



## 患者及照护者教育

# 头颈癌幸存者资源

本信息包括帮助头颈癌幸存者应对治疗副作用、提高生活质量和获得情感支持的资源。其中包括其他幸存者以及治疗头颈癌患者的医疗保健提供者提供的建议。

在尝试本资源中的任何内容之前，请务必咨询您的医疗保健提供者。您可能还想向您的保险公司咨询哪些服务在承保范围内。

## 管理症状

### 口干

在口腔或咽喉附近进行的放射治疗会影响到唾液腺（分泌唾液的腺体）。这可能会导致您口干。该症状的持续时间取决于您所接受的治疗类型。不过，有些方法可以缓解不适。以下建议可能会对您的口干症状有所帮助。

- 在床边放一杯水，以便夜间饮用。
- 使用床边加湿器。
- 饮用足量液体。
- 使用保湿剂让口腔和嘴唇保持湿润，例如 Surgilube®、橄榄油、可可油或 Aquaphor®。
- 用大量肉汁、酱汁或果汁润湿食物。

- 嚼无糖口香糖或吮吸无糖酸味糖果。这有助于分泌唾液。
- 睡前尝试口服 1 茶匙椰子油或无味的芦荟液，以舒缓喉咙。这有助于让口腔和喉咙保持湿润。

您应尽量避免：

- 含咖啡因的饮料（如咖啡和苏打水）
- 巧克力
- 烟草（如雪茄和香烟）
- 酸性食物和饮品（如柑橘类水果、柠檬汁、醋和西红柿）
- 热辣食物
- 淀粉类食物（如土豆、面包和米饭）
- 含酒精的漱口水

如需了解更多信息，请查看资源 [癌症治疗期间的健康饮食](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) 中的表格“当您口干时”。

### 尝试唾液替代品

如果您出现口干症状，请告知您的医疗保健提供者。他们可以推荐一种唾液替代品供您尝试。唾液替代品可以帮助您保持口腔湿润。您可以在当地的药房买到大部分唾液替代品，不用开处方。下方列出了部分口腔唾液替代品：

- Entertainer's Secret®

- Moi-Stir® Oral Spray
- Mouthkote® Oral Moisturizer
- Colgate Optimoist®
- Salivart® Oral Moisturizer
- Xero-Lube®
- Biotene® Oral Balance®
- OraHealth XyliMelts
- SmartMouth Dry Mouth Mouthwash

## 口腔疼痛

如果您口腔疼痛或吞咽困难，吃软质食物可能会有帮助。此类食物包括：

- 奶昔
- 蛋挞或布丁
- 酸奶
- 炒鸡蛋
- 蔬菜泥

避免食用可能刺激口腔的食物，例如：

- 辛辣食物
- 过咸的食物
- 酸性食物和饮品（如柑橘类水果、柠檬汁、醋和西红柿）

如需了解更多信息，请查看资源 [癌症治疗期间的健康饮食](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment)) 中的表格“当您口腔疼痛时”。

## 吞咽问题

您可能会出现一定的吞咽困难。导致该症状的原因可能是您在接受放疗、手术或联合治疗后丧失了重要的神经功能。一些幸存者可以吞咽液体，例如液体营养补充剂（如 Ensure<sup>®</sup>）或汤。其他幸存者则可以吞咽泥状或柔软的湿润食物。

以下是一些您可以帮助自己吞咽的方法：

- 将食物与酱汁混合。
- 考虑将您喜爱的食物混合在一起。
- 一天中进食几餐小餐或零食，而非 3 次主餐。

如需了解有关帮助自己吞咽的更多信息，请阅读 [头颈部放射治疗：关于吞咽，您需要知道什么](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing) ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/radiation-therapy-head-and-neck-swallowing)) 中的“锻炼”部分

## 经皮内镜胃造口 (PEG) 饲管置入术

如果您完全无法吞咽，医生可能会建议您接受经皮内镜胃造口 (PEG) 饲管置入术。在该医疗程序中，医生会将一根饲管通过腹壁插入胃部。营养液通过该饲管注入体内。您的医疗保健提供者会告知您有关该过程的更多信息。

如果您有吞咽困难症状，请与您的医疗保健提供者讨论。咨询言语或吞咽治疗师可能也会有所帮助。

## 失语或言语困难

如果治疗影响到喉咙（声带）、舌头或口腔和咽喉的其他部位，您可能会失语或出现言语困难。您的医疗团队将与您一起讨论治疗后的选择。咨询言语或吞咽治疗师可能会有所帮助。

## 牙齿变化

如果治疗影响到唾液腺，您的牙齿可能会发生变化。您的身体不分泌唾液后，细菌会在口腔中和牙齿上停留更长时间。这会增加蛀牙风险。

治疗后，妥善护理牙齿和牙龈非常重要。这也被称为“口腔卫生”。如果您无法分泌唾液，或头部或颈部接受过放射治疗，请定期看牙医。

请确保您的牙医了解您的治疗史及其对您的牙科筛查和治疗的影响。如果您在一生中的任何时候需要拔牙，则必须前往了解放射治疗长期副作用的牙医处就诊。在接受任何医疗程序之前，尤其是在接受头颈部放射治疗后拔除任何牙齿之前，请务必联系 MSK 的牙科部门。如需了解更多信息或预约，您或您当地的牙医可致电 212-639-7644 联系 MSK 牙科部门。

## 外表变化

治疗后，您的外表可能会发生变化。这可能会给您带来新的或令人不安的感觉。许多人发现，与心理咨询师交谈有助于应对这些情绪。如需了解更多信息或预约，请致电 616-888-0100 联系

## MSK 咨询中心。

您可以选择重建手术。如需了解有关重建手术或修复术的更多信息，请咨询您的医疗保健提供者。

### 疼痛

愈合和恢复有时会伴有疼痛。疼痛可能转瞬即逝，也可能会在治疗后持续数月或数年。如果您感到疼痛，请咨询您的医疗保健提供者。MSK 的疼痛科专家可以帮助您学习如何管理疼痛。

如需了解更多信息，请访问 MSK 疼痛管理网

站：[www.msk.org/cancer-care/palliative-care/pain-management](http://www.msk.org/cancer-care/palliative-care/pain-management)

### 提高您的生活质量

#### 综合医学与健康服务

MSK 综合医学与健康服务致力于为患者、患者家属和照护者以及社区成员提供治疗。这些治疗被称为综合医学疗法或补充疗法。它们有助于控制癌症及癌症治疗带来的许多症状和副作用。这些疗法包括：

- 针灸
- 指压疗法
- 瑜伽
- 太极
- 按摩疗法

- 冥想和其他心身放松疗法
- 音乐疗法
- 运动

如需进一步了解这些服务或预约，请致电 646-449-1010。您也可以访问综合医学与健康服务服务网站：[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

## 营养咨询

治疗后，您可能很难获得所需的营养。您面临的挑战将取决于您所患的癌症类型和所接受的治疗种类。

我们建议您咨询营养师，他们会与您一起确保您获得所需的营养。如需预约门诊营养师，请致电 212-639-7071。

## 吸烟和饮酒

MSK 的专员可以帮助您戒烟或其他烟草。有关我们烟草治疗项目的更多信息，请访问 [www.msk.org/tobacco](http://www.msk.org/tobacco) 或致电 212-610-0507。

如果您有饮酒方面的担忧，我们可以为您提供帮助。如需了解更多信息，请致电 646-888-0200 联系咨询中心。

## 获取情感支持

许多头颈癌幸存者都会出现悲伤、恐惧、愤怒、焦虑或抑郁情绪。这些情绪可能会在癌症治疗之前、期间和之后出现。MSK 的许多专业人员可以帮助您应对这些情绪。包括社工、精神科医生、牧师和患者互助志愿者。

治疗结束后，您可能会感到焦虑。许多人还会担心癌症复发。这些情绪可能令人难以承受，而且很难向未受癌症影响的人解释。

情感支持是康复过程中的关键。如果您认为自己出现此类情绪，请咨询您的医疗保健提供者。他们可以帮助您找到度过这段时期所需的情感支持。

## MSK 支持服务

### 咨询中心

[www.msk.org/counseling](http://www.msk.org/counseling)

646-888-0200

许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间应对自己的情绪。我们的咨询师可以为个人、夫妇、家庭和团体提供咨询服务。他们也可以开具一些药物来帮助缓解焦虑或抑郁。

### 癌症治疗后的生活资源 (RLAC) 项目

646-888-8106

在 MSK，我们会在治疗结束后持续为您提供医疗照护。RLAC 项目可以为癌症幸存者及其家人提供支持服务。这些服务包括提供研讨会、工作坊和支持小组服务，所涵盖的主题均与癌症存活相关，包括保险、就业、情感问题以及照护人员问题。

RLAC 项目还为头颈癌幸存者提供一个名为“头颈癌和口腔癌：向前迈进”的支持小组。在该小组中，您将有机会与其他幸存者和医疗团队成员讨论您的需求与担忧。如需报名参加，请致电 646-888-8106。

## 其他资源

以下是可能会对您有所帮助的 MSK 外部资源。

### 美国癌症协会 (ACS)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

800-227-2345

ACS 提供有关癌症和癌症护理的信息与服务。

### CancerCare

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

800-813-4673

第七大道 275 号 (25 和 26 大街之间)

纽约, 邮编 NY 10001

CancerCare 提供咨询、支持小组、教育研讨会、刊物和财政援助。

### 癌症信息服务 (CIS)

[www.cancer.gov/contact/contact-center](http://www.cancer.gov/contact/contact-center)

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

CIS 提供与癌症相关的信息, 包括诊断、治疗、预防和临床试验。

### 美国国家癌症研究所 (NCI)

[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

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

NCI 网站提供关于特定类型癌症的详细信息。

### 口腔癌和头颈癌患者支持组织 (SPOHNC)

800-377-0928

[www.spohnc.org](http://www.spohnc.org)

SPOHNC 是一家为头颈癌患者提供支持的自助组织。该组织将每月发送新闻简报，并通过幸存者网络提供支持。在纽约州也设有地方分会。

口腔癌基金会

[www.oralcancerfoundation.org](http://www.oralcancerfoundation.org)

口腔癌基金会是一家提供教育、研究、倡议和患者支持活动的全国性公共服务组织。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Resources for Head and Neck Cancer Survivors - Last updated on October 7, 2025

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利