

頭頸部放射治療期間 的營養

頭頸癌及其治療可能會改變您飲食的能力，尤其是由於副作用的影響。副作用就是治療時出現的不良或意外反應。

您的營養師和語言病理學家會在您接受治療期間為您提供護理和建議。

在放射治療期間，您的身體需要更多的能量（卡路里或千焦耳）和蛋白質。治療期間的目標是保持體重。吃得好可以幫助您：

- 保持您的體重；
- 增強您的免疫系統；
- 加快康復和復元，降低因營養不良和脫水而需要住院的風險。



放療的副作用

放療的副作用因人而異。

大多數人在治療期間和治療後都會出現一些副作用。這些副作用包括：

- 口腔或喉嚨疼痛
- 由於食物或飲料誤入氣管/卡住而導致吞嚥困難
- 倦怠(感覺疲倦)
- 口乾或唾液黏稠
- 味覺改變
- 胃口欠佳

如果您的喉嚨或口腔疼痛：

疼痛可以在治療期間的任何時候甚至在開始治療之前出現。控制疼痛很重要，因為疼痛可以阻礙您進食和飲水，也會影響您的心理健康。

- 服用醫生處方的止痛藥。
- 在進食或飲水前大約10分鐘使用麻醉藥膏或其他局部麻醉劑，可以幫助緩解口腔和喉嚨的疼痛，讓您吃喝更好。
- 做一個疼痛記錄，這將可幫助您的治療團隊更好地控制您的疼痛。
- 盡量吃柔軟濕潤的食物，避免吃硬或脆的食物。
- 避免食用醋、香料、鹹味食物、辛辣食物、高溫食物或飲料、柑橘類水果和果汁以及番茄類食物，避免使用酒精/酒精類漱口水。

如果您有吞嚥困難：

如果您發現難以吞嚥食物或飲料，請務必諮詢您的語言病理學家。您的語言病理學家可以指導您選擇更安全、更容易吞嚥的食物或飲料。

如果您感覺疲倦：

接受癌症治療會給身體和情緒帶來壓力。您需要照顧好自己並在需要時休息。

- 向家人或朋友尋求幫助。
- 情況許可時準備大量食物，加以冷凍和儲存，讓您不想做飯時也可以品嚐美食。
- 使用方便食品，例如食品包、預切蔬菜、瓶裝醬汁、調味包。
- 使用即食或預先準備好的食物，例如冷凍食品/餃子、零食和飲料。
- 向您的醫護人員查詢有些甚麼可用的支援和服務。



如果您口乾和唾液黏稠：

對頭頸部區域進行放射治療會導致口乾。保持口腔清潔和盡可能濕潤很重要。

- 按照您的醫療團隊的建議完成日常口腔護理。
- 用醬汁和肉汁潤濕飯菜。
- 選擇較軟的食品，例如湯、燜菜、砂鍋菜或粥。
- 白天和用餐時經常小口喝水。
- 咀嚼無糖口香糖可刺激唾液分泌。
- 試用醫療團隊建議的應付口乾的產品。
- 避免飲用酒精和/或高咖啡因飲料等導致脫水的液體。
- 食用蘇打水、葡萄汁或木瓜來幫助分解黏稠的分泌物。
- 霧化器可能有助鬆開黏著的分泌物，使分泌物更容易咳出和清除（請諮詢您的醫療團隊，看看這是否適合您）。



如果您的味覺改變：

對頭部和頸部的一些治療可能會影響您品嚐食物的感覺。食物可能嚐起來有苦味、金屬味或沒有甚麼味道。味覺可能需要幾個月的時間恢復正常，也可能是一個永久的問題。

- 如果您味覺不靈，可嘗試添加香草、醃料和調味品。
- 用生薑或大蒜醃製肉類，並嘗試添加醬油、梅子醬和味噌等醬汁和調味品。
- 用無糖薄荷糖或口香糖清新口氣，在進食/飲水前後刷牙並使用漱口水清潔口腔。



如果您胃口欠佳：

上面提到的所有副作用都會影響您的食慾。

- 不要等待有食慾時才進食，而是每2-3小時吃一次；也可以每天吃6-8頓小餐，而不是3頓大餐。
- 吃有營養的食物和零食，讓每一口食物都物盡其用。有營養的食物就是富含蛋白質和能量的食物，例如在湯/燜菜/粥中添加肉/雞肉/雞蛋/豆腐/豆類/餃子，或者吃奶酪、餅乾或酸奶作為零食。
- 選擇牛奶/豆漿/果汁等營養飲料，取代水/茶/黑咖啡/減肥飲料等營養較差的飲料。

可嘗試營養補充飲料，這些飲料可以幫助您獲得所需的營養 - 請和您的營養師討論有些甚麼合適的選擇。

如需更多信息和實用提示，請觀看我們的北悉尼地方衛生區營養講座系列，該系列涵蓋一系列主題，包括口腔疼痛、倦怠、口乾和味覺改變：[Nutrition Talks Series-Northern Sydney Local Health District](#)

管餉：

視您的治療計劃而定，您可能需要在開始治療前插入餉管。

該餉管會在治療期間並通常會在完成治療後的幾個月內留在體內。您的營養師會定期跟進，並會根據您的恢復情況、體重和食物攝入量決定何時可以取出餉管。

您的營養師會向您展示如何使用餉管並回答您的問題。

如需更多關於您的進食計劃的信息，請參閱提供的“在家管餉”(Tube feeding at home)小冊子。

皇家北岸醫院 (Royal North Shore Hospital)

營養科

電話: 9463 1666

電郵: NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

營養師: