

頭頸部放射治療期間之 病人照護

國泰綜合醫院 放射腫瘤科編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 皮膚定位記號注意事項

- 勿用肥皂或任何清潔用品洗去記號，若記號變得不清晰，請不要自行補畫。
- 若您記號脫落且尚未開始治療，您可以於上班時間前來放射腫瘤科定位室，放射師會為您加強記號。

■ 頭頸部照射皮膚的照護

- (約第3~4週開始皮膚會有紅、乾、癢，嚴重時可能會起水泡、破皮)
- ◆ 治療部位儘量避免用肥皂或清潔用品清洗或摩擦。如遇熱天易出汗，照射部位請用溫冷水潑洗臉部及頸部，並用毛巾壓乾，忌用蓮蓬頭直接對著照射部位沖洗。

- ◆頭頸部接受照射者，頭皮可使用嬰兒洗髮精較溫和，並僅用指腹輕按頭皮，且吹乾時用弱風並增加頭部與吹風機的距離，以減少照射部位的皮膚刺激。
- ◆頸部接受照射者，請使用電動刮鬍刀刮鬍子，避免剃刀、刮鬍膏等造成皮膚傷害。
- ◆除醫師建議，否則避免於照射部位塗用藥膏、藥粉、化學藥品，而含金屬的藥膏如優碘、含鋅或含銀的燙傷藥膏（sulfasil）於治療期間不宜使用，以免增加皮膚的反應。
- ◆輕微之癢感，不可用指甲抓，以減少皮膚的刺激及破損，此時可用毛巾沾一般冷水冷敷，但不宜用冰塊冰敷或熱敷。
- ◆照射部位皮膚可於開始做放射線治療時每天做完治療後塗抹薄薄一層蘆薈製品（保濕作用），一般建議每日塗抹約 2~3 次，但治療前 4-6 小時內勿塗抹，治療前也無須特別擦洗掉。
- ◆開始放射線治療後治療部位避免貼美容膠或膠布，以免增加皮膚的負擔。

- ◆治療部位不可做過度的日光曝曬，結束治療後也是，如果在陽光下會超過十五分鐘時應做好防曬措施，如戴帽子、撐傘等，但治療期間不要在照射區域塗抹防曬乳。
- ◆治療部位盡量不可吹風，尤其是吹海風，電風扇也盡量不要吹頭頸部，結束治療後也是。
- ◆治療部位應避免摩擦，頸部接受照射者勿穿有領子的衣物以減少脖子表面因摩擦而致皮膚發紅，請盡量穿寬圓領的衣服，當穿有領子的衣物時，脖子表面與衣領之間可用柔軟的絲巾隔開。
- ◆若治療部位，有嚴重的皮膚反應，本科醫師將視情況讓您停止治療，暫時休息或給予藥膏使用。

■傷口照護

- 治療部位如有手術傷口未癒合，需由醫師檢查之後再決定是否繼續接受治療。
- 若有傷口，經由醫師指示須塗用抗生素類藥膏者，一般建議於每日治療前 4-6 小時內勿塗抹，塗抹時間最好在每日治療完成或睡前。
- 若有傷口需要覆蓋，請用大棉紗，並以長條膠布黏

貼於未放射範圍，或以彈繃或彈紗網綁代替膠布黏貼，減少因黏貼膠布於照射處造成之患處皮膚受損。

■ 口乾

每天攝取足夠水分，若可以每天約喝 2000~2500ml（含開水、果汁、湯、牛奶等）。

■ 口水變少變黏、口腔潰瘍、喉嚨痛、吞嚥不適、味覺改變、食慾不振

■（這些症狀會約在第 3~4 週開始症狀慢慢出現）

- ◆ 少量多次喝水，可先含在口中幾秒後再吞服。
- ◆ 頭頸部接受照射者因口水變少，易增加蛀牙機會，請注意並加強口腔清潔，飯後刷牙或漱口，請用軟毛牙刷刷牙，刷牙時用煮過的冷開水漱口。若有蛀牙者請先到牙科門診做口腔及牙齒的檢查。
- ◆ 左旋麩醯胺酸（L-Glutamine 促進黏膜修復）可於開始治療時每天使用 30 公克，分早中晚各 10 公克，泡於約 150~200ml 冷開水中，漱口後含在口中約 30~60 秒後慢慢吞服。

- ◆當潰瘍發生時或口腔喉嚨發炎疼痛，由醫師開立藥物處方，並適當改變飲食方式。
- ◆少量多餐，此時盡量吃溫和軟流質食物，如：稀飯、麵線、麵、乳酪蛋糕、布丁、豆花、奶酪等，勿吃辛辣、油炸、硬的及燙的食物。

■ 白血球下降（免疫力變差）

正常值：4000~10000，當低於 2000 時或視病人狀況會休息停止治療，待回升再繼續治療，此時應多攝取高蛋白質食物及青菜水果(如附表)。

■ 噁心、想吐

多半與化學治療合併時較明顯，少量多餐，此時可吃比較固體的食物。必要時可請醫師開止吐藥服用。

■ 疲倦

適度運動，多休息，勿熬夜。

■ 復健運動

如頭頸部肌群伸展、張口、吞嚥等動作。

■ 強化免疫力的營養來源

營養素	食物來源
蛋白質	魚、海鮮、雞蛋蛋白、黃豆、牛奶、豆腐、豆漿、各種瘦肉類
鈣	小魚乾、雞骨頭熬湯、紫菜、芝麻、蛋品類、海帶
磷	蝦米、小魚乾、魷魚絲、雞蛋黃
鐵	內臟類、貝類、海藻、葡萄乾、葡萄、蘋果、紅肉火龍果等、全穀類、深綠色蔬菜(地瓜葉、菠菜、空心菜、紅苜菜、紅鳳菜等)、瘦肉(紅肉類)、紅豆、黑豆、蛋類、牡蠣、海帶、紫菜
碘	海產類、海帶、海藻、肉類、綠色蔬菜、五穀類
維生素 A	芥菜葉、萵苣、甘藍、蕃薯、杏仁果、胡蘿蔔、甜菜、菠菜、蕃茄、芒果、香瓜、花椰菜、橘子、桃子、南瓜、全脂牛奶、乳製品、鮭魚、魚肝油、肝臟、雞蛋
維生素 D	魚肝油、雞蛋、乳酪、肝臟、添加維生素 D 的牛奶、鮭魚
維生素 E	穀類、葵花油、玉米油、小麥胚芽油、蛋黃、堅果類
維生素 B1	全穀製品、豆類、花生、胚芽米、蔬菜、麥芽、豆芽菜、酵母、雞蛋黃、鮭魚卵、鮭魚
維生素 B2	豆芽菜、豆類、綠色蔬菜、酵母、奶類、蛋類、肝臟、瘦肉、鮭魚
維生素 B6	肉類、鮭魚、肝臟、雞蛋、牛奶、蔬菜
維生素 B12	瘦肉、乳製品、乾酪、肝臟、鮭魚、雞蛋
維生素 C	深綠色蔬菜、紅色蔬菜、青椒、番茄、番石榴、柑橘、檸檬
葉酸	鮭魚、酵母、菠菜
菸鹼酸	鮭魚、火雞肉、南瓜、豆類、藍莓、桃子

祝

早日康復

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 放射腫瘤科

(02)27082121 轉 3711

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AT100.496.2023.01 一修

2024.05 審閱