

口腔黏膜炎照護 (二)

-- 口腔黏膜炎的護理



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011
預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

口腔黏膜炎是癌症治療時常發生的副作用，如因口腔發炎而影響進食，導致營養不足，而造成治療中斷，有可能導致癌症的復發，所以依照每個人不同的症狀及嚴重等級，建議依循醫護人員的指導照顧，自己的口腔。不同等級的口腔黏膜炎，需要不同的飲食調整及照護注意事項。

一級口腔黏膜炎的照護

■ **症狀：**口腔黏膜發紅，飲食正常，輕微症狀但不干擾功能

■ **照護重點：**評估口腔黏膜的變化一天三次。

■ **口腔護理：**

1. 牙線：一天一次，有蠟或無蠟都可以。但若發生牙齦疼痛、出血超過2分鐘後無改善，或血小板低於5萬時則不建議使用。
2. 刷牙：一天2-4次，使用小、超軟刷毛的牙刷，使用前先泡30分鐘的溫水軟化刷毛，不可使用電動牙刷，避免造成牙齦受傷。牙膏部分，使用不含顆粒，含氟的中性牙膏，因為調味物質會刺激牙齦。每次使用後都應充分潤濕牙刷，並自然乾燥。牙刷更換頻率至少一個月一次。
3. 漱口：漱口可以保持口腔濕潤，漱口的頻率為每天四次，於進食或刷牙後漱口一分鐘，每次漱口水量約15cc，至少漱口30秒，然後吐掉。
4. 嘴唇護理：在每次口腔護理後或需要時使用水溶性護唇膏(含水或蘆薈的潤滑油)濕潤。

5. 假牙護理：於執行口腔清潔時將假牙移除，每次吃完東西及睡前需清潔假牙，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，建議每天至少讓牙齦休息8小時。
6. 舌苔的處理：舌苔的清潔為口腔清潔的一部分。刷牙後，使用舌苔刷刷舌苔，一天兩次，可有效降口腔中的菌叢聚集。

■ **營養評估**

1. 飲食管理：除非您需要限水，每日至少攝取8-12杯水維持口腔黏膜的濕潤。避免進食任何無法忍受或增加蛀牙風險的食物，如乾性食物或吐司、刺激性食物(咖啡、菸、酒或辛辣)、過熱、過酸或過甜的食物，可利用醬汁增加食物潤滑度。
2. 營養狀態：至少一星期測量一次體重，及早發現營養是否足夠，攝取適當之營養。

二、三級口腔黏膜炎的照護

■ **症狀：**口腔黏膜有潰瘍、出血情形，二級有症狀且需改變食物以利進食及吞嚥。三級有症狀且無能力或補充水分，呼吸道的症狀已經影響日常生活

■ **照護重點：**除執行基本口腔清潔外，以下口腔護理方案需徹底執行

■ **口腔護理：**

1. 進行口腔黏膜評估一天至少三次。
2. 牙線：若發生牙齦疼痛、出血2分鐘後無改善，或血小板低於50,000/ul則不建議使用牙線。

3. 刷牙：刷牙動作輕柔，若出現疼痛且服藥無改善或出血超過2分鐘時，則不要使用牙刷刷牙。若無法使用牙刷，可以使用指頭包裹紗布或用海棉棒沾漱口水清潔牙齒。
4. 漱口：白天清醒時，可每1-2小時使用煮沸過後的冷開水或生理食鹽水漱口一次，夜間則每4小時一次，若症狀加劇則可增加漱口次數。
5. 嘴唇護理：持續使用含水或蘆薈的潤滑油保持嘴唇的濕潤。
6. 假牙護理：不可戴假牙直到症狀改善。
7. 舌苔的處理：舌苔的清潔為口腔清潔的一部分。刷牙後，使用紗布或用海棉棒刷舌苔，一天兩次，可有效降口腔中的菌叢聚集，如革蘭氏陰性厭菌、念球菌等。

■ 營養評估：

1. 至少一星期測量一次體重，提供適當之食物與水分。
2. 飲食管理：依病人耐受度改變食物的性質、濃度及溫度。
3. 若病人營養攝取狀況不佳，考慮鼻胃管放置或靜脈注射。

四級口腔黏膜炎的照護

- **症狀：**口腔黏膜組織壞死，自發性出血，生命受到威脅。
- **照護重點：**當有嚴重的口腔潰瘍、發燒大於38°C、疼痛無法控制、口腔黏膜出現水泡或破皮的病人，則需立即入院治療。若正接受化學治療，則應減量、延緩或停止治療計畫，並尋找其他治療處方。口腔黏膜評估一天至少三次依需要增加頻率及監測生命徵象，適時的疼痛與症狀評估與處理。
- **口腔護理：**
 1. 每1~2個小時使用煮沸過後的冷開水或生理食鹽水沾濕棉棒進行口腔護理。
 2. 使用親水性的潤滑液塗抹嘴唇。
 3. 症狀未緩解之前，不可使用牙刷刷牙、牙線或裝假牙。
- **營養評估：**
 1. 確實記錄進食及排出量，必要時包括每日體重之變化。
 2. 須依醫師建議接受靜脈輸液、鼻胃管腸道營養或是全靜脈營養補充營養，暫時勿由口進食。

口腔黏膜炎疼痛控制相關藥物及措施

口腔疼痛可能會造成口腔護理執行不佳，需謹慎處理口腔疼痛問題避免嚴重的併發症發生，例如：脫水營養不良。

- **局部止痛：**
 1. 碎冰塊、冰棒或是冰敷可緩解輕微口腔疼痛。
 2. 例如2% lidocaine 麻醉漱口水或其他局部塗抹的藥物，可緩解輕微口腔黏膜炎(第一級)之暫時性疼痛。

3. 建議將麻醉性漱口水藥物吐出，因吞下局部麻醉止痛藥，可能會影響病人的喉頭反射，進而增加吸入性肺炎的可能性。當使用止痛藥導致嘴巴麻木時，需特別注意進食或口腔護理時，避免口腔受傷或是吸入性肺炎的可能性。

■ 全身性止痛

1. 鴉片類製劑 (morphine) 以控制造成疼痛第二到第四級的口腔黏膜炎。
2. 若是有持續疼痛情形，建議您定時及進食前使用止痛藥物。
3. 若發生嚴重口腔黏膜炎，建議依醫師指示增加口服止痛藥或與醫師討論注射止痛藥物。
4. 建議接受血液幹細胞移植病人，使用病人自控式麻醉止痛藥物 (PCA)，以控制嚴重的口腔黏膜炎所造成的疼痛。

持續照護

口腔炎是在癌症治療時常發生的副作用，如因口腔發炎而影響進食，導致營養不足，而造成治療的中斷，有可能導致癌症的復發，所以請依循醫護人員的指導照顧好自己的口腔。

口腔黏膜炎依每個人不同的症狀及嚴重等級，需要不同的飲食調整及照護注意事項。若口腔黏膜炎的情形惡化，嚴重潰瘍或疼痛、發燒大於38°C等，您可能已經感染需就醫治療，請您儘快與主治醫師連絡或返回本院急症處理室就醫（急症處理室提供24小時緊急病人之服務）。