

## 安全使用抗癌藥物

### 抗癌藥物治療是什麼？

抗癌藥物治療是癌症的治療方法之一，包括：

- 抗癌藥物 chemotherapy
- 抗體治療 biological therapy
- 賀爾蒙治療 hormonal drug therapy
- 標靶治療 target therapy
- 輔助藥物 supportive drugs

抗癌藥物可經由血液循環消滅於手術及放射治療後看不見又無法清除的癌細胞。癌細胞比正常細胞的生長及分裂速度更快，且不受控制並會擴散至身體其他部位，抗癌藥物就是針對這種特性來抑制癌細胞，醫生會根據個別情況單一或合併使用。抗癌藥物對體內生長較快速的正常細胞也很容易造成傷害，帶來一些惱人的副作用。

### 抗癌藥物治療的目的是什麼？

- 清除所有癌細胞，減低復發機會，把癌症治癒
- 阻止癌細胞擴散，減慢其生長速度，把癌症控制
- 舒緩癌病症狀，減輕身體不適

醫生會根據癌症類別、階段〔第幾期〕、發生在身體哪部分、病者年齡、身體健康狀況、過往治療進展、以至個人意願去決定選擇那種治療，因此，向醫療團隊表達你的意願是非常重要的，例如告訴他們您害怕打針或吞服藥丸有困難，可能有另外方法讓您接受治療，或給您建議，像使用止痛貼 (Emla patch)，讓醫療團隊知道您的意願有助他們為您作出最合適的選擇。

### 抗癌藥物治療的使用途徑的是什麼？

(1) “每個人情況都不一樣，當你在候診室等候接受化療時，旁邊的病友可能與你分享他們的故事，說出自己的狀況往往是面對和應付病情的方法之一；但您必須知道即便你患的是同一种癌症，每個人的情況都不一樣，所以不必被別人所說的嚇倒。每個個案都是獨得的，您不必受他人影響。” ~LeeAnn

不同的癌症、不同的治療、不同的藥物，使用方法都不一樣：

- 口服 - 吞服藥丸、膠囊或液体
- 點滴 - 藥物經由膠管慢慢滴入靜脈
- 肌肉/皮下注射 - 在手臂、腿部或臀部肌肉打針，或在手臂、腿部或腹部作皮下注射
- 局部塗抹 - 把藥膏塗在皮膚上

口服 – 處方的藥丸、膠囊或液体在家中服用，必需遵照指示按時服藥。如果自行更改份量或服用時間，療效可能減低或副作用會增加。如果您需要服用多種藥物，不妨請藥劑師為您設計備忘方法。如果您因任何原因需要停服藥物，請即聯絡醫生。

➤ 貼士

- 按藥瓶上標籤定時定量服用。
- 按標籤上藥物與進餐關係的指示服用。(例如空腹=餐前1小時或餐後2小時)
- 應用開水送服藥物，不要用茶、咖啡、果汁或鮮奶等送服。
- 未經醫生指示，不要同時服食多種不同藥物，包括處方及非處方藥物、綜合維他命、中草藥及天然食品。(例如 fucoidan 稀血作用)
- 用藥後如有不良反應，例如出現紅疹、面部及嘴唇腫脹、或呼吸困難，應立刻停藥，並盡快攜同所服藥物求診。
- 一般藥物應存放在陰涼、乾爽、不被陽光直接照射的地方，例如客廳或睡房中的抽屜內，廚房、及浴室鏡櫃都不宜。
- 標籤上注明「把藥物存放在雪櫃」的藥物，則須要存放在雪櫃蔬果格(攝氏2至8度)，但切勿貯存泳格內。
- 小心存放藥物在小孩觸碰不到的地方。(snap cap的選擇)

點滴 – 藥物經由膠管慢慢滴入靜脈，通常在醫院進行。護士會用幼針刺進手背或前臂靜脈，連接幼針的軟膠管接上一包掛在架上的藥水，療程由15分鐘至幾小時不等，完成療程病人可以即日離開醫院，也有需要住院數天完成療程的。點滴亦可以透過導管catheters (PICC line) 或 port 注入體內，避免每次扎針。

(2) “過程很快很簡單，他們把導管放進我手臂靠近心臟的主血管，我沒感覺到什麼。我須要習慣它的存在，特別是換衣服的時候小心一些，避免衣袖扣上它。” ~Ross

➤ 貼士

- 在注射抗癌藥物前，請先解小便。
- 若您在注射抗癌藥物時，注射部位有針刺感、燒灼感、疼痛、紅腫等之任何一種異狀時，請立即通知護理人員。並遵照護理人員指示，進行冷敷。
- 若靜脈注射過程有發生針頭脫落或滲出點滴時，請通知護理人員處理。
- 若由末梢血管注射抗癌藥物時請勿(或減少)沐浴、更衣、上下床等活動。必要時，請醫護人員協助。

## 抗癌藥物治療常見的副作用有那些？

引起抗癌藥物治療副作用的原因:

抗癌藥物除了會殺死癌細胞外，對一些生長速度較快的正常細胞也容易造成傷害。例如人體內的消化系統上皮細胞、毛囊上皮細胞及血球細胞，多為生長快速的細胞。當您進行抗癌藥物治療時，正常細胞也會受到傷害，於是產生副作用。副作用發生的程度及時間依不同的抗癌藥物而異。在每兩次抗癌藥物治療間將有一段休息時間供身體正常細胞恢復。

您可以向醫護人員查詢有關抗癌藥物治療副作用的問題包括：

- 那些是即時會出現的副作用？
- 那些副作用可能遲一些才發生？
- 出現的副作用有多嚴重？
- 副作用會持續多久？
- 完成治療後是否副作用也會消失？
- 我可以做些甚麼來應付或舒緩那些副作用？
- 醫護人員可以做些甚麼來應付或舒緩那些副作用？
- 甚麼時候我要致電醫護人員？

(3) “知道每個人對藥物都有不同反應是很重要的，也別把情況想得最壞，對可能出現的副作用有了心理準備，然後見招拆招，別對未出現的過於擔心。” ~Marielle (照顧者)

抗癌藥物治療常見副作用的處理:

抗癌藥物治療可能有許多的副作用，但是不一定會一一呈現在每個人身上，並且大部份的副作用在抗癌藥物治療結束後會逐漸消失。在下文中將介紹一些常見的副作用及處理方式，當您發生任何不適時，請詳細告訴照顧您的醫護人員，以便他們做適當的處理。此外，請切記，副作用的發生並不表示病情惡化，副作用的嚴重程度與治療結果也不相關。

抗癌藥物治療較常見的副作用有：

- 胃口改變
- 口腔炎
- 掉髮
- 血球減少
- 腹瀉或便秘
- A - anxiety 焦慮
- B - “blue” 情緒低落/憂鬱
- C - chemo brain 記憶減退

**胃口改變** - 您會發現治療期間胃口跟以前不一樣，引致胃口改變的原因包括藥物及其副作用，您也可能由於噁心/嘔吐、口腔炎或口乾不想進食，或因為疲倦、壓力、擔憂而比平常吃得更多或更少；您可能突然抗拒某種食物，這種對食物的喜惡可能每天都不同；有些化療更會改變您的味覺和嗅覺，使食物嘗起來淡而無味、或甜了許多、或帶有苦/鐵銹味。

(4) “我在化療期間味蕾都沒了作用(正常反應)，所以很東西吃起來都沒味道，我以前很喜歡吃朱古力，現在沒那麼喜歡了，但可能這也是好事情” ~Rob

您可能沒胃口或對吃東西根本不感興趣，但要知道患病及化療期間您的身體可能需要更多能量，如果不能從食物中攝取足夠，您的體重就可能減少。反過來，另一些人增磅可能才是問題，某些化療、賀爾蒙治療和輔助藥物都可能導至體重增加，請向醫護人員查詢處理方法。

#### ➤ 貼士

- 進食前後用清水漱口，有助洗淨味蕾。
- 食用較冷或室溫食物以減輕濃烈的味道/氣味，並讓其他人為你煮食。
- 如果食物有鐵味，盡量使用非金屬食具。
- 當胃口差、無食慾時，可以少量多餐，飲食內容多樣化，採溫和無刺激性食物，亦可進食自己特別喜歡的食物，或採用飲食代用品，如：奶昔、冰淇淋、安素 (Ensure) 等高蛋白、高熱量的食物。
- 隨時食用乾糧，如：梳打餅、土司、cereal、麵包條，並小口飲用湯水、果汁及其他飲料，盡量攝取水份(1日1500cc)。
- 除了攝取清淡食物，沒胃口時也可以嘗試吃一些當時喜歡的味道，例如酸甜、辣味、或含香料的食物，幫助刺激食慾。
- 除非上半身可以半躺，進食後至少等半小時後才臥床。
- 慢慢用口作深呼吸，考慮嘗試鬆弛運動、針灸或觀想 (guided imagery)。
- 抗癌藥物滴注期間，儘量使自己放鬆，可利用聽音樂、閱讀、睡覺等方法轉移注意力。

#### ❖ 體重減低時

- 多吃高蛋白質(魚、肉、奶品類)和高卡路里(果仁、蛋糕、包點、雪糕)食物。
- 每兩小時進食少量食物。
- 備有高蛋白質和高卡路里食物及小食(如即沖芝麻糊、南棗合桃糕)，方便拿取食用。
- 任何時間都可以食用你喜歡的食物，例如晚飯時想吃牛奶麥皮也可以！
- 當你感覺最肚餓的時候容許自己吃最大餐。
- 可以的話，進餐前活動一下(散步)有助提升食慾。

(5) “有別於一般想法，化療不一定使人嘔吐，反應各別嘛，我的化療就沒使人吐。” ~LeeAnn

## 口腔炎

### (一) 平時的自我照顧

1. 抗癌藥物滴注前及期間含食冰塊。
2. 儘量選擇軟毛牙刷，避免用力刷牙造成口腔破損，減少使用牙線。
3. 每日進食後及睡前清潔口腔，用溫鹽水漱口 (1/4 茶匙食鹽加8安士暖水) 漱口。
4. 避免刺激性食物，如菸、酒、辛辣、油炸、過酸及含香料的食物。
5. 避免粗糙、太乾或過熱的食物。
6. 採均衡的飲食，尤其是攝取足夠的蛋白質與維生素C。
7. 多攝取水分，若無限制，可每日攝取1500cc。
8. 口乾時可以含冰塊、使用人工唾液或咀嚼無糖口香糖刺激口水分泌。

### (二) 口腔破損時的自我照顧

1. 進食前，口含冰塊可以減輕疼痛情形，可依醫囑使用止痛劑或局部麻醉劑。
2. 進食後，立即清潔口腔。使用食鹽水漱口，或處方漱口水 (magic mouth wash)，避免使用含酒精成分的漱口水。
3. 口腔清潔後，潰瘍處先以棉棒擦乾，在依醫囑處方使用藥物塗於患部。
4. 可進食冰冷及柔軟的食物，例如冰淇淋、蛋糕、蒸蛋等，以減輕口腔傷口的疼痛。

## 掉髮

掉髮只是短暫的。您可能漸漸地或突然地掉落一些或甚至全部的頭髮。短時間內可能自覺會影響外觀，使自己感到很沮喪，不過別擔心，一旦停止抗癌藥物治療後，您的頭髮又會漸漸地長回來的。

*(6) “化療引至脫髮是暫時性的，我把它看成所帶來的好處而付出的小代價。” ~LeeAnn*

### 處理方式

- 預先剪短您的頭髮，可使掉髮不那麼明顯、突然。
- 準備假髮、絲巾、帽子、圍巾或適當髮飾，在掉髮前先改變裝扮，慢慢適應。整理頭髮時，動作盡量輕柔，避免使用染髮劑、髮膠或燙髮。
- 選擇較溫和的洗髮精。

❖ Pentene beautiful length

## 血球減少 - 白血球減少(易感染)、血小板減少(易出血)、血色素降低(貧血、倦怠)

在接受抗癌藥物治療的期間，醫護人員會定期的為您驗血，以瞭解血球數目的變化。您應請教醫師，何時血球數會降低，以早做應變。

### 白血球降低之自我照顧

白血球具有抵抗感染的功能，因您的疾病本身及治療的關係，使白血球減少，抵抗力也跟著降低。這時候一不注意就可能受到感染，感染將會延長您下一次抗癌藥物治療時間。所以在「預防勝於治療」的原則下，您及親屬要配合的項目有：

- 限制訪客：有傳染病、感冒者嚴禁探訪，每次以1~2人為限，探訪病人前先洗手。
- 戴口罩：包括病人、家屬、訪客。當口罩潮濕時，立即更換，效果會更好。
- 化療後7至14天避免出入人多公共場所或接觸患傳染病人士。
- 注意自身體溫的變化，記得保暖，以防感冒。
- 向醫護人員查詢並受適當疫苗。
- 勿憋尿，一有尿意，馬上去解小便。每日至少飲水份1500cc(除非有禁忌)。
- 使用空氣淨化機或加濕機時，濾網記得要常更換並保持機身清潔。
- 注意個人衛生：飯前、便後用肥皂洗手，隨身帶備酒精消毒液(hand sanitizer)。
- 每天洗澡後用毛巾輕輕拍乾身體，塗上乳液，避免皮膚因乾燥破損發炎。
- 刀傷、燙傷盡快用肥皂溫水清潔傷口，避免擠破暗瘡。
- 避免清理貓盆或鳥籠，接觸小動物後要洗手。

### 貧血或倦怠時之自我照顧

紅血球數目減少而導致血色素下降，可能在活動較多時，會感到有點倦怠、頭暈或氣促。

- 應有充分的睡眠及休息去維持體力。
- 改變姿勢應緩慢，採漸進式活動，如：由躺→坐，坐→站，避免頭暈而跌倒。
- 限制活動量，以有限的體力選擇做你認為最重要的事情；當感到有需要但沒能力應付，例如照顧小孩、買菜、家事等可尋求家人朋友的幫助。
- 攝取高鐵質的食物，以促進紅血球恢復，如：葡萄乾、蛋黃、肝臟類、紅肉、蜆肉、綠色蔬菜等。
- 必要時輸血。

(7) “我不勉強自己，我休息，我做能力範圍以內的事。” ~LeeAnn

### 血小板減少時的配合事項

血小板具有凝血及止血作用，因您的疾病本身或治療（抗癌藥物及放射線治療）的關係，會使得血小板量不足而導致不同程度的出血，如：牙齦、鼻腔、皮下出血。向醫護人員查詢才使用成藥，避免某些非處方成藥(例如：止痛藥、傷風藥)或草藥可能含有影響血凝固的成分；如果您正接受某些刺破皮膚或力按身體的輔助療法(例如: 針灸、按摩、瑜珈、正骨)，也應留意和把血小板減少的情況告訴個別醫師。

- 使用軟毛牙刷或棉花棒刷牙，刷牙前用熱水軟化刷毛，避免使用牙線。
- 避免用力擤鼻，若一定要擤鼻，則由兩側鼻孔同時並張口溫和擤鼻。
- 使用電動刮鬍刀，避免用剃刀以預防刮傷出血（鬍子若太長先用剪刀修短）。
- 避免碰撞運動及重壓。
- 養成每日大便的習慣，避免便秘，可使用軟便劑，預防肛門出血。
- 抽血或打針後，在穿刺部位加壓5-10分鐘，直到不再出血，才可放開。
- 觀察皮膚變化：是否有出血點，或瘀斑擴大，若有應通知醫護人員。
- 打理花園時應戴上手套。

### 腹瀉或便秘

抗癌藥物之副作用對腸道的影響，可能產生腸道蠕動過快或過慢，而出現腹瀉或便秘的症狀，我們建議的處理方式為：

- ❖ 腹瀉時（每日有超過3次鬆軟排便或水瀉）的處理：
  - 多喝無氣、不含咖啡因的飲料，如水、果汁、運動飲品或清湯類，以防止脫水。
  - 進食低纖維食物，如通心粉、白麵包、土豆蓉、雞、魚。
  - 避免進食油膩、煎炸、過甜及高纖維的食物，如：木瓜、蔬菜。
  - 避免食用無糖口香糖或糖果，內含人造糖sorbitol有輕瀉作用，亦忌吃有助大便的食物，如：西梅prune、西梅汁 prune juice、大黃莖 rhubarb 及木瓜。
  - 避免食用牛奶及乳製品。
  - 若嚴重腹瀉可攝取清流飲食，遵醫護人員指示服用止瀉劑。
  - 注意肛門的照顧，定時溫水坐浴 (sitz bath)，以減輕肛門的不適。

❖ 便秘時( 排便次數比平常減少、排便有困難及糞便乾硬) 的處理：

- 慢慢增加高纖食物，如：粗糧(麥片粥)、蔬菜、水果(橘子、桃子、梨)、乾果、豆類。
- 盡量多攝取水份，如：清水、蔬果汁、淡茶、湯水。
- 保持適量運動。
- 維持有便意就上廁所的習慣。
- 若有使用強力止痛劑 ( opiates 嗎啡類 )，請服用通便劑 (Sennokot、lactulose)。
- 大便過硬可能使肛門受傷，照顧方式與腹瀉相同：定時溫水坐浴 (sitz bath)。

## A - Anxiety 焦慮

焦慮是被害怕、擔憂吞沒的感覺，不少都市人日常生活中都有不同程度的焦慮，例如面對重要工作會議或考試，輕微的焦慮通常在引致擔憂的事情過去後自然消失。面對癌病感到焦慮是正常的，若果焦慮愈來愈嚴重並佔據了您的想法和生活，您可以告訴醫護人員，讓他們轉介輔導員或處方藥物幫助您。有時候，某些化療藥物、賀爾蒙療法、激素及止痛劑都可能產生焦慮症。

### ➤ 貼士

- 向您信任的人傾訴，及早找出引致焦慮的原因，如：害怕將來未知數，藉著與輔導員、院牧或社工傾談找出面對的方法。
- 把您的想法寫下來或與癌病病友分享交流。
- 做您喜歡的事，當中重掌能夠安排事情的感覺。
- 用日記寫下想法和感受有助舒緩壓力，記下某時候的情緒起伏日後可作參考。
- 嘗試鬆弛方法或輔助療法，如：針灸、按摩、冥想、深呼吸運動、瑜珈。
- 飲食均衡、睡眠充足、保持活躍、減少或避免攝取咖啡因與酒精。
- 多接觸令您開懷大笑的人。

## B – “blue” 情緒低落/憂鬱

情緒低落可以形容為感覺悲傷、失去希望及易哭，這些感覺可以在接受抗癌治療期間反覆出現；當情緒低落持續多時(超過數天)，變得揮之不去、日益嚴重以致影響您的日常生活，可能是憂鬱症的先兆。

(8) “你知道嗎？我已接受了(癌症)，要來的總要來嘛。我不會為此不開心，但當我一個人靜下來的時候，心情就不同了。。。 ”

憂鬱是可以也應該被治療的，當您接受幫助，您的心情會慢慢好轉過來，心情好轉的過程需要時間，記住：

- 憂鬱可能是某些藥物的副作用。
- 一個患有憂鬱症的人沒可能“一下子好過來”或“開心起來”。
- 患上憂鬱症並不是軟弱的表現，它也是一種疾病。
- 只有醫生能確診憂鬱症，並對症下藥。
- 注意憂鬱症的症狀，如：失眠或睡眠過多、胃口大增或厭食、經常哭泣、感覺失去希望、有傷害自己的想法，及早就醫。

### C – “chemo brain” 記憶力改變

有時候我們難免出現健忘的問題，但您可能發現自從確診患上癌症以來，這問題更覺嚴重，如：更常忘失事情或記不起簡單的東西像朋友的名字、難於同時處理多項事情、難於保持專注及容易感覺混亂。化療及賀爾蒙療法、藥物副作用都可以引致記憶力的改變(chemo brain 或 brain fog)，壓力、焦慮、憂鬱、日常生活習慣的改變、疲累及營養失調都會對思考造成影響。

通常記憶力會在完成療程後得到改善，但問題也可能持續一年或更長時間，記住很多沒有接受抗癌治療的人也有同樣記憶力改變的問題。

#### ➤ 貼士

- 把需要高度專注的項目安排在最精神的時段進行。
- 列出清單、用手機、日曆及記事簿幫助記下要處理的事情。
- 請家人或朋友提供溫馨提示，歡迎他們陪同見醫生、寫筆記及幫忙發問。
- 把要處理的事情大聲說出來，“口到”有助您整理思維、慢下來及深化思考，您將更效把事情記住及按步就班做妥。
- 盡量多運動，有助提升精神，使人更起勁。

(9) “我常把日記帶在身傍，寫上我所有覆診日期、服用藥物、去哪所醫院、X光檢查等。” ~Sheila

## 結語

瞭解抗癌藥物治療的正確使用、作用及影響，將有助於減輕您對抗癌藥物治療的恐懼，並且更容易處理副作用。

### Reference:

1. Chemotherapy and Other Drug Therapies – A guide for people with cancer, Canadian Cancer Society, May 2013.
2. 台灣癌症防治網  
<http://cisc.twbbs.org/lifetype/index.php?op=ViewArticle&articleId=1199&blogId=1>  
抗癌藥物治療自我照顧手冊，台灣癌症臨床研究發展基金會