

結直腸癌病人的居家照護

癌症中心個案管理師

王雯雯

大綱

- 大腸直腸癌術後營養
- 認識化學治療與副作用及處理方式
- 放射治療護理

大腸結構及功能

- 大腸為一長管狀的構造，長約1.5公尺，位於人體腹腔的周邊及骨盆腔的後方。直腸為大腸的一部份。大腸的範圍泛指迴腸與盲腸交界處的迴盲瓣開始而延伸至肛門。依照其部位由右至左，依序為升結腸、橫結腸、降結腸、乙狀結腸、直腸。

橫結腸

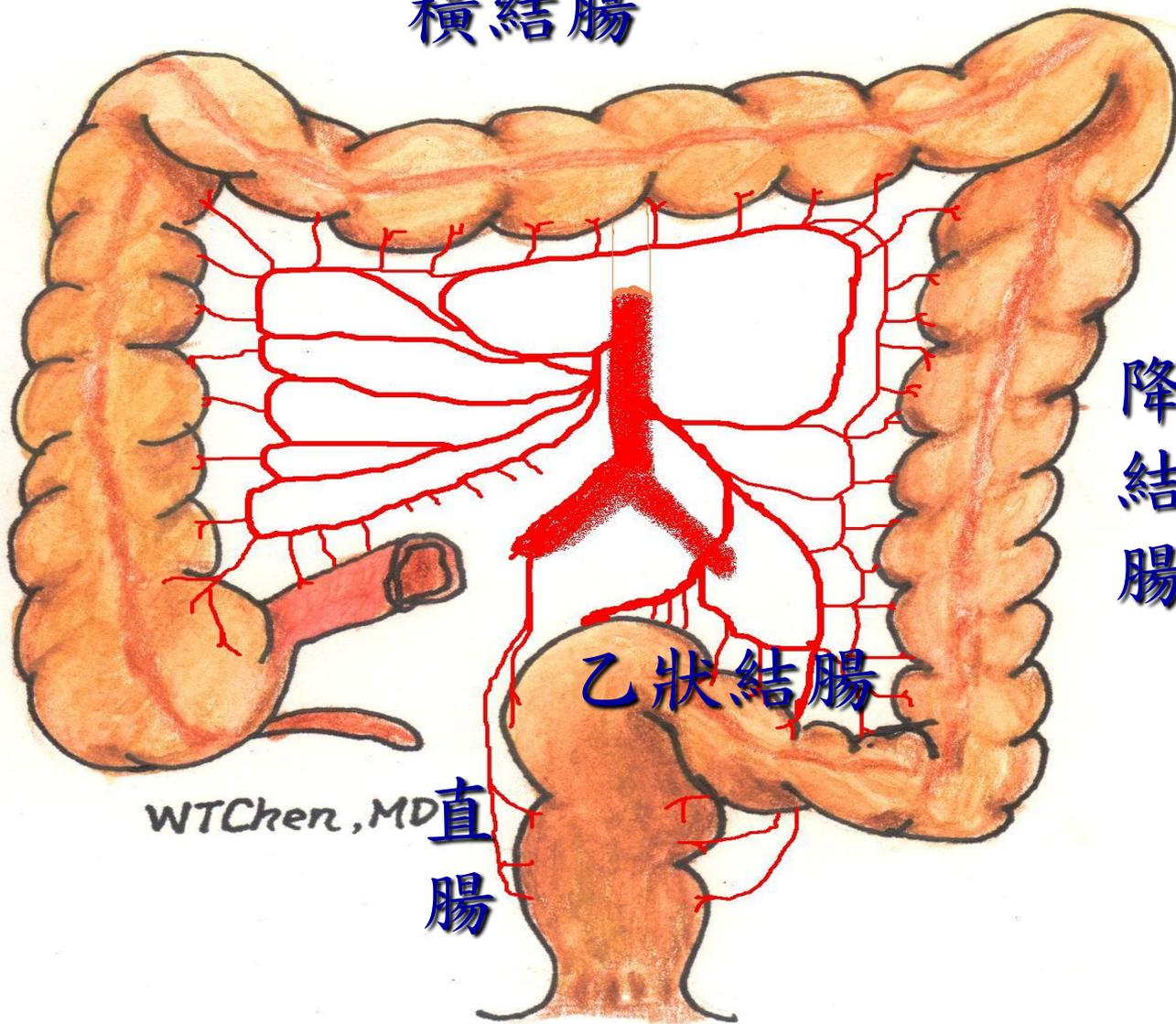
升結腸

降結腸

乙狀結腸

直腸

WTChen, MD



大腸的功能

- 大腸的主要的功能為吸收水分及製造糞便，食物在胃及小腸消化吸收後便移向大腸，大腸會把其中的水分及有用的電解質(如:氯離子、鉀離子、鈉離子...等)再吸收，而留下的廢物就會形成糞便，糞便會經由腸的蠕動移動至直腸，而環繞於直腸末端的括約肌可控制糞便的排出。

大腸直腸癌術後營養 (一)

- 1. 少量多餐
- 2. 天然的“尚”好
- 3. 廣泛攝取多種食物
- 4. 避免攝取有害健康的食物

(油炸食物、醃漬、煙燻或炭烤發酵或發黴的食品的食物、加硝酸鹽的食物、以及菸、酒、檳榔等)

大腸直腸癌術後營養(二)

- 5. 正確烹調
- 6. 多補充可抗氧化的食物(維生素A、C、E、B胡蘿蔔素等，富含的食物有奇異果、柑橘類、胡蘿蔔、番茄等)
- 7. 攝取足夠的熱量
- 8. 攝取足夠的蛋白質(魚、肉、奶、蛋類)
- 9. 適當油脂(鮭魚、沙丁魚、鯖魚、鱒魚、橄欖油、菜籽油、亞麻籽油或核桃等堅類)
- 10. 攝取足夠的維生素與礦物質

大腸直腸癌術後營養

■ 結論

病患在手術後，需要足夠的體力與癌症長期抗戰，正確的營養照顧，具有營養價值的食物，可以修補身體組織，提升免疫系統，是幫助他們對抗病症的最佳武器，千萬不能輕忽。

化學治療的作用

- 正常的細胞從生長到死亡均依循著規律的生命週期。而癌細胞的特性是過度不正常分裂及增生、生長快速、不受控制，並且會擴散至身體其他部位....

化學治療就是使用化學藥物來阻斷癌細胞不同的生長週期的分裂及繁殖，進而消滅它們。

為什麼化學治療會產生副作用？

癌細胞生長和分裂速度比一般正常細胞快，抗癌藥物就是依照此特性來殺死癌細胞，但也因此影響到體內生長分裂速度快的正常細胞，進而造成副作用。最常被影響到的部位包括骨髓造血細胞、消化道黏膜細胞、生殖系統細胞及毛髮的毛囊細胞等。

化學治療是什麼？

- 化學治療：利用化學藥物來治療癌症的方法。

- 化學治療給予的途徑？

化學治療給予的方式視罹患癌症的種類及使用的藥物而定，您的化學治療可能會以下列一種或一種以上的方法來進行：

化學治療的給藥途徑

- 口服：藥物通常可以如同吞嚥其它藥物一般吞服這些藥物。
 - 靜脈注射：通常會使用人工血管來接受藥物，這也是最常見的方法。
- ◎若超過一個月未使用人工血管，請每個月至門診開單至5H沖洗管路以防阻塞。

化學治療的種類

- 前誘導性化療
(Induction chemotherapy)
- 輔助性化學治療
(Adjuvant chemotherapy)
- 同時性化學放射療法
(concurrent chemoradiotherapy)
- 以化療為主要根治療法
(curative intent chemotherapy)
- 轉移性癌症之化療
(Palliative chemotherapy)

化療藥物常見副作用及預防處理

常見的副作用：

1. 手足症候群
2. 口腔炎
3. 血球減少
4. 噁心、嘔吐
5. 食慾減少
6. 腹瀉
7. 掉頭髮
8. 神經與肌肉的影響

手足症候群之護理 (一)

衛教病患可以做到的事---

- ❖ 擦拭綿羊油或含維生素A.D.E.的乳霜保護四肢，給藥一星期後，夜晚可以穿戴棉質寬鬆的手套或襪子來增加吸收。
- ❖ 皮膚曝露部位應注意防曬，使用SPF15或更高的防曬乳液，來預防色素沉著。
- ❖ 出門時盡量撐傘或置身於陰涼處，
例如：樹蔭下。



手足症候群之護理(二)

衛教病患可以做到的事---

- ❖ 穿著寬鬆衣物、保持通風，注意衣服皺摺壓迫，尤其是腋下及腹股溝處。
- ❖ 穿著不緊的鞋子，保持雙腳可自由活動。
- ❖ 使用毛巾擦拭身體時，應以輕拍代替摩擦。
- ❖ 手腳疼痛不適的地方，使用軟墊支撐，例如：鞋襪放置棉墊。
- ❖ 當皮膚末梢出現任何刺痛、燒灼、紅腫、破皮等不適症狀時，應立即向醫師或護理人員反應。

手足症候群之護理(三)

病患避免做到的事...

- ❖ 避免給藥當天及給藥後3-5天內接觸熱源或熱水，例如：洗熱水澡、泡溫泉、三溫暖。
- ❖ 避免穿著緊身衣褲、襪子、手套或太緊的鞋子。
- ❖ 避免穿戴太緊的飾品，例如：戒指、手鍊、鐲子、項鍊。
- ❖ 避免使用刺激性清潔劑ex：洗碗精，或戴橡膠手套保護雙手。
- ❖ 避免使用尖銳物品ex：菜刀、園具，或使用防護手套保護雙手。
- ❖ 避免長時間跪姿壓迫或劇烈運動，防止手腳皮膚傷口產生。
- ❖ 避免感染，應注意傷口護理。

口腔炎預防及治療

由於口腔細胞成長速度很快，因此很容易受化學藥物的影響。所以化學治療前應做好口腔衛生，以預防口腔潰爛、疼痛不適等。



口腔炎預防及治療

預防及治療口腔炎發生之措施：

◎可向醫師要求開立口內藥膏塗抹在潰瘍處，以減輕疼痛。

❖ 給藥當天及給藥後3-5天內，避免接觸熱茶、熱湯、熱食。

給藥當天及給藥後3天內，吃冰品或含冰塊，其預防效果最好

❖ 多喝開水，避免食用含酒精或咖啡因的飲料。

❖ 改用軟毛牙刷，於每次吃完東西後立即漱口。
最好每2-6小時，漱一次口。

❖ 可適時補充左旋麩醯胺酸(glutamine)保護黏膜，減緩腹瀉及口腔炎。

口腔炎預防及治療

- ❖ 避免碳酸類飲料、酸味強、味道太濃、醃製、溫度過高或粗糙生硬的食物，以降低口腔灼熱感或疼痛感。
- ❖ 使用生理食鹽水清潔口腔，避免使用含酒精的漱口水。
- ❖ 補充綜合維生素B群或多食富有維生素B群食物
ex: 胚芽米、糙米、雜糧飯、全麥麵包、酵母、深綠色蔬菜、低脂牛奶等是良好的B群食物。
- ❖ 若十分疼痛時，可含些碎冰減輕疼痛。
若疼痛情形令病人十分不適時，需使用藥物緩解症狀。

口腔炎預防及治療

飲食選擇：

- ❖ 多食清涼食物，避免熱食，以免刺激潰瘍處。
- ❖ 多食高熱量、高蛋白，選擇柔軟好入口食物如：冰淇淋、奶昔、香蕉、蘋果泥、水煮蛋或炒蛋、布丁或果凍等。
- ❖ 避免食用酸性及刺激性的食物如：檸檬及太鹹、粗糙、乾燥的食物如：生菜、吐司等，以免刺激到潰瘍的口腔黏膜。
- ❖ 利用果汁機把煮過的食物加以打碎處理，方便食用。

白血球減少 (一)

在接受化學治療期間，需定期的為病人做血液檢查，以瞭解血球數目的變化。

因白血球具有抵抗感染的功能，若因為治療的關係使白血球減少，抵抗力也會跟著降低，所以需向病人說明並留意是否有以下症狀：

- (1) 發燒超過口溫 38°C 。
- (2) 有發冷、寒顫現象。
- (3) 咳嗽、流鼻水、喉嚨痛。
- (4) 小便有灼熱感。

白血球減少 (二)

- ❖ 家中保持整潔，室內暫不放鮮花、盆栽、垃圾桶加蓋。
- ❖ 限制訪客，避免接觸生病的人。
- ❖ 戴口罩：包括病人、家屬、訪客。
- ❖ 保持對流空氣，勿緊閉門窗。
- ❖ 減少出入人多的地方ex：戲院、百貨公司，減少停留在緊密的空調中，必要時使用口罩。
(當口罩潮濕時，即需更換)
- ❖ 注意衛生的維護：
 1. 養成洗手的習慣。
 2. 每日應沐浴、指甲減短、保持清潔。
 3. 便後保持會陰、肛門等處的清潔及乾燥。
(排便後可以溼紙巾清潔)

貧血或倦怠

紅血球減少，可能在活動較多時，會感到倦怠、頭暈。

- ❖ 盡量休息以減少耗氧、避免劇烈性運動。
- ❖ 當您需要幫忙的時候，別害怕求助他人。請你的家人和朋友幫忙處理一些事情，如：照顧小孩、購物、做家事或開車，避免太過疲倦。
- ❖ 動作宜緩慢，避免頭暈而跌倒。
- ❖ 攝取**含鐵食物**，以促進紅血球恢復：如牛肉、葡萄乾、蛋黃、內臟類、瘦肉、貝類、綠色蔬菜等。

血小板減少 (一)

血小板具有凝血及止血功能，血小板不足會導致不同程度的出血，如：牙齦、鼻腔、腸胃、肺、腦的出血。所以需向病人說明並留意是否有以下症狀：

- (1) 流血不止或大面積淤青。
- (2) 發燒、發冷或顫抖。
- (3) 請勿使用含Aspirin的退燒藥。
- (4) 注射部位潰爛或腫脹。
- (5) 任何不尋常之疼痛。
- (6) 呼吸急促。
- (7) 血尿或血便。



血小板減少 (二)

預防及治療出血之措施：

- ❖ 避免用力解便、咳嗽，必要時應絕對臥床。
- ❖ 攝取軟質，無刺激性食物。
- ❖ 多喝水、多吃蔬菜、水果，觀察每天大便顏色及性質。
- ❖ 保持口腔清潔，使用軟毛牙刷，避免用力使用牙線、牙籤。
- ❖ 皮膚避免碰撞、割傷、重壓，穿著寬鬆衣物。
- ❖ 避免摳鼻孔，避免張口呼吸，少量多次飲水，避免呼吸道因過於乾燥而出血。
- ❖ 未經醫師同意不要飲用任何含酒精性飲料。

噁心和嘔吐（一）

化療最常見的副作用，通常在化學藥物滴注時或滴注後發生，症狀來得快，但消失得也很快。

化療前若曾經產生嚴重嘔吐現象的人，通常醫師會給予適當的止吐劑。

噁心、嘔吐通常在治療後 3-5 天會漸漸消失。

噁心和嘔吐(二)

1. **少量多餐**，避免一次吃太飽。
2. 選擇清淡、無刺激的食物；**酸性食物有助於控制噁心感**。
3. 飯後在椅子上休息片刻，但是在**餐後2小時內盡量不要平躺**。
4. 當感到噁心時，試著**深呼吸**並且放慢呼吸的頻率。
5. 藉著和朋友或家人聊天、聽音樂或欣賞影片、電視來分散注意力以減輕噁心感。
6. **按時服用止吐劑**。

噁心和嘔吐(三)

預防及治療噁心和嘔吐之措施

- ❖ 進食正餐時，避免喝水，不要同時進食冷食與熱食或太甜、太油的食物，味道太濃的食物容易引起噁心或嘔吐。
- ❖ 可吃些蘇打餅、酸梅、橘子或較乾的食物，如：麵包、饅頭等，以減輕噁心、嘔吐情形。

食慾減少

預防及治療食慾降低之措施：

- ❖ 採少量多餐，每天可吃6-8餐。
- ❖ 進食高蛋白、高熱量，注重色香味來調整飲食。
- ❖ 盡量不要自己來烹調油膩的食物。
- ❖ 在愉悅的環境下進食，可以喝一些開胃的果汁，如：百香果汁、楊桃汁、酸梅汁。

腹瀉(一)

- 幾乎每一種大腸直腸癌的化療藥物都會引起腸胃道不適以及腹瀉的情形，這些化學藥物主要是針對腸胃道腫瘤來進行抑制，但進一步也會影響到腸胃道的黏膜細胞，造成腸胃道發炎，嚴重時甚至引起腹瀉的情況，而且通常會伴隨著腹部絞痛。除化療會造成腹瀉外，電療也偶爾會造成腸道發炎而造成腹瀉。

腹瀉(二)

❖ 觀察病患是否下列症狀，應告知醫師處理：

1. 水瀉持續24小時以上或一天腹瀉10次以上。
2. 排便後發現血在肛門附近糞便中或衛生紙上。
3. 24小時以上無小便。
4. 持續發燒。
5. 自從腹瀉後，體重已減輕2.5公斤以上。
(脫水狀況)
6. 排便時，腹部嚴重絞痛。

腹瀉(三)

腹瀉處理方法：

- ❖ 選擇清淡的食物，採少量多餐方式。
- ❖ 儘量進食低纖維食物，如米飯、白土司等。避免油膩、高纖維的食物，如花生、蔬菜等。
- ❖ 多喝水或運動飲料，每天喝約1500~2000cc(=體重x40)，以維持水份平衡，防止脫水。
- ❖ 多吃含高鉀及水溶性維他命的食物如：柳丁汁、葡萄汁、蘋果汁、香菇、木瓜、馬鈴薯。
- ❖ 避免飲用含咖啡因的飲料，因為咖啡因會讓人體失去更多水分。
- ❖ 保持肛門外清潔、乾燥，使用清水或熱水坐浴。
- ❖ 觀察大小便顏色、次數、量如有特殊變化請告訴醫師或護理人員。

掉頭髮

- ❖ 可選擇戴帽子或頭巾，保護或保暖頭皮。
- ❖ 選擇自己喜歡的假髮，保持自己有愉快的心情。
- ❖ 可與醫師討論，選擇不會掉髮的化學藥物。
- ❖ 洗頭以冷或溫水來清洗，避免用力抓頭。
- ❖ 避免頭髮去吹風整燙或使用冷風吹髮。
- ❖ 讓病人了解掉髮是暫時性，等治療結束後約1-2個月，可恢復原本的造髮功能。

神經與肌肉的影響

- 某些藥物會引起周邊神經病變，您的手或腳可能會感到刺痛、灼熱、無力感或是麻木。其它可能出現的神經系統病變的症狀包括平衡感喪失、行動遲緩、不容易把東西拾起、扣鈕釦有困難
- 平時雙手可適時的做運動
- 必要時可使用冷、熱敷來減輕不適
- 走路時要小心避免跌倒，上下樓梯時要使用扶手，在浴室或浴缸內鋪防滑墊且記住不要穿易滑的鞋子。

什麼是放射線治療

- 放射線治療俗稱『電療』。
- 像照X光一樣，不痛。
- 放射線治療與手術治療一樣，都屬於局部性治療。
- 放射線治療是局部性的治療，只有放射線照到的地方才會產生副作用。

放射治療需要多久的時間

- 一般來說是每週做五天治療，隨著不同癌病連續做五至七週(約25-28次)。
- 當放射線只是用在支持性治療以減輕症狀，治療的時間往往是二至三週。

放射線治療的副作用及處理

疲倦：

- 充分的休息和睡眠
- 在感到疲倦時，減少或適度調整日常活動。
- 如果仍在上班，可將治療時間安排在靠近下班時間，以便在治療完後回家休息，且兼顧治療與工作。
- 若有親友偶爾幫忙您一些日常生活打點，有助於節省您的體力。

放射線治療的副作用及處理

皮膚反應：

- 治療部位穿著的衣物要以寬鬆吸汗的棉質材料為主。
- 切勿摩擦或刮刷治療部位的皮膚，若劃線已模糊請勿自行描繪，請至放射腫瘤科再次定位標記。
- 不可用藥布、膠布粘貼。
- 不可過度的日光照射，避免用熱敷或冷敷。
- 治療部分不可熱敷或冰敷，請用溫水來清洗治療部位。
- 在放射線治療結束後的一年內，治療部位的皮膚仍要減少陽光的曝曬。
- 沒有醫師的同意，不要使用肥皂、痱子粉、化妝品或其他化學藥品，塗抹於治療部份的皮膚。

放射線治療的副作用及處理

腹瀉：

- 將飲食調整為清淡的流質飲食，如白稀飯、蘋果汁、水蜜桃汁、茶及清淡的肉湯。
- 避免高纖維含量或易引起腸胃痙攣脹氣的食物，如質地較粗的蔬菜水果、咖啡、豆類、甘藍菜、含穀類食品、甜食或辛辣食物等。
- 如果您平常喝牛奶就會拉肚子，則要避免牛奶或其他乳製品。
- 由於腹瀉時會流失較多的鉀離子，可補充富含鉀離子的食物，如橘子、香蕉。
- 清潔保護肛門皮膚粘膜，可採溫水坐浴。
- 避免太冷或太熱的食物，必要時請醫師給予止瀉劑。

戰勝副作用的方法

- • 成功的處理副作用
- • 為病患及家屬訂定治療目標
- • 提供病人或家屬情緒的支持
- • 提供病人或家屬有效的社會資源
- • 鼓勵病人儘量維持正常生活

希望

「腸腸久久」病友會
~~陪伴您

大腸直腸管理師：王雯雯

0966789892

