

# 口腔黏膜發炎

!! 請問醫師!!  
為什麼化療之後會  
口腔黏膜炎?

化療藥品可能影響快速更新的黏膜細胞，造成口腔黏膜炎。不同藥品的發生率、嚴重程度亦有差別。

## 口腔黏膜發炎表現

- 典型症狀有口乾、口角發炎疼痛，嚴重則有黏膜破損甚至潰瘍。影響範圍可能從口腔延伸至喉嚨甚至影響到腸胃道，造成進食困難。通常於化療後 4-7 天開始，7-14 天達到高峰。
- 除了化學療法以外，也有其他原因會造成口腔黏膜發炎，如：放射線療法、標靶或免疫療法、口腔照護習慣不佳、脫水或缺乏維他命。

副作用發生日	化療第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天	第二週	第三週	第四週
	☺☺☺									



## 自我照顧的建議



若有以下情形，請告知您的醫師：嘴巴紅腫持續超過 48 小時、舌苔上有白斑、連續兩天有進食困難的問題、或口角傷口開始流血。

- 維持口腔清潔可以最有效降低口腔黏膜發炎的機會，並能避免發生之後的惡化。以下是幾個居家口腔衛生的建議：
  1. 療程後的 3 週內建議定期做口腔清潔，維持口腔黏膜與嘴唇的乾淨與濕潤。每天一次以手電筒配合鏡子觀察口腔黏膜整體的狀況。
  2. 每餐飯後及睡前皆須以軟毛牙刷做牙齒清潔。
  3. 避免食用過鹹、過辣、過甜或過酸的食物或是生菜，例如：過度調味的餅乾、柑橘類等過酸水果；建議食用較軟較濕比較容易入口的食物。
    - ✓ 若有口腔黏膜炎的症狀，則需依醫師指示使用漱口水及藥物緩解口腔疼痛。
    - ✓ 飲用可盡量使用吸管來避免液體碰觸口腔黏膜的傷口。
    - ✓ 食用經軟化較不需要咀嚼的食物，降低食物碰觸傷口的機會。
    - ✓ 若醫師有開立止痛藥品，請於進餐前 30 分鐘服用。



## 常見疑問

Q1：口腔清潔用的漱口水要怎麼選？

A：需選用不含酒精的漱口水，較不會直接刺激黏膜，一般建議使用0.9%生理食鹽水、或是小蘇打水。生理食鹽水可在一般藥局、藥妝店購得；而小蘇打水則是可中和口中的酸性。建議詢問您的醫師來為您挑選適合的漱口水。

Q2：漱口水該如何使用？

A：建議每次使用約 15 到 30 c.c.，漱口需超過 30 秒後再吐掉。開封後或自行泡製好的漱口水，建議每天更換，避免漱口水中滋生細菌。

Q3：有人推薦使用麩醯胺酸(glutamine)來預防口腔黏膜炎，我是不是也該補充點？

A：目前醫學的研究證實，特定病人使用口服的麩醯胺酸(glutamine)可有效預防及降低口腔黏膜炎的嚴重程度，建議的劑量為每天服用 10-30 克。然而其他病人如接受血液幹細胞移植的病人則不建議使用，因為可能影響癌症的復發率。因此建議先與您的醫師討論是否適合服用此類補充品。

