

● 口腔癌手術後的照護方式

1、維持呼吸道通暢：

由於手術部位在口腔，術後呼吸道可能會有腫脹或被血液及分泌物阻塞，需做暫時性氣管切開造口(簡稱氣切造口)來維持呼吸的順暢，術後呼吸道分泌物會增加，因此，每 2 小時應翻身以利痰液咳出，必要時給予足夠的氧氣且從氣切造口抽吸痰液，並評估痰的性質、量和顏色及呼吸音、呼吸型態。

2、傷口照顧：

術後醫護人員會依傷口情況，每天為病人更換敷料或塗抹藥膏。定時觀察受皮及供骨、供皮區的血液循環並監測脈動，觀察各區溫度、評估神經反應和感覺。傷口保持清潔乾燥若有滲出液或皮膚顏色改變(如:蒼白、變黑)立即告知醫護人員。

3、傷口疼痛：

手術後傷口有放置引流管，所以非常不舒服，可告知護理人員依醫囑給予止痛劑(口服或針劑)。

4、引流管護理：

術後會在傷口置放引流管，應維持引流管通暢，防止逆流，且觀察和記錄引流液性質、量及顏色。

5、營養補給：

因為術後不宜立即進食所以都會放置鼻胃管，暫時由鼻胃管灌入飲食以補給營養，在這段期間內，口水儘量吞入肚子以避免影響傷口癒合，醫師會依傷口狀況逐步給您嘗試從水→流質→軟質食物等，以利拔除鼻胃管。且提供足夠熱量、白蛋白、高維他命，以促進傷口癒合。

6、口腔清潔：

應經常使用生理食鹽水或漱口水清潔口腔，減少細菌滋生，以免造成感染或不適。

● 口腔癌術後口腔照護

- 1、進食後或睡前以軟毛兒童牙刷或洗牙機清洗口腔
- 2、使用漱口水及口腔藥膏，以減少口腔發炎及傷口潰爛的機會
- 3、加強手術後口腔復健，以避免牙關緊閉(嘴巴打不開)的可能
- 4、多喝水以增加口腔濕潤度(應避免食用含糖及酒精刺激性飲料)
- 5、少吃甜食，粗糙性食物(如芭樂,甘蔗), 油炸及刺激性食物
- 6、勿用手指或牙籤挖口腔或牙縫穢物，以防感染
- 7、定期做口腔健康檢查

● 口腔癌的飲食照顧

口腔癌常因手術或其他治療而影響進食狀況，且影響咀嚼、吞嚥的功能，在食物的方面應採少量多餐，即每天約 6-8 餐次，同時不論正餐或點心應儘量採用質地較軟易吞嚥的食物，如絞肉、蒸

蛋、小魚、豆腐或嫩菜葉、瓜類等，並以能儘量攝取各類食物為佳。此外若口腔有傷口則要注意食物的溫度不宜太燙，以免引起疼痛，而以溫的、冷的食物為宜。此外也應避免刺激性的調味品，如辣椒、胡椒等。

在烹調方面，宜採用半流質食物為主，如鹹稀飯、麵條（細麵、麵線等）餛飩等均可，合適的點心如：蒸蛋、布丁、豆花、牛奶麥片、芝麻糊或冰淇淋等。至於水果部分，可食用質地軟酸度低的水果，如木瓜、香瓜，或以果泥、果汁的方式以方便進食。此外，若仍有咀嚼上的困難，則需採用全流質的供應方式，即使用果汁機將前述食物打成類似濃湯狀來飲用，只要喝的份量足夠，亦可獲得充足的營養。

營養攝取不足，常是患者體重減輕的主要原因，並且會造成免疫力的下降，必須改變食物的供應方式，才能獲得充足的營養。

● 怎樣預防口腔癌

- ◎避免菸草、紙菸、菸斗、檳榔等長期對唇、舌和口腔黏膜的刺激。
- ◎避免長期直接曝露於強烈的陽光下。
- ◎如果有不正的牙齒或假牙，對周圍組織有所磨擦，應該請牙醫師矯正。
- ◎口腔內發現有任何腫塊贅肉、脫皮落屑或是顏色變化，超過兩星期而未痊癒就應該就醫。
- ◎飲食要正常，食物營養要均衡。有時維他命或其他營養要素缺乏所造成的口腔黏膜變化，可以誘致癌病的發生。
- ◎避免長期食用熱度太高的食物和烈酒。
- ◎經常刷牙漱口，保持口腔衛生。

● 口腔癌的自我檢查

有 15-20% 的口腔癌患者，會在口腔或附近黏膜發生所謂「第二原發癌」，因此即使原先癌症已治癒，仍須長期定期追蹤檢查並注意以下變化：

- ◎臉部：
摸摸臉的兩邊是不是一樣，同時注意膚色有無改變，是否有硬塊或麻木疼痛的部位。
- ◎頸部：
以手指輕按，尋找是否有硬塊與觸痛。
- ◎嘴唇：
把下唇拉下，檢查顏色與組織，上唇也同樣翻開檢查。
- ◎兩頰內側：
用手指扳開內側，檢查是否有紅、白或深色斑點。以手指摸牙齒與臉頰的部位，檢查是否有硬塊，是否平滑。
- ◎口腔頂：
頭往後仰嘴巴張大，檢查顏色有無異樣，或有無硬塊。

◎舌頭：

用一塊紗布,抓牢舌頭,盡量往外拉,以檢查上舌面,再把舌頭由嘴巴左端移到右端,檢查其靈活程度,同時檢查舌頭兩側。最後把舌尖抵著口腔頂檢查舌頭下面,每一步都要注意腫瘤或異常的顏色。

◎口腔底：

檢查口腔底,以一隻手指去摸,就能檢查得很好,可以查出異常的硬塊或瘤。

● 戒食檳榔小祕訣：

如果您有嚼檳榔的習慣，而且感覺到檳榔帶給您很多困擾，戒除它吧！別受制於它。以下是戒檳榔成功者的祕訣，試試看，您也做得到。

(一)放鬆心情

舒舒服服洗個澡，勝過一包檳榔咬。
檳榔癮來深呼吸，打消念頭有決心。

(二)規律生活

均衡飲食營養好，不必檳榔來咀嚼。
充足睡眠精神好，不必檳榔提神了。

(三)提昇形象

嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。
刷牙漱口去味道，口氣清新最討好。

(四)遠離誘惑

應酬檳榔少不了，最好不去沒煩惱。
出門別看檳榔攤，眼不見來心不煩。

(五)尋求替代

天冷禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖。
想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

(六)增加意願

檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。
宣導小冊摺疊卡，仔細研讀助益大。

※ 戒除檳榔是明智之舉，趕快採取行動吧！

開始戒除的前幾天是重要關鍵，或許會覺得不好受，克服它的祕訣是用堅定的信心告訴自己：“我決定不吃檳榔！”