



頭頸部放射治療副作用

諮詢電話：03-6889595 轉 3044
週一~週五 8:00~12:00, 13:00~17:00
電子信箱：hcservice@mmh.org.tw

放射線治療是屬局部性的治療，因此副作用的發生也大多發生在照射部位，頭頸部放射治療可能會發生的副作用有疲倦、皮膚反應、掉髮、味覺改變、口腔黏膜炎及口乾，另外還有下巴浮腫、或下顎較僵硬張口動作受限等副作用，這些程度不等的副作用大多會消失，針對這些副作用您可以參考下列注意事項。

1. 為什麼開始治療後會覺得比較累？

有些病人在接受放射治療後會開始出現疲倦的現象，可能是個體應付細胞修復的需要，而消耗了大量的能量，也有可能起因於疾病所帶來的壓力，或每天往返醫院接受治療的奔波，然而這些無力感都會在完成治療後逐漸恢復。因此，病人在治療期間，要自我調節一下步調，如果在未生病時的工作量之下會有疲倦感時，就要減量、多休息，增加睡眠時數及提升睡眠品質，疲倦時就小睡片刻，不要強迫自己作息能如往常，適當的休息是恢復疲勞的不二法門。

2. 做放射治療會掉頭髮嗎？

頭頸部接受放射線治療，有後腦枕骨部份掉頭髮的問題，但在治療結束後的幾個月內，可能會長回新的頭髮。建議治療前可先剪短頭髮，美觀且方便整理。梳頭動作宜輕柔。洗頭使用中性的洗髮精，並以溫水洗淨。治療期間勿燙髮，使用髮卷。如果您因為頭髮脫落後感覺刺痛或不適，可以選擇戴帽子、包頭巾或戴假髮。

3. 吃東西沒味道，有時候味道很奇怪跟以前差很多，沒胃口不想吃怎麼辦？

- (1) 味覺改變或味覺喪失通常在治療第 3-4 週左右出現，因味蕾細胞損傷導致苦味、酸味改變或口中有鐵鏽的味道，有些病人口中只剩鹹味，進而食慾變差導致體重減輕、抵抗力減弱，這樣的現象通常於治療結束後 3 週到 3 個月慢慢改善，大多數 1 年內恢復。
- (2) 您可以少量多餐，注重食物色香味及花樣、品質，建議吃軟質的食物，或高熱量之流質飲食，如牛奶沖調時多加奶粉量或加蛋在牛奶飲料中。可依個人味覺改變之程度攝取能接受的食物，必要時可加重湯汁調味品。當您有飲食上的困擾請隨時與醫護人員討論，必要時可要求照會營養師。

4. 嘴巴破得很厲害、喉嚨痛到沒辦法吃該如何處理？

口腔黏膜炎通常發生在治療開始約二週後，絕大部份可能在完成治療後一個月消失。此時要告訴醫護人員，好讓他們開立合適的處方，處理不舒服的感覺，以下自我照顧事項提供參考：

- (1) 避免抽煙、喝酒及攝食太刺激的食物，如酸葡萄、胡椒、辣椒、柳橙汁或柑橘。

- (2) 飲食原則為高熱量、高蛋白質、少量多餐。
- (3) 假如口腔疼痛可吃軟的調和食物(如加蛋、加燕麥)或冰淇淋、濃湯、布丁等，避免攝食煎、炸、烤、硬的食物。
- (4) 必要時將食物打成泥狀方便吞嚥。
- (5) 放射線治療時請暫時勿使用假牙，如有假牙的病人，應在飯後清洗假牙、睡前取下並常常檢查，以免假牙和口腔不合適，造成口腔粘膜磨擦而形成潰瘍。
- (6) 養成良好的口腔衛生，吃東西後要刷牙漱口以防感染，並使用軟毛牙刷或海棉牙刷輕輕刷洗牙齒，因為太硬的牙刷會造成口腔組織之傷害。
- (7) 當口腔或喉嚨有灼熱感時，可以準備一些流質食物放在冰箱中，涼了再喝，目前市售的營養配方眾多，可以請教營養師或醫師之後選擇使用，以防止體重減輕。
- (8) 可考慮服用相關保健品，建議請教營養師或醫師之後再選擇使用。
- (9) 嚴重吞嚥困難者可考慮暫時使用鼻胃管灌食，維持每日身體需求，避免體重過度減輕。
- (10) 每天以鏡子觀察口腔黏膜是否出現白斑，此為黴菌感染徵兆，須告知醫護人員進一步評估。

5. 嘴巴很乾、口水變少吃東西要注意什麼？以後會恢復嗎？

大約在照射三星期左右，由於唾液腺分泌減少會感覺口腔乾燥、唾液粘稠，造成進食及吞嚥時感覺困難及痛苦，進而影響食慾。以下自我照顧事項提供參考：

- (1) 應盡量避免抽菸及使用含糖、酒精或咖啡因的飲料，上述成分都會加重口乾不適的症狀。
- (2) 減少食用辛辣及酸性食品，選擇高熱量質地柔軟但不粘稠的食物，進食時可伴湯水一起吞嚥有助於減低口乾感，增加吞嚥舒適感。
- (3) 保持口腔清潔衛生，餐後刷牙漱口可減少口乾程度，務必使用經醫師指示的漱口水。
- (4) 若有口唇乾燥情形，可使用護唇膏潤唇，睡前使用口腔用酵素凝膠，可避免晨起時口腔乾燥沾粘。
- (5) 如外出時請隨身攜帶水壺，準備茶或稀釋過的檸檬汁（不加糖）隨時飲用、潤口，減少口乾。
- (6) 必要時可由醫師開立處方來減少口乾不適。
- (7) 口乾的情形於放射線治療後恢復時間較長，亦可能無法完全恢復至原來的情況，可多漱口或含酸梅或無糖的喉片、嚼無糖口香糖、含一小口水或含有檸檬味的冰塊，利用這種冰塊做口腔舌頭轉動訓練並減輕口乾的感覺。

6. 放射治療有哪些慢性副作用？

放射線治療引起慢性副作用有蛀牙、牙關緊閉、頸部僵硬、音感性重聽、中耳積水等。

- (1) 蛀牙：由於放射線照射後，唾液會減少或完全無唾液、口乾嚴重、唾液

的酸鹼值下降，使原來酸性唾液增加其酸度，因此口腔之細菌大量繁殖，故牙齒琺瑯質發生溶解而致蛀牙發生。在開始作治療之前，放射腫瘤醫師會先會診口腔或牙科醫師，以處理蛀牙（齲齒）或做口腔完整性的評估，以免治療後產生不愉快的副作用。

- (2) 牙關緊閉：接受放射治療引發肌肉或韌帶的慢性纖維化，通常發生在治療一至二年後；最後導致張嘴困難與牙關緊閉，並嚴重地影響正常的進食與發聲功能。
- (3) 頸部僵硬：通常發生在治療一至二年後，接受放射治療引發肌肉或韌帶的慢性纖維化，使得頸部活動受限、頸部僵硬。
- (4) 音感性重聽：一般約是在治療結束一年後產生，症狀是較不容易聽到高音頻的頻率。
- (5) 中耳積水：因治療會破壞耳咽管的功能，耳鼻喉醫師會用藥物，或用細針抽出積水或裝置通氣管來控制症狀。

7. 有了這些副作用，我們該如何處理呢？

(1) 蛀牙：在治療期間口腔照護的守則是：

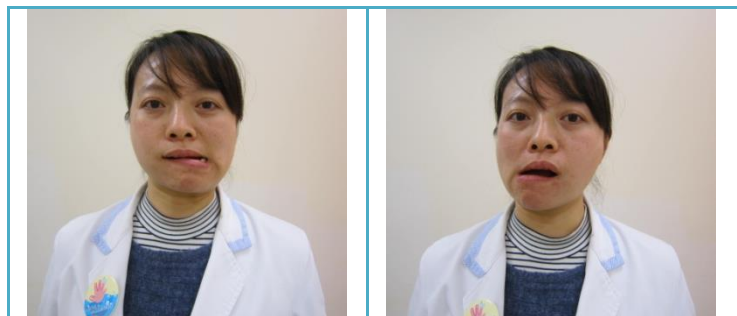
- 使用軟毛牙刷，每天刷牙四次，特別是進食過後及睡前。
- 使用含氟牙膏，可以防止牙齒琺瑯質剝落。
- 使用上腊的牙線，去除齒縫間的食物殘渣。
- 每半年至合格牙醫師處檢查一次牙齒，定期給牙醫師洗牙或刮除在牙齒上的結石，最好在蛀牙很輕微時即予預防填補。
- 治療後定期檢查牙齦，若有紅腫酸痛情形請速返診，如必須拔牙請回醫院返診，以免引起傷口不癒合、發炎或出血。
- 放射治療後的齲齒絕對不要隨便拔牙，最好讓其自行掉落，製作假牙視口腔狀況而定，一般於治療後半年至一年後即可製作假牙。

(2) 牙關緊閉：

- 應於治療前、中及後皆須每日多次執行張口運動，每次約三分鐘。
- 張口運動：儘量將嘴巴張到最大，可用量尺測量做為訓練基準。



- 下顎左右和往前平移：訓練顫顎關節的關節活動度，將下顎盡量往左或右和前平移，到感覺有點緊的位置停10秒，重複10次



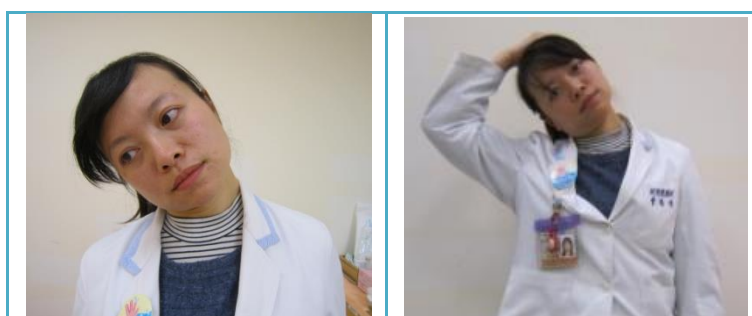
- 利用壓舌板或使用張口支撐器協助將嘴巴撐開，可視情況增加壓舌板的高度。
- 利用按摩的方式來改善纖維化，如果肌肉酸痛，可以每小時用熱毛巾敷15分鐘。
- 牙關緊閉之問題需要長時間的復健協助，可諮詢您的主治醫師和復健師來共同協助。

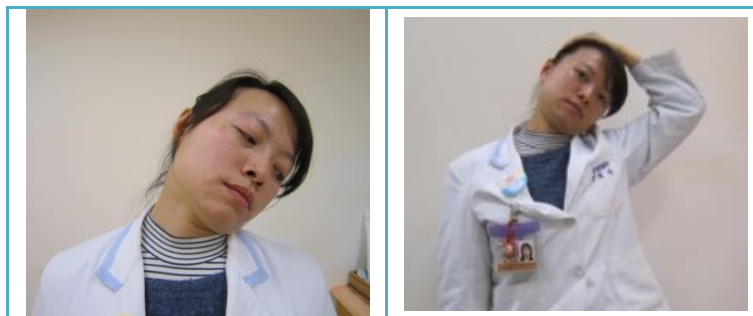
(3) 頸部僵硬：

- 可諮詢您的主治醫師和復健師來共同協助，肌肉酸痛時可每小時用熱毛巾敷15分鐘。
- 須每日多次執行頸部運動，維持肌肉彈性，每天不少於三次，宜於早、午、晚各一次。按治療師指示，每組運動做至少十次。
- 運動時，不宜心急，動作要順暢緩慢，應有肌肉伸展的感覺，可漸進加強力道，但勿用力過猛過急。
- **轉頸運動**：頭緩慢轉向左肩到極盡，再向右肩。（加強效果或頸部僵硬時可用手輔助）



- **側彎運動**：頭緩慢側彎，一側耳朵儘量貼近肩膀然後轉回到原來中間位置，向左右側來回緩慢反覆運動。（加強效果或頸部僵硬時可用手輔助）





- **聳肩運動**：將肩膀提起拉向耳朵，作聳肩的運動，維持10秒



- **斜方肌牽拉運動**：左手抓著頭部右邊，緩慢將頭側彎向左邊，直至有拉緊的感覺，另換對側進行。各重覆 5 次。



※放射治療副作用通常因治療的部位而有所不同，且往往因人而異，千萬別因為害怕副作用而放棄治療。在治療期間您可以將問題與醫護人員討論，我們非常樂意為您服務。

資料來源：台灣癌症防治網

<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=2853>