

高雄榮民總醫院 耳鼻喉頭頸部 一般衛教文件

科別	耳鼻喉科	編號：4600022
主題	頭頸癌化放療後照護	2016.07.01 訂定
製作單位	耳鼻喉頭頸部	2023.07.17 審閱/修訂

一般說明

根據衛福部國健署癌登報告，民國 109 年，口腔、口咽及下咽惡性腫瘤發生個案數，占全部惡性腫瘤發生個案數的 6.79%，當年因此惡性腫瘤死亡人數占全部惡性腫瘤死亡人數的 6.74%。發生率的排名於男性為第 3 位、女性為第 15 位；死亡率的排名於男性為第 4 位、女性為第 16 位。民國 109 年初次診斷為口腔、口咽及下咽惡性腫瘤者共計 8,277 人；當年死因為口腔、口咽及下咽惡性腫瘤者共計 3,380 人。

口腔、口咽及下咽惡性腫瘤中，又以口腔癌佔最多數。民國 109 年，口腔惡性腫瘤發生個案數占全部惡性腫瘤發生個案數的 5.01%，當年因此惡性腫瘤死亡人數占全部惡性腫瘤死亡人數的 4.55%。民國 109 年初次診斷為口腔惡性腫瘤者共計 6,116 人；當年死因為口腔惡性腫瘤者共計 2,282 人。此癌症常見與菸、酒、檳榔等不良習慣高度相關，若合併使用更會使罹癌風險大幅上升。

目前頭頸部癌症治療的觀念是以多科整合式治療(multi-modality treatments)，亦即配合外科開刀切除腫瘤、放射線療法，加上全身性化學治療。在臨床上頭頸部癌症的治療，是依據腫瘤原發部位、淋巴腺侵犯情形及治療反應等指標，作為治療的參考依據，目前普遍認為合併化療及放射線治療，可以增加局部控制率及存活期。

在化學治療上，頭頸部癌多數仍以使用鉑金類化療藥物為主，引導式化療常見 Cisplatin 及 Taxotere 的組合，而放射線合併化學藥物治療方面，三周一次或每周一次的 Cisplatin 或 Carboplatin 則是常見的治療選項。此外 Paclitaxel, Fluorouracil, Methotrexate, Epirubicin 等藥物亦有療效。在臨床上標靶治療如 Cetuximab 與免疫治療藥物如 Pembrolizumab、Nivolumab 等，對於治療頭頸部癌症也是選擇之一。

放射線治療在頭頸部癌症的治療上也佔有很重要的角色。由於頭頸部位所發生的癌症多為鱗狀、扁平上皮細胞癌，細胞生長周期較短，因而對放射線照射較為敏感。目前的趨勢也常會採取合併化學及放射治療。完整的放射治療療程一般約七週，自第一週後，就會開始有副作用出現。

如何自我照護

無論是化學治療或是放射線治療，皆會引起相當程度的不適，如骨髓抑制、噁心嘔吐、掉髮、口腔黏膜破損、口乾…等副作用，其中以口腔及腸胃道的受損最令病患困擾。在治療頭頸部癌症的化療藥物中，常見病人遭遇口腔粘膜損傷。口腔是我們進食的管道，一旦口腔發生潰瘍或是腸胃黏膜破損，都會影響病患進食的意願及進食量，如此一來，病患的營養情形不佳，可能因而被迫中斷治療；所以家屬及醫護人員除了用藥之外，如何幫助病患在營養上的攝取是很重要的。

癌症病患的飲食來源除了病患及家屬自行準備之外，還可以藉由市售的營養補給品中取得，在平時的飲食安排應注意：

一、三餐必須廣泛攝取各類食物：

目的在使受癌症治療所傷害的身體細胞，獲得所需的各種營養素，包括主食、肉類、魚類、豆類、蛋類、蔬菜類、水果類和油脂類等，才能夠攝取到足夠的熱量，以防止體重過度減輕並應付代謝的增加，絕對不要偏食。如果病患體重減輕超過正常體重的百分之五以上，就必須要提高警覺，下降超過百分之十，可當作一種危險訊號，要是下降百分之十五，導致食慾降低、沮喪、疲勞和逐漸虛弱就必須十分的注意。

二、充足的醣類、蛋白質和脂肪適量：

身體三大基本營養素，蛋白質、脂肪和醣類都可提供熱量，而蛋白質可幫助身體生長及組織修復，要是攝取的醣類及脂肪不足時，就會燃燒蛋白質來供給身體所需的熱量。癌症病患在接受治療的過程中，會消耗大量的體力，藥物也容易使病人感到噁心、食慾降低，這時身體就極需同時攝取這三大類營養素，不但能維持體重，更可以增加組織的修復能力。營養狀況良好的病人適量攝取即可，營養不良的病人必需攝取高蛋白及高熱量飲食，其中蛋白質可促進細胞組織及身體蛋白質的合成。病患若是無法攝取足夠的食物來維持體重，可以嘗試重質不重量的方式，挑選含較高脂肪比例的食物或流質營養品。高醣量的食物可增添熱量，做為用餐之間的點心，也不會引起太大的飽足感，是不錯的選擇。除此之外也必須使用單元不飽和脂肪酸高的油品，如橄欖油、苦茶油等。

三、足量的維生素及礦物質：這是營養支持最重要的基礎，由於光靠三餐營養攝取可能不足，人體若長期處於營養不均衡的狀態

下，容易缺乏某種或多種維生素，造成代謝異常，誘發癌症的發生，所以必須充分補充。

四、基本營養元素：

目前市售的營養補給品中有許多含有多種元素的綜合補充品，其所含的成分也是五花八門，如何適當的選擇所需則建議和營養師討論再做選擇會比較適當。以下是對於癌症治療有幫助的幾種

營養元素簡介：

1. Glutamine：乃人體中含量最多的游離胺基酸，主要在肌肉組織合成，可作為腸細胞、肝細胞、淋巴球以及巨噬細胞用來複製細胞的材料的來源。目前的研究中指出 Glutamine 對於提升體內免疫功能、改善體內的氮平衡及血漿蛋白濃度有很大的功用。此外，對於口腔粘膜及腸道黏膜的修復也有相當程度的幫助。
2. 有機鋅：研究發現，70-97%癌症病人使用後，可減輕疼痛、提高免疫力，亦可輔助化學及放射線的治療。
3. 維生素 B 群：當飲食中缺乏葉酸(folate)，容易導致具有抑癌特性的 P53 基因斷裂，而增加罹癌之機率。美國國會已於 1996 年訂定穀類食品中強制添加葉酸的政策。

五、均衡的飲食計劃：

為了確保攝取均衡的飲食，首先要訂出每天的飲食計畫，住院或接受治療的病患，可以請營養師提供這項服務。

何時應就醫

癌症治療是一條漫長的路程，除了面對心理的衝擊之外，還必須面對因疾病或治療所帶來生理上的不適；健全均衡的飲食在癌症治療中，扮演很重要的角色，病患唯有足夠的體力才能接受完整的治療療程。病患或家屬在飲食的選擇上，除了足夠的基本營養量之外，在選擇市售的營養補給品時，也應該小心謹慎，不要誤信偏方，白白花了許多冤枉錢，卻得不到效果，應當與主治醫師或營養師做溝通後，再作最適當的選擇！

參考資料

1. Bailey (2022). Head & Neck Surgery – Otolaryngology, 6th Edition
2. 衛生福利部國民健康署109年癌症登記報告
3. 頭頸癌病患化學放射治療期間的營養支持 / 黃明立
<http://www.tccf.org.tw/old/magazine/maz43/m5.htm>。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。