



上腹部放射線治療副作用及處置

上腹部放射線治療可能會引起治療部位皮膚發紅或變黑、容易疲倦、噁心嘔吐、腹脹、腸絞痛等；但是這些症狀應在停止治療一段時間後會消失。副作用並不是每人都一樣，因人而異。較常見於胃癌、肝癌、胰臟癌等上腹部治療的病人。以下是一般常見上腹部放射線治療的反應及處理方式：

☐ 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。

☐ 噁心、嘔吐

當部分胃部或腸黏膜表皮若接受到放射線照射時，則會造成 食慾不振、噁心、嘔吐的現象，在治療的第二個星期會開始感覺食慾不振，之後此感覺會逐漸轉為噁心及嘔吐，一般直到治療完成後約三週才會完全褪去。

- 少量多餐，並避免在治療前一小時內進食。
- 食用冷藏或室溫之食物，如三明治、麥片及甜點，因熱食的味道會加重噁心的感覺。
- 食用清淡的流質飲食可緩和噁心的感覺，如果汁、汽水。餅乾、土司等食物也很適合。
- 嘗試酸的食物，如檸檬、酸硬的糖果，並避免甜、油膩及辛辣的食物。
- 避免接觸到會令你噁心的氣味，保持空氣新鮮與流通。
- 必要時醫師會開立止吐劑，以預防或減輕噁心感或嘔吐情形。



☐ 腹脹

因腫瘤壓迫到胃部，或放射照射後刺激黏膜造成胃部充血而導致腹脹。

- 採少量多餐，避免攝取產氣性食物，例如牛奶、洋蔥、香蕉、馬鈴薯、花椰菜及豆類製品等。
- 禁食不易消化的食物。炒豆、硬煎餅等硬性食物不容易消化，在胃腸裡滯留的時間也較長，可能產生較多氣體引發腹脹。
- 細嚼慢嚥，避免邊說話邊進食、或邊走邊吃。
- 可使用薄荷油塗抹肚臍周圍的部位，增加舒適感。
- 依照體力適當運動，促進腸胃的蠕動。
- 必要時由醫師開立幫助消化或消脹氣藥物的使用。

~聯絡電話：02-2672 3456 分機 6038 / 6039~