

## Xạ Trị Ngực

### Những điều quý vị nên biết

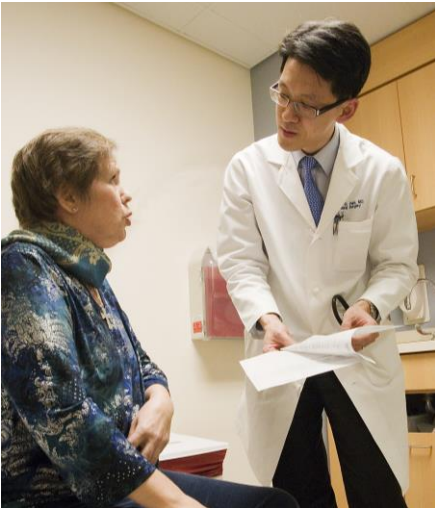
*Tài liệu giải thích về những gì xảy ra sau khi xạ trị ngực*

#### Tác Dụng Phụ

Xạ trị ngực có thể gây ra những tác dụng phụ ở vùng này. Tác dụng phụ này khác nhau ở mỗi người. Hầu hết chỉ một thời gian ngắn và sẽ hết sau khi xạ trị xong.

Những phản ứng thông thường nhất sau khi xạ trị ở vùng ngực là:

- Phản ứng da
- Khô hoặc đau họng
- Ho
- Khó nuốt
- Ợ chua
- Mệt mỏi



*Nói chuyện với bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về xạ trị hoặc tác dụng phụ.*

#### Phản Ứng Da

Quý vị có thể bị phản ứng da khi xạ trị ngực. Phản ứng da xảy ra là vì chất phóng xạ phải đi xuyên qua da mới đến được cục bướu. Chăm sóc đặc biệt nơi da điều trị sẽ giúp da bớt phản ứng. (Hãy hỏi xin tài liệu “Chăm Sóc Da Trong Thời Gian Xạ Trị.”)

#### Khô hoặc Đau Họng

Phản ứng phụ này hầu như xảy ra sau khi điều trị 2 hoặc 3 tuần. Để bớt bị khô hoặc đau họng:

- Uống nhiều nước, ít nhất là 8 đến 10 ly (mỗi ly 8 ao) mỗi ngày.
- Thử ngậm kẹo cứng, kẹo bạc hà hoặc nhai kẹo cao su để tăng ẩm ướt trong miệng. Chọn kẹo cao su và kẹo không đường.

- Tráng miệng hoặc súc miệng trước và sau khi ăn, súc miệng thường xuyên cần tốt. Pha ½ muỗng muối và ½ muỗng baking soda hòa trong 2 ly nước ấm. **Không** sử dụng nước súc miệng thương mại vì chúng sẽ làm khô cổ họng.
- **Không** hút thuốc lá, xì gà, hoặc ống tẩu. **Không** nhai thuốc lá.

## Ho

Y tá và bác sĩ sẽ nói chuyện với quý vị về dùng thuốc ho. Nếu quý vị có nhiều đờm, hãy nhớ uống đủ chất lỏng. Chất lỏng giúp làm loãng đờm để giúp quý vị ho ra đờm dễ dàng hơn.

## Khó nuốt

Điều quan trọng là phải giữ *thực quản* (ống dẫn thức ăn đến dạ dày) hoạt động tốt trong thời gian điều trị và hồi phục. Uống và ăn lượng bình thường sẽ giúp giữ thực quản của quý vị khỏe mạnh.

Vì vậy, chúng tôi muốn giảm bất kỳ tác dụng phụ nào có ảnh hưởng đến quý vị ăn và nuốt. Những tác dụng phụ này bao gồm:

- Đau rát khi quý vị nuốt.
- Cảm giác như đang no hoặc có cục u.

Những tác dụng phụ này hầu như xảy ra sau khi điều trị 2 hoặc 3 tuần. Để giúp giảm bớt những triệu chứng này:

- Ăn thức ăn mềm, mịn và ướt. Chúng dễ nuốt.
- Ăn thức ăn lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng. Chúng dễ nuốt hơn.
- Cho thêm chất lỏng trong thức ăn như là nước thịt hoặc nước sốt để dễ nuốt.
- Tránh ăn những thức ăn khô hoặc cứng như là bánh giòn, các loại hạt, khoai tây lát chiên giòn (potato chips), bánh pretzels, trái cây tươi và rau sống.
- Tránh ăn cay và chua, như là cam và cà chua.
- Tránh uống rượu và hút thuốc. Chúng gây kích ứng thực quản và dạ dày.
- Ăn ít nhưng ăn nhiều bữa. Một số người nhận thấy mỗi ngày ăn 4 đến 6 bữa ăn ít tốt hơn là ăn 3 bữa ăn nhiều.

- Ăn những thức ăn mềm dinh dưỡng. Bao gồm các loại thức ăn từ tất cả các nhóm thực phẩm. Cố gắng không giảm cân trong quá trình xạ trị.
- Có những thứ thuốc giúp quý vị nuốt. Vui lòng hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị về thuốc này.

## Ợ chua

Quý vị có thể bị ợ chua hoặc chất chua trào ngược sau khi xạ trị 2 hoặc 3 tuần. Nếu quý vị có triệu chứng này, quý vị có thể uống thuốc giảm chất chua mua không toa (không kê toa).

Nếu quý vị có hóa trị, một vài loại thuốc ợ chua có thể không có công hiệu. Vui lòng hỏi y tá hoặc bác sĩ loại thuốc nào sẽ có tác dụng tốt nhất cho bạn.

## Mệt mỏi

Trong quá trình xạ trị, cơ thể quý vị dùng rất nhiều năng lượng. Những điều khác làm tăng thêm mệt mỏi là căng thẳng liên quan đến bệnh của quý vị, đi điều trị hàng ngày và xạ trị ảnh hưởng tế bào bình thường. Để giảm mệt mỏi, ăn uống dinh dưỡng, duy trì hoạt động và cố gắng quản lý căng thẳng.

Mỗi người có mức độ mệt mỏi khác nhau và hầu như sẽ dần dần hết mệt mỏi sau khi xạ trị đã hoàn thành. Chúng tôi khuyên quý vị nên điều chỉnh tốc độ hoạt động và nghỉ ngơi thường xuyên để quý vị không quá mệt mỏi.

Nhờ ai đó giúp quý vị dọn dẹp nhà cửa, mua sắm và nấu ăn. Nếu có ai tình nguyện giúp đỡ, hãy chấp nhận sự giúp đỡ của họ. Nếu quý vị sống một mình và quá mệt mỏi để nấu ăn, hãy thử ăn thức ăn đông lạnh. Chọn thực phẩm dinh dưỡng không có quá nhiều chất ca la ro, chất béo hoặc muối. Hoặc, quý vị có thể dùng dịch vụ cộng đồng như là dịch vụ “Thức Ăn Giao Đến Tận Nhà”.

## Tác dụng phụ khác

Có thể có ít tác dụng phụ thông thường khác. Hãy cho bác sĩ, y tá hoặc nhân viên trị liệu biết nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào khác.

### Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại, cách tốt nhất để liên lạc với bác sĩ là gửi tin nhắn qua MyChart. Vui lòng gửi kèm một hình ảnh nếu có liên quan.

Quý vị cũng có thể gọi cho Khoa Xạ Trị Ung Thư UWMC:

Ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, hãy gọi Ung Thư Bệnh Viện số 206.598.4100. Rồi bấm số 1 để kết nối cuộc gọi.

Sau giờ làm việc, vào cuối tuần và ngày lễ, hãy gọi 206.598.6190 để nhắn gọi Bác Sĩ Trực Xạ Trị Ung Thư.