

口腔溃疡时 获取帮助

Getting Help for Mouth Sores - Simplified Chinese

口腔溃疡是癌症治疗的一种常见副作用。你可能会感到疼痛，或者口腔形成小伤口或溃疡。口腔溃疡可能感染或出血，症状可能变得严重，也可能非常疼痛，会让你很难吃、咽、喝，甚至说话也很艰难。

要注意的迹象

- 口腔溃疡可能是红色的，溃疡中间可能有小的白色斑块。咀嚼时，这些溃疡可能会疼痛，或让人感觉喉咙痛。溃疡可能出血或感染。
- 口腔、牙龈、舌头上或舌头下的小溃疡、肿胀或出血
- 口腔或舌头上的白色或黄色薄膜、斑块或脓
- 口腔粘液比平时多
- 吃冷热食物时感到干燥、灼热或疼痛
- 心脏灼伤或消化不良

癌症患者口腔溃疡的原因是什么？

口腔溃疡可能是由化疗、靶向药物治疗、一些免疫治疗以及头部和颈部的放射治疗引起的。其他原因也可能导致口腔溃疡：某些感染、脱水、口腔护理不良、氧气治疗、酗酒或吸烟，或缺乏某些维生素或蛋白质都可能引起溃疡。

牙科检查和口腔护理

治疗前的牙齿检查，尤其是头部和颈部放射治疗前的检查，有助于预防和减轻口腔溃疡。牙医可以教你如何护理口腔。他们还可以在癌症治疗开始前先对您口腔中的蛀牙或感染进行治疗。请你务必向医护团队了解最适合你情况的治疗方案。

良好的口腔护理可以帮助降低口腔溃疡的风险。还有助于防止口腔溃疡恶化。使用柔软的牙刷有助于保持口腔清洁，并降低损伤牙龈和口腔粘膜的风险。

在口腔溃疡之前开始护理口腔。如果口腔确实溃疡，良好的口腔护理有助于防止感染。

如果得了口腔溃疡怎么办

口腔护理方法

- 使用医疗团队建议的漱口水漱口。
- 如果医疗团队同意, 每天至少喝 8 杯水。
- 某些类型的漱口水有助于保持口腔清洁, 并有助于缓解不适。如果口腔溃疡疼痛或感染, 建议用抗生素或类固醇漱口。
- 询问医护人员是否可以使用牙线洁牙。
- 如果戴假牙, 可能会被告知在两餐之间定期取出并清洁假牙, 并将其放在清洁浸泡液中清洁。
- 用凡士林、温和的润唇膏或可可脂保持嘴唇湿润。
- 如果感到疼痛, 按医嘱服用止痛药。

饮食

- 吃柔软、湿润、易于吞咽的食物。
- 不要吃太咸、辛辣或含糖的食物。
- 少食多餐, 吃清淡、含水分、不辛辣的食物。不要吃生蔬菜和水果或其他干硬的食物, 如薯片或椒盐脆饼。
- 不要喝酸性果汁, 如橙汁、葡萄柚汁和番茄汁。这些会刺激口腔。
- 避免汽水、酒精和烟草。

如果出现以下情况, 向医生求助

- 口腔红肿持续超过 48 小时。
- 发烧。医护团队会告诉你多高的体温算是发烧。
- 牙龈出血。
- 注意到嘴里有任何类型的伤口或疼痛。
- 舌头或嘴里有白色斑块。
- 已经有两天饮食困难。
- 因为口腔溃疡而吃药困难。

治疗口腔溃疡

需要更多的研究来找到治疗口腔溃疡和疼痛的最佳方法。良好的口腔护理和漱口对大多数人都有帮助。对于其他人来说, 减少治疗剂量、冷冻疗法或激光疗法可能会降低口腔溃疡的风险或有助于愈合。

向医护团队求教

向医护团队通告注意到的口腔内的变化。让他们了解哪些情况会让你的口腔溃疡变好或变糟。

有关癌症信息、日常帮助和支持, 请访问美国癌症协会网站 cancer.org 或致电 1-800-227-2345。我们会在您需要时提供帮助。



Every cancer. Every life.

SIMPLIFIED CHINESE
© 2022, American Cancer Society, Inc. 版权所有
编号 213200 修订于10/22
模特仅供演示之用。

