

语言治疗科

皇家北岸医院与莱德医院 (Royal North Shore and Ryde Hospitals)

放疗吞咽练习

放疗期间练习吞咽非常重要。吞咽练习有助于保持喉部肌肉强壮及灵活。进行吞咽练习能帮助您治疗结束后较容易吞咽。

进食以及喝饮品(即使只是液体)能帮助您治疗期间和治疗结束后提高吞咽能力。治疗期间,我们的主要重点是让您继续进食或至少能喝液体。

需要花多少时间做练习因人而异。有些人能花较长的时间做练习。这都没有问题。请进行练习直到感觉喉部的肌肉疲劳。您可以一天练习3次,每次5分钟,或者一天练习10次,每次1分钟。重要的是要经常吞咽,一天多次(即高强度、高频率)。

以下是一些吞咽练习。这些练习针对可能受肿瘤和放射性影响的吞咽区域。

进食与喝东西

进食与喝东西是对吞咽肌肉来说最好的练习。为了帮助您治疗期间进食与喝东西,您可以:

- 吃较软和容易咀嚼的食物
- 如果固体的食物太硬无法食用,就应该每天**至少喝** 3-4 杯的液体(平均每天最少400-500毫升)。

将进食或吃点心的时间安排在疼痛缓解的时段。例如,我们可能建议在进食或喝饮品之前15分钟服用麻药(Mucosooth或Xylocaine Viscous)以减轻疼痛。这段时间很适合进行吞咽练习。

含舌吞咽法或雅子吞咽法

这项练习强化喉部肌肉,有助于将食物向下推动进食道。

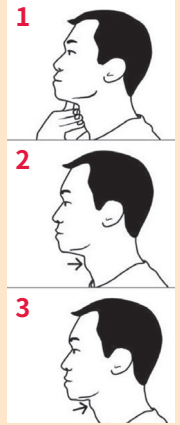
- 用前排牙齿或手指捏住舌尖然后进行吞咽。您可以感觉到舌头后方和喉部肌肉用力。



□ 门德尔松吞咽法

这项练习强化下巴下方的吞咽肌肉。这些肌肉能帮助您将食物推进喉咙

- 正常吞咽。感觉您的声带上下移动
- 想象有一条绳子将您的喉结连到耳朵
- 将手指轻轻放在喉结上并做吞咽的动作，让喉结保持升高3秒钟后再放松喉结。想象您拉着“绳子”让喉结保持升高
- 练习时下颚不要太过用力，也不要用力推舌头
- 请确实吞咽下一些唾液。不是简单地“推”
- 您也许可以在练习之间喝点水



□ 下颚练习

这项练习帮助您移动下颚。移动下颚可以使进食和咀嚼变得较容易。将嘴尽可能张大，保持张开5秒钟

- 用一只手指轻轻将嘴再拉大一点
- 用手顶住下颚后将嘴尽可能张大(用下颚抵抗手的力量)

□ 吞咽唾液

- 用力吞咽以避免唾液在喉部累积(每次吞咽时舌头和喉咙都要用足力道)
- 如果因为口干和唾液浓稠而难以吞咽唾液，可试试使用口腔喷雾剂湿润口腔

放疗结束后，您将继续见语言治疗师，直到您接受第12周的正子断层扫描(PET)为止。治疗结束后三个月，您将与医生进行正式的复检。复检将在周二头颈部诊所(Tuesday Head and Neck clinic)进行。如果您在三月后的复检时仍有吞咽困难，语言治疗师将与您会诊。

如果您在治疗结束后出现吞咽改变或吞咽困难，就算距离治疗结束已有多多年，也请您联系语言治疗科，尽快安排见语言治疗师。

如果您有任何担忧或问题，请与语言治疗科(Speech Pathology Department)联系：

皇家北岸医院(RNSH) – 02 9463 1622

莱德医院(Ryde) – 02 9858 7812