

患者与照护者教育

头颈放射疗法：关于吞咽，您需要知道什么

这份资料介绍了可能因头颈放射治疗导致的吞咽问题，还介绍了如何预防它们。

正常的吞咽

许多肌肉和神经协同配合形成吞咽动作（见图1）。当您吃东西喝东西时，食物和液体与您的唾液混合。您的唾液使食物柔软湿润。

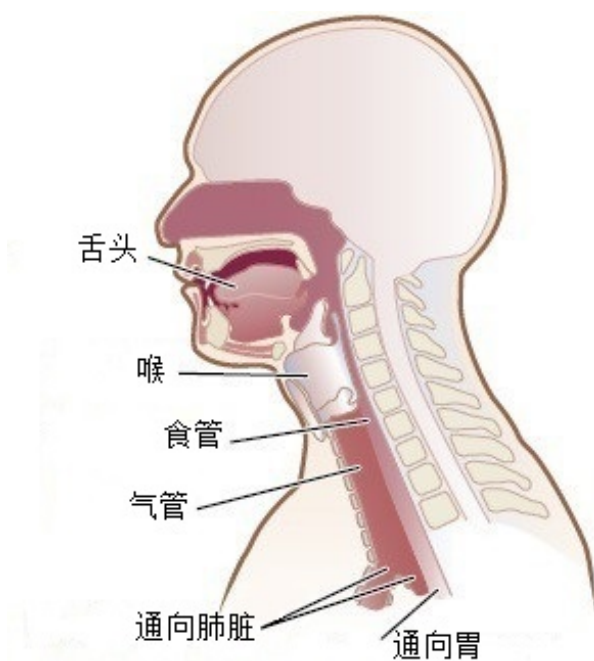


图1. 吞咽动作牵涉到的结构

咀嚼食物使其分解。在咀嚼时，食物和唾液形成球状，称为食团。

食团被舌头推向口腔后部。然后由反射动作接管，并由舌头后部把食物推挤下去。喉（喉头）关闭，以防止食物或液体进入您的气道（气管）。然后食团进入食道（通过食物的管子）进入胃里。

如果您用来吞咽或保护气道的肌肉虚弱无力，食物或液体就可能会进入气道或肺里。这被称为呛食。呛食可能会导致并发症，包括肺炎或呼吸系统感染（累及鼻子、咽喉和气道的感染）。

癌症的影响与吞咽治疗

取决于肿瘤的大小和部位，您支持正常吞咽的肌肉和结构可能会虚弱无力。它们可能不会像您在开始放射治疗之前能够做到的那样。治疗的副作用还可能会影响到这些结构。

放射治疗可能会导致：

- 吞咽时疼痛
- 口腔和咽喉溃疡（黏膜炎）
- 口腔干燥
- 唾液更为浓稠
- 肿胀
- 味觉改变

这些症状在您开始放射治疗后一两周内出现，在治疗期间可能会加重。大多数症状将在治疗结束后约2至4周开始缓解。

放射治疗还可能会形成永久性的组织瘢痕。这种瘢痕的影响取决于之前被治疗的部位。以下是瘢痕的一些影响。

- 附着于下颚的肌肉可能会更紧，使得嘴巴难以打开并咀嚼食物。这被称为牙关紧闭症。
- 您的唾液腺可能无法分泌足够的唾液。这可能会使吞咽困难，因为口腔太干。
- 舌头和咽喉后部的肌肉也可能无法动作。这可能会更难把食团推下咽喉并打开食道。
- 在吞咽时帮助保护气道的肌肉可能会更虚弱无力。它们的力量可能不足以防止食物或液体进入气道。
- 食道可能会狭窄，这可能会导致食物卡在咽喉后部。

并不是每一个人都会有所有这些问题。您的治疗将被规划以降低出现这些问题的机率。您的医疗团队还将教您可以做的事情来帮助减少减轻这些问题。

其他治疗也可能会影响吞咽。手术可能会影响您的部分嘴巴和咽喉，这可能会使吞咽更加困难。有些化疗药物可能会导致口腔和咽喉溃疡。这可能会造成吞咽时疼痛。

对治吞咽问题

吞咽困难称为吞咽障碍。您的医疗团队将与您一起工作，来帮助您对治该问题。这支团队包括您的多位医生、护士、一位吞咽专家和一位营养师。

吞咽疼痛

如果您在治疗期间有吞咽疼痛，您将服用止痛药来对治它。按照您的医生的指示服用该药。如果该药不能帮助您缓解疼痛，告诉您的医生或护士。有各种各样的药物用来帮助对治您的疼痛。

呛食

当您正在出现吞咽困难时，食物或液体可能会在您的咽喉后部堆积。然后您就可能会被食物呛住，这意味着食物进入您的气道里而不是进入了食道。

呛食的征象包括在吞咽期间或之后咳嗽。在吃东西或喝东西的时候，您的声音质量也可能会有变化。

如果出现这种情况，立即联系您的吞咽专家。他们将评估您的吞咽功能的任何改变，并能推荐可安全吞咽的适当的食物和液体。他们还可能会与您一起复习吞咽练习，以帮助预防对您的吞咽能力造成进一步的影响。

呛食可能会导致肺炎、呼吸道感染和其他并发症。如果您注意到以下任何症状，立即致电您的医生或护士：

- 呼吸短促
- 哮鸣音
- 呼吸疼痛
- 咳嗽带痰或黏液

- 体温华氏100.4°（摄氏38°）或更高

吞咽疗法

您将会在您的治疗之前、期间和之后去见吞咽专家。他们将：

- 讲解治疗能如何影响您的吞咽。
- 教您练习拉伸和增强吞咽时用到的肌肉。
- 在您经受放射治疗的过程中，注意观察您的吞咽能力的任何改变。
- 帮助您在治疗结束后保持吞咽能力。

练习

您的吞咽专家将告诉您应该什么时候开始这些练习。这些练习将有助于预防您在放射治疗期间出现吞咽功能的改变，并帮助您随着时间的推移保持吞咽能力。

针对每个练习，按照您的吞咽专家的指示，按以下两种练习强度中的一种进行：

- 重复5遍，一天5次
- 重复10遍，一天3次

吞咽练习

舌不动吞咽练习（Masako练习）

1. 舌略伸，上下门牙轻轻触咬舌尖。
2. 舌头保持不动，做吞咽动作。

在每次吞咽之间，您可以放松，把舌头放回到正常位置。

用力吞咽练习

- 正常吞咽，不过要用咽喉和舌头的肌肉使劲挤压。

您可以假装您正在吞咽一大块东西，好比一大勺花生酱，这样就能做出使劲挤压的动作。

门德尔松吞咽技术练习

- 正常吞咽，不过在刚一咽下去、喉部上抬未下之际暂停2秒钟，然后放松结束吞咽。

您可以假装您刚一咽下去、喉部上抬未下之际屏住呼吸2秒钟后再放松，这样就能做出在吞咽中间暂停的动作。

声门上方吞咽练习

1. 吸气并屏住呼吸。
2. 当屏住呼吸时，吞咽。
3. 用力呼气。

平躺抬头练习

1. 平躺在地板或床上。
2. 抬起头，好像您正在看脚趾一样。
3. 头向后放回。
4. 重复这个动作30次。
5. 然后，抬起头。保持住这个姿势最长60秒，或者尽量能保持多久就保持多久。然后放松。

舌头运动范围练习

伸舌练习

1. 伸出舌头，尽量向外伸，能伸出来多长就伸多长，直至您觉得伸展力度很大。
2. 保持这个状态5秒。

缩舌练习

1. 舌头在嘴里尽量向后缩，好像您正在漱口或打哈欠似的。
2. 保持这个状态5秒。

舌头向两侧拉伸练习

1. 舌头尽量向左移动，直至您觉得舌头的伸展力度很大。
2. 保持这个状态5秒。
3. 舌头尽量向右移动，直至您觉得舌头的伸展力度很大。
4. 保持这个状态5秒。

舌尖练习

1. 舌尖抵住上牙或牙龈。
2. 保持住这个姿势的同时，张开嘴巴，尽量张大5秒钟。

后舌练习

- 用力大声发出“k”或“kuh”的声音。在发音时，您的舌头后部应靠向咽喉后部。

舌头强化练习

您将需要一个压舌器或勺子来进行这些练习。

舌尖强化练习

1. 伸出舌头，尽量向外伸，能伸出来多长就伸多长。
2. 把压舌器或勺子放到舌尖处。
3. 用舌头紧紧抵住压舌器或勺子。
4. 保持这个姿势5秒。然后放松。

舌侧强化练习

1. 用压舌器或勺子抵住舌头左侧。
2. 舌头紧紧抵住压舌器或勺子。
3. 保持这个姿势5秒。然后放松。
4. 用压舌器或勺子抵住舌头右侧。
5. 舌头紧紧抵住压舌器或勺子。
6. 保持这个姿势5秒。然后放松。

舌面强化练习

1. 用压舌器或勺子向下压舌。您在这样做的时候，用舌头向上推。
2. 保持这个姿势5秒。然后放松。

下颌练习

主动活动范围和拉伸练习

坐姿或站姿。做这些练习的时候，头保持不动。

1. 张开嘴，尽量张大，直至您感到伸展力度很大但又不疼（见图2）。保持这个拉伸姿势_____秒。
2. 下颌向左移动（见图3）。保持这个拉伸姿势3秒。
3. 下颌向右移动（见图4）。保持这个拉伸姿势3秒。
4. 下颌转圈移动。每个方向转5圈。



图2. 张开嘴巴



图3. 下颌向左移动



图4. 下颌向右移动

被动拉伸练习

1. 大拇指放在自己的上门牙下面。
2. 另一只手的食指放在自己的下门牙上面（见图5）。
3. 用手指撑开嘴巴。不要咬合或抵抗。让手指做所有工作。
4. 保持这个拉伸姿势_____秒。



图5. 被动拉伸练习

您的吞咽专家可能会教您其他练习或策略，以帮助您在治疗期间保持吞咽能力。这些将基于您的吞咽评估。

饮食指南

吃好是癌症治疗的一个重要部分。如果您吞咽时出现疼痛或困难，您可能就无法吃下去足够的食物。这可能会使您的体重减轻和精力降低。

您可能无法饮用足够的液体来保持水分。关于您在治疗期间应该吃什么喝什么，您的吞咽专家、护士、医生和营养师将与您谈话。

您的吞咽专家将向您推荐适当的食物和液体的质地。当您尝试新的食物和液体时，确保它们具有您的吞咽专家所推荐的质地。

您的医疗团队还可能会推荐您饮用营养补充剂（比如Ensure®）来帮助提高卡路里的摄入量。这些东西可以在您的本地食品店、药房或网络上找到。

有关更多的饮食推荐，请阅读以下资源：

- 《在癌症治疗期间和之后吃好》 (*Eating Well During and After Your Cancer Treatment*)
(www.mskcc.org/pe/eating_cancer_treatment)
- 《关于蔬果泥和以机器料理为主的软性食物的饮食指导》 (*Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets*)
(www.mskcc.org/pe/pureed_mechanical_soft_diets)

对治口腔发干或唾液浓稠

如果口腔发干或唾液浓稠对您来说是一个问题，请尝试以下建议的办法：

- 一天饮用8至10杯液体。充足的水分将有助于使浓稠的唾液变稀。
- 当您离家外出时，随身携带一瓶水或其他液体。一整天频繁地啜饮。
- 咀嚼无糖口香糖或吮吸无糖的糖果。这可分泌更多的唾液。
- 在您的食物中加入酱汁、调味汁或其他液体。
- 在家里使用加湿器，以帮助浓稠的唾液和分泌物变稀。

联系信息

更多信息，您可以联系史隆—凯特琳癌症纪念医院（MSK）言语听力中心（Speech and Hearing Center）的听说专家。

您可以在星期一至星期五、上午9点至下午5点间联络专家，电话号码为212-639-5856。

史隆—凯特琳癌症纪念医院的言语听力中心（Speech and Hearing Center）位于：

约克大道1275号(1275 York Avenue)（位于东67街和东68街之间）

博布斯特大楼(Bobst Building)4层

7室

纽约州纽约市 邮编：10065

如果您有任何问题，联系您的医疗保健团队的成员。下午5点以后、周末和节假日期间，致电212-639-2000。

更多资源，请访问www.mskcc.org/pe以搜寻我们的虚拟图书馆。

头颈放射疗法：关于吞咽，您需要知道什么—Generated on April 18, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center