

一、必须认识到化疗有副作用，而且因人而异，如恶心、呕吐、头昏、乏力、脱发甚至骨髓抑制，但是不必过分紧张，因为头发新陈代谢较快掉了还会长，停止化疗药后**2—3**个月，头发又开始再生，故不需特殊处理，脱发者也可自购假发套。

二、保持放松和乐观的心态接受化疗，那么你的不适也会明显减轻。积极配合医护人员的治疗护理。

三、饮食方面，化疗期间少食多餐，不可不吃。饮食以清淡、少渣、易消化为主，避免刺激、油腻、坚硬的食物，以免损伤消化道或增加恶心感。两餐之间进食少量面包、饼干、新鲜水果等不易引起恶心的食物。化疗间歇期应逐渐增加营养的摄入，如高蛋白、高维生素丰富的食物，羊肉、牛肉、鸡蛋、鱼等等，但是不可过量或过油引起消化不良或腹泻。

四、多饮水，保证每日饮水量达**2000—3000ml**，也可以饮用新鲜果汁。以促进药物的代谢产物的排泄。

五、恶心时，做深呼吸，停止进食，可以听轻音乐。若呕吐者，及时清除呕吐物，以温水漱口，保持全身放松。

六、各种化疗药物的毒性和刺激性不同，化疗期间，病人应该自己学会观察自己的口腔粘膜有无溃疡或破损，并注意保持口腔清洁，勤用专用漱口水。勤排尿，排尿后，注意观察尿色，有无色泽异常，如有血尿时立即告知医护人员。

七、化疗引起手脚发麻是化疗药物导致的神经毒性的表现，临床上可能导致神经毒性的常见药物包括铂类、紫杉醇等，但化疗药物所致手脚发麻程度不一，多数在停药后自行缓解，患者可在生活中注意以下几点，以降低神经毒性发生的风险：不用冷水洗手、不吃冷食、避免冷风，避免热水刺激，如装有开水的杯子或热水袋，洗澡水、泡脚水不宜过烫。

八、化疗间歇期间注意多休息，可适当参加户外活动，如：散步、做早操、打太极拳，并可参加文娱活动，以增强体质，但需劳逸结合以保持良好的精神状态。

九、化疗期间注意保暖，适当增减衣物，预防感冒，多卧床休息。与家属和医护人员聊天，以舒适的心态度过化疗期。注意保持室内安静、舒适、清洁卫生，定时通风换气，保持空气新鲜。

十、由于化疗药有强弱不等的刺激性和毒性，所以输液前必须考虑中心静脉置管。化疗次数少于**3**次者可考虑浅静脉置管，但应尽量减少穿刺侧肢体的活动及下垂，在输液过程中如出现穿刺局部疼痛或输液速度减慢，立即呼叫护士。由于化疗药对血管损坏较重，随着疗程增加，静脉穿刺的难度也会增大，经过数次化疗，静脉穿刺使体表浅层静脉不同程度的受到损害，因此，为了促进组织血管的恢复，可在化疗间歇期间适当进行手部活动，以保护自己的血管。

出院后请按医生的要求定期复查及按时预约住院。