

头颈部放射治疗期间的营养摄取

头颈部的癌症及其治疗,尤其是治疗所产生的不良副作用,可能会妨碍您进食。副作用就是治疗时出现的不良或意外反应。

接受治疗期间,您的营养师和语言治疗师将向您提供专业护理和建议。

接受放射治疗期间,您的身体需要更多的热量(卡路里或千焦耳)和蛋白质。治疗期间的目标是维持您的体重。适当的饮食将帮助您:

- 维持体重
- 支持免疫系统
- 支持康复和愈合并降低因营养摄取不足或脱水而入院治疗的风险



放射疗法的副作用

放射疗法的副作用因人而异。

大部分的人会在治疗期间和治疗结束后出现一些副作用。这些副作用包括:

- 口腔或喉咙疼痛
- 食物或液体进入气管/卡住而出现吞咽困难
- 疲劳(疲累)
- 口干或唾液浓稠
- 味觉改变
- 食欲不佳

喉咙痛或口腔疼痛时的建议：

治疗期间或甚至治疗开始之前都有可能出现疼痛。疼痛管理非常重要，因为疼痛可能让您不愿意进食或喝水，并影响您的精神健康。

- 要遵照医生的处方服用止痛药
- 进食或喝水前约十分钟时涂抹麻醉药膏或其他局部麻醉药。这些药品能减缓口腔和喉咙的疼痛，帮您更好地进食或喝水
- 做疼痛日志。疼痛日志将帮助您的治疗团队更好地控制您的疼痛
- 尽量吃柔软湿润的食物并避免硬或脆的食物
- 避免食用醋、香料、盐分高的食物、辛辣食物、太烫的食物或饮料、柑橘类水果或果汁以及西红柿类食物，避免使用酒精 / 含酒精的漱口水

吞咽困难时的建议：

如果您觉得吞咽食物或喝水困难，请务必咨询您的语言治疗师。语言治疗师可以告诉您哪些食物和饮料对您来说能较安全和容易地吞咽。

感到疲累时的建议：

接受癌症治疗会让您在身体和精神上都倍感压力。要照顾好自己，并在有需要的时候多休息。

- 请家人或朋友帮忙
- 条件许可时准备大量食物，将食物冷冻/储存好，在不想做饭的时候仍有现成的食物可吃
- 使用方便食品，例如食物包 (meal kits)、已切好的蔬菜、瓶装的酱料、调味包等
- 使用即食或预处理好的食物，例如冷冻食品 / 速冻饺子、零食和饮料
- 与您的医护人员咨询其他支持和服务



口干和唾液浓稠时的建议：

头颈部放射治疗可导致口干。保持口腔清洁和尽可能湿润很重要。

- 按照您的医疗团队的建议经常进行日常口腔护理
- 在食物上淋上酱或肉汁 (gravy)
- 选择较软的食物，例如汤、炖菜、砂锅菜或粥
- 平时及用餐时经常小口喝液体
- 嚼无糖口香糖可以刺激唾液的分泌
- 可使用医疗团队推荐的应付口干的产品
- 避免饮用使身体脱水的液体，例如酒和咖啡因含量高的饮料
- 可饮用苏打水、葡萄汁或吃木瓜，帮助稀释浓稠的分泌物
- 雾化器可能有助于稀释浓稠的分泌物，使分泌物较易咳出和清除 (请咨询您的医疗团队了解这项建议对您是否合适)



味觉改变时的建议：

有些头颈部治疗可能会改变您的味觉。食物可能尝起来有苦味、金属味或变得味道平淡。味觉有可能要几个月才会恢复正常，但味觉问题也有可能一直存在。

- 如果失去味觉，可尝试在食物中添加香料、腌料和调味料。
- 用姜和大蒜腌制肉类，也可尝试添加酱油、梅子酱和味增等调味酱
- 嚼无糖薄荷糖或无糖口香糖使口气清新，在进食/饮水前后刷牙并使用漱口水



食欲不佳时的建议：

上述提及的副作用都可能影响您的食欲。

- 与其按照食欲进食，可以每2-3小时进食，或将平时的三餐分成6-8小餐
- 要选择富含营养的食物和零食，让每口食物都发挥最大的滋养功效。应选择富含蛋白质和热量的食物，例如在汤、炖菜、粥中添加肉、蛋、豆腐、豆类、汤饺，或者选择饼干加奶酪或酸奶作为零食。
- 选择富含营养的饮料，例如牛奶、豆浆、果汁，而不是营养含量较低的饮料，如水、茶、黑咖啡、减肥饮料。

可尝试饮用营养补充饮品。营养补充饮品能帮助您摄取所需的营养——请与营养师谈谈适合您的选择

请观看北悉尼地方卫生区营养系列讲座，获取更多信息和建议。系列讲座内容包含口腔疼痛、疲劳、口干、味觉改变等主题：[北悉尼地方卫生区营养系列讲座 \(Nutrition Talks Series-Northern Sydney Local Health District\)](#)

管饲：

视您的治疗计划而定，您可能需要在开始接受治疗之前先置入饲管。

饲管置入后，通常会在治疗期间及治疗结束后的几个月内留置在体内。您的营养师会定期跟进，并根据您恢复的情况、体重和进食情况而决定什么时候取出饲管。

您的营养师将指导您如何使用饲管，并为您答疑。

有关您进食计划的更多信息，请参考向您提供的《在家管饲》(Tube Feeding at Home) 小册子。

皇家北岸医院营养科

电话：9463 1666

电子邮箱：NSLHD-RNS-NutritionDietetics@health.nsw.gov.au

营养师：.....