

# 接受頭頸部放射治療衛教

## ■ 治療過程中，可能會出現的症狀

- 放射性皮膚炎：開始治療後二到三週時，照射部位的皮膚可能會出現像「曬傷」「變紅」和「刺痛感」等症狀。大約於治療結束後二到四週逐漸改善。
- 放射治療疲憊：極少部分人在放射治療開始的二到三日內出現「食慾不振、身體倦怠」等症狀，這些症狀在照射過程中會逐漸緩解。
- 口腔黏膜發炎：黏膜發炎是頭頸部放射治療過程中日常生活影響最大的症狀。通常會在照射開始後大約二週時出現(出現時間因人而異)，視放射劑量累積。會在口腔內或喉嚨深處等照射部位感到疼痛、浮腫。通常治療完成後二到四週左右，症狀就會開始逐漸獲得緩解。
- 頸部僵硬：因頸部接受放射治療，使得頸部皮下組織及肌肉等產生纖維化，會覺得脖子緊繃感、活動不易。放射治療療程結束後仍需依照復健科老師的指導，每天規律地作頸部運動，以避免或減輕頸部僵硬的發生，開始治療時應至復健科門診評估。



本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 口腔乾燥(唾液分泌異常及障礙)：因放射線照射到唾液腺所引致的症狀，治療中唾液會變黏稠，放射線治療後唾液分泌量會減少，較容易出現在放射治療部位包括口腔與咽喉的病人身上。在治療開始幾天之後，耳朵下方的唾液腺(腮腺)會腫起甚至感到輕微疼痛。
- 味覺障礙：用來感受舌頭味覺的細胞，即「味蕾」受到放射線的影響所引起的症狀，約於治療開始後第二週時出現。會有「好像在咀嚼砂子一樣」、「吃不出食物的味道」、「對酸味、鹹味、辣味的感受異常」這類的感覺出現。一般而言，治療結束後約數個月後才會逐漸恢復原本的味覺。
- 牙關緊閉：顫下頷關節如果在照射範圍內，則可能會因放射線使咀嚼肌肉漸漸發生纖維化而發生僵硬。顫下頷關節因放射線而導致關節活動受限，因而嘴巴張開漸感困難，進而影響進食。通常發生在治療一至二年後。放射治療療程結束後需依照復健科老師的指導每天規律地作張嘴運動，可避免或減輕牙關緊閉的發生。
- 吞嚥困難：口咽、下咽喉如果在照射範圍內，則可能會因放射線使吞嚥有關的肌肉漸漸發生纖維化而導致吞嚥困難，進而影響進食，易發生嗆咳。通常發生在治療數年後。放射治療療程結束後需依照復健科老師的指導每天規律地作吞嚥動作的訓練，可避免或減輕吞嚥困難的發生。



## ■ 治療過程中的保養工作

- 配合身體狀況調整作息：在治療開始後有些人會出現食慾降低與倦怠感。不需要勉強去活動或進食，盡可能多休息、均衡飲食。

皮膚的照顧(治療結束後的二到四週也要持續照顧)

- 治療期間避免泡澡。避免太用力去摩擦照射部位的皮膚。擦乾水分的時候請用「輕拍」的方式來進行，其他部位可正常清洗。
- 清潔皮膚建議使用弱酸性的沐浴乳及洗面乳。洗臉請用溫水、不要用太強的水壓來沖洗照射部位的皮膚。
- 洗澡或清潔皮膚時，請盡量不要將皮膚上的「定位劃線記號」清洗掉。
- 可諮詢醫師使用皮膚保養品，頻率一天2~3次，治療前4小時不使用。
- 穿著寬鬆、不刺激皮膚的棉質材料內衣。
- 未經醫師允許，不要隨意在照射的皮膚部位使用OK繃、濕敷或軟膏。有疑慮時請務必先與您的醫師討論。
- 避免食道炎黏膜的刺激：務必戒酒、戒菸。尤其是戒菸，香菸內的物質會降低放射線治療效果。請避免會刺激黏膜的食物，如太硬、太燙、太冰的食物，香辛料等。
- 預防牙關緊閉之復健：需練習張口和吞嚥運動。建議從治療開始即應持續進行口腔復健運動。



- 預防頸部僵硬之復健：和緩、漸進的頸部關節活動為原則，如：頸部前屈及後仰、左右轉動、側斜運動、縮下巴運動與頸部旋轉運動等。請勿用力牽扯，以持續且緩慢的將肌肉拉到略為緊繃，但不疼痛為原則。
- 這些運動從治療中開始進行到治療結束後應持續六個月至一年左右，但若頸部皮膚有發紅、破皮的現象，則需等傷口癒合後再做復健運動。

- 正確的口腔護理：

治療前：需照會牙醫，進行口腔照護。

治療中：保持口腔清潔：請選擇刺激性低的牙膏及軟毛且小頭的牙刷，並放輕力道仔細地刷牙。

如果使用一般牙刷時感覺口腔疼痛，可至藥局購買海綿牙刷替代一般牙刷使用。可使用刺激性低的漱口水或口腔保濕劑來改善口乾症狀。



治療後：發炎症狀的緩解大約需耗費

二到四個月的時間。此外，唾液分泌障礙或是味覺障礙則可能會持續數個月到數年之久。治療結束之後持續口腔照顧以緩解症狀並預防惡化，定期至牙科門診做好口腔護理！



- 飲食的建議：避免口腔黏膜刺激(太硬、太燙、太冰的食物或酸味的食物及香辛料等)。進食水分多且柔軟、容易吞嚥的食物，如稀飯、湯、豆腐、布丁、優格、果凍等。營養補充品可與日常飲食做搭配。務必戒酒、戒菸。菸酒的物質會降低放射線治療效果。

## ■ 出現以下狀況時請通知醫療人員！

- 嘴巴或喉嚨痛到無法進食：會導致脫水和營養不良。請與醫師討論，可適時點滴補充水分、電解質和維他命。
- 皮膚發紅、疼痛感強烈：醫師會視情形開立藥物緩解症狀。

## ■ 複習一下

問題1：( )治療期間我可以沐浴及洗臉。

問題2：( )當皮膚搔癢或破皮時我可以詢問醫師合適的皮膚保養品使用。

問題3：( )治療期間要提前做好口腔清潔及衛生。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

Brant, J. M., Cope, D. G., & Garzo Saría, M. (Eds.). (2023). Core Curriculum for Oncology Nursing (7th ed.). Elsevier.  
Li, Q. (Ed.). (2024). Nursing Care for Cancer Patients (2nd ed.). MDPI Books.

衛教諮詢電話：(02)2737-2181 放射腫瘤科分機 2127/質子中心分機 2133 轉301

制訂單位/日期：放射腫瘤科、質子中心/1141201

PFS-5350-002

