

鼻咽癌病人衛教單張

一、中西整合治療與調養指南

鼻咽癌是發生在鼻咽部的惡性腫瘤。鼻咽位於鼻腔後方、口咽上方，位置較深，早期不一定容易察覺。常見表現包括：頸部腫塊、鼻塞、鼻涕帶血、耳悶耳塞、聽力變差、頭痛等；有些病人是先因頸部淋巴結腫大而就醫。

鼻咽癌治療過程中，常見的不適包括：

- 口乾、唾液減少
- 喉嚨痛、吞嚥不適
- 食慾差、噁心
- 疲倦、體力下降
- 口腔黏膜不適
- 睡眠差、焦慮
- 治療後口腔乾燥、牙齒照護困難

鼻咽癌的主要治療常以放射治療為核心，部分病人會合併化學治療、免疫治療或其他治療方式；中醫的角色不是取代正規治療，而是在安全前提下，協助減輕副作用、改善食慾與睡眠、支持體力與生活品質。

(一) 中醫可協助改善的問題中醫會依照體質、治療階段與主要症狀辨證調理，常見方向包括：

1. 口乾、咽乾、吞嚥不適：偏向養陰生津、潤燥利咽
2. 疲倦乏力、氣短懶言：偏向益氣扶正、健脾益胃
3. 食慾下降、噁心反胃：偏向和胃降逆、調理脾胃
4. 睡眠差、焦慮煩躁：偏向養心安神、疏肝解鬱
5. 治療後虛弱、恢復慢：偏向補氣養血、調和氣陰
6. 口腔與喉部不適：偏向清熱養陰、減少燥熱耗傷

(二) 常用中醫介入方式

1. 中醫內科辨證論治
2. 科學中藥或水煎藥調理
3. 針灸
4. 耳穴按壓

5. 穴位按壓與居家保健

6. 飲食、作息與口腔保健調養指導

研究指出中藥及針灸在癌症支持療法中常用於處理疼痛、噁心、疲倦、焦慮、失眠等症狀；另外，在鼻咽癌與頭頸癌放療相關口乾(xerostomia)**方面，也已有臨床研究與官方資料提到針灸可作為支持性措施，部分研究顯示可延後症狀出現並增加唾液分泌，但它仍屬輔助療法，不能替代腫瘤治療。

鼻咽癌治療通常需由頭頸癌團隊規劃。鼻咽癌常見治療包含：

- 放射治療
- 合併化學放射治療
- 化學治療
- 手術
- 免疫治療

其中，放射治療及合併化學放射治療是許多病人的核心治療方式。中醫照護應建立在不延誤放療、化療與其他必要治療的前提下進行。

因為頭頸癌治療期間，口腔、咽喉與唾液腺副作用很常見，且可能有感染、營養不良、黏膜受損等問題，治療方式需要個別調整。

二、 日常生活調養建議

(一) 飲食原則

1. 少量多餐，以溫軟、濕潤、易吞嚥食物為主
2. 避免過燙、辛辣、油炸、酒精、菸品與過度刺激食物
3. 口乾明顯時可少量多次補充水分
4. 吞嚥困難時可改軟質、半流質或營養補充品
5. 若體重下降、進食不足，應盡快與醫療團隊討論營養支持

(二) 口腔保健

1. 放療期間要加強口腔清潔
2. 保持口腔濕潤
3. 有口乾、口腔疼痛或潰瘍時應及早回診
4. 需要牙科與口腔照護時，應配合醫療團隊安排

(三) 作息原則

1. 規律睡眠，避免熬夜
2. 疲倦時分段休息

[3.](#) 每天維持適度活動，如散步、溫和伸展

[4.](#) 壓力大時可配合腹式呼吸、放鬆練習

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。