

淺談口腔癌，
重新活出微笑
彩虹曲線台南市立醫院
癌症篩檢中心
吳坤陵主任

根據 2020 年法國國際癌症研究機構統計，口腔癌在全球男性發生率和死亡率中排名第 11 位，但在台灣地區，依據衛生福利部國民健康署 110 年癌症登記年報統計，口腔癌已躍昇為台灣男性惡性腫瘤發生率的第 3 位，死亡率則排在第 4 位。每年超過八千位民眾罹患口腔癌，其中九成是男性，好發年齡多集中在 40-70 歲之間，更令人擔憂的是發病之年齡層有逐年下降之趨勢。



遺傳、環境及行為的多種因素都會增加口腔癌的風險，其中主要風險為抽菸，使用檳榔製品及大量飲酒。抽菸和過度飲酒對口腔癌發生有加成作用；攝取極熱飲料會增加口腔癌和咽喉癌的風險，但是攝取較多的水果和蔬菜則可能減少口腔癌的風險。另外，不良口腔衛生、尖銳的蛀牙或殘根、製作不當或破損的補綴物（如假牙）以及長期營養不良等也都會造成口腔癌的發生。台灣研究發現罹患口腔癌與嗜好嚼食檳榔之習慣密不可分。同時嚼食檳榔、吸菸及酗酒皆有者，罹患口腔癌之機率為一般人之 123 倍之多。

但是只要停止使用檳榔，隨著時間的增加，罹患口腔癌的風險顯著降低。在戒斷檳榔後，風險每年降低 2.3% 至 6.7%，如果可以長期戒檳超過 10 年，風險更可以降低 17% 至 51%。

口腔癌之治療目前以手術治療為主，原則是要將癌細胞百分之百徹底清除。但對於末期口腔癌患者而言，五年存活率則驟降至兩成以下，開刀導致顏面外觀明顯改變，傷口異味導致自信降低及生活品質下降。臨床實際案例就曾報告過一位 54 歲口腔癌患者抽菸、喝酒



、嚼檳榔持續 20 多年，在第三次復發開刀後沒辦法正常吃東西，右下頷術後傷口癒合不良會不時有惡臭襲來，他堅持不要太太帶 6 歲小女兒來探病，只因為小女兒之前看到他的傷口會害怕，孩子真實的反應讓他又難過又後悔。

其實，大部分的口腔癌患者只要早期診斷，早期治療，治癒率可高達八成以上，而且僅需小型手術，不會造成臉部變形。台灣自 2010 年起就將口腔黏膜檢查納入預防保健服務。每 440 名參加者中有 1 名為口腔癌，而其中大部分就是能治癒的早期口腔癌個案。臨床研究也發現口腔黏膜檢查與晚期口腔癌發病率降低 21% 顯著相關。

針對高風險族群的臨床口腔黏膜檢查能夠在口腔癌和口腔潛在惡性疾病發展的早期階段檢測出來並且進一步降低口腔癌死亡率。就像那位 54 歲口腔癌患者如果能早期診斷，就能早期治療，重新活出微笑彩虹曲線。



參考資料:

1. 認識口腔癌 高榮醫訊 口腔顎面外科梁錦榮主治醫師
(https://www.vghks.gov.tw/News_Content.aspx?n=BD1C3DDD3D721AB2&sms=4635A87F2197A895&s=BD2D9FC8502FFF4A).
2. IARC Perspective on Oral Cancer Prevention, Nov24, 2022
(<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/N EJMSr2210097>).
3. 口腔癌防治 衛生福利部國民健康署 癌症防治組 2022/10/12
(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=613&pid=1118>).
4. Global Cancer Observatory. Cancer today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 2020
(<https://gco.iarc.fr/today. opens in new tab>).
5. 照護一位接受多次手術口腔癌患者之護理經驗, 李秀芬, 2018
(<https://nursing.tzuchi.com.tw/images/pdf/17-6/a105.pdf>).
6. 檳榔防制20周年 口友痛訴那道傷疤 udn元氣網 黃敬傑2017/12/03
(<https://health.udn.com/health/story/6023/2852712>).
7. Pictures from Magdeleine (Hand-picked free stock photos for inspiration)
(<https://magdeleine.co/>).



癌症術後 營養照護



永德康內科診所
杜詠馨營養師

癌症術後經由醫師評估可恢復進食時，可漸進性增加食物的複雜度，由「清清如水」完全無渣的飲食，如：過濾的清澈果汁、無油的清湯、含糖運動飲料都可以，慢慢恢復腸胃功能；從無纖維、短纖維到粗纖維；從清流質、流質到軟質，最後恢復一般飲食質地。

術後造成體力下滑流失，經由抽血報告及營養評估可了解營養現況，飲食內容著重維持體重及體蛋白，術後營養需求除了調整質地之外，主要以少量多餐提供，提高熱量及蛋白質的攝取為主要目標。以下為趨吉避凶的妙方，供讀者參考：

免疫力

癌症治療期間免疫力會下降，盡可能降低外源性感感染風險，接觸他人時應戴口罩、勤洗手、不生食，避免食用生菜、生魚片、非全熟肉片（3分熟、5分熟、7分熟、舒肥），必需食用有效滅菌的全熟食物，水果應洗淨後去皮（例：去皮的蘋果、去皮的蓮霧等），不

吃含有菌類的食品（例：益生菌、菌絲體等）。碗、盤、筷子、湯匙等餐具也應專用，使用前應使用開水沖洗。

充足熱量蛋白質

術後一週到兩週即可恢復正常飲食，以均衡飲食為原則，攝取六大類食物及充足的飲水，每日適度日曬 15 分鐘，保持日間活動、充足睡眠、愉快的心情。

若有口腔、腸道黏膜破損造成腸胃道症狀，麩醯胺酸 (Glutamine) 可加速黏膜修復速度，此類胺基酸存在於豆魚蛋肉類，單方的給予建議在熱量提供充足之下補充；若想降低發炎反應，油脂應增加 Omega-3 的比例，魚油、酪梨油或藻油是好的來源；要增進體蛋白合成修復受損細胞，應含有礦物質鋅，帶殼的海鮮、小麥胚芽、紅肉與堅果含量豐富。

滴雞精、雞精、牛肉精、蜆精、梅精等只能補充微量元素，高鉀會讓精神變好，但無法提供所需要的熱量及蛋白質量。

特殊配方營養品可視狀況替代性提供或當作點心補充，若攝食不足造成體蛋白流失、免疫力下降，對病人來說得不償失，會無法因應下一次的挑戰，所以在吃不下時應用營養品將熱量濃縮至 1.5-2 Kcal/c.c.，減少食物體積，提供全營養的需求以降低進食壓力也是有其必要性。

腹脹

避免容易產氣的食物，如汽泡飲

、地瓜、黃豆、洋蔥、高纖維的菜梗，改吃菜葉、瓜果，也可給予薄荷茶幫助放鬆括約肌有利排氣、去除口腔異味。

嘔吐

餐前不喝大量液體，冷熱食物不交替給予，症狀嚴重時以室溫或冷食為主，鹹食或酸食可降低不適（例：口含檸檬冰塊），用餐秉持先給固體再給液體原則，避免降低熱量密度，也應減少食用高油脂的食物，高脂會減緩胃排空時間進而飽脹感增加。液體給予時可使用吸管，在運動前或起床時可給予乾燥的食物（如：蘇打餅乾）。

備餐技巧

家屬在準備餐點時，建議將想要給的餐食內容夾取「部分」食物，食用完畢時再次夾取，降低心理壓力，吃得下才能吃得好，並注意餐食配色豐富，增加進食意願。

如發現咀嚼時間較長，也可進行食物前處理（如：煮之前纖維切細碎、肉捶打後沾粉勾薄芡或將成品使用食物剪刀剪碎），讓食物滑口好吞。

在符合政府長期照顧資格（65 歲以上老人、55 歲以上原住民、50 歲以上失智症者、失能身心障礙者），若是家中照顧者有飲食上的問題，亦可電話撥打 1966，申請居家復能服務請營養師到宅指導、居家服務請照服員協助備餐或購買餐食，整合資源的利用使照顧更全面。

健康知識



- ✓ 失智症不是正常老化，常常忘記事情且經過提醒仍想不起來，請至神經內科或精神科就診。
- ✓ 成人正常 BMI 值應介於 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ ，過輕容易骨質疏鬆、掉頭髮、生長遲緩、貧血等；過重者糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎等慢性病發生機率高。
- ✓ 吃全穀 保健康，全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等，建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主。
- ✓ 長者三好一巧高齡飲食原則，吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧。
- ✓ 預防失智，要運動、要動腦、要社會參與。
- ✓ B、C 型肝炎篩檢資格：45-79 歲或 40-79 歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ✓ 癌症篩檢有補助，五癌防治來照顧，詳情請洽免費諮詢專線 0800-222-543。

