

## 頭頸部腫瘤放射治療之衛教

### 一、放射治療療程：

1. 每週治療 5 次（星期一~星期五）。治療期間，每星期門診一次，由醫師診療及評估治療狀況，切勿自行中斷治療，以免影響治療效果。
2. 全部放射治療療程約需 6 至 7 週。

### 二、副作用：

1. **口乾**：開始治療 1~2 週後，唾液分泌會慢慢的減少而變得黏稠
  - \* 可隨身攜帶水壺飲用或漱口，並避免使用含酒精的漱口水。
  - \* 避免抽菸及飲用會使口腔乾燥的飲料，如含酒精、咖啡因的飲料(咖啡、茶、酒類)。
  - \* 可嚼食無糖口香糖或喉糖等食品來刺激唾液分泌。
  - \* 服用醫師開的刺激唾液分泌之藥物或人工唾液漱口劑來潤口(方法是與溫開水以 1:1 的濃度調配使用，先含數分鐘後再吞下，使其附著在口腔、喉嚨、食道之黏膜，則效果更佳)。
  - \* 用餐時選擇較濕潤型態的食物，或搭配湯、飲料一起進食，有助吞嚥。
  - \* 中醫治療，如甘露飲、針灸。
2. **味覺遲鈍**：開始治療 1~2 週後，感到食不知味
  - \* 調節食物的口味及增加食物的色香感，並經常變換烹調方法及種類。
  - \* 治療結束 2~3 個月後，味覺會漸漸恢復。
3. **皮膚發炎**：約治療 2~4 週後開始出現乾癢紅熱痛，如同曬傷的情形
  - \* 照射部位避免日曬、熱敷及衣物壓迫，宜選擇柔軟、棉質、寬領口的衣物，以減少磨擦皮膚。
  - \* 修剪指甲，避免抓破皮膚；治療部位皮膚可用清水或中性清潔劑清洗，勿用肥皂，也不可用毛巾大力搓洗，以免刺激皮膚。
  - \* 切勿在照射部位塗抹化妝品或貼膠布，若須固定紗布，應以網罩取代，否則撕下膠布時，極易將已脆弱之皮膚撕下。
  - \* 治療前不可在照射部位塗抹嬰兒油、乳液、藥膏，以免加重皮膚反應。
  - \* 照射部位皮膚出現乾性脫屑時，醫師將開立局部類固醇藥膏塗抹；若有濕性脫屑或潰瘍時，醫師則會開立燒傷藥膏或安達布、人工皮來治療患部皮膚，並視嚴重度安排暫停治療，以利皮膚之恢復。
  - \* 治療結束後，頭頸部的劃線可以完全清洗掉，因治療引起的皮膚顏色變深，會自然退去，無須藉由外力除去。
4. **口腔黏膜炎**：約在治療第 2~3 週後出現
  - \* 治療期間避免進食菸酒、酸性、辛辣、太熱等刺激性食物。
  - \* 選擇軟質、細碎、勾芡或流質食物，以利吞嚥。
  - \* 每日正確執行口腔護理，三餐飯後及睡前要刷牙及漱口，其他時間不論進

食與否，每 2 小時漱口一次。

- \* 牙刷宜選用小頭、超軟毛牙刷或是小兒用牙刷；漱口水則可選用冷開水、生理食鹽水或醫師開立之漱口水。
  - \* 正確漱口方法：須用猛漲及吸吮臉頰的動作，推動牙齒間的液體約 30 秒，對於牙關緊閉、臉頰肌肉僵硬的病患，則需來回移動頭部，盡可能達到推動口腔內液體的效果。
  - \* 口腔黏膜感染黴菌時，醫師會開立抗黴菌抗生素。
  - \* 若口腔黏膜疼痛厲害，醫師會視病患狀況，開立止痛劑、局部麻醉劑、止痛噴劑或口腔藥膏。
  - \* 若症狀嚴重導致進食困難，醫師將予放置鼻胃管或改以胃造口方式進食。
5. **掉髮**：一般均為照射到部位的小範圍落髮，除非患者頭部接受較高劑量照射，才可能造成永久性脫髮，否則一般治療結束後約六個月毛髮便會重新再生
- \* 告知病人並給予正向心理輔導，建議病人掉髮期間，可配戴頭巾或帽子。
  - \* 使用中性的洗髮精清潔頭髮，梳洗頭髮時動作要輕柔，勿燙、染髮及使用髮捲，且不要隨便使用生髮藥水。
6. **牙關緊閉**：過去有吃檳榔習慣且接受手術治療的病患，此症狀會更加明顯
- \* 使用本科"頭頸部腫瘤放射線治療的復健"衛教手冊，教導病患進行張口運動及下頷關節運動，至少需持續做 2 年以上。
  - \* 教導病患可利用壓舌板、手指或張口器幫忙張大嘴巴，但須注意避免用力過度，以防脫臼。
  - \* 每日測量上下門齒間的距離，觀看進步的情形，正常可放 3-4 橫指。
  - \* 若口腔黏膜有潰瘍情形，應先休息使傷口復原後再做。
  - \* 告知病患復健的重要性，以免影響日後進食及說話功能。
7. **軟組織纖維化**：頸部淋巴結較大及接受頸部淋巴腺清除手術之患者，此症狀會更加明顯，病患會覺得脖子緊繃、活動不易甚至頸部酸痛
- \* 使用本科"頭頸部腫瘤放射線治療的復健"衛教手冊，教導病患進行頸部關節活動及拉筋運動，至少需持續做 2 年以上。
  - \* 另教導病患加做側壓頭運動(肩膀不動，一側耳朵盡量貼近肩膀)及聳肩運動(頭部不動，提高雙側肩膀)。
  - \* 有氣切造口的病患在進行點頭抬頭運動時，可能較吃力，建議可躺在床上，頭下墊枕頭練習；若做轉頭運動太困難，也不要太勉強。
  - \* 若頸部皮膚有破皮現象，須待傷口癒合後再做拉筋運動。
  - \* 告知病患復健的重要性，以免影響日後正常的活動與功能。
8. **蛀牙**：唾液具有保護牙齒的成分，一旦失去它，牙齒便容易蛀牙
- \* 治療期間避免使用電動牙刷，因會增加牙床損傷及流血的可能性。
  - \* 治療中若刷牙困難，可使用紗布、棉枝、漱口水或沖牙機輔助。
  - \* 治療後每天塗氟、終身塗氟保養，並且每 3-6 個月定期回牙科門診檢查。
  - \* 放射治療後口腔黏膜會慢慢恢復正常，但此時仍較脆弱，最好 1-2 年內不

要戴活動假牙，以免刺激牙齦黏膜而造成不易復原的傷口，待醫師檢查確認許可後才可做假牙。

#### 9. 鼻腔及慢性中耳炎：

- \* 鼻咽癌病患治療後，鼻腔較為乾燥，微血管也較脆弱，故易鼻出血，建議勿常挖鼻孔或用力擤鼻涕。
- \* 鼻腔分泌物變多變濃稠，偶有深色結痂物脫落，可以蒸氣吸入軟化結痂物後，再以鼻沖洗器沖洗，以預防分泌物聚積，而產生異味及影響醫師觀察病灶部位。
- \* 洗澡洗頭時，避免水流進耳內，必要時可使用耳塞，以防中耳炎發生。
- \* 治療期間盡量勿游泳或游泳時使用耳塞。
- \* 如有耳鳴、耳朵積水或有分泌物之情況，應至耳鼻喉科求治。
- \* 若聽力減退，可至耳鼻喉科檢查，必要時加裝助聽器輔助聽力。

10. 淋巴水腫：治療結束後1-3個月，因頸部淋巴循環不佳，會引起暫時性臉部及下巴處有浮腫情形，此為正常現象，通常在早晨起床時較嚴重，約半年後會自行消退，不需太過緊張，睡覺前避免攝取過多水分。

#### 三、飲食原則：

1. 少量多餐，即使非用餐時間，餓了就吃。
2. 三餐外可補充水果、果汁、布丁、果凍、奶昔、蒸蛋、優格、優酪乳等點心。
3. 多食用新鮮食材，不吃加工食品，包括罐頭、香腸、熱狗、臘肉、醃漬物等。
4. 選用本身味道較重之食物來增加食慾，如香菇、梅汁。
5. 避免辛辣食物，如辣椒、胡椒、花椒、沙茶醬、料理酒等。
6. 烹調採蒸、煮、滷、燉，取代煎、炸、燻、烤。
7. 食物可與肉汁、湯或飲料一起進食，以方便吞嚥。
8. 依營養師建議，選擇適合的營養補充品。
9. 依醫師建議，補充適當的維生素及礦物質。
10. 如對仿間偏方有疑問，請諮詢您的主治醫師。

#### 四、追蹤：

1. 治療結束後需長期追蹤，以觀察局部控制情形及是否遠處轉移。
2. 平時多注意身體之變化，如有異常鼻出血、頭頸部出現異常腫塊、頸部或腋下淋巴結腫大時，請立即返院檢查。