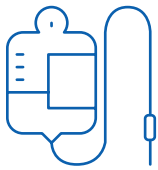


如何应对 口腔溃疡

口腔溃疡是癌症治疗的常见副作用。您可能出现口腔疼痛、细小裂口或溃疡症状。这些溃疡可能感染并出血，通常会随时间的推移而恶化且伴随剧烈疼痛，导致进食、吞咽、饮水甚至说话困难。



哪些因素导致癌症患者口腔溃疡？

口腔溃疡可能由化疗、靶向药物治疗、部分免疫疗法以及头颈部放疗所致。

其他诱因包括：

- 感染
- 脱水
- 口腔护理不当
- 饮酒或吸烟
- 缺乏某些维生素或蛋白质



口腔溃疡外观是怎样的？

口腔溃疡可能呈现水疱、裂口或溃疡状。溃疡可能为红色，或中间带有白色斑块。患者可能感觉疼痛或在咀嚼时

有痛感。可能出血或感染。有些溃疡可能引发类似咽喉痛的症状。

口腔溃疡可能引发以下症状：

- 口腔、牙龈、舌面或舌下出现小溃疡、肿胀或出血症状
- 口腔或舌面出现白色/黄色薄膜、斑块或脓液
- 口腔分泌物比平时多
- 进食冷热食物时出现干燥、灼痛或疼痛感



如何治疗口腔溃疡？

目前仍需进行更多研究以确定治疗口腔溃疡及疼痛的最佳方案。良好的口腔护理和漱口水对多数患者有效。对其他患者而言，降低治疗剂量、冷冻疗法或激光治疗可降低口腔溃疡风险或促进溃疡愈合。药物也可用于预防或控制口腔溃疡。



能否预防口腔溃疡？

在治疗（尤其头颈部放射治疗）之前进行牙科检查有助于预防和减轻口腔溃疡。牙医可指导患者掌握口腔护理方法，并在癌症治疗开始前治疗口腔蛀牙或感染。请务必与您的癌症治疗团队讨论最适合您情况的治疗方案。

良好的口腔护理可降低口腔溃疡风险，并防止溃疡恶化。使用软毛牙刷在保持口腔清洁的同时能降低损伤牙龈和口腔黏膜的风险。

在口腔溃疡出现前就应开始护理。若已出现溃疡，良好的口腔护理可预防感染。请告知您的癌症护理团队哪些因素会使口腔溃疡症状加重或缓解。



如何有效管理口腔溃疡?

做好口腔护理:

- 使用癌症护理团队推荐的漱口水。
- 经癌症治疗团队确认后, 每日至少饮用 8 杯液体。
- 特定类型的漱口水可保持口腔清洁并缓解不适。若口腔溃疡伴有疼痛或感染, 医生可能会建议使用含抗生素或类固醇的漱口水。
- 请咨询医护团队您是否可以使用牙线。
- 佩戴假牙者需遵循固定时间表, 每餐后摘下假牙清洁, 并浸泡于清洁液中保存。
- 使用凡士林、温和型润唇膏或可可脂保持唇部湿润。
- 若出现疼痛, 请按指示服用止痛药。

进食注意事项:

- 选择柔软湿润、易于吞咽的食物。
- 避免食用过咸、辛辣或过甜的食物。

- 少量多餐, 选择清淡、湿润、不辛辣的食物。避免食用生蔬菜水果及其他坚硬、干燥或带脆皮的食物, 如薯片、椒盐卷饼等。
- 避免食用酸性水果及果汁, 如橙子、葡萄柚和番茄。这些食物会刺激口腔。
- 避免饮用碳酸饮料、酒精及吸烟。



何时与癌症治疗团队沟通

向您的癌症护理团队报告口腔出现的任何变化。

若出现以下情况请告知医护团队:

- 口腔红肿或发亮持续超过 48 小时
- 出现发热 (请咨询团队属于发热的体温度数)
- 口腔出血
- 口腔内出现任何类型的伤口或溃疡
- 舌头或口腔内出现白色斑块
- 进食或饮水困难持续 2 天
- 因口腔溃疡导致服药困难



要了解更多信息并获得支持, 请访问美国癌症协会网站 cancer.org/chinese 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。