

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/化療期間的吞嚥問題

放射治療和化療會影響您的口腔和喉嚨。這會使吃喝變得困難，從而導致：

- 營養不良
- 體重下降
- 總覺得累

在治療的首2-3週後，您可能會開始感覺到這些副作用。副作用就是隨著治療而出現的不良症狀，完成治療後會開始改善。一些副作用會在幾個月後好轉，而有一些可能需要長達1年的時間。一些例如疤痕（纖維化）等副作用可能會隨著時間過去而發展，導致在數年後難以吞嚥。如果您擔心治療的副作用，請務必諮詢您的醫生。

在治療期間使用飼管有助阻止體重下降。飼管有兩種類型。

1. 放射插入胃造口 (RIG)
2. 或經皮內視鏡胃造口 (PEG)

飼管可幫助您的身體在難以吃喝時獲得所需的營養。飼管會注入“代餐液”，直接輸送到胃內。裝上飼管後仍然可以經口部吃喝。

患者在治療期間可能難以吃喝的原因包括：

- 疼痛 (吞嚥痛)。
- 味覺喪失 (味覺障礙)。
- 口乾 (口乾症)。
- 唾液黏稠。
- 吞嚥肌肉和部份口腔、喉嚨腫脹和/或增厚。這會使安全吞嚥變得困難。例如，食物或飲料可能會“走錯路”，或者吞嚥後感覺食物黏在喉嚨裡。所有這樣的吞嚥問題都稱為“吞嚥困難”。
- 不覺得餓或不想吃。

在您接受治療期間，吃喝可能會變得困難。

研究和我們的臨床經驗顯示，在治療期間維持吃喝可幫助您在治療後恢復最佳的吃喝狀態。

重要的是要立即解決任何影響您的吃喝能力的問題。最好就是盡量預防出現問題。如果您發現吃喝有任何問題，請諮詢您的語言病理學家。

疼痛

- 治療可能會導致患者感到頭部和喉嚨疼痛。減輕疼痛的方法有很多，例如服用藥物。這稱為疼痛管控。在治療期間控制您的疼痛很重要，因為疼痛會讓您不能吃喝。控制疼痛表示您可以在休息時感到舒適並且更容易吞嚥。一旦您感到疼痛，就應該開始服用Panadol (每4-6小時1-2片)，並諮詢您的醫生或顧問護士。
- 遵循您的疼痛管控計劃很重要。服用止痛藥是可以的，這是治療和康復的重要部份。
- 您也可以使用麻醉凝膠來幫助控制疼痛。這些凝膠可以使您的口腔和喉嚨更舒適並幫助您進食。您可以在進食或飲水前最多15分鐘使用這些凝膠來減輕一些疼痛。
- 鵝口瘡是一種念珠菌，可以在您的口腔或喉嚨中生長，在化療/放療期間很常見。鵝口瘡可能會很痛，看起來像牙齦或舌頭上的白色斑塊。如果您發現任何變化，請諮詢您的醫療團隊。您的醫療團隊會和您討論治療鵝口瘡的最佳方法，並會幫助您舒緩症狀。

味覺喪失

有些患者的味覺會在治療過程中改變，這通常只會持續很短的時間。大多數患者的味覺會在治療結束後恢復，有些患者則可能需要更長時間才能恢復味覺。如果您在治療期間味覺發生變化，可以採取以下措施。

- 嘗試不同口味的食物，包括那些您一般不會嘗試的口味，例如各種甜、鹹、酸或苦的食物。
- 改變食物的溫度也有幫助，例如帶有香味的熱食會更開胃。
- 用餐時避免使用金屬餐具，以免產生金屬味。

口乾

治療期間您的口腔和喉嚨感覺乾燥是正常的。盡可能保持口腔清潔和濕潤很重要。

- 遵循牙醫的建議 (唾液減少與蛀牙直接相關) - 目標是每天刷牙2-3次。用溫水沖洗牙刷60秒可以軟化牙刷，減輕刷牙時的疼痛。也可以使用柔軟的兒童牙刷，這些牙刷非常適合在治療期間使用。
- 喝很多水。全天定時小口喝水，並在用餐時喝水。
- 不要喝酒。酒精會使您的口腔和喉嚨感覺更乾燥，並且會降低治療的效果。
- XyliMelts (口腔黏附片) 可能可以幫助減輕口腔的乾燥感，您可以在晚上睡覺口乾舌燥時使用。使用方法可以向我們查詢。
- 每天至少4次使用碳酸氫鈉 (小蘇打) 漱口

水漱口，尤其是飯後，並應在治療開始時開始使用。這將可保持口腔清潔，防止口腔潰瘍。如果清潔牙齒時感到疼痛，也可以使用漱口水。

- 可以喝汽水或氣泡飲料，如蘇打水。氣泡飲料可以幫助分解黏稠的唾液/痰（漱口/漱口 - 吐出/吞嚥）。治療結束後效果可能更好。
- 使用霧化器或面向下朝著一碗冒煙的熱水，這樣可以幫助鬆開濃稠的唾液/痰，使唾液/痰更容易吐出。
- 使用AquaSpray（在護士站有售）或其他口乾產品，尤其是在晚上。
- 嚼口香糖/吸吮無糖糖果可以使口中產生更多唾液（*請注意，嚼口香糖會使您不覺飢餓）。

吞嚥困難

您可能會發現難以咀嚼食物或吞嚥食物和飲料。有時人們會將這種感覺描述為食物或飲料“走錯路”。這叫做誤吸。誤吸的跡象可能是不停咳嗽、聲音感覺濕潤/帶咕嚕咕嚕的漱口聲，並可能導致肺炎。

吞嚥後也可能感覺食物或飲料卡在喉嚨裡。很多人都會遇到這些情況。要清嗓子可能需要吞嚥2-3次。可能還需要喝一些水來沖去喉嚨裡的食物。

如果您發現難以吞嚥，請務必立即與語言病理學家商議。語言病理學家可以通過以下方式提供幫助：

- 找出問題所在。
- 給您一份可以讓您更容易、更安全地吞嚥的食物和飲料類型的清單。
- 為您提供指導和練習，幫助您更安全、更輕鬆地吞嚥。

食慾不振

在治療期間，您可能不會感到飢餓。其中一些原因可能是：

- RIG/PEG管飼 - 與營養師商議是否可以使用批式灌食法而不是使用灌食泵。
- RIG/PEG - 用餐時必先經口腔進食，如果您吃得不夠或發覺進餐時間很慢，再用RIG/PEG管飼補充。
- 進食緩慢 - 嘗試吃柔軟、濕潤、帶有大量醬汁或肉汁的食物，讓咀嚼和吞嚥更容易。您也可以嘗試少食多餐，這樣您就不會過度疲勞。吃飯時必伴以一杯飲料。
- 味覺喪失 - 嘗試不同的味道或口味。

其他資訊

以下鏈接涉及一系列視頻，為您提供有關癌症治療常見副作用的資訊和建議，例如味覺改變、疲勞、食慾不振等：

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

“Head and Neck Cancer Australia”網站提供有關癌症診斷、治療、身心安康的資訊和支持，並為照顧者、家人和朋友以及醫療衛生專業人員提供一般資訊：

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

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