

皇家北岸醫院 (Royal North Shore Hospital) 及萊德醫院 (Ryde Hospital)  
語言病理學部 (Speech Pathology)

## 放射治療吞嚥練習

放療期間練習吞嚥很重要。吞嚥練習將有助保持喉嚨的肌肉強壯和靈活。做這些練習可幫助您在治療結束後能更輕鬆地吞嚥。

飲食 (即使只是液體) 有助提高您在治療期間和治療後的吞嚥能力。我們在治療期間的主要重點是讓您保持進食或至少能飲用液體。

每個人用在練習上的時間都不一樣。有些人可以比其他人練習更長的時間。這沒關係。練習時間以您的喉嚨肌肉感到疲倦為限。您可以每天練習3次, 每次5分鐘; 也可以每天練習10次, 每次1分鐘。重要的是要經常吞嚥, 每天多次吞嚥 (即高強度、高頻率)。

以下是一些吞嚥的練習。這些練習針對可能受腫瘤和放射影響的吞嚥區域。

### 吃喝

吃喝是對吞嚥肌肉最好的鍛練。為幫助您在治療期間吃喝, 您可以:

- 吃軟而易咀嚼的食物。
- **至少喝 3-4杯液體** (每天, 即平均最少400-500毫升/天), 如果固體食物太硬而難以下嚥。

安排在緩解疼痛的時段用餐或吃茶點。例如, 我們可能會建議在進食/飲水前15分鐘服用麻痺藥物 (Mucosoothe或Xylocaine Viscous) 以減輕疼痛。這是練習吞嚥的好時機。

### 含舌吞嚥法或雅子吞嚥法

這個練習可以增強您的喉嚨肌肉, 將食物向下推動到食物管道中。

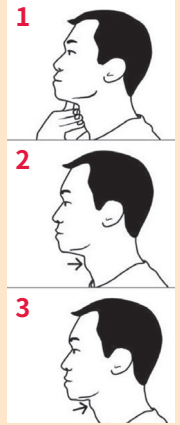
- 用門牙或手指捏住舌尖然後吞嚥。應感覺到舌頭後部和喉嚨的肌肉在用力吞嚥。



### ☐ 孟德森吞嚥法

這個練習可以增強下巴下方的吞嚥肌肉。這些肌肉幫助將食物推下喉嚨。

- 正常吞嚥。感覺您的聲盒上下移動。
- 想像有一根繩子從您的喉結連接到耳朵。
- 現在用手指輕按喉結，然後吞嚥，但將喉結保持升高3秒鐘再放鬆。想像成是拉動“繩子”使喉結保持升高。
- 做這個練習時不要過度使用下巴或推動舌頭。
- 記住要確實吞下一些唾液，不是簡單地“推”。
- 您可以在這些練習之間喝水。



### ☐ 下頷練習

這個練習的目的是幫助您移動下巴。移動下巴可以讓進食和咀嚼更容易。盡量把嘴巴張開，保持張開5秒。

- 用手指把嘴巴輕輕拉住，使嘴巴再張開一點。
- 盡可能張開嘴巴，抵抗阻力（與手掌較勁）。

### ☐ 吞嚥唾液

- 用力吞嚥以防止唾液在喉嚨中積聚（每次吞嚥時，用舌和喉嚨用力擠壓）。
- 如果唾液因為乾燥和黏稠而難以吞嚥，可嘗試使用口腔噴霧劑潤濕口腔。

完成放射治療後，您將繼續見語言病理學家，直到您接受第12週的正電子掃描（PET）。治療三個月後，您將接受醫生正式複檢。複檢將在週二頭頸診所（Tuesday Head and Neck clinic）進行。如果您在3個月的複檢中仍有問題，您將由語言病理學家來診治。

如果您的吞嚥在治療後出現改變或變得困難，即使是多年後，也請聯絡我們，讓我們的語言病理學團隊盡快診治。

**如果您有任何疑慮或問題，請聯絡語言病理學部：**

**皇家北岸醫院 - 02 9463 1622**

**萊德醫院 - 02 9858 7812**