



斯坦福醫療中心 Stanford Health Care  
頭頸腫瘤科 Head and Neck Oncology  
語言與吞嚥復健科 Speech & Swallowing Rehabilitation  
放射線治療前教育指南 Pre-radiation Education Guide

放療期間必須控管好副作用，才能順利完成治療。語言病理學家 (以下稱語言治療師 [言語治療師]) 已說明頭頸癌放療期間可能發生的主要副作用，以下為副作用及控管建議的整理資料。請務必記得，放射線帶來的影響是累積的，所以隨著治療的持續，副作用往往會惡化。出現問題時，一定要告訴醫護團隊，以便及早應對。

**I. 味覺和嗅覺變化 (Taste and smell changes)**

癌症及其治療可能造成味覺和嗅覺改變，進而影響胃口，導致體重減輕。對大多數患者來說，味覺在治療開始後的前兩週相對較好，之後才會開始變差。多數患者表示食物會變得沒有味道，靠近治療尾聲時，吃飯「就像在吃厚紙板」。您的味覺將在治療結束後 6-8 週開始恢復，並將在 12 個月內持續改善。多數患者的味覺在治療後約 6 個月會恢復到正常的 75-80%。

- ✓ 在進食前用小蘇打、鹽和水配成的漱口水漱口，有助讓食物的味道嚐起來更好。(在 1 夸脫 [約 1 升] 水中放入 1 茶匙鹽和 1 茶匙小蘇打。先搖勻，然後含在嘴裡漱幾下再吐掉。)
- ✓ 如果吃飯時覺得有金屬味，可以改用塑膠餐具和玻璃杯盤。
- ✓ 可以吃無糖檸檬糖、口香糖或薄荷刺激產生唾液。
- ✓ 可以多選用新鮮或冷凍的水果和蔬菜，而不是罐頭蔬果。
- ✓ 如果覺得紅肉味道奇怪，可以試試其他富含蛋白質的食物，如雞、魚、蛋或起司 (芝士)。
- ✓ 將新鮮水果混入到沙冰、雪糕或優格 (酸奶)。
- ✓ 對許多人來說，甜味是最持久的。請不斷嘗試各種食物，找到自己喜歡的種類。

**II. 口乾或唾液濃稠 (Mouth dryness or thick saliva)**

頭頸部放療、化療和一些藥物可能會引起口乾或使唾液變濃稠。分泌唾液的腺體對輻射非常敏感，常常在放療期間停止分泌較稀的水性唾液。您可能會注意到口乾，或唾液變得濃厚黏稠。短期之內，口乾可能使您難以食用較乾燥的食物，也可能導致用餐時間加長。因為唾液通常是保護牙齒的屏障，長期來說，口乾可能會增加齲齒等牙齒問題的風險。一般來講，在放療的第二週左右才會開始感覺口乾，並隨著時間變得越來越嚴重。等放療結束至少 2 個月以後，才可能覺得情況有所改善。這個症狀往往恢復緩慢，患者在放療後 1-2 年內唾液分泌都可能會持續改善。

- ✓ 每天喝 8 至 10 杯液體 (喝水最好)，隨時隨地帶著水瓶。(飲用大量液體有助於稀釋黏液。)
- ✓ 小口進食，細嚼慢嚥。

- ✓ 吃水分多的軟質食物。
- ✓ 避免如花生醬或軟麵包這類會黏在上顎的食物。
- ✓ 用清湯、濃湯、醬汁、肉汁、優格或鮮奶油來增加食物中的水分。
- ✓ 吮吸無糖糖果或嚼無糖口香糖來刺激唾液分泌。柑橘、肉桂和薄荷味通常很有效，但在治療期間可能會使口腔不適。
- ✓ 保持口腔清潔。飯前和飯後用清水或溫和的漱口水 (用 1 夸脫水、1 茶匙鹽和 1 茶匙小蘇打製成，用前搖勻) 漱口。刷牙要用軟毛牙刷，輕輕地刷舌頭也是個不錯的做法。問問醫生是否可以用牙線。
- ✓ 避免用市售的漱口水、酒精飲料、酸性飲料和煙草。
- ✓ 限制咖啡因攝取：如喝咖啡、茶、能量飲料和含咖啡因的軟性飲料。
- ✓ 避免可能造成刺激的碳酸飲料。
- ✓ 使用加濕器來保持室內空氣濕潤，特別是在夜間。加濕器的位置應盡可能靠近頭部 (加濕器一定要保持清潔，以免傳播細菌或黴菌)。
- ✓ 新鮮木瓜可能有助於刺激唾液分泌，並在口腔中提供保護屏障。
- ✓ 如果唾液腺已經手術切除或因放療受損，可以使用人工唾液來增加您的口腔水分。**Biotene** (百特能) 是一種在多數藥店都能輕易找到的市售產品。
- ✓ 很多患者喜歡服用 **Xylimelt** (津舒眠錠)，以更持久地刺激唾液分泌。
- ✓ 針灸可能對恢復唾液分泌有益，特別是在放療完成後。
- ✓ 可以將椰子油或其他您覺得味道尚可的油類塗在口腔內側 (臉頰內側、上顎和牙床)。試試看在睡前 (漱口後) 和白天都這麼做。

### III. 口腔或咽喉疼痛，或生口瘡 (Mouth or throat pain or sores)

放療和化療可能引起口腔和咽喉疼痛。這些問題通常會在治療的第二週或第三週開始出現，並隨著治療過程惡化。疼痛要控制好，治療才能順利完成。您應該在疼痛造成嚴重問題前就開始使用止痛藥。我們發現，若患者較早開始服用止痛藥，治療期間疼痛就會少得多。避免酸味、酸性、辛辣或很鹹的食物，這些都會增加刺激性。

- ✓ 避免粗糙或硬的食物，如乾吐司、餅乾、洋芋片 (薯片)、堅果、燕麥脆片 (又稱穀麥 [granola])，及生水果和蔬菜。
- ✓ 選擇微溫或冷的、吃下去覺得舒服的食物。過熱和過冷的食物可能引起不適。
- ✓ 停止攝取酒精、咖啡因和煙草。
- ✓ 避免刺激性辛香料，如辣椒粉、丁香、咖哩、辣醬、肉荳蔻和胡椒。用如羅勒、牛至 (又稱奧勒岡葉) 和百里香這樣的調味料。
- ✓ 吃柔軟綿密的食物，如奶油濃湯、起司 (芝士)、馬鈴薯泥、優格、雞蛋、卡士達醬、布丁、煮熟的麥片，和罐裝營養補充液。
- ✓ 將乾燥或固體食物攪打均勻並加濕；可與湯或醬汁、肉汁和燉菜混合。
- ✓ 避免使用含酒精的漱口水 (會引起灼痛)。

#### IV. 給接受頭頸部放射治療患者的營養建議 (Nutrition Tips for Patients Receiving Head and Neck Radiation Therapy)

放療可能引起許多副作用，進而導致體重下降和營養不良。這些副作用包括食慾不振、味覺變化、咀嚼和吞嚥疼痛、口乾、噁心、對食物和吃飯失去興趣。副作用的類型和嚴重程度通常取決於放療的位置。

接受癌症治療的患者對熱量和蛋白質的需求會有所增加。這一情況加上許多可能出現的副作用，可能導致體重減輕，所以在接受放療時，維持體重是非常重要的。癌症中心的註冊營養師可以幫助您確保獲得所需營養，降低體重減輕的可能性。

- ✓ 少量多餐，每天進食 6 到 8 次。
- ✓ 食用高熱量的食物，並增加食物卡路里，讓每一口食物和飲料都有更好的效果。
- ✓ 限制攝取低熱量的食物和飲料。
- ✓ 隨身攜帶食物，以便隨時隨地進食，如在等待治療、等待看醫生、坐車時，都可以吃東西。
- ✓ 隨著副作用加重，多數患者需要靠液體和軟性食物來獲取足夠熱量。營養補充劑如 Ensure (安素) 或 Boost 在治療的後期會非常有幫助。營養師可以幫您尋找合適的營養補充劑。

**練習指南：放療前、放療中、放療後**  
(Exercise Protocol: Before, During, and After Radiation)

**吞嚥運動 (Swallow Exercises)**

這些練習旨在減少未來可能出現的吞嚥問題。即使您的吞嚥功能現在正常，這些運動也很重要，它們可以減少在治療後不久或許多年後出現永久性吞嚥問題的可能性。**您應該在放療期間和放療完成後每天練習 2 次，每次 3 組，每組重複 10 次。**語言治療師會告訴您何時以及是否能安全停止練習。

**1. 包舌運動：強化喉部肌肉 (Tongue-hold Maneuver: Masako)**

- 1) 將舌尖放在門牙之間或嘴唇之間。
- 2) 舌頭伸到嘴外，一邊做吞嚥動作。
- 3) 舌頭伸得越長，運動效果就越好。
  - 如有需要，動作重複間可以停下來歇一歇，喝幾口水

**2. 用力吞嚥 (Effortful Swallow)**

- 1) 用舌頭頂住上顎。
- 2) 盡量用力吞嚥。吞嚥時要想著擠壓喉嚨的肌肉。
  - 可以一邊吞嚥液體或固體，一邊做這個運動

**3. 孟德森吞嚥運動 (Mendelsohn Maneuver):**

- 1) 首先，正常吞嚥，並感受一下聲帶 (喉結) 向上移動時的感覺。
- 2) 這個練習的目標是把喉結保持在「上提」位置 3-5 秒；想像吞嚥到一半時停住的感覺。
  - 可以一邊吞嚥液體，一邊做這個運動

**伸展下顎 (Jaw stretches):**

張口困難是頭頸部癌症術後和放療後可能出現的問題，這些伸展運動旨在幫助您維持或改善張開嘴巴和下顎的能力。理想情況下，應該每天練習 3 次。

**1. 張嘴 (Jaw Opening)**

盡量把嘴張大，直到有拉伸感但沒有疼痛。  
保持這個張嘴的動作 10 秒鐘。  
放鬆。  
重複 10 次。

**2. 側向運動 (Side-to-Side Movement)**

盡量將下顎向右側移動，直到有拉伸感但沒有疼痛。  
保持這個動作 10 秒鐘。  
放鬆。  
重複 10 次。

盡量將下顎向左側移動，直到有拉伸感但沒有疼痛。  
保持這個動作 10 秒鐘。  
放鬆。  
重複 10 次。

### **3. 漸進下頷旋轉運動 (Increasing Circular Jaw Movement)**

張開嘴巴，假裝咀嚼 (像在嚼口香糖一樣)，咀嚼的時候要繞大圈，先向右轉，再向左轉，總共 20 次。

**伸展頸部 (Neck Stretches):** 記得一邊練習，一邊呼吸。理想情況下，應該每天練習 3 次。

1. 轉頭，向肩後看，保持 10 秒鐘，重複 10 次，然後換邊進行
2. 將耳朵向肩膀傾斜，保持 10 秒鐘，重複 10 次，然後換邊進行