

科学护理，重获新生

——口腔癌术后护理要点

文 / 陕西省安康市中医医院 冯娟

关键词：口腔癌术后护理；伤口管理；功能训练；营养支持；心理疏导

口腔癌是头颈部常见的恶性肿瘤之一。手术后，患者的伤口愈合速度、面部外形与生理功能的恢复情况，乃至远期生活质量，均与护理质量密切相关。下面，我们就从伤口管理、功能训练、营养支持、心理疏导及长期管理这五个方面分别聊一聊具体的护理方法，帮助患者尽快回归正常生活，重获新生。

一、伤口管理：预防感染，促进愈合

1. 术后0~7天

(1) 口腔清洁

术后首个24小时内禁止刷牙。满24小时后，可改用常温生理盐水或医生开具的含漱液（如复方氯己定含漱液）进行口腔清洁，每日4~6次，含漱时力度宜轻，避免鼓腮动作，以防牵拉切口。刷牙仅限于非手术区域，须选用超软毛牙刷，单次来回幅度不超过2厘米，避免触及切口。

(2) 敷料管理

敷料层应保持干燥、平整、无气泡。一旦外层敷料被渗液浸透、出现异味或边缘卷起脱落，应立即拍照记录并呼叫值班护士。对于接受游离皮瓣移植的患者，术后每日晨昏各进行一次皮瓣颜色比对，可参照色卡判断供血情况：色阶1~2级（苍白），通常提示动脉供血不足；色阶5~6级（青紫至黑紫），则提示静脉回流受阻。若发现异常，应在30分钟内报告护理团队。

(3) 活动限制

术后1周内应避免剧烈运动、大声说话或频繁咳嗽，以防伤口裂开或出血。

2. 术后7~30天

(1) 局部制动

若手术涉及舌部或颌骨，需佩戴定制支具以固定术区，减少组织牵拉。

(2) 感染防控

术后应遵医嘱使用抗菌药物3~5天，并密切监测体温变化。若体温持续高于38.5℃，需警惕伤口感染。

(3) 出血处理

术后若出现鲜红色渗液，应立即通知医生处理。

二、功能训练：主动锻炼，加速康复

1. 吞咽功能训练

(1) 基础训练

术后1周起开始空吞咽练习，每日训练3次，每次10分钟。同时，可用无菌冰棉签轻轻刺激软腭区域，以诱发吞咽反射，有助于促进神经肌肉协调性的恢复。

(2) 分级进食

根据洼田饮水试验的评级结果，采取分级饮食方法：

● 1~2级：可尝试糊状食物（如米糊、藕粉等）。

喂食时用小勺将食物送至口底部，患者低头约30°后缓慢吞咽，以降低误吸风险。

● 3~5级：需留置胃管进行鼻饲。鼻饲液温度应控制在38~40℃，单次喂食量不超过200毫升，每次间隔不少于2小时。

2. 语言功能训练

(1) 发音练习

建议从单音节（如“啊”“哦”等）开始训练，每日

练习20分钟,随后逐步过渡到双音节词、短句。训练时鼓励患者对着镜子观察唇形变化,有助于改善发音清晰度。

(2) 辅助工具

若术后暂时无法发声,可借助写字板、沟通卡片或语音合成器等工具辅助交流,以缓解因沟通障碍带来的焦虑情绪。

3. 面部肌肉训练

(1) 基础动作

可进行微笑、皱眉、鼓腮等动作训练,鼓腮时可用手按住患侧脸颊以防漏气。每个动作保持10秒,每组重复10次,每日完成3组。

(2) 咀嚼训练

术后约1个月起,可尝试用健侧牙齿咀嚼软食(如煮软的蔬菜、面条等),随后逐步过渡至正常饮食,但应避免过硬食物,以免刺激伤口。

三、营养支持: 科学进食, 助力修复

1. 膳食调配原则

(1) 术后0~7天

饮食质地须达到“可通过吸管吸食”的稀薄程度,可选择米油、过滤后的果汁或乳清蛋白粉冲调液等流质食物,食物温度控制在37℃以下。此外,应严格避免辛辣、酸涩、过硬或含渣食物,以免对切口造成刺激。

(2) 术后7~30天

饮食质地可进阶至“舌尖可压碎”的软烂程度,建议优先选择优质蛋白,如去皮鱼肉、嫩豆腐、蒸蛋清等。同时,可搭配富含维生素C的水果泥或低温鲜榨橙汁。

(3) 长期管理

患者的体重指数(BMI)应维持在18.5~23.9 kg/m²。若BMI低于18.5 kg/m²,需增加营养摄入,必要时可在医生指导下使用肠内营养制剂。

2. 进食方式调整

(1) 少量多餐

建议每日分5~6餐进食,避免因单次进食过多而加重口腔负担。

(2) 细嚼慢咽

每口食物建议咀嚼20~30次,以减少对手术区域的刺激。

四、心理疏导: 多方支持, 重建信心

1. 加强医患沟通

医护人员应以耐心、尊重的态度倾听患者诉求,及时反馈治疗进展,帮助患者正确认识疾病与康复过程。

2. 参加社会活动

鼓励患者参加病友互助小组或康复交流活动,通过分享治疗与康复经验,减轻孤独感,逐步重建社交网络。

3. 寻求专业辅导

对于存在明显抑郁、焦虑等情绪的患者,可建议其前往心理科或精神科就诊,接受专业评估与干预,如认知行为疗法、放松训练等心理治疗,以缓解负面情绪。

4. 家属给予情感支持和生活协助

家属应给予患者充分的理解与鼓励,避免指责或过度保护,帮助患者树立康复信心。家属可通过协助准备软食、提醒服药、陪同复查等方式,帮助患者减轻日常生活压力。

五、长期管理: 定期复查, 健康生活

1. 复查计划

术后应定期复查,具体的复查时间应遵循医嘱,一般情况下:

- 术后1~2年: 每3~6个月复查1次,内容包括局部检查、影像学评估(如CT、MRI等)及全身状况监测。

- 术后2~4年: 每6个月复查1次。

- 术后4年以上: 每年复查1次。

2. 生活方式调整

(1) 戒烟限酒

烟草中的有害物质及酒精可刺激口腔黏膜,增加肿瘤复发风险,应严格戒烟并限制酒精摄入。

(2) 口腔卫生

每日刷牙2次,配合使用牙线清洁牙缝,保持口腔清洁。此外,应定期前往口腔科进行专业检查与维护。

(3) 适度运动

建议患者根据自身恢复情况,适当进行散步、打太极拳等舒缓运动,有助于增强免疫力。

最后,愿每一位口腔癌术后患者都能通过科学的护理,平稳度过康复期,早日恢复生理功能,重拾生活信心,拥抱新的开始。

本文编辑: 王佳昕