

在對抗乳癌的馬拉松路上，化療和標靶藥物是我們最重要的隊友。但有時這些藥物在攻擊癌細胞時，也會不小心讓心臟「太累」。這份單張將教您如何簡單保養心臟，抗癌護心，我們與您一起努力！

一、什麼是「化療造成的心臟毒性」？

化療或標靶藥物對心臟造成的不良反應，可能讓心臟幫浦（泵浦）的力氣變小。嚴重的併發症可能會影響您的預後和生活品質。若「早期診斷、及時治療」，大多數人的心臟功能都可以恢復正常。

二、乳癌化療高風險族群：

使用特定藥物：如「小紅莓」的艾黴素或「二代小紅莓」的泛艾黴素或標靶藥物（如賀癌平、賀疾妥等），另化療後接續使用標靶藥物時，心臟的負擔會顯著增加。

三、返家衛教

(1) 日常活動「一端、二腫、三心跳」口訣，若出現以下症狀，請立即聯絡個管師或回診就醫：

「喘」：活動力下降。原本爬三層樓很輕鬆，現在爬一兩層就上氣不接下氣，或晚上睡覺需要墊高枕頭才好呼吸。

「腫」：腳踝或小腿出現壓下去會凹陷的水腫或者幾天內體重增加好幾公斤。

「心跳」：感覺心悸（心臟怦怦跳）、跳動太快或是覺得心臟跳動「漏了一拍」。

(2) 居家照護：量血壓、做紀錄，控制好血壓是保護心臟最簡單也最有效的方法。

(3) 日常飲食：建議多吃蔬菜和水果，這不僅能提供必要的營養，最主要的功能是幫助排便順暢。

(4) 減少心臟負擔：透過維持愉快的心情與良好的排便習慣，可以有效減少心臟的額外負擔。

(5) 維持好體力：在日常生活中應兼顧飲食與適當活動（如在體力允許下散步），以維持身體的整體功能。

四、何時該立即就醫呢？

感到異常頭暈、虛弱，或是覺得胸口悶痛。

五、檢查時機

主治醫師會依治療計畫及您的身體狀況，安排治療前、治療期間（如每3個月）及治療結束後的相關檢查。

六、參考文獻來源：

Lancellotti, P., Suter, T. M., López-Fernández, T., Galderisi, M., Lyon, A. R., Van der Meer, P., Cohen-Solal, A., Zamorano, J. L., Jerusalem, G., Moonen, M., Aboyans, V., Bax, J. J., & Asteggiano, R. (2019). *Cardio-Oncology Services: rationale, organization, and implementation: A report from the ESC Cardio-Oncology Council. European Heart Journal*, 40(22), 1756–1763.

聯絡資訊
義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話：07-615-0011