

● 肺癌居家自我照顧準則

任何癌症的治療都會使您耗費許多的體力與精力。因此本院醫療團隊建議您應多休息，在可勝任的情況下，嘗試作適量的運動，以保持基本的體力與代謝功能。由於適量的活動對於身、心靈都有幫助，同時可改善睡眠品質並降低噁心與嘔吐之副作用的發生。

(一)治療後注意事項

1、執行化學治療後注意事項：

- (1)用餐前先休息一下以減輕疲勞。
- (2)用餐前先清潔口腔及準備用餐環境以促進食慾。
- (3)病人吃東西時要熟食，刀子要洗乾淨，水果儘量吃剝皮或皮要削乾淨。
- (4)可吃自己喜歡吃的食物，並注意調味以增加食慾。
- (5)採少量多餐方式進食，以增加食慾及促進消化。
- (6)選擇高營養食物，避免產氣食物：如地瓜、韭菜等。
- (7)儘量遠離廚房地地方，以免煮食所產生的氣味引發噁心和嘔吐。
- (8)如果無法進食，必要時可插鼻胃管協助灌食，以補充營養，改善營養狀況。
- (9)如嘴爛代表食道、腸粘膜都有受損。
- (10)病人會較常嘴破要請他去買高單位維他命 B、C 或買綜合維他命，如克補(劑量較適當)、善存(因劑量較低要一次 2 顆)，要吃早晚。
- (11)病人不可赤腳，更不要接近施工的工地，尤其是淋巴癌病人。
- (12)有些病人化學治療後會便秘或拉肚子請要告知醫師。

2、執行放射線治療後注意事項：

- (1)保持照射部位的乾燥。
- (2)照射部位只能用清水洗，不可用肥皂洗，而且要輕輕的拍乾，不要用力擦乾。
- (3)在治療過程中或治療後，照射部位不可敷熱，避免直接陽光照射或吹冷風。
- (4)不可以隨便在放射部位擦任何藥粉、乳液、油膏。
- (5)不可洗掉放射線治療醫師在皮膚上所做的記號。
- (6)只能用電動刮鬍刀刮鬍子，如皮膚發紅或疼痛時則不可刮鬍鬚。
- (7)衣服要選擇柔軟的，避免摩擦或擦傷皮膚。

(二)日常生活中應注意事項

- 1、戒煙及禁二手菸。
- 2、改善居家及工作環境之空氣品質。
- 3、避免到公共場所，以減少上呼吸道感染的機會。
- 4、避免暴露於對呼吸道有刺激性的環境。
- 5、注意是否有感染或出血的徵象或症狀。
- 6、避免接觸有機溶劑，特別是石棉、柏油、電鍍等。

- 7、改進烹調習慣、避免高溫烹調、烤炸。
- 8、避免攝食過多高脂肪食物。
- 9、須適當的運動，特別是能增加肺活量的運動，如氣功、瑜珈、太極拳等。
- 10、肺癌的飲食應以自然新鮮的蔬果為主
- 11、如有發燒、寒顫、呼吸速度加快、臉潮紅、牙齦出血、血尿、脈搏速度加快，應立即回院就醫。

● 定期追蹤之重要性

肺癌治療後的追蹤是很重要的，透過常規的檢查結果，使得醫師能即時掌握病患健康狀況的改變，如：癌症再度復發或產生新的癌症細胞，因此可在最快時間內讓病患得到妥善的治療。一般肺癌定期追蹤之檢查項目，包括：理學檢查、胸部X光攝影或實驗室檢查。

● 定期追蹤檢查時間表

	第一階段(前兩年內)	第二階段(三至四年)	第三階段(第五年以後)
追蹤頻率	每三個月追蹤一次	每半年追蹤一次	每一年追蹤一次
檢查內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 病史 ● 身體評估 ● 胸部 X-光或胸部電腦斷層檢查 		