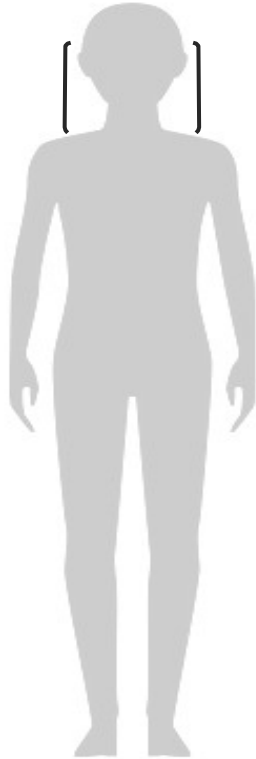


# 放射治疗的副作用护理：头颈部

## Care of Radiation Therapy Side Effects: Head and Neck

我们为您提供这些信息以便支持您并使您的治疗尽可能舒适和成功。如果您有任何疑问，请咨询 BC 省癌症中心（BC Cancer）为您提供服务的医护团队。



本文适用于**头颈部**接受放射治疗的患者，无论您患的是哪种癌症。

头部和颈部的器官包括：

宫颈食管	口咽
喉	腮腺
鼻窦	唾液腺
鼻咽	舌头
口腔	扁桃体

## 预约和时间安排

### Appointments and Scheduling

- **患者身份核对政策：**为了您的安全，我们会在每次检测、医疗程序或治疗（包括放射治疗）之前核对您的身份信息。我们会询问您的姓名和出生日期，或查看您带有照片的身份证件。
- 周末或法定假日不安排预约。
- 预约时间可能临时改变。如果您是外地患者，请在行程安排和住宿方面留出一定的灵活性。

### 副作用

### Side Effects

放射治疗会损害癌细胞，但也会影响治疗区域的正常组织。对正常组织的损害可能会引起副作用。

这些副作用各有不同，具体取决于：

- 处方开具的辐射量。
- 正在接受治疗的身体部位。
- 治疗区域的大小。
- 是否正在接受化疗。

BC 省癌症中心的医护团队将向您说明在治疗期间您可能会有哪些副作用。在治疗期间，您会定期去见护士或医生，谈谈您的放射治疗出现了哪些副作用。您见的医生可能不是您放射肿瘤科的医生。

如果您在见护士或医生期间有任何问题或疑虑，请向您的放射治疗师咨询，以便可以马上为您提供帮助。

### 疲倦

### Fatigue

疲倦是一种极度乏力的感觉。如果您感到疲倦，则可能需要多休息、多睡觉。疲倦有很多致因：

- 放射治疗
- 以前的治疗
- 情绪压力
- 生活习惯的改变。

您也许可以继续正常的生活习惯，或者您可能需要根据您的精力来调整日常习惯。您也可以登录 BC 省癌症中心网站，浏览 [Managing Fatigue](#)（应对疲倦）页面。

# 放射治疗的副作用护理：头颈部

## Care of Radiation Therapy Side Effects: Head and Neck

### 皮肤护理

#### Skin Care

如果您正在接受外部放射治疗，则治疗区域可能会出现皮肤反应。请与 BC 省癌症中心的医护团队联系，了解这个问题是否可能会发生在您身上。

接受治疗部位的皮肤可能会发热、发干或发痒。皮肤可能会改变颜色（变成粉红色、红色、深色或棕褐色），并且治疗部位的毛发可能会脱落。

大多数皮肤反应会在治疗开始的第一周左右出现，但每个人的时间可能会有所不同。有些人直到完成放射治疗后才出现皮肤反应。

皮肤反应通常会在最后一次治疗的几周后消失。某些皮肤变化（例如皮肤变黑或形成疤痕）可能是永久性的（永远不会消失）。

这里有一些提示，可以保护皮肤并有助于改善皮肤的感觉：

#### 生活习惯与健康

- 触碰治疗部位的皮肤要非常温和。
- 穿宽松舒适的衣服。
- 不要让治疗部位的皮肤受风和被阳光直射。如果无法遮盖相关区域，请使用 SPF 至少为 30 的防晒霜。
- 只要皮肤没有破损或发炎，就可以游泳。最好在游泳后立即淋浴。轻轻洗去氯气，轻轻拍干并涂上润肤露。

#### 清洁和保湿

- 要保持皮肤湿润，防止干燥。没有证据表明有哪种乳霜或产品在这方面效果更佳。如果您喜欢某个产品或品牌，请继续使用。
- 如果没有润肤露，请使用水基保湿霜（水是成分表中的第一项）。
- 开始放射治疗后，每天要多次使用润肤露。

- 您可以使用除味剂和止汗剂。
- 淋浴或使用浴缸沐浴时，请使用温水（不是热水）并用柔软的毛巾轻轻拍干。
- 如果要脱毛，请使用电动脱毛器。
- 如果您有皮肤反应，BC省癌症中心的医护团队可能会要求您在治疗区域使用类固醇药膏或抗生素。

### 治疗区域的禁忌

- 在接受治疗的皮肤上不要使用香水、酒精、紧肤水和粘合剂。
- 避免过热或过冷（加热垫、冰袋、桑拿等）。
- 不要使用热水浴缸或按摩浴缸（Jacuzzi®）。
- 不要揉搓、抓挠或按摩接受治疗区域的皮肤。

### 口腔和喉咙护理

头部和颈部的放射治疗可能会引起副作用，包括：

- 口干
- 咽喉痛
- 吞咽困难或疼痛
- 味觉改变
- 声音沙哑
- 唾液浓稠

口腔、牙齿和牙龈的护理非常重要。这将有助于减少您可能会有反应并可以防止感染。

如果您有上面列出的任何副作用，则在这些副作用存在期间，请遵循以下说明：

- 按照下面的说明每天用温和的漱口水漱口数次：
  - 将 500 毫升（约 2 杯）水倒入水瓶中。
  - 加入 5 毫升（1 茶匙）小苏打。摇动溶解。
  - 如果您不喜欢这种漱口水的味道，请加入 2.5 毫升（1/2 茶匙）的盐。

# 放射治疗的副作用护理：头颈部

## Care of Radiation Therapy Side Effects: Head and Neck

Provincial Health Services Authority

- 每天使用这种漱口水漱口 3-4 次。您每天可能最多需要漱口 8 次。
- 有关这种漱口水以及适合自己的做法，您可以向医护团队咨询。
- 每次漱口时：
  - 将 15 毫升（1 大汤匙）的漱口水倒入口中。
  - 在口中冲漱 1 分钟。
  - 吐出来。不要吞咽。
- 用这种漱口水漱口，直到口腔恢复正常为止。这可能需要数周或数月的时间。
- 饮食后用温和的漱口水或水漱口。饮用代餐饮料或运动饮料后要漱口，因为这些饮品含糖量很高。
- 餐后请用软毛牙刷轻刷牙齿或假牙。刷牙后请用牙刷清洁舌头。晚上请摘掉假牙。

如果疼痛或感染，医生会为您开药。

您也可以登录 BC 省癌症中心的网站，浏览 [Dry Mouth and Mouth Pain](#)（口干和口腔疼痛）页面。

### 进食困难、食欲不振和体重减轻

#### Difficulty Eating, Loss of Appetite, and Weight Loss

放射治疗期间，您可能会有进食困难以及/或食欲不振的问题。这可能导致体重减轻。保持体重，以使您的体形与计划治疗时的一致，这一点很重要。良好的饮食习惯也可以使您更有精力，并有助于您应对副作用。

下面提供一些提示：

- 少吃多餐，经常吃一些零食。
- 吃高热量、高蛋白的食物。
- 在食欲最佳时进餐。
- 每天尝试至少喝 8-10 杯（2-2.5 升）液体（除非您的饮食限制液体摄入）。

要了解更多信息，请登录 BC 省癌症中心网站，浏览 [Nutrition Information](#)（营养信息）页面。这

些资料也许对您有帮助：

- [Food ideas to help with decreased appetite](#)（有助于缓解食欲不振的美食创意）
- [Increasing fluid intake](#)（增加液体摄入量）
- [Easy to chew recipes](#)（易咀嚼食品的做法）

如果您不确定该吃什么或喝什么，或者您有体重减轻方面的问题，请要求向 BC 省癌症中心的营养师咨询。

### 吞咽或沟通困难

#### Difficulties with Swallowing or Communication

您可能会有吞咽困难。吞咽问题可能与癌症或放射治疗的副作用有关。放射治疗可能会导致口腔和咽喉肌肉结疤和僵硬。这意味着您的口腔和喉咙的肌肉可能无法正常工作。

下面是一些吞咽问题的迹象：

- 需要更多的时间才能将口腔和咽喉中的食物吞咽下去
- 吃一顿饭要花更长的时间
- 总是感觉有食物或液体卡在喉咙里
- 为了方便吞咽，选择不吃某些食物或对食物做出调整
- 吞咽后有汩汩声或湿性音质
- 进食期间或之后咳嗽或呛噎
- 进食期间总要清嗓子

言语病理学家（SLP）可以在以下方面为您提供帮助：

- 吞咽
- 颌骨运动减少（三头肌）
- 交流（说话和声音改变）
- 应对淋巴水肿（肿胀）

要最大程度地减少副作用并张开嘴巴：

- 尽可能继续饮食
- 完成一项吞咽锻炼计划（言语病理学家将为您提供）

请访问 BC 省癌症中心网站，浏览 [Speech-Language Pathology](#)（言语病理学），以了解更多详细信息，包括每个癌症中心言语病理学服务部的联系信息。

### 恶心和呕吐

#### Nausea and Vomiting

您可能会感到恶心（胃部不适）或呕吐。我们建议使用非处方药茶苯海明（Dimenhydrinate (Gravol®)）。如果恶心和呕吐变得更频繁或更加严重，请与 BC 省癌症中心的医护团队成员商讨，换服更有效的药物。

呕吐可能导致体重减轻和脱水（体内水分流失）。每天要尝试喝 6-8 杯（1.5 - 2 升）液体并保持健康饮食，这一点非常重要。

以下是当您恶心和呕吐时的一些饮食建议：

- 写下所有令您恶心或呕吐的东西。
- 选择适合自己的饮食。尝试去吃那些曾有助于您缓解恶心和呕吐的食物。
- 可以是清淡的食物、酸味糖果、饼干、烤面包、不含气的姜味汽水或苏打水。
- 恶心或呕吐时，尽量不要吃自己最爱吃的食物。因为这可能会令您在感觉好了之后，反而不再爱吃这些食物了。
- 尝试少食多餐，而不是足量的一日三餐。
- 白天时常摄入液体，包括水、果汁、浓汤、清汤、运动饮料、草本茶或营养饮料（例如，Ensure®）。
- 尝试对食物细嚼慢咽。
- 吃温热或冷的食物。热食的味道可能会加重恶心的感觉。
- 不要吃高脂肪、油炸、非常辛辣或非常甜的食物。

如果不确定要喝什么液体或吃什么食物，请向 BC 省癌症中心的医护团队咨询。

您也可以向 BC 省癌症中心的营养师咨询，或致电 8-1-1 并要求向肿瘤科营养师咨询。要了解更多信息，请登录 BC 省癌症中心网站，浏览 [Nausea & Vomiting](#)（恶心和呕吐）页面。

### 疼痛

#### Pain

如果您因癌症或相关治疗而感到疼痛，请告知 BC 省癌症中心为您提供服务的医护团队。您也可以登录 BC 省癌症中心网站，浏览 [Pain from Cancer](#)（癌痛）页面。

### 支持服务

#### Support Services

BC 省癌症中心致力于为患有癌症或受其影响的患者提供帮助，在医护过程中，在身体、实践、情感和心理方面为其提供支持。

- 可在我们的网站上找到相关资源：[www.bccancer.bc.ca/coping](http://www.bccancer.bc.ca/coping)
- 可为各地患者和家庭提供咨询和支持的小组：  
[www.bccancer.bc.ca/supportprograms](http://www.bccancer.bc.ca/supportprograms)
- 在线支持：[www.cancerchatcanada.ca](http://www.cancerchatcanada.ca)

**\*如果您有任何问题和疑虑，请咨询 BC 省癌症中心为您提供服务的医护团队。**

### 饮酒和吸烟

#### Alcohol and Smoking

在治疗期间请尽量不要吸烟。吸烟可能会引起更多不适，并增加您的副作用。

戒烟对所有年龄段的人都有重大而直接的好处。戒烟可以：

- 帮助提高身体的康复能力。
- 改善您的身体对癌症治疗的反应。



# 放射治疗的副作用护理：头颈部

## Care of Radiation Therapy Side Effects: Head and Neck

Provincial Health Services Authority

- 降低癌症复发或引发其他癌症的风险。
- 降低肺炎和呼吸衰竭（肺部无法正常工作）的风险。

如果您吸烟或最近戒了烟，请咨询 BC 省癌症中心的医护团队以获取更多信息。您也可以登录 BC 省癌症中心网站，浏览 [Smoking Cessation Program](#)（戒烟计划）页面。

酒精可能会加重您的副作用，具体取决于您要治疗的身体部位。少量酒精对某些人来说可能没关系。请向 BC 省癌症中心为您提供服务的医护团队咨询。