

头与颈部的放射治疗

脱发

放射治疗可能会引起脱发，不过只限于接受治疗的部位。如果治疗的范围涉及整个头部，就可能造成头发脱落。这种情况可能是暂时性的，但也有可能是永久性的，要看放射的剂量而定。

有用的提示

- 在接受放射治疗期间，避免让头皮晒到太阳。用雨伞、帽子或丝巾来保护头皮。
- 使用性质温和的洗发剂或婴儿洗发剂，避免刺激头皮和使头皮干燥。
- 戴一项时尚的帽子或假发，会让您看起来更精神又好看。女性可在眼睛、两颊或嘴唇加点胭脂，这会使您的脸色更好。重要的是做些让自己感觉舒服和有自信的事。

皮肤和耳朵

头皮和耳道的皮肤可能会变红。这种情况只属于短暂现象，一旦结束治疗，就会消退。您可以向医生要些药膏，以舒缓疼痛。不要自己用药，在治疗的部位涂抹药水。

如果需要剃胡子，应使用电动剃具，以免意外刮伤自己。

口腔与喉咙的问题

在开始治疗的两个星期后，一般会出现口腔及 / 或喉咙疼痛。您会发现口水比平时少。您也可能会发现吞咽有困难和食物的味道也改变了，但不要因为这样而少吃东西。在治疗结束后，这些副作用可能还会持续，请您务必告知您的主治放射肿瘤科医生，或放射治疗师，他们可以给您一些建议，帮助您应对这些问题。

牙齿口腔的问题

如果您接受口腔的放射治疗，牙齿会比较有可能腐坏。在接受治疗前，去看牙科医生并通知牙科医生自己将开始接受放射治疗，以便牙科医生在为您检查牙齿时，会更加小心地护理。您可与牙科医生及放射肿瘤科医生讨论有关牙齿口腔护理、预防牙齿腐坏、口腔溃疡护理等问题。记得要遵从他们的指示。

有用的提示

- 喝大量的水或吮吸冰块，以保持口腔湿润。
- 避免吸烟和喝酒类饮品，因为这些都会使口腔更干燥，而进一步刺激口腔。
- 多喝饮料、汤或果汁。

- 避免使用市面上出售的漱口药水，因为这类漱口药水大多数含有酒精，会造成口腔更干燥。
- 应使用医生开给您的漱口水，或用盐水漱口，特别是在进食后，以保持口腔干净。
- 如果口腔疼痛，应涂上医生开给您的口腔麻药。
- 避免吃太冷或太烫与辛辣的食物，这会导至进一步刺激口腔粘膜。
- 避免喝太烫或太冷的饮料，以免刺激牙齿和牙龈。
- 避免咀嚼干硬和粗糙的食物，例如坚果、饼干、酥脆薄片和坚硬的糖果，因为可能使本来已很敏感的口腔粘膜受到摩擦损伤。
- 使用刷毛柔软的牙刷刷牙，以免弄伤牙龈。