癌症治疗期间口干的应对

口干（xerostomia，口腔干燥症）在头颈部放疗和使用某些药物时很常见，会让咀嚼、品尝、吞咽和说话变得更困难。小口喝液体、让食物保持湿润、含冰块或无糖糖果，以及良好的口腔护理都有帮助。口干会增加蛀牙风险，因此牙齿护理很重要。

为什么会口干

唾液让口腔保持舒适，并帮助品尝、咀嚼和吞咽。头颈部放疗可能会影响唾液腺。有些药物也会减少唾液。这两种情况都可能让口腔变干，这种症状称为口腔干燥症（xerostomia）。口干会让食物更难下咽，也更难享受。它可能改变食物的味道，并让说话变得不那么舒服。

保持口腔舒适

全天小口喝水或其他液体，是最简单的帮助方法之一。请把饮料放在随手可拿到的地方。含冰块、无糖硬糖或嚼无糖口香糖可以刺激唾液分泌。加湿器可以让空气变湿润。保持嘴唇滋润和漱口也能缓解干燥。非处方的唾液替代品和口腔保湿产品对一些人有帮助。NCI表示，唾液替代品可以覆盖、保护并滋润您的口腔和喉咙。润唇膏有助于缓解嘴唇干燥。NCI还指出，针灸可能有助于缓解口干。请询问您的医疗团队推荐什么，以及您可以获得哪些产品或服务。

口干时如何进食

柔软、湿润的食物比干的食物更容易咽下。可以加入肉汁、酱汁、清汤、牛奶或融化的黄油。把食物蘸着吃或打成糊，也能让进食更容易。凉的或室温的食物可能比热的食物感觉更舒服。少吃非常干、容易掉渣、咸、辣或酸的食物会有帮助。酒精和咖啡因也会加重口干。NCI还把松脆的食物、含糖多的食物以及酒精列为口腔疼痛时应避免的东西。小口进食，并在每口之间喝一小口水，有助于吞咽。如果还伴有疼痛，NCI建议向您的医疗团队询问能让口腔麻木的含片或喷雾。

每天检查，及早发现问题

NCI列出了以下习惯：

- 每天检查口腔，看有没有溃疡或白点。
- 全天用加了小苏打和盐的温水漱口。
- 使用非常软的牙刷或棉签。

口干的口腔也是感染可能悄悄开始的地方。一旦发现白点，请马上告诉您的医疗团队，而不要只是观察。

保护您的牙齿

因为唾液也能保护牙齿，所以口干会增加蛀牙的风险。NCI建议多喝液体，因为口干会增加蛀牙和口腔感染的风险。所以，您小口喝下的液体既能让您舒服，也能保护牙齿。用含氟牙膏轻柔、规律地刷牙会有帮助。在治疗期间和治疗后坚持口腔护理也有帮助。请把口干的情况告诉您的医疗团队。有一些治疗方法和产品可以提供帮助。NCI建议在开始治疗前去看牙医，进行洁牙和检查。NCI的患者页面没有说明口干会持续多久，也没有说明唾液是否会完全恢复。请询问您的放射肿瘤科医生和牙医可能会出现什么情况。每个人的情况都不同。这是一般信息，不是针对您个人的建议。您的医疗团队可以根据您的治疗进行调整；如果有肿瘤营养师，也可以请他们帮忙。

何时需要尽早寻求帮助

口干通常只是舒适方面的问题。但有时它提示有感染，或者喝水不够。

- **如果出现以下情况，请拨打911或前往急诊室**：您完全无法吞咽，或呼吸困难。请不要自己开车前往。
- **如果出现以下情况，请立刻联系您的医疗团队，不论任何时间**：治疗期间体温达到或超过100.4°F（38°C）。NCI把发烧列为应联系医生或护士的原因。CDC表示，化疗期间发烧属于医疗紧急情况，而且可能是感染的唯一征兆。如果联系不上他们，请前往急诊室，并告诉工作人员您正在接受癌症治疗。
- **如果出现以下情况，请立刻联系您的医疗团队**：口腔、嘴唇或喉咙的疼痛或干燥让您难以进食、喝水或睡觉。NCI表示，就此联系您的医生或护士很重要。
- **如果出现以下情况，请立刻联系您的医疗团队**：您已经8小时或更长时间没有排尿，或者12小时内喝下的任何液体都留不住。MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm)表示，出现这些情况时应立即联系您的医疗服务提供者。
- **如果出现以下情况，请立刻联系您的医疗团队**：牙龈出血，而且几分钟后仍止不住。NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)把口腔出血止不住列为应联系医疗团队的原因。
- **如果出现以下情况，请在当天联系您的医疗团队**：您发现口腔里有白色斑块、白点、厚厚的舌苔样覆盖物或新的溃疡。这些可能意味着口腔感染，例如鹅口疮。如果您正在接受化疗，请立刻联系，不论白天黑夜：NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)表示，治疗期间的感染可能危及生命。
- **如果出现以下情况，请在当天联系您的医疗团队**：您站起来时感到头晕，或者尿量比平时少，或尿色深黄。
- **如果出现以下情况，请在一两天内联系您的医疗团队**：有牙齿松动，或者虽然您仍能吃、喝和睡觉，但口干在慢慢加重。

出现以上任何一种情况，都不要等到下一次预约就诊时再说。

资料来源

- National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems During Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat)

- CDC — Fever and Cancer Treatment (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- National Cancer Institute — Nutrition in Cancer Care (PDQ) Patient Version (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq)
- National Cancer Institute — Eating Hints: Before, During, and After Cancer Treatment (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — Dry mouth during cancer treatment (medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000032.htm)
- MedlinePlus — Nausea and vomiting, adults (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm)
- National Cancer Institute — Infection and Neutropenia during Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)
- National Cancer Institute — Bleeding and Bruising (Thrombocytopenia) and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems During Cancer Treatment编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems During Cancer Treatment: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat

最后更新： 2026-11-01

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/managing-a-dry-mouth-during-cancer-treatment

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。