



放射線治療副作用及處置

放射治療的副作用因人而異，您可能在整個治療過程中沒有任何副作用，只有一些輕微的反應，也可能有厲害的反應。這種治療的反應大部份與治療的部位，照野大小及劑量有關，您本身的健康狀況也可能會影響您對放射線治療的反應。在開始接受放射治療之前，您的主治醫師及護理人員會說明可能產生的副作用、持續時間及嚴重程度。最常見的副作用就是皮膚反應、疲倦、食慾不振等，這些反應在治療身體任何部位時都可能產生，但是多數副作用都是屬於暫時性的，通常這些症狀在治療結束後都能恢復。

☐ 疲倦

→ 充分的休息和足夠睡眠。

→ 在感到疲倦時，減少日常活動與適度增加休閒娛樂的比重。

→ 如果仍在上班，可將治療時間安排在靠近下班時間，以便在治療結束後回家休息，以兼顧治療與工作。

→ 日常生活中的用品採購、小孩接送、居家打掃或每天的醫院往返，若有親友偶爾幫忙您一些，有助於節省您的體力，以順利的完成治療。

☐ 食慾不振

→ 藉由少量多餐的方式增加進食量，並採高蛋白、高熱量的飲食，例如牛奶、瘦肉、魚、蛋等。

→ 每天變化不同的菜單，注意菜色的搭配與口味，以引起病人的食慾。

→ 營造輕鬆、舒適、溫馨的用餐環境，必要時可放些輕柔優雅的音樂，或變換餐巾的顏色與餐具的變化。



- 在蔬菜中添加高熱量的奶油或乳酪，可兼收調味與提高熱量的好處。
- 準備病人喜愛的食物或一些隨身的小零嘴，想吃時馬上可以食用。
- 每天至少喝 2,000c.c. 的水或飲料果汁，水果請攝取新鮮帶皮之水果。
- 除了三餐正常吃以外，視情況補充高蛋白營養品(如亞培安素、立攝適、補體素…)及綜合維他命等。
- 高蛋白營養品可視病人喜好加水稀釋，或加溫、加冰塊飲用，但開封後 24 小時內需喝完，否則容易滋生細菌，造成腸胃不適，甚至引起腹痛、腹瀉。
- 避免抽菸、喝酒、吃檳榔，過冷、過熱、辛辣及刺激性食物。
- 因市售營養品、保健食品種類繁多，請確定物品來源與內容物的安全性，或者可詢問您的醫師或營養師是否可食(飲)用。

☐ 皮膚反應

開始放射線治療約 2-3 周後，照射部位的皮膚會出現如日曬過度的逐漸變紅變黑及較為敏感，正猶如被陽光久曬一樣，皮膚也會變得較為乾燥，有時還會出現較為嚴重的皮膚反應，如脫皮、疼痛或有滲出液，特別是在皮膚的綳褶處或易摩擦處，通常治療結束後數週會逐漸恢復，但有的病人皮膚顏色可能會較以往深一點。

- 治療部位不可熱敷或冰敷，使用溫水清洗即可，再用毛巾輕輕的壓乾、不可用力刷洗，清洗後立即保持乾燥。
- 每次治療「前」6 小時照射部位皮膚不可塗任何乳液、嬰兒油、蘆薈膠或藥膏(劑)。
- 每次治療「後」照射部位應執行皮膚照護：

○ 照射部位點擦保濕霜/修復霜並輕拍至完全吸收。



◆ 完整皮膚照顧一天 2 次(每天治療完和睡覺前)。

◆ 若治療部位皮膚開始變色(變紅)，請隨時增加保濕霜/修復霜點擦次數。

若照射部位皮膚出現發紅或破皮情形，應由醫師評估後開立適合的藥膏擦拭，請勿自行塗任何乳液或藥膏（劑）等。

- 穿著的衣物盡量以大圓領或背心式的款式尤佳(寬鬆吸汗的棉質材料為主)。
- 男性病友請勿使用刮鬍刀和刮鬍膏等，最好使用電動刮鬍刀，輕輕刮除。
- 治療部位不可自行黏貼膠帶或使用痠痛藥布。
- 治療結束後的半年內，治療部位的皮膚仍要減少太陽的曝曬，出門前撐陽傘、戴帽子或著長袖衣服。

聯絡電話：02-2672 3456 分機 6038 / 6039