

Những việc cần làm khi bị vết thương trong miệng

What to Do for Mouth Sores – Vietnamese

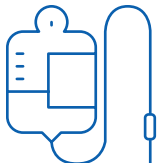
Các vết thương trong miệng có thể là tác dụng phụ phổ biến của việc điều trị ung thư. Quý vị có thể bị đau nhức, hoặc có những vết cắt nhỏ hay vết loét. Những vết thương trong miệng này có thể bị nhiễm trùng và có thể chảy máu. Chúng thường trở nên tệ hơn theo thời gian và có thể rất đau đớn. Chúng có thể khiến quý vị khó ăn, nuốt, uống hoặc thậm chí nói chuyện.



Những dấu hiệu cần tìm

Các vết thương trong miệng có thể có màu đỏ hoặc có thể có các đốm nhỏ màu trắng ở giữa. Những vết thương này có thể gây đau đớn hay bị đau khi quý vị nhai, hoặc có cảm giác như bị đau họng. Các vết thương có thể chảy máu hoặc bị nhiễm trùng.

- Các vết loét nhỏ, tình trạng sưng hoặc chảy máu trong miệng, trên nướu, trên hoặc dưới lưỡi
- Một lớp màng màu trắng hoặc vàng, các đốm hoặc mụn trong miệng hay trên lưỡi
- Nhiều chất nhầy trong miệng hơn bình thường
- Cảm giác khô, rát hay đau khi ăn đồ nóng và đồ lạnh
- Ợ nóng hoặc khó tiêu



Điều gì gây ra các vết thương trong miệng ở người bị ung thư?

Các vết thương trong miệng có thể do hóa trị, điều trị bằng thuốc nhắm mục tiêu, một số liệu pháp miễn dịch và xạ trị ở vùng đầu và cổ. Những vấn đề khác cũng có thể gây vết thương trong miệng: một số bệnh nhiễm trùng, tình trạng mất nước, chăm sóc răng miệng kém, liệu pháp oxy, sử dụng rượu hay thuốc lá, hoặc thiếu một số vitamin hay protein.



Khám nha khoa và chăm sóc răng miệng

Việc khám nha khoa trước khi điều trị, đặc biệt là trước khi xạ trị vùng đầu và cổ, có thể giúp ngăn ngừa và giảm bớt các vết thương trong miệng. Các nha sĩ có thể chỉ cho quý vị cách chăm sóc miệng. Họ cũng có thể điều trị sâu răng hoặc nhiễm trùng trong miệng của quý vị trước khi bắt đầu điều trị ung thư. Điều quan trọng nhất là cần trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư về cách điều trị tốt nhất cho trường hợp của quý vị.

Chăm sóc răng miệng tốt có thể giúp giảm nguy cơ có vết thương trong miệng. Điều đó cũng có thể giúp giữ cho vết thương trong miệng không trở nên nặng hơn. Việc sử dụng bàn chải đánh răng mềm có thể giúp giữ cho miệng sạch sẽ và giảm nguy cơ làm tổn thương nướu và niêm mạc miệng.

Bắt đầu chăm sóc miệng của quý vị trước khi nó bị đau. Nếu miệng của quý vị bị đau thì việc chăm sóc răng miệng tốt có thể giúp ngăn ngừa nhiễm trùng.



Những điều quý vị có thể làm nếu có các vết thương trong miệng

Để chăm sóc răng miệng

- Sử dụng nước súc miệng mà nhóm chăm sóc ung thư của quý vị khuyến nghị.
- Uống ít nhất 8 cốc chất lỏng mỗi ngày, nếu nhóm chăm sóc ung thư của quý vị cho phép.
- Một số loại nước súc miệng có thể giúp giữ cho miệng của quý vị sạch sẽ và có thể giúp làm dịu sự khó chịu. Quý vị có thể nên dùng nước súc miệng có thuốc kháng sinh hoặc steroid nếu vết thương trong miệng của quý vị bị đau hoặc nhiễm trùng.
- Hỏi bác sĩ xem quý vị có thể dùng chỉ nha khoa được không.
- Nếu quý vị đeo răng giả thì quý vị có thể được yêu cầu tháo ra và làm sạch răng giả giữa các bữa ăn theo định kỳ và bảo quản chúng trong dung dịch ngâm tẩy rửa.
- Giữ ẩm cho môi bằng sáp dầu khoáng, son dưỡng dịu nhẹ hoặc bơ ca cao.
- Nếu quý vị bị đau thì hãy uống thuốc giảm đau theo chỉ dẫn.

Khi quý vị ăn

- Ăn thức ăn mềm, ướt để dễ nuốt.
- Tránh ăn thức ăn quá mặn, cay hoặc nhiều đường.
- Ăn nhiều bữa nhỏ, thường xuyên với thức ăn nhạt, ướt, không cay. Không ăn rau củ và trái cây sống hoặc các loại thực phẩm cứng, khô hay giòn khác, chẳng hạn như khoai tây chiên hoặc bánh pretzel.
- Tránh dùng trái cây và nước ép trái cây có tính axit như cam, bưởi chùm và cà chua. Những thứ này có thể gây kích ứng miệng.
- Tránh đồ uống có ga, rượu bia và thuốc lá.

Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư nếu

- Quý vị có vết đỏ trong miệng mà không biến mất sau hơn 48 tiếng đồng hồ.
- Quý vị bị sốt. Hỏi nhóm chăm sóc ung thư để biết nhiệt độ sốt là bao nhiêu.
- Quý vị bị chảy máu nướu răng.
- Quý vị nhận thấy bất kỳ loại vết cắt hoặc vết đau nào trong miệng.
- Quý vị có những mảng trắng trên lưỡi hoặc bên trong miệng.

- Quý vị gặp khó khăn khi ăn thức ăn hoặc uống chất lỏng trong 2 ngày.
- Quý vị gặp khó khăn khi uống thuốc vì vết thương trong miệng.

Điều trị vết thương trong miệng

Cần nhiều nghiên cứu hơn để tìm ra phương pháp điều trị tốt nhất cho các vết thương và vết đau trong miệng. Chăm sóc răng miệng tốt và dùng nước súc miệng là rất hữu ích cho hầu hết mọi người. Đối với những người khác, việc giảm liều điều trị, liệu pháp áp lạnh hoặc liệu pháp chiếu tia laser có thể làm giảm nguy cơ vết thương trong miệng hoặc giúp chữa lành vết thương.



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết về những thay đổi quý vị nhận thấy trong miệng, chẳng hạn như quý vị không thể ăn uống trong 2 ngày, quý vị bị sốt hoặc đau dữ dội. Nói cho họ biết điều gì làm cho vết thương trong miệng của quý vị tệ hơn hoặc đỡ hơn.



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.