**胰臟癌之重粒子治療照護**

|  |
| --- |
| 一、**副作用**：重粒子治療是局部性的治療，副作用的產生與治療部位、治療範圍大小、放射線劑量等因素有關，嚴重程度不一定。一般分為急性副作用（治療期間至結束後 3 個月）及慢性副作用（治療結束後 3 個月後至數年不等）。**急性副作用**：皮膚炎、噁心、嘔吐、食慾不振、腹脹、腹瀉、腹痛、癌因性疲憊、血糖升高等。**慢性副作用**：胃及十二指腸潰瘍、腸道狹窄阻塞或形成廔管、十二胸椎和第一腰椎椎體骨折等。 二、**治療期間之自我照顧**1. 皮膚照護：
	1. 定位後到療程結束前，請不要泡澡或使用肥皂、沐浴乳，身體清潔建議以 40℃ 以下溫水進行擦澡或淋浴，若治療的標示線不清楚時，請告知放射師處理，**不要自行補畫**。
	2. 治療前，治療部位避免使用任何保養品或藥膏，若皮膚乾、癢時，不要以指甲搓抓或自行塗抹藥物，請告知醫護人員處理。
	3. 請選擇**寬鬆、棉質**的衣物避免摩擦。（請參考[放射線治療皮膚反應之自我照護](https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/456#page-main)）
2. 腸胃道照護：
	1. 上腹部重粒子治療期間可能會有噁心的感覺，建議採均衡清淡之溫和飲食，**少量多餐**，選擇易消化吸收、低油、無刺激性的低纖維食物，避免食用炒、炸、油膩及產氣的食物。（請參考[癌症病人噁心嘔吐之照護](https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/922#page-main)及[癌症病人營養](https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/909#page-main)）
	2. 若出現腹瀉症狀時，應注意水份及電解質的補充，並建議採**低渣飲食**。
	3. 請不要飲酒或吸菸，以免增加腸胃道刺激。
	4. 若出現食慾不振、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛等症狀，請告知醫護人員，由醫師開立藥物來改善不適。
	5. 若有營養相關問題，可與治療團隊討論或至[營養諮詢門診](https://www6.vghtpe.gov.tw/reg/opdTimetable.do?type=return&sec=056-156-256&page=1)。
3. 癌因性疲憊照護：
	1. 透過適度運動可以改善疲憊感，建議選擇輕鬆較不費力的散步。
	2. 設定活動的優先順序、先完成最重要的事情；日常工作可分段進行，與家人、朋友共同討論家事分配，協助分擔。
	3. 建議白天疲憊時可小憩 15~20 分鐘，**午睡不要超過 2 小時**，以免影響夜間睡眠。
	4. 可透過醫院或專家（如：心理師），學習相關壓力因應技巧、心理支持，提升自我處理疲憊的能力。（請參考[癌因性疲憊症之自我照護](https://ihealth.vghtpe.gov.tw/media/1220#page-main)）

 三、**治療結束之自我照顧**1. 療程結束後，以輕柔方式除去皮膚標示線，可塗擦乳液改善皮膚乾燥情形，少數病人照射部位的皮膚會有慢性色素沉著變化（皮膚顏色變深或較黑），稍微影響外觀，但不影響身體功能或日常生活。
2. 治療結束後 1~3 個月內請**避免泡溫泉或游泳**。
3. 療程結束後建議仍保持均衡飲食，避免刺激性食物；勿飲酒或吸菸以增加腸胃道刺激。若發現黑便、血便或腹痛情形，請立即就醫。
4. 若有局部骨頭疼痛或不適，請務必告知醫師做進一步檢查及治療。
 |