



Bệnh nhân đang hóa trị hoặc xạ trị cho vùng đầu và cổ có thể bị những vấn đề ở miệng. Bệnh nhân nào đang điều trị bằng cả hóa trị và xạ trị có thể bị vấn đề ở miệng nặng hơn. Vấn đề xảy ra phổ biến nhất ở miệng trong thời gian điều trị ung thư là bị viêm niêm mạc (mucositis) và chứng khô miệng (xerostomia).

Viêm niêm mạc và chứng khô miệng là gì?

Viêm niêm mạc xảy ra khi việc điều trị ung thư làm tổn thương các tế bào niêm mạc ở miệng hoặc ở các bộ phận khác của đường tiêu hóa (đường ruột). Chứng viêm niêm mạc có thể làm cho miệng và họng bị đau, bị sưng và lở loét.

Hóa trị có thể gây viêm niêm mạc ở bất cứ chỗ nào trong đường ruột. Còn xạ trị chỉ gây viêm niêm mạc tại chỗ xạ trị mà thôi.

Chứng khô miệng là miệng bị khô. Điều này xảy ra khi việc điều trị ung thư làm tổn thương tuyến nước bọt làm suy giảm tiết nước bọt (nước miếng).

Các tác động này kéo dài bao lâu?

Viêm niêm mạc thông thường sẽ đỡ đi trong vài tuần tới vài tháng kể từ khi kết thúc điều trị.

Chứng khô miệng có nguyên nhân từ xạ trị tại vùng đầu và cổ có thể kéo dài vài tháng sau khi điều trị, và có thể là tình trạng vĩnh viễn ở một số bệnh nhân.

Tôi có thể làm gì đối với các vấn đề ở miệng?

Điều quan trọng là giữ cho miệng quý vị được sạch sẽ.

- Chải răng và lưỡi nhẹ nhàng sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ, sử dụng:
 - bàn chải răng loại mềm hoặc bàn chải răng chạy điện
 - thuốc đánh răng loại nhẹ có chứa chất fluoride
- Xúc miệng và rửa sạch răng giả sau khi ăn, hoặc đánh răng, sử dụng:
 - 1/4 thìa cà phê bột soda bicarbonate pha trong 1 tách nước ấm, hoặc
 - 1/4 thìa cà phê muối pha trong 1 tách nước ấm, hoặc
 - nước súc miệng không có cồn.

- Tháo răng giả ra khi quý vị không cần dùng và rửa sạch răng giả sau khi dùng.
- Nếu bị đau miệng quá không đánh răng được, hoặc nếu bị chảy máu khi đánh răng thì chỉ nên xúc miệng như chi dẫn ở trên.
- Ghi nhớ, **KHÔNG DÙNG** loại nước súc miệng có chứa cồn.

Quan trọng

Liên lạc với bác sĩ hoặc y tá của quý vị ngay lập tức nếu có:

- nhiệt độ cơ thể là 38°C hoặc cao hơn
- đau tới mức không kiểm soát được
- không thể ăn uống được
- chảy máu ở miệng
- khó mở miệng hoặc khó nhai
- có đốm trắng trong miệng
- ho nhiều khi ăn hoặc uống

Nếu không thể liên lạc được với bác sĩ hoặc y tá của quý vị, hãy tới khoa cấp cứu nơi gần nhất để được giúp đỡ.



Làm sạch răng bằng chỉ nha khoa

Nếu đã thường dùng chỉ nha khoa để làm sạch răng, quý vị có thể cứ tiếp tục dùng trong thời gian điều trị nhưng chỉ tiếp tục nếu không thấy có chảy máu.

Nếu dùng chỉ nha khoa mà thấy bị chảy máu thì phải ngưng ngay vì chảy máu có thể gây nhiễm trùng trong miệng hoặc trong mạch máu.

Nếu quý vị chưa bao giờ dùng chỉ nha khoa cả thì không được bắt đầu dùng trong thời gian điều trị.

Những chỉ dẫn giúp cho các vấn đề ở miệng

Giữ cho miệng luôn sạch sẽ	<ul style="list-style-type: none">Bắt đầu chăm sóc miệng ngay từ lúc bắt đầu chữa trị.Thường xuyên làm sạch răng miệng (xem trang trước).
Bảo vệ miệng	<ul style="list-style-type: none">Giảm bớt hoặc ngưng hút thuốc.Giữ ẩm cho miệng và cho môi bằng cách bôi kem dưỡng môi, ngâm vải viên nước đá hoặc uống nước nhâm nhi.Nếu bị khô miệng, thử dùng sản phẩm nước bọt nhân tạo, nhai kẹo không đường và dưỡng ẩm cho miệng.
Kiểm tra miệng	<ul style="list-style-type: none">Dùng gương soi và đèn sáng để soi nhìn bên trong miệng hàng ngày để phát hiện chỗ bị đau, bị đỏ hoặc bị trắng, hoặc bị chảy máu.
Chăm sóc răng	<ul style="list-style-type: none">Tới gặp nha sĩ để chữa bất cứ vấn đề gì về răng trước khi quý vị bắt đầu được điều trị ung thư.Mỗi lần tới khám, hãy nói cho nha sĩ biết là quý vị đang được điều trị ung thư.
Kiểm soát đau	<ul style="list-style-type: none">Dùng thuốc giảm đau theo chỉ dẫn, chú ý nhất là phải dùng thuốc trước khi ăn.
Ăn và uống	<ul style="list-style-type: none">Chọn đồ ăn mềm, ẩm, và dễ nuốt, như là cơm, khoai tây nghiền, trứng chiên khuấy và da ua.Dùng nước sốt và nước chấm làm ẩm đồ ăn.Không ăn loại đồ ăn giòn, đồ ăn có chất a xít hoặc gia vị.Không uống rượu bia hoặc nước ép chua.Tránh đồ ăn và đồ uống quá nóng hoặc quá lạnh.

Những câu thường hỏi

Tại sao viêm niêm mạc lại là vấn đề?

- viêm niêm mạc có thể gây đau đớn và làm cho quý vị không thể ăn uống được như bình thường
- viêm niêm mạc cũng có thể làm cho cơ thể quý vị dễ bị nhiễm trùng hơn

Viêm niêm mạc có những biểu hiện và triệu chứng như thế nào?

- trong miệng có những đốm bị loét, bị đau hoặc bị chảy máu
- trên lưỡi hoặc trong họng có lớp màng phủ màu trắng
- cảm thấy khó khăn và cảm thấy bị đau khi ăn, khi nuốt hoặc khi dùng răng giả
- nhậy cảm với thức ăn đồ uống nóng, lạnh, có gia vị hoặc có chất a xít

Tại sao chứng khô miệng lại là vấn đề?

- nước bọt (nước miếng) quan trọng trong việc giữ cho miệng quý vị được mạnh khỏe
- những bệnh nhân không có đủ nước bọt có thể bị sâu răng (trong răng bị lỗ)

Chứng khô miệng có những biểu hiện và triệu chứng như thế nào?

- nước bọt bị đặc lại hoặc bị quánh lại như sợi dây
- không thấy có nhiều nước bọt như bình thường
- cảm giác trong miệng như bị dính hoặc bị khô
- thấy khó khăn khi nhai, nếm và nuốt
- nói bị khó khăn vì lưỡi có thể bị vướng chặt bên trong miệng

Từ vựng

Viêm niêm mạc (Mucositis) = niêm mạc của đường tiêu hóa (hoặc đường ruột) kể cả ở miệng và ở họng bị đau và sưng lên và bị loét

Chứng khô miệng (Xerostomia) = miệng và họng bị khô do không có nước bọt hoặc ít nước bọt

Nước bọt hoặc nước miếng (Saliva or spit) = chất lỏng như nước do tuyến nước bọt ở trong miệng tiết ra

Viêm thực quản (Oesophagitis) = viêm niêm mạc của thực quản (hoặc cổ họng)

Viêm niêm mạc miệng (Stomatitis) = bị loét hoặc bị viêm trong miệng, có thể ở má, lợi, mặt trong của môi hoặc trên lưỡi.



Những điều hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị

- ✓ Tôi nên gọi để báo cho quý vị rõ những vấn đề gì?
- ✓ Tôi nên dùng những thực phẩm và đồ uống nào?
- ✓ Loại kem đánh răng và bàn chải răng nào là tốt nhất đối với tôi?
- ✓ Nếu đánh răng bị đau thì có những cách nào khác để tôi giữ cho miệng sạch sẽ?
- ✓ Những loại thuốc gì và sản phẩm nào dùng cho miệng có thể giúp tôi?

Số điện thoại liên lạc:

Ban ngày:

Ban đêm/cuối tuần:

Cùng nhau làm việc để giảm tác động của ung thư

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

Điện thoại: +61 (0)2 8374 5600 Điện thư: +61 (0)2 8374 3600 Địa chỉ email: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

