

## 癌症治疗的副作用

本资料主要介绍癌症治疗的一些主要副作用。

我们希望本资料可解答您的问题。如果您还有其他问题，请咨询您的医生或护士。

我们还在第 00-00页列出了来自麦克米伦的其他有用信息。这些信息大多数只有英文版本。如果您想跟我们的癌症支持专员谈论这些信息，我们有专为非英语人士安排的口译员。

周一至周五上午9 时至晚上 8 时，您可以免费致电英国麦克米伦癌症援助热线 (Macmillan Support Line): **0808 808 00 00**。如果您有听力方面的困难，可使用我们的文本电话 0808 808 0121 或文字中转。也可以访问 [macmillan.org.uk](http://macmillan.org.uk)

### 本页内容

- 什么是副作用？
- 癌症治疗
- 可能的副作用

### 什么是副作用？

副作用通常是由癌症治疗所引起的。它们可能比较温和并持续较短的时间。但有时它们可能会对您有很大的影响。

您可能发生的副作用取决于您的治疗情况。您可能只发生这里提及的很少几种副作用。您的医生或护士会告诉您治疗中您可能会发生的任何副作用。

### 癌症治疗

癌症治疗分许多不同类型。您可能接受这些治疗中的一种或多种：

- 手术 — 切除肿瘤和肿瘤周围的癌细胞。
- 化疗 — 使用抗癌药物来破坏癌细胞。
- 放疗 — 使用高能量 X 射线来治疗癌症。
- 激素治疗 — 影响某些激素在体内合成和作用的方式。
- 靶向治疗 — 可能利用身体的免疫系统来破坏癌细胞。

治疗对每个人的影响各不相同。下面是癌症治疗常见的一些副作用以及应对这些副作用的一些方法。

## 可能的副作用

### 感染风险

化疗和一些靶向治疗会导致血液中的白细胞数量减少。这会使您更容易受到感染。白血细胞水平低就是所谓的中性粒细胞减少。您最有可能在治疗后 7-14 天发生感染。这可能会因所使用的药物或药物组合而异。

如果出现以下情况，请立即通过医院留给您的电话号码与医院联系：

- 体温超过 37.5°C (99.5F) 或者超过 38°C (100.4F)，具体取决于化疗小组给出的建议
- 突然感到身体不适，即使体温正常
- 出现感染症状 — 这可能包括感觉到发抖、喉咙痛、咳嗽、腹泻或尿频。

您的白血细胞通常会缓慢增多，并在下一次治疗之前恢复正常水平。在下一次治疗之前，您需要进行验血。如果白细胞仍然偏低，医生可能将治疗延后较短的时间。

放射治疗通常会对白血细胞产生温和、临时性的影响。

手术也可能会使您更容易受到感染，往往是在伤口部位。这是因为它在皮肤上形成了破口。皮肤是人体自然保护的一部分。

如果您的医生认为您发生了感染，那么可能需要使用抗生素。抗生素可以口服，也可以通过短的细管注射到胳膊或手背（插管）的静脉中。

### 贫血（红血球数量低）

化疗、靶向治疗、放疗以及有时候手术会导致血液中的红细胞数量减少。这些细胞携带氧流经全身。如果它们的数量较低，您可能会感到累和气喘吁吁。

- 如果您觉得是这样，请告诉您的医生或护士。
- 如果您严重贫血，那么可能需要通过打点滴输入额外的血红细胞。这称为输血。

### 瘀伤和出血

化疗、靶向治疗以及有时候手术会导致血液中的血小板数量减少，而血小板是帮助血液凝结的细胞。

- 如果您有任何无法解释的瘀伤或出血，请告诉您的医生。
- 这包括流鼻血、牙龈出血以及皮肤上的血斑点或皮疹。
- 有些人可能需要打点滴，输入额外的血小板。

### 脱发

一些化疗药物可能会造成您头上的头发掉落或变稀。这通常是在化疗的第一或第二个周期之后开始。您的睫毛、眉毛以及其他体毛也可能会脱落或变稀。化疗之后，您的头发会重新开始生长。

放疗导致脱发仅发生在接受治疗的身体部位。在治疗之后，这些毛发会长回来。但是，这取决于您所接受的放疗的剂量。

一些激素治疗也可能会影响您的头发。

头发掉落可能会让人感到非常沮丧。但是，治疗之后，您的头发通常还会长回来。您的护士会给您应对脱发的建议。

## **疲倦（疲劳）**

化疗、放疗、手术、靶向治疗和激素治疗都可能会使您感到非常疲劳。在治疗后期及之后的几周或几个月，这种情况通常会更严重。

- 尽量自我调整并保证充分的休息。
- 可以做一些温和的运动，如短距离的散步，来保持休息平衡。
- 如果您感觉犯困，切勿操作机械设备或驾车。

## **口腔溃疡**

化疗、放疗和一些靶向治疗可能会引起口腔疼痛。或者，可能会出现溃疡。

- 饭后用软毛牙刷轻轻地清洁您的牙齿，并多喝水。
- 如果您有口部问题，请告诉您的护士或医生。他们会开一些漱口药和相关药物来防止或消除口腔感染。如果您的口部非常疼痛，他们会开一些止痛药。

## **恶心或呕吐**

化疗、放疗、靶向治疗和激素治疗都可能会使您感到恶心或呕吐。

- 您的医生可能会开一些抗晕药（止吐药）来防止或控制恶心感。
- 如果您仍然觉得恶心，请告诉您的医生或护士。他们会开其他效果更好的药物。

## **食欲不振**

化疗、放疗、靶向治疗和激素治疗可能会使您感到食欲不振。您可能会不想吃东西。或者，您可能会感到非常恶心或太累，而不想吃。

- 尝试少吃多餐
- 如果您不能面对食物，尝试用营养饮品代替。例如，水果昔或奶昔。
- 在您的食物中添加黄油、奶油或全脂牛奶补充额外的卡路里

- 如果您食欲不振，请告诉您的医生或护士。他们可以给您意见或者介绍一位营养师。他们可能会给您开一些营养补品。

## 味觉改变

一些化疗和靶向治疗可能会引起味觉改变。食物可能会有金属的味道，不同的口感或者完全没有味道。

- 使用调味料、香料和腌泡汁让食物更有味道。
- 吃冷的食物。它们可能会比热的食物味道好些。
- 如果您的嘴里有金属味道，可以使用塑料餐具。

## 便秘

化疗、放疗、激素治疗和靶向治疗可能会引起便秘。引起便秘的也可能是以下原因：

- 食欲不振
- 止痛不当
- 恶心
- 饮食中缺少纤维（粗粮）
- 喝水不够
- 不走动

药物也可能会引起便秘。其中包括止痛药和化疗过程中使用的一些抗晕药。

- 每个人的正常排便情况都不同。但是，如果您已三天没有排便（除非这对您来说是正常的），请告诉您的医生或护士。
- 尝试在饮食中包含大量的纤维。这包括全麦早餐麦片、全麦面包、糙米和带皮的新鲜水果与蔬菜。
- 争取一天至少喝两升（3.5 品脱）水。
- 温和的运动有助于促进您的肠子蠕动。
- 有时候您可能需要服用轻泻药以缓解便秘症状。

## 腹泻

骨盆放疗、化疗和靶向治疗可能会引起腹泻。有些药物，如抗生素，也可能引起腹泻。

- 多喝水以补充腹泻流失的水分。但要避免饮酒和咖啡。
- 减少摄入的纤维量。这可能是来自麦片、水果和蔬菜。
- 避免牛奶和奶制品以及辛辣和油腻的食物。
- 如果腹泻持续两天以上，请告诉您的医生。他们会做一些化验并开止泻药。

## 皮肤变化

化疗、放疗、靶向治疗和激素治疗可能会引起皮肤问题。根据您的治疗方案以及您对其的反应情况，您可能会遇到以下一些症状：

### **皮肤干燥或变黄（化疗引起）**

- 尝试使用保湿霜。但是，如果您正在同时接受放疗和化疗，请在使用保湿霜之前与您的医生或放射技师确认。
- 使用电动剃须刀，而不要湿剃。这可以降低划破的风险。

### **对日光变敏感（化疗和放疗引起）**

- 如果要外出到阳光下，请注意防护。应使用防晒系数（SPF）至少30的防晒霜。
- 头上戴帽子或围巾，穿着棉质或其他天然纤维制成的宽松衣服。

### **皮肤发红或疼痛（放疗引起）**

- 仅使用无香料的肥皂和乳霜。
- 不要使用任何药膏或敷料，除非是您的专家或放射技师开的处方或提供的建议。他们可能会建议使用水性乳霜、芦荟油或山金车油。

### **皮疹或发痒（一些靶向和激素治疗引起）**

- 告诉可以开处方或推荐药膏帮助缓解症状的医生或护士。

### **手掌和脚底皮肤疼痛（一些化疗药物和靶向治疗引起）**

- 出现这种情况时，马上告诉您的专家。他们可能需要调整您的治疗。

## **激素变化**

某些癌症一些治疗方法可能会引起激素症状。例如，您可能骨盆部位接受了手术和放疗，这可能会影响产生激素的器官。一些化疗和激素治疗也可能会引起激素症状。

症状可能包括：

- 潮热和盗汗
- 乳房触痛（男性）
- 体重增加
- 骨质疏松
- 性欲下降
- 阳痿（男性）
- 月经变化（女性）
- 阴道干涩（女性）

如果您可能会出现激素症状，您的医生会在治疗之前告诉您。激素的影响可能是暂时的或永久的。

- 穿几层轻便的衣服。如果您有潮热和盗汗，这样可以方便穿脱。

- 铺几层床单。夜间可以调换，以应对潮热和盗汗。
- 温水洗澡和淋浴，不要用热水。
- 一些辅助疗法可以帮助减轻症状，但在使用任何这些疗法之前应与您的医生确认。
- 对于男性，一些药物和器具可以帮助克服阳痿。
- 对于女性，也有药物可以帮助缓解绝经症状。
- 尝试多做一些身体活动，例如散步。这可以帮助保持骨骼强壮。

务必让您的医生和护士知道您出现的副作用，这一点很重要。他们可以提供建议。

## 有用的组织

### 更多资源

- 控制恶心呕吐
- 应对疲倦
- 应对脱发
- 化疗期间的口腔护理

## 参考文献与致谢

本资料由麦克米伦癌症支持机构的癌症信息制定团队撰写、修订和编辑。本资料经麦克米伦肿瘤医学顾问兼麦克米伦医学总编 Tim Iveson 博士审核。

致谢：肺癌临床专科护士 Claire Haslop、化疗专科护士 Jenny King 以及所有审阅了此版本的受癌症影响的人士。

编撰本资料时使用了来自多个可靠来源的信息，包括：

Dougherty & Lister (eds), *The Royal Marsden Hospital Manual of Clinical Nursing Procedures* “《皇家马斯登医院临床护理程序手册》”，第 7 版。Wiley-Blackwell, 2010 年。

Tobias & Hochhauser, *Cancer and its management* “《癌症及其治疗》”。Wiley and Blackwell, 2010 年。

我们尽最大努力确保我们提供的信息准确无误，但其并不能反映最新的医学研究情况，因为这是不断变化的。若您担心您的健康状况，则应咨询您的医生。麦克米伦对由于此信息或第三方信息（如我们所链接到的网站上的信息）的任何不准确所造成的任何损失或损害不承担任何责任。

©麦克米伦癌症支持机构2013。注册慈善机构，注册地为英格兰和威尔士 (261017)、苏格兰 (SC039907) 及英属马恩岛(604)。注册办事处位于 89 Albert Embankment, London, SE1 7UQ。

MAC14364

