

口腔酸痛（口腔粘膜炎）



当口腔粘膜发炎时，就会出现口腔酸痛，轻者可以是口腔或牙龈红肿，重者则出现严重的溃疡，这些溃疡会引起疼痛和进食、吞咽和说话困难。口腔酸痛相关的问题可能会对人的生活产生负面影响。

口腔酸痛的原因

我们整个胃肠道（包括我们的口腔、咽喉、胃和肠）的内壁，也称为“粘膜”，由迅速分裂和生长的细胞组成。化学疗法和放射疗法不仅会杀死癌细胞，也会杀死其他快速分裂的细胞——这包括整个胃肠道的粘膜。因此，癌症和与癌症治疗相关的口腔酸痛的原因包括：

- **化疗。** 超过 40%接受化疗的患者在治疗期间会出现某种程度的口腔酸痛，这通常发生在白细胞计数低时。使用特定化疗药物（例如，甲氨蝶呤、5-氟尿嘧啶、阿霉素、长春新碱等）的患者比其他人更容易出现口腔酸痛。
- **放射治疗**。接受唾液腺、头颈部或全身辐射的人更容易患口腔酸痛。
- **移植物抗宿主病。** 这是骨髓或干细胞移植后可能出现的问题，供体细胞将受体的细胞识别为外来细胞，并对它们发起攻击。这可能发生在身体的任何部位，包括口腔。

- **感染。**口腔酸痛是由感染引起的，例如，癌症患者中比较常见的疱疹病毒。

还有其他因素可能会引发口腔酸痛。其中包括：原本的口腔疾病、吸烟、饮酒、脱水、服用导致口干的药物（例如，抗抑郁药）或易导致口腔感染的药物（例如，糖皮质激素），以及某些疾病（例如，肾病、糖尿病）。

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、牙龈或舌头溃疡
- 口腔和牙龈红肿
- 口腔出血
- 口腔或喉咙疼痛
- 进食、饮水、吞咽或说话困难或有痛感
- 口干、粘液增多或唾液增稠

如何治疗

一般来说，培养良好的口腔护理习惯（参见“您可以做什么”一节）可以帮助预防和缓解口腔酸痛，并降低相关并发症（如口腔溃疡感染）的风险。根据您所接受的治疗，您的医生可能会建议您采取额外步骤。例如，医生可能会建议您在化疗之前、期间和之后吮吸冰片——这种方法称为“冷冻疗法”，并且已被证明可有效预防某些化疗药物引起的口腔酸痛。

对于与口腔酸痛相关的疼痛，治疗取决于疼痛的严重程度。医生可能会给您开含有止痛剂的凝胶或漱口水。如果这些药物不能有效缓解疼痛，则可以使用口服止痛药或阿片类药物。

您可以做什么

以下是一些有助于预防和应对口腔酸痛的小贴士：

✓	✗
<p>培养良好的口腔护理习惯</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 饭前、饭后和睡前漱口。漱口有助于清除食物残渣，保持口腔湿润清洁。如果您感觉口腔酸痛，可以每小时用盐水漱口。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免使用含酒精的漱口水，特别是在有口腔溃疡的情况下，这可能会引起刺痛感。

<ul style="list-style-type: none"> ● 使用盐水漱口（将半茶匙盐倒入 250 毫升水中），或使用医生或护士建议的漱口水。 ● 饭后半小时内及睡前用软毛牙刷刷牙。如果牙刷会导致疼痛，可以使用口腔清洁棒或棉签。 ● 使用水性口腔保湿剂保持口腔内部湿润。 ● 用润唇膏或保湿霜滋润嘴唇。 ● 每天检查您的口腔，尤其是在接受癌症治疗时。如果发现发红、溃疡或出血，请告知医生或护士。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免使用含有增白剂的牙膏，因为它们可能含有过氧化氢，对口腔有刺激作用。 ● 除非您的医生或牙医另有建议，否则不要在癌症治疗期间开始使用牙线。如果使用牙线会造成疼痛或出血，应避免使用。
<p>确保摄入充足的营养和水分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 多喝水（每天八至十二杯），除非医生另有建议。随身携带一个水瓶，让您可以全天保持足够的饮水量。 ● 多吃蛋白质含量高的食物。 ● 如果您无法吞咽固体食物，请尝试更改食物的稠度，或者添加肉汁或调味料来软化食物。 ● 如果难以进食，可以考虑补充液体营养向您的营养师、医生或护士咨询这方面的更多信息。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免刺激性（烫、辛辣、酸或粗糙）食物、饮酒和吸烟。这些会加重口腔酸痛病情。
<p>如果您有佩戴假牙</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 尽可能取下假牙，以减少牙龈刺激。只在吃饭的时候戴假牙，特别是牙龈敏感或酸痛时。 ● 清洁口腔之前先取下假牙。 ● 每餐后和睡前刷洗假牙，并将其放在抗菌剂中浸泡。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免过紧或松动的假牙，因为它们会刺激牙龈。
<p>疼痛和出血</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 对于轻微出血，可以用冰水漱口阻止出血。 	

<ul style="list-style-type: none"> ● 遵医嘱使用局部凝胶或服用止痛药（例如，饭前服用，以减轻进食时的疼痛）。 ● 用吸管喝水不要碰到口腔溃疡。 ● 将食物切成小块，以减少咀嚼。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 避免吃热的食物，因为它们会加重疼痛。尝试温热或凉的食物。
---	--

何时联络您的癌症护理团队

如果出现以下任何情况，请即刻就医，这些情况可能表明口腔酸痛引起的并发症：

- 粘膜持续出血
- 无法服药或吞咽药丸
- 超过 24 小时无法进食或饮水
- 有脱水迹象（排尿减少、头晕、口干/皮肤干燥、感到非常疲倦或困倦）
- 发烧体温超过 38 度

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

