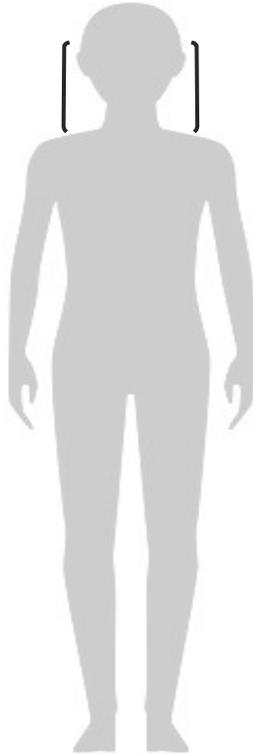


放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 **Head and Neck**

我們提供這些資訊，是希望為您提供支援，盡量令您在治療過程中感到舒服一點，也盡量令治療取得成功。如有疑問，請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢。



本文是為於**頭部及頸部**範圍接受放射治療的人士而設，無論癌症是屬於哪一種都適用。

頭部及頸部的器官包括：

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頸部食道 | <input type="checkbox"/> 口咽 |
| <input type="checkbox"/> 喉頭 | <input type="checkbox"/> 腮腺 |
| <input type="checkbox"/> 鼻竇 | <input type="checkbox"/> 唾腺 |
| <input type="checkbox"/> 鼻咽 | <input type="checkbox"/> 舌頭 |
| <input type="checkbox"/> 口腔 | <input type="checkbox"/> 扁桃腺 |

預約及時間安排 **Appointments and Scheduling**

- **確認病人身份政策：**為您的安全起見，我們在每次進行測試、程序或治療（包括放射治療）之前，都會先核實您的身份。我們將詢問您的姓名和出生日期，或請您出示附有照片的身份證明文件。
- 預約不會安排在週末和法定假期的日子。
- 預約時間或會臨時更改。若您不是本地病人，請為您的行程和住宿安排預留彈性。

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 **Head and Neck**

副作用 Side Effects

放射治療在破壞癌細胞的同時，也可影響到治療範圍內的正常組織。正常組織受到損壞，可導致各種副作用。

副作用的情況將視乎以下因素而定：

- 處方放射量。
- 接受治療的身體部位。
- 治療範圍的大小。
- 您是否正在接受化療。

卑詩癌症局的醫護團隊將為您講解在治療期間和治療之後可能出現的副作用。接受治療期間，您將定期約見護士或醫生，以跟進放射治療所產生的副作用。您約見的醫生未必是您的放射治療腫瘤科醫生。

若在下次見護士或醫生前您有任何問題或疑慮，請諮詢您的放射治療師，他 / 她可以立即為您提供協助。

疲勞 Fatigue

疲勞是指感到極度疲倦。疲勞時您可能想要休息和睡很多。疲勞的成因很多：

- 放射治療
- 之前的癌症治療
- 情緒壓力

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 **Head and Neck**

- 生活方式的改變

您也許能繼續正常的生活方式，也許需因應精神體力狀況而調整平時的生活。您亦可以參閱卑詩癌症局網址內的[應付疲勞](#)資料頁。

皮膚護理 **Skin Care**

如果您是接受體外放射治療，治療範圍的皮膚有可能出現反應。請向卑詩癌症局的醫護人員查詢，看看您是否有機會出現皮膚反應。

您可能覺得治療範圍的皮膚變得微暖、乾燥或痕癢，皮膚可能變色（變成粉紅色、紅色、顏色變深或像曬黑了似的），治療範圍的毛髮可能脫落。

皮膚反應多數於治療開始後大約首個星期內出現，但出現時間因人而異，有些人在接受放射治療期間並沒有皮膚反應，直至治療結束後才出現。

皮膚反應通常在做完最後一次治療的數星期後便會減退。一些皮膚出現的變化，例如膚色變深或留有疤痕，可以是永久的（即不會消失）。

以下是一些有助保護皮膚和令您舒服一點的小貼士：

Here are some tips to protect your skin and help it feel better:

生活方式和身心健康 **Lifestyle and well-being**

- 小心呵護治療範圍的皮膚。
- 穿著鬆身舒適的衣服。

放射治療副作用的護理：

Care of Radiation Therapy Side Effects:

頭部及頸部 **Head and Neck**

Provincial Health Services Authority

- 保護治療範圍的皮膚免受風吹和太陽直接照射。若不能遮蓋該部位，塗上 SPF 30 或更高防曬值的防曬油。
- 只要皮膚沒有傷口或不適，您可以游泳的。游泳後最好立即淋浴，輕輕沖走水中的氯和拍乾皮膚，然後塗上潤膚露。

衛生及潤膚 **Hygiene and moisturizing**

- 保持皮膚濕潤，防止乾燥。沒有證據顯示什麼潤膚膏或潤膚產品對皮膚較好。若您喜歡使用某個產品或品牌，請繼續使用它。
- 如果沒有潤膚用品，請選購水性的潤膚用品（成份中排列首位的是水）。
- 放射治療一經開始，每天須多次塗上潤膚用品。
- 您可以使用體香劑及止汗劑。
- 用暖水（非熱水）浸浴或淋浴，然後用柔軟的毛巾輕輕拍乾。
- 想剃毛髮時使用電動剃刀。
- 如出現皮膚反應，您的卑詩癌症局醫護團隊或會要求您在治療範圍使用含類固醇的潤膚膏或抗生素藥膏。

對治療範圍不可做的事情 **'Do Nots' for the treatment area**

- 不要在治療範圍塗抹香水、酒精、止血劑和貼膠布。
- 避免極熱或極冷情況（熱墊、冰墊、桑拿浴等）。
- 不要使用熱水浴池或按摩池。
- 不要擦、刮或按摩接受治療的皮膚。

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 **Head and Neck**

口部和喉部的護理 **Mouth and Throat Care**

放射治療對頭部和頸部範圍的副作用可包括：

- 口乾
- 喉嚨痛
- 吞嚥有困難或感痛楚
- 味覺有變
- 聲音沙啞
- 口水濃稠

您必須好好注意口腔、牙齒和牙肉的健康，這是十分重要的，這能有助減輕治療反應和防止感染。

如有上述任何一項副作用，請按這些指示處理，直至副作用消失為止。

- 按以下指示每天用無味的漱口水沖口數次：
 - 將 500 毫升（約 2 杯）的水注入水樽。
 - 加入 5 毫升（1 茶匙）梳打粉，搖至梳打粉溶解。
 - 若不喜歡漱口水的味道，可加入 2.5 毫升（1/2 茶匙）的鹽。
 - 每天用漱口水沖口 3-4 次。您可能須每天沖口多至 8 次。
 - 請跟您的醫護團隊商量漱口水的使用和適合您的做法。
- 每次漱口時：
 - 將 15 毫升（1 湯匙）的漱口水放進口中。
 - 將口中的水滾動約一分鐘。

放射治療副作用的護理：

Care of Radiation Therapy Side Effects:

頭部及頸部 Head and Neck

- 把水吐出，不要吞下。
- 持續使用漱口水，直至口部回復正常為止。這可能需要數星期或數個月的時間。
- 吃喝完畢後，用無味的漱口水或清水沖口。喝完代餐飲品或運動飲料後都須漱口，因為它們含有很高的糖份。
- 每吃完一餐後，都用軟身牙刷輕輕地刷乾淨牙齒或假牙。刷完後用牙刷清潔舌頭。晚間時除下假牙。

若有痛楚或感染，您的醫生將給您開處方藥物。

您亦可參閱卑詩癌症局網址內的[口乾和口痛](#)資料頁。

進食困難、食慾不振和體重下降 Difficulty Eating, Loss of Appetite, and Weight Loss

在放射治療期間，您可能會有進食困難及 / 或食慾不振的問題，導致體重下降。保持體重穩定是非常重要的，您的體形應跟先前為您計劃治療時的狀況一樣，吃得好也令您有精力和有助應付副作用。

以下是一些小貼士：

- 多餐少食。
- 吃高卡路里和高蛋白質的食物。
- 在最有胃口時進食。
- 每天最少喝 8 - 10 杯 (2 - 2.5 公升) 液體 (除非您須遵從限制液體的餐單)。

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 **Head and Neck**

詳情請參閱卑詩癌症局網址內的[營養資訊](#)資料頁。這些資料單張也可能幫到您：

- [有助解決食慾不振問題的食物建議](#)
- [增加液體汲取量](#)
- [容易咀嚼的菜式](#)

若不確定應吃 / 喝什麼，或有體重下降問題，請要求跟卑詩癌症局的營養師聯絡。

吞嚥或溝通困難 **Difficulties with Swallowing or Communication**

您可能變得難以吞嚥 (吞嚥困難)。吞嚥問題可以是與癌症本身或放射治療的副作用有關。放射治療可導致口部及喉嚨肌肉結疤和變得僵硬，表示口部及喉嚨肌肉可能不能操作得那麼好。

以下是出現吞嚥問題的一些症狀：

- 比平時要咀嚼更多次才能完全吞下口中及喉嚨的食物
- 要更長時間才能吃完一餐。
- 食物或液體好像卡在喉嚨似的。
- 避吃某種食物或要調校食物質地才能更易吞下食物。
- 吞下食物後，說話時的聲音帶點咕嚕咕嚕的濕水聲。
- 進食期間和進食之後有咳嗽或嗆咳 (哽到)。
- 進食期間要清喉嚨。

語言治療師可以就下列問題幫到您：

- 吞嚥

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 **Head and Neck**

- 牙關活動減弱 (牙關緊閉症)
- 溝通 (咬字發音和聲音的變化)
- 處理淋巴水腫 (腫脹)

有助減輕副作用和令口部張大的方法：

- 可以的時候就繼續吃東西和喝東西
- 完成吞嚥運動計劃中的運動 (您的語言治療師將給您一份運動計劃)

詳情請參閱卑詩癌症局網址內的[語言病理學](#)資料頁，包括每間癌症中心語言治療服務的聯絡資訊。

噁心及嘔吐 **Nausea and Vomiting**

您或會出現噁心 (作嘔作悶) 或嘔吐情況。我們建議您使用非處方藥物茶苯海明

Dimenhydrinate (Gravol®)。若噁心及嘔吐情況變得更頻密或更嚴重，請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢是否可以使用更強力的藥物。

嘔吐可導致體重下降和脫水 (身體失去水份)。每天盡量喝 **6-8 杯 (1.5 – 2 公升)** 液體和維持健康飲食是非常重要的。

有噁心或嘔吐情況時，可嘗試以下的食物和飲料建議：

- 將所有會令您感到噁心或嘔吐的東西都寫下來。
- 吃 / 喝可以吃得下和喝得下的東西。嘗試吃一些以前吃過且令您覺得舒服一點的食物。
- 這些食物可能是無味的食物、酸味糖果、乾餅乾、多士、無氣的薑啤或汽水。

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 Head and Neck

- 有噁心或嘔吐時，盡量不要吃您喜愛的食物，因為這會令您在身體舒服時也變得不喜歡吃這些食物。
- 盡量多餐少食，而不是每天吃三大餐。
- 在整天中不時啜飲液體，包括清水、果汁、湯、清湯、運動飲料、花茶或 Ensure®等營養飲品。
- 盡量慢慢咀嚼和徹底嚼爛食物。
- 吃和暖或冷的食物。熱食的氣味可能令噁心情況變差。
- 不要吃肥膩、煎炸、非常辣或非常甜的食物。

若不確定應喝什麼或吃什麼，請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢。

您亦可以向卑詩癌症局的營養師查詢，或致電 8-1-1 要求聯絡一名腫瘤科營養師。詳情請參閱卑詩癌症局網址內的[噁心和嘔吐](#)資料頁。

痛楚 Pain

若癌症本身或癌症治療令您感到痛楚，請告訴您的卑詩癌症局醫護團隊。您亦可以參閱卑詩癌症局網址內的[癌症所致的痛楚](#)資料頁。

支援服務 Support Services

卑詩癌症局致力服務須與癌症共存或受癌症影響的病人，協助他們應付各項護理需要，包括身體、日常生活、情緒和心理上的需要。

放射治療副作用的護理： Care of Radiation Therapy Side Effects: 頭部及頸部 Head and Neck

Provincial Health Services Authority

- 在我們的網址可以找到各項資源：www.bccancer.bc.ca/coping
- 在區內為病人及家屬提供的輔導服務及支援小組：
www.bccancer.bc.ca/supportprograms
- 網上支援：www.cancerchatcanada.ca

如有任何問題或疑慮，請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢

喝酒和吸煙 Alcohol and Smoking

請盡量不要在接受治療期間吸煙，因吸煙可令您感到更加不適和出現更多副作用。

對於所有年齡人士來說，停止吸煙對身體有重大和即時好處：

- 有助提高身體的復原能力。
- 身體對癌症治療反應更佳。
- 減低癌症復發或出現另一種癌症的機會。
- 降低患上肺炎和出現呼吸衰竭（肺部不能正常操作）的機會。

如果您在吸煙或於最近戒煙，請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢更多有關詳情。您亦可以參閱卑詩癌症局網址內的[戒煙計劃](#)資料頁。

視乎接受治療的身體部位而定，酒精或會令副作用惡化。對某些人來說，喝少量的酒可能影響不大。請向您的卑詩癌症局醫護團隊查詢。