**Pre-chemotherapy education – inpatient**

**什麼是癌症的化學治療？**

**什麼是化療？**

化療是一種使用抗癌藥物來破壞癌細胞，使細胞停止分裂或生長的治療方法。

治療可以通過下列方式進入您的血液來發揮作用：

* 口服藥錠或膠囊
* 從皮下注射進脂肪組織
* 靜脈血管輸液
* 通過針筒注射到脊隨

您的治療小組將與您討論適合您的化療藥物和給藥方式。

**化療的副作用**

在治療過程中，您可能會遇到一些副作用。並不是每個人都會經歷所有的副作用，但可能包括：

* 發燒和感染的風險增加
* 噁心 — 胃部的不適感；嘔吐 — 吐出食物
* 每日多次軟便 — 亦為腹瀉；或是難以將大便排出 — 亦為便秘
* 不感到餓或沒有食慾
* 短暫性脫髮
* 比平常更容易感到疲倦或筋疲力盡
* 口腔潰瘍
* 手或腳失去知覺
* 健忘或難以記住事情

這些症狀可能會隨著您的治療週期進行而惡化，但一但治療週期結束後應會有所改善。與您的治療團隊討論您的經歷，因為他們可以提供緩解症狀的建議。

**血液檢查**

治療會改變您的血球數，這就是為什麼您必須按照治療小組的安排定期進行血液檢查。

紅血球攜帶氧氣傳送到全身，在紅血球低下時，您可能感覺到疲倦、寒冷或呼吸喘。

白血球有助於抵抗感染。這包括嗜中性白血球，在治療過程中，嗜中性白血球可能減少，這意味著您的身體不能像平常那樣有效地抵抗感染。

血小板幫助凝血以控制出血和瘀傷。在治療過程中，血小板也會變得比平時低，所以必須特別小心，以防止出血。

您可能需要紅血球或血小板輸血來補充血球數，但您的治療小組會讓您知道是否需要以及何時需要輸血。

**飲食和營養**

雖然您可能會出現食慾下降，味覺和嗅覺的變化，但重要的是應選擇有助於恢復體力的食物。

您還需要保持充足的水分，除非醫生限制您的水分攝取量，每天應攝取至少 2 公升不含咖啡因的液體。

定期少量多餐，簡單的食物比什麼都不吃好。

在治療期間和您的免疫系統低下時，應採取額外的食品安全措施，以減少感染的風險。

遵循低菌飲食，避免食用下列食品：

* 生的或未煮熟的肉品、家禽、海鮮或雞蛋（包括半熟蛋黃）
* 三明治、醃製或高度加工的肉類，包括來自熟食店的肉類
* 未經巴氏殺菌的乳製品
* 軟質乳酪，以及任何帶有黴菌的乳酪
* 過了「最佳食用日期」的食品

安全地準備食物對預防食品污染是必須的，確保要：

* 徹底清洗您的手、表面和設備，特別是在處理過生肉之後
* 清洗並削去生菜蔬果的表皮，因為細菌可附著在表皮上
* 將冷凍食品放在冰箱中解凍一晚，而不是在室溫或微波爐中解凍，然後煮熟至冒熱氣為止
* 不要多次解凍和重新冷凍食物
* 將肉煮至「全熟」
* 只吃剛煮好並立即端上的食物
* 在 1-2 天內用完剩餘的食材

**個人關係和生育能力**

癌症治療可能導致您外觀上的改變、疲勞和賀爾蒙變化，這可能會影響您的性慾。觸摸、擁抱和輕柔的按摩是可以不需要性交而保持親密感的方法。

治療也可能影響您的生育能力、性功能或正在發育中的胎兒，所以在開始治療前跟醫生討論是很重要的。治療後，在醫生沒有為您安排醫學驗證的情況下，很重要的是不要假設自己不孕。

若您的白血球數值超過 1.0 ，血小板計數超過 50，恢復性行為是安全的，但是建議在治療期間使用保險套來預防：

* 性傳播感染病
* 懷孕，因對胎兒發展有風險
* 並保護您的伴侶接觸到可能有細胞毒性的體液。

有些女性可能會出現陰道乾燥，對此可以使用潤滑劑，例如：KY 潤滑劑，而男性則可能出現勃起功能障礙。如果這些症狀持續存在，請通知您的治療小組。

**何時該尋求幫助**

當一些症狀出現時，您應該即刻去急診室尋求幫助。這些包括：

* 體溫達到 38°C 或以上
* 發冷、冒汗、哆嗦或顫抖
* 呼吸困難
* 腹瀉不止
* 如果您在飲食後無法停止嘔吐；或
* 用處方藥仍無法控制疼痛

一些應該立即通知您的治療團隊的其他症狀，包括：

* 頭痛或頸部僵硬
* 喉嚨痛、咳嗽或感冒
* 口腔潰瘍
* 皮膚出疹或發紅
* 腫脹、發紅或觸痛，特別是在傷口、導尿管部位或是肛門部位周圍
* 排尿時疼痛或帶血

您的醫療服務機構可能會建議您跟您的護理協調員、治療病房或醫師聯繫，來獲得如何管理這些症狀的指導。