
如何护理

口部疾病



本患者指南将帮助您了解：

什么是癌相关性口部疾病？	第2页
造成癌相关性口部疾病的原因是什么？	第3页
我该怎么做好口部疾病护理？	第4页
我何时该联系自己的医疗护理团队？	第13页
我可以从何处获取更多信息？	第14页

本患者指南旨在帮助在癌症治疗前、治疗期间或治疗后出现癌相关性口部疾病的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顾者使用。本指南不能替代来自您医疗护理团队之建议。

什么是癌相关性口部疾病？

癌症患者最常见的口部疾病有：

口腔和嘴唇干燥

口腔溃疡

唇疱疹

唾液黏稠

味觉改变

吞咽困难或疼痛

太多唾液(口水)

牙齿和牙龈疾病

下颚僵硬

口臭

口腔灼热

总是感到口渴

因为癌症治疗而造成的大部份口部疾病随着时间的推移和适当的治疗和护理都会有所好转。

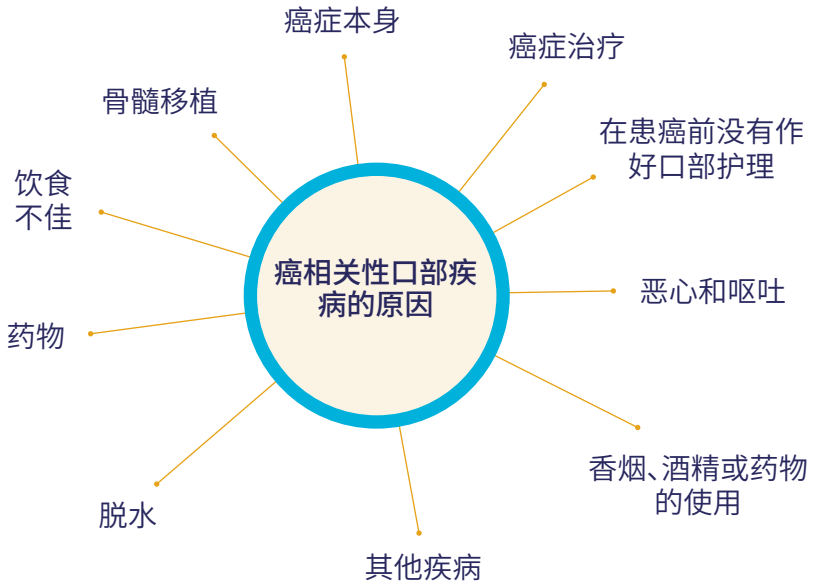
安全为上！

- ✔ 如果您注意到自己的吞咽出现变化，如会被食物噎到或呛到，请马上要求转介至言语语言病理学家。

造成癌相关性口部疾病的原因是什麼？

找出及治疗可能令您的口部疾病恶化的原因非常重要。

本图显示可能导致口部疾病的原因：



我该怎样做好 口部疾病护理？

看牙医

在您开始癌症治疗前，确保您拥有良好的口部健康。



牙科问题能够导致治疗日程的延期或变更。

告诉您的牙医，您将接受癌症治疗，以便他们可以从您的医疗护理团队那里取得任何特别指示。如果您患有头部或颈部的癌症，或如果您正在接受化疗的话，这一点尤其重要。

保持口腔清洁

当您正在接受癌症治疗的时候，尽可能确保您的牙齿、牙龈和嘴巴清洁。



安全为上！

- ✓ 为了预防感染，即使嘴巴有所不适，也要继续刷牙和使用牙线。向您的医疗护理团队询问有关可以使口部麻木的药物，让口腔清洁变得比较舒服一些。

漱口

用自制漱口水漱口。

- 如果您的嘴巴干燥或疼痛的话，每1到2个小时漱口一次。否则每天漱口4至5次。
- 过夜时，如果您已经醒来的话，每4个小时漱口一次。
- 吃完正餐或零食后立刻漱口。

出门时，把漱口水装到小瓶中方便携带。

如果您半夜会起来喝水的话，考虑在夜间使用冷雾加湿机。

不要使用含酒精成分的漱口水（如Scope和Listerine）。这种漱口水会使嘴巴变干。

如何在家自制漱口水

在一个干净的水壶或罐子里，混合：

- 1小匙盐巴
- 1小匙小苏打
- 4杯水

将漱口水放在室温下保存，每天制作一罐新的漱口水。

- 这个漱口水最适合保持您的口腔湿润和清洁。您无需购买特别的口干产品。
- 小苏打将您的口腔保持在健康的酸碱度，有助于预防口腔出现念珠菌感染。

如果您戴假牙：

- 如果假牙不合戴的话，请勿使用。
- 进食后请刷净和冲洗您的假牙。
- 请把松动的假牙送去调整。
- 如果您有口腔溃疡，请摘除假牙。
- 晚上睡觉时，请把假牙拿下来。

刷牙

进食后，就寝前，请刷牙齿、牙龈和舌头。

使用小头、软毛、圆端的牙刷。

如果您的口部疼痛，在刷牙前先用热水冲一下牙刷，弄软刷毛

牙刷刷毛不再直立时，或在您接受过口腔念珠菌感染治疗过后，请更换您的牙刷。

使用牙线

如果您已经有使用牙线的习惯，继续每天至少使用一次牙线。如果您从未使用过牙线，切勿现在开始使用。

使用含蜡牙线。

其他提示：

勤洗手，不要触摸口部。

如果您现有或曾有过口腔溃疡，请避免压力和阳光。

请不要触摸任何嘴唇溃疡。请告诉您的医疗护理团队您出现了嘴唇溃疡。

如果在刷牙和使用牙线之后，您的牙龈流血超过2分钟的时间，**请告诉您的医疗护理团队。**

患者的故事：

“当我的嘴巴真的很痛的时候，我用婴儿汤勺吃流质的食物。当我觉得嘴巴痛得没法刷牙的时候，我买了一只柔软的婴儿牙刷。这让刷牙变得容易一些。能保持口部清洁的感觉实在是太好了。”

保持嘴唇湿润



保持口腔湿润

使用您的自制漱口水(第5页)保持口腔湿润。您无需因为口干而购买特别的漱口水。

如果您吸吮止咳糖,确保该产品是无糖的(木糖醇等甜味剂没有关系)。

询问您的医生,人工唾液产品是否适合您(例如Salagen)。

保持嘴唇湿润

保持嘴唇湿润,避免嘴唇变粗糙或干裂。

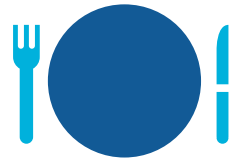
使用动物或植物源性的润唇膏,例如:蜂蜡、羊脂或可可脂。

如有需要,在睡前刷牙和使用牙线后,涂上润唇膏。

不要使用含矿物油成份的润唇膏。

改变饮食习惯

如果您因为癌症和治疗而出现口部疾病，吃喝东西可能都很不舒服。



每一口都很重要。

您一次可能只能吃几口食物，因此要选择富含热量和蛋白质的食物和饮料。

为了保持体力，即使很疼，您仍需要坚持吃东西。

提示：

如果进食让您非常疼痛，向您的医疗护理团队询问帮您调整服用止痛药的时间，让药力在吃饭前开始发挥药效。这可能会让进食变得容易一些。

如需关于摄取更多热量和蛋白质的更多信息，请参阅我们的《食欲不振》指南，网址是：

www.cancercare.on.ca/symptoms



当您有口腔溃疡时的进食提示：

摄取室温的食物和饮料，而不是热或冷的。

把食物煮到软为止。

尝试把食物压碎、搅碎、切碎或磨碎，让食物软一些。

通过添加橄榄油、酱汁、清汤、酸奶油、肉汁或奶油浓汤，让食物变得比较湿润。

不要吃辛辣或酸性的食物（如柑橘类、酸黄瓜或番茄）或喝碳酸饮料。

避免粗糙、干燥或具有锋利边缘、可能刮伤口腔的食物。

当您出现口干时的进食提示：

携带水壶、热水瓶或旅行杯，这样随时嘴巴感到干都可以喝水。

温的液体可能有助于清除黏稠唾液和帮助吞下食物。

吸吮无糖的硬糖果、薄荷糖或口香糖，制造唾液。

使用更多的橄榄油、酱汁、清汤或肉汁来添加多些水份到食物中。

把固体食物浸到汤、牛奶或温饮料中软化。

避免咖啡因（咖啡、茶和可乐）、酒精和香烟。这些东西会令您的口干症状恶化。

安全为上！

✔ 压碎药片之前，请务必与您的医疗护理团队确认。

如果吞药很困难，请要求液体药物。如果您的医疗护理团队表示压碎药物是安全的做法，您可以把压碎了的药物混入苹果酱或布丁内，或送进您的喂食管中。

如果有口腔溃疡或口腔干燥，您可尝试的食物

早餐	<ul style="list-style-type: none">✓ 软煮鸡蛋——水波蛋、炒蛋或煎蛋卷✓ 白软干酪和酸奶✓ 法式吐司或薄煎饼
午餐和晚餐	<ul style="list-style-type: none">✓ 软的主食，例如：汤、炖菜、砂锅、清淡的意大利面、饺子或粥✓ 软的蔬菜，例如：土豆泥、糊状玉米、煮熟的番薯或南瓜✓ 罐头、切成薄片或打成泥的肉类或鱼类，佐以蛋黄酱、奶油浓汤或酱汁 <p>提示 可添加磨碎的奶酪或嫩豆腐到蔬菜、汤或砂锅里</p>
零食：	<ul style="list-style-type: none">✓ 鸡蛋或鲑鱼沙拉、牛油果沙拉、鹰嘴豆、奶油奶酪✓ 奶黄酱、布丁、奶昔、蔬果奶昔✓ 熟的梨子、桃子、香蕉

当您味觉出现变化时的饮食提示

吃比较不需要咀嚼的食物。

尝尝不同温度的食物，因为味道可能随温度而变化。

尝试不同形式的食物，例如：新鲜、冷冻或罐头。

用食物、香料和调味料做些实验。

每种食物尝试超过一次。大部份人的味觉变化会有所好转。

如果食物尝起来淡而无味：

- 加些香料和调味料
- 尝试酸的食物，例如：柠檬汁或醋（除非您有口腔溃疡）
- 吃味道强烈的食物，例如：巧克力、莎莎酱、泡菜、橄榄或腌制肉类。

如果食物尝起来太甜：

- 用牛奶或水稀释液体
- 加盐、肉豆蔻、肉桂或几滴柠檬汁、酸橙汁、柳橙汁或醋（除非您有口腔溃疡）
- 尝试比较温和的口味，例如：原味酸奶

如果食物尝起来有点儿咸：

- 尝试少盐和低钠的产品
- 加一点糖到食物中，例如：汤、肉汁、酱汁、炖菜或土豆

如果食物尝起来有金属味：

- 尝试素食来源的蛋白质，例如：烤豆子、豆类、扁豆、酸奶、鸡蛋、鹰嘴豆、花生或其他果仁奶油
- 使用塑胶餐具、筷子和玻璃炊具，替代金属制品
- 吃肉类、禽类和鱼类时，搭配酸的食物，例如：柠檬或酸橙汁、小红莓酱或泡菜（除非您有口腔溃疡）
- 使用无糖的柠檬糖、薄荷糖和口香糖来除去口中金属似的余味

要求您的医疗护理团队将您转介给注册营养师。

当您有口部疾病时，营养师能够帮您找到健康的饮食方式。您还可以访问unlockfood.ca或致电1-866-797-0000、免费与一名注册营养师取得联系。

戒烟

吸烟会令您的口部疾病恶化，
但是戒烟确实很难。



您的药剂师或家庭医生可帮助您制定戒烟计划。他们可以：

建议尼古丁替代疗法（如贴片或
口香糖）

帮助您追踪自己的进度

开处方药帮助您戒烟

以下是一些可以帮助您的资源：

- 加拿大癌症协会的戒烟辅导专线 (Smokers Helpline) :
www.smokershelpline.ca
- 戒烟网 (Quit Smoking) :
www.quitsmoking.com

我何时该联系自己的医疗护理团队？

请立即告知您的医疗护理团队，如果您出现下列任何症状：

任何时候发烧超过38.3°摄氏度或100.9°华氏度或更高，**或者**发烧到38.0°摄氏度或100.4°华氏度或更高至少一个小时

口腔或下颚出现强烈疼痛

下颚肿胀、麻木或沉重

吞咽困难

哽咽或窒息的感觉

口腔出现白色斑块或红/肿部位

当您无法良好应对疼痛

您的医疗护理团队想要知道关于您的呼吸困难情况。您的问题和疑虑都非常重要。请不要害怕分享。

什么是症状筛查？

在安大略省，癌症患者需要填写一份症状筛查工具。该筛查告诉您的医疗护理团队关于您的症状及感觉。这个工具被称为艾德蒙顿症状评估系统 (Edmonton Symptom Assessment System, 简称ESAS)。

填写症状筛查问卷有助于您和您的医疗护理团队为您做好症状管理。

我该从何处获取更多信息？

如需下列及其他关于疲劳的有用资源链接网址，
请浏览：www.cancercare.on.ca/symptoms

网站：

安省癌症护理机构
(Cancer Care Ontario)
www.cancercare.on.ca

加拿大癌症协会
www.cancer.ca
1-888-939-3333

安省牙医协会
(Ontario Dental Association)
www.youroralhealth.ca

安省健康饮食营养师服务
(Eat Right Ontario)
www.eatrightontario.ca
1-877-510-5102

支持性服务：

加拿大癌症协会同伴支持服务
www.cancer.ca/support

加拿大癌症网上论坛
(Cancer Chat Canada)
www.cancerchatcanada.ca

书籍：

《面对癌症、食得健康》(Eating well when you have cancer)
www.cancer.ca/publications

《轻松进食：帮助您应对癌症治疗期间饮食挑战的食谱》
(Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment) —
Elise Mecklinger, 2006年

我该从何处获取更多信息？

向您的医疗护理团队索取关于口部疾病护理的更多信息：

自我管理课程：

当地支持小组：

视频：

书籍：

询问医疗护理团队,如果您觉得自己的口部疾病需要立即就医,应该与谁联系？

本指南中所载建议乃基于已发表的证据及专家一致意见。本指南中的信息改编自以下患者工具文件：

- 《有助于口腔干燥的点子》(Ideas to help dry mouth)、《有助于应对味觉变化的点子》(Ideas to cope with taste changes) 及《有助于口腔溃疡护理的点子》(Ideas to help manage sore mouth) (北约克总医院)
- 《帮助您做好口部护理的提示》(Tips to help you manage your mouth care) (渥太华医院)
- 《口部护理、口部溃疡和吞咽困难、味觉改变》(Mouth care, Sore mouth and swallowing difficulties, Taste changes) (伦敦健康科学中心)

本指南由安省癌症护理机构制作，以为患者提供口部疾病相关信息。本指南内容仅供参考信息之用，不能替代医疗建议。本指南未能包括关于口部疾病护理之所有现有信息。如果您有任何问题或疑虑，请务必向您的医疗护理团队咨询。本指南所载资料不构成安省癌症护理中心与您之间的医病关系。

此翻译版本由伊莉莎白·沃尔特斯患者教育基金及玛嘉烈公主癌症基金会共同出资赞助

需要这份资料的无障碍格式版本吗？

1-855-460-2647 | 听障人士专线416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症状护理指南，请浏览：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南对您有帮助吗？请告诉我们：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本-2016年

安省癌症护理机构保留所有版权、商标及所有本指南之其他权利，包括所有文字和图片。未经安省癌症护理机构事前书面同意，本资源的任何部份均不得被使用或转载(个人用途除外)，或以任何形式或方法分发、传送或“复制”。

