



## 口腔黏膜炎之護理指導

口腔黏膜炎是化學治療或放射線治療常見的副作用之一，發生的原因為化學治療或放射線治療會破壞快速生長的細胞，例如口腔黏膜細胞。影響的部位為牙齒、牙齦、嘴唇到咽喉的黏膜，以及影響口水的分泌。大部分的問題都會在化學治療或放射線治療的數週後消失，但是嚴重的口腔黏膜併發症可能迫使治療被中斷，進而影響癌症治療。

### 一、口腔黏膜炎主要症狀

- (一)口乾
- (二)味覺和嗅覺的改變
- (三)牙齒、牙齦、舌頭的感染
- (四)對於食物冷或熱的敏感度增加
- (五)黏膜疼痛
- (六)吞嚥困難

### 二、處理的方法

- (一)每天至少兩次使用手電筒及鏡子進行口腔自我檢查。
- (二)保持口腔濕潤
  - 1.隨時攜帶水杯，適時補充水分。
  - 2.咀嚼無糖口香糖或無糖的糖果。
  - 3.口含冰塊(以煮沸的開水製成)。
  - 4.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。
- (三)口腔清潔方法
  - 1.三餐飯後及睡前要刷牙。
  - 2.使用小頭、超軟刷毛的牙刷，使用前先泡 30 秒以上的熱水以軟化刷毛，不可使用電動牙刷。
  - 3.若無法使用牙刷，可使用海棉棒沾生理食鹽水或指頭包裹濕紗布清潔牙齒。

- 4.建議使用 0.9%生理食鹽水漱口，泡製方法為 1/2 茶匙(2.5 公克)的食鹽加入 240ml 煮沸過的開水，至少漱口 30 秒鐘。
- 5.不可使用含酒精成分的市售漱口水。
- 6.若口腔黏膜有疼痛情形，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，若症狀加劇可增加漱口次數
- 7.當口腔黏膜出血時，有可能為血小板太低的症狀，可用冰水漱口，或以紗布加壓出血點，並通知您的醫師或護理師，為您做進一步的處理。
- 8.建議每天移除假牙兩次，並使用生理食鹽水清潔假牙；當有明顯的口腔黏膜炎時則不可配戴假牙直到症狀改善。

#### (四)飲食指導

- 1.建議選擇濕、滑、軟質、好吞嚥、容易咀嚼的食物，例如：布丁，煮熟的燕麥，薯泥，蒸蛋或攪碎的食物等。
- 2.為了避免感染，攪碎機的零件請清洗乾淨。
- 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，並可以減少口腔黏膜損傷。
- 5.食物請以室溫或放涼後再使用，以避免因食物太熱而讓口腔黏膜受損。
- 6.當您有任何飲食上的問題建議請教您的營養師。

#### (五)為了照護您的口腔黏膜請避免以下食物或行為

- 1.形狀尖銳或脆片食物，例如：餅乾、洋芋片、爆米花等。
- 2.刺激食物，例如：辣椒醬、咖哩料理等。
- 3.刺激性的水果或果汁
- 4.含酒精性的飲料
- 5.抽菸

參考資料：

周繡玲、謝嘉芬、李佳諭、江孟冠&紀雯真 (2011)．癌症病人口腔黏膜炎臨床照護指引．*腫瘤護理雜誌*，11，61-85。

BC Cancer Agency. (2011). Professional Practice Nursing Standards - Symptom Management Guidelines: Oral Mucositis. Retrieved from <http://www.bccancer.bc.ca/NR/rdonlyres/5D986439-3614-4F17-9E50-7FECC73C45D1/50145/OralMucositis1.pdf>

專業審閱：護理 醫師 營養師 藥師 社工師 治療師 物理 職能 心理 呼吸

台大醫院 護理部 2013 年 3 月 18 日修訂