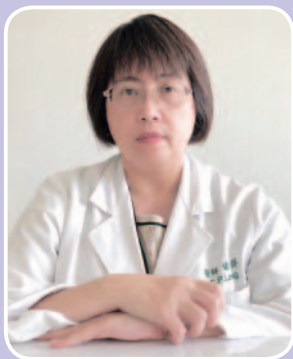


# 癌症復健 讓頭頸癌患者再嗜美味

◎高雄長庚復健科主治醫師 梁秋萍

◎高雄長庚復健科主治醫師 李炎諭 校閱

封面故事



學歷 | 台北醫學大學醫學系  
專長 | 吞嚥復健、癌症復健、  
風濕關節病復健

**阿**明是一個拖板車司機，已經開拖板車長達 20 年，這 20 年間菸、酒、檳榔是他最好的 3 個好朋友，開車抽菸、嚼檳榔，下班後跟朋友乾一杯，更是快樂似神仙。阿明平常最愛吃一大碗熱騰騰的蚵仔麵線，但是在今年過年後，因為口腔內潰瘍一直沒好，就醫後有如晴天霹靂般被診斷了口腔癌，經過迅速的診斷以及耳鼻喉科積極的治療，阿明接受了手術，以及後續的放射線治療與化學治療，臉上更是多了術後的移

植皮瓣，以及因為吞嚥困難而放置的一條顯眼鼻胃管，更慘的是，肩頸部緊繃疼痛到難以入眠。

阿明在耳鼻喉科醫師介紹下，來到復健科的門診，聽到其他病友接受復健後，成功的由口進食並且順利拔掉鼻胃管，讓他對於生活又再次充滿了期待。醫師首先詳細詢問阿明的健康狀況及過去病史，與接受過的醫療處置、用藥情形，以及目前進食的食物類型及方式。另外也紀錄呼吸情形、意識狀態、動作控制、認知功能。接著進行理學檢查詳細評估口腔構造與吞嚥運動功能，包括口腔殘留、清潔度、舌頭功能與力量、下頷活動度、張口大小、雙脣力量與對稱性、雙頰力量、牙齒狀態與數目、口咽反射與感覺和運動功能、味覺；此外還評估喉部功能，包括咳嗽力量、發聲音量與音色。最後進行口水吞嚥測試與喝水測試，因為阿明吞嚥障礙經評估後較為複雜，隨即替阿明安排了診斷性的吞嚥攝影：給予不同質地（稀液體、濃稠液體、布丁、麵包）與不同分量



▲肌肉伸展及強化運動：  
斜方肌伸展，每次維持 15 秒共做 5 次



▲肌肉的伸展運動：  
提肩胛肌伸展，每次維持 15 秒共 5 次

(1cc、3cc、5cc、杯子)的食物，以確認造成吞嚥障礙的功能或結構性原因，並且藉由即時的觀察，同步擬定量身訂做的治療方法與合適的代償策略，例如現場改變食物質地或姿勢。

檢查結果發現阿明的咽喉肌肉上提力量不足，口腔與咽喉的傳遞時間過長，而且有明顯的食物殘留在會厭隙與梨狀竇，對於布丁與麵包等質地的食物忍受度差。綜合檢查報告與臨床評估後，醫師與復健團隊替阿明安排了每週兩次到院復健，包括吞嚥治療：以代償策略，例如低頭與使用灌食輔具，加上食物質地調整，以及使用味覺的刺激與感覺輸入技巧刺激吞嚥發生，最後再加上吞嚥的運動訓練，包括舌頭運動、喉頭上抬運動、臉頰運動、嘴唇運動、咬合運動以及舌咽協調訓練等。再使用專業的吞嚥手法，包括上聲門吞嚥法、謝克式運動、用力吞嚥法、孟德森吞嚥手法、及舌頭把持運動等加強吞嚥的能力。同時進行物理治療：包括斜方肌、提肩胛肌、胸鎖乳突肌、斜角肌等肌肉

的伸展運動，斜方肌、前鋸肌、三角肌、菱形肌等肌肉的強化運動，適當佐以經皮電刺激療法改善疼痛症狀，搭配復健科醫師安排的吞嚥電刺激，同時進行生理回饋的吞嚥訓練，阿明在家中也積極的做治療師安排的口腔居家運動，肩膀與頸部的居家伸展以及關節活動等居家復健運動，並把菸、酒、檳榔這 3 位「損友」戒掉。

半年後，阿明成功擺脫鼻胃管！雖然由口進食需要特別準備食物，像是太硬的、太大的就不能吃，需要把食物剪成小塊或是熬煮得較為稀軟才能吞下，但是他也終於能夠再嚐他最愛的蚵仔麵線，而且肩頸的疼痛雖然需要每天拉筋，卻也得到很大的改善。現在的阿明，除了準備回去兼差開聯結車，還多了一個身分，他即將成為勸戒菸戒檳的志工，以過來人的身分從他的老同事開始，一個一個告訴他們菸酒檳榔的可怕，希望未來大家可以免於癌症的威脅。阿明想告訴大家的很簡單：吃檳榔，人生是黑白的！🍵