

頭頸部放射治療照護原則

1. 治療期間避免穿硬領、高領衣服，在室外活動時，儘量使用傘或寬邊帽來保護，避免過度日曬。
2. 治療部位勿隨意塗抹藥膏，若有搔癢情形，皮膚上使用任何藥膏或乳液(依醫師處方)，應於每次治療後塗抹，治療前 6 小時勿再塗抹切勿以手抓癢或自行塗藥。
3. 維持治療部位皮膚的完整性，避免冷熱敷、摩擦、刺激及不使用肥皂清洗或摩擦等。
4. 治療期間，請多攝取魚、肉、蛋、奶、豆類等富含蛋白質的食物，且採溫和、軟質飲食、禁食酸辣、粗糙、油炸和不易咀嚼及消化的食物。(請參考放射治療飲食衛教原則)
5. 請保持口腔清潔衛生，餐後及睡前必須徹底刷牙。
6. 若口腔有潰瘍時(嘴破)，請用軟毛牙刷或棉棒清潔口腔。
7. 請戒除菸、酒、檳榔，以免加重症狀。
8. 因唾液腺於治療照野內，所以治療 3-4 星期後會出現口乾、唾液黏稠等症狀。因此請您於治療第一天起開始使用 小蘇打水漱口(沖泡比例：1 茶匙小蘇打+500cc 溫開水)，優碘藥水或無刺激性漱口水，每天 5-10 杯，於每次吃完東西後使用，可預防唾液黏稠情形。



9. 為預防頸部僵硬，請您於治療的第一天即開始做頸部運動，並建議頸部運動請持續一年以上(建議終生)。

10. 頸部運動方法

以下運動需每天 3 次以上、每次運動 15-30 分鐘。

(1) 頸部左、右轉運動（水平轉動頭部，使眼睛可看到肩膀為止）

錯誤!



(2) 頸部前、後仰運動

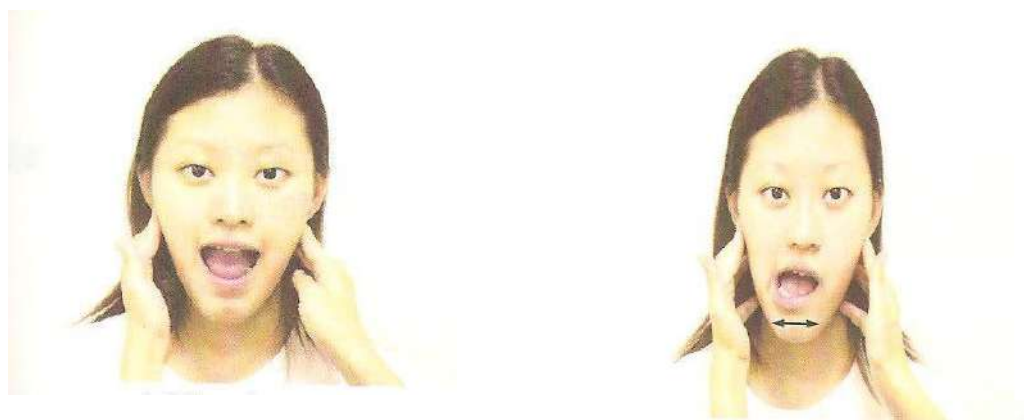


錯誤!

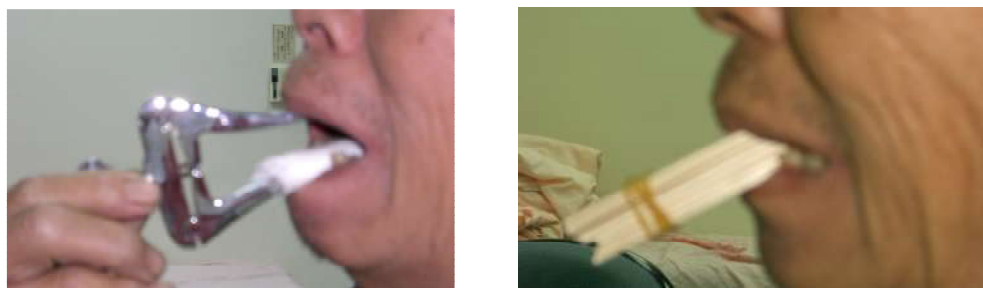
(3) 頸部左、右側斜運動



11. 放射治療可能會造成顳顎關節纖維化，導致牙關緊閉，尤其是吃檳榔的患者，也會加重牙關緊閉的問題。
12. 張口運動方法
以下運動每次 5-10 分鐘，每天 3 次以上。



張大嘴巴時，可以感覺到耳下的關節在運動(痠或緊的感覺)。



可以利用張口器或壓舌板練習，利用壓舌板疊起來後，放置在上下門牙之間作訓練

13. 療程結束後，口腔粘膜紅、熱、灼痛等現象會慢慢改善並逐漸恢復正常，但剛治療結束三個月內粘膜仍脆弱，易受到損傷，所以最好不要使用假牙，通常要等待六個月至一年後，經牙科醫師檢查口腔情況，如果情況良好才能進行口腔維復工作。
14. 治療結束後每 3-6 月要定期接受牙科醫師之檢查，安排定期洗牙、塗氟等保護措施。
15. 少數患者會有味覺改變的現象，於治療結束後 2-4 個月會慢慢恢復。