

癌症治療引起口腔黏膜炎的處理

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

「醫師，我無晒人生樂趣喇，我唔想再做化療電療囉！」一位在療程中的鼻咽癌病人向我訴苦。心想她應該是深諳「食得是福」，懂得追求珍饈百味的適飲適食一族，可惜電化療的副作用導致她長滿一嘴巴的「飛滋」，現在就算有龍肉在面前也無福消受。我惟有一面鼓勵她堅持治療，一面為她構思蒸水蛋、燉蛋白、豆腐花等有營養又較容易進食的菜式，心中為她祈求不要因為口腔黏膜炎而放棄治療。「人活着不是單靠食物，乃是靠...」（引自《聖經》），一個信念或求生意志，可以幫助癌症病人度過艱苦的療程，希望透過以下介紹的中西醫治療及護理，可以減輕病者在療程中的身體痛苦。

癌症治療所引起的「飛滋」、口腔疼痛、出血、進食及說話困難等症狀，醫學上統稱為口腔黏膜炎（oral mucositis）。其定義是指癌症治療（化療及放射治療）所導致的口腔或口咽部位出現黏膜發炎反應和潰瘍損傷，屬於化療及放射治療的常見副作用。根據一些醫學統計數字顯示，單純化療的生發率約 30–75%，其中以 5-FU、capecitabine (xeloda)、methotrexate、doxorubicin、cyclophosphamide 等化療藥物較為明顯，而頭頸部癌症病人，如同時接受化療及放射線治療者，出現口腔黏膜炎的機會更高達 80–90%。口腔黏膜炎通常出現於化療後 4 至 7 天，到 7 至 14 天後情況最為嚴重；至於放射治療對口腔黏膜組織造成多少的損傷，則與累積的放射劑量有明顯關係。病人完成療程後，口腔黏膜的不適大概 2 至 3 個星期便會痊癒。

口腔黏膜炎的評估方法很多，較為普遍的是世界衛生組織的口腔黏膜評估表(The World Health Organization scale, WHO)。此表根據臨床症狀劃分為 5 級，由 0 至 4 級，越高級表示症狀越嚴重。0 級為口腔黏膜無變化；1 級為出現疼痛或紅斑；2 級為疼痛或紅斑合併潰瘍，仍可進食固體食物；3 級為疼痛或紅斑合併潰瘍，僅可進食流質食物；4 級為疼痛或紅斑合併潰瘍，以及無法以口腔進食。嚴重的口腔黏膜炎會導致治療中斷，降低治療效果，增加癌症復發的風險。

常見護理方法如下：

1. 漱口可以保持口腔濕潤和清潔，以及去除食物殘渣。建議使用溫和的漱口水，如生理鹽水，每天漱口 4 至 6 次，每次最少 30 秒，避免使用含酒精的漱口水。
2. 使用軟毛牙刷，每天刷牙 2 至 4 次。刷牙前，先將牙刷在溫水中浸泡約 30 分鐘可以軟化刷毛。選用不含顆粒的牙膏，以防損傷牙齦。
3. 輕微的口腔疼痛，可以含碎冰塊或冰敷來緩解。若然疼痛持續，應該諮詢醫生意見。如有需要醫生可能處方局部止痛作用的麻醉藥物，例如含 viscous lidocaine 2%的漱口水，可以緩解輕微暫時性的疼痛。另外，系統性止痛藥物例如 NSAID(非類固醇類消炎止痛藥物)、嗎啡類止痛藥物(例如 morphine)，可以控制中等到嚴重的口腔黏膜炎，但必需按指示準時服食。

中醫雖然沒有口腔黏膜炎的疾病名稱，但是與心火上炎引起的口瘡、齒衄、牙痛、口糜等頗為近似。舌為心之苗，心火上炎引致口舌生瘡與外邪傳裡化火、情志抑鬱、過食辛辣食物、溫補過度有關，當陽熱內盛時，便會形成心火上炎的證候。而化療、放射治療都屬於熱毒的範疇，因此治療口腔黏膜炎時，以清心降火為主要原則，同時可以配合滋陰清熱，涼血止血的方法。清心降火的中藥有黃芩、黃連、梔子等；滋陰清熱的有知柏地黃丸；口乾嚴重的可以使用龜板、玄參、沙參等養陰生津；若然出血可以加入生地、牡丹皮等涼血止血。

除了內服中藥外，外敷藥物也有一定的療效。可以參考以下兩個方法：

1. 漱口方：使用甘草、金銀花、連翹、薄荷，煎水漱口，一天 2 至 3 次，有助緩解口腔不適。
2. 外敷足心：將吳茱萸研成粉末，用白醋調和，敷在足心湧泉穴，膠布固定，睡前使用，保留至早上除去，同時需要留意皮膚情況，有否出現紅疹搔癢等，假若出現以上皮膚過敏症狀，應當立即停止，並向醫護人員諮詢。

飲食方面，應該清淡，嚴重的口腔黏膜炎時適宜流質、鬆軟、營養豐富的食物，戒吃辛辣煎炒，以及煙酒，同時避免過熱、過酸或過甜的食物。口乾時可以咀嚼蘋果、胡蘿蔔、西芹等食物或不含糖份的糖果來刺激口水形成。簡便食療方有綠豆粥：綠豆適量，洗乾淨浸泡半天，同白米煮為稀粥，早晚餐服。綠豆入心胃經，性味甘寒，有清熱解毒止渴除煩作用。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。