

口干（口腔干燥症）



唾液是由唾液腺产生，可帮助我们咀嚼、品尝、吞咽食物和交谈。唾液可以分解口腔中的食物，是消化过程的第一步。同时，唾液有清洁牙齿和牙龈的功能，防止口腔受到感染。当口中唾液的分泌减少时（一种被称为口干或口腔干燥症的症状），以上的功能将无法有效地发挥。情况严重的话，口干甚至会影响一个人的营养状况。

口干的原因

口干的严重程度不等，可能造成口干的原因包括：

- **头部、颈部或嘴部的放射治疗。**这可能会损坏唾液腺，并在放射治疗开始后的前 2-3 周内影响产生的唾液量或流量。在治疗后的第一年，有些人的口干症状会有所改善，但也有人会长期经历一定程度的口干，尤其是那些针对唾液腺进行治疗的患者。
- **化疗。**症状通常是暂时的，在治疗结束后约 2-8 周内会有所改善。
- **切除唾液腺的手术。**例如唾液腺或口腔癌手术。这些会导致永久性口腔干燥。

- **药物。**某些药物可能会导致口干，例如用于过敏（抗组胺药）、情绪（抗抑郁药）、排尿增加（利尿剂）和止痛（阿片类药物）的药物。
- **口腔感染**
- **脱水**
- **口腔移植抗宿主病。**这可能发生在干细胞移植手术后，来自捐献者的移植细胞可能会攻击口腔中的唾液腺和软组织。
- **吸烟和饮酒会加重口干。**

您需要注意什么

根据病因和其他相关情况，可能出现的迹象和症状包括：

- 口腔和/或喉咙有干燥、发粘或灼热感
- 嘴唇干燥或口角干裂
- 舌头干燥、破裂、发红或疼痛
- 唾液粘稠，可能会在您张开嘴的时候附着在嘴唇上
- 在咀嚼、品尝、吞咽和/或说话时出现困难
- 口臭
- 经常口渴
- 口腔溃疡或感染
- 更频繁出现的龋齿
- 牙龈不舒服和牙龈疾病
- 难以戴上假牙

如何治疗

口干的问题可以根据其原因而进行应对。例如，治疗口腔感染将改善由感染引起的口干。您的医生或护士可能会建议使用口腔滋润产品，例如人工唾液冲洗液、喷雾剂或凝胶。与医生或护士讨论是否应该去看牙医，特别是如果您正在接受抗癌治疗。牙科手术最好在开始抗癌治疗之前 2-3 周进行。

您可以做什么

以下是一些有助于应对口干病情的小贴士：

✓	✗
<p>保持口腔卫生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 饭前和饭后用清水（或用半茶匙盐加一杯水的淡盐水）漱口。 ● 每餐后及睡前清洁口腔及牙齿。使用软毛牙刷轻轻清洗牙齿和舌 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免使用含酒精的漱口水，这些会加重口干病情。

<p>头。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 每天用不打蜡的牙线清洁牙齿一次。 ● 按照医生或护士的建议使用口腔滋润产品。 ● 定期使用水性唇部保湿霜或润唇膏来舒缓干裂的嘴唇，保持嘴唇湿润。 	
<p>摄入充足的水分和营养</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 多喝水（每天 8-12 杯），除非医生另有建议。随身携带一个水瓶，以方便随时饮用。 ● 吮吸碎冰块、无糖糖果或冰棒来刺激唾液腺分泌更多的唾液。 ● 边吃东西时边小口地喝水，这样可以滋润口腔，使您更容易咀嚼和吞咽食物。 ● 食用有汁的食物，或者在吃之前使用牛奶、汤汁、肉汁或酱料浸泡固体食物，让咀嚼和吞咽更加容易。 ● 小口进食，并细嚼慢咽。 ● 如果吃固体食物有困难，可以尝试液体营养补充剂。向您的营养师、医生或护士咨询这方面的讯息。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免含糖的食物或饮料，因为它们会导致蛀牙。 ● 避免饮用含有咖啡因的饮料，因为咖啡因会加重口干。 ● 避免食用干燥、粗糙或坚硬的食物，例如饼干或薄脆饼干。 ● 避免饮酒和吸烟，因为这些会加重口干。 ● 避免滚烫、辛辣或酸性食物，以免灼伤舌头。
<p>环境</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 使用室内雾状加湿器，尤其是晚上睡觉的时候。这有助于缓解干燥。 	

何时联络您的癌症护理团队

如果出现以下任何情况，请立即告知您的医生或护士，这些情况可能显示口干引起的并发症：

- 无法服药或吞咽药丸
- 无法进食
- 口腔溃疡疼痛

- 呼吸困难

如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线+65 6225 5655 或向您的医生或护士咨询以了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（*Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors*）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（*Cancer Education and Information Services*）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK
FOUNDATION

