

口和喉咙痛/干涩(粘膜炎)

如果您有疼痛, 吞咽困难, 口腔溃疡或说话困难, 请告诉您的治疗小组。

在治疗之前和期间, 一位营养师和言语治疗师也可能会与您见面。

定时口腔护理:

1. 定时牙齿/假牙清洁:

在每顿饭后使用一支软毛牙刷和非磨蚀性氟化物牙膏。牙科小组在氟化物产品使用方面可以给您建议。

2. 在您进食/刷牙后冲洗您的口腔/假牙:

盐/烘焙苏打粉口腔冲洗—帮助冲走浓稠/粘黏的唾液和降低口腔酸性:

1/2 茶匙盐 + 1/2 茶匙烘焙苏打粉, 在一杯凉开水里溶解, 漱口然后冲洗。



3. Difflam 止痛漱口

用 10ml 和在进食前冲洗来降低疼痛和不适感。

按需每小时漱口 30 秒到 1 分钟。

在冲洗口腔的时候取出假牙。

粘稠的唾液

在治疗期间, 您的唾液可能会有变化, 例如更浓稠, 丝状, 粘黏的。

- 经常喝一小口水。
- 请见漱口建议。
- 加湿器可能会使您的喉咙和口腔湿润起来 – 请与一位护士/肿瘤科医生讨论。

进食改变和掉体重

- 在您的整个治疗期间, 一位营养师会给予您帮助来维持您的营养。
- 您的味蕾可能暂时会有改变。食物可能会变得没味道, 不好吃或您可能尝不出一味道。
- 尝试少时多餐, 而不是 3 餐为主的进食。

帮助口腔问题的小贴士

保持口腔清洁	- 在您的治疗开始时就进行口腔护理。 - 定时清洁口腔和牙齿 (请见之前一页)。
保护口腔	- 减少吸烟或停止吸烟。 - 用润唇膏, 口含冰块或喝一小口水以保持口腔和双唇湿润。 - 如果您的口腔干涩, 尝试使用人工唾液, 不含糖的糖果, 以及口腔滋润液。
检查口腔	每天用镜子和光照进口腔来看里面是否有疮, 发红或发白的部位, 或流血。
爱护牙齿	在您的治疗之前和期间, 会有一位牙医与您见面。
管理疼痛	按处方服用止痛药, 尤其在餐前服用。
吃和喝	- 选择软的湿的和容易吞咽的食物, 例如米饭, 土豆泥, 炒鸡蛋和酸奶。 - 使用肉汁和酱汁使食物变湿润。 - 不要吃脆的, 酸的或辣的食物。 - 不要喝酒或酸果汁。 - 避免非常热或冷的食物。

转载自 eviQ, ID: 3099 v.4

参考文献

SCoR—The Society and College of Radiographers, 2021. <https://www.sor.org/news/scor-updates-radiation-dermatitis-guidelines>

Illustrated panels from the above reference

eviQ—Patient and carers, patient information sheets, managing side effects, ID: 3099 v.4, last reviewed 11 July 2019, eviQ Cancer treatments Online, Cancer Institute NSW, <https://www.eviq.org.au/patients-and-carers/patient-information-sheets/managing-side-effects/3099-mouth-problems-during-cancer-treatment>

Head and Neck 头部和颈部 的放射治疗: 副作用 概述

放射治疗会在治疗部位引起副作用, 因每个病人而异。在给出同意的过程中, 放射肿瘤科医生已经与您讨论过潜在的短期和长期副作用。

本份小册子解释的是短期的副作用。这些症状可能会从放射治疗期间就开始, 并且在治疗期完成后的 1-2 周甚至达到最高峰。在治疗的大约 6 周后, 这些症状应该能消退。

肿瘤科护士会在您的第 1 天或第 2 天治疗与您见面讨论您的任何疑虑或问题。在这时候可以安排进一步评估。

联系信息

区域血液和癌症服务

奥克兰市区医院 8 号楼 4 层

奥克兰地区卫生局

电话: 09 307 4949

前台分拨号 22631

护士分拨号 22837

肿瘤急症科分拨号 23826 (周一到周五 8-4pm)

Haere Mai Welcome | Manaaki Respect
Tūhono Together | Angamua Aim High



最常见的副作用

- 疲劳
- 皮肤反应
- 口腔痛和喉咙痛
- 口干和喉咙干涩
- 唾液浓稠
- 失去味蕾/胃口
- 掉体重
- 疼痛和肿胀 - 治疗部位可能会出现一些肿胀, 引起不适和疼痛。请按需服用扑热息痛。当服用扑热息痛时疼痛仍然持续, 请与您的治疗小组讨论。
- 掉头发 - 只会在治疗部位 - 通常不是永久的
- 作呕 - 如果您也做化疗的话, 就会更常见。请咨询您的治疗小组的建议。

如果您也做化疗并且从这个治疗中出现副作用的话, 请告诉您的治疗小组。

我们在这帮忙!

放射治疗师每天都会问您感觉如何。请不要犹豫提出任何疑虑。如果您有任何这些副作用 (不仅限于这列表), 我们可以把您转介到我们的肿瘤科护士以作进一步讨论。

在整个治疗期间, 一位牙医, 营养师, 言语治疗师, 专科护士和肿瘤科医生都可以给您提供帮助。

疲劳

引起疲劳的成因有很多:

- 治疗对正常细胞的影响
- 与您的疾病相关的压力
- 每天出行前往治疗
- 您的治疗以外的生活平衡

建议:

- 确保您饮食均衡 (不建议额外的补充剂, 除非您的肿瘤科小组给您开处方药)
- 喝大量液体/水
- 休息和做平和的运动(步行)
- 关爱自我 (帮助您放松的个人技巧)
- 接受他人的帮助

皮肤反应

您的脸和脖子的皮肤会有皮肤反应。这不会立刻发生, 但一般会在整个治疗过程逐渐出现, 并且通常在治疗结束后 2-4 周开始消退。



逐渐变得更粉红色或更深的颜色



觉得干燥或紧绷, 和痛



出现皮疹和觉得痒



起泡或掉皮

护肤建议

不能预防皮肤反应, 但是您可以做一些让您觉得舒服些的事。请把您日常的护肤习惯告诉您的放射治疗师或护士。他们会给您建议是否需要作出任何改变。



您可以

如果您的皮肤没有起泡或掉皮, 您可以去游泳之后立刻冲洗掉氯化物或盐以及滋润皮肤。



您可以

穿宽松的衣服会觉得更加舒适



请避免

暴露于阳光中并且避免阳光直射治疗部位

在治疗期间不要使用防晒霜

卫生和润肤

- 如有需要, 在治疗期间我们的护士会给您润肤露使用。如果您有更喜爱的润肤露, 请把它带来给我们的护士看。
- 每天使用润肤露数次。在治疗之前, 不要立刻去涂。
- 如果您的皮肤出现过敏, 起泡或掉皮, 请停止使用。



清洗和洗澡

确保水不会太热; 用您平常使用的产品轻柔地清洗皮肤并且轻轻地拍干



除臭剂/喷雾

请像往常一样继续使用除臭剂, 除非这对您的皮肤有刺激; 如果您的皮肤有起泡或掉皮, 请停止使用

治疗部位不要这样做

请避免...



搓擦治疗部位



使用粘性创口贴



剃毛



使用蜡, 乳霜或激光



使用化妆品