

# 營養資訊



## 頭頸部癌症

頭部及頸部的癌症佔美國所有癌症3-5%。男性和50歲以上的人對患有這種疾病的風險是最大的。患有這些類型的癌症的主要原因是飲酒和吸煙。頭部和頸部區域，包括唇，舌，頰，咽頭，喉頭，唾液腺，鼻竇或口腔或咽喉的其他部分。第一個療程通常是手術，其次是化療和/或放射治療。

### 維持最佳的營養

頭部和頸部癌症的人最大的營養問題之一是要維持自己的體重。若在6個月內減重10%的人可能會營養不良。那些保持體重穩定的，在整個治療過程傾向有較好的結果。

保持足夠的卡路里攝取量可以是一個挑戰，而原因有很多。頭部及頸部癌症可以影響對咀嚼和吞嚥的口，口腔或咽喉任何一部分。請考慮以下。

- 首先，腫瘤本身可以阻礙食物或飲料的通道
- 第二，手術切除腫瘤和受影響的組織可引起咀嚼和吞嚥的問題
- 第三，化療和放射治療的面積可能會導致敏感度，口舌疼痛發炎，味覺改變，口乾，反胃和嘔吐
- 第四，治療過程中可導致牙齒的問題，這又可引起咀嚼和吞嚥困難

下表提供了一些困難的概述，與一般應對這些困難的建議。請記住，每個人的情況是不同的。最好與註冊營養師和其他醫療團隊的成員根據您的個別情況選擇合適的策略。語言治療師可以評估您的咀嚼和吞嚥的能力，建議適當的食物的堅硬度，並提供安全咀嚼和吞嚥的提示。為幫助其他副作用，如反胃，嘔吐，或腹瀉，請參閱“癌症營養資訊”

### 疑難排解至

狀況	指引
吸氣和吞嚥困難的可能性	<ul style="list-style-type: none"><li>• 吃糊狀的食物</li><li>• 避免太稀的液體，例如水。使用增稠劑，如 Thick-it，以獲得合適的濃度</li><li>• 避免粘，過大或易碎的食物，如花生醬，麵包，餅乾</li><li>• 如果不能夠攝取足夠的熱量，可考慮使用導管餵食</li></ul>
拔牙	可改變食物質地軟或糊狀

For more information: **詳細資訊請聯絡:**  
God's Love We Deliver, Nutrition Department **營養部**  
212-294-8103 或 800-747-2023  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

吞嚥困難, 手術後腫脹, 疼痛吞嚥	如果有明顯的疼痛和腫脹, 嘗試濕或糊狀食品 避免過度使用香料(例如, 咖哩), 酸性(番茄, 柑橘), 磨料的食品(烤麵包, 餅乾) 使用液體補充劑(如: 加營養素), 或用攪拌機製成奶昔
口乾, 口味變化	整天時常地喝液體 吃濕潤, 柔軟的食物, 並避免硬和乾燥食品, 如烤麵包或餅乾 在食物中加入肉汁或其他液體 遵循良好的口腔衛生習慣 使用非乾燥的口腔衛生產品, 如非酒精漱口水, 噴霧劑, 牙膏. 其中一個品牌是: <b>Biotene</b>
明顯消瘦	考慮導管餵食以補充你的食物的攝取量
口腔粘膜炎(痛瘡, 口腔潰瘍或發炎) (另見下文)	避免過度使用香料(例如, 咖哩), 酸性(番茄, 柑橘), 磨料的食品(烤麵包, 餅乾) 整天時常地喝液體 使用非乾燥的口腔衛生產品, 如非酒精漱口水, 噴霧劑, 牙膏. 其中一個品牌是: <b>Biotene</b>

#### 口腔粘膜炎的特別注意

接受頭部和頸部輻射療法通常會口舌生瘡或發炎. 被稱為粘膜炎. 這造成吃時疼痛, 特別對脆的食物敏感, 如餅乾, 或酸性食物, 如橙汁. 治療方法包括 1) 以藥物去恢復組織 2) 以藥物增加唾液 3) 用小蘇打和鹽去漱口和 4) 良好的口腔護理, 包括一天兩到三次刷牙. 在一些研究中, 顯示了一種氨基酸稱為谷氨酰胺能夠減少潰瘍的數量和嚴重性. 氨基酸是蛋白質的基礎材料. 谷氨酰胺補充劑是粉末狀, 可以混合水或其它液體, 以及軟的食物如蘋果醬或乳酪. 用量為10克, 每天3次. 以獲得最大的好處. 在吞下前用水溶液漱口以將溶液覆蓋在口內. 谷氨酰胺也可混合水後通過導管餵食使用. 兩個常用的牌子是 **Glutasolve** 和 **Jarrow Formulas**. 雖然谷氨酰胺可能有幫助, 但並不對所有人是安全的. 谷氨酰胺是不建議患有肝臟、腎臟疾病的人或曾經有精神病, 癲癇或味精過敏(味精)的人. 最後, 任何人都服用的藥物稱為 **lactulose** 不應使用谷氨酰胺. 使用補充劑前最好與註冊營養師或醫生檢查.

軟化, 濕潤的食物的飲食建議

注意, 這是一個簡短清單, 與註冊營養師討論更多的選擇

蛋白質: 魚, 煮熟的碎或糊狀的牛肉, 煮熟的豆, 豌豆, 雞蛋, 乳酪, 豆腐

---

**For more information: 詳細資訊請聯絡:**  
 God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部  
 212-294-8103 或 800-747-2023  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)

蔬菜: 煮熟的菜; 如口部敏感, 避免酸性食物例如蕃茄和醃菜

水果: 罐頭水果, 香蕉; 如口部敏感, 避免酸性食物例如柑橘屬植物或草莓

澱粉類: 薯蓉(白或甜), 意粉, 麵, 小麥/米糊, 濕潤麵包

液體: 要滋潤食物, 可用肉汁, 肉湯, 水, 牛奶, 果汁, 乳酪, 蛋黃醬, 牛油, 油

其他: 甜點如冰淇淋, 果凍, 布丁

---

**For more information: 詳細資訊請聯絡:**  
God's Love We Deliver, Nutrition Department 營養部  
212-294-8103 或 800-747-2023  
[nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org)  
[www.glwd.org](http://www.glwd.org)