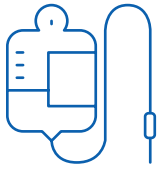


# Những việc cần làm đối với vết thương ở miệng

Các vết thương ở miệng có thể là tác dụng phụ phổ biến của việc điều trị ung thư. Quý vị có thể bị đau hoặc có những vết trầy xước nhỏ hay vết loét. Những vết thương ở miệng này có thể bị nhiễm trùng và 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.



## Điều gì gây ra các vết thương ở miệng đối với người bị ung thư?

Các vết thương ở 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 ra vết thương ở miệng, bao gồm:

- Nhiễm trùng
- Mất nước
- Chăm sóc răng miệng kém
- Sử dụng rượu bia hoặc thuốc lá
- Thiếu một số vitamin hoặc protein nhất định



## Các vết thương ở miệng trông như thế nào?

Vết thương ở miệng có thể trông giống như mụn rộp, vết nứt hoặc loét. Chúng có thể có màu đỏ hoặc có các đốm nhỏ màu trắng ở giữa. Những vết thương này có thể gây đau đớn hay bị đau khi nhai. Chúng có thể chảy máu hoặc bị nhiễm trùng. Một số có thể khiến quý vị cảm thấy như bị đau họng.

Vết thương ở miệng có thể gây ra các triệu chứng sau:

- Các vết loét nhỏ, tình trạng sưng hoặc chảy máu trong miệng, trên lưỡi, 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



## Làm cách nào để xử lý vết thương ở miệng?

Cần nhiều nghiên cứu hơn để tìm ra phương pháp điều trị tốt nhất cho các vết thương và vết đau ở 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 xuất hiện vết thương ở miệng hoặc giúp chữa lành vết thương. Nhiều loại thuốc cũng có thể được sử dụng để giúp ngăn ngừa hoặc điều trị vết thương ở miệng.



## Quý vị có thể giúp ngăn ngừa vết thương ở miệng không?

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 ở miệng. Các nha sĩ có thể chỉ cho quý vị cách chăm sóc miệng. Họ cũng có thể điều trị sâu răng hoặc các nhiễm trùng ở miệng của quý vị trước khi bắt đầu điều trị ung thư. Điều quan trọng 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 xuất hiện vết thương ở miệng. Điều đó cũng có thể giúp giữ cho vết thương ở 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 lưỡi và niêm mạc miệng.

Bắt đầu việc chăm sóc miệng trước khi quý vị có vết thương. Nếu miệng của quý vị có vết thương thì việc chăm sóc răng miệng tốt có thể giúp ngăn ngừa nhiễm trùng. Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết điều gì làm cho vết thương ở miệng của quý vị tệ hơn hoặc đỡ hơn.



## Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát các vết thương ở miệng?

### Chăm sóc cho 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 cảm giác khó chịu. Quý vị có thể nên dùng nước súc miệng có thuốc kháng sinh hoặc steroid nếu vết thương ở 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 dùng thuốc giảm đau theo chỉ dẫn.

### Khi quý vị ăn:

- Ăn thức ăn mềm, ẩm ướt để dễ nuốt.
- Tránh ăn thức ăn quá mặn, cay hoặc nhiều đường.

- Ăn nhiều bữa nhỏ, thường xuyên với thức ăn nhạt, ẩm 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.



## Thời điểm cần 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 ở miệng.

Nói cho họ biết nếu quý vị:

- Có vết đỏ hoặc vết sưng trong miệng mà không biến mất sau 48 tiếng đồng hồ
- Bị sốt (hỏi nhóm chăm sóc ung thư để biết nhiệt độ sốt là bao nhiêu)
- Bị chảy máu trong miệng
- Nhận thấy bất kỳ loại vết trầy xước hoặc vết đau nào trong miệng
- Có những mảng trắng trên lưỡi hoặc bên trong miệng
- Gặp khó khăn khi ăn thức ăn hoặc uống chất lỏng trong 2 ngày
- Gặp khó khăn khi uống thuốc vì vết thương ở miệng



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.