我戰勝了化療

徐南麗 / 台北榮民總醫院護理部副主任
國防、陽明、台北醫學大學兼任教授

今年一月三十一日我參加本院同心圓聯誼會慶祝週年會，看到不少醫師、護理人員、社工人員、病人及家屬參加，心中真是又高興又難過，高興的是有這麼多人關心乳癌病人。其中不少是先生陪同太太或家人一起參加的，難過的是病人人數又增加了。我看到有位患友正在接受化學治療、白血球降至 2,500，帶著口罩來參加，心中真是感動，同病相憐，談起來特別投緣，我願將自己如何克服化療的經過與病友分享。

一、自己需有堅定的信心，才能抗癌

中國人常說「心想事成」，對病患而言，如果你一直對自己說「我有免疫力」、「我很堅強」、「我一定可以戰勝癌症」，或退一步說「我可以與癌病共舞」、「我不會掉頭髮」、「我不會噁心、嘔吐」，這樣積極面對問題加強語氣、增進信心，免疫力自然提升，白血球自然升高，也就「心想事成」了。過去德國希特勒執政時代，就常利用囚犯做生理或心理研究，例如：將病人眼睛矇上，打一針靜脈注射進行點滴治療時，就告訴病人這是放血，已經放了 5C.C.，10 C.C.，20 C.C.，50 C.C.，100 C.C.……等，持續不斷告訴病人。病人眼睛被矇住，根本看不到外界的真實面，以為自己的血一西西、一西西的被抽光，不到四小時就昏迷死亡了，可見心理作用的影響力有多大。所以加強信心，「我能戰勝癌症」，必能戰勝癌細胞！

二、要有面對問題的勇氣

行手術或執行化療期間，斷斷續續總會出現些問題，如引流管是否通暢或感染、何時可拔出、為何會掉頭髮？為何會有噁心、嘔吐、皮膚癢等問題？古人說「兵來將擋」、「水來土掩」，掉頭髮就買假髮、戴帽子、圍頭巾；噁心、嘔吐就打止吐藥物，少吃刺激物；皮膚癢找皮膚科醫師診斷病情，對症下藥，當可止癢。筆者是醫師治療百人當中公認少數少有合併症發生的模範案例，其實不是沒有合併症、副作用或不舒服症狀，只是克服了它，轉移注意力或用催眠、暝想美好景物來取代了。因此筆者願將這些過程提出來和大家分享，期望經由對疾病的瞭解與認知，能減除病人的疼痛不適，讓病人懷有希望、信心，脾氣自然不會焦慮、激動、暴躁或頹喪、抑鬱，進而可改善病人及家屬的關係，提升生活品質。

三、我的治療過程

（一）注射化學藥物

注射的化學藥物毒性對是否出現合併症影響最大，但對藥物的認知採正面或負面態度也是重要影響因素。我是二期乳癌，左乳 11 點的位置有 2.1 公分的硬塊，行乳房切除術後，取出淋巴結 19 個，其中有 1 個轉移，因此用 CMF 治療。C 是 Cyclophosphamide，M 是 Methotrexate，F 是 5Fu，全名是 5-Fluoro-uracil。在注射化學藥物前半小時至一小時通常會先使用 B6, Biobiol, Decadron, Zofran 或 Navoban 治療，有預防嘔吐效果。通常注射 Zofran 六小時後再加強一劑，止吐效果會更好。茲將這幾個藥物作用及副作用分別說明如下：

1.Cyclophosphamide 環磷醯胺

另有 Endoxan, Cytoxan 等商名，作用在分解體內的增殖細胞，抑制腫瘤的成長，對何杰金氏病、網狀細胞肉瘤、淋巴癌、乳癌特別有效，且使用此藥物白血球數量減少後，再恢復正常數量比其他藥物容易。服用此藥會有噁心、嘔吐及食慾不振等消化性障礙，有時會掉頭髮，減量或停用時即可恢復，不必擔心再掉髮，新生長的頭髮甚至比以前頭髮要美且烏溜溜的。再者，如果有體力，不一定要一直躺臥在床，可下床活動一下，因 Endoxan 藥物若長期使用，加上病人在床上長期不動，可能會造成膀胱黏膜損傷，而有解血尿或影響排尿功能之可能症狀。

2.Methotrexate 胺甲葉酸

此藥簡稱 MTX，有類似葉酸的構造，可阻止核酸與 purin 合成能對抗腫瘤，對治療女性絨毛上皮癌、小兒白血病、淋巴瘤、肝癌、睪丸癌均有效，副作用有口腔黏膜潰瘍、下痢、進行性貧血、出血、色素沈著、脫毛、皮膚癢等症狀。

3.5-Fluoro-uracil

又稱 5Fu，主要作用在影響去氧核糖酸的合成，最低限度可抑制核糖酸的形成，使癌細胞生長不平衡而死亡，生長越快之癌細胞，抗去氧核酸糖與核糖酸之損耗越顯著，即有解除惡性瘤之疼痛及其他症狀之效果，對骨髓癌、小腸癌、乳癌、胃癌、結腸癌及直腸癌均有效，如有下列副作用要停用此藥 口腔出現潰瘍白血球少於 3,500® 血小板少於 100,000¯ 水瀉° 胃腸潰瘍及出血 ± 任何部份出血。

4.Vit B6

維他命 B6 是抗皮膚炎維他命，應用於治療妊婦嘔吐、胃腸障礙、口內炎及皮膚炎，缺乏 B6 會有神經過敏症、口內炎、皮膚炎及貧血等症狀。

5.Bio-Biol

成份內含多種維他命 B，如維他命 B2，B12，Nicotinamide 及 Coenzyme，其中 Coenzyme A 有解毒和防治肝病的效果，對肝、腎引起的中毒、營養不良、貧血、手術前後復原均有治療作用。

6.Zofran

本名 Ondansetron HCL，英國製品又名 Glaxo，它是一種鎮吐劑，有對抗焦慮及抗精神神經復活作用，用於預防細胞接受毒性化學療法及放射線療法引起的噁心及嘔吐。

7.Navoban

本名 Tropisetron，商名 Navoban，瑞士製品又稱 Sandoz，作用在使 5-HT3 接受體有選擇性拮抗作用，對預防及治療癌症化學治療引起的噁心、嘔吐有幫助，副作用少且短暫，最常見為頭痛、便秘、頭暈、疲勞及腸胃不適，如腹痛、腹瀉等。

以上說明只是讓病友了解化學藥物對正常細胞的作用與影響，知道為何會有噁心、嘔吐、掉頭髮的原因，加上 B6, Biobiol, Zofran 等，可幫助我們更容易處理噁心、嘔吐的副作用，進而面對問題處理問題，以提升癌症患者之生活品質。

再者，如果療程密集需長期注射化學藥物，尤其是有些病人表淺靜脈已受損或很難注射，筆者建議最好置入 Port A（俗稱人工血管），否則注射藥物時，要特別注意靜脈注射管之通暢，防止外滲。

（二）、如何預防及處理噁心、嘔吐

注射化學藥物最常見的副作用是噁心、嘔吐，有些人一進病房看到靜脈點滴注射就吐了，是心理因素大於生理作用。其實容易導致噁心、嘔吐的原因與抗癌藥物的種類抗癌藥物的劑量大小給藥的頻率給藥的路徑靜脈滴注速度的快慢 ± 有無併用數種抗癌藥個人體質及信心均有關。

用止吐劑確實可達止吐、鎮吐效果，常用的止吐藥有 Primperan，Ativan，Decadron，Navoban，Zofran，有些藥是組合的，如 Primperan 加 Decadron，加 Ativan 或 Anti-histamine 有加強效果，除止吐劑外，一些非藥物性的處置與配合，也可提供幫助，如：常吃清淡、不油膩的食物或生機飲食多補充水份，如天然果汁、雞湯、靈芝、冬蟲夏草、燕窩等，水份有排毒作用，有尿即解，千萬不要憋尿 ® 少量多餐、細嚐慢嚥、避免產氣食物 ˜ 避免過冷或過熱食物刺激嘔吐° 日常生活中避免令人不安、不好的氣味、視覺或壓力 ± 多臥床休息、減少活動，必要時可藉催眠或放鬆技巧來降低焦慮 [2] 用深呼吸、轉移注意力或暝想美麗事物等方法分散想吐之意念。

（三）、其他症狀的處理

其他症狀筆者認為較好解決，如通常在開始進行化學治療 7 ～ 10 天後，會有掉髮的情形，除避免用染髮劑、髮膠或燙髮外，梳頭時動作輕柔，帶絲巾、假髮、帽子、剪短髮都是保持良好外觀的方法。有些人會有皮膚指甲色素沈濁現象，尤其是沿靜脈注射的血管，會有一條暗的條紋，這在治療結束後會自然褪色，不必擔心。其他化療常見的合併症有噁心、嘔吐、皮膚癢、掉髮、貧血、腹瀉、便秘、白血球下降、血小板減少、口腔炎、肢端麻木、色素沈濁等症狀，因限於篇幅，下次再與病友分享。

四、結　論

我的主治大夫王惠暢醫師曾說：「得癌症絕對不是懲罰，或做了什麼壞事，這是完全無關的」。即使不得癌症，一般人也會有頭痛、牙痛、手腳不舒服、發癢、發麻等現象，問題是要如何面對。病人常因缺乏一般知識而害怕，因此筆者希望藉由了解化學藥物的作用、副作用及自己成功戰勝化療的經驗，幫助病友對副作用等不舒服現象了解，並認知其原因，進而找出減輕焦慮、減少痛苦、增進舒適的方法以改善情緒，提升生活品質，快快樂樂的過日子。