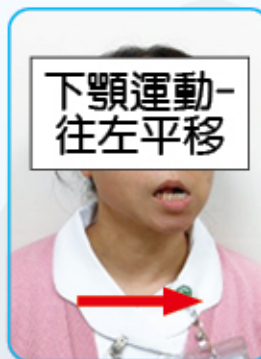




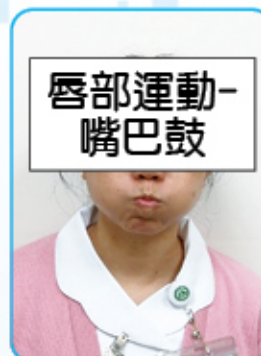
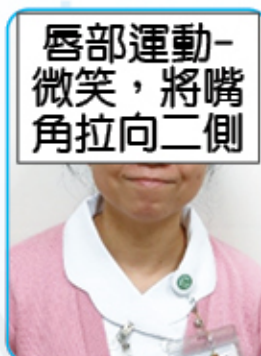
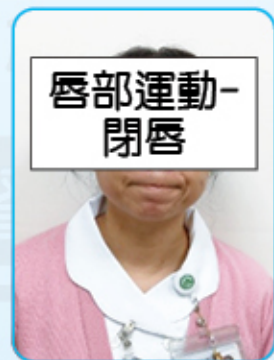
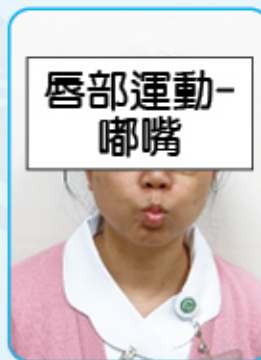
(2) **張嘴運動**：嘴巴張開10秒，重複10次。張開程度採漸進方式，可使用替代品或器械幫忙。



(3) **下顎運動**：
下顎盡量往左往右和往前平移，感覺緊的位置停10秒，重複10次。



(4) **唇部運動**：嘟嘴—閉唇—微笑
將嘴角拉向兩側—嘴巴鼓氣。



四、治療後：

治療剛結束時，副作用會再持續2~3周，皮膚照護跟口腔照護要和治療中一樣。

1. **定期口腔及牙科檢查**：放射治療結束後，口腔衛生及牙齒保健仍是很重要的課題。二年內避免拔牙、裝戴假牙、植牙、口腔手術，避免造成牙齦粘膜刺激、傷口不易復原以及發生手術創傷到導致放射性骨壞死的現象。若症狀非處置不可，需經牙醫師慎重評估處理。

2. **持續復健運動預防組織纖維化**：放射治療結束後，仍應持續執行照射部位皮膚的照護與頭頸部復健運動，使頭頸肩部的僵硬或張口困難程度減至最低，以維持正常功能，復健科可以提供更專業的復健運動指導。

五、複診

當放射治療結束後，需定期回門診追蹤。定期複診可讓醫師檢查了解治療的效果或處理遲發性副作用，以及監測疾病控制狀況。定期複診很重要，前來看診前請記得預約掛號。

請寫下您的問題：

自我評量(是非題)

- () 1. 頭頸部腫瘤患者接受放射治療前要照會牙科，接受仔細的檢查及妥善的口腔照護。
- () 2. 放射治療結束後，不須執行復健運動。
- () 3. 放射治療結束二年內避免拔牙、裝戴假牙、植牙、口腔手術。
- () 4. 頭頸部放射治療中應特別注意均衡的營養與口腔照護。

參考資料：
李和惠、林麗秋、胡月娟、黃玉琪 (2023)．癌症病人之護理，於胡月娟總校閱，內外科護理學上冊(七版，268-276頁)。臺北市：華杏。
台灣癌症防治網 癌症新探104期 (2023，4月) 頭頸癌治療的利器：放射治療，2025年2月10日取自，<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=5088>
癌症希望基金會 (2024，12月) 面對放射線治療，2025年2月9日取自https://knowledge.ecancer.org.tw/knowledge/useful_tool/health_manual/cn81a

制定日期：2025年3月（第一版）
編碼：5613-單張-中文-004-01

○	○	X	○	易辨
4	3	2	1	號碼

頭頸部腫瘤 接受放射治療之照護



放射腫瘤部護理組製作

諮詢專線：(04)7238595轉3060
諮詢專線服務時間：
週一到週六 上午8：00-12：00
週一到週五 下午2：00- 5：30
讚美專線：(04)7238595轉3920
抱怨專線：(04)7238595轉3925
聯絡地址：彰化市南校街135號B1放射腫瘤部
網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。



一、前言：

放射治療是應用高能放射線來治療頭頸部腫瘤，目前廣泛有效的治療方式，但治療會引起暫時性的副作用，需要我們有耐心共同來克服，使治療帶來的不適症狀減到最輕，為達到最佳療效，療程中應儘量避免中斷，患者若能做好自我照顧，就能依照醫師的治療規劃順利完成，發揮治療最高效益。

二、治療前：

經放射腫瘤科醫師診療確定需要接受放射治療，則需先會診牙科或口腔外科門診，接受仔細的檢查及妥善的口腔照護。牙醫師評估有發炎或蛀牙，則給予治療處置，以防止治療期間狀況惡化；如果有預後不良的牙齒，則需預先行拔除，否則放射治療後才拔除，容易造成出血、傷口難癒合的併發症。此外，健康的牙齒亦需要定期保養。

三、治療中：

治療期間，維持原本的生活方式，在體力許可下繼續上班或做輕鬆的家事，與親友做些消遣娛樂性活動都是可以的，主要不讓自己太勞累、注意活動安全及預防跌倒。如果覺得比較疲倦，建議多休息，減低活動量，注意體力維持。

療程當中，均衡的營養與避免體重減輕，是非常重要的。多補充新鮮蔬菜、水果、水分及蛋白質（魚、肉、蛋、奶、豆是主要的來源），可以保持體力的維持，讓受損的正常組織與細胞（如白血球、黏膜細胞）更快修復，提升治療療效及減低副作用。治療期間也會有營養師共同照護。

治療中常見的反應及處理如下：

1. **口腔黏膜炎**：一般在放射治療開始大約2-3週會開始，口腔黏膜出現漸進式紅腫、疼痛及潰

瘍等症狀，這些症狀會在療程結束後1-2週時最明顯，需再經數週才會逐漸消退。

照護原則

- (1) 避免煙酒、酸、辣等刺激性食物。
- (2) 採軟流質飲食，補充均衡營養。
- (3) 保持口腔清潔，常以生理食鹽水或溫開水漱口。
- (4) 使用醫師處方之漱口劑及藥膏/口內噴劑等，要避免使用含酒精成分漱口水。
- (5) **切勿忍痛**，可隨時跟醫護人員反應疼痛程度，以利醫師病情評估，開立合適的止痛藥物。
- (6) 若情況嚴重時，經醫師評估後，有可能需放置暫時性鼻胃管，以維持治療所需的營養。

2. **放射線皮膚炎**：跟口腔黏膜炎一樣，於放射治療開始大約2-3週開始，在照射範圍內有漸進

式皮膚變紅變黑、灼熱、脫屑，疼痛及甚至嚴重會有濕性脫皮等類似曬傷的症狀。這些症狀同樣會在療程結束後1-2週最明顯，需再經數週才會逐漸消退。

照護原則

- (1) 避免觸摸患部，儘量穿著寬鬆或無衣領的衣服，不要戴項鍊或領帶，減少磨擦所造成的傷害。
- (2) 保持患部清潔及乾燥，日常可僅使用清水沖洗，儘量避免使用刺激性的清潔用品，且水溫不要太熱，不要用強力的水柱直接沖洗。
- (3) 開始治療就開始執行濕敷，促進皮膚保水度，可使用無刺激性親水性保濕產品保養。
- (4) 皮膚反應有症狀時，需告知醫師評估，開立處方藥物於治療後塗抹。

3. **口乾**：唾液腺對放射線十分敏感，開始治療大約3-5天即會引起口腔唾液分泌減少，造成口乾的現象，這些症狀在療程結束後會持續較長的時間。

照護原則

- (1) 隨身帶飲水漱口或飲用，可以避免口腔太乾所造成的不適。
 - (2) 經評估後，可使用醫師處方藥物促進唾液分泌（治療劑量大於2600cGy）。
4. **味覺改變或喪失**：因放射治療會影響舌頭味蕾，降低對食物的味覺或產生異味感。此種現象發生時，沒有特別有效的治療處置，需耐心等待治療後逐漸恢復。

照護原則

- (1) 配合調節食物的口味選用味道較濃或順口的食品。
- (2) 經常變換食物質地、菜色的搭配及烹調方法，以增嗅覺、視

覺刺激，彌補味覺的不足。

5. **牙關緊閉**：手術後通常會常規照會復健科醫師。因手術後或放射治療後的病人容易有牙關較緊，張口不易與肩頸僵硬的情形，需持之以恆復健運動來減輕症狀。

照護原則

治療開始至結束，持續執行頭頸部活動與張嘴運動。

- (1) **頭頸牽拉運動**：頭頸前屈、後仰、側彎和轉頭（轉頭時肩膀固定），每個動作感覺緊的角度停住10秒再放開，各重覆10次。

