

# 鼻咽癌放疗期间 如何做好营养支持

◎广西梧州市红十字会医院 刘国源

放疗是治疗鼻咽癌的主要的治疗手段，其对癌细胞具有一定的杀灭作用，但治疗过程中也不可避免会对正常组织造成损伤，引起一系列不良反应的发生，其中营养问题最为常见。良好的营养状况不仅能帮助患者维持体力，增强免疫力，更能提高放疗的耐受性，促进身体康复。那么，你对鼻喉癌放疗期间的营养知识了解多少呢？

## 警惕放疗营养危机

鼻咽癌患者放疗期间出现营养不良，受多方面因素影响。治疗因素方面，放疗作为主要治疗手段，会引发口腔黏膜炎、胃肠道反应等不良反应，随着放疗推进，患者吞咽疼痛、味觉改变、口干等症状加剧，食欲减退、摄入量减少，且消化吸收功能减弱，严重影响进食与营养吸收。疾病因素上，鼻咽癌患者本身能量消耗大、蛋白质分解代谢增加，放疗过程中这些代谢异常进一步加剧，使得患者对蛋白质、热量等营养素需求增多。患者自身因素也不容忽视，饮食习惯对营养状态影响显著。部分患者因口干、口味改变或担心食物刺激而过度忌口，营养摄入不均衡，一些患者只选择白粥等流质食物，忽略蛋白质、维生素等关键营养素，长此以往，必然导致营养不良，影响身体恢复与治疗效果。

## 鼻咽放疗食养要诀

鼻咽癌患者放疗期间，营养支持需遵循科学原则。身体消耗大，要保证高热量、高蛋白、高维生素摄入，可适当多吃米饭、面条

等主食补充热量；摄入鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白的食物修复组织、维持免疫，吞咽困难者可将食物制成流质或半流质；多吃新鲜蔬果补充维生素。同时，食物要易消化、清淡细软，因放疗影响消化功能，应避免油腻、辛辣、刺激性食物，把蔬菜煮烂、肉类炖软，方便吞咽消化。鉴于患者可能咽痛、食欲不佳，建议少量多餐，每天安排5~6餐，每餐适量，以舒适为宜，减轻胃肠负担。此外，患者多伴口干，要保证充足水分摄入，每天饮水量1500~2000毫升，少量多次，可选择白开水、淡茶水、果汁等，以缓解口干、维持新陈代谢。

## 特殊情况营养干预

放疗过程中，鼻咽癌患者常出现吞咽功能障碍、口腔黏膜反应及消化不适等特殊情况，科学的营养干预可有效改善营养状况。轻度吞咽困难患者，可将肉类制成肉末混入粥类，鱼类蒸熟后碾成鱼泥与豆腐搭配，以兼顾营养与易食性。症状明显者，可选用藕粉与蛋白粉调配成稠厚流质，或使用营养制剂冲调后食用。对于严重吞咽障碍患

者，经评估后可采用鼻饲方式，选用短肽型肠内营养剂，初始剂量宜低，逐步递增至目标用量，保障能量供给。部分病人可采用胃造瘘的方式补充营养。口干与味觉减退时，可使用润喉喷雾缓解口腔干燥，餐间适量饮用柠檬水或蜂蜜水。另外，放疗期间应密切监测体重变化，若一周内体重下降超过3%，应及时咨询营养科医生调整干预方案。体重下降超过10%时，应及时采用鼻饲方式补充营养。

## 营养补充注意事项

放疗期间，鼻咽癌患者的营养管理需谨慎细致。第一，在补品的选择上切不可盲目。部分补品含有激素等成分，这些成分可能会干扰放疗的正常进程，影响治疗效果，甚至带来潜在风险。因此，在决定服用补品前，一定要先咨询医生或营养师，根据专业建议进行选用。第二，鉴于放疗会使患者免疫力下降，食物卫生必须严格把关。食物要确保彻底煮熟，生熟食材要分开存放与处理，餐具也要定期消毒，通过这些措施有效预防肠道感染，为患者身体筑牢健康防线。第三，在制定营养方案时，要充分考虑患者的个人情况。要避开患者不喜欢或过敏的食物，挑选他们接受度高的食物，这样既能保证营养的均衡摄入，又能让患者更好地适应饮食方案，为放疗期间的身体恢复提供坚实有力的营养支持。

总之，鼻咽癌患者放疗期间，营养支持是提升治疗效果、改善生活质量的关键一环。患者与家属务必充分重视营养，严格遵循科学营养原则，留意营养补充的各项注意事项。一旦在营养方面碰到难题，别盲目处理，要及时向医生或营养师寻求专业指导，为康复之路保驾护航。☺