
如何護理

口部疾病



本患者指南將幫助您了解：

什麼是癌相關性口部疾病？	第2頁
造成癌相關性口部疾病的原因是什麼？	第3頁
我該怎麼做好口部疾病護理？	第4頁
我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？	第13頁
我可以從何處獲取更多資訊？	第14頁

本患者指南旨在幫助在癌症治療前、治療期間或治療後出現癌相關性口部疾病的患者。本指南可供患者及其家人、朋友或照顧者使用。本指南不能替代來自您醫療護理團隊之建議。

什麼是癌相關性口部疾病？

癌症患者最常見的口部疾病有：

口腔和嘴唇乾燥

口腔潰瘍

唇皸疹

唾液黏稠

味覺改變

吞嚥困難或疼痛

太多唾液(口水)

牙齒和牙齦疾病

下顎僵硬

口臭

口腔灼熱

總是感到口渴

因為癌症治療而造成的大部份口部疾病隨著時間的推移和適當的治療和護理都會有所好轉。

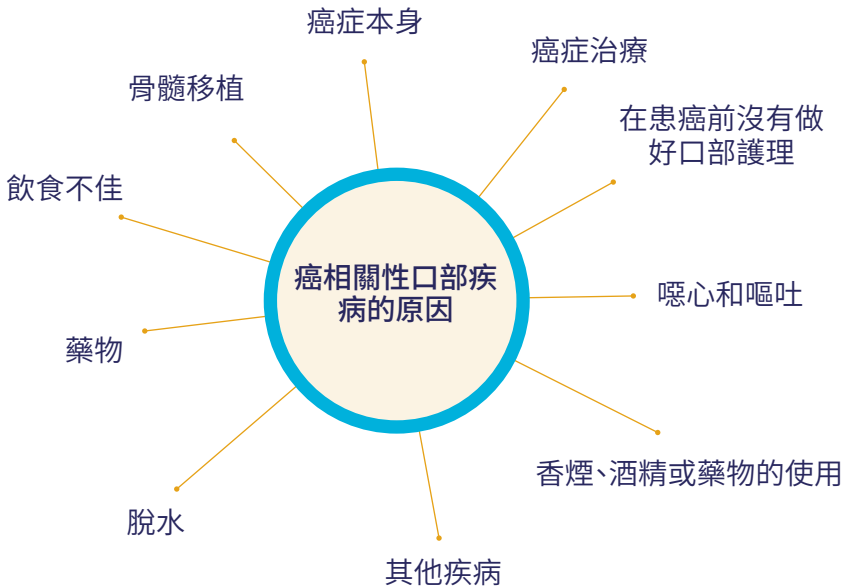
安全為上！

✔ 如果您注意到自己的吞嚥出現變化，如會被食物噎到或嗆到，請馬上要求轉介至言語語言病理學家。

造成癌相關性口部疾病的原因是什麼？

找出及治療可能令您的口部疾病惡化的原因非常重要。

本圖顯示可能導致口部疾病的原因：



我該怎樣做好 口部疾病護理？

看牙醫

在您開始癌症治療前，確保您擁有良好的口部健康。



牙科問題能夠導致治療日程的延期或變更。

告訴您的牙醫，您將接受癌症治療，以便他們可以從您的醫療護理團隊那裡取得任何特別指示。如果您患有頭部或頸部的癌症，或如果您正在接受化療的話，這一點尤其重要。

保持口腔清潔

當您正在接受癌症治療的時候，盡可能確保您的牙齒、牙齦和嘴巴清潔。



安全為上！

- ✔ 為了預防感染，即使嘴巴有所不適，也要繼續刷牙和使用牙線。向您的醫療護理團隊詢問有關可以使口部麻木的藥物，讓口腔清潔變得比較舒服一些。

漱口

用自製漱口水漱口。

- 如果您的嘴巴乾燥或疼痛的話，每1到2個小時漱口一次。否則每天漱口4至5次。
- 過夜時，如果您已經醒來的話，每4個小時漱口一次。
- 吃完正餐或零食後立刻漱口。

出門時，把漱口水裝到小瓶中方便攜帶。

如果您半夜會起來喝水的話，考慮在夜間使用冷霧加濕機。

不要使用含酒精成分的漱口水（如Scope和Listerine）。這種漱口水會使嘴巴變乾。

如果您戴假牙：

- 如果假牙不合戴的話，請勿使用。
- 進食後請刷淨和沖洗您的假牙。
- 請把鬆動的假牙送去調整。
- 如果您有口腔潰瘍，請摘除假牙。
- 晚上睡覺時，請把假牙拿下來。

如何在家自製漱口水

在一個乾淨的水壺或罐子裡，混合：

- 1小匙鹽巴
- 1小匙小蘇打
- 4杯水

將漱口水放在室溫下保存，每天製作一罐新的漱口水。

- 這個漱口水最適合保持您的口腔濕潤和清潔。您無需購買特別的口乾產品。
- 小蘇打將您的口腔保持在健康的酸鹼度，有助於預防口腔出現念珠菌感染。

刷牙

進食後，就寢前，請刷牙齒、牙齦和舌頭。

使用小頭、軟毛、圓端的牙刷。

如果您的口部疼痛，在刷牙前先用熱水沖一下牙刷，弄軟刷毛。

牙刷刷毛不再直立時，或在您接受過口腔念珠菌感染治療過後，請更換您的牙刷。

使用牙線

如果您已經有使用牙線的習慣，繼續每天至少使用一次牙線。如果您從未使用過牙線，切勿現在開始使用。

使用含蠟牙線。

其他提示：

勤洗手，不要觸摸口部。

如果您現有或曾有過口腔潰瘍，請避免壓力和陽光。

請不要觸摸任何嘴唇潰瘍。請告訴您的醫療護理團隊您出現了嘴唇潰瘍。

如果在刷牙和使用牙線之後，您的牙齦流血超過2分鐘的時間，**請告訴您的醫療護理團隊。**

患者的故事：

「當我的嘴巴真的很痛的時候，我用嬰兒湯勺吃流質的食物。當我覺得嘴巴痛得沒法刷牙的時候，我買了一只柔軟的嬰兒牙刷。這讓刷牙變得容易一些。能保持口部清潔的感覺實在是太好了。」

保持口腔和嘴唇濕潤



保持口腔濕潤

使用您的自製漱口水(第5頁)保持口腔濕潤。您無需因為口乾而購買特別的漱口水。

如果您吸吮止咳糖，確保該產品是無糖的(木糖醇等甜味劑沒有關係)。

詢問您的醫生，人工唾液產品是否適合您(例如Salagen)。

保持嘴唇濕潤

保持嘴唇濕潤，避免嘴唇變粗糙或乾裂。

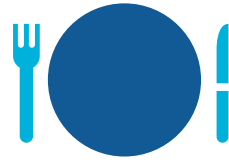
使用動物或植物源性的潤唇膏，例如：蜂蠟、羊脂或可可脂。

如有需要，在睡前刷牙和使用牙線後，塗上潤唇膏。

不要使用含礦物油成份的潤唇膏。

改變飲食習慣

如果您因為癌症和治療而出現口部疾病，
吃喝東西可能都很不舒服。



每一口都很重要。

您一次可能只能吃幾口食物，因此要選擇富含熱量和蛋白質的食物和飲料。

為了保持體力，即使很疼，您仍需要堅持吃東西。

提示：

如果進食讓您非常疼痛，向您的醫療護理團隊詢問幫您調整服用止痛藥的時間，讓藥力在吃飯前開始發揮藥效。這可能會讓進食變得容易一些。

如需關於攝取更多熱量和蛋白質的更多資訊，
請參閱我們的《食欲不振》指南，網址是：

www.cancercare.on.ca/symptoms



當您有口腔潰瘍時的進食提示：

攝取室溫的食物和飲料，而不是熱或冷的。

把食物煮到軟為止。

嘗試把食物壓碎、攪碎、切碎或磨碎，讓食物軟一些。

通過添加橄欖油、醬汁、清湯、酸奶油、肉汁或奶油濃湯，讓食物變得比較濕潤。

不要吃辛辣或酸性的食物（如柑橘類、酸黃瓜或番茄）或喝碳酸飲料。

避免粗糙、乾燥或具有鋒利邊緣、可能刮傷口腔的食物。

當您出現口乾時的進食提示：

攜帶水壺、熱水瓶或旅行杯，這樣隨時嘴巴感到乾都可以喝水。

溫的液體可能有助於清除黏稠唾液和幫助吞下食物。

吸吮無糖的硬糖果、薄荷糖或口香糖，製造唾液。

使用更多的橄欖油、醬汁、清湯或肉汁來添加多些水份到食物中。

把固體食物浸到湯、牛奶或溫飲料中軟化。

避免咖啡因（咖啡、茶和可樂）、酒精和香煙。這些東西會令您的口乾症狀惡化。

安全為上！

✓ 壓碎藥片之前，請務必與您的醫療護理團隊確認。

如果吞藥很困難，請要求液體藥物。如果您的醫療護理團隊表示壓碎藥物是安全的做法，您可以把壓碎了的藥物混入蘋果醬或布丁內，或送進您的餵食管中。

如果有口腔潰瘍或口腔乾燥，您可嘗試的食物

早餐	<ul style="list-style-type: none">✓ 軟煮雞蛋——水波蛋、炒蛋或煎蛋卷✓ 白軟乾酪和酸奶✓ 法式吐司或薄煎餅
午餐和晚餐	<ul style="list-style-type: none">✓ 軟的主食，例如：湯、燉菜、砂鍋、清淡的意大利麵、餃子或粥✓ 軟的蔬菜，例如：馬鈴薯泥、糊狀玉米、煮熟的番薯或南瓜✓ 罐頭、切成薄片或打成泥的肉類或魚類，佐以蛋黃醬、奶油濃湯或醬汁 <p>提示 可添加磨碎的奶酪或嫩豆腐到蔬菜、湯或砂鍋裡。</p>
零食：	<ul style="list-style-type: none">✓ 雞蛋或鮭魚沙拉、牛油果沙拉、鷹嘴豆、奶油奶酪✓ 奶黃醬、布丁、奶昔、蔬果奶昔✓ 熟的梨子、桃子、香蕉

當您味覺出現變化時的飲食提示

吃比較不需要咀嚼的食物。

嚐嚐不同溫度的食物，因為味道可能隨溫度而變化。

嚐試不同形式的食物，例如：新鮮、冷凍或罐頭。

用食物、香料和調味料做些實驗。

每種食物嚐試超過一次。大部份人的味覺變化會有所好轉。

如果食物嚐起來淡而無味：

- 加些香料和調味料
- 嘗試酸的食物，例如：檸檬汁或醋（除非您有口腔潰瘍）
- 吃味道強烈的食物，例如：巧克力、莎莎醬、泡菜、橄欖或醃製肉類。

如果食物嚐起來太甜：

- 用牛奶或水稀釋液體
- 加鹽、肉豆蔻、肉桂或幾滴檸檬汁、酸橙汁、柳橙汁或醋（除非您有口腔潰瘍）
- 嘗試比較溫和的口味，例如：原味酸奶

如果食物嚐起來有點鹹：

- 嘗試少鹽和低鈉的產品
- 加一點糖到食物中，例如：湯、肉汁、醬汁、燉菜或馬鈴薯

如果食物嚐起來有金屬味：

- 嘗試素食來源的蛋白質，例如：烤豆子、豆類、扁豆、酸奶、雞蛋、鷹嘴豆、花生或其他果仁奶油
- 使用塑膠餐具、筷子和玻璃炊具，替代金屬製品
- 吃肉類、禽類和魚類時，搭配酸的食物，例如：檸檬或酸橙汁、小紅莓醬或泡菜（除非您有口腔潰瘍）
- 使用無糖的檸檬糖、薄荷糖和口香糖來除去口中金屬似的餘味

要求您的醫療護理團隊將您轉介給註冊營養師。

當您有口部疾病時，營養師能夠幫您找到健康的飲食方式。您還可以訪問unlockfood.ca或致電1-866-797-0000，免費與一名註冊營養師取得聯絡。

戒煙

吸煙會令您的口部疾病惡化，
但是戒煙確實很難。



您的藥劑師或家庭醫生可幫助您制定戒煙計劃。他們可以：

建議尼古丁替代療法 (如貼片或
口香糖)

幫助您追蹤自己的進度

開處方藥幫助您戒煙

以下是一些可以幫助您的資源：

- 加拿大癌症協會的戒煙輔導專線(Smokers Helpline):
www.smokershelpline.ca
- 戒煙網(Quit Smoking):
<http://www.quitsmoking.com>

我何時該聯絡自己的醫療護理團隊？

請立即告知您的醫療護理團隊，如果您出現下列任何症狀：

任何時候發燒超過38.3°C攝氏度或100.9°F華氏度或更高，**或者**發燒到38.0°C攝氏度或100.4°F華氏度或更高至少一個小時

口腔或下顎出現強烈疼痛

下顎腫脹、麻木或沉重

吞嚥困難

哽咽窒息的感覺

口腔出現白色斑塊或紅/腫部位

當您無法良好應對疼痛

您的醫療護理團隊想要知道關於您的呼吸困難情況。您的問題和疑慮都非常重要。請不要害怕分享。

什麼是症狀篩查？

在安大略省，癌症患者需要填寫一份症狀篩查工具。該篩查告訴您的醫療護理團隊關於您的症狀及感覺。這個工具被稱為艾德蒙頓症狀評估系統(Edmonton Symptom Assessment System) 簡稱ESAS)。

填寫症狀篩查問卷有助於您和您的醫療護理團隊為您做好症狀管理。

我該從何處獲取更多資訊？

如需下列及其他有用資源的鏈接網址，
請瀏覽：www.cancercare.on.ca/symptoms

網站：

安省癌症護理機構
(Cancer Care Ontario)
www.cancercare.on.ca

加拿大癌症協會
www.cancer.ca
1-888-939-3333

安省牙醫協會
(Ontario Dental Association)
www.youroralhealth.ca

安省健康飲食營養師服務
(Eat Right Ontario)
www.eatrightontario.ca
1-877-510-5102

支持性服務：

加拿大癌症協會同伴支持服務
www.cancer.ca/support

加拿大癌症網上論壇
(Cancer Chat Canada)
www.cancerchatcanada.ca

書籍：

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

《輕鬆進食：幫助您應對癌症治療期間飲食挑戰的食譜》
(Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment) —
Elise Mecklinger 2006年

本指南中所載建議乃基於已發表的證據及專家一致意見。本指南中的資訊改編自以下患者工具文件：

- 《有助於口腔乾燥的點子》(Ideas to help dry mouth)、《有助於應對味覺變化的點子》(Ideas to cope with taste changes)及《有助於口腔潰瘍護理的點子》(Ideas to help manage sore mouth)(北約克總醫院)
- 《幫助您做好口部護理的提示》(Tips to help you manage your mouth care)(渥太華醫院)
- 《口部護理、口部潰瘍和吞嚥困難、味覺改變》(Mouth care, Sore mouth and swallowing difficulties, Taste changes)(倫敦健康科學中心)

本指南由安省癌症護理機構製作，以為患者提供口部疾病相關資訊。本指南內容僅供參考資訊之用，不能替代醫療建議。本指南未能包括關於口部疾病護理之所有現有資訊。如果您有任何問題或疑慮，請務必向您的醫療護理團隊諮詢。本指南所載資料不構成安省癌症護理中心與您之間的醫病關係。

此翻譯版本由伊莉莎白·沃爾特斯患者教育基金及瑪嘉烈公主癌症基金會共同出資贊助。

需要這份資料的無障礙格式版本嗎？

1-855-460-2647 | 聽障人士專線(416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

如需其他患者症狀護理指南，請瀏覽：

www.cancercare.on.ca/symptoms

本指南對您有幫助嗎？請告訴我們：cco.fluidsurveys.com/s/guides/

第一版本-2016年

安省癌症護理機構保留所有版權、商標及所有本指南之其他權利，包括所有文字和圖片。未經安省癌症護理機構事前書面同意，本資源的任何部份均不得被使用或轉載(個人用途除外)，或以任何形式或方法分發、傳送或“複製”。

