

## 语言治疗

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

# 放疗 / 化疗期间的吞咽

放疗和化疗可能会影响您的口腔和喉咙,这会使进食与喝东西变得困难,从而导致:

- 营养不足
- 体重下降
- 总是感觉疲倦

治疗进行2-3周后您就可能开始感觉到这些副作用。副作用是指因治疗而出现不良的症状。副作用会在治疗结束后开始改善。有些副作用会在几个月后改善,有些则可能会需要长达1年的时间才缓解。一些例如疤痕(纤维化)等副作用可能会随着时间过去而发展,导致数年后难以吞咽。如果您对接受治疗的副作用感到担忧,请咨询您的医生,这一点非常重要。

接受治疗期间使用饲管可以有助于阻止体重下降。有两种饲管。

1. A RIG管(放射经皮胃造口术)
2. 或者 PEG(经皮内视镜胃造口术)

进食或喝东西有困难时,饲管可帮助身体获得所需的营养。将“代餐饮料”放进饲管中。饲管将饮料送到胃里。装上饲管后仍然可以经口部吃喝。

治疗期间患者觉得进食或喝东西很困难的原因包括:

- 疼痛(吞咽疼痛)
- 失去味觉(味觉障碍)
- 口干(口腔干燥)
- 唾液浓稠
- 吞咽的肌肉和部分口腔及喉部肿胀和/或增厚。这会使安全吞咽变得困难。例如,食物或饮品可能走错路,或者吞咽后可能会感觉食物好像粘在喉咙里。任何此类的吞咽问题都称作‘吞咽困难’
- 没有饥饿感或不想吃东西

治疗期间进食或喝东西可能会变得困难。

研究结果和我们的临床经验都表明在治疗期间维持进食与喝东西的习惯将有助于您在治疗结束后恢复正常饮食。

**如果在进食或喝东西方面出现任何问题,尽早处理该问题是非常重要的。最好就是尽可能预防问题的出现。如果您发现任何影响您进食或喝东西的问题,请与您的语言治疗师谈谈。**

## 疼痛

- 治疗可能会使患者感到头部和喉部疼痛。很多方法都能帮助您减缓疼痛，例如服用药物。这称为疼痛管理。治疗期间进行疼痛管理非常重要，因为疼痛可能使得您不能吃喝。管理疼痛意味着让您在休息的时候能感觉较舒适，也能较容易地吞咽。一旦您感到疼痛，就应该服用扑热息痛(Panadol, 每4-6小时服用1-2颗)；也请您与您的医生或护理顾问咨询。
- 切实遵循您的疼痛管理计划非常重要。服用止痛药没有什么不妥。止痛药是治疗和康复的重要部分。
- 您也可以使用麻药膏帮助您管理疼痛。这些药物都可以使您的口腔和喉部感到更舒适，并能帮助您吃东西。您可以在进食或喝东西之前最多15分钟使用这些止痛药物缓解疼痛。
- 鹅口疮是一种念珠菌，可以在您的口腔或喉咙中生长，在化疗/放疗期间很常见。鹅口疮很疼痛，看上去像是患者的牙龈或舌头上出现了白色的斑。如果您留意到有任何改变，请与您的医疗团队咨询。您的医疗团队会与您讨论如何以最合适的方式治疗鹅口疮以及如何减轻您的不适感。

## 味觉丧失

有些患者在治疗期间味觉会发生变化。味觉改变这种情况通常只会持续很短的时间。对于大部分患者来说，治疗结束后味觉就会恢复。然而有些患者需要较长的时间味觉才会恢复。如果接受治疗期间味觉改变，您可以采取以下措施。

- 试试不同口味的食物，包括平时不太尝试的味道，例如：试试甜、咸、酸或苦等不同的味道。
- 改变食物的温度，例如：一道热腾腾香气扑鼻的食物可让人胃口大开。
- 避免使用金属餐具，以避免尝到金属的味道。

## 口干

治疗期间口腔和喉咙感到干涩是很正常的。尽可能保持口腔清洁和湿润非常重要。

- 要遵从与牙齿健康有关的医嘱(唾液分泌减少和龋齿之间有直接的关系) – 目标是每天刷牙2-3次。刷牙前先用温水冲牙刷刷毛60秒可使其变软，进而减轻刷牙时的疼痛感。儿童牙刷的刷毛较柔软，治疗期间也可以使用儿童牙刷。
- 多喝水。经常小口喝水，吃东西时也应该喝水。
- 避免喝酒。酒可使您的口腔和喉咙感到更干涩，并且会降低治疗的效果。
- XyliMelts(口腔粘附片)可帮助您舒缓口干的感觉。您可以在夜间睡眠特别容易感到口干的时候使用。请咨询医护人员使用方式。

- 从开始治疗起每天至少使用碳酸氢钠漱口水漱口4次,尤其是在饭后。这么做有助于保持口腔清洁,避免口腔溃疡。如果清洁牙齿时感到疼痛,也可使用漱口水。
- 可尝试喝汽水或气泡饮料,例如苏打水。气泡饮料有助于分解浓稠的唾液/痰(含漱/漱口-吐出/饮下)。放疗结束后再这么做效果可能更好。
- 使用喷雾器或面向下朝着一碗散发蒸汽的热水,可有助于化解浓稠的唾液/痰,使其较易咳出。
- 可使用AquaSpray(可从护理站获得)或其他口干产品,尤其是在夜间。
- 嚼口香糖/将无糖糖果含在口中可增加唾液的分泌(\*请注意,嚼口香糖可能会使您不觉饥饿)。

## 吞咽困难

您可能会觉得不容易咀嚼食物或咽下食物或饮品。有些人将这种感觉描述为食物或饮品咽下时‘走错路’了。这个情况称作误吸。误吸的症状包括一直咳嗽、说话时声音听起来湿湿的或带咕噜声;误吸可导致肺炎。

患者也可能在吞咽后感觉食物或饮品好像卡在喉咙。很多人都会有这种经历。要清嗓子可能需要吞咽2-3次。可能还需要喝水,把食物冲下喉咙。

如果您发现难以吞咽,要立刻告知您的语言治疗师,这一点非常重要。语言治疗师可以提供以下的帮助:

- 了解问题的症结
- 给您一份较容易且安全吞咽的食物和饮品清单
- 向您提供吞咽指示和指导您做吞咽练习,以帮助您较容易且安全地吞咽

### 食欲不振

治疗期间您可能没有饥饿感。原因可能包括：

- RIG/PEG管饲 – 您可以就以批次灌食 (bolus feeds) 取代RIG/PEG管饲喂食事宜咨询营养师。
- 用餐时一定要先吃东西；如果您吃得不够或发觉进餐时间很慢，才使用RIG/PEG管饲补充
- 进食速度缓慢 – 可尝试吃软、水分高和带有大量酱汁或肉汁的食物，使咀嚼和吞咽更容易。您也可以尝试少食多餐，这样您就不会过度疲劳。每次用餐时都应配饮品。
- 味觉丧失 – 尝试不同的味道或口味

### 更多信息

以下链接涉及一系列视频，为您提供癌症治疗常见副作用的相关信息，例如味觉改变、疲倦和食欲不振：

- <https://www.nslhd.health.nsw.gov.au/HealthInformation/nutritiontalks/Pages/default.aspx>

“澳大利亚头颈部癌症资源中心” (Head and Neck Cancer Australia) 网站提供癌症诊断、治疗、身心健康的信息和支持，并为患者的照顾者、家人和朋友以及医疗卫生专业人员提供一般信息：

- <https://www.headandneckcancer.org.au/>

**如果您有任何问题或担忧，请联系语言治疗科 (Speech Pathology Department)：**

**皇家北岸医院 (RNSH) – 02 9463 1622**

**莱德医院 (Ryde) – 02 9858 7812**