

化學治療之自我照護

壹、在化學治療過程中在食、衣、住、行、育樂中該如何自我照護呢？

一、食

- (一) 確定食材新鮮衛生及全熟。
- (二) 均衡飲食。
- (三) 不聽信未經醫師許可之偏方食材及藥品。
- (四) 用餐前後維持手部清潔。
- (五) 進食後 30 分鐘內，需使用軟毛牙刷清潔口腔。

二、衣

- (一) 穿著寬鬆衣物。
- (二) 材質舒適棉質為佳。
- (三) 維持衣物乾燥清潔。

三、住

- (一) 維持周圍環境清潔乾燥，以濕布擦拭環境，避免塵埃產生。
- (二) 避免接觸寵物或禽鳥，如不慎接觸寵物之唾液、排泄物後，務必以肥皂洗手。
- (三) 室內減少放置鮮花、不可擺放乾燥花或盆栽。

四、行

- (一) 減少進出公共場所。
- (二) 如需出入公共場所應戴口罩，當口罩潮濕，需立即更換。

五、自我照顧

- (一) 測量體溫，若體溫大於 38°C，需立即就醫。
- (二) 每天檢查皮膚、口腔完整性。
- (三) 減少皮膚損傷，需使用電動刮鬍刀。
- (四) 維持身體清潔每天洗澡，以淋浴為主。
- (五) 衛生用品自行使用，勿與他人共用盥洗用品。
- (六) 如廁後維持會陰部清潔乾燥，女性需由前往後擦拭會陰部，多喝水、勿憋尿，以防泌尿道感染，月經來時，不可使用衛生棉條，並時常更換衛生棉。
- (七) 勿量肛溫，勿自行灌腸，以防腸黏膜損傷。

貳、諮詢服務電話

(02) 8966-7000 轉 4001 (血液腫瘤科病房)

(02) 8966-9000 (預約掛號專線)

參、參考文獻：

陳敏俊、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2017)·治療的合併症處理·於陳敏俊總校閱，*癌症護理學*(四版，289-299 頁)·華杏。

肆、複習一下

問題1：() 化學治療後飲食不可以吃生食，要完全煮熟。

問題2：() 接觸寵物或禽鳥，如不慎接觸寵物之唾液、排泄物後，務必以肥皂洗手。

問題3：() 測量體溫大於38°C，須返診就醫。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

編印單位:護理部 10D (Oncology-001)

編印日期:2011 年 10 月 21 日第 1 版

修訂日期:2021 年 10 月 31 日第 4 版

全院編碼:亞東醫院出版品 (SH548)

材物編碼:MS4905A841

宗 旨:持續提升醫療品質

善盡社會醫療責任

願 景: 成為民眾首選的醫學中心