



解除困擾 緩解癌症化療之副作用

關仲江醫生

伊利沙伯醫院臨床腫瘤科專科醫生



癌

什麼是癌？



- 在正常情形下，我們的身體不斷有新的細胞生長出來，以補充不斷壞死的細胞。這個「死亡」及「新增」的過程受身體嚴格控制以達至及平衡，此謂「新陳代謝」。
- 癌症的形成是源於一組不按身體需要而「失控」地增生的細胞。

什麼是癌？



- 簡單說，癌是一組不正常地「過度增生」的細胞。這些細胞有散播到身體各處及繼續生長的能力。這種「過度增生」的活動既不按身體需要又不受控制地進行，所以這些細胞會影響一個或多個器官的正常運作，最終可以致命。



治癌方法

治療癌病的主要方法



- **外科手術**—把腫瘤和周圍有可能已被癌細胞侵佔的組織割除。
- **放射治療**—以高能量X-光射線破壞癌細胞，同時亦盡量減低對周圍正常細胞的損害。
- **化學治療**—以藥物來破壞癌細胞。藥物進入身體後隨血管到達各個不同部位，因此可對抗已擴散的癌細胞。

選擇治療癌症的方法



取決於多項因素：

- 癌症的種類
- 癌腫的部位
- 有否擴散到身體其他部位
- 年齡及身體狀況



化學治療(化療)

爲什麼要進行化療？



- 根據癌症的種類及其惡化程度，化學治療可有不同目標：
 - 治療：化療可以徹底消滅某些腫瘤
 - 控制腫瘤：有些癌症難以治癒，但化療可縮小癌腫
 - 減輕症狀：有些癌症難以控制，但化療至少可以減輕患者的症狀(例如痛楚)
 - 輔助療法：與手術及放射治療結合使用，從而減低復發風險

化療如何進行？



- 化學治療有以下幾種方式：
 1. 經由靜脈注射(靜脈治療)
 2. 經由口服
 3. 其他注射方式，包括：
 - 肌肉注射
 - 皮下注射
 - 病灶內直接注射
 - 由動脈注射
 4. 局部塗抹：將藥物塗抹在皮膚表面。

恐懼化療



- 擔心有副作用是人之常情，但應以平常心看待。
- 你可能會聽說，化療很難受及副作用大。但事實上每個患者的情況都不同，對藥物的反應亦有別，故此難以一概而論。
- 隨著科學進步及藥物不斷改進，療效固然有所加強，副作用亦會減少。

化療期間我會有何感覺？



- 每個人的情況都不盡相同，所以很難正確地預測您對化療會有什麼反應。
- 大部分接受化學治療的人都會發現自己很容易累，但許多人感覺還好，可以繼續過活躍的生活。
- 一般而言，您可能出現的副作用及它們會持續多久與以下因數有關：
 - 整體健康狀況、
 - 罹患癌症的種類、
 - 醫生為您所開的化療處方。

化療期間



- 化療不會影響探病者的健康，所以接受治療時仍然可以探病。
- 患者接受化療時較易受感染，探病者若有發燒或感冒徵狀，宜先徵詢醫護人員意見，並須戴上口罩，防止疾病傳染。



化療副作用

化療會有哪些副作用？



- 因為癌細胞生長與分裂的速度可能比正常細胞快，所以許多抗癌藥物都是用以殺死正在生長的細胞。但是，某些正常、健康的細胞也會快速分裂增生，因此化學治療也會影響這些細胞。這種對正常細胞產生的傷害就會引發副作用。最容易受影響的快速生長的正常細胞為骨髓中形成的血球細胞以及消化道(口腔、胃部、腸子、食道)、生殖系統(性器官)與毛囊的細胞。

1 脫髮

2 嘔吐

3 感染

4 噁心

5 體重減輕

化療可引起的副作用



- 與血液有關的：
 - 紅血球：貧血
 - 白血球：抵抗力降低 – 易受感染
 - 血小板：流血不止

- 與血液無關的：
 - 嘔吐，食慾不振
 - 味覺改變，口腔黏膜損爛
 - 肚瀉，便秘
 - 脫髮，手脚綜合症，脫甲
 - 心臟(如心肌病)，肺部(如氣喘乾咳)，神經系統(如麻痺)及腎臟(如腎功能受損)受損

化療可引起的副作用



- 副作用與治療成功與否沒有必然的關係。換言之，沒有副作用不等於治療成功，成功的治療不一定能避免副作用。因此，接受治療前要向主診醫生問清楚，會有哪些副作用及其中哪些需要通知醫護人員。



害怕化療副作用

化療 = 辛苦 ?

其中令病人恐懼的就是反胃及嘔吐



噁心、嘔吐 化療病友最怕



發生噁心及嘔吐對病友之影響



— 生理症狀

- 無法進食，甚或影響患者的營養狀態，因而可能造成營養不良，降低抵抗力，同時也會降低接受化療的意願。

— 心理上的反應

- 如憂慮、焦慮等，亦會影響病患者之食慾

因此噁心、嘔吐現象除了會嚴重影響病人的生活質素，更重要的是嚴重影響患者治療的效果。

化療而引起噁心嘔吐



化療引起之噁心嘔吐通常有三種模式：

急性噁心和嘔吐

在接受化療之後24小時內出現(通常在1-2小時內)，起初4-6小時往往最嚴重。

延擱的嘔吐

大約在接受化療後超過24小時才出現，可能持續1-7天。

提早出現的嘔吐

是指接受另一次化療前出現的噁心及/或嘔吐。出現這種條件反應的病人，十之八九受到先前治療影響及相關的環境刺激，當中曾有未能適當控制嘔吐的經歷。

CINV症狀的頻密性及嚴重程度因不同的人及所接受化療藥物種類而有很大差異，一般影響因素如下：



a. 化療種類

高度可能性 會引起CINV症狀 (超過九成病人)

中度可能性 會引起CINV症狀 (三至九成病人)

低程度可能性 引起CINV症狀 (一至三成病人)

很低程度可能性 引起CINV症狀 (少於一成病人)

b. 個人因素

- 性別 — 女性通常比男性更容易遇到CINV症狀
- 年齡 — 50 歲以下人士遇到CINV症狀的機會性較高
- 過去在懷孕期間有噁心嘔吐症狀的人，遇到CINV症狀的機會性較高
- 較容易暈船浪或暈車浪的人，遇到CINV症狀的機會性較高
- 飲食習慣 — 不喝酒或很少喝酒的人遇到CINV症狀的機會性較高

出現噁心與嘔吐時該怎麼辦？



A.) 飲食習慣：

1. 一天當中都以少食多餐的方式吃與喝東西，不必拘泥於一天三大餐的做法。
2. 當有飢餓感時就進食，盡量避免過度挨餓。
3. 避免吃多脂、油炸、太辣或太甜的食物。
4. 吃與喝東西都要慢一點，不要匆匆忙忙地吃三餐。

B.) 水份補給：

1. 每天攝取足夠的水份，可以從白開水或果汁中獲得。
2. 當嘔吐發生時，補充水份可預防脫水狀況發生。
3. 盡量避免進餐同時補充水份。

出現噁心與嘔吐症狀時該怎麼辦？



C.) 作息/環境：

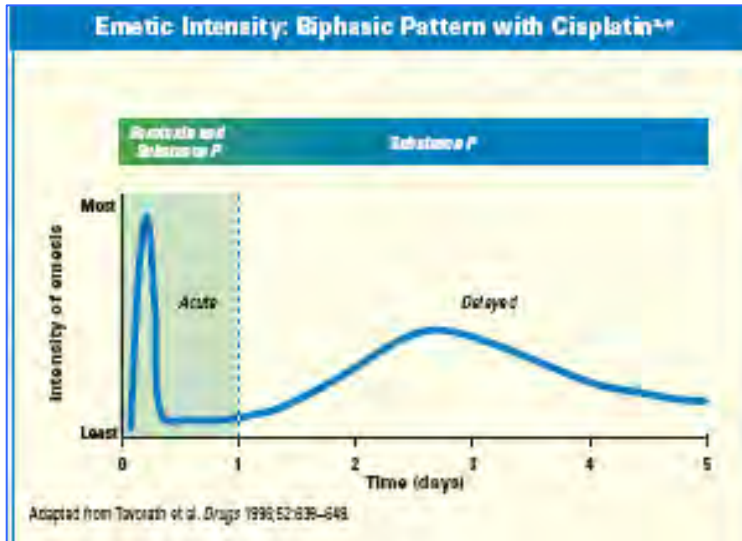
1. 避開太重的味道，例如香水、濃烈的烹飪味道與油煙。
2. 進食後兩小時內，避免平躺的姿勢，可採用坐姿休息。
3. 避免用餐後運動，運動會延緩腸胃的消化速度而導致不適。

D.) 分散注意力：

1. 在化療時盡量保持輕鬆的心情。聽著可讓你放鬆的音樂做化療或在化療的過程中找親友陪同，讓他們提供精神上的支持。
2. 如果您覺得噁心，試試深呼吸並放鬆。轉移注意力對許多人也有幫助，例如看電視或與家人聊天。

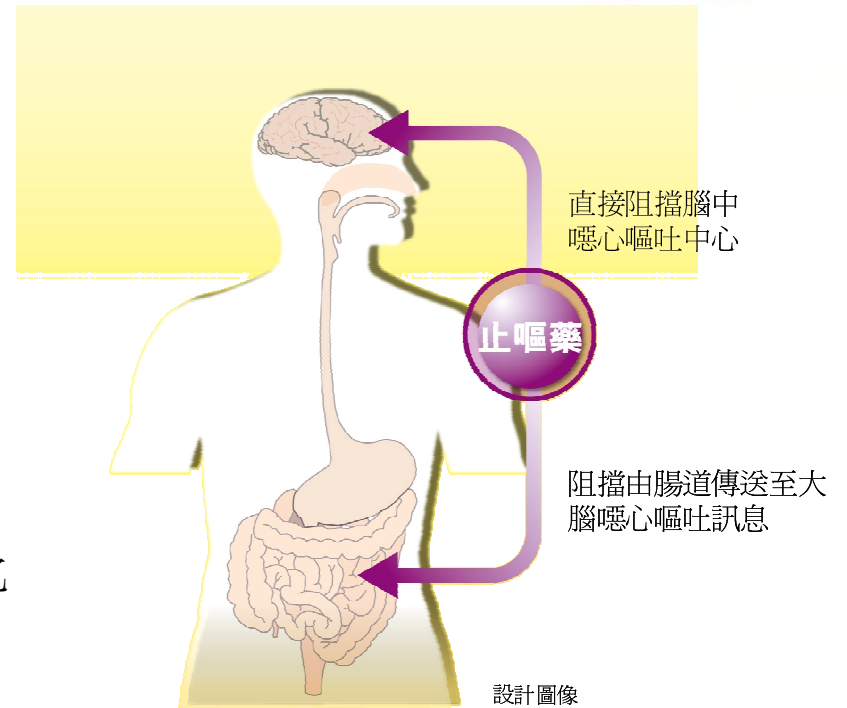
E.) 醫生可以考慮開止吐療程(預防或紓解噁心與嘔吐的藥物)

化學治療導致噁心嘔吐的推測路徑



兩個主要的嘔吐路徑, 各有各作用時間進程

- **中樞路徑** – 是由P物質 (Substance P) 來活化
→ 於急性期及延遲期噁心嘔吐
扮演重要角色
- **週邊路徑** – 是由清激素 (serotonin) 刺激所造成
→ 於急性期(化療後6-16小時內)
噁心嘔吐扮演重要角色



有效預防化療引起的噁心嘔吐, 要同時針對兩個嘔吐路徑——鎖定兩個神經傳導物質

較易引起噁心或嘔吐的化療藥物



引致噁心或嘔吐的程度

化療藥物

高

約有90%的病人
會出現此副作用

- Cisplatin $\geq 50 \text{ mg/m}^2$
- AC combination defined as either doxorubicin or epirubicin with cyclophosphamide
- Cyclophosphamide $> 1,500 \text{ mg/m}^2$
- Dacarbazine
- Altretamine
- Mechlorethamine
- Procarbazine (口服)
- Carmustine $> 250 \text{ mg/m}^2$
- Streptozocin

中

約有30-90%的病人
會出現此副作用

- Carboplatin
- Cyclophosphamide $\leq 1,500 \text{ mg/m}^2$
- Cyclophosphamide (口服)
- Ifosfamide
- Oxaliplatin $> 75 \text{ mg/m}^2$
- Carmustine $\leq 250 \text{ mg/m}^2$
- Cytarabine $> 1 \text{ g/m}^2$
- Doxorubicin
- Imatinib (口服)
- Epirubicin
- Irinotecan
- Bulsulfan $> 4 \text{ mg/d}$
- Cisplatin $< 50 \text{ mg/m}^2$
- Darunorubicin
- Etoposide (口服)
- Vinorelbine (口服)

低

約有10-30%的病人
會出現此副作用

- Capecitabine
- Paclitaxel
- Gemcitabine
- Methotrexate $> 50 \text{ mg/m}^2 < 250 \text{ mg/m}^2$
- Docetaxel
- Etoposide
- 5-Fluorouracil

輕微

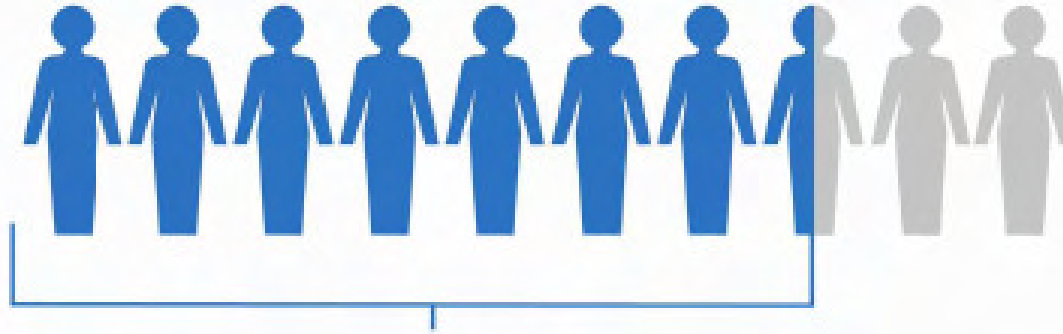
少過10%的病人
會出現此副作用

- Bleomycin
- Vinblastine
- Hydroxyurea (口服)
- Vincristine
- Vinorelbine
- Chlorambucil (口服)

化學治療導致的噁心及嘔吐仍然是一個重要的問題



- 在一個觀察性的研究中，
 - 儘管使用了5HT₃受體拮抗劑+皮膚類固醇治療
 - 高達 **75%**患者在接受止吐藥物治療之後，仍然會發生噁心嘔吐



75%患者仍然會發生噁心嘔吐症狀

5HT₃受體拮抗劑+皮膚類固醇治療是否可以有效地控制噁心嘔吐症狀???

使用全新止吐藥物之重要性?



雖然5-HT₃類止吐藥
可以明顯降低化療後嘔吐的頻率，
但是仍有為數不少的病人還是
繼續忍受這些不舒服的副作用，
尤其是延遲性的噁心嘔吐。



化療止吐新進展：
神經激肽受體拮抗劑 (NK1) 受體拮抗劑合併療法
讓癌友生活品質再現光彩

目前一款全新機轉神經激肽受體拮抗劑 (NK1) 的止吐藥“**止敏吐 Aprepitant**”，
可以同時對急性及延遲性噁心嘔吐產生療效。



怎樣可以對於高及中致吐性化療引起的急性及延遲噁心嘔吐有更好的保護？

服用單一種止嘔藥是否已經足夠?



- 化療藥物引致之噁心嘔吐可由持續數小時至數天不等。

數小時 → 數天

- 有些止嘔藥主要針對急性CINV症狀 (化療後24小時內噁心嘔吐), 而亦有些針對延遲性CINV症狀(化療後24小時或持續數天以上),
 - 例如: 新一代的止嘔藥透過直接阻擋腦幹嘔吐中心。
- 因此, 沒有一種止嘔藥可以完全抑制或控制化療引起之噁心, 所以不同種類之止嘔藥或須同時使用達到互補長短之效。
- 噁心嘔吐不安的經驗會不斷累積 - 所以在第一次接受化療前使用全面的止嘔藥最為重要。

全面控制及預防化療嘔吐



- 完全抑製兩個主要的嘔吐路徑
 - 中樞路徑 - 直接阻擋腦中噁心嘔吐中心
 - 週邊路徑 - 主要阻擋由腸道傳送至大腦噁心嘔吐訊息
- 『三合一』藥物合併療法
 - 5HT 受體拮抗劑 (針或口服) eg ondansetron, tropisetron, granisetron +
 - 類固醇 (針或口服) +
 - 神經激肽受體拮抗劑 (NK 1) (口服)

EMEND[®] (aprepitant, MSD) **止敏吐**[®]

噁心嘔吐 — 貼士



- 化療前吃點簡單的食物，盡量多喝液體，例如飲湯、吃粥。
- 化療後分幾次喝飲料，每次少量，以補充水分。飲清水、橙汁，甚至吃啫喱都可以。
- 忌吃容易反胃的食物。
- 少吃多餐。
- 慢慢進食，仔細咀嚼，有助消化。
- 多吃簡單而容易消化的食物，例如多士、梳打餅。
- 進食後要休息，避免勞累。
- 一覺得噁心就用口深呼吸。
- 遠離煮食的油煙、香水、煙霧等氣味。
- 嘔吐後，請特別注意口腔清潔。



脫髮

脫髮



- 化療藥物會引致脫髮，但不是所有化療藥物都有此副作用。即使用藥後有脫髮現象，頭髮於停止化療後會恢復生長。
- 通常在化療二至三個星期後開始脫髮。但脫髮的程度因人而異，差別很大，由很快變成禿頭到完全不脫髮都有。開始脫髮前，可能會有頭皮熾熱及痕癢的情況。
- 除了頭髮，有時候眉毛、眼睫毛、體毛或陰毛也會脫落。
- 化療後要四至十二個月才能恢復原來的濃髮。頭髮剛長出時，可能與原來的不同，有時候直髮的患者會長出捲髮。

脫髮 — 貼士



- 在治療之前，考慮將頭髮剪短，因為長髮的重量對頭皮會造成壓力。
- 對於習慣長髮的人，可以分階段將頭髮剪短，讓你有時間逐漸適應新髮型的長度。在大量脫髮出現後，有些人寧願一次把所有的頭髮剃光。
- 頭髮與頭皮要保持清潔。
- 用性質柔和的洗頭水，如嬰兒洗頭水。
- 梳頭時要輕柔，最好用大梳子或者軟毛刷。
- 枕頭物料要用棉、化學纖維或絲質。尼龍會刺激頭皮。
- 睡覺時頭部如覺冷，可用頭巾。
- 可用髮網、軟帽或頭巾包裹你的頭髮，以免頭髮脫落在床上。

脫髮 — 貼士



- 勿燙髮、染髮，以免加速脫髮。
- 風筒、捲髮筒、染髮劑等的美髮用品會傷害頭髮，不宜每天使用。
- 外出時可戴帽或傘、披頭巾、用防曬用品，以免曝曬頭皮。
- 不要將頭髮編成辮子，以免損傷和折斷。
- 如眼睫毛脫落，外出時宜戴太陽眼鏡，以免陽光和塵埃傷害眼睛。
- 如果腋下的毛髮脫落，不要用有香味的止汗劑，可以用嬰兒爽身粉取代。
- 如頭皮變得乾燥、頭皮多或感覺痕癢，可以擦沒有香味的潤膚膏、杏仁油或橄欖油。

脫髮 — 貼士



- 應付脫髮的一個最實際的建議就是佩戴假髮。假髮的質地有人髮、人造髮、或兩種的混合。
- 選擇一個與自己頭髮濃密程度相近的假髮。頭髮太多看起來更像戴了一頂假髮。
- 選擇與自己髮色相同或淡一點的顏色，會比較自然。如果顏色過深，會引人注意。
- 隨著頭髮不斷脫落，你需要選擇一頂較細小的假髮(帽子也一樣)，或適合不同頭部尺寸的假髮。
- 如果你要上街購衣，或者到醫院覆診，最好穿一些容易穿脫的衣服，如開襟的襯衫等，避免穿過頭笠的衣服，以免假髮鬆脫掉落，引起尷尬。



疲勞

疲勞



- 徵狀包括感到精疲力盡、昏昏欲睡、迷惘、焦躁、精神不集中、厭食。
- 疲勞有時候會突如其來，而且睡眠多少都覺得不足夠。
- 有時於完成療程後，仍然覺得疲倦。

引致疲勞的因素



化療

電療

綜合療法

貧血

藥物

營養不良 (由治療副作用所引起)

痛楚 (特別是長期疼痛)

精神壓力及緊張

抑鬱和沮喪

疲勞 — 貼士



- 在工作和生活作好安排，確保有充分的休息。
- 節省精力，量力而為。請其他人分擔你的工作。不時短寐或多作小休。
- 吃得好 (包括足夠的份量和合適的食物)，多飲水。
- 散步或做輕鬆的運動 (最好是有規律的，不太快，不會引致氣喘或肌肉酸痛)。
- 減輕壓力 (調整個人期望，讓家人及朋友明白你的感受，多作深呼吸，分散注意力)。



便秘與腹瀉

便秘 — 貼士



- 便秘時要多吃高纖維食物，例如蔬果、麵、全穀麵包、麥麩。
- 多喝液體可使大便鬆軟。
- 定時飲食。
- 做點輕鬆的運動可防止便秘。最方便是散步。

腹瀉 — 貼士



- 忌吃以下食物
 - 辛辣、肥膩、煎炸、全穀、多醬料食物
 - 牛奶 (含大量乳糖)
 - 帶皮、帶子的蔬果
 - 過熱或過冷的食物
- 可飲清湯，吃多士、餅乾、芝士、乳酪、高鉀的食物如香蕉。
- 少吃多餐，忌暴飲暴食。
- 多喝液體，最好喝溫熱的，這可補充腹瀉流失的水分。



口腔潰爛、食慾不振、味覺變化

口腔潰爛 — 貼士



- 早晚刷牙要用軟毛牙刷。醫生可能會為你配備特殊的漱口水，以防口腔發炎。
- 可將一茶匙鹽溶入一杯溫水漱口（不吞嚥），每天三至四次。
- 市面上售賣的漱口水可能會刺激口腔，使用前應先向醫生查詢。
- 口腔如果覺得乾燥，可啜飲液體，特別是多飲水，吃點湯粥粉，或者咀嚼無糖香口膠。
- 避免攝取刺激性食物，如菸、酒、辛辣、油炸、過酸及含香料的食物。
- 避免粗糙、太乾或過熱的食物。
- 可進食冰冷食物，以減輕口腔傷口的疼痛。

食慾不振 — 貼士



- 少吃多餐。
- 吃含有豐富熱量和營養的食物。
- 喝有營養的飲品如牛奶、奶昔、果汁。
- 避免吃得太飽及油膩或油炸的食物。
- 預備色彩豐富的食物。
- 與家人或朋友一起進食。
- 可用較大的器皿盛載少量食物。
- 分散注意力，如看著電視進食。

味覺變化 — 貼士



- 注意口腔清潔。
- 選擇喜歡的食物及用美味的醬汁調味。
- 少吃多餐及多喝液體。
- 使用塑料餐具。
- 咀嚼無糖香口膠。
- 避免吃紅肉。
- 避免吸煙。
- 在舒適的環境下進食。



對血液的影響

對血液的影響



- 很多化療藥物會影響骨髓的功能，以致降低血球數量。

對血液的影響



1. 發炎

- 接受化療時，傷風感冒較難復原，皮膚上的傷口也較易發炎。
- 在治療過程中，感冒不能拖，一感到不適就要見醫生。
- 爲防感染，醫生有時候會給你服用抗生素。冬天較易感冒，接受化療前宜先請教醫生是否要打感冒預防針。

白血球數量偏低



● 感染引起的症狀(例如發燒、疲累，以及咳嗽、小便頻密及/或排尿困難等涉及個別器官的症狀)；

● 經常洗手；

● 確定和評估易受感染的高危部位(呼吸系統、尿道、皮膚)；

● 小心保護接駁設備(例如靜脈注射導管、排尿膠管)；

● 避免接觸傳染病病人，遠離人群和動物；

● 保持均衡飲食，攝取適當營養；

● 在有需要時返醫院門診或緊急時到急症室求診。



■ 經常洗手

對血液的影響



2. 出血不止

- 如血小板數量偏低，血液遇到空氣時凝固較慢，以致傷口止血需時較長，甚至容易有皮外傷。
- 與此同時剃鬚和剪指甲要格外留心。一出血立即用手按住傷口，大約要十分鐘才能止血。


血小板數量偏低




 避免肌肉注射；

 避免創傷；

 減少活動量；

 避免會改變血小板功能或凝血功能的藥物 (例如亞士匹靈及非類固醇抗炎症藥物和抗凝血藥，某些中藥)；

 病人應避免擤鼻和打噴嚏；

 宜用電鬚刨剃鬚。



對血液的影響



3. 貧血

- 紅血球數量若偏低，有可能會貧血，令你覺得孱弱、疲倦、臉色蒼白。

紅血球數量偏低



- 注射紅血球生長因子
- 輸血

內容取材



香港防癌會：「化療副作用的治療」

香港癌症基金會：「化學治療」

鳴謝



聖雅各福群會

St. James' Settlement

美國默沙東藥廠有限公司

Merck Sharp & Dohme (Asia) Ltd