

## 癌症病人治療期間口腔黏膜照護

癌症治療除了手術外，還有化學治療或放射線治療，而此兩種治療往往會破壞快速生長的細胞，口腔黏膜細胞就是其一。受影響的部位可能包含嘴唇或擴及牙齒、牙齦到咽喉的黏膜，甚至影響口水的分泌。不同的癌症治療，口腔黏膜炎的發生率亦有所不同。口腔黏膜炎大部分會在化學治療或放射線治療開始的 4~7 天後發生，治療結束數週後消失，嚴重程度因人而異，但別擔心，重點是該如何好好照顧自己，減少化學治療或放射線治療對身體的衝擊！

俗話說得好，預防勝於治療，保持口腔清潔與濕潤將有助於預防口腔黏膜炎的發生，還沒破的時候，就應該養成習慣，落實下列的照護方式，將可有效的預防口腔黏膜炎的發生或降低其嚴重度。

### 預防口腔黏膜炎的自我照顧：

#### 日常口腔清潔方式

- 建議每日拿手電筒，照鏡子，自我檢查口腔黏膜。
- 三餐飯後及睡前要刷牙，輕輕刷，慢慢刷，一次至少 90 秒，不要過於急促或用力，避免傷及脆弱的口腔黏膜。勿使用電動牙刷，避免牙齦損傷；牙刷的選擇，建議使用小頭、超軟刷毛的牙刷，如果覺得刷毛太硬，會刺痛，使用前請您先泡 30 秒以上的熱水以軟化刷毛。牙刷未使用時應置放於乾淨通風的地方，牙刷更換頻率至少一個月一次。牙線：一天一次，有蠟或無蠟都可以。
- 嘴唇護理：可以持續使用含水或含蘆薈護脣膏以保持嘴唇的濕潤。

#### 漱口水的選擇

不可使用含酒精成分的市售漱口水！另外，提供你經濟實惠又好用的漱口水選擇更受傷害。

1. 0.9%生理食鹽水，市售在藥局或藥妝店都有販賣泡製好的可以選購，若自行製作，泡製方法為 1/2 茶匙（2.5 公克）的食鹽加入約 240ml 煮沸過的開水。
2. 溫和漱口水：小蘇打水（sodium bicarbonate）或是生理食鹽水及小蘇打混合的漱口水。自行泡製的方式為 1/4 茶匙的食用鹽加上 1/4 茶匙的小蘇打粉，再加入 25c.c.煮沸過之開水。

#### 漱口水的使用方式

使用室溫或是冰涼的漱口水漱口，至少漱口 30 秒後將其吐掉。

小蘇打粉可以降低口中酸性，稀釋口腔堆積的口腔黏膜，減少口內真菌類的聚集。刷完牙或是使用牙線清潔牙齒後，建議使用 0.9%生理食鹽水 15~30c.c.（或溫和漱口水）漱口，每次漱口 30 秒鐘後將其吐掉。

請注意，生理食鹽水或自行泡製的漱口水每天更換新的一瓶，避免細菌黴菌滋生。

### 活動假牙的照顧

建議每天移除假牙兩次，並使用生理食鹽水清潔假牙，每次戴之前需浸泡假牙於漱口液中。假牙使用時間不宜太長，建議至少讓牙齦休息 8 小時；當有明顯的口腔黏膜炎時則不可配戴假牙直到症狀改善。

### 飲食方面的照顧

癌症治療難免會影響食慾，可以吃的東西以熟食為主，鼓勵攝取適當熱量及高蛋白質食物，請避免以下食物跟不當的行為：

- 避免形狀尖銳、脆片或過硬的食物，例如：餅乾、洋芋片、爆米花等。
- 避免酸性、粗糙、過熱、辣的刺激性食物，例如：辣椒、咖哩相關料理。
- 避免含酒精性的飲料。
- 避免抽菸。

### 甚麼是口腔黏膜炎，主要症狀是甚麼？

除了黏膜有破，有疼痛情況，像是口乾、味覺和嗅覺的改變、對於食物冷或熱的敏感度增加，牙齒、牙齦、舌頭的感染，甚至吞嚥困難都屬口腔黏膜炎。

### 口腔黏膜炎的照顧

刷牙一天 2~4 次，建議白天清醒時可 1~2 小時漱口一次，夜間依病人狀況可以 4 小時漱口一次，增加漱口次數；若無法使用牙刷，可使用海棉棒以開水或生理食鹽水潤濕，或者以指頭包裹濕紗布清潔牙齒；若發生疼痛、出血或血小板低於 5 萬/ul 則不建議使用牙線；保持口腔黏膜的清潔與濕潤，將有助於口腔黏膜早日癒合。

### 口腔黏膜出血時的照顧：

有可能為血小板太低所致，可用冰水漱口，或以紗布加壓出血點，若出血不止，請立即就醫由醫師為您做進一步的處理。

### 口乾的自我照顧方法

1. 隨時攜帶水壺或水杯，方便適時補充水分，咀嚼無糖口香糖或無糖的糖果也可刺激唾液的形成。
2. 口含冰塊（以煮沸的開水製成）止血。
3. 如果您一直有口乾的情形，建議請教您的醫師或護理師關於人工唾液的使用方法。

### 口腔黏膜炎疼痛的照顧方式

若是有持續疼痛情形，可以請醫師開止痛漱口水、止痛藥或口內膏使用，以緩解疼痛，若有服用止痛劑，則鼓勵病人定時及進食前使用止痛藥物。

### 口腔黏膜炎的飲食照顧：

1. 建議選擇濕、滑、軟質、好吞嚥、容易咀嚼及吞嚥的食物，例如：布丁、煮熟的燕麥、薯泥、蒸蛋或攪碎的食物；也可以選擇喜愛的冰棒、冰淇淋及軟質食物，如蘋果泥等，較容易吞嚥，同時也可以減少口腔的不適感。
2. 若用果汁機或絞碎機處理食物，機器零件需清洗乾淨，以避免感染。
3. 建議病人進食要細嚼慢嚥。
4. 軟質食物建議加上湯汁等其他液體增加口感，並可減少口腔黏膜損傷。
5. 食物請以室溫或放涼後再使用，避免因食物太熱而讓口腔黏膜受損。

口腔黏膜的照顧預防勝於治療，但味覺及嗅覺的改變，需要時間復原，建議嘗試各式食物；然而營養方面也是重要的一環，可請營養師協助。若有疼痛無法吞嚥進食、口腔出現白斑，表示可能有感染情形，或者牙齦出血不止時，請告知醫護人員。

### 參考文獻

周繡玲，謝嘉芬，李佳諭，江孟冠，紀雯真(民 10)。癌症病人口腔黏膜炎臨床照護指引—第二版 2013。腫瘤護理雜誌，13，61-89。

護理部代理護理長 張喬芳

NTUHF