

头颈部肿瘤放疗后，该怎么进行吞咽障碍的康复治疗？

2023-10-23[原文](#)





头颈部肿瘤放疗后
该怎么进行吞咽障碍的康复治疗？
来看中心医院的专家科普

01

什么是头颈部肿瘤？

头颈部肿瘤是指鼻、咽、喉、口腔（颚、颊、舌、唇）等部位所发生的肿瘤。其中最常见的是鼻咽癌。



由于头颈部颅底解剖结构复杂，血管神经纵横交错，视觉、听觉、嗅觉、呼吸、吞咽等与生命生活相关的重要功能器官较多且集中，手术无法完全切除肿瘤，同时大部分头颈部肿瘤对放射线比较敏感，使得放疗在头颈部肿瘤的治疗方面发挥了不可替代的作用。

许多罹患头颈部肿瘤的患者会出现不同程度的吞咽困难，如张口困难，咀嚼无力，饮水呛咳，吞咽固体食物时需要汤水送下或者吞咽时右咽部梗阻感等。



头颈部肿瘤引发的吞咽障碍给患者生活带来很多困扰，但通过科学的评估和治疗方法，很多患者能够重新获得正常的吞咽功能，重拾美食和生活乐趣。

03

如何了解是否出现吞咽障碍等并发症？

观察进食进水过程，是否出现以下情况，如果您和您的家人在进餐时有图中情况，需要高度重视，考虑存在吞咽障碍的可能。

年長者常見的吞嚥障礙前兆



吃東西時常常會噎到



進食時間拉很長



自己不知道口腔
殘留許多菜渣



東西吃不完的次數
越來越多



吃東西時會覺得好累



吃東西後的聲音改變



常常吃完東西後
喉頭有食物殘留



吃東西時或吃完東西
常常咳嗽且次數增加



不明原因體重減輕



常常發燒或感染肺炎



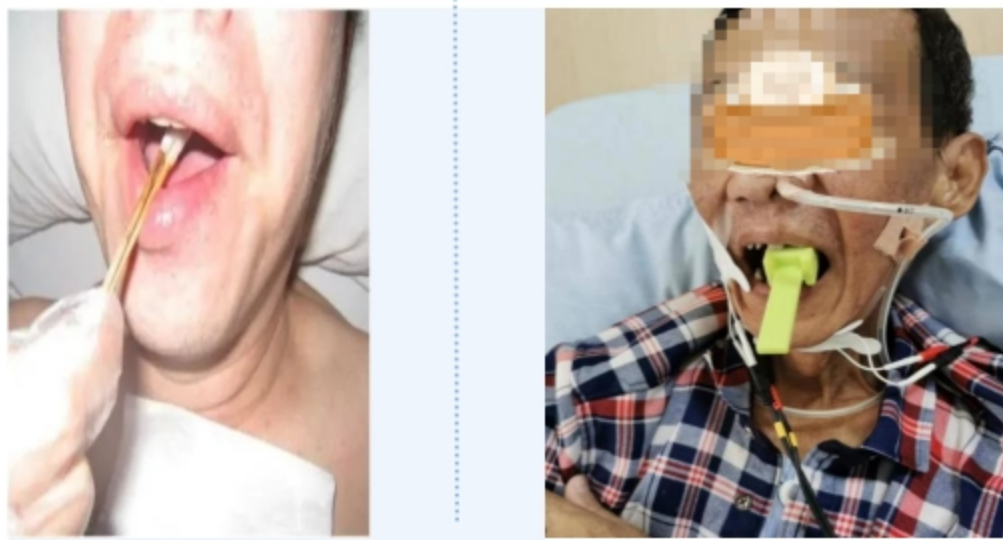
筛查、临床评估、仪器检查等方式评估和检查制定出适合头颈部肿瘤放疗患者的康复训练计划。

1、吞咽功能训练

从训练时机、恢复性训练、代偿式训练、呼吸训练、张口训练、咀嚼训练、缓解口腔干燥、预防龋齿、减轻黏膜炎、饮食护理、营养支持等方式开展治疗。



电刺激、球囊扩张



冰刺激、张口训练

2、居家训练方法

(1)舌头尽量外伸，上下左右进行自主运动，之后使用压舌板在活动侧施加反向阻力，上下左右每个位置保持5s。

(2)鼓水运动：每日餐后口含温开水或淡盐水，鼓腮与吸吮交替，1~3 min。



(3) 弹舌吞咽：微微张口，舌在口腔内弹动，发出“嗒嗒”声，2次/d，每次20下，防止舌、口腔黏膜及咬肌退化。



攀枝花市中心医院康复医学科已全面开展各种疾病导致的吞咽功能障碍、张口困难的综合评估和治疗，如果您和您身边的人遇到了以上（吞咽障碍，张口困难，）不适症状，可前往中心医院5楼康复医学科就医并咨询专业医生，进行专业的康复治疗干预，制定适合您的针对性较强的个体化治疗方案。



本文 图片均来源于网络

以上内容部分摘自：郑玮珊,庄碧玉,陈秀梅等.康复训练对头颈部肿瘤放疗患者生存质量的影响 [J]. 中 外 医 学 研 究 ,2021,19(33):81-83.和唐幸芝.个体化康复训练计划对头颈部肿瘤放疗患者生活质量的影响[J].中国农村卫生,2020,12(14):57.

文章作者



秦曦

康复医学科负责人

联系方式：13698201310

广州中医药大学骨伤博士，从事康复医学工作近15年，擅长治疗各种颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎椎管狭窄、网球肘、膝、踝关节运动损伤、半月板损伤、韧带损伤、骨质疏松、青少年脊柱侧弯、小儿斜颈、高低肩、内外八字等各种青少年体态异常，以及各种原因导致的颈肩腰腿痛和关节痛，同时擅长脑卒中后偏瘫肢体功能康复、吞咽障碍康复、言语功能康复。参与国家自然科学基金面上项目一项，主持省市各级科研项目多项，发表SCI论文2篇，北大核心论文多篇



杨金梅

康复治疗师

毕业于上海中医药大学，曾在上海市第七人民医院，复旦附属儿科医院，上海市普陀区中心医院，浦东新区社会福利院学习，擅长脑卒中偏瘫患者下肢运动功能障碍和手功能障碍系统评定和个体化的针对性较强的康复治疗，以及四肢骨折，颈椎病，臂丛神经损伤。

健康咨询 一手掌握



视频号



公众号



诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言

暂无...