

應對癌症及治療時的副作用

根據你的病史、患癌的種類及治療方法，癌症及其治療程會出現很多不同的副作用。向你的醫生或營養師諮詢有關如何有效地控制療程期間所出現的副作用。以下是一些應對的建議。



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER
王嘉廉社區醫療中心

諮詢熱線 (212) 226-8339

網址 www.cbwchc.org

268 Canal Street, New York, NY 10013

內科部 (212) 379-6998

婦女健康部 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

兒科及青少年部 (212) 226-3888

青少年資源中心 (212) 226-2044

牙科部 (212) 226-9339

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

內科部 (718) 886-1200

婦產科部 (718) 886-1287

兒科部 (718) 886-1222

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈頓 (212) 226-1661

皇后區 (718) 886-1212

協助申請購買健保

曼哈頓 (212) 226-8339

皇后區 (718) 886-7355

感覺虛弱或疲倦

在接受治療的過程中，幾乎所有癌症患者都會感到很虛弱。癌症治療期間非常疲勞的感覺與一般的疲倦不同，因為這種感覺即使在休息後也不會消除。在接受治療的期間要預留時間來休息。如果你感覺沒有精力完成所有平時做的事情，那就只做對自己比較重要的事情。

改變飲食習慣

患癌和治癌的療程會令你身體虛弱，所以有些食物可能再也不適合你進食了。在治癌療程期間，遵照醫生的指示去避免以及應進食哪些食物。

噁心或嘔吐

這些症狀可能在接受了治癌療程幾小時或幾天後出現。你的醫生會提供藥物來舒緩這些副作用。改變飲食也能控制這些副作用。

疼痛

患癌病人的疼痛可能由不同的原因引起。告訴你的醫生你感到的任何疼痛。例如疼痛的部位及有多痛楚等。醫生可能開藥來舒緩你的痛楚。

水腫

身體的一些部位（通常是手臂或腿部）會有液體積聚的現象，而造成帶有疼痛的腫脹。醫生可能會給你一些建議及運動方法來預防水腫。

脫髮

化療會令你的頭髮變得稀疏或脫落。這類脫髮通常只是短暫的。但是有時頭髮再生時會與以前不一樣。一般在治癌療程進行了2至3星期後會出現頭髮脫落的現象，直至整個療程結束。你可以用假髮、帽子或圍巾來遮住頭部或者不作任何遮蓋。

腹瀉

化療能引起腹瀉。要多喝液體來補充身體因腹瀉而流失的水份。儘量少吃多餐而不是每天只吃三餐。

思考和記憶力問題

治癌的療程有時會令患者忘記某些事情或者無法完成一些事項。這些變化可能只在短期內發生，但也可能持續較長的時間。請告訴你的家人、朋友和醫生有關你的情況及尋求幫助。集中精力做好一件事情再做另一件事情。安排和計劃每天的日程及進行智力練習有助減輕這些變化。

此份教育材料的編寫和製作由 Susan G. Komen® Greater NYC 資助。