



# 治療不只在醫院： 癌症治療後的居家照護

護理部護理師 韓志杰

癌症病人經過特定的癌症治療療程後，往往會面臨一系列令人擔憂且困擾的併發症。常見的狀況包括全血球低下、嗜中性白血球低下、感染與發燒風險提高、身體虛弱、極度疲憊、食慾下降與體重減輕等。

## 癌症治療常出現的併發症

### 1. 全血球低下

化療後血色素、血小板與白血球下降，可能出現頭暈、喘、容易疲累、瘀青或出血增多，以及感染風險上升。

### 2. 嗜中性白血球低下

身體抵抗力降低，更容易受到細菌感染，需要特別注意發燒或身體不適。

### 3. 感染

因免疫力下降，可能出現發燒、畏寒、咳嗽、傷口紅腫或排尿疼痛等感染徵象。

### 4. 疲憊

常感到身體虛弱、沒有精神，即使休息後也難以完全恢復，是化療常見的全身性副作用。

### 5. 食慾下降

可能因噁心、味覺改變或疲倦導致食量減少，進而影響體重與營養。

## 癌症治療之居家照護

這些症狀不只影響病人的體力、免疫力與生活品質，也增加照顧者在日常

照護上的負擔與壓力。因此，妥善的症狀管理與日常照護策略格外重要，建議生活及飲食依循下列方式：

### 1. 高熱量、高蛋白飲食

在治療期間與治療後初期，身體需要更多能量與蛋白質來恢復體力與修復組織，因此熱量與蛋白質的攝取應比平時更高。待免疫力逐漸恢復後，再以均衡飲食為主要原則。

### 2. 低微生物飲食

白血球偏低時，抵抗力下降，容易受到食物中的微生物感染，因此建議遵守「三原則」：

- 食物要煮熟
- 飲水要煮沸
- 水果要去皮

並避免生食、鮮奶（可改喝保久乳或奶粉）、優酪乳、益生菌飲品、市售手搖飲、現榨果汁、削好後販售的水果等。另外，避免將熟食冷藏後再加熱，盡量當餐食用完畢。

### 3. 預防感染的生活原則

建議：

- 勤洗手、戴口罩、保持每日身體清潔
- 經常更換衣物、刷牙與漱口
- 減少進出公共場所，避免接觸感冒或傳染性疾病者（可改用視訊或電話聯繫）
- 預防便秘及皮膚黏膜受損，降低感染來源
- 不憋尿，排便應由前往後擦拭
- 避免與小動物的親密接觸
- 避免接觸鮮花、土壤或盆栽

### 4. 適度活動與運動

適量運動是復原的重要助力，有助提升免疫力、改善癌症相關疲憊、強化體力、改善睡眠與食慾。可依個人狀況調整運動強度，循序漸進。

### 5. 活動安全與生活注意事項

當血小板偏低時，更要留意避免受傷與出血：

- 避免碰撞、跌倒
- 使用軟毛牙刷及電動刮鬍刀，避免使用電動牙刷
- 避免使用牙籤或牙線剔牙
- 不自行服用消炎止痛藥物（如NSAIDs），若欲使用，需先詢問醫療人員

