

(Chinese: Chemotherapy)

化療需知

化療中應時刻注意身體的變化，這將有助於你得到最好的化療結果並將副作用降到最低程度。尤其重要的是要告知你的醫生和護士關於化療在你身上引起的**所有**副作用。

- 1, **休息**：你會覺得疲倦，每天要有休息的時間，也要保證肌肉鍛煉，散步可以增強你的體力。
- 2, **喝水**：每天喝大量的流質，意即每小時要喝一杯，而且盡量喝營養成份高的流質（果汁、奶昔、湯、果凍或者運動飲料等），這會有助於你的腎正常工作。你可能沒有胃口，但是喝流質**非常重要**。
- 3, **進食**：吃高蛋白的食物，如魚、雞、豬肉、牛肉和豆類。吃高熱能的食品，如奶昔、冰激凌、康乃馨即食早餐、加營養素，這些食品給你的身體提供抵抗癌細胞的能量。忌事油炸、高脂肪和油膩的食物。化療結束 2 至 6 周後，你的胃口就會恢復。
- 4, **作嘔**，遵醫囑服用抗嘔吐藥，有時在進食前半小時加服抗嘔吐藥，少吃多餐，盡量吃不太熱的食物，或者讓食物的味道散去後再進食，嘗試各種適合你胃口的食物。
- 5, 你可能會**有便秘或者腹瀉**的症狀，對付這兩種症狀都要多喝飲料。**對付便秘**要增加食物的含纖維量，吃全麥和麥糠類的面食和多吃水果蔬菜喝果汁。**對付腹瀉**可以多吃香蕉、米飯、蘋果醬和烤面包，避開粗纖維食物、牛奶、奶酪、冰激凌、含酒精和咖啡因的食物和飲料。
- 6, **保持口腔清清**，進食後和睡覺前刷牙，每天四次鹽水漱口。每天檢查你的口腔，注意裡面有無異樣。
- 7, 每天晚上**量體溫**。開始化療後的 7 到 10 天，是你血球計數最低的時候，這時最容易感染，體溫升高就是感染的症狀。請細讀“嗜中性白細胞”的章節。
- 8, 你的**頭髮可能會脫落**。在這之前把頭髮剪短會有幫助，請你的醫生寫一個需要假發的處方，戴圍巾、帽子、頭巾，用太陽油保護你的頭皮。化療結束後你的頭髮會再生還。
- 9, 你的**手脚可能會發麻、微微刺痛或者疼痛**，在做家務、煮飯和園藝時最好穿鞋子和戴手套，你也可以問你的醫生是否需要吃一種含 folate 的複合維他命 B。
- 10, 如果你沒有感染或者流血的危險，可以**性交**，繼續避孕並聽取醫生的避孕指導。親熱和擁抱更沒有問題和應該鼓勵。
- 11, **避開擁擠的公共場合**和避免和病人接觸。

如果有如下情況出現就給你的醫生打電話

- 吃抗嘔吐藥也沒有辦法止住嘔吐
- 吃止瀉藥後仍然一天腹瀉 4 次
- 連續 3 天便秘
- 喉嚨疼、牙齦疼，嘴上和嘴內有白斑
- 體溫超過華氏 100.5 度、發冷、疲倦感覺加重
- 有任何無法解釋的皮膚、牙床出血、痰中帶血等症狀，請閱讀“血小板減少”