

## 口腔癌病人居家照護

### 一、何謂口腔癌？

口腔癌是指口腔內組織細胞惡化所形成的腫瘤，其中以鱗狀上皮細胞癌佔多數，可發生於口腔內任何部位，在台灣以舌癌及頰黏膜癌居多。

### 二、口腔癌術後病人返家後常見症狀：

大致上出院返家後的症狀與口腔癌的部位及治療方式有關，常見症狀如發音困難、吞嚥困難、張口困難、口乾、流口水、食慾不振、營養不良及傷口癒合不佳等。

### 三、日常生活注意事項：

- (一) 手術後口內縫線會自行吸收，請勿以舌頭勾扯縫線，若縫線造成不適，可於回診時由醫師協助拆線。
- (二) 發音及吞嚥困難可藉由語言職能治療及自我訓練而改善，如：練習舌頭上下左右運動、唱歌以進行緩慢發音練習，另可請病人自行用手指或濕紗布適度按摩口腔內部、常練習吞口水、選擇合適的餐具如灌食輔助器或灌食空針協助緩慢由健側進食，可改善吞嚥功能。
- (三) 張口困難是因為咀嚼肌纖維化所造成，改善方法為張口運動。張口運動前可先熱敷（每小時熱敷15—20分鐘），並在醫生指示下服用肌肉鬆弛劑，利用壓舌板進行張口訓練，練習過程中逐步增加壓舌板厚度，將嘴巴撐開，一天可以練習3—4次，每次15—20分鐘。
- (四) 為降低口乾的感覺，可口含冰塊、咀嚼口香糖、隨時補充水分、飲用淡茶、檸檬汁，避免調味太濃的食物，如太甜、太鹹或太辣的食物，常漱口保持口腔溼潤，避免張口呼吸，必要時可使用人工唾液或會診復健科，透過復健運動改善唾液分泌。
- (五) 流口水時可口含紗布以吸取口水，或練習嘟嘴往內吸口水的動作，避免吃太甜的食物，以降低唾液生成。
- (六) 居家飲食應採高蛋白、高熱量、清淡溫和無刺激性之均衡飲食，以軟質或流質為主，如清粥、蒸蛋、蔬菜泥、米湯、牛奶、果汁…等，並攝取足夠水分，若鼻胃管留置，則採管灌飲食，相關之照護重點請參考臺北榮總網路護理指導「鼻胃管灌食照護」。
- (七) 每日換藥並評估傷口情形，若有發紅、腫痛或顏色異常之分泌物請回診由醫生協助評估。
- (八) 為避免細菌感染，進食後應清潔口腔，使用漱口水含漱30秒至1分鐘。亦可自行泡製漱口水，如生理食鹽水（9公克鹽加水至1000CC）、或是生理食鹽水及小蘇打混合的漱口水（1／4茶匙的食用鹽加上1／4茶匙的小蘇打粉，再加入25CC煮沸過之開水）漱口，牙齒可使用軟毛牙刷或海綿潔牙棒刷牙後再漱口。
- (九) 為預防復發，應停止抽菸、喝酒、嚼檳榔、避免食用過熱、過硬、辛

辣的食物，減少對黏膜再刺激。

(十) 確實執行口腔自我檢查，若發現異常情形，需回診就醫。

#### 參考資料

簡于芬、翁光瑞、蘇淑娟、陳孟清、翁新惠 (2014)·提升口腔癌病人術後口腔清潔完整率改善專案·榮總護理，31(2)，208-218。

Molassiotis, A., & Rogers, M. (2012). Symptom experience and regaining normality in the first year following a diagnosis of head and neck cancer:a qualitative longitudinal study. *Supportive & Palliative Care*, 10(3), 197-204.

So, W., Chan, R., Chan, D., Hughes, B., Chair, S., Choi, K., et al. (2012). Quality-of-life among head and neck cancer survivors at one year after treatment—a systematic review. *European Journal of Cancer*, 48(15), 2391-2408.

Suzuki, M. (2012). Quality of life, uncertainty, and perceived involvement in decision making in patients with head and neck cancer. *Oncology Nursing Forum*, 39(6), 541-548