Northern Sydney Local Health District

NORTHERN SYDNEY CANCER CENTRE

语言治疗科

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

接受放疗后过渡到经口腔饮食

增加您吃的食物种类能让您感觉更好,帮助您更早取出PEG/RIG饲管。使用日记记录您的经口腔进食量(不是经PEG饲管)。记下任何让吃喝困难的事(例如:疼痛、味觉改变等)。

第1步 增加水摄取量到1公升	• 使用瓶子量您喝了多少水 • 如果您咳嗽,可以一开始只喝一点水 • 如果水不容易喝,可以试试喝温水或在水里加一点柠檬汁或葡萄汁。尝试不同的饮品,看看什么饮品对您来说比较合适。
第2步 增加种类	• 汤 • 酸奶/蛋奶糊/冰淇淋 • 不同口味的饮品(例如浓缩果汁、果汁、牛奶) • 改变饮品的温度
第3步 添加质感	• 肉末砂锅 • 软谷物(例如:粥、Weet-Bix等等) • 有酱汁的小意大利面 • 有酱汁的鱼肉 • 湿润的土豆泥 • 酱汁米饭或烩粗麦粉 • 乳清干酪 • 煮软的蔬菜(例如:茄子、西红柿、拌有黄油或油的南瓜) • 煮熟的水果 • 柔软的新鲜水果(例如:木瓜、西瓜) • 水煮蛋或炒蛋

第4步 完全经口腔进食	• 加入更多的味道和香料 • 煮软的蔬菜配上切成小块的熟肉（但不是肉泥） • 加上调味品 • 试试去餐厅用餐
第5步 接近正常的饮食	**应避免** • 烤肉 • 沙拉 • 质地软和粘稠的面包 • 大块的肉 • 未煮熟的硬水果或蔬菜

治疗结束三个月后，您将在周二头颈部诊所（Tuesday Head and Neck Clinic）由医生正式对您进行评估。如果您有持续的问题，语言治疗师将会与您跟进。如果放疗结束后您的吞咽情况改变或变得恶化，将会是值得关注的问题。

如有任何问题或担忧，请联系语言治疗科：

皇家北岸医院（RNSH）– 02 9463 1622，莱德（Ryde）– 02 9858 7812