

癌症化學治療及常見副作用之處理

根據 110 年癌症登記資料顯示，平均每 4 分鐘即有 1 人罹癌。癌細胞是生長分裂速度較快的細胞，而抗癌藥物就是針對這個特性專門設計來殺死快速生長的癌細胞，但同時也會影響到體內某些正常的組織細胞，進而造成副作用的產生，而大部分受影響的正常組織在化學治療結束後是可以復原的。

一、癌症如何治療？

癌症的治療可分為三種方式：

1. 外科手術：切除癌症及附近可能含有癌細胞之組織。
2. 放射線治療：能破壞癌細胞以及保持器官完整性。
3. 化學藥物：摧毀或抑制癌細胞的治療方式。

隨著醫學相關知識與科技進步，治療方式不再是單獨給藥，而是搭配手術治療、放射線治療、賀爾蒙療法、標靶藥物和免疫療法，更進一步提升癌症治療效果。

二、什麼是癌症的化學治療？

化學治療主要是利用化學藥物來控制癌細胞的生長或直接破壞癌細胞，而這一類的藥物對生長較快速之細胞有殺傷的作用。化學治療的給藥方式有很多種，可分為：口服、皮下注射、肌肉注射、靜脈注射或動脈注射（IA）。

三、化學治療可以達到何種效果？

我們可以期待達到以下五個目標：

1. 治癒癌症。
2. 避免癌細胞之擴散。
3. 減緩癌細胞的增殖。
4. 緩解腫瘤所引起的不適症狀。
5. 改善病人的生活品質。

四、應該接受多少次和多久化學治療？

一般是根據癌症之類別、期別、治療的標地、藥物的使用，以及化學反應之差異性而不同，有時須根據血液檢查以及身體狀況延長治療次數；醫師會與您討論多久做一次化學治療、要做幾次治療以及要做多久。

癌症化學治療及常見副作用之處理

五、化學治療結束後應注意事項

- 1.一般必須再度評估是否達到我們預期之治療目標。
- 2.偵測是否仍有癌細胞的殘留，決定是否需再進一步治療。
- 3.評估病人營養的狀態、維持造血機能的回復以及心、肝、肺、腎臟等器官的受損程度，以便將來給予適當的照顧和治療。

六、常見副作用

1.腸胃道系統方面

(1)噁心、嘔吐：臨床上會配合使用預防性止吐藥物。最常見的副作用，可能在治療開始 24 小時內或 24 小時後出現，可能持續 1 週以上。

A.治療前，不要吃太多東西；治療期間保持少量多餐、清淡飲食，保持水份攝取。

B.選擇自己喜愛的食物，避免油膩、產氣性、刺激性食物，並細嚼慢嚥。

C.進食後勿平躺，應保持坐姿或散步以促進消化。

D.若嘔吐了，應漱口減輕口腔異味及保持口腔清潔。

E.可配合非藥物處置，如：穴位按摩、音樂治療、冥想等非侵入性治療。

(2)腹瀉：

A.少量多餐，採高蛋白、低渣飲食（如：蛋、肉、白吐司、米飯等）。

B.避免攝取高纖、油炸、刺激性食品（如：蔬果、麥片、奶類、咖啡等），以免刺激腸胃蠕動造成腹瀉及絞痛。

C.嚴重腹瀉會脫水及體內的鉀離子流失，應適時補充高鉀食物，如：香蕉、柳橙、桃子等含高鉀的食物（除非有特殊禁忌）。

D.如廁後盡量以沖洗方式，勿用力擦拭肛門口免破皮。

(3)便秘：

A.持水分、纖維質的攝取（如：全穀類、蔬菜、水果等），有助於腸胃道蠕動。

B.適當的運動，如：每天走路、運動、腹部按摩。

C.維持每天排便的習慣，若有便意感時應試著蹲廁所。

(4)口腔黏膜炎：

A.使用軟毛牙刷或口腔棉棒清潔口腔及舌苔（舌苔的清潔應視為口腔清潔的一部分），一天至少四次。

B.選用溫和、非刺激性及含 4 精性的漱口水。

C.攝取高蛋白及高熱量飲食。

D.選擇軟質食物，避免粗糙、溫度過高及刺激性食物。

癌症化學治療及常見副作用之處理

E.自我檢查口腔：口腔內雙頰及舌頭，有無出現白斑及粗糙、潰瘍等情形。

2.骨髓造血功能方面

(1)白血球過低／感染：為化學治療中最危險的副作用，當白血球太低時對感染抵抗力會變弱，

A.應戴口罩並每天更換。

B.飲食前洗手是對抗感染的第一道防線。

C.避免進出公共場所及接近感冒的人，以免感染。

D.食用熟食。

E.吃剩的食物需 2 小時內冷藏，並 24 小時內食用完畢。

(2)紅血球減少／疲倦、貧血：

A.採漸進式活動，以避免頭暈。

B.避免過度活動，需充分休息以恢復體力。

C.多攝取高蛋白、高維生素食物，如：紅肉類、深綠色蔬菜、動物的肝臟等。

(3)血小板過低／出血：當血小板減少時，可能會出現：容易流血、瘀青、瘀血、齒齦出血、月經不止，甚至會有血尿、解血便或黑便情形。

A.應密切觀察有無出血徵象。

B.避免使用會延長或造成出血的藥物，如：抗凝血劑、阿斯匹靈、酒精等。

C.使用軟毛牙刷，避免用牙線，以減少牙齦出血。

D.避免從事可能造成受傷的運動或活動。

E.避免用力擤鼻或挖鼻孔，以避免黏膜損傷。

3.皮膚與神經方面影響

(1)掉髮：通常在接受化學治療後 2~4 週開始脫落，但停藥後約三個月，頭髮會再長出來。

A.選用溫和的洗髮精。

B.用質軟的梳子，整理頭髮時動作宜輕柔。

C.吹頭髮時溫度不要過高。

D.避免使用染髮劑、髮膠或燙髮。

E.依據自己喜好選用適合自己的假髮或帽子。

F.將頭髮剪短，因短髮看起來較飽滿且掉髮不那麼明顯。

(2)周邊神經病變：大部分症狀會隨著化療次數增加而慢慢產生，若嚴重影響生活品質者，必要時需將藥物減量或停止使用（與醫師討論）。

A.注意保暖，避免暴露於過冷環境。

癌症化學治療及常見副作用之處理

B.給予皮膚護理，穿著手套及柔軟的鞋子，以免受傷、跌倒。

4.癌因性疲憊

長時間感到精疲力竭，身心靈都變差的一個主觀狀態，這種疲憊不能藉由休息而恢復，通常在治療結束後仍會持續，間接影響日常工作及生活品質。

治療方式包含藥物及非藥物處置，而非治療藥物的介入，包含：運動、認知行為治療、睡眠衛生、營養處置輔助療法等等。

5.副作用持續多久

大部份副作用在化療後會漸漸消失，恢復的快慢與本身的身體狀況及所使用的化學藥物很有關係，所以有的很快恢復，有的需數月，甚至有的是終其一生皆受影響；假如有這些情形，應儘早與醫師討論，以便預防更進一步副作用的產生。

化學治療是目前癌症治療主要的方式之一，但治療所產生的副作用卻往往是病人中斷治療的主因；因此，如果能幫助病人了解這些副作用的發生及處理方式，相信必能使病人更樂於接受治療，同時也可減少其在治療過程中不適情形的發生。

總之，癌症之有效控制需靠預防、早期發現以及積極治療態度三個步驟對付癌症；讓我們在這癌症的陰影裡，由您的毅力、決心與專業醫師的協同治療中，一起改善癌症病友的生活品質及提昇癌症的治癒率。

參考資料

- American Cancer Society. (無日期). Managing cancer side effects. 擷取自 <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects.html>
- Cancer. Net. (無日期). Managing physical side effects. 擷取自 <https://www.cancer.net/coping-with-cancer/physical-emotional-and-social-effects-cancer/managing-physical-side-effects>
- Schmitz, K. H., Brown, J. C., Irwin, M. L., Robien, K., Scott, J. M., Berger, N. A., ... & Perna, F. M. (2025). Exercise and nutrition to improve cancer treatment-related outcomes (ENICTO). *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, 117(1), 9-19. <https://doi.org/10.1093/jnci/djae177>
- 張月如、江迎星 (2023)．癌症化療患者介入音樂治療是否可改善噁心嘔吐．*彰化護理*，30(2)，28-36。
- 賴威廷、許敏桃、柯薰貴 (2022)．與癌共處－正念於癌因性疲憊之臨床應用．*護理雜誌*，69(6)，101-107。
- 衛生福利部 (2023，11月10日)．110年國人癌症登記資料分析結果。<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-76564-1.html>