

放射治疗期间进食所有种类的食物（EAT） 有关头颈部疾病患者的计划

对头部和颈部的放射治疗会导致长期的吞咽问题，即所谓的**吞咽困难症**。

吞咽困难症患者很难吞咽食物、液体或唾液。吞咽困难症可于治疗期间发病，或在放射治疗结束后很长一段时间才发作或持续很长时间。

放射治疗期间保持咽喉肌肉“活跃”有助于预防或减轻长期吞咽困难症的严重程度。因此，治疗期间保持进食至关重要。吞咽难以下咽的油腻或难以消化的食物能很好的锻炼您的喉部肌肉。疼痛、唾液和味觉变化等副作用将导致很难或不喜欢进食固体食物，主要出现于放射治疗的后半阶段。

放射治疗期间进食所有种类的食物 （Eat All Through - EAT）

EAT是一项计划，旨在帮助您在放射治疗过程中安全地进食最难以咽下的食物。目的是保持您的吞咽能力。

将您要进食的食物想象成锻炼喉部肌肉的一种方式。**EAT**阶梯（图1）描述了适合锻炼喉部肌肉的各类食物。从顶层最难以咽下的食物开始，至底层最易下咽的食物。

在开始放射治疗之前，您可能需进食顶层附近的食物。您的目标是根据需要逐步调整饮食，而不是快速地移至下层，这样您的咽喉肌肉才能尽可能的长时间保持活跃。你的护理团队（语言病理学家、营养师和放射治疗团队）可帮助你实现这个目标。

Take a step in the right direction!

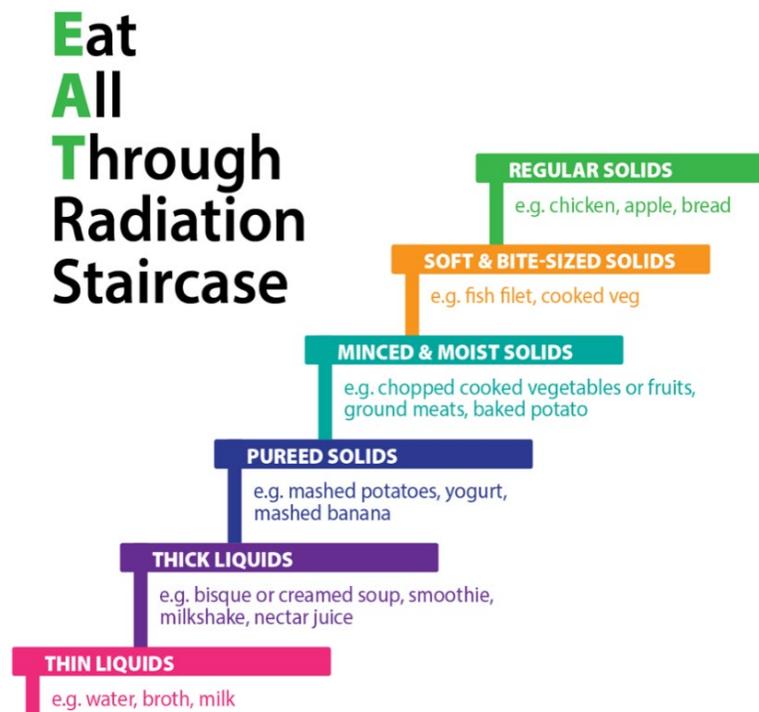


图 1EAT 阶梯

经大学健康网（University Health Network）许可转载

目标：治疗期间尽可能长时进食难以下咽的食物（阶梯顶层和中层）。护理团队将根据需要引导您按从上至下的顺序进食，以管理放射治疗的副作用。

EAT 进餐时间常规

运用这些技巧来帮助您在治疗期间**进食各类食物**（Eat All through Treatment – EAT）：

1. 食物选择与膳食准备

- 使用**EAT**阶梯来帮助您挑选最难以下咽的食物，这些是在目前治疗副作用下您能够舒适进食的食物。

2. 止痛药

- 如果医生为您开了处方止痛药，请在计划进食前**30至40分钟**服药。

3. 口腔护理（进食前）

- 餐前**5分钟**左右，用漱口水（小苏打漱口水、flat club苏打水或盐水冲洗液）清除口腔和喉咙的粘液。这能有助于舒适地进食。
- 接下来，如果医生为您开了止痛药水，用这种药水漱口有助于缓解您进食时的疼痛感。

4. 管理味觉变化的技巧

- 大多数患者在放射治疗期间会发生味觉变化。当您运用 **EAT** 阶梯来设定目标时，请与护理团队讨论任何与味觉有关的问题。他们能帮助您找到最能满足您需求的进食解决方案。嗅觉与味觉是相关联的。如果您不觉得恶心，在进食前先闻闻食物。这有助于引发对食物味道的积极的记忆。

5. 吞咽技巧

- 进食时，您可能会感觉固体食物粘在喉咙里。请勿用饮料冲下喉咙里的食物，而是尝试一种艰难且快速的吞咽。而是尝试用的方法咽下食物。根据需要多次吞咽，以全部吞下喉咙里的食物。在固体食物中加入酱料和肉汁可能会有助于吞咽。

6. 口腔护理（进食后）

- 进食后应仔细清洁口腔。根据个人耐受度，使用漱口水和牙刷。

7. 其他 EAT 技巧

- 如果您有喂食管，可以先吃，然后再用喂食管，这样当您用餐时就会有饥饿感了。如果先用喂食管，您可能很快便有饱腹感，不想进食或吞咽那么多食物。

8. 其他建议
