

口干（口干症）

头颈癌的治疗（尤其是放疗）会损害口腔中产生唾液的腺体，导致口干（口干症）。口干可成为治疗中显著的副作用，会影响您的口腔健康以及咀嚼、吞咽、品尝和说话的能力。

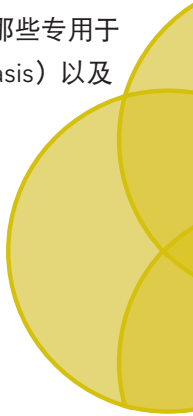
口干的副作用

口干患者可能：

- 需要饮用更多的水，尤其是在吃饭的时候
- 发现难以咀嚼或吞咽食物
- 发现食物和液体的味道不同以往
- 唾液变稠或变色（棕色或黄色）
- 声音出现变化
- 发现很难戴假牙
- 出现口腔酵母菌（念珠菌）感染
- 出现口腔健康问题，包括蛀牙、出血或感染，以及进行性牙齿损伤、牙脓肿、牙龈炎症和牙龈疾病的风险增加

减少不适感的策略

- 向您的医生咨询可在治疗期间帮助保护唾液腺和/或帮助维持或刺激唾液分泌以减少或预防口干的药物。
- 保持良好的日常口腔卫生，可包括使用高强度氟化物、再矿化产品和抗菌产品。
- 定期看牙医（每 3 到 4 个月）。
- 充分饮水。随时携带水瓶，并尽量每天饮用至少 64 盎司的液体。
- 吮吸无糖硬糖（尤其是酸味无糖硬糖）或咀嚼无糖口香糖。寻找含木糖醇的产品。
- 用酱料、肉汁或调味品润湿食物。限制干燥或难以吞咽的食物，如花生酱、硬肉和面包。
- 避免饮酒，并限制咖啡因的摄入。
- 使用不含酒精的漱口水，尤其是那些专用于口干的漱口水（如 Biotene 或 Oasis）以及使用唾液替代物。
- 使用含防晒霜的蜡质或羊毛脂质唇膏。
- 睡觉时在房间里放一个加湿器，以减轻夜间的不适。



欲了解更多信息或捐赠，请访问
WWW.HEADANDNECK.ORG



HEAD AND NECK CANCER
ALLIANCE

PO Box 21688
Charleston, South Carolina 29413
www.headandneck.org | info@headandneck.org
+1 (866) 792-4622