

帮助应对某些副作用的建议



如果您出现任何副作用，打电话给您的肿瘤科医生。他/她可能需要：

- 增加另外一种药给您治疗
- 减少您的剂量
- 暂停治疗一小段时间，情况严重时或会停止治疗



和我的肿瘤科医生联系

姓名

电话

请注意：以下建议根据各类组织提供的信息编制，这些组织为癌症患者提供信息和支持。

这些建议中提到的产品均非Exelixis, Inc.或其附属公司所有。这些建议并非保荐上述产品和其它可能用到的类似产品，并且这些产品的所有者也不保荐上述建议。



腹泻

腹泻是某些癌症疗法的常见副作用。如果不控制，腹泻可能会很严重，因此，如果您有任何迹象和症状，和/或排便次数比平常多，告诉您的肿瘤科医生或护士很重要。



若您有以下情况，请立即打电话给您的肿瘤科医生或护士：

- 连续2天每天排稀便6次或更多次
- 肛门周围有血或大便里有血
- 腹泻开始后体重减了5磅或更多
- 开始腹痛或痉挛且持续2天或更长时间
- 12小时或更长时间没有小便
- 腹部胖大或肿胀



帮助缓解腹泻的建议

- 多喝清流质。尽量不要喝太多含咖啡因的饮料（如咖啡和软饮料）或乳制品（如牛奶）
- 每天都要少吃多餐（如香蕉、米饭、苹果酱、干面包或土豆泥）
- 尽量不要吃辛辣、油腻、高脂肪或高纤维食物（如快餐、生蔬菜和坚果）
- 记录您多久腹泻一次，您的液体摄入量和您的体重
- 每次排便后，用温和的肥皂或婴儿湿巾轻轻清洁肛门部位，然后拍干。干后，您可将凡士林或A+D[®]软膏涂在直肠外周部位

您的护理包里有洛派丁胺 (Loperamide) (止泻药片)。



请查看包装并和您的医生讨论是否服用洛派丁胺，确保它对您是安全的。如果您的医生同意您服用洛派丁胺：

- 首次排稀便后服用2粒，以后每次排稀便后服用1粒。24小时内的服用量不得超过4粒



口腔护理

某些治疗癌症的药物可能会引起口腔问题，例如：

- 口疮
- 牙龈或口腔疼痛
- 口腔或牙龈感染
- 舌头有烧灼感
- 牙龈发红、肿胀或出血
- 食物的味道发生变化



如果您口腔或咽喉疼痛或口腔看上去或感觉上有异，请打电话给您的肿瘤科医生或护士。

- 每天检查口腔2次。用小手电和软垫压舌器：
 - 检查您嘴里是否有小切口、溃疡或疮——牙龈上、舌头上或舌头下面
 - 查看您的口腔内部是否比平时更红或肿胀
 - 查看您嘴里是否有血



口腔护理建议

- 定期去看牙医
 - 每顿饭后都轻柔地刷牙
 - 使用软毛牙刷和儿童牙膏
 - 每天至少用牙线清理一次牙齿
 - 告诉您的牙医您正在接受哪些治疗



口腔护理建议 (续)

- 如果您有口疮或感觉口干, 您应在吃完东西后和睡觉前漱口
 - 用盐和小苏打的混合物漱口: 在1夸脱温水中加入1茶匙盐和1茶匙小苏打; 拌匀或摇匀。含一小口混合液在嘴里晃动、轻漱, 然后吐出来。不要吞下去!
 - 不要用含酒精的漱口水
- 使用俏唇 (ChapStick®) 之类的润唇膏来保持嘴唇湿润
- 如果您嘴疼
 - 吮碎冰或冰棒
 - 用吸管喝水
 - 和您的肿瘤科医生讨论可用来止痛的非处方药
 - 吃容易吞咽的松软的食物
 - 尽量不要吃太硬、太干、太咸、太粘、太甜或太辣的食物
 - 尽量不要吃酸性的水果或喝这类果汁, 如西红柿、桔子、葡萄柚、酸橙和柠檬



恶心和呕吐

在癌症治疗期间，您可能会感到恶心（反胃）或呕吐。



若您有以下情况，请立即打电话给您的肿瘤科医生或护士：

- 每小时吐3次以上，且持续超过3个小时
- 看到呕吐物里有血
- 呕吐且呕吐物看起来像咖啡渣
- 每天喝的水或吃的碎冰超不过4杯
- 超过2天吃不下东西
- 虚弱、头晕或迷糊
- 2天内减轻2磅或更多
- 尿液呈暗黄色



应对恶心和呕吐的建议

恶心（反胃）

- 喝大量清流质，如姜汁汽水、苹果汁或肉汤
- 吃清淡的食物（很淡或无味），例如干面包和咸饼干。不要吃难消化的高脂肪食物或油腻食物
- 尽量远离浓烈的气味



应对恶心和呕吐的建议（续）

- 饭后至少1小时内不要平躺。坐在椅子上或躺椅上休息
- 吸吮柠檬糖或薄荷糖，消除嘴里的坏味道
- 睡前2至3小时不要吃东西，睡觉时将床头抬高

呕吐（吐出胃里的食物）

- 记录您多久吐一次，您每天的液体摄入量和您的体重
- 呕吐停止后，试着慢慢吮入少量凉液体。您可能应该吸吮一点碎冰或碎果汁冰

您的肿瘤科医生也可能开一些治疗恶心和呕吐的药物

您的护理包里有止吐糖 (Queasy Drops®)。



止吐糖的成分也许能帮您止吐和消除口干现象。

- 用前请和您的医生讨论
- 像吃硬糖一样吸吮止吐糖
- 不要嚼



疲劳

疲劳，或者感到累、虚弱，或者就像您没有精力那样是某些癌症疗法的常见副作用。



若您有以下情况，请打电话给您的肿瘤科医生或护士：

- 累的无法起床并且这种情况持续了24个小时或更长时间
- 无法清晰地思考
- 晚上无法入睡
- 稍微活动一下就感到累（上气不接下气或心跳过速）



应对疲劳的建议

- 每晚都睡个好觉。适当的睡眠时间因人而异，但通常在7至8小时左右
- 尽量保持良好的睡眠习惯
 - 每天晚上都在同一时间上床
 - 每天都在同一时间醒来
- 睡前尽量不要吃难消化的食物
- 如果您喝含咖啡因的饮料，请一定要在睡前6至8小时喝。记住，咖啡因存在于液体（如软饮料和咖啡）、食物（如巧克力）和一些药物中
- 确保您的卧室安静、避光并且温度适宜
- 尽可能多活动。请和您的医生讨论哪类活动可能适合您。开始时最好做慢一点、容易一点的运动。除非您知道您能做到，否则不要做太多活动
- 提前计划。确定哪些活动对您最重要。如果有可能，试着将重要活动安排在一整天内进行，这样您能有时间休息
- 食物要有营养并且均衡（确保您有足够的热量和蛋白质，以提供您身体所需的能量）
- 考虑与专门帮助癌症患者的注册营养师谈一谈



手足综合征 (HAND-FOOT SYNDROME, HFS)

某些用于治疗癌症的药物可能会导致HFS，这种副作用会导致手脚疼痛和肿胀之类症状。您也可能听到您的医生称之为HFS掌跖红血球综合征（palmar-plantar erythrodysesthesia syndrome, PPES）。



如果您的手脚出现以下任何问题，请打电话给您的肿瘤科医生或护士：

- 您的皮肤发红或肿胀
- 您感到刺痛/灼痛，或您的皮肤有触痛感
- 您有厚厚的老茧或水泡
- 您的皮肤龟裂、有皮屑或脱皮
- 您的皮肤上有水泡、溃疡或疮
- 您走路或用手有困难（尤其是疼痛引起的困难）

现在开始用雅特丽（Udderly Smooth®）特润护理霜（Extra Care Cream），您的护理包里有。



这种护理霜如果每天涂很多次，有助于缓解手足综合征的某些症状。

- 请按照包装上的说明或遵医嘱使用
您也可以使用其它温和的无香型乳液。



帮助缓解手足综合征症状的建议

- 温度高可能会使您的症状更严重或更容易发生
- 尽量不要把您的手脚放进热水里
- 尽量避免阳光直射或远离其它热源
- 如果您的手脚感到热, 用冰袋冷敷15-20分钟
- 洗凉水淋浴或盆浴
- 不要洗热水淋浴
- 尽量避免压力、摩擦或揉搓
- 不要使用锤子、铁锹、刀或其它工具
- 穿宽松的衣服和舒适、合脚的鞋袜
- 洗手或沐浴后轻轻拍干皮肤
- 用棉质手套和袜子来保护您的手脚
- 和您的医生谈谈如何使用氯倍他索 (clobetasol) 和卤倍他索 (halobetasol) 之类的药膏, 这些药膏可以在您当地的药店买到



高血压（血压高）

高血压是服用某些抗癌药物的人的常见副作用。在您开始服药之前和治疗期间定期测量您的血压很重要。把您的血压测量结果记下来，这样一旦发生变化您就能告诉您的医生。



若有以下情况，请打电话给您的肿瘤科医生或护士：

- 您的血压突然升高
- 您的血压在推荐范围之外（正常血压是120/80）。和您的医生讨论您的血压目标
- 您感觉头晕
- 您呼吸急促
- 您出现任何新症状或您的症状恶化



帮助控制高血压的建议

- 定期量血压。开始前请和您的医生讨论
- 保持健康！
 - 吃全谷物、水果、蔬菜和低脂乳制品（如酸奶）
 - 不要摄入太多盐、咖啡因或酒精
- 经常锻炼有助于控制血压。例如，适当的运动包括散步、慢跑、骑自行车或游泳。您也许应该和您的肿瘤科医生谈谈他/她会推荐您做哪类运动