

# 放射線治療常見副作用

放射線治療是個非侵入性療法，每日治療約 5~10 分鐘，過程中也不會有疼痛刺激感，只需靜靜的戴著固定模具躺在治療台就完成當日療程，隨著放射線劑量的累積，副作用就會慢慢出現，您須注意什麼呢？

## 一、噁心、嘔吐

- 1.可在治療前半小時保持空腹或吃少量軟質飲食。
- 2.採少量多餐、高熱量及高蛋白飲食（食物中添加高蛋白奶粉、蛋類、肉類等），並盡量選擇半固體及軟質食物。
- 3.增加食物之色香味，加添調味料（如：香菜、醋、薑等）以促進食慾，避免吃辛辣、油膩、味道太濃之食物，必要時可食用冰涼或含梅子食物，減少噁心感。

## 二、口腔黏膜破損（含味覺改變、口乾、吞嚥困難、疼痛）

- 1.每天至少執行一次口腔評估，可善用手電筒及鏡子。
- 2.增加口腔清潔次數，每日 3~4 次，可使用軟毛牙刷或口腔棉棒。
- 3.避免抽煙、喝酒、嚼檳榔。
- 4.必要時可喝一些冰涼的水。
- 5.若口腔疼痛，可以在進餐前使用局部口腔麻醉漱口水。
- 6.可選擇溫和不刺激之高蛋白、高熱量且軟質好咬食物，如：蒸蛋、冰淇淋、豆腐；避免食用粗糙食物，如：較硬餅乾和未煮熟的蔬菜。
- 7.口乾時可多喝水，攜帶水壺隨時飲用，也可使用人工唾液。
- 8.選擇流質或軟質等易吞嚥食物，必要時裝置鼻胃管。

## 三、皮膚反應

皮膚反應症狀：紅斑、乾性脫屑、搔癢、疼痛感、傷口滲液及濕性脫屑等。

- 1.使用清水或中性肥皂清潔患處，並以溫和的方式輕拍皮膚。
- 2.勿使用粉狀物（如：痱子粉）、香水、除臭劑、止汗劑、乳液及家庭用藥擦於患處。
- 3.避免直接接觸熱水袋、冰枕。
- 4.皮膚記號不可擦掉、塗改或遮掩，若不慎脫落要告知醫師重畫，不可自行畫上。患處勿擦拭或抓照射部位，並且保持乾燥，定期修剪指甲以避免抓傷。

# 放射線治療常見副作用

5. 皮膚紅及脫皮時，只能用醫師所處方之藥膏，每次放射線治療後才可塗藥膏。
6. 避免陽光直接照於患處；外出前做好防曬。避免皮膚上可能會殘留黑色斑點。
7. 注意皮膚的保濕。使用推薦的乳霜或潤膚露以防止乾燥和發癢。
8. 預防指甲受傷，執行家事時，請戴手套保護您的手和指甲。保持指甲清潔並修剪短，以避免意外撕裂。不要穿緊身鞋。

## 四、腹瀉

1. 監測有無脫水症狀或體重減輕。
2. 飲用運動飲料和進食高鉀食物，例如：香蕉、馬鈴薯。
3. 避免太硬、不好消化或刺激性食物，例如：奶製品、辛辣食物、酒精製品。
4. 儘可能保持肛門口周圍清潔乾燥。

## 五、免疫力差時，可能會感染

1. 避免服用抗發炎的藥物和阿斯匹靈。
2. 避免到人多擁擠的地方，例如：夜市、公園。
3. 加強洗手及清潔習慣（口腔、皮膚、私密處的清潔），並觀察皮膚完整性。

## 六、治療期間的掉髮

戴帽子、頭巾或假髮。

## 七、治療期間有「性」問題

1. 女性：(1)在治療後可能會出現性交時疼痛，但是在治療後一、兩個星期就會改善；(2)可能會有停經症狀，就像是陰道發癢、乾燥和燒灼感；(3)在治療期間避免懷孕。
2. 男性：(1)會造成精蟲數減少；(2)兩性都會引起性慾減低，鼓勵伴侶分享病人感覺並且尋找取代的方法。

### 參考資料

National Cancer Institute. (日期未提供) · Radiation therapy for cancer. 取自 <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/radiation-therapy/side-effects>

簡淑慧 (2017) · 癌症放射線治療及護理 · 於陳敏錢等編著，*癌症護理學* (四版，143-162 頁) · 華杏。

林伯儒 (2020) · 了解頭頸癌及放射線治療，面對接受，戰勝癌症 · *彰基院訊* 37(5)。