



## 頭頸部放射線治療副作用及處置

放射線治療是頭頸部癌症病人常見的治療方式之一，病人常因放射線治療的副作用而影響其生活品質，最常出現的是照射部位皮膚發紅、刺激、口腔乾燥、粘膜破損造成疼痛、唾液粘稠、吞嚥困難、味覺改變，噁心等副作用，除了會發生營養失調外，也有病人主訴耳痛（可能是耳垢變硬）也有病人發生下顎腫脹或皮膚下垂，這些皮膚組織改變可能會有纖維化的現象出現，而影響張口受限的問題及疲倦導致情緒低落等，如何預防或減低副作用發生之嚴重度，以下自我照護的方法是很重要的。

### ☐ 疲倦

- 充分的休息和足夠睡眠。
- 在感到疲倦時，減少日常活動與適度增加休閒娛樂的比重。
- 如果仍在上班，可將治療時間安排在靠近下班時間，以便在治療結束後回家休息，以兼顧治療與工作。
- 日常生活中的用品採購、小孩接送、居家打掃或每天的醫院往返，若有親友偶爾幫忙您一些，有助於節省您的體力，以順利的完成治療。

### ☐ 食慾不振

- 藉由少量多餐的方式增加進食量，並採高蛋白、高熱量的飲食，例如牛奶、瘦肉、魚、蛋等。
- 每天變化不同的菜單，注意菜色的搭配與口味，以引起病人的食慾。
- 營造輕鬆、舒適、溫馨的用餐環境，必要時可放些輕柔優雅的音樂，或變換餐巾的顏色與餐具的變化。
- 在蔬菜中添加高熱量的奶油或乳酪，可兼收調味與提高熱量的好處。



- 準備病人喜愛的食物或一些隨身的小零嘴，想吃時馬上可以食用。
- 每天至少喝 2,000c.c. 的水或飲料果汁，水果請攝取新鮮帶皮之水果。
- 除了三餐正常吃以外，視情況補充高蛋白營養品(如亞培安素、立攝適、補體素…)及綜合維他命等。
- 高蛋白營養品可視病人喜好加水稀釋，或加溫、加冰塊飲用，但開封後 24 小時內需喝完，否則容易滋生細菌，造成腸胃不適，甚至引起腹痛、腹瀉。
- 避免抽菸、喝酒、吃檳榔，過冷、過熱、辛辣及刺激性食物。
- 因市售營養品、保健食品種類繁多，請確定物品來源與內容物的安全性，或者可詢問您的醫師或營養師是否可食(飲)用。

#### ☐ 口腔黏膜炎

因放射線治療會破壞口腔及咽喉內的黏膜，一般在治療開始後二、三週時出現，並會持續到治療完全結束後兩週才慢慢恢復正常，因此口腔的清潔很重要，應常漱口、進食後使用軟毛牙刷刷牙，可選用適當的口腔清潔劑有助維持口腔健康，選購時應注意避免含有酒精成分，因容易造成收斂和刺激，使口腔黏膜乾燥。漱口水使用食鹽小蘇打水(5 公克食用級小蘇打粉+100cc 生理食鹽水)，及不含刺激性或香料化學性漱口水，如檸檬水(含維生素 C，味道佳，促進組織癒合)、綠茶(除臭味效果佳)，甘草水(味道佳、減少口乾)等溫和性漱口水或使用醫師處方之漱口劑。若已發生口腔黏膜炎，則應增加漱口頻率(1-2 小時至少漱口一次)，使用口腔藥膏以促進口腔黏膜之癒合，飲食上採少量多餐方式，更改食物烹調方式，可多食用布丁、豆花、蒸蛋、勾芡類食物或高熱量軟流質(例如絞碎、切小塊煮爛、肉類裹上蛋汁或太白粉再烹調)等易吞嚥之食物。避免菸、酒、酸、辣等刺激



性食物，盡可能採用室溫或冰涼食物以減少粘膜損傷，如果疼痛厲害，可請醫生開立止痛藥使用。

#### ☐ 味覺遲鈍或喪失

因治療會破壞舌頭上的味蕾，所以對食物的味覺感降低，此現象發生時，需避免刺激性及過冷、過熱的食物並配合調節食物的口味，經常變換烹調方式，以促進食慾。可選擇九層塔、芹菜等來加重食物的味道，一般於治療結束後二至四個月可恢復，但也有些病人不能完全恢復。

#### ☐ 口乾

因治療會破壞唾液腺，常導致唾液減少及口乾。大約在開始照射二至三星期左右，會感覺口腔乾燥、唾液粘稠度增加及酸性增加，常會造成進食時感覺吞嚥困難，進而影響食慾；而唾液減少會增加口腔菌叢，容易引起齲牙。所以攜帶小水壺，隨時保持口腔濕潤並去除口中異味、咀嚼無糖口香糖或陳皮等，以刺激唾液分泌，需要時可使用醫療用口腔濕潤膠或人工唾液。此副作用可能持續數個月到數年，一般會逐漸恢復部分的功能，但無法恢復至原來情況。

#### ☐ 牙關緊閉

因放射治療使得支配嘴巴張開及閉合的咬合肌肉和顫颌關節纖維化，造成的口腔關節僵硬感、使得嘴巴張不大。為了防止牙關緊閉，可使用壓舌板或張口器進行張口運動，持續性的咬壓舌板，一天至少數小時，每兩三天慢慢再加上一塊壓舌板，直到可以張口到三指寬為止，但如果覺得咬一下就牙關酸痛表示太過度了，應立即減少壓舌版，以免造成傷害。此外下巴左右移動及前伸運動也要多加練習，這些運動從治療中開始進行到治療結束應持續至少六個月，但若口腔黏膜有發炎或潰瘍情形，應先休息使傷口復原再做這些復健運動。



## □ 頸部僵硬

因頸部接受放射線治療，使得頸部皮下組織及肌肉等產生纖維化，會覺得脖子緊繃感、活動不易，預防頸部僵硬的復健運動以頸部關節活動及拉筋運動為主，這些運動都是以和緩、漸進為主，切忌做突然快速的暴力動作。頸部關節運動以輕鬆活動脖子為原則，如頸部前屈及後仰、頸部左右轉動、頸部側斜運動、縮下巴運動與頸部旋轉運動等。每種動作每天可做50次，每次動作持續約3秒，請勿用力牽扯。頸部拉筋運動則以持續且緩慢的將肌肉拉到略為緊繃，但不疼痛為原則。如後頸部拉筋運動、側頸部拉筋運動、斜前側頸部拉筋運動、斜後側頸部拉筋運動等。做時身體需放鬆，請勿做快速彈跳式的動作，以免肌肉拉傷。這些運動從治療中開始進行到治療結束後應持續六個月至一年左右，但若頸部皮膚有發紅、破皮的現象，則需等傷口癒合後再做這些復健運動。

## □ 皮膚反應

開始放射線治療約2-3周後，照射部位的皮膚會出現如日曬過度的逐漸變紅變黑及較為敏感，正猶如被陽光久曬一樣，皮膚也會變得較為乾燥，有時還會出現較為嚴重的皮膚反應，如脫皮、疼痛或有滲出液，特別是在皮膚的皺褶處或易摩擦處，通常治療結束後數週會逐漸恢復，但有的病人皮膚顏色可能會較以往深一點。

- 治療部位不可熱敷或冰敷，使用溫水清洗即可，再用毛巾輕輕的壓乾，不可用力刷洗，清洗後立即保持乾燥。
- 每次治療「前」6小時照射部位皮膚不可塗任何乳液、嬰兒油、蘆薈膠或藥膏（劑）。
- 每次治療「後」照射部位應執行皮膚照護：
  - 照射部位點擦保濕修復水凝霜並輕拍至完全吸收。



- ◆ 完整皮膚照顧一天 2 ~ 4 次。
- ◆ 若治療部位皮膚開始變色(變紅)，請隨時增加保濕霜/修復霜使用次數。
- 若照射部位皮膚出現發紅或破皮情形，應由醫師評估後開立適合的藥膏擦拭，請勿自行塗任何乳液或藥膏(劑)等。
- 穿著衣物盡量以大圓領或背心式款式尤佳(寬鬆吸汗的棉質材料為主)。
- 男性病友請勿使用刮鬍刀和刮鬍膏等，最好使用電動刮鬍刀，輕輕刮除。
- 治療部位不可自行黏貼膠帶或使用痠痛藥布。
- 治療結束後的半年內，治療部位的皮膚仍要減少太陽的曝曬，出門前撐陽傘、戴帽子或著長袖衣服。

#### ☐ 掉頭髮

毛髮脫落(掉頭髮)於照射約 2-3 週後會開始掉落，劑量越大掉落多，停止治療數星期至數個月後大多會再長回來。大部份人於治療停止後可再生，但是長得比較慢、髮質細且捲。如果您因為掉頭髮後感覺刺痛或不適，可以選擇戴帽子、包頭巾或戴假髮，避免染髮。

#### ☐ 齲齒與牙周病

因治療會破壞唾液腺，使口水無法正常分泌，故很容易在牙根處形成環狀蛀牙，或使原有的蛀牙加速損壞。由於治療主要副作用會集中在口腔附近，故當確定需要接受放射治療後，必須先找專業牙醫師加以評估，若有牙結石應先全部清除，蛀牙則加以填補；若有殘根或因牙周病動搖之牙齒或智齒等，必須在治療開始前 7-10 天先拔除，傷口初步癒合後才可接受放射線治療。

~聯絡電話：02-2672 3456 分機 6038 / 6039~