

噁心、嘔吐、頭痛

有些人在進行全腦照射的前三天，會有噁心、嘔吐、頭痛的症狀，這是因為腦壓增加或短暫性腦水腫的結果，特別是照射小腦或腦幹。通常在在治療開始前，大部份的病人會使用類固醇，以緩解腦水腫症狀。若有噁心、嘔吐時，治療前一小時應避免進食。避免進食太甜、油、辣或味道太重的食物；宜少量多餐，可進食乾或鹹餅乾、吐司、清涼的飲料或運動飲料。

下面三種病患對放射線噁心、嘔吐的反應可能較一般病患來得嚴重：

- (1) 接受高劑量放射線治療的病人。
- (2) 接受照射範圍較大的病人。
- (3) 併用化學治療也會加重放射治療的副作用。

口腔反應

頭頸放射線治療是主要原因，大約在照射後 2~3 週 左右，會感覺口腔乾燥、唾液粘稠，這是由於放射線破壞唾液腺，導致唾液流量減少，粘稠度與酸性增加，會造成進食及吞嚥時感覺困難，進而影響食慾。此種現象可能持續數個月到數年，一般會漸漸恢復，但通常無法恢復至原來情況。

預防及注意事項

- 選擇質地柔軟，但不粘稠的食物，如布丁、冰淇淋、豆花、濃湯等，進食時亦可伴湯水一起吞嚥，以增加舒適感。
- 口含刺激唾液分泌的食物如：無糖之口香糖、薄荷硬糖、檸檬汁、酸梅、冰塊等。
- 每天至少攝取 二公升 的水，茶與檸檬汁有助降低口乾感覺。
- 常以稀釋之食鹽水及蘇打水漱口，尤其是餐後漱口，這樣便可減少口乾程度。
- 保持口腔清潔衛生常漱口，由於唾液分泌物減少，口腔內會很粘稠，食物容易附在牙齒上，容易引發放射性齦齒，蛀牙，所以要特別注意。
- 口乾的情形於放射線治療後恢復時間較長，可能無法完全恢復至原來的情況，只能以多漱口，喝水來改善情況。

- 若有口唇乾燥情形，可使用護唇膏潤唇。
- 如外出時請隨身攜帶水壺，隨時飲用，潤口，減少口乾。
- 如口乾情形很嚴重時，請告知你的醫師及護士，必要時可給予處方人工唾液來減少口乾不適。
- 於放射線治療後 6 – 12 個月後，經牙科醫師檢查口腔，追蹤牙齒情況，若有問題便可隨時在向護士或醫師提出疑問。

味覺改變

通常在治療第一週後可能有輕微味覺改變，第 3~4 週 以後較明顯；主要因為味蕾細胞損傷，苦味、酸味改變，口中有錫或其他金屬味道，因此食慾差，導致體重減輕，於治療後 3 週 ~3 個月恢復。

預防及注意事項

- 少量多餐。
- 注重食物色香味及花樣品質，採質軟的食物。
- 加高熱量流質飲料，如牛奶沖調時多加奶粉量或加糖加蛋在牛奶飲料中。
- 可在食物中加入火腿、九層塔、芹菜、洋蔥等味道較重之食物來提味。
- 可依個人味覺改變之程度攝食能接受的食物，必要時可加重湯汁調味品，不宜冷菜冷飯。
- 保持口腔清潔衛生。

口腔黏膜潰瘍

一般口腔黏膜潰瘍會於放射線治療後 2~3 週 出現，由於放射治療後，口腔黏膜上皮細胞受損，口腔黏膜可見紅、腫帶白點，之後會呈現白色或黃色潰瘍面，甚而出現喉嚨痛、口腔黏膜疼痛、吞嚥困難等症狀。

預防及注意事項

- 養成良好口腔衛生，於每次進食後清潔口腔，使用軟毛尼龍牙刷、牙線及無刺激性牙膏，或使用醫師開立之漱口水漱口，避免口腔黏膜傷害。
- 放射治療時請暫時勿使用假牙，使用活動假牙之患者，請於每次飯後清潔假牙，睡前取下並經常檢查，防止假牙不合磨擦形成黏膜潰瘍。
- 避免菸、酒、辛辣及攝食太燙或煎、炸、烤、堅硬、粗糙等刺激性食物，如酸性食物、咖啡、辣椒等，減少黏膜損傷。
- 若無禁忌，每日攝取 3 公升 的水份。
- 採冷、涼及質地軟滑食物，如蛋加燕麥粥、冰淇淋、濃湯、牛奶、布丁、

蒸蛋、白木耳湯、豆花、果凍等，可進食香蕉、木瓜、西瓜等軟質水果，及飲用富含維生素 C 的水果，如蕃茄、櫻桃、奇異果、柑橘類等。

- 如有嚴重的口腔黏膜炎時，請告知醫師，必要時按醫師處方服用止痛藥物、麻醉膠，或使用含麻醉劑漱口水及塗抹口腔用藥，甚而暫停治療。
- 進食前按醫師指示服用麻醉膠或使用含麻醉劑漱口水漱口後再進食。
- 在醫師或營養師指導下使用市售高熱量多營養的專用製品。
- 進食液體時，使用吸管，可減輕疼痛。

正因為慢性副作用通常是無法恢復的，所以我們會對各種組織器官設定：通常在治療結束半年後發生，通常是無法恢復的，但是有些仍可用藥物來改善。容忍劑量，我們治療的一般原則就是該正常組織都不能超過這個劑量。

食道炎

在治療約二到三星期後，若部分食道或咽喉在治療範圍內，會有喉嚨乾、吞嚥痛與異物感的現象，為放射性食道炎。這現象於放射治療結束後，約一至二週會慢慢消失。在這段期間飲食宜採軟、流質的食物，避免菸酒、太辛辣、過熱、過冰的食物。

放射性肺炎（亞急性反應）

通常可能於治療期間內放射治療結束後一至六個月內發生，此症狀為持續性乾咳、呼吸急促、輕度發燒、醫師在排除感染的可能後，方能確定診斷，可能會給予類固醇以緩解症狀，通常會在幾週後緩解。

放射性肺纖維化（慢性反應）

可能會導致被照射的肺組織纖維化，於治療結束後幾個月發生，纖維化很像結疤，多數病人因纖維化程度不高不會有任何症狀，纖維化量多時才會影響肺的正常功能。

造成癌症病人噁心、嘔吐

在每一次體外照射治療中，放射線會對治療範圍（腸胃道區域）之上皮細胞直接

影響，造成噁心、嘔吐之副作用；但這些副作用因體質不同而有所差異，大多數患者都能順利完成整個治療過程，而沒有太嚴重的副作用產生。而有經驗的放射腫瘤醫師，會極審慎控制治療劑量，方法和整個治療的日數，使放射治療後的不適反應減輕至最低。

- 進行放射治療時，如想嘔吐，要囑患者放鬆心情，應為其準備嘔吐袋、衛生紙，吐後，提供溫水漱口及清洗臉與手。
- 放射治療及化學藥物治療患者的家屬，要瞭解患者噁心、嘔吐的反應與防止方法，除安慰患者外，不要輕易放棄或暫停治療，有必要時，可建議醫師使用止吐藥。
- 放射治療及化學治療期間有噁心感時，應避免在治療前 1-2 小時用餐。
- 噁心感多在早上發生，起床前可吃一些乾燥食物，如穀類、麵包、土司。
- 少量多餐，不要一次吃太飽太多。用餐時避免喝太多液體，減少飽脹感，於餐前或餐後 1 小時才喝水、果汁、湯等流質飲食。
- 避免太甜、油炸、油膩的食物，例如糖果、蛋糕，宜吃冷食或接近室溫的食物，以免味道過重。
- 選擇較清淡的食物，如：土司、蘇打餅乾、麥片、去皮的雞肉、軟質的蔬菜水果。
- 避免避免同時攝取冷、熱的食物，否則易造成嘔吐。
- 口渴時可喝涼的、無糖的果汁。
- 可吃酸味食物以抑制噁心、嘔吐，如酸梅、八仙果、陳皮、無花果、羅漢果。
- 飯後 2 小時內 應靜坐休息，儘量不要平躺，感到噁心感時，試著深呼吸或放慢呼吸的頻率。
- 要有充分時間進食，且需細嚼慢嚥，才會消化得好。
- 食慾較差者，更要選擇其喜愛的食物及烹調方法。
- 避免特殊氣味（如廚房油煙味、香煙、香水…）。
- 進食前施以適度活動或飲用少許開胃飲料。
- 儘量去記錄噁心是何時及如何發生的，再據此改變飲食習慣及時間，並把這些情形告訴醫護人員。

放射性腸胃黏膜炎

放射治療可能對圍繞在 肝臟 附近的十二指腸及胃產生黏膜傷害，引起潰瘍或出血，可以服用抗潰瘍或黏膜保護劑來改善。少數病人可能有暫時性腹瀉症狀。治療期間宜採均衡飲食，避免刺激性食物及避免菸酒。

上 腹 部

胸 部

頭頸部

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。