

## 口腔癌

口腔癌為發生在口腔的惡性腫瘤之總稱，大部分屬鱗狀細胞癌，可出現在口腔的任何部位(唇、舌、口腔底、頰黏膜、齒齦、硬顎部、白齒後及顎部)。在台灣地區以舌癌與頰黏膜癌佔大多數。

### 【症狀】

1. 二周以上未癒合的口腔潰瘍
2. 碰觸後容易出血的腫塊
3. 口腔黏膜顏色或外形有所改變
4. 張口受限
5. 舌頭的運動異常

### 【危險因子】

1. 吸菸。
2. 酗酒。
3. 嚼檳榔。

(有以上3種習慣者，發生口腔癌機率較沒有此三種習慣者達123倍)

4. 咬合不正的牙齒，或是不適合的假牙。
5. 口腔衛生不佳、長期食用熱度過高的食物、維他命A的缺乏等等。

### 【中醫觀點】

中醫認為口腔癌是正氣虛衰，加上長期熱毒蘊聚，及全身或局部「瘀滯凝積」，而產生不易癒合的口腔黏膜病變、潰瘍或纖維化，或張口受限，或痰中帶血、舌頭的運動異常等其他症狀。

### 【中醫常見分型】

口腔癌大多以熱、毒、瘀等中醫證型為常見。會看到病灶處紅腫、熱的潰瘍，有時伴隨麻木感、疼痛或觸痛。有時口腔黏膜出現白斑或紅斑，或是慢性纖維化之舌頭活動度受阻等等，為氣機不暢有瘀的現象。

### 【飲食原則】

1. 患者想吃東西時盡量吃富含熱量及蛋白質的食物，因為這樣才能幫助病人維持體力，避免身體組織分解，對抗治療所造成的傷害。
2. 許多患者早晨較有食慾，可給予正餐。不想吃時，不必強迫進食，只吃少量食物，並飲用全營養流質食物，每個病人因狀況不同所需的全營養品亦有差異，應依營養師或醫師指示補充維生素或礦物質。
3. 要注意喝足夠的水。
4. 飲食均衡，維持良好的營養及保健運動，以保持體重，增強抵抗力。
5. 因攝食量不足造成體重嚴重減輕時，應採用管灌或靜脈營養補充。

### 【中醫衛教】

1. 保持精神愉快，建立樂觀正向的態度亦有助於病情。
2. 如果患者幾天內都不舒服，無法吃下足夠的營養，不要緊張，但是要告知醫生及營養師
3. 定期回醫院追蹤檢查，如有病痛或營養問題，應立刻請教醫師。
4. 不應擅自服用補品(如人參)，服用任何食補前應諮詢中醫師。

## 臺北市立聯合醫院林森中醫院區 癌症中西醫照護

### 【藥膳】

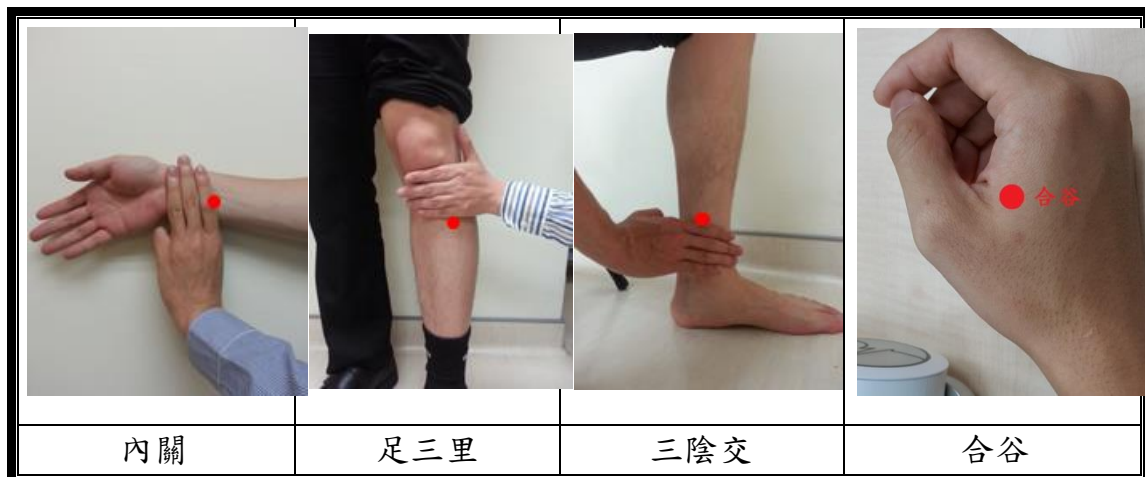
雪耳麥冬蹄膀香螺湯

- ◆ 食材：銀耳 20 克、香螺 300 克、豬蹄膀 120 克、陳皮 2 錢、麥門冬 6 錢、鹽 1 茶匙。
- ◆ 作法：銀耳先用水泡發，洗淨備用。香螺去殼取肉，除去內臟、腸泥，洗淨後切片。麥冬，陳皮和豬蹄膀用水洗淨。以大火燒開一鍋水，放入麥冬、陳皮、香螺和豬蹄膀。候水再滾，用中火煲約 30 分鐘。加鹽調味，可搭配正餐食用。功效：清熱降火、滋陰生津。

### 【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治
內關	心包	前臂掌側、腕橫紋上 2 橫指處、位於兩肌腱之間	噁心、胸肋痛、上腹痛、心痛、呃逆、腹瀉
合谷	大腸	手背虎口部位，第二掌骨中點，向食指骨側按壓痠脹處	多汗，腹痛，便秘，打嗝
足三里	胃經	膝眼下 4 橫指幅、脛骨外側約一拇指寬的凹溝處	健脾和胃，幫助消化
三陰交	脾經	內踝尖上直上約 4 指寬，位於脛骨後緣靠近骨邊凹陷處	補脾胃，通氣滯，疏下焦
神門	心經	腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處。	失眠、舌肌麻痺

### 穴位圖示



### 【心靈】

住所應平靜舒適、不吵雜，室內空氣流通以減少空氣鬱積的異味。腫瘤處勤換藥以改善傷口狀況，也可使異味減少。看電視、閱讀或談話、人際互動來分散疼痛和負面心情。進食時，有伴侶傾談可分散注意力。如果嘔吐因焦慮或其他心理因素影響，應提供心理支持、安慰和鼓勵。化療前做一些鬆弛神經的練習：放鬆、慢慢深呼吸、打坐等皆有幫助。