



頭頸部照射常見之反應及處理

(1) 口腔粘膜炎

約第3週出現，喉嚨及口腔粘膜疼痛，呈白或黃色潰瘍。

★ 處理方法：

1. 注意口腔衛生，經常漱口，尤其在飯後及睡前。
2. 避免喝酒及食用太熱及刺激性的食物。
3. 採質地軟滑之食物，如蛋粥、牛奶、冰淇淋、布丁或烹調時將食物切碎多加水。
4. 嚴重疼痛時，依醫師處方給予漱口水、服用止痛劑或局部噴劑，甚至以鼻胃管灌食。

(3) 味覺喪失或改變

第3~4週出現，治療結束後3週~3個月恢復，大多數1年內恢復。味覺神經或味蕾細胞損傷，嘴巴有苦味、酸味，因此食慾差，導致體重減輕。

★ 處理方法：

1. 少量多餐。
2. 注意食物色香味，採質地軟的食物。
3. 採高熱量流質飲食：如牛奶沖調時多加奶粉或加糖加蛋在牛奶飲料中。

(4) 皮膚反應

請參考第四章第一節，放射治療部位皮膚的自我照顧。

(5) 蛀牙

常發生在治療後6個月至數年後，因唾液減少且酸性增強。

★ 處理方法：

放射治療前應先請牙醫師檢查口腔狀況做適當處理，治療期間以軟毛牙刷正確刷牙。

(6) 口腔乾燥

約第一週發生，一般會漸漸恢復，但可能無法完全恢復，嚴重時全無口水。因破壞唾液腺，導致唾液量減少，粘稠度與酸性增加，所以常覺口乾不適。

★ 處理方法：

1. 口含刺激口水的食物，如無糖之口香糖、薄荷硬糖、檸檬汁、酸梅等。避免含糖物，以免助長口腔酸性，加速蛀牙。
2. 吃濕性食物：減少吃乾燥粗硬的食物，採質軟的食物，進食時可伴湯水。



3. 漸進性液體攝入：隨身攜帶水壺常喝開水。
4. 常漱口可以降低口乾的程度。

(7) 頭髮脫落

約三至五週耳下頭髮會脫落，治療停止後約在兩、三個月後開始長出細髮。

(8) 復健

張口運動: 張大口約 5 秒後閉合，每次卅下，預防牙關緊閉。

頸部復健: 前後左右四個方向轉動頭部並維持 5 秒，預防頸部纖維化。

(9) 其它腫瘤治療常見之症狀及處理：

症狀	飲食原則及改善方法
1. 體重減輕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以少量多餐、多變化烹調。 2. 遵醫囑補充適當的維生素及礦物質。
2. 食慾不振	<ol style="list-style-type: none"> 1. 少量多餐（提供高熱量、高蛋白、易吸收消化食品）。 2. 試用各種溫和的調味料，經常變化烹調方式與型態，注意色、香、味的調配以增加食慾。 3. 進餐時，應保持愉快的心情及輕鬆的環境。 4. 用餐前做適度的活動，或食用少許開胃食物、飲料（如：酸梅湯、洛神茶、果汁等）。 5. 若感覺疲勞、應休息片刻，待體力恢復後再進食。
3. 噁心、嘔吐腹痛、腹瀉腸炎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可飲用清淡、冷的或微溫的食物，食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀。 2. 避免太甜、太膩、多纖維、易產氣或刺激性的食物。 3. 避免同時攝食冷、熱的食物，否則易刺激嘔吐。 4. 少量多餐，避免空腹。 5. 飲料最好在飯前30~60分鐘飲用，並以吸管食用為宜。 6. 在接受放射或化學治療前2小時內應避免進食，以防止嘔吐。 7. 應注意水份及電解質的攝取。 8. 作骨盆照射之病患，於照射前飲用大量水份，將膀胱脹起再接受照射，可減少併發症。 9. 避免接觸到會令你噁心的氣味，如油煙味、餐盤味道、香煙味，進餐後最好坐在椅子上休息，不要躺在床上，可坐在靠窗或門的位子，保持空氣新鮮與流通。 10. 嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑，必要時使用較有效的營養供給方式：鼻胃管灌食。 11. 嚴重嘔吐時，可經由醫師處方，服用止吐劑。



皮膚反應及照顧

項目	應該做的	不能做的
1.	穿開襟、無領、寬鬆的衣服，質料以棉、麻織品易吸汗者為宜。	避免穿硬領或緊身衣及使用過緊的腰帶。
2.	清潔皮膚時，以溫水清洗，再以軟柔吸水的布類輕輕拭乾。	不使用肥皂清潔皮膚，不塗用化妝品、香水、乳液、剃鬚水等化學性刺激物。
3.	皮膚癢時，以清水輕拭、拍打。	不可用指甲抓癢，以免破皮，有破皮時，不可自行撕扯。
4.	皮膚破皮時，僅使用醫師處方的藥品。	不可自行塗抹藥物或油類。不可自行使用膠布、敷料。
5.	使用帽子或傘以遮陽光、遮雨。	治療部位皮膚避免強烈陽光曝曬超過30分鐘。
6.	治療結束後，在非急性如紅腫之情況下，顏色變黑之皮膚部位可以用嬰兒油、乳液等輕抹。	治療結束後約1~2星期，依醫生指示再行擦油。
7.	多休息、放鬆心情。	