



## Stanford Health Care

### Khoa Ung Thư Đầu và Cổ

### Phục hồi chức năng Nói và Nuốt

### Tài liệu Hướng dẫn Tiên-Xạ trị

Việc kiểm soát các tác dụng phụ trong quá trình xạ trị là rất quan trọng để hoàn tất được quá trình điều trị. Chuyên gia âm ngữ trị liệu của quý vị đã xem xét những tác dụng phụ quan trọng có thể xảy ra trong quá trình xạ trị của ung thư vùng đầu và cổ. Dưới đây là tổng quan về những tác dụng phụ này cũng như một số lời khuyên giúp kiểm soát tác dụng phụ. Điều quan trọng cần nhớ là các hiệu ứng của biện pháp xạ trị là tích lũy dần dần, do đó, các tác dụng phụ có khuynh hướng càng nặng hơn theo thời gian tiếp tục điều trị. Quý vị cần trao đổi với nhóm chăm sóc sức khỏe của mình khi có vấn đề phát sinh để có thể sớm kiểm soát các vấn đề này.

#### **Những thay đổi trong vị giác và khứu giác**

Ung thư và các phương pháp điều trị ung thư có thể làm thay đổi vị giác (nếm) và khứu giác (ngửi) của quý vị. Những thay đổi này có thể ảnh hưởng đến sự thèm ăn của quý vị và là một trong những nguyên nhân gây ra sụt giảm cân. Đối với hầu hết bệnh nhân, vị giác vẫn tương đối tốt trong hai tuần đầu tiên của đợt điều trị và sau đó bệnh nhân bắt đầu bị mất vị giác. Hầu hết bệnh nhân đều báo cáo rằng thức ăn bị mất mùi vị và gần “giống như tấm giấy các tông” vào cuối đợt điều trị. Vị giác của quý vị sẽ bắt đầu phục hồi trong 6-8 tuần sau khi kết thúc điều trị và sẽ tiếp tục cải thiện trong khoảng thời gian 12 tháng. Hầu hết các bệnh nhân sẽ báo thấy vị giác phục hồi trở lại bình thường khoảng 75-80% trong vòng khoảng 6 tháng sau khi điều trị.

- ✓ Súc miệng bằng nước súc miệng pha muối nở (baking soda), muối với nước trước khi ăn để cảm nhận mùi vị thức ăn ngon hơn. (Pha 1 muỗng cà phê muối và 1 muỗng cà phê muối nở trong 1 lít nước. Lắc đều trước khi súc miệng và nhổ ra.)
- ✓ Thử dùng bộ đồ ăn bằng nhựa, ly và đĩa thủy tinh nếu quý vị có cảm giác vị tanh của kim loại trong khi ăn.
- ✓ Hãy thử dùng kẹo không đường vị chanh, kẹo cao su, hoặc kẹo bạc hà để kích thích tuyến nước bọt.
- ✓ Hãy thử dùng trái cây và rau quả tươi hay đông lạnh thay vì loại được đóng hộp.
- ✓ Nếu thịt đồ có vị lạ, hãy thử các loại thực phẩm giàu protein khác như gà, cá, trứng hoặc phô mát.
- ✓ Trộn hoa quả tươi vào sinh tố, kem, hoặc sữa chua.
- ✓ Đối với nhiều người, vị ngọt kéo dài lâu nhất. Hãy thử nhiều loại thực phẩm khác nhau để tìm những món ăn hợp khẩu vị.

## **Khô miệng hoặc nước bọt đặc keo**

Liệu pháp Xạ trị ở vùng đầu và cổ, liệu pháp hóa trị, và một số thuốc có thể gây khô miệng hoặc làm nước bọt đặc keo. Các tuyến tiết nước bọt rất nhạy cảm với liệu pháp xạ trị và do đó thường ngưng tiết nước bọt lỏng, loãng trong khi xạ trị. Quý vị có thể nhận thấy miệng bị khô hoặc miệng có chất dịch nhầy đặc, dính, đặc quánh. Tình trạng khô miệng ngắn hạn có thể gây khó khăn khi ăn loại thức ăn khô hơn và có thể dẫn đến kéo dài thời gian bữa ăn. Tình trạng khô miệng dài hạn có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề về răng như sâu răng vì nước bọt thường hoạt động như một hàng rào bảo vệ cho răng. Khô miệng thường được phát hiện vào khoảng tuần xạ trị thứ hai và ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Quý vị có thể không thấy tình trạng khô miệng cải thiện cho đến ít nhất 2 tháng sau khi kết thúc xạ trị. Quá trình phục hồi thường chậm và bệnh nhân có thể cảm nhận việc sản sinh nước bọt cải thiện tiếp diễn - có thể lên đến 1-2 năm sau khi xạ trị.

- ✓ Uống từ 8 đến 10 ly chất lỏng mỗi ngày (nước là tốt nhất), và luôn mang theo một chai nước khi đi tới bất cứ nơi nào. (Uống nhiều nước sẽ giúp làm loãng dịch nhầy)
- ✓ Ăn miếng nhỏ, và nhai kỹ thức ăn.
- ✓ Ăn thức ăn dạng mềm, ướt, v.v.
- ✓ Tránh các loại thức ăn dính vào vòm miệng như bơ đậu phộng hoặc bánh mì mềm.
- ✓ Làm ướt thức ăn bằng chan canh, súp, nước sốt, nước sốt thịt, sữa chua, hoặc kem.
- ✓ Ngậm kẹo không đường hoặc nhai kẹo cao su không đường để kích thích tuyến nước bọt. Kẹo có vị cam quýt, quế, và bạc hà thường làm đỡ khô miệng, mặc dù có thể gây kích ứng trong quá trình điều trị.
- ✓ Giữ cho răng miệng sạch sẽ. Súc miệng trước và sau khi ăn bằng nước hoặc nước súc miệng nồng độ nhẹ (dung dịch gồm 1 lít nước, 1 muỗng cà phê muối và 1 muỗng cà phê muối nở – lắc đều trước khi dùng). Sử dụng bàn chải đánh răng sợi lông mềm. Cũng nên chải lưỡi nhẹ nhàng. Hãy hỏi bác sĩ xem có được dùng chỉ nha khoa không.
- ✓ Tránh nước súc miệng trên thị trường, thức uống có cồn và có chất chua, và thuốc lá.
- ✓ Hạn chế sử dụng thức uống chứa caffein, như cà phê, trà, nước uống tăng lực, và nước ngọt chứa caffein.
- ✓ Tránh thức uống có ga vì có thể gây kích ứng.
- ✓ Hãy dùng thiết bị tạo độ ẩm (humidifier) để làm ẩm không khí trong phòng, đặc biệt là vào ban đêm. Thiết bị tạo độ ẩm nên đặt càng gần đầu quý vị càng tốt. (Đảm bảo giữ thiết bị tạo độ ẩm được sạch sẽ để tránh lây lan vi khuẩn hoặc nấm mốc trong không khí.)
- ✓ Đu đủ tươi có thể giúp kích thích sản sinh nước bọt và nhờ đó tạo ra một hàng rào bảo vệ trong khoang miệng.
- ✓ Các chất thay thế nước bọt (saliva substitutes) cũng hữu ích nếu các tuyến nước bọt của quý vị đã bị giải phẫu cắt đi hoặc bị xạ trị làm cạn. Những sản phẩm này

thêm độ ẩm cho khoang miệng của quý vị. Biotene là một sản phẩm có bán trên thị trường và rất dễ tìm mua ở hầu hết các hiệu thuốc.

- ✓ Nhiều bệnh nhân thích viên ngậm Xylimelt vì kích thích tiết nước bọt lâu hơn.
- ✓ Châm cứu có thể giúp ích cho việc phục hồi tuyến nước bọt, đặc biệt là sau khi hoàn tất liệu pháp xạ trị.
- ✓ Dầu dừa, hay loại dầu ngon miệng khác, có thể dùng để phủ tráng trong lòng miệng (bên trong hai má, vòm miệng và nướu răng). Hãy thử ngậm dầu trước giờ đi ngủ (sau khi súc miệng) và trong ngày.

### **Đau hoặc lở loét vùng miệng hoặc vùng cổ họng**

Liệu pháp xạ trị và hóa trị có thể gây ra chứng đau miệng và cổ họng. Những triệu chứng này thường bắt đầu vào khoảng tuần điều trị thứ hai hoặc thứ ba và tăng dần theo thời gian điều trị. Kiểm soát cơn đau là bước quan trọng để vượt qua được đợt điều trị một cách thành công. Quý vị phải bắt đầu dùng thuốc giảm đau *trước khi* cơn đau trở thành chuyện nghiêm trọng. Chúng tôi đã phát hiện ra rằng nếu bệnh nhân sớm dùng thuốc giảm đau, họ sẽ ít bị đau hơn hẳn trong quá trình điều trị. Tránh ăn các loại thức ăn chua, có tính axit, cay, hoặc mặn, vì tất cả các loại thức ăn này có xu hướng gia tăng sự khó chịu.

- ✓ Tránh các loại thực phẩm có kết cấu thô hoặc cứng, như bánh mì nướng khô, bánh quy giòn, khoai tây chiên, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt granola và các loại trái cây và rau quả sống (chưa chín).
- ✓ Chọn loại thực phẩm ấm hoặc mát làm dịu cơn đau. Loại thức ăn quá nóng và quá lạnh có thể gây khó chịu.
- ✓ Tránh xa rượu bia, caffein và thuốc lá.
- ✓ Tránh các loại gia vị gây kích ứng như bột ớt, đinh hương, bột cà ri, nước sốt cay, hạt nhục đậu khấu (nutmeg) và hạt tiêu. Hãy thêm gia vị cho thức ăn bằng các thảo mộc như húng quế, rau thơm oregano, và lá cỏ xạ hương (thyme).
- ✓ Ăn các loại thức ăn mềm, dạng kem như các món súp kem (cream soups), pho mát, khoai tây nghiền, sữa chua, trứng, bánh trứng sữa (custard), bánh pudding, ngũ cốc nấu chín và các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng dạng lỏng đóng hộp.
- ✓ Trộn và làm ướt những loại thức ăn khô hoặc cứng. Chan thức ăn khô với nước súp hoặc nước sốt, nước sốt thịt, và món thịt hầm.
- ✓ Tránh dùng nước súc miệng chứa cồn (vì có thể gây bỏng rát).

### **Lời Khuyên Dinh Dưỡng Dành Cho Bệnh Nhân Sử Dụng Liệu Pháp Xạ Trị Vùng Đầu và Cổ**

Liệu pháp Xạ trị có thể gây ra nhiều tác dụng phụ khiến giảm cân và thiếu dinh dưỡng. Những tác dụng phụ này bao gồm chán ăn, thay đổi khẩu vị, đau đớn khi nhai và nuốt, khô miệng, buồn nôn và không còn hứng thú đến thực phẩm và ăn uống. Loại và mức độ nghiêm trọng của các tác dụng phụ thường phụ thuộc vào vị trí được xạ trị trên cơ thể.

Nhu cầu cần nhiều calo và protein tăng lên ở những bệnh nhân đang được điều trị ung thư. Khi những nhu cầu này tăng lên, kết hợp với nhiều tác dụng phụ có thể xảy ra, dễ dẫn tới việc sụt giảm cân nặng. Việc nỗ lực duy trì cân nặng của quý vị trong quá trình

xạ trị là vô cùng quan trọng. Các chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký hành nghề ở trung tâm điều trị ung thư có thể giúp quý vị đảm bảo rằng quý vị đang nạp đủ dinh dưỡng mà quý vị cần để giảm nguy cơ sụt cân.

- ✓ Ăn những bữa ăn nhỏ và ăn thường xuyên -- sáu đến tám bữa mỗi ngày.
- ✓ Hãy làm cho từng miếng ăn, từng ngụm uống vào xứng đáng công sức bằng cách ăn các loại thực phẩm đậm đặc năng lượng calo và cho thêm năng lượng vào món ăn.
- ✓ Hạn chế những thức ăn và thức uống chứa ít năng lượng calo.
- ✓ Luôn mang theo thức ăn bên người để ăn trong khi chờ đợi điều trị, ngồi trong xe, lúc chờ gặp bác sĩ, v.v.
- ✓ Khi các tác dụng phụ trở nên tồi tệ hơn, hầu hết bệnh nhân phải tập trung nạp cho đủ lượng calo bằng đồ ăn lỏng và thức ăn mềm. Các loại bổ sung dinh dưỡng như Ensure hoặc Boost rất hữu ích trong giai đoạn cuối của đợt điều trị. Chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp xác định đúng loại dinh dưỡng bổ sung phù hợp cho quý vị.

## **Cách thức Tập: Trước, Trong Khi và Sau khi Xạ Trị**

### **Các bài tập Nuốt**

Những bài tập này được thiết kế chủ yếu để giảm bớt khả năng xảy ra các vấn đề về nuốt trong tương lai. Kể cả hiện giờ quý vị đang nuốt được bình thường, những bài tập này vẫn rất quan trọng giúp giảm khả năng gặp các vấn đề về nuốt mạn tính có thể phát sinh ngay sau khi điều trị hoặc nhiều năm sau đó. **Quý vị nên làm mỗi bài tập này theo 3 bộ các bài tập, mỗi bộ 10 lần lặp lại, tập hai lần một ngày trong suốt quá trình xạ trị và sau khi kết thúc xạ trị.** Chuyên gia âm ngữ trị liệu sẽ cho quý vị biết nếu được ngừng bài tập và khi nào ngừng thì an toàn.

#### **1. Động Tác Giữ Lưỡi (Masako)**

- 1) Đặt và giữ đầu lưỡi của quý vị nằm giữa răng cửa/ hai môi
- 2) Nuốt xuống nhưng vẫn giữ lưỡi nằm ở ngoài.
- 3) Lưỡi nằm ở ngoài càng nhiều, thì quý vị sẽ càng luyện tập được nhiều bấy nhiêu.
  - cứ tự nhiên tạm ngưng để nhấp ngụm nước theo nhu cầu giữa những lần lặp lại

#### **2. Nuốt Gắng Sức**

- 1) Đẩy lưỡi chạm lên vòm miệng
- 2) Nuốt thật mạnh theo sức quý vị có thể được. Nghĩ đến việc siết chặt các cơ cổ họng khi đang nuốt xuống.
  - quý vị có thể làm bài tập này trong khi đang nuốt chất lỏng hay nuốt thức ăn

#### **3. Động Tác Mendelsohn:**

- 1) Đầu tiên, hãy nuốt một cách bình thường và cảm nhận thanh quản (trái khế ở cổ) di chuyển lên phía trên.
- 2) Với bài tập này, mục tiêu là giữ cho trái khế ở cổ đứng ở vị trí “bên trên” đó từ 3 đến 5 giây. Hãy nghĩ việc này giống như quý vị đang tạm dừng nuốt ở nửa chừng.
  - quý vị có thể làm bài tập này trong khi đang nuốt chất lỏng

## **Bài tập Căng giãn Hàm:**

Những bài tập này được thiết kế giúp quý vị duy trì hoặc cải thiện việc mở miệng/ mở hàm mà có thể bị khó mở sau khi phẫu thuật và/hoặc sau xạ trị chữa ung thư ở vùng đầu & cổ. **Lý tưởng nhất là phải tập những bài này 3 lần mỗi ngày.**

### **1. Mở Rộng Hàm**

Mở miệng của quý vị càng rộng càng tốt cho đến khi quý vị cảm thấy sự căng của cơ, nhưng không đau.

Giữ vị trí mở này trong 10 giây.

Nghỉ

Lặp lại 10 lần.

### **2. Chuyển Động Trái-Phải**

Di chuyển quai hàm của quý vị sang phía bên phải càng xa càng tốt cho đến khi quai hàm kéo giãn ra nhưng không gây đau.

Giữ ở đó trong 10 giây.

Nghỉ

Lặp lại 10 lần.

Di chuyển quai hàm của quý vị sang phía bên trái càng xa càng tốt cho đến khi quai hàm kéo giãn ra nhưng không gây đau.

Giữ ở đó trong 10 giây.

Nghỉ

Lặp lại 10 lần.

### **3. Tăng Cường Động Tác Chuyển Động Quai Hàm Theo Vòng Tròn**

Giả vờ nhai (như thể quý vị đang nhai kẹo cao su) theo những vòng tròn lớn với miệng mở rộng, đầu tiên xoay vòng tròn bên phải, sau đó sang bên trái tổng cộng 20 lần.

## **Căng giãn Cổ:**

Phải nhớ hít thở đều trong khi làm các bài tập này. **Lý tưởng nhất là phải tập các bài này 3 lần mỗi ngày.**

1. Quay đầu nhìn qua vai và giữ ở đó trong 10 giây, lặp lại 10 lần và sau đó tập với vai bên kia
2. Nghiêng tai qua một bên vai và giữ ở đó trong 10 giây, lặp lại 10 lần và sau đó tập với vai còn lại