



化學治療指引

親愛的Sutter病人：

感謝您在自己的抗癌之旅中選擇Sutter為您提供醫療服務。我們理解癌症診斷可令人惶恐不安，而且會影響您生活的方方面面。請明白，我們在整個北加州都有關愛和富有同情心的腫瘤學臨床醫師和支援人員為您提供服務。我們會盡全力確保您感覺自己的意見得到認真對待，感到安全並且能夠參與對自己的醫療。

本化學治療教育手冊是根據我們病人的回饋，由Sutter網路腫瘤學臨床醫師團隊編制。按照病人的意見，我們側重於介紹我們認為對病人最為重要的資訊，讓病人瞭解如何管理化學治療，並在治療期間盡可能感覺最好。我們希望能幫助您避免出現副作用，但如果無法做到這一點，我們會幫助您管理症狀，感覺良好。我們在本文中提供教育、小常識和辦法，以保持您的精力，甚至在治療期間變得更加強壯。如果您在閱讀這份手冊之後有其他疑問，您的醫療團隊會隨時為您答疑解惑。

我們希望您在抗癌旅程中一切順利，並會為您在這一旅程中邁出的每一步加油鼓勁。

最親切的問候，
您的腫瘤治療團隊

目錄

歡迎使用Sutter輸液服務.....	2
化學治療和免疫療法.....	5
理解您的血細胞計數.....	10
感染.....	12
疲乏.....	16
噁心和嘔吐.....	18
便秘.....	20
腹瀉.....	22
毛髮、皮膚和指（趾）甲變化.....	24
周邊神經病變.....	27
癌痛.....	28
性、生育能力和化學治療.....	31
身、心、靈.....	32
其它資源.....	33



歡迎使用 Sutter輸液服務

我們在北加州有多處地點可以為病人提供治療。無論您選擇在哪裡接受治療，都會有訓練有素的臨床醫務人員和支援人員精心照顧您。

- 愛達貝士善美
醫療中心輸液部
2001 Dwight Way
Berkeley, CA 94704
510-204-1591
- 加州太平洋醫療中心
太平洋高地院區
Bryan Hemming癌症
醫療輸液中心
2351 Clay St. 134室
San Francisco, CA 94115
415-600-3073
- 伊登醫療中心
全民醫療服務部
門診輸液部
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
510-727-3248
- 紀念醫療中心
輸液中心
1700 Coffee Road
Modesto, CA 95355
209-530-3673
- 米爾斯半島醫療中心
Dorothy Schneider
癌症中心
100 S. San Mateo Drive
San Mateo, CA 94401
650-696-4509
- 帕羅奧圖醫療基金會
費利蒙輸液中心
3200 Kearney St.
三樓
Fremont, CA 94538
510-498-2335
- 帕羅奧圖醫療基金會
山景城輸液中心
701 E. El Camino Real,
一樓
Mountain View, CA 94040
650-934-7600
- 帕羅奧圖醫療基金會
帕羅奧圖輸液中心
795 El Camino Real,
Lee Building A層
Palo Alto, CA, 94301
650-853-2905
- 帕羅奧圖醫療基金會
聖塔克魯茲輸液中心
2850 Commercial Crossing
Santa Cruz, CA 95065
831-460-7355



- **帕羅奧圖醫療基金會
森尼韋爾輸液中心**
301 Old San Francisco Road
一樓
Sunnyvale, CA 94807
650-934-7600
- **Sutter阿馬多爾醫院輸液部**
100 Mission Blvd.,
2500室
Jackson, CA 95642
209-257-7480
- **Sutter奧本信仰醫院醫院
輸液部**
11710 Education St.
Auburn, CA 96602
530-886-6760
- **Sutter海岸醫院輸液中心**
780 E. Washington Blvd.
C樓
Crescent City, CA 95531
707-464-8998
- **Sutter大衛斯醫院輸液部**
2000 Sutter Place
Davis, CA 95616
530-757-5124
- **Sutter沙加緬度醫療中心
輸液部**
2800 L St. 320室
Sacramento, CA 95816
916-887-4977
- **羅斯維爾醫療中心輸液部**
8 Medical Plaza Drive
250室
Roseville, CA 95661
916-878-4960
- **Sutter聖羅莎地區醫院
輸液部**
3883 Airway Drive,
300室
Santa Rosa, CA 95403
707-521-7750
- **Sutter索拉諾癌症中心**
100 Hospital Drive
Vallejo, CA 95489
707-551-3400
- **Sutter特雷西社區醫院
輸液室**
1420 N. Tracy Blvd.
Tracy, CA 95376
209-832-6099

每次與醫療服務提供者交談時

詢問這3個問題

1

我的
主要問題
是什麼？

2

我需要
做什麼？

3

我這樣做
之所以
重要的
原因？

Ask
有益於健康的
好問題 Me3[®]

 Institute for
Healthcare
Improvement

ihi.org/AskMe3

Ask Me 3[®]是Institute for Healthcare Improvement獲許使用的註冊商標。IHI提供Ask Me 3資料用於分發。使用Ask Me 3資料並不表示分發機構與IHI有關聯或者獲得了IHI的認可。



化學治療和 免疫療法

什麼是化學治療？

化學治療是使用藥物殺死癌細胞。化學治療常常被稱為「chemo」（化療）。化學治療可以減慢癌症生長，阻止癌症擴散，或者幫助去除癌症。

可以在不同的地方接受化學治療，例如醫院、醫生辦公室或者診所。有時可在家中進行化學治療。

您可能會按「週期」接受化學治療。這表示您會在一段固定時間內接受若干次治療。然後您會休息一段時間，然後再重新開始治療。

化學治療有助於治療許多種癌症，但它在影響癌細胞的同時也會影響健康細胞。這就是某些類型的化學治療會引起副作用（例如噁心、脫髮或感覺疲乏）的原因。

什麼是癌症的免疫療法？

免疫療法透過支援身體的免疫系統，幫助治療癌症。此類治療可以恢復、增強或重新定向免疫系統。由於免疫療法的工作方式，它也被稱為靶向療法或生物療法。

癌症的免疫療法包括藥物（檢查點抑制劑、單克隆抗體、白細胞介素）、免疫細胞療法（CAR T-細胞療法）和治療疫苗。

治療的目的是什麼？

化學治療和免疫療法的目的包括治癒您的癌症、在手術之前縮小癌症和控制癌症或其症狀。

治療期間的生活自理

健康飲食、鍛煉、正念、社會支援

有些人士在得知癌症診斷或接受治療期間，希望更多瞭解如何照顧自己的身體和心理健康。我們在下方建議了一些做法，幫助您在身、心、靈方面感覺更為強壯。

身體活動

身體活動有助於減輕疼痛和疲乏，而且還可以預防肌肉痙攣和關節僵直。拉伸和活動範圍鍛煉有助於您保持強壯、靈活和活動能力。

積極鍛煉身體還有助於您的情感和心理健康。在您感覺不適時可能很難積極活動身體，但如果可以的話，散步或游泳可能有助於您感覺好些，特別是在癌症治療期間。

在增加運動量之前，請務必與醫生討論。

如果您不知道如何開始運動，請與您的團隊討論轉介至物理治療。治療師可以和您一起根據您當前的感覺找到鍛煉方式。

心理輔導

心理輔導有助於您找到辦法應對您的癌症以及癌症治療引起的任何不適。有時候心理輔導還可能幫助您的家人。取決於與您合作的治療師，他們可以個人或小組課程

的方式，提供音樂治療、寵物治療、舞蹈治療或美術治療。

如果您對此有興趣，請向您的醫療團隊詢問在您家或工作地點附近的選項。

支援團體

您的醫院、癌症中心或社區內有支援團體，讓您有機會見到有類似體驗的其他人。通常來說，支援團體會側重於具體某類癌症，而且適合病人或照料者參加。有面對面和虛擬形式的支援團體。請與您的治療團隊討論您可以參加的支援團體。

冥想

冥想通常是在緩慢有規律呼吸的同時靜坐至少15至20分鐘。有多種方式參與冥想，包括透過播客、App和不同的網站。

針灸

針灸是將非常細的針插入身體不同位點的皮膚。請與您的醫療團隊討論，查明您所在的癌症中心是否提供針灸治療。

生物回饋

該方法使用意念來控制在通常情況下身體自己控制的身體機能。這些功能包括肌肉緊張和血壓。

在嘗試補充治療之前，請與醫生討論。這些治療方法並不能代替標準醫學治療。

化學治療的營養指導原則

化學治療之後的正確飲食對於預防不良副作用和支援身體恢復至關重要。

進食

這裡列出了化學治療的一些一般指導原則。請向您的營養師詢問您的具體指導原則。大多數的營養師會建議天然食品飲食，限制工業制糖和油炸食品的攝入量。

在前去接受化學治療之前按時吃飯或吃點心，避免辛辣或油膩食品。務必詢問化學治療需要多長時間，這樣您可以帶上點心或餐食。

一些示例包括：

- 加入蛋白質（例如火雞肉或雞肉）的沙拉
- 麥片、水果和牛奶
- 雞蛋和烤麵包片
- 新鮮水果和鄉村乳酪或優酪乳
- 湯和三明治

在化學治療期間，您可以食用脆餅乾和低酸果汁（蘋果汁、葡萄汁或含果肉果汁）這樣的零食，以及用清肉湯做的湯（不是奶油湯做的）。您也可以吃硬糖（例如檸檬水果糖或薄荷糖）來掩蓋令人不快的味道。

化學治療之後小心保護胃。您吃的食物可能幫助盡可能減輕噁心和嘔吐問題。以下是應該吃喝什麼，避免什麼的一些簡單指導原則：

吃

- 烘烤或炙烤的肉類、雞肉或魚肉。
- 味道沒那麼大的冷食。
- 少食多餐。
- 天然食品飲食。儘量不要吃預先包裝、高度加工的食品。

喝

- 各種液體，不僅僅是水。
- 餐食之間喝液體。
- Gatorade含有染料，而且電解質含量低於我們建議的水準。請飲用Pedialyte。
- 低酸非檸檬酸果汁，例如蘋果汁或葡萄汁。
- 多喝液體，每次少量。

避免吃/喝

- 酸性食物（番茄、橙汁）。
- 油炸食物。
- 生食（雞蛋、魚、肉、乳製品）。
- 辛辣食物。

有些病人在確診癌症之前有其他的飲食考量，例如糖尿病、克隆氏病和心臟病。有些癌症也會因為累及胃腸道，或者有時是因為治療的緣故，更多地刺激胃。請務必與醫生討論您的疑慮，並要求轉介去看營養師。營養師會隨時為您的恢復過程提供支援。

飲用液體

飲用液體有助於您保持充足的水分並感覺良好。飲用液體還有助於您減輕疲乏和疼痛的感覺。

每天最好飲用至少8-10杯液體。下表是一些選擇和供您參考的建議：

鹹味液體	果汁
<ul style="list-style-type: none">清肉湯雞湯面雞湯飯味增湯其他只用清肉湯做的湯，不是用奶油做的湯	<ul style="list-style-type: none">蘋果汁杏果汁椰子水葡萄汁牛奶蜜桃汁西瓜
水制飲料	其他供您參考的建議
<ul style="list-style-type: none">茶，例如草本茶、紅茶、綠茶或薑茶水	<ul style="list-style-type: none">薑汁汽水果凍Pedialyte冰棒雪酪

味覺改變

味覺改變對於癌症和癌症治療而言比較常見，特別是在接受頸部和口部放射治療時。味覺改變通常是暫時性的，而且如果可能會在治療期間發生味覺改變，您的醫療團隊會提前警示您。病人報告的常見不適為食物沒有味道，或者口感過甜、過苦或有金屬味。失去味覺可能會讓進食更為困難，進而引起體重下降。隨著時間的流逝和恢復，味覺常常會恢復正常。

食物口感過苦時怎麼做：

- 在食物和飲料中加入蜂蜜或甜味劑。
- 在餐食中加入甜水果。
- 改換蛋白質來源，可以是清淡烹製的雞肉和魚肉、淡味乳酪、雞蛋、乳製品或豆腐。
- 如果肉類食物口感過苦，冷藏後或等食物降至室溫後再吃。
- 醃制食物可能會改善其味道。用鳳梨汁、葡萄酒、意式沙拉醬、檸檬汁、醬油或甜酸醬醃制肉類或魚。

食物口感過甜時怎麼做：

- 避免飲用果汁和其他甜味飲料，或者用一半的水或冰塊稀釋飲料。
- 避免吃甜水果。蔬菜的口味可能會更好。
- 可以在食物上擠一點梅爾檸檬汁，以掩蓋強烈的甜味。

食物口感異常時怎麼做：

- 在湯和醬汁中加入原味優酪乳或優酪乳油，掩蓋異常味道。
- 選擇清淡的食物。與味道更為獨特的食物相比，雞蛋、乳酪（包括鄉村乳酪）、熱麥片、布丁、卡士達醬、木薯粉、烤麵包片、馬鈴薯、米飯和花生醬應該不太會有奇怪的味道。
- 在飲用的水、茶、薑汁汽水和果汁中加入蘇打水，可能會去除口中的某些異味。吮吸硬糖（例如無糖薄荷糖）可能也有幫助。

理解您的 血細胞計數

您的治療會如何影響您的血細胞？

身患癌症時體內的細胞以異常速度快速分裂和生長。化學治療是治療許多此類癌症的常用方法。化學治療的作用方式是停止或殺死這些更快速分裂的細胞。但化學治療無法選擇僅殺滅癌細胞。因此體內同樣快速分裂的某些健康細胞就也會被化學治療殺滅。這包括身體的骨髓（血細胞生產工廠）、胃腸道、皮膚和毛髮細胞。

如何治療血細胞計數過低？

所有血液成分都是由骨內的骨髓產生的。有藥物可以刺激骨髓產生更多的血細胞。您的醫生可能還會考慮輸血或輸血小板。根據您的具體情況，醫生會與您討論這些治療方案。

理解您的血液生化檢測

該項檢測是測量體內化學物質的含量，讓醫生瞭解有關您的腎臟、肝臟和其他器官的工作情況。檢測可能包括：

- 丙氨酸氨基轉移酶(ALT) – 肝功能
- 白蛋白 – 肝功能
- 鹼性磷酸酶 – 肝功能和其他
- 門冬氨酸氨基轉移酶(AST) – 肝功能
- BUN – 腎功能
- 鈣 – 骨和肌肉（包括心臟）
- CO₂（二氧化碳） – 數個器官
- 肌酐 – 腎功能
- 血清氯 – 腎功能和其他
- 血清鉀 – 心臟和肌肉
- 血清鈉 – 腎功能和其他
- 總膽紅素 – 肝功能

全血細胞計數(CBC)用於監測什麼？

醫生下達醫囑做全血細胞計數是為了監測化學治療對您血細胞計數的影響。會監測血液的三個主要成分：紅血球、白血球和血小板。每個成分都有不同的功能：

紅血球(RBC)

紅血球包括檢測血紅蛋白和血球比容(H/H)。紅血球的作用是將氧氣從肺攜帶輸送到全身。血紅蛋白和血球比容低稱為貧血。貧血症狀可包括：

- 疲乏或虛弱
- 胸痛
- 眩暈
- 頭暈眼花
- 皮膚蒼白
- 呼吸短促

如果有貧血，應該如何做？

- 充分休息。
- 活動放慢，避免頭暈。
- 如果疲乏和呼吸短促加重，向護士或醫生報告。
- 安排持續時間較短的活動，在活動之間休息。

血小板

血小板的功能是形成血凝塊，防止無法控制的出血。血小板計數低稱為血小板減少症。低血小板計數的症狀可能包括：

- 牙齦出血。
- 深色/黑色大便。
- 容易出現瘀傷。
- 流鼻血。
- 皮膚或口腔內有紅色/紫色斑點。

如果血小板計數低，應該如何做？

- 避免有肢體接觸的運動。
- 在看牙醫之前詢問醫生。
- 清理鼻腔時輕輕擤鼻涕。
- 不要使用阿斯匹靈或類似於阿斯匹靈的藥物。
- 用電動剃刀剃除毛髮。
- 用軟毛牙刷。
- 接受鼻拭子採樣（流感/新冠篩查）時要小心。

白血球(WBC)

白血球的功能是抵禦感染。嗜中性白血球是最重要的白血球成分，可以幫助身體抵禦感染。您的醫生會監測嗜中性白血球絕對計數(ANC)，以判定您抵禦感染的能力。嗜中性白血球計數低稱為嗜中性白血球低下症。嗜中性白血球絕對計數越低，您感染的風險越高。

感染

許多病人的感染都是可以預防的。在整個治療過程中，我們的目標是避免身體任何部位的感染。提高您預防感染的意識，可以防止和盡可能減少與感染相關的問題。

癌症治療期間為何會發生感染？

- 化學治療會影響骨髓生成新白血球的能力。
- 白血球(WBC)幫助您的身體抵禦感染。
- 如果白血球計數低，您有更大的可能性發生感染。
- 如果白血球計數低，中心導管和導尿管更容易感染。
- 如果您的白血球計數低，您的醫生或護士會告訴您。

感染跡象

- 發燒，體溫為100.4華氏度或更高
- 有身體部位發紅或觸痛
- 打寒顫或發抖
- 咽喉痛
- 口瘡
- 咳出黃色或綠色痰液
- 尿痛/尿灼熱或尿頻尿急
- 精神狀態改變或意識混亂

如果出現以下問題，務必給醫生打電話：

- 體溫超過100.4華氏度
- 喉嚨痛、咳嗽、鼻塞、寒顫、發抖（感染跡象）
- 新出現的呼吸短促
- 口瘡或吞咽時疼痛
- 皮膚上的割傷變紅、腫脹或流膿
- 24小時內超過三次水樣稀便
- 尿灼熱或尿痛，或者尿頻或尿急
- 注射或靜脈輸液部位疼痛

監測是否發燒

- 每天監測體溫，這樣您不僅可以立即知道自己是否開始發燒，而且也會瞭解自己的正常體溫。
- 儘管公認的正常口腔溫度是98.6華氏度，但一個人的體溫可能會稍微高或低一些。
- 如果您懷疑自己可能發燒，例如感覺不舒服、發熱、寒顫或在出冷汗，隨時測量體溫。記錄這些體溫，以便與醫療團隊分享。

食品安全

- 不要吃或喝過了最佳賞味日期/最遲銷售日期的物品。不要吃有霉點的食物，即使切掉有霉點的部分也不可以。
- 不要吃生的或未煮熟的雞蛋、肉類和海鮮，包括壽司。
- 用肥皂和水清洗未去皮的水果和蔬菜，以去除病菌。

如廁安全

- 大便之後清潔用輕拍的動作，不要擦拭。
- 不用廁紙，改用嬰兒濕巾或用噴瓶噴水清潔自己。
- 如果您的私處有瘡瘍、出血或有痔瘡，請告訴醫生/護士。
- 女性應該從前向後擦拭。

防止感染，保護自己

- 您本人和親朋好友可以做的一件最重要的事就是勤洗手。
- 用肥皂和溫水，搓出泡沫並徹底揉搓雙手的所有部分20秒鐘（唱「生日快樂」或「ABC」歌兩次）。
- 堅持讓家中所有人經常徹底洗手：
 - 上完衛生間、擤鼻涕之後
 - 握手或觸碰動物之後
 - 更換尿布之後
 - 吃飯或做飯之前

- 除非雙手看起來髒汙或者皮膚乾裂，否則可以用免洗淨手液。
- 每天洗澡或盆浴，保持身體乾淨。
- 避免接觸生病的人（感冒、流感、水痘、帶狀皰疹或其他疾病）。
- 避免擁擠的地方或大型集會，以免因為周圍有人咳嗽和打噴嚏讓您接觸病菌。如果必須去擁擠的地方，戴口罩。計畫在人不多的時候活動（清早）。
- 您還需要遠離接種水痘或脊髓灰質炎等「活病毒」疫苗的成人或兒童14天。
- 避免接觸動物糞便，包括貓砂盆、鳥籠和魚缸。

流感疫苗

- 與您的腫瘤科醫生討論接種疫苗的時間。
- 建議癌症病人及其家人接種流感疫苗。

COVID-19

COVID-19疫情造成了快速變化的公共衛生問題。與您的醫生討論您所在社區目前的COVID-19疫情，以及針對您這樣病人的最新指引。

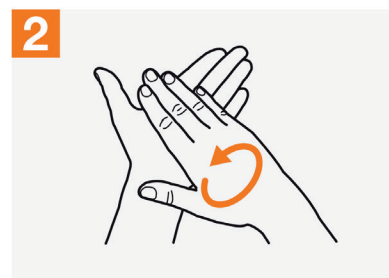
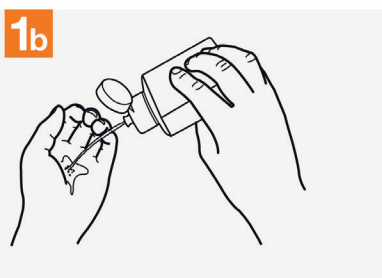
如何使用免洗淨手液？

正確揉搓手，保持手部衛生！雙手看起來髒汙時請洗手

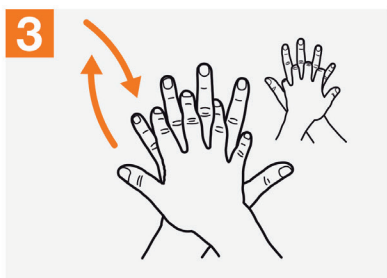
 整個洗手過程的時間：20-30秒鐘



1a 向彎成杯狀的手掌擠少量洗手液，覆蓋整個手掌表面；



2 掌心對掌心揉搓；



3 右手掌放在左手背上而且手指交錯，然後兩手反過來重複；



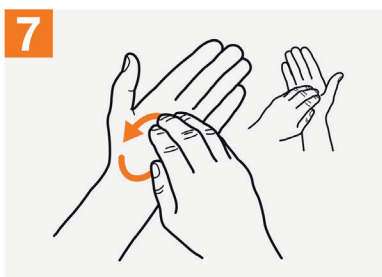
4 掌心對掌心，手指交錯；



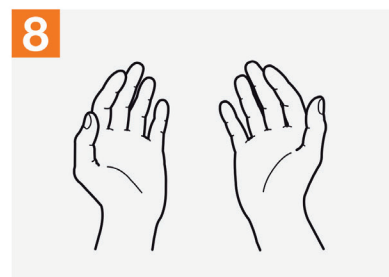
5 一手的手指背放入另一手的掌心，雙手手指相互扣住；



6 右手掌握住左手大拇指，轉圈揉搓，然後兩手反過來重複；



7 右手手指併攏，來回轉圈在左手掌心上前後揉搓，然後兩手反過來重複；



8 乾燥之後，雙手就清潔了。



世界衛生組織

Patient Safety

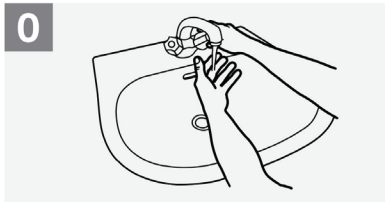
Safer Health Care的全球聯盟機構

拯救生命
洗淨雙手

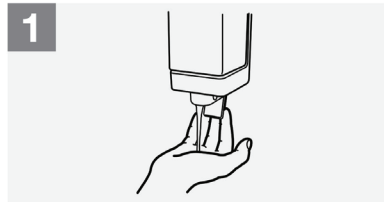
如何洗手？

雙手看起來髒汙時請洗手！否則，請使用免洗淨手液

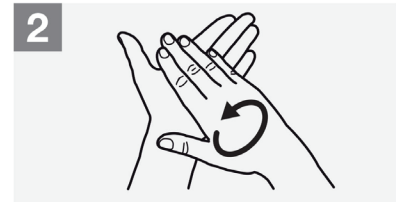
 整個洗手過程的時間：40-60秒鐘



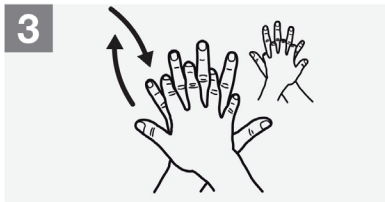
0 用水潤濕雙手；



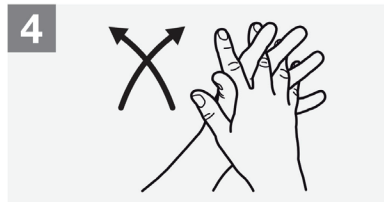
1 用足量的肥皂覆蓋手所有表面；



2 掌心對掌心揉搓；



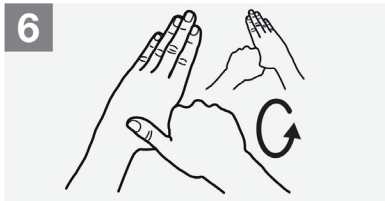
3 右手掌放在左手背上手指交錯，然後兩手反過來重複；



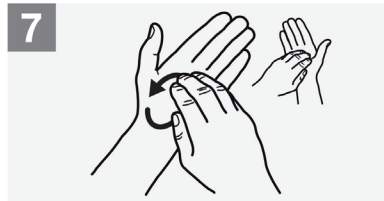
4 掌心對掌心，手指交錯；



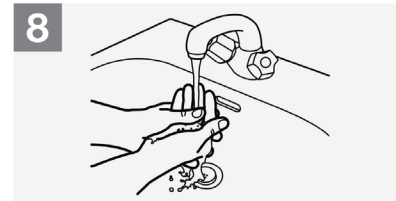
5 一手的手指背放入另一手的掌心，雙手手指相互扣住；



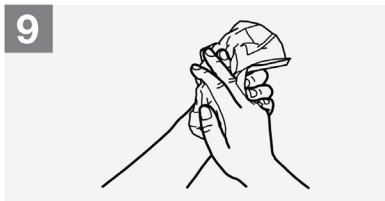
6 右手掌握住左手大拇指，轉圈揉搓，然後兩手反過來重複；



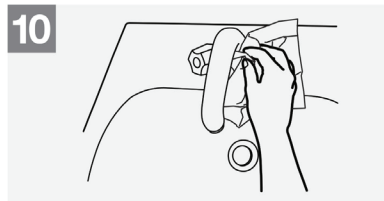
7 右手手指併攏，來回轉圈在左手掌心上前後揉搓，然後兩手反過來重複；



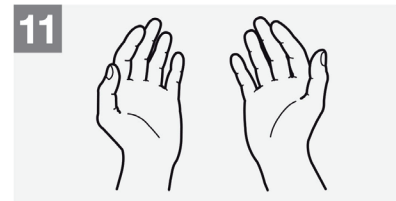
8 用水沖洗雙手；



9 用一次性紙巾徹底擦乾雙手；



10 用紙巾關閉水龍頭；



11 這樣您的雙手就清潔了。



世界衛生組織

Patient Safety

Safer Health Care的全球聯盟機構

拯救生命

洗淨雙手



疲乏

癌症病人常常感到疲乏。可造成疲乏的原因有很多，例如所患的癌症、治療的作用、情感、壓力、營養不佳和睡眠障礙。留意身體發出的信號，這對於預防和管理疲乏非常重要。

許多人將疲乏描述為感覺虛弱、厭倦、疲憊不堪、沉重或遲鈍。休息並不能總是緩解疲乏。人們感覺疲乏的方式並不一樣。與接受同類化學治療的人士相比，您感覺到疲乏的程度可能要重/輕一些。

將您的身體想成是一個能量庫。您需要休息和攝取營養存入能量，同時在日常活動中消耗能量。在接受治療期間，有時甚至在治療停止之後的一段時間，您的身體會努力恢復。

明白每天什麼事情最重要。您很有可能無法完成平時要做的每一件事。因此只做必須完成的事情，然後向其他人求助。

預防疲乏

即使您無法像之前一樣鍛煉，每天起床，走動走動也能產生巨大的影響。散步5或10分鐘就有幫助！許多參加鍛煉計畫的患癌人士說自己感覺更好了，精力也有所增加。他們報告的治療副作用也要少一些。

請記住，即使是少量活動也可以向能量庫存入能量。

一般鍛煉指導原則

鍛煉類型：散步、瑜伽、騎單車、游泳、積極打掃家中衛生和園藝都算作鍛煉。

鍛煉頻率：理想情況下，您應該嘗試每週至少鍛煉三至四次。您不需要參加結構化的鍛煉計畫。一週散幾次步就很好。

鍛煉長度：您可能需要從一次鍛煉5分鐘開始，然後慢慢增加，直到一個您感覺自如的水準。用您自己的判斷力和自己的感覺來作為指導。

注意事項

- 避免在非常冷或非常熱的天氣時去戶外鍛煉。
- 如果您的血小板計數低於50,000，請務必取得醫生的許可之後再鍛煉。
- 如果您有感染或發燒，請等到感覺好些之後再鍛煉。開始時慢一些。
- 在您化療的當天多休息。改天再鍛煉。
- 您在鍛煉時絕對不應該感覺要昏厥、頭暈、精疲力盡或呼吸短促，否則表示您活動過度，應該放慢節奏。

鍛煉的益處

- 幫助睡眠
- 增加食欲
- 改善心情
- 增加精力
- 提高力量和耐力
- 強化肌肉骨骼
- 強化心臟

如果您在開始鍛煉時遇到困難，請醫生將您轉介至物理治療。

減輕疲乏的小常識

放鬆。您可以嘗試冥想、祈禱、瑜伽、引導性想像、意念形象化或其他放鬆並減輕壓力的方式。如果需要放鬆鍛煉的建議，請參閱[cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation](https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/relaxation)上的「學習放鬆」。

計畫好休息時間。在白天休息或者小睡片刻會讓您感覺更好。如果您小睡，時間最好不到一個小時。讓小睡的時間短，有助於晚上的睡眠品質。

每晚至少睡八個小時。這可能比您在化學治療之前需要的睡眠時間要長。如果您在白天積極活動，晚上就可能睡得更好。此外，上床之前放鬆可能也會有幫助。

讓別人來幫助您。在您感覺疲乏時，請家人和朋友來幫助您。接受他們的幫助。您的朋友和家人常常在尋找支援您的方式。

學習其他癌症病人的經驗。癌症病人分享自己管理疲乏的方式從而幫助別人。見到其他人的方式是參加面對面或線上支援團體。

與醫生或護士交談。您的醫生可能會開藥幫助減輕疲乏，讓您感覺好些，並改善您的食欲。如果您的疲乏是貧血引起的，他們還可能建議治療，並幫助您找到諸如支援團隊之類的資源。

噁心和嘔吐

許多病人的噁心和嘔吐都是可以預見的，而且可以預防。我們的目標是讓您沒有噁心和嘔吐。可以透過藥物和其他非醫療干預措施預防和控制噁心和嘔吐。

術語

- **幹嘔** – 您的身體要嘔吐，但您的胃是空的。
- **噁心** – 胃裡感覺噁心，像是要吐出來。
- **嘔吐** – 吐出來。

許多事情都可導致噁心和嘔吐，例如化學治療、止痛藥（像是Vicodin和嗎啡之類的阿片類藥物）、手術麻醉、移動（暈動症）、消化不良、緊張（感覺胃裡翻江倒海）、便秘以及對胃部或腦部的放射。

預防和管理

治療之前

- 在化學治療之前和治療當天，開始吃簡單清淡的食物（避免油膩、辛辣、高脂食物）。參閱第6頁上的營養指導原則。

- 配取所有的處方藥。
- 在家中儲備易於消化的食物和液體。
- 詢問醫生在治療期間和之後飲酒。

治療期間

如果您的治療可能會造成噁心和嘔吐，您會隨治療接受藥物，以預防這些副作用。輸液護士會給您藥片或者透過靜脈輸液給您用藥。

治療之後

您**務必要**服用腫瘤科醫生給您開的噁心和嘔吐**預防藥物**。這可能包括：

- Aprepitant™ (Emend)
- Ativan™ (Lorazepam) – 該藥可能導致嗜睡。服用此藥期間不要開車。
- Compazine™ (Prochlorperazine)
- Decadron™ (Dexamthasone)
- Zofran™ (Ondansetron)

由於治療癌症期間有很多因素可造成噁心和嘔吐，您可能需要一種以上的上述藥物才能感覺好些。請按照醫療團隊的醫囑用藥。

有些病人會使用補充療法（例如醫用大麻）來緩解噁心和嘔吐。在很多情況下，這樣做沒有問題。請在開始之前詢問您的醫生；您的醫生可能會有建議。

返家之後

- 進食之後一個小時之內不要躺下。
- 不要跳過一餐飯或點心，每一兩個小時至少吃一些脆餅乾。
- 喝八到十杯八盎司的液體，幫助將化療藥物沖洗出您的身體。
- 吃喝處於室溫的食物（不熱也不冷）。
- 每天吃五到六次點心，而不是三次豐盛的正餐。
- 接下來兩到三天吃簡單清淡的食物，讓胃得到休息和恢復。
- 將蘇打餅乾放在身邊，早上起床之前吃兩到三片脆餅乾。

可以嘗試做的事情

- 針灸 – 您的醫生可能可以轉介您去看擅長治療癌症的人士。
- 用薑、薄荷、薰衣草、茴香籽或檸檬油進行的芳香療法。

- 深呼吸運動。
- 分散注意力 – 嘗試閱讀、看您喜歡的電視節目。您可以長時間看劇！
- 姜（姜糖、姜茶、薑汁汽水、薑糖含片）。
- 冰塊或冰棒。
- 用電風扇向您的面部/上身吹涼風。
- 聽您喜歡的音樂。
- 冥想。
- 防暈車腕帶（指壓療法）。
- 薄荷茶或其他薄荷產品（口香糖、薄荷糖）。

化學治療之後的正確飲食對於預防不良副作用和支援身體恢復至關重要。

您應該能夠喝大量液體，並且進食少量食物而不會引起噁心或嘔吐。

如果採取預防措施後仍有問題，請給醫生或護士打電話。我們會隨時相助。

消化不良/胃灼熱

治療期間您可能會在數個星期內不時出現胃灼熱或消化不良。這常常是我們給您用於停止噁心的藥物引起的。我們建議在家中放一些Mylanta™、Tums™或Rolaids™。如果胃灼熱或消化不良持續不退，請告訴我們，以便我們給您開效力更強的藥物。

便秘

便秘是接受化學治療的患者的常見問題。治療可改變食欲，改變食物在腸道的移動方式，以及身體排除廢物的方式。便秘的體征和症狀包括：

- 大便像小塊大理石。
- 大便很硬，難以排出。
- 大便次數少，或者幾乎沒有排便。
- 胃部疼痛/脹痛可能向下移到您的直腸。
- 大便時需要用力。

便秘原因包括不同的藥物和病症。如果不予治療，便秘可能會加重，造成腸阻塞，可能需要治療。請務必確保按照您自己的標準，您的大便正常。請記住，最好是至少每兩到三天有一次易於排出的成形軟便。

飲食和生活方式管理

- 多喝液體。每天喝八到十杯八盎司的液體。
- 增加咖啡因的攝入量，以刺激腸道肌肉。

- 增加纖維素的攝入。在每天的食物中包括水果和蔬菜、全穀物麵包、麥片和義大利面、豆莢、堅果和籽類。
- 每天鍛煉。每天至少鍛煉15-20分鐘有助於保持大便規律。散步、瑜伽、太極拳、游泳和騎單車都是很好的選擇。

管理/預防便秘的方式

- 與營養師見面，討論您每天的食物，以及如何改變您的飲食以幫助預防便秘。
- 在日曆/日誌上記錄大便情況，及早發現大便習慣的變化。

何時給醫生打電話

- 發燒100.4華氏度或更高
- 腹部脹氣
- 腹痛
- 噁心/嘔吐
- 兩至三天沒有排便
- 無法排氣

管理

有些病人需要藥物來幫助緩解便秘。許多便秘藥物都不需要處方。您應該詢問醫療團隊，瞭解可能最適合您的治療、藥物以及飲食或生活方式的變化。

如果便秘給您造成了問題，可以試用以下非處方藥物：

- 多庫酯鈉，也稱為DSS、Colace – 這是大便軟化劑，有助於預防便秘的發生。
- Senna – 這是一種溫和的天然輕瀉劑，有藥片形式（Senokot、Senokot-S加大便軟化劑）或者茶的形式，例如Smooth Move。
- Miralax – 這是一種比較新的輕瀉劑，有助於讓水進入糞便，使糞便變得更軟，並增加排便的次數。
- 鎂乳 – 這是一種有效的輕瀉劑，藥效要比Senna強。

早上給護士打電話，以獲得建議。您可以嘗試這些建議，之後再打電話瞭解下一步該怎麼做。

記住：您可以盡力自己預防便秘，但如果便秘變成一個問題，則儘快打電話。不要嘗試自己處理便秘問題。您的醫療團隊可以幫助您。

腹瀉

腹瀉是接受化學治療的患者的常見問題，這是因為化療藥物可損傷您的大腸和小腸內的健康細胞。腹瀉的體征和症狀包括：

- 頻繁液體/水樣便（24小時內三次或更多次）。
- 可能有腹部痙攣。
- 有異常的臭味。

原因包括化學治療和對胃以及盆腔區域的放射、手術、細菌感染、抗生素和用於治療便秘的其他藥物。如果不予治療，腹瀉可能會加重，而且不會不治自愈。腹瀉可能造成食物和液體快速通過腸道，導致機體無法從中吸收足夠的營養、維他命、礦物質和水分。這可導致脫水，也就是您的身體水分不夠。

何時給醫生打電話

- 發燒100.4華氏度或更高。
- 24小時內大便三次或更多次。
- 稀便或水樣便。
- 中度至重度腹部痙攣/疼痛。
- 黑色大便或大便帶血。
- 大便帶有黏液。
- 儘管做了飲食改變和使用止瀉藥物仍無法停止腹瀉。
- 喝液體或不喝液體時有胃痛/痙攣。
- 頭暈眼花/眩暈/看見「星星」。

- 心跳過快，快速心跳（快于您的正常心跳）。
- 直腸疼痛/破皮/出血。

腹瀉的治療

- 改變您吃喝的東西。
- 營養師可以幫助您選擇可以預防和管理腹瀉的食物。
- 有些人需要接受靜脈輸液來補充損失的水分和營養素。如果需要，您的醫生會下達輸液的醫囑。
- 在開始任何治療腹瀉的藥物之前，請詢問您的醫生或護士。

腹瀉管理

- 喝大量的清澈液體。儘量每天喝八到十杯八盎司的液體。清澈液體包括水、稀釋的果汁、運動飲料、清肉湯、果凍和冰棒。
- 纖維素可讓腹瀉加重。儘量吃少量的低纖維素清淡軟質食物，例如香蕉、米飯、麵條、白麵包、蘋果醬、香草或原味優酪乳、去皮雞胸肉或火雞肉。
- 您的醫生可能會建議採納BRAT飲食，包括香蕉、米飯、蘋果醬和烤麵包片。
- 每天吃五或六次的少量餐食和點心，而不是三次大餐。

- 向醫生或護士詢問高鹽（例如鈉和鉀）食物。您的身體可因為腹瀉而損失這些鹽，因此補充鹽至關重要。鈉或鉀含量高的食物包括香蕉、桃果汁和杏果汁、柳丁和水煮土豆或土豆泥。
- **避免**可能產氣，刺激胃黏膜和讓腹瀉次數和腹瀉量增加的食物：
 - 酒精 – 啤酒、葡萄酒、伏特加、龍舌蘭酒、朗姆酒、威士忌和任何其他酒。
 - 蘋果汁 – 蘋果汁含有很多的糖，會讓腹瀉加重。
 - 咖啡因 – 普通咖啡、紅茶、可樂、能量飲料和巧克力。
 - 很熱或很冷的飲料。
 - 纖維素 – 烹製的幹豆、生水果和蔬菜、堅果、全麥麵包和麥片（讀食品標籤時，尋找每份不超過1克纖維素的食物）。
 - 油膩油炸食物 – 薯條、漢堡包和許多速食食品。
 - 牛奶或乳製品 – 霜淇淋、奶昔、優酪乳油和乳酪。
 - 豆製品 – 豆腐和豆漿。
 - 辛辣食物 – 辣味醬汁、墨西哥莎莎醬、辣椒醬和咖喱菜式。

要更多瞭解如何管理癌症治療期間的腹瀉，請閱讀《**Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment**》（進食提示：癌症治療之前、期間和之後）。這是由美國國家癌症研究所編制的手冊，見 cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints。

腹瀉期間的皮膚護理

- 用溫水和軟毛巾清潔肛門周圍的皮膚，然後輕輕徹底擦乾。
- 大便之後輕輕擦拭。大便之後不要用廁紙，改用嬰兒濕巾或用噴瓶噴水清潔自己。
- 坐浴可能可以緩解腹瀉造成的肛門刺激症狀。每天數次在浴缸中放入三至四英吋的冷水，浸泡10至15分鐘，然後拍幹或晾乾。
- 尿布疹膏（例如Desitin™或Butt Balm™）可能可以保護受到刺激的皮膚。
- 儘量讓受到刺激的皮膚暴露於空氣中。考慮/嘗試俯臥在床上，輕輕用電風扇向受到刺激的私處吹冷風。



毛髮、皮膚和 指（趾）甲變化

某些類型的化學治療可損傷您的毛髮、皮膚和指（趾）甲內快速生長的細胞。儘管這些變化可能會暫時改變一個人的外貌，但大多數變化都屬於輕度，不需要治療。有時候嚴重皮膚變化可造成組織受損，因此需要立即治療。

輕度皮膚變化

- 痤瘡樣皮疹。
- 色素沉著問題會造成皮膚上出現深色斑塊或膚色變深。深色斑塊可發生在：
 - 關節周圍
 - 指（趾）甲下方
 - 口腔中
 - 接受化療藥物的靜脈沿線
 - 膠布或敷料下方
 - 頭髮內
- 瘙癢、乾燥、發紅、皮疹和脫皮。
- 對陽光敏感（會很快曬傷）。即使您從來沒有被曬傷過，也可發生這樣的問題。

皮膚變化的主要原因

- **放射** – 某些化學治療會讓您接受放射治療的區域的皮膚發紅。膚色可從非常淺的紅色到鮮紅色。皮膚可能有水皰，脫皮或者疼痛。
- **靜脈輸液管路內的化學治療藥物漏液** – 如果您接受靜脈輸注化學治療藥物時感覺灼熱或疼痛，需要立即告知醫生或護士。
- **對化學治療的過敏反應** – 某些皮膚變化表示您對化學治療過敏。如果您氣喘或呼吸困難並伴有以下症狀，請立即告訴醫生或護士：
 - 突發嚴重瘙癢
 - 皮疹
 - 蕁麻疹

指（趾）甲變化以及護理方式

- 您的指（趾）甲除了顏色加深，還可能變成黃色，或者變得易脆乾裂。
- 有時指（趾）甲會鬆動並脫落，但新指（趾）甲會長出來。
- 洗碗、做園藝或打掃房子的時候戴手套。
- 如果您的角質層變紅並疼痛，請告訴醫生或護士。

日常皮膚護理

- 避免陽光直曬。夏季上午10點到下午4點的陽光最強。
- 使用SPF（皮膚保護指數）為30或更高的防曬霜。
- 在耳朵和頭頂部、背部、雙手和面部/嘴唇上使用防曬霜。
- 如果您要坐車，無論坐多長時間都需要使用防曬霜。
- 穿淺色褲子、棉質長袖衫並戴寬邊帽。
- 不要使用日光浴床。

護理皮膚發生的變化

您可能會發生瘙癢、乾燥、發紅、皮疹和脫皮等症狀的組合。

- 不要使用爽身粉。
- 不要長時間泡熱水澡，而是快速淋浴或用海綿擦澡。
- 洗澡之後拍幹，而不是擦乾身體。
- 用溫和滋潤型香皂清洗。

- 清洗之後在皮膚仍然潤濕時塗抹乳液或潤膚霜。如果這樣沒有幫助，請告訴醫生或護士。
- 請不要使用含有酒精的香水、古龍水或須後乳液。
- 全身瘙癢時泡膠體燕麥澡。膠體燕麥是可以加入泡澡水的特殊粉末。

痤瘡樣皮疹

- 痤瘡樣皮疹通常見於上身（前身和後背）和面部。
- 保持面部清潔乾燥。
- 不要使用痤瘡治療產品，因為這些產品會引起皮膚乾燥，可能導致皮疹加重。
- 詢問醫生或護士是否可以使用藥用乳液或香皂，以及使用哪些藥用乳液或香皂。

脫髮

脫髮（也稱為脫髮症或禿頂）是指您部分或所有毛髮脫落。

有些類型的化學治療會損傷毛髮生長細胞，從而影響頭上、面部、手臂、腿部、腋窩和雙腿之間私處的毛髮。許多人因為毛髮脫落而苦惱，並覺得毛髮脫落是化學治療中最難以接受的部分。

脫髮通常在化學治療啟動後兩週開始。首先您可能感覺頭皮疼痛。您可能會一次掉一點頭髮，也可能是一次脫落一大片。有時頭髮甚至會在您接受化學治療期間開始長回來。新生長的頭髮顏色或觸感可能和以前的頭髮不一樣。例如，頭髮可能從粗變細，從直發變為卷髮，從淺色變成深色。

管理和應對脫髮

與您的醫療團隊討論。他們知道您是否有可能會脫髮，並可能會建議冷帽療法之類的選擇。

將頭髮剪短或者剃光。如果先把頭髮剪短或剃光，您可能會感覺自己對脫髮有更多的控制力。這樣通常讓脫髮更容易管理。如果要剃光頭髮，請使用電動剃刀，而不是剃鬚刀。

在化學治療之前選好假髮

- 這樣就可以按照您的發色和髮型配好假髮。
- 您還可以帶著假髮去見您的髮型師，讓髮型師為假髮做造型，看起來就像是您自己的頭髮。
- 確保選擇的假髮戴起來舒適，不會弄痛頭皮。

假髮的保險承保情況

有些保險計畫可能會支付假髮的費用。如果您的保險計畫不支付費用，您可以作為醫療支出在申報所得稅時扣除這一筆費用。某些團體也有免費的「假髮銀行」。您的醫療團隊知道您附近是否有假髮銀行。

輕柔地清洗頭髮

- 用軟毛巾拍幹（而不是擦乾）頭髮。
- 使用溫和洗髮水，例如嬰兒洗髮水。

可傷害頭皮的物品

不要使用可傷害您頭皮的物品。例如：

- 卷髮梳或卷髮棒
- 電吹風
- 發帶和髮夾
- 染髮劑
- 髮膠
- 燙髮或直發產品
- 直發器或捲髮器

保護頭皮

- 務必塗防曬霜保護頭皮。
- 避免過熱和過冷的地方，例如用日光浴床和戶外暴曬或吹冷風。
- 在戶外時，戴帽子、頭巾或圍巾保持溫暖。
- 睡覺時用綢緞枕套。與棉織品相比，睡在綢緞上產生的摩擦力較小。因此，使用綢緞枕套可能更舒適。

談論您的感受

許多人對脫髮感覺憤怒、抑鬱或難堪。如果您感到擔心或苦惱，與您的醫療團隊、家人、密友或因為癌症治療而脫髮的其他人談論您的這些感受。

周邊神經病變

某些類型的化學治療可造成手指和腳趾或者手足刺痛、灼燒或麻木。對冷熱的敏感度可能會增加。您的敏感度可能增高，即使是輕輕觸碰也可造成疼痛。在某些情況下，您的聽力可受到影響。

報告症狀

同時向治療護士和醫生報告這些症狀極為重要。醫生可以在症狀變得嚴重之前，調整您的劑量或改變您的治療計畫。

- 在少量但百分比不容小視的病例中，神經病變可在治療之後持續數年，因此遵循保護措施非常重要。
- 在您和醫生監視症狀的同時，您可以遵循右側欄顯示的建議。

管理

- 您的醫生會考慮哪些藥物對治療您的周邊神經病變最有效。
- 有時可能需要嘗試一種、兩種，甚至三種不同的藥物之後，才能找到對您有效的藥物。

安全建議

- 對涉及熱（烹製食物）或尖銳物品（園藝、手工）的任何活動，務必要小心。查看您的手足是否有傷口或水皰。
- 神經受損可影響您的平衡能力和反射。要求推介到物理治療師處接受平衡能力評估。
- 鞋具很重要！運動鞋是非常好的選擇。
- 如果您的雙手受到影響，可能需要注意自己是否完全抓握住了物品。
- 檢查雙腳。您感覺到傷口或感染（包括足癬）的能力可能會受損。
- 小心腳下！如果您缺乏對雙腳完整的知覺，您可能就不知道自己的雙腳是否完全站在臺階上，或者抬腳的高度是否超過了路緣。有扶手的地方使用扶手。



癌痛

癌痛的原因可以是癌症本身或者用於診斷或治療癌症的醫學程序，例如放射或手術。癌痛可能會影響您做正常活動的能力，例如入睡或進食。隨著時間的推移，癌痛可造成食欲和睡眠問題、孤立和抑鬱。

有很多方法可以治療癌痛，而且治療疼痛可以讓您感覺好些。接受治療會讓您能夠多活動、增加進食和睡眠，更加享受與家人和朋友在一起的時光。

有哪些不同類型的癌痛？

癌痛類型取決於癌症或癌症治療如何影響您的身體。常見癌痛類型包括：

- **骨痛** – 例如，腫瘤壓迫骨骼或者生長進入骨骼，造成深部疼痛。
- **神經痛** – 腫瘤壓迫神經，造成燒灼感、刺痛、電擊或麻木感覺。有時化學治療、放射或手術可損傷神經，造成神經痛。

- **幻覺痛** – 這是指感覺已被切除的身體部位（例如手臂或乳房）疼痛。儘管該身體部位已被切除，但該部位的神經末梢仍然向大腦發送痛覺信號。大腦就認為該身體部位仍然存在。

癌痛種類

- **急性疼痛** – 短時間存在的劇痛。
- **慢性疼痛** – 長時間時有時無的疼痛。慢性疼痛可為輕度至重度。
- **突發性疼痛** – 這是在您服用通常用於控制疼痛的藥物時發生的劇痛。突發性疼痛常常是突然開始，然後持續較短時間。

癌痛要點

- 如果您與醫生一起建立一個適合您的治療計畫，就幾乎總是可以減輕或緩解癌痛。
- 在疼痛一開始就採取措施，常常要比等到疼痛加重之後要更容易控制疼痛。在疼痛為1、2或3（最高為10）時就予以治療，而不是等到4時再治療。

- 服用阿片類止痛藥治療癌痛很少會造成阿片類藥物使用障礙。中度到重度阿片類藥物使用障礙有時被稱為上癮。您的身體可能會變得需要每天服用藥物以控制疼痛，但醫生可以在消除疼痛原因後逐漸減少您的服用藥量。這稱為逐漸減量。
- 如果您有意用醫用大麻治療您的疼痛，請詢問您的醫生。
- 嚴格按照處方服用您的藥物。如果您認為您的藥物造成任何問題，請給醫生打電話。
- 醫生可以開許多不同的止痛藥，而且有時病人可能需要服用一種以上的藥物。您的醫療團隊會與您密切合作，找到對您止痛效果最好的藥物。
- 只有您知道自己的疼痛程度。如果您在出現疼痛或疼痛發生變化時告訴醫生，醫生就可以幫助您。

您如何幫助醫生治療您的癌痛？

您的醫生需要瞭解您的疼痛才能提供有效治療。您需要幫助醫生，告訴他/她哪裡感覺痛，感覺起來是什麼樣的疼痛，以及怎樣可以減輕或加重疼痛。把所有的事情都寫下來常常會有幫助。有人在這種情況下會寫疼痛日記。

癌痛的非醫學治療

有人在接受醫學治療的同時還使用其他治療，以緩解症狀，幫助他們應對癌痛。

熱敷和冷敷

熱敷和冷敷治療對癌症引起的輕至中度疼痛有幫助。熱敷可能緩解酸痛的肌肉。冷敷可以透過麻木痛感減輕疼痛。嘗試交替使用熱敷和冷敷。在熱敷或冷敷治療之後，試著做一些輕柔的按摩，用於放鬆和緩解疼痛。在接受化學治療或放射治療期間，如果要嘗試熱敷或冷敷，請先詢問您的醫生。

使用熱敷或冷敷治療時小心：

- 不要直接把熱敷袋或冷敷袋放在裸露的皮膚上。袋子和皮膚之間墊上一條薄毛巾或枕套。
- 不要在放射治療引起發紅或觸痛的皮膚上進行熱敷或冷敷。
- 不要在破損或受傷的皮膚上進行熱敷。熱敷可增加出血。
- 不要在血液流動不佳的部位進行熱敷或冷敷。

針灸

針灸是一種不用藥物就可以減輕放射、手術和化學治療副作用的選項。做針灸時需要小心地將像頭髮一樣細的針插入特定皮膚位點，而這種治療方式正越來越成為一種常見的整合醫學形式。針灸有助於治療各種疼痛症狀，管理手術後疼痛、神經病變、疲乏、失眠、潮熱、口幹、便秘、噁心和嘔吐。

輕柔按摩

簡單的觸摸或輕柔按摩可能有助於緩解緊張的肌肉。可以請人揉搓您的肩部或背部。您可以按摩自己的雙腳、雙手或頸部。給自己按摩時穿著舒適的衣物，採取舒服的坐姿或臥姿效果最好。按摩裸露的皮膚時使用油或潤膚霜。

不要按摩有可見腫瘤、開放性傷口、皮膚因為放射而觸痛或者靜脈內有血凝塊的任何部位。

分散注意力

分散注意力有助於您將注意力放在疼痛之外的其他事情上。注意疼痛之外的其他事情可以更容易應對疼痛。在您等待止痛藥開始起效時，分散注意力會有幫助。

身體活動

身體活動有助於減輕疼痛和疲乏，而且還可以預防肌肉痙攣和關節僵直。拉伸和活動範圍鍛煉有助於您保持強壯、靈活和活動能力。

積極鍛煉身體還有助於您的情感和心理健康。如果感覺不適，可能難以活動身體。但如果可以的話，散步或游泳有助於您感覺好些，尤其是在癌症治療期間。

在增加運動量之前，請務必與醫生討論。



性、生育能力和化學治療

性是我們個人的重要組成部分。對性的感覺影響我們與他人的關係，我們的自我形象和生活熱情。

保留生育能力

如果您有生育能力而且希望生兒育女，請務必在開始化學治療之前與醫生討論。我們可以向您提供更詳細的資訊。

安全性行為

通常在化學治療期間是可以懷孕的，但由於某些化學治療藥物可能導致先天性缺陷，所以應該避免懷孕。醫生建議育齡婦女（從青少年到更年期結束）在整個治療期間避孕。

使用避孕套保護您的伴侶。化學治療之後兩到三天，在精液和陰道液體內會有非常少量的藥物成分。化學治療後兩到三天應該使用避孕套以預防刺激，並避免口交。

性和癌症

癌症診斷和治療可能會影響您體驗理想親密關係的能力。性和親密關係是人類生存非常私密的部分，因此病人、伴侶和醫療服務提供者可能羞於討論這一話題。

即便這個話題可能令人難堪，但如果您對自己的性或親密關係的欲望或能力不滿意，我們鼓勵您與自己的腫瘤科醫生、護士或社工討論這些問題。我們可以向您提供藥物、治療、書面資料和支援。

性和親密關係問題的例子包括：

- 由於手術和脫髮造成身體形象發生變化
- 欲望發生變化
- 難以達到性高潮
- 無法勃起
- 與診斷和治療有關的情感困擾
- 疲乏
- 可能導致情緒波動、潮熱、失眠的荷爾蒙變化
- 疼痛
- 陰道乾燥

身、心、靈

癌症對情感的影響

癌症診斷會對人造成極大的打擊。無論癌症類型或分期為何都是如此。可能會出現各種情感，務必要瞭解所有這些感受都是正常的。允許自己有所有這些情感是關鍵的第一步。

可以悲傷，但不可抑鬱

身患癌症會造成情感和身體上的問題。感覺悲傷是很正常的，但臨床抑鬱完全不同，而且可以治療。區分癌症患者是正常悲傷還是臨床抑鬱，根據的是心理學症狀。抑鬱的許多身體跡象 – 難以進食、睡眠和保持精力 – 都可能是癌症和/或治療副作用造成的。

癌症患者感覺悲傷，但仍然覺得自己是好人。悲傷者仍然可以享受活動和與人之間的關係。抑鬱者常常不願意與家人朋友交流。悲傷者保持著平衡的世界觀，而且感覺有能力做些什麼來幫助自己。抑鬱者常常覺得整個世界都沒有希望，自己無助也沒有能力對現狀做出任何改變。儘管悲傷者可能會想到死亡，但抑鬱者會沉迷於死亡，並可能會有自殺念頭。

如果您覺得自己可能有抑鬱，請與醫生交談，並要求去見癌症中心的社工。

宗教和信仰

宗教和信仰可以是應對疾病強有力的工具。靈性傳統可讓人覺得世界遠遠超越了自己個人的問題。此外，靈性傳統讓人理解人生的意義。宗教機構可能會提供社區歸屬感或提供實際支援。對有些人來說，癌症診斷可能讓他們開始探索宗教信仰。

焦慮

焦慮表示過度擔心，無法放鬆，感覺緊張或出現恐慌發作。許多癌症患者擔心如何支付帳單，擔心癌症會如何影響他們自己和親人。您可以做一些事來幫助自己感覺鎮靜，例如深呼吸、引導性想像和其他認知行為和正念技巧。此外在治療結束後感覺一定程度的焦慮也很常見。與社工交談，討論有幫助的轉介以獲得更多支援，例如個人心理輔導和支援團體。

其它資源

定期更新有關癌症的資訊。

向您的團隊詢問可靠網站和資訊來源。

以下是我們建議的獲得最新資訊的網站：

American Cancer Society (美國癌症協會) – cancer.org

CancerCare – cancercares.org

National Comprehensive Cancer Network (國家癌症綜合網路, NCCN) – nccn.org/patients

青少年和青年人支援：

Stupid Cancer (愚蠢的癌症) – stupidcancer.org

血癌：

International Myeloma Foundation (國際骨髓瘤基金會) – myeloma.org

Leukemia and Lymphoma Society (白血病和淋巴瘤協會) – lls.org

乳癌：

breastcancer.org

Living Beyond Breast Cancer (讓生命超越乳癌) – lbcc.org

National Breast Cancer Foundation, Inc. (全國乳癌基金會) – nationalbreastcancer.org

Susan G. Komen Foundation (蘇珊·G·柯曼基金會) – komen.org

結直腸癌：

Colorectal Cancer Alliance (結直腸癌聯盟) – ccalliance.org

肺癌：

GO₂ Foundation for Lung Cancer (GO₂肺癌基金會) – go2foundation.org

黑色素瘤：

melanomahopenetwork.org

攝護腺癌：

Prostate Cancer Foundation (攝護腺癌基金會) – pcf.org

ustoo.org

醫療決定事前指示協助：

Make Your Wishes Known (告知您的願望) – makeyourwishesknown.org

志願者提供醫療照護事前指示表，以及有關提前規劃醫療選擇的小組和個人教育課程。

Cancer Legal Resources Center (癌症法律資源中心, CLRC) – thedrlc.org

CLRC為癌症患者/倖存者及其家人、朋友、雇主和醫療服務提供者免費提供有關癌症相關法律問題的保密資訊和資源，電話號碼：866-843-2572。

什麼是癌症做不到的。

癌症是如此有限.....

它不能令愛變得殘缺。

它不能粉碎希望。

它不能侵蝕信念。

它不能摧毀內心的安寧。

它不能殺死友誼。

它不能壓抑記憶。

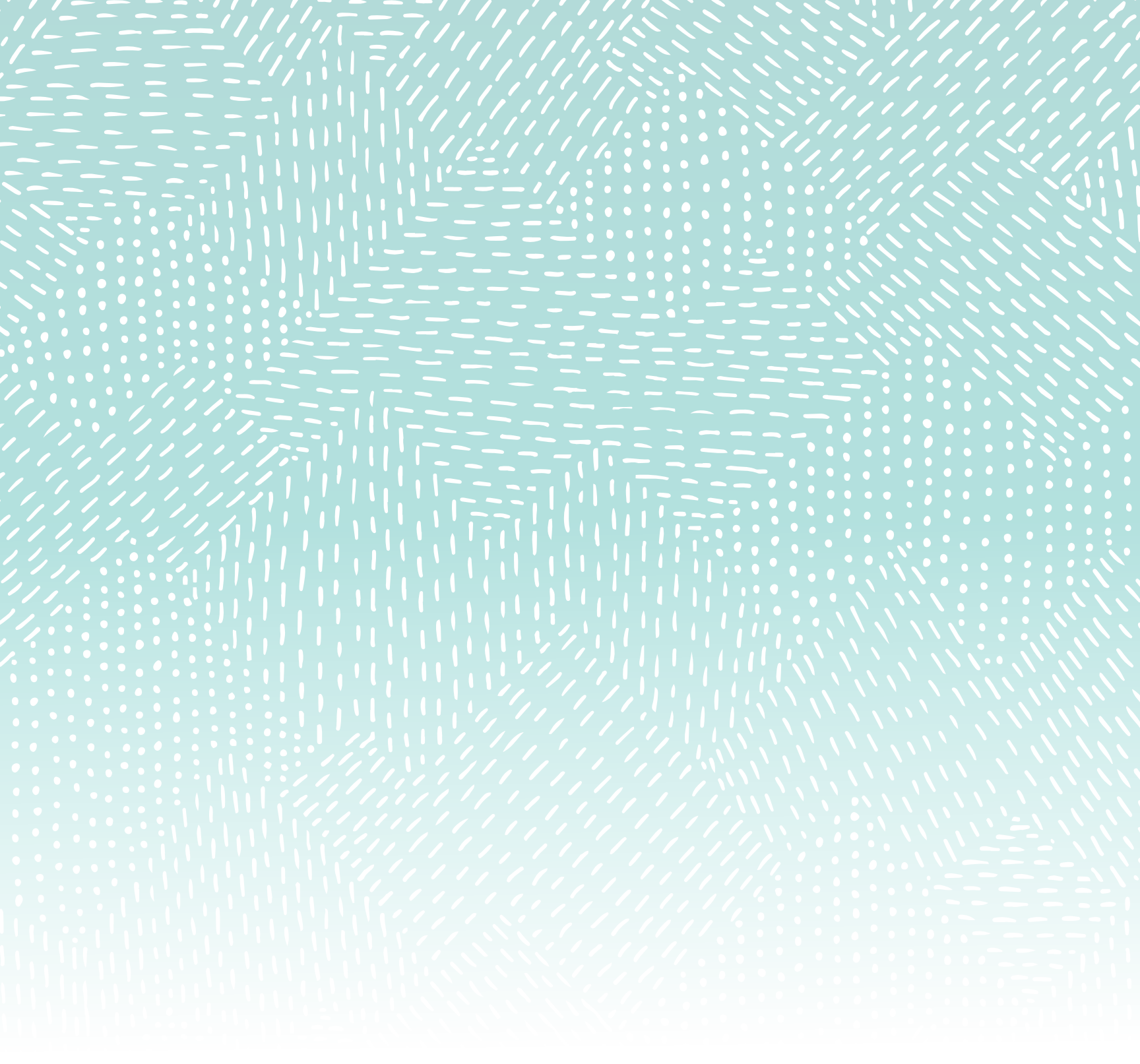
它不能封殺勇氣。

它不能入侵靈魂。

它不能偷走永恆的生命。

它不能征服精神。

— 作者：不詳



sutterhealth.org