



患者与照护者教育

针对头部和颈部的放射治疗

针对您即将在史隆-凯特琳纪念医院 (Memorial Sloan Kettering, MSK) 进行的头部和颈部放射治疗，此处的信息将帮助您做好准备。此信息将帮助您了解在治疗之前、期间和之后会发生什么，还将帮助您了解副作用以及在治疗期间如何照护您自己。

在开始放射治疗之前，请从头到尾阅读这份资料。在您即将进行治疗的前些天使用这份资料作为参考，以便您可以尽可能多地做准备。您前来模拟约见以及与您地放射肿瘤科医生的所有未来约见时带上这份资料。您和您的放射治疗团队将在您的整个治疗过程中参考这份资料。

有关放射治疗

放射治疗使用高能量的射线来治疗癌症，是通过破坏癌细胞并使其难以繁殖来发生作用的。然后您的身体便能自然地摆脱受损的癌细胞。放射治疗也会影响正常细胞。然而，您的正常细胞能够以癌细胞无法实现的方式进行自我修复。

您将接受的放射治疗类型，被称为体外射束放射。在您治疗期间，将有一台机器把放射射束直接对准肿瘤。射束将穿过您的身体并摧毁其路径中的癌细胞。您将不会看到或感受到放射。

放射治疗需要时间来起作用。需要数天或数周的治疗癌细胞才会开始死亡。治疗结束后，癌细胞将在数周或数月中持续死亡。

您可以在手术或化疗之前、期间或之后接受放射治疗。

下面是您头部和颈部内的结构图（见图1）。您的护士将向您指出什么区域将接受治疗。

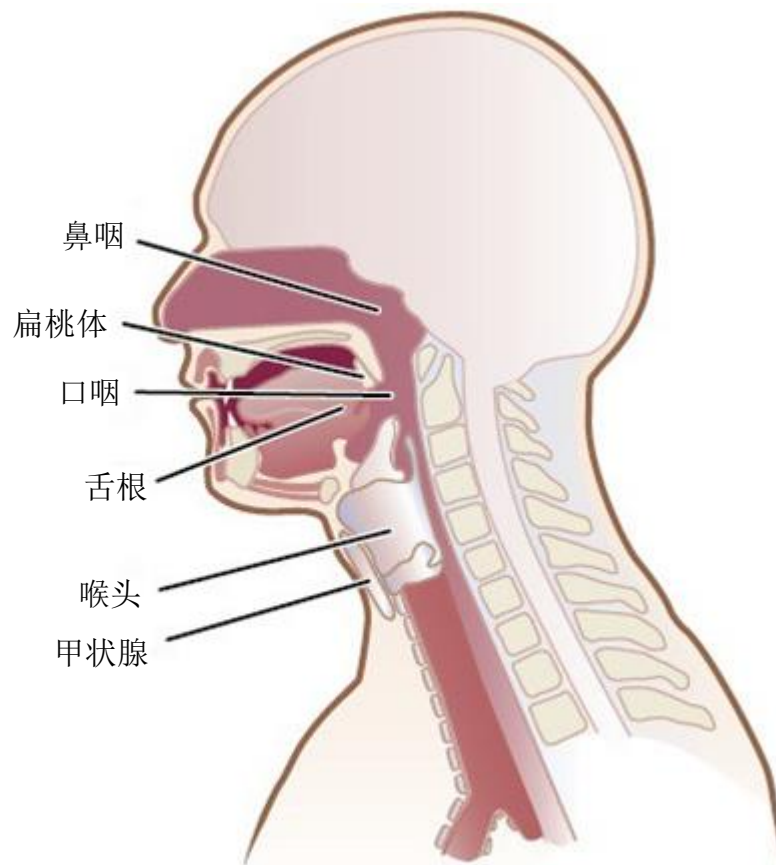


图1. 您的头部和颈部

您的放射治疗团队

您将有一支医疗保健提供者团队，共同协作为您提供合适的照护。

- 您的**放射肿瘤科医生**将规划您的放射治疗。
- 您的**肿瘤内科医生**将在治疗期间和之后与您的放射肿瘤科医生一起管理您的照护。
- 您的**放射肿瘤科护士**将与您放射治疗团队的其他成员合作，在您治疗期间照护您和您的家人。他们将检查您的情况并给您有关治疗和可能出现的副作用的信息。他们还将教您如何对治这些副作用并在治疗期间为您提供支持。
- 您的**牙医**将检查您的牙齿并解释放射将如何影响您的口腔。您在模拟之前必须见您的牙医。阅读“模拟”章节以了解更多信息。
 - 您的牙医将检查您的牙齿是否有问题并进行任何必须的牙科治疗。他们还将开具特殊的含氟牙膏以帮助预防蛀牙。

- 如果您的牙齿中有很多填充物，您的牙医可能为您制作一个橡胶防护牙托。该防护牙托罩在牙齿外面，防止填充物中的金属刺激您的嘴。防护牙托必须在模拟之前制作。您将需要从您的牙医处取回并在模拟时带来。
- 您的**吞咽专家**将检查您吞咽的情况。治疗期间吞咽可能会变得困难。您的吞咽专家将教您锻炼方法以保持吞咽肌肉强壮。
- 您的**饮食学家**将帮助您选择在治疗期间吃什么、喝什么。您将需要富含蛋白质并易于吞咽的食物。您的饮食学家将在您治疗的最初2星期内联络您。
- 如果您吸烟，您将与一位来自我们的烟草治疗计划 (**Tobacco Treatment Program**) 的**烟草治疗专家 (Tobacco Treatment Specialist)** 会面。吸烟是头部和颈部癌症的风险因素。如果您现在吸烟，停止吸烟很重要。您的护士可以为您安排预约，或者您可以通过致电 **212-610-0507** 联系烟草治疗计划。
- 您可能在治疗期间及之后见到其他医疗保健提供者（比如社工）。如果您需要见任何其他医疗保健提供者，您的放射治疗团队将讲解原因并帮助您安排预约。

在您的治疗开始之前，您将与您的放射治疗团队的医疗保健提供者进行约见，以便他们可以为您的照护做规划。他们将与您交谈并帮助您为治疗做好准备。在治疗期间及之后，您还将与这些提供者中的许多人进行约见。

您在放射治疗团队中的任务

您是放射治疗团队的一部分，您的任务包括：

- 按时抵达所有放射治疗的约见。
- 提出问题并讨论您有顾虑之处。我们在这份资料结尾处包括了一份可能的问题列表。
- 当副作用出现时，请告诉您放射治疗团队中的一员。
- 如果您感觉疼痛，请告诉您的医生或护士。
- 在家中照护您自己，包括：
 - 如果抽烟的话则戒烟。如果您想要戒烟，致电我们的烟草治疗计划，电话号码为：**212-610-0507**。
 - 遵循您医疗保健团队的说明来护理您的皮肤。
 - 根据您医疗保健团队的指示饮用液体。

- 食用您医疗保健团队建议的食物。
- 维持您的体重。

模拟

在您开始放射治疗之前，您将进行一个被称为模拟的治疗规划程序。这样做是为了确保：

- 绘制出您的治疗区域。
- 您接受正确的放射剂量。
- 涉及附近组织的放射剂量尽可能地小。

在您的模拟期间，您将进行成像扫描并且将在您的皮肤上以小刺青点标记。这些标记有助于您的团队确保您处于放射治疗的正确位置。您的模拟将历时4个小时左右。

为您的模拟做准备

- 在您模拟期间，您将长时间躺在一个位置上。如果您认为静躺着将感觉不舒服，您可以在模拟前服用对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或者您平时服用的止痛片。
- 如果您认为在程序期间您可能变得焦虑，询问您的医生药物是否可能有所帮助。
- 穿着舒适、易脱的衣服。您将需要换上医院的长袍。
- 请不要佩戴首饰、涂粉或乳液。
- 如果您的牙医为您制作了防护牙托，模拟时请带来。

为了帮助您在模拟期间消磨时间，您的放射治疗师可以为您播放音乐。

如果您不需要任何特殊准备，您在模拟当天可以正常饮食。如果您需要特殊准备，您的医生或护士会告诉您。

给进行正电子发射断层扫描-计算机断层扫描 (PET-CT) 的人

- 从您模拟预约时间前6小时开始，除水之外不要吃或喝任何东西。这包括口香糖、硬糖、止咳糖和薄荷糖。如果您进食了或喝了除水之外的任何东西，可能需要重新安排您的PET-CT扫描。
- 您可能在PET-CT扫描期间接受静脉注射 (IV) 造影剂（染剂）。如果您对静脉注射造影剂过敏，请告诉您的护士。他们将给您特殊指示。

您的模拟当天

您抵达时

您放射治疗团队的一名成员将为您签到。您将被多次要求说出并拼写您的全名和出生日期。这是为了您的安全。有相同或相似名字的人可能会与您在同一天接受照护。

您的放射治疗师将接待您。他们将为您拍一张脸部照片。这张照片将在您整个治疗过程中用于识别您。

您的放射治疗师随后将向您讲解在模拟期间会发生什么。如果您还未签署同意书，您的放射肿瘤科医生将与您一起审查所有内容并要求您签字。

在您的模拟期间

为了进行模拟，您将需要脱去腰部以上的衣服并换成医院长袍。您应该穿着鞋子。如果您戴头套（比如假发、头巾或帽子），您需要取下。

您更换衣服之后，您的放射治疗师将带您到模拟室，帮助您躺在台面上。他们会尽一切努力确保您感到舒适并保留隐私。

台面上将有一条床单，但台面是硬的而且没有垫子。此外，房间通常是较凉的。如果您在任何时候感到不舒服，告诉您的放射治疗师。如果您未服用止痛片并觉得您可能需要止痛片，在模拟开始之前告诉您的放射治疗师。如果您在任何时候感到不舒服，告诉您的放射治疗师。

您的模拟一旦开始，请不要移动。移动可能会改变您的位置。然而，如果您不舒服或需要帮助，请告诉您的放射治疗师。

在您的模拟期间，您将感觉台面移动到不同的位置。房间里的灯将时开时关，且您将看到各面墙上有红色的激光灯。您的放射治疗师将使用这些激光灯作为引导，帮助在台面上将您定位。不要直接望向激光灯，因为这样可能伤害您的眼睛。

模拟室内将有一个对讲机（麦克风和扬声器）和一个摄像头。您的放射治疗师将在您模拟期间进出房间，但总会有人可以看到您并听到您说话。您将听到您的放射治疗师们在工作时彼此说话，且他们将向您讲解他们在做什么。

定位和面罩

在您的模拟和治疗期间，您都将仰卧。为了帮助您在每次治疗时都保持在相同的位置，您将戴一个面罩，覆盖您的脸和身体上部且此面罩连接在台面上（见图2）。您将在模拟和每次治疗期间都戴着这个面罩。

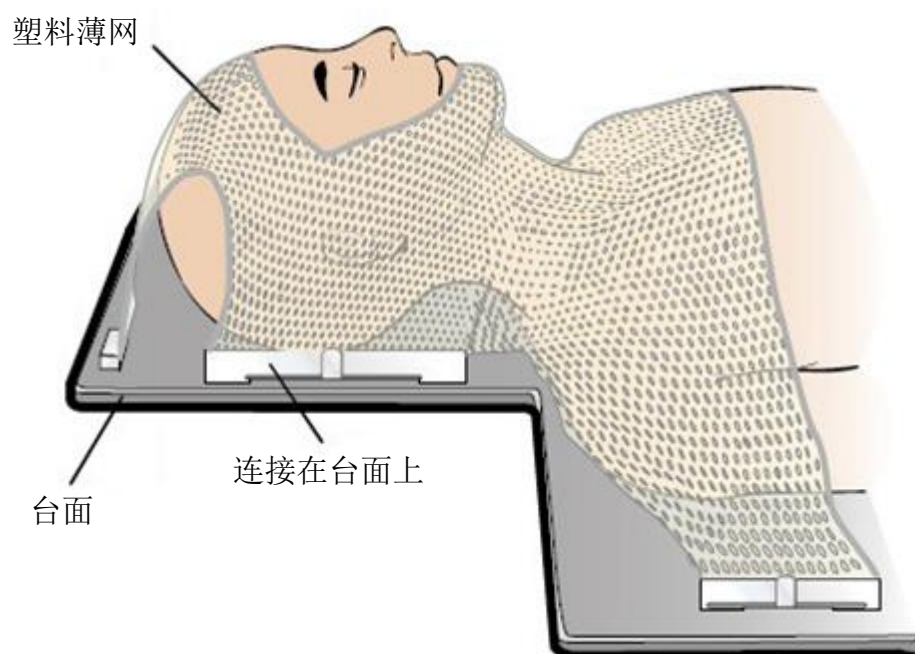


图2. 覆盖在您脸和身体上部的面罩

为了制作面罩，您的放射治疗师将在您躺在模拟台面上时把一张温热、湿的塑料薄网覆盖在您的脸和身体上部。薄网上有您眼睛、鼻子和嘴巴处的开口。脸上覆盖着面罩时您看东西或呼吸将不会有任何问题。

薄网冷却时将变硬。这会历时15分钟左右。随着薄网冷却，您的放射治疗师将对之塑形以贴合您的脸和身体上部。他们这样做时您会感觉到一些压力。如果您在任何时候感到不舒服，请告诉您的放射治疗师。

取决于您的治疗区域，您可能在模拟和治疗期间使用咬合块。咬合块将帮助您防止吞咽。为了制作咬合块，您的放射治疗师会在您的舌头上放置一块柔软的塑料并要求您在塑料变硬时咬住。这会历时几分钟。

如果您的牙医为您制作了防护牙托，您也将在模拟和每次治疗期间戴上它们。

成像

当您处于治疗位置并戴着面罩时，将对您进行成像扫描。这些扫描仅会被用于绘制您的治疗区域。它们不会被用于诊断或发现肿瘤。

您将进行以下扫描中的1项或多项。

- X光扫描。**这将在被称为模拟器的X光机器上进行。
- 计算机断层扫描 (CT)。**如果您要进行CT扫描，扫描前您的护士可能在您的一根静脉中放置静脉注射 (IV) 管。这将被用于在扫描前给您IV造影剂。造影剂使我们能获得治疗区域的清晰图像。
- PET扫描。**如果您要进行PET扫描，您的护士将给您单独的指示。请仔细遵循这些指示。
- 磁共振成像 (MRI) 扫描。**如果您要进行MRI扫描，您的护士将给您单独的指示。请仔细遵循这些指示。

如果您需要其它成像扫描，您的护士将给您更多信息。

取决于您的治疗区域，在成像扫描期间可能要求您抓住特殊的带子以把您的双肩往下拉。这是为了确保您的双肩不在扫描区域中。

扫描期间，您将听到机器时开时关。即使声音似乎很响，但如果您与放射治疗师说话，他们还是能够听得到您说话。

扫描将历时2到4个小时。

皮肤标记（刺青）

当您躺在治疗位置时，您的放射治疗师将用一支标记笔在您的皮肤上勾画。您可以在模拟之后把这些标记笔所做的标记洗去。

您还将需要有永久性的皮肤标记，被称为刺青。刺青标记大小不会超过大头针的针头。您的放射治疗师将使用无菌针头和一滴墨水进行每一个刺青。刺青时感觉就像被针刺了一下。**刺青是永久的，将无法洗去。**如果您对刺青作为您放射治疗的一部分有所顾虑，请与您的放射肿瘤科医生交谈。

在刺青制成之后，您的放射治疗师将拍摄您处于治疗位置时的照片。照片和刺青将在您每天的治疗中被用于把您正确定位在台面上。

在您的模拟之后

在您的模拟约见结尾时，我们将为您安排一次设置程序的约见。这是您治疗开始前的最后一次约见。也会分配一台机器给您进行日常治疗。

安排您的治疗

您将每天（星期一至星期五）进行放射治疗，为期约7周。您可能在同一天进行化疗和放射治疗。在放射治疗之前或之后进行化疗是安全的。

您的治疗师会询问您想要在一天中的哪个时间进行治疗。我们会尽量给您想要的时间。但是，我们需要一个2小时的窗口，因为您想要的时间不一定有开放。一旦开放，我们就会把您移到那个时间段。请您理解我们会尽快为您提供您想要的预约时间。下一周的预约通常在周五进行。放射肿瘤科 (Radiation Oncology Department) 开放时间从早上7:00到晚上7:00。

安排您进行治疗的日子您必须每天都来。如果跳过或漏掉治疗，那么您的放射治疗可能就不那么有效。如果出于任何原因您需要漏掉一次治疗，您必须致电您的放射肿瘤科医生办公室并告诉您的团队。如果出于任何原因您需要改动您的预约，请与安排日程的人交谈或致电您的医生办公室。

规划您的治疗

在您的模拟和设置程序之间的时期，您的放射肿瘤科医生将与一个团队一起合作规划您的治疗。他们将使用您模拟期间拍摄的图像来规划放射射束的角度和形状。他们还将确定您将接收的放射剂量。这些细节会经过仔细规划和检查。这需历时5天到2周。

设置程序

在您第一次治疗之前，您将进行一次设置程序。此程序通常需历时1小时左右。如果在模拟期间止痛片或焦虑症药物有所帮助，您可能需要在此程序之前服用此类药物。

当您抵达设置程序进行处，您将被带到更衣室并被要求换上医院的长袍。

您的放射治疗师会带您到您将每天接受治疗的那个房间。他们会把您定位在台面上。您将像模拟那天所做的一模一样地躺着。

将拍摄被称为射束胶片的特殊X光片来确保您的位置和被治疗的区域是正确的。也可能在您其它治疗前拍摄射束胶片。它们并不是用来查看您的肿瘤对治疗做出何种反应的胶片。

大多数人会在设置程序后1天进行他们的首次治疗。

在您的治疗期间

在进行每次治疗时，请在前台办理完签到并在等候室找个位子坐下。当您的放射治疗师为您准备好时，您将被带到更衣室并被要求换上医院的长袍。治疗期间可穿着您的鞋子。

您的放射治疗师将把您带进治疗室。他们会帮助您躺到台面上并戴上您的面罩。您将被定位在与设置程序期间一模一样的平躺位置。

一旦您已正确定位，您的放射治疗师会离开房间、关上门并开始治疗。您将不会看到或感觉到放射，但是您可能听到机器在您周围移动并时开时关。您将在治疗室中待20到30分钟，取决于您的治疗计划。这段时间的大部分是用于把您放置到正确的位置。实际治疗将仅历时几分钟。

治疗期间您是独自一人在房间里，但是您的放射治疗师在整个时段都可以通过一个监视器看见您并通过一个对讲机听到您。他们将确保您在治疗期间保持舒适。

在治疗期间正常呼吸，但不要移动。然而如果您非常不舒服并需要帮助，告诉您的放射治疗师。如有需要，他们可以在任何时候关掉机器并进来查看您。

您和您的衣服在治疗期间或治疗之后都不会有放射性。您和他人同在一处是安全的。

在您治疗期间的每周访视

您的放射肿瘤科医生和护士将每周见您以检查您对治疗的有何反应。他们还将询问您是否有任何副作用、就您的顾虑与您交谈并回答您的问题。这一访视将在每个_____于您的治疗之前或之后进行。您应该预计那几天的约见要多待1个小时左右。

如果在这些每周访视之间您需要与您的放射肿瘤科医生或放射肿瘤科护士交谈，请致电您的放射肿瘤科医生办公室。您也可以要求支持人员或您的放射治疗师在您前来进行治疗的时候联络您的放射肿瘤科医生或护士。

维生素与饮食补充剂

许多人询问有关治疗期间服用维生素的事宜。如果您想的话可以每日服用一片多种维生素。不要服用超过每天建议摄取量的任何维生素。在尚未与您的医生交谈之前，不要服用任何其它维生素或任何补充剂。这包括营养和草药补充剂。

治疗副作用

可能会出现放射治疗的副作用。副作用的类型及严重程度取决于许多因素。包括放射剂量、治疗次数和您的整体健康状态。如果您同时还在接受化疗，副作用可能会更严重。

开始治疗后约2周，您可能会开始感觉到副作用。治疗期间副作用可能会恶化，但治疗结束后6到8周内副作用将会慢慢地好转。一些副作用可能需要更长时间才能消失。遵循本章节中的指导原则，以帮助对治您治疗期间和之后的副作用。

以下是针对头部和颈部的放射治疗最常见的副作用。您可能全都有、有一些或完全没有这些副作用。您的护士将与您讨论有关您最有可能出现的副作用。

您的口腔和喉咙发生变化

您的治疗将导致口腔和喉咙发生变化。您可能会出现：

- 口腔溃疡
- 口腔疼痛
- 喉咙溃疡

- 喉咙疼痛
- 吞咽时疼痛
- 吞咽困难
- 唾液比平时浓稠
- 口干
- 味觉改变

请遵循以下指导原则来帮助对治这些副作用。

- 进食后和睡觉前刷牙。使用软毛牙刷和您牙医推荐的牙膏或一种含氟的、温和的牙膏。
- 如果您有假牙、牙桥或牙科修复体，每次清洁您的口腔时将其取出并清洁。睡觉时取出放在外面。如果您的口腔感到受刺激，尽可能将其从口腔中取出放在外面。
- 如果您目前使用牙线清洁牙齿，继续在每天睡觉前使用牙线一次。如果您过去没有用过牙线，在治疗期间不要开始使用。
- 每4到6个小时漱口，或者为了舒适更经常地漱口。使用以下液体中的1种：
 - 一夸脱（4杯）水混合1茶匙盐和1茶匙苏打粉
 - 一夸脱水混合1茶匙盐
 - 一夸脱水混合1茶匙苏打粉
 - 水
 - 一种不含酒精或糖的漱口水
- 将液体刷刷地在口腔中漱口15到30秒，然后吐出。
- 护理口腔后使用唇部保湿霜。在治疗前4小时内不要涂抹。

如果您口干，尝试以下建议。

- 使用口腔保湿剂。
- 白天经常小口喝水或其它液体（比如椰子水、杏仁奶、Gatorade® 和清汤）。随身携带一瓶水可能有所帮助。

- 使用装有水的泵气喷雾瓶来湿润您的口腔。
- 使用加湿器，尤其是在夜间。确保给加湿器换水并根据说明进行清洁。
- 避免使用空调。

如果您在吞咽时开始出现吞咽困难或疼痛，请告诉您的医生或护士。他们可以开具药物让您更加舒服。

随着副作用的出现，您的医生可能要求您每天见您的护士。如果需要，您的护士会查看您的口腔并向您的口腔喷雾。

您的鼻子内部发生变化

您的治疗可能会导致鼻子内部发生变化，比如干燥、鼻塞、偶尔轻微流鼻血，或者3种情况都有。

为了帮助对治这些副作用，请保持您鼻子内部湿润。可以通过使用盐水喷鼻剂、加湿器或两者都使用。

耳朵疼痛

您可能因治疗引起的肿胀而出现耳朵疼痛。如果您出现这样的疼痛，请告诉您的医生或护士。耳朵疼痛也可能是感染的信号。

不要试图清理或清空您的耳朵。不要在您的耳朵里使用棉签（Q-tips®）。

声音变化（嘶哑）

您可能因治疗引起的肿胀而出现声音嘶哑的情况。您的声音可能有更多气噪声、听上去紧张、粗糙或者音调变高或变低。为了帮助对治声音变化：

- 尽可能多地休息不发声。
- 不要低声说话。这样可能对您的声带造成压力。
- 使用加湿器。
- 使用“您的口腔和喉咙发生变化”这一章节中列出的一种液体漱口。

皮肤和毛发发生反应

在放射治疗期间，治疗区域中的皮肤和毛发可能会发生变化。

- 2到3周之后，您的皮肤可能会变成粉红色或变黑。在您治疗后期，您的皮肤可能会变成鲜红色或非常深。
- 您的皮肤可能感觉干燥、瘙痒并看上去有片状皮屑。
- 您可能有皮疹，尤其是在皮肤暴露在阳光下的区域。如果出现这种情况，请告诉您的医生或护士。皮疹也可能是感染的信号。
- 敏感区域的皮肤（比如您耳后及锁骨附近的皮肤）可能起泡、开口或脱皮。如果出现这种情况，请告诉您的医生或护士。
- 您可能失去治疗区域的一些或全部毛发。通常在完成治疗后3到6个月毛发将会再长出来。

完成治疗后您的皮肤会逐渐愈合，但这通常历时3到4周。有时，在您完成治疗后的一周内，皮肤反应会变得更糟糕。如果出现这种情况，请致电您的医生或护士。

如果需要，您的护士将为您涂抹特殊的敷料（绷带）或乳霜。他们还会教您如何护理您的皮肤。您开始治疗时就要开始遵循以下指导原则。一直遵循直到您的皮肤好转。**这些指导原则仅针对治疗区域内的皮肤。**

保持您的皮肤清洁

- 每天洗澡或沐浴。使用温水和温和、无香的肥皂（比如Neutrogena®、Dove®、婴儿肥皂、Basis®或Cetaphil®）。将您的皮肤冲洗干净并用柔软的毛巾拍干。
- 清洗时，对治疗区域内的皮肤要轻柔。不要使用浴巾、擦洗布或刷子。
- 您正在治疗之前接受的刺青标记是永久性的，无法洗去。在治疗期间您可能会有其它标记，比如用紫色毡头标记笔对治疗区域进行勾勒。当您的放射治疗师说可以将之洗去时，您就可以用矿物油除去这些标记。
- 不要在治疗区域内的皮肤上使用酒精或酒精棉片。

经常滋润您的皮肤

当您开始治疗时就开始使用润肤霜。这将有助于将皮肤反应降至最低。您可以使用一种

可直接购买（无需处方）的润肤霜。

- 使用一种不含任何香料或羊毛脂的润肤霜。您的护士可能会给您建议一种润肤霜使用。
- 不要一次使用超过1种润肤霜，除非您的护士告诉您要使用多种。

每天涂抹润肤霜2次。

- 如果您的放射治疗是在上午，在以下时间涂抹润肤霜：
 - 在您的治疗之后。
 - 在您上床睡觉之前。
- 如果您的放射治疗是在下午，在以下时间涂抹润肤霜：
 - 上午、您的治疗前至少4个小时。
 - 在您上床睡觉之前。
- 在周末和您不进行治疗的日子里，在以下时间涂抹润肤霜：
 - 上午。
 - 在您上床睡觉之前。

避免刺激您的皮肤

- 如果您的皮肤瘙痒，不要抓挠。涂抹润肤霜。要求您的护士推荐如何缓解瘙痒的方法。他们可能会给您可以治疗瘙痒皮肤的药物处方。
- 在治疗区域的皮肤上穿着宽松的棉质衣服和内衣。避免穿带钢托的胸罩或紧身衣服，这样将会摩擦您的皮肤。
- 只使用和您的放射肿瘤科医生或护士讨论过的润肤霜、乳霜或乳液。
- 不要在治疗区域使用化妆品、香水、粉末或剃须后用品。
- 如果皮肤上有开口、开裂或受刺激，不要使用体香剂。您可以在治疗区域内完好无损的皮肤上使用体香剂。如果皮肤受刺激就停止使用。
- 不要剃除治疗区域的毛发。如果您必须剃除毛发，仅使用电动剃须刀。如果皮肤受刺激就停止。

- 不要在治疗区域放任何胶布。
- 不要在治疗区域放皮肤贴片（包括止痛贴片）。
- 不要让治疗区域的皮肤接触到极热或极冷的温度。这包括热水浴缸、水瓶、取暖垫和冰袋。
- 如果您没有任何皮肤反应，您可以在氯消毒过的泳池内游泳。离开泳池后立即沐浴把氯冲洗掉。
- 避免晒黑或烫伤您的皮肤。如果您将要在阳光下：
 - 使用一种不含PABA、防晒系数 (SPF) 在30或更高的防晒霜。
 - 穿着宽松的衣服，尽可能多地覆盖治疗区域的皮肤。

进食和饮水困难

针对头部和颈部的放射治疗的许多副作用都可能使进食和饮水发生困难。这可能导致体重减轻、疲倦（精力比平时更不足）和脱水。

如果您的体重发生变化，治疗期间使用的面罩可能无法正确地贴合。这可能使您更难以在治疗时保持在正确的位置。请遵循以下指导原则以帮助您避免体重变化。

根据您的副作用来改变您的饮食

如果您的口腔或喉咙疼痛或有溃疡，或者您吞咽困难：

- 食用柔软、湿润、温和的食物。咬一小口，彻底咀嚼食物。
- 使用酱汁和肉汁来软化食物。
- 避免可能刺激您口腔和喉咙的东西，比如：
 - 非常烫的食物和液体
 - 干燥、硬和粗糙的食物（比如薯片、椒盐脆饼干、薄饼干和生蔬菜）
 - 香料（比如胡椒粉、辣椒粉、辣根、辣酱和咖喱）
 - 酸性或柑橙类食物和果汁（比如橙子、葡萄柚、柠檬、酸橙、菠萝和番茄）
 - 酒精
 - 烟草

- 搅拌您的食物或制成菜泥以改变质地。

如果您口干：

- 进食前漱口。
- 使用肉汁和酱汁来准备您的食物。
- 进食干燥食物（比如米饭或面包）的时候饮用液体。

如果您食欲不振：

- 在一整天中少食多餐。如果您似乎从不觉得饿，制定一个时间表来确保您定期进食。
- 选择热量高和蛋白质含量高的食物和饮品。避免一吃就饱但没有许多热量或蛋白质的食物和饮品。
- 在一个平静地方吃饭。进食的时候慢慢吃。尽可能与家人或朋友一起进食。
- 来进行治疗时带上零食小吃和饮品。您可以在每天等候时或者往返于约见途中吃喝。

如果您觉得恶心：

- 请告诉您的医生或护士。他们可以开具药物进行帮助。
- 进食较不会让您胃不舒服的食物，比如：
 - 室温下或较凉的食物。
 - 冷却了的或冷冻过的液体。
 - 干燥的、淀粉类食物（比如吐司、苏打饼干、梅尔巴吐司、干麦片、椒盐脆饼饼干和天使蛋糕）。
 - 酸奶、冰沙或清液（比如苹果汁、Jell-O®和姜汁汽水）。
 - 冷的鸡肉或火鸡肉，烤制或水煮并去皮。
 - 软的水果和蔬菜。
- 避免可能使恶心加剧的食物和液体，比如：
 - 带有强烈味道（气味）的热食。
 - 辛辣、高油脂、油腻和油炸的食物。

- 非常甜的食物。
- 酸性或柑橙类食物和果汁（比如橙子、葡萄柚、菠萝和番茄）。
- 酒精。

在治疗期间获得充足营养

- 进食热量高、蛋白质含量高的均衡饮食。这将帮助您在治疗期间维持体重并感觉更好。您的饮食学家将与您合作，帮助您选择最好的食物和液体。
- 使用液体营养补充剂。有许多不同的产品和口味您可以尝试。与您的医生、护士或饮食学家讨论哪一种最适合您。
- 如果您愿意，可以服用每日服用一片多种维生素。
 - 阅读多种维生素的标签。不要服用超过每天建议摄取量的任何维生素或矿物质。
 - 在没有与您的医生讨论的情况下，不要服用任何其它膳食补充剂（比如维生素和草药补充剂）。

如需有关治疗期间进食的信息，请阅读资料《在您的癌症治疗期间及之后吃得好 (*Eating Well During and After Your Cancer Treatment*)》(www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment) 或者《菜泥和机械软饮食的进食指导 (*Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets*)》(www.mskcc.org/pe/pureed_mechanical_soft_diets)。您可以在我们的网站上找到这些资料，或者您可以向您的护士或饮食学家索取。

如需有关针对头部和颈部的放射治疗之前、期间及之后获取充足营养的信息，请观看视频《针对头部和颈部的癌症治疗之前及期间的营养 (*Nutrition Before and During Treatment for Head and Neck Cancer*)》(www.mskcc.org/pe/hnnutrition_before_radiation)。

疲倦

疲倦是感觉疲劳或虚弱、不想做事情、无法集中注意力或者感觉速度变慢。您治疗2到3周后可能会出现疲倦，其程度可从轻微到严重。您的治疗结束后疲倦将逐渐消失，但可能会持续数月。

有许多原因让您在治疗期间可能出现疲倦，包括：

- 放射对您的身体的影响。

- 舟车劳顿往返进行治疗。
- 晚上没有足够的安宁睡眠。
- 没有食用足够的蛋白质和热量。
- 有疼痛或其它症状。
- 感觉焦虑或忧郁。
- 某种药物的副作用。

您可能发现您的疲倦在一天中的某些时间较为严重。

对治疲倦的方法

- 如果您在工作并且感觉良好，继续下去。然而，减少工作可能有助于让您有更多精力。
- 规划您的每日活动。考虑您需要做的和对您来说最重要的事情。当您精力最好的时候进行这些活动。
- 规划白天中休息或小睡片刻（10到15分钟）的时间，尤其是当您感觉更疲劳的时候。小睡片刻时，尽量每次睡不要超过1小时。
- 尽量每天晚上睡8小时或更长时间。比起您开始放射治疗之前所需要的睡眠，可能时间要更长。
 - 白天保持活跃可以帮助您晚上睡得更好。例如，如果您能够运动，您可以散步、做瑜伽或骑自行车。
 - 在上床睡觉前放松可以帮助您晚上睡得更好。例如，您可以阅读一本书、玩拼图游戏、听音乐或进行让人平静的兴趣爱好。
 - 您可能发现晚上睡得早一点、早上起得晚一点会有所帮助。
- 请家人和朋友帮助您做比如购物、烹饪和做清洁这类事。与您的保险公司核查，看他们是否承保家庭护理服务。
- 如果运动您可能会更有精力。询问您的医生您是否可以进行轻量运动，比如散步、拉伸或瑜伽。
- 食用蛋白质含量高、热量高的食物和饮品。

- 向您的放射肿瘤科医生或护士寻求帮助对治出现的任何其它副作用。疼痛、恶心、腹泻、无法入睡或感觉忧郁或焦虑都可能加剧您的疲倦。

性健康

您可能对癌症和您的治疗给您的性活动造成的影响有所顾虑。您没有放射性。您不会将辐射传递给任何其他人，所以与其他人近距离接触是安全的。

除非您的放射肿瘤科医生给您其它指示，否则您可以在放射治疗期间进行性行为。然而，如果您或您的伴侣能够生育孩子，您必须使用避孕措施（节育措施）以防止在治疗期间怀孕。

美国癌症协会 (American Cancer Society) 有关于癌症治疗期间的性健康问题的资料。为男性提供的被称为《性与患癌男性 (*Sex and the Man with Cancer*)》。为女性提供的被称为《性与患癌女性 (*Sex and the Woman with Cancer*)》。您可以在www.cancer.org上搜索这些资料或者致电800-227-2345索取一份副本。

MSK也有一个性健康计划来帮助您解决疾病和治疗对您的性健康造成的影响。您可以在治疗之前、期间或之后与专家会面。

- 女性性医学与妇女健康计划 (Female Sexual Medicine & Women’s Health Program): 如需更多信息或进行预约，请致电646-888-5076。
- 男性的性与生殖医学计划 (Male Sexual & Reproductive Medicine Program): 如需更多信息或进行预约，请致电646-888-6024。

情绪健康

癌症的诊断和治疗可能是非常让人紧张并难以接受的事件。

您可能感觉：

<ul style="list-style-type: none"> • 焦虑 • 害怕 • 孤独 • 矛盾 	<ul style="list-style-type: none"> • 愤怒 • 忧郁 • 无助 • 沮丧 	<ul style="list-style-type: none"> • 紧张 • 麻木 • 担心
--	--	--

如果您或您的亲人罹患严重的疾病，所有这些类型的感觉都是正常的。

您可能因要告诉您的雇主您患有癌症或要支付您的医疗费用而担心。或许您会担心家庭关系可能有的改变、癌症治疗对您身体的影响，或者您是否会继续有吸引力。您可能担心癌症将会复发。我们在这里给您提供支持。

如何应对您的感觉

- 与其他人交谈。当人们试图通过隐藏自己的感情来保护彼此的时候，他们可能会感到很孤独。谈话有助于您身边的人知道您在想什么。与您信任的某个人谈论自己的感觉可能有所帮助。您可以和您的配偶或伴侣、亲密的朋友、家庭成员、神职人员、护士、社工或心理医生交谈。您还可能发现与正在接受放射治疗的某个人或者经历过类似治疗的癌症幸存者或照护者交谈会有所帮助。通过我们的患者对患者支持计划 (Patient-to-Patient Support Program)，您有机会与曾经的患者们和照护者们交谈。如需了解有关这一服务的更多信息，请致电212-639-5007。
- 加入一个支持小组。与其他罹患癌症的人们见面将给您机会谈论自己的感觉，并倾听其他有着相同顾虑的人。您将了解其他人如何应对他们的癌症和治疗。您的医生、护士或社工可以与您谈谈您可能有兴趣的支持小组。
- 尝试放松和冥想。您可以尝试想象自己在一个最喜欢的地方，同时慢慢地呼吸、注意每一次呼吸，或者听舒缓的音乐或声音。对于有些人来说，祈祷是另一种形式的冥想。这类型的活动可以帮助您感觉放松和平静。
- 运动。许多人发现如散步、骑自行车、瑜伽或水中有氧健身操这样的轻量运动帮助他们感觉更好。与您的医生或护士谈论您可以进行的运动类型。

我们都有自己处理困境的方法。一般来说，我们会使用过去曾经对我们有作用任何方法。但有时这样是不够的。我们鼓励您与您的医生、护士或社工讨论您的疑虑。

在您的治疗之后

确保与放射肿瘤科医生保持后续约见。在这些约见期间，您的放射肿瘤科医生将评估您对治疗的反应。在这些访视中，您可能会进行血液测试、X光检查和扫描。

在每次后续约见之前，请写下您的问题和疑虑。来进行约见时将此和一份所有药物的清单带上。如果您的所需药物即将用完，请在用完之前告诉您的放射肿瘤科医生。如果

您有任何问题或疑虑，您也可以随时致电您的放射肿瘤科医生或护士。

要记住的事情

即使在治疗结束之后，继续好好地照护您自己也是很重要的。以下是一些要记住的关键事项：

- 治疗结束后4到8周内治疗副作用将慢慢消失。有些副作用可能需要更长时间才会消失。只要您还有副作用，就继续遵循“治疗副作用”这一章节中的指导原则。
- 在以后的生活中特别照护您的口腔。
 - 定期进行牙科后续约见。如果假牙或器具无法贴合得很好，请去看您的牙医。
 - 如果您需要拔任何牙齿，帮您拔牙的牙医需有治疗接受过针对头部和颈部的放射治疗的患者的经验。如果需要这样的牙医，请致电您的放射肿瘤科医生要求转介。
 - 继续使用您牙医推荐的含氟牙膏。
 - 避免甜的、粘的食物。它们可能会增加出现蛀牙的风险。
- 健康、均衡的饮食习惯，如果您愿意，服用每日多种维生素。
 - 如果您因为吞咽困难而遵循一种特殊的饮食种类，请询问您的吞咽专家如何回到正常的饮食种类。
 - 如果您体重还在减轻或者无法增重，请询问您的饮食学家如何获得更多的蛋白质和热量。
 - 避免饮酒。
- 如果您正在服用止痛片，请询问您的护士有关如何逐渐减少剂量的指示。

如果出现以下情况，请联络您的放射肿瘤科医生或放射肿瘤科护士

- 体温为100.4° F (38° C) 或更高
- 发冷
- 皮肤疼痛、脱皮、起泡、潮湿或渗液
- 治疗区域内不适
- 导致您24小时无法进食或饮用任何东西的恶心或呕吐
- 药物仍无法缓解的便秘
- 药物仍无法缓解的疼痛

联络信息

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗保健团队中的一名成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午9:00到下午5:00间通过下面的号码联络他们。

放射肿瘤科医生： _____

电话号码： _____

放射肿瘤科护士： _____

电话号码： _____

下午5:00以后、周末和节假日期间，请致电 _____ 并要求与值班放射肿瘤科医生交谈。如果没有号码列出，或者如果您不确定，请致电212-639-2000。

资源

本指南中列出的许多资源都可以在互联网上找到。如果您没有电脑或者如果您不知道如何使用互联网，请咨询您当地的公共图书馆或社区中心。

MSK支持性服务

咨询中心

(Counseling Center)

646-888-0200

许多人发现咨询对他们来说有所帮助。我们为个人、夫妻、家庭和团体提供咨询服务，以及在您感到焦虑或忧郁时提供药物来帮助您。

女性性医学与妇女健康计划

(Female Sexual Medicine & Women's Health Program)

646-888-5076

这一计划帮助正在面对与癌症相关的性健康挑战的女性患者，包括过早绝经和生育问题。

整合医学服务

(Integrative Medicine Service)

646-888-0800

MSK的整合医学服务为患者提供许多服务来补充传统医疗保健。包括音乐疗法、身心疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。

男性的性与生殖医学计划

(Male Sexual & Reproductive Medicine Program)

646-888-6024

这一计划帮助正在面对与癌症相关的性健康挑战的男性患者，包括勃起功能障碍。

营养服务

(Nutrition Services)

212-639-7312

MSK的营养服务中，我们的认证饮食学家为您提供营养咨询服务。您的饮食学家将审查您当前的饮食习惯，并就治疗期间和之后该吃什么提出建议。

患者与照护者支持计划

(Patient and Caregiver Support Program)

212-639-5007

您可能发现与经历过类似治疗的癌症幸存者或照护者交谈很令人感到安慰。通过我们的患者与照护者支持计划，我们能够为您提供与曾经的患者们和照护者们交谈的机会。

癌症后的生活资源计划

[Resources for Life After Cancer (RLAC) Program]

646-888-8106

在MSK，照护不会在积极治疗后就结束。RLAC计划适用于已完成了治疗的患者及其家人。这一计划提供许多服务，包括研讨会、讲习班、支持小组，有关治疗后的生活的咨询，以及对保险和就业问题的帮助。

烟草治疗计划

(Tobacco Treatment Program)

212-610-0507

如果您想戒烟，MSK有专家可以帮助您。请致电以了解更多信息。

外部资源

美国癌症协会

(American Cancer Society, ACS)

www.cancer.org

800-ACS-2345 (800-227-2345)

提供各种信息和服务，包括希望客居 (Hope Lodge)，这是一个让患者和照护者在癌症治疗期间免费住宿的地方。

美国治疗放射学和肿瘤学协会

(American Society for Therapeutic Radiology and Oncology)

www.rtanswers.org

800-962-7876

一组放射肿瘤科专业人员，专门通过放射治疗来治疗患者。提供有关通过放射治疗癌症的详细信息，以及您所在地区的放射肿瘤科医生的联络信息。

CancerCare

www.cancercare.org

800-813-HOPE (800-813-4673)

纽约州纽约市七大道275号（邮区号码：10001），在西25街和西26街之间
(275 Seventh Avenue, New York, NY 10001)

提供咨询、支持小组、教育讲习班、出版物和财政援助。

癌症支持社区

(Cancer Support Community)

www.cancersupportcommunity.org

为受到癌症影响的人提供支持和教育。

国家癌症研究所癌症信息服务

[National Cancer Institute (NCI) Cancer Information Service]

www.cancer.gov

800-4-CANCER (800-422-6237)

为罹患癌症的患者及其家人提供教育和支持。出版物可在线上找到，也可提供印刷本。

向您的医生或护士提问

我们建议您把在与医生或护士进行访视期间想要问的问题写下来。在约见时写下答案，以便日后再次查看。

我将要接受的是什么类型的放射治疗？

我将要接受多少次治疗？

放射治疗期间预期会出现什么副作用？

放射治疗结束后这些副作用会消失吗？

放射治疗之后预期会出现什么晚期副作用？

针对头部和颈部的放射治疗

©2018 Memorial Sloan Kettering Cancer Center - Generated on June 5, 2018