



Xạ Trị ở Đầu và Cổ

Những phản ứng phụ và cách tự chăm sóc

Xạ trị vùng đầu và cổ của quý vị có thể gây ra những phản ứng phụ ở chỗ này. Phản ứng phụ xảy ra ở mỗi người mỗi khác. Hầu hết chúng sẽ bắt đầu xuất hiện sau khi quý vị đã trải qua nhiều lần xạ trị và sẽ bắt đầu giảm bớt vài tuần sau khi việc điều trị kết thúc.

Phản Ứng Phụ của Xạ Trị

Những phản ứng phụ thông thường nhất do xạ trị là:

- Bị phản ứng ở da
- Khẩu vị bị thay đổi
- Đau miệng và cổ họng
- Khô miệng
- Tuyến mang tai bị sưng và bị viêm (xem trang 3 và 4)
- Rụng tóc
- Mệt mỏi

Bị Phản Ứng Ở Da

Da của quý vị có thể bị phản ứng trong khi điều trị bằng xạ trị. Những phản ứng này xảy ra là bởi vì quang tuyến X phải đi xuyên qua da mới đến được cục bướu. Chăm sóc đặc biệt ở chỗ da điều trị sẽ giúp cho da bớt bị phản ứng. (Xem tài liệu về chăm sóc da.)

- Mặc áo sơ mi, áo kiềng, và đeo khăn quàng cổ loại mềm và có cổ áo mềm (không hồ). Đừng mặc những trang phục cọ xát vào chỗ điều trị.
- Chỉ dùng dao cạo bằng điện, hoặc hoàn toàn không cạo ở những chỗ điều trị. (Xạ trị sẽ làm cho tóc không thể mọc dài ra.) Đừng dùng nước thơm bôi vào trước hoặc sau khi cạo chỗ điều trị.
- Dùng xà bông loại dịu nhẹ không có nước hoa hay chất khử mùi.
- Chỉ dùng kem dưỡng da (lotions), bôi lên chỗ điều trị nếu kem đó do nhân viên toán xạ trị đưa hoặc nói là quý vị có thể dùng được.



Các sản phẩm chăm sóc da như Aquaphor và RadiaGel có thể giúp cho da bớt bị phản ứng và dễ dùng trong lúc điều trị.



Thử uống nước trà có chanh hoặc nước chanh để giúp giảm bớt sự thay đổi khẩu vị và giúp cho miệng bớt bị khô.

- Trong thời gian điều trị, hãy giữ cho da tránh ánh nắng mặt trời. Giới hạn thời gian phơi nắng và đội mũ, mặc quần áo, hay dùng dù để tránh ánh nắng rọi lên chỗ da điều trị.

Rụng Tóc

Tóc ở chỗ xạ trị có thể sẽ bị rụng. Điều này có thể xảy ra vài tuần sau khi bắt đầu xạ trị hoặc thậm chí là vài tuần sau khi kết thúc điều trị. Tóc có thể sẽ mọc lại, nhưng cũng có thể là tóc sẽ không mọc trong vài tháng và có thể sẽ mọc thưa hơn trước.

Khẩu Vị

Khẩu vị có thể bị thay đổi trong thời gian xạ trị. Có thể quý vị sẽ thấy thức ăn có vị khác lạ hoặc là vị giác của quý vị bị yếu đi. Khẩu vị thường sẽ đỡ hơn từ 2 đến 6 tháng sau khi đã điều trị xong.

- Thử uống nước trà có chanh, nước chanh, lemonade, kẹo chanh bằng đường hóa học (sugar-free), và kẹo nhai (gum) bằng đường hóa học. Những thứ này cũng sẽ giúp cho miệng của quý vị bớt bị khô. (Nhưng, nếu quý vị bị đau trong miệng, thì bất cứ thứ gì có chanh đều có thể làm cho quý vị cảm thấy khó chịu hơn.)
- Hãy thử dùng những vị dịu như vani, bạc hà, hoặc húng quế để thêm hương vị cho thức ăn của quý vị.

Đau Miệng và Cổ Họng

Quý vị có thể sẽ bị đau miệng và cổ họng bắt đầu từ tuần điều trị thứ 2 hoặc thứ 3. Đến cuối thời gian điều trị tình trạng bị đau có thể sẽ càng tăng nhiều hơn. Tình trạng này sẽ bắt đầu đỡ hơn trong vòng vài tuần sau khi điều trị xong.

Để giúp giảm bớt những triệu chứng này:

- Hãy ăn những thức ăn mềm, trơn, và ướt.
- Thức ăn và nước uống nguội hoặc có nhiệt độ bằng với nhiệt độ bình thường sẽ dễ nuốt hơn là thức ăn ấm, nóng, hoặc rất lạnh.
- Tránh ăn những thức ăn khô hoặc miếng to như bánh mặn (crackers), khoai tây chiên giòn (potato chips), bánh pretzels, bắp rang (popcorn), rau sống, và trái cây.
- Ăn những thức ăn mềm và bổ dưỡng. Ăn nhiều thức ăn khác nhau thuộc tất cả các nhóm thực phẩm. Cố đừng để bị xuống cân trong thời gian xạ trị.
- Sau khi ăn, hãy đánh răng và nướu nhẹ nhàng bằng bàn chải **loại mềm**. Dùng kem đánh răng có baking soda hoặc loại Biotene.
- Pha 1 ly nước ấm với ¼ muỗng cà phê muối và ¼ muỗng cà phê baking soda. Súc miệng bằng nước muối ít nhất 8 lần mỗi ngày. **Không được** dùng các loại nước súc miệng thường mà quý vị hay mua.
- Cố gắng ăn ít thức ăn nhưng ăn nhiều bữa hơn. Một số người thấy rằng mỗi ngày ăn 4 đến 6 bữa nhỏ tốt hơn là ăn 3 bữa lớn.



Uống thật nhiều nước trong thời gian xạ trị, ít nhất là 10 đến 12 ly mỗi ngày.

- Nếu quý vị có uống rượu hoặc hút thuốc, hãy **NGỪNG** ngay. Cả hai thứ đó đều làm cho miệng và cuống họng bị kích thích rất mạnh. Chúng có thể làm cho các phản ứng phụ do xạ trị bị nặng thêm và làm chậm việc hồi phục của quý vị.
- Có những thuốc có thể giúp giảm bớt sự khó chịu khi nuốt. Hãy hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị để biết thêm về những loại thuốc này.

Khô Miệng

Xạ trị có thể ảnh hưởng đến các tuyến tiết ra nước miếng. Vì thế có thể làm cho miệng bị khô. Điều này có thể là một vấn đề trong thời gian điều trị và, đối với một số người, sau khi đã điều trị xong nhưng tình trạng này có thể vẫn kéo dài. Những lời khuyên sau đây có thể giúp ích:

- Hãy uống thật nhiều nước, ít nhất là 10 đến 12 ly mỗi ngày. Nếu miệng của quý vị bị quá khô, hãy đem theo một chai nước hoặc bình xịt nhỏ để thường xuyên giữ miệng ướt.
- Ăn những thức ăn có nước, nước thịt, và nước xốt.
- Uống những loại nước và sữa có nhiều calorie để chắc chắn cho cơ thể quý vị có đầy đủ chất bổ dưỡng và chất đạm mà quý vị cần.
- Thử dùng máy phun hơi sương mát trong lúc ngủ để làm tăng độ ẩm trong không khí.
- Khi nước miếng trong miệng bị giảm đi, quý vị có thể bị sâu răng và bị bệnh nướu răng. Thường xuyên đánh răng và floss, và dùng fluoride để giúp giữ gìn răng của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá về việc gặp chuyên viên nha khoa, là người sẽ giải thích thêm về cách chăm sóc này nếu cần.
- Giảm bớt lượng nước miếng cũng có thể làm cho màng nhầy trong miệng của quý vị bị dày hơn. Để giúp làm mỏng bớt màng nhầy và giúp làm sạch màng nhầy trong miệng:
 - Hãy uống club soda hoặc nước đun sôi.
 - Uống nước pha với thịt xay nhuyễn. Pha ¼ muỗng cà phê nước thịt xay nhuyễn vào 1 ly nước.
 - Thử dùng thuốc Xylimelt hoặc Bình Xịt Biotene Giúp Làm Ấm Miệng. Quý vị có thể mua những thứ này ở tiệm thuốc hoặc mua trong mạng điện toán mà không cần toa.

Sung/Viêm Tuyến Nước Miếng

- *Viêm tuyến nước miếng* là tình trạng các tuyến tiết nước miếng bị sưng lên. Các tuyến này là những tuyến tiết nước miếng lớn nhất. Quý vị có 2 tuyến như vậy, một tuyến ở mỗi bên má phía trước tai. Tình trạng viêm tuyến nước miếng thường xảy ra khi các tuyến nước miếng bị xạ trị.
- Những triệu chứng viêm tuyến nước miếng xuất hiện từ 4 đến 24 tiếng sau lần điều trị đầu tiên. Chườm nước đá và uống thuốc acetaminophen (Tylenol và những hiệu khác) sẽ giúp giảm bớt cảm giác khó chịu do bị sưng. Hãy hỏi bác sĩ điều trị ung thư của quý vị trước khi uống thuốc acetaminophen.
- Tình trạng sưng sẽ giảm dần từ 24 đến 72 tiếng sau đợt xạ trị đầu tiên.

- Viêm tuyến nước miếng không có nghĩa là quý vị sẽ bị nhiều vấn đề trong lúc điều trị hơn những người không bị viêm tuyến nước miếng.

Mệt Mỏi

Trong lúc xạ trị, cơ thể quý vị phải dùng rất nhiều năng lượng. Quý vị có thể sẽ cảm thấy rất mệt mỏi do sự căng thẳng liên quan đến bệnh của mình, việc đi lại để điều trị hằng ngày, và những tác động của việc xạ trị đối với các tế bào bình thường của quý vị. Mức độ mệt mỏi và tình trạng kéo dài trong bao lâu tùy theo mỗi người mỗi khác. Với một số người, tình trạng này có thể sẽ chấm dứt khi việc điều trị của họ xong. Với những người khác, tình trạng mệt mỏi có thể kéo dài đến 2 năm hoặc lâu hơn. Sắp xếp các công việc của quý vị cho thưa ra và nghỉ ngơi thường xuyên sẽ giúp quý vị không bị quá mệt.

Chúng tôi khuyên quý vị nên tập thể dục như bình thường, trong giới hạn mà quý vị có thể làm được. Hãy làm những gì quý vị thích!

Nhờ người nào đó giúp quý vị dọn dẹp nhà, cửa tiệm, hoặc nấu ăn. Hãy nhờ đến sự giúp đỡ của họ khi quý vị cảm thấy mệt. Nếu quý vị ở một mình và quá mệt không thể nấu ăn nổi, hãy thử ăn tối bằng thức ăn đông lạnh loại có nhiều chất bổ dưỡng hoặc là thử sử dụng dịch vụ cộng đồng thí dụ như chương trình Đem Thức Ăn Đến Tận Nhà (Meals on Wheels).

Những Phản Ứng Phụ Khác

Những phản ứng phụ khác ít phổ biến hơn cũng có thể xảy ra. Hãy cho bác sĩ, y tá, hoặc chuyên viên trị liệu của quý vị biết nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào khác.

Nếu quý vị có điều gì thắc mắc, hãy hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị.

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của bạn rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có điều gì thắc mắc hoặc lo ngại.

Ngày thường từ 7 giờ 30 sáng đến 5 giờ chiều, gọi đến Trung Tâm Ung Thư UWMC tại số 206-598-4100 (bấm số 1 sau khi gọi đến tổng đài).

Ngoài giờ làm việc và vào những ngày cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206-598-6190 và yêu cầu chuyển qua bác sĩ trực khoa Xạ Trị Ung Thư để được nói chuyện.

Radiation to the Head and Neck

Side effects and self-care

Radiation treatments to your head and neck can cause side effects in the area. These side effects vary from person to person. Most will begin after you have had several treatments and will start to go away a few weeks after your treatment is done.

Radiation Side Effects

The most common side effects from radiation treatments are:

- Skin reactions
- Taste changes
- Sore mouth and throat
- Dry mouth
- *Parotid* gland swelling and *parotitis* (see pages 3 and 4)
- Hair loss
- Fatigue

Skin Reactions

You may have skin reactions while you are receiving radiation treatments. These reactions occur because X-rays must pass through the skin to reach the tumor. Special care of the skin in the treatment area helps minimize skin reactions. (See the handout on skin care.)

- Wear shirts, blouses, and neck scarves that are soft and have soft collars (no starch). Do not wear clothes that rub the treated area.
- Use only an electric razor, or do not shave at all within the treated areas. (Radiation therapy will suppress hair growth.) Do not use a pre-shave or after-shave lotion in the treatment area.
- Use a mild soap that does not contain perfume or deodorant.
- Use only lotions on the treatment area that a radiation therapy team member gives you or tells you are OK to use.



Skin care products like Aquaphor and RadiaGel can help lessen and treat skin reactions.



Try lemon tea or lemon water to help with taste changes and to help your mouth feel less dry.

- During treatment, protect your skin from the sun. Limit your time in the sun and use things like hats, clothing, or umbrellas to block the sun from your skin in the treatment area.

Alopecia

Your hair in the radiation field will likely fall out. This may happen a few weeks into radiation or even a few weeks after treatment is over. Your hair will likely grow back, but it may not do so for several months and it may be thinner.

Taste

Your sense of taste may change during your radiation treatments. Foods may taste different or your sense of taste may get weaker. Taste usually improves 2 to 6 months after treatments are done.

- Try lemon tea, lemon water, lemonade, sugar-free lemon drops, and sugar-free gum. These will also make your mouth feel less dry. (But, if you have mouth sores, anything with lemon in it may increase your discomfort.)
- Try using mild flavorings such as vanilla, mint, or basil to add flavor to your food.

Sore Mouth and Throat

You may have a sore mouth and throat starting in the 2nd or 3rd week of treatments. The soreness may increase toward the end of your treatments. It should start improving within a few weeks after your treatments are done.

To help ease these symptoms:

- Eat foods that are soft, smooth, and moist.
- Foods and liquids that are cool or at room temperature are easier to swallow than warm, hot, or very cold foods.
- Avoid dry or coarse foods such as crackers, potato chips, pretzels, popcorn, raw vegetables, and fruits.
- Eat a healthy soft diet. Include foods from all the food groups. Try not to lose weight during radiation therapy.
- After eating, gently brush your teeth and gums with a **soft** toothbrush. Use baking soda or Biotene toothpaste.
- Make a solution of $\frac{1}{4}$ teaspoon salt and $\frac{1}{4}$ teaspoon baking soda in 1 cup of warm water. Rinse your mouth with this solution at least 8 times a day. Do **not** use mouthwashes you can buy.
- Try eating smaller amounts of food more often. Some people find that 4 to 6 small meals are better than 3 large meals a day.



Drink plenty of fluids during your radiation treatment, at least 10 to 12 glasses each day.

- If you drink alcohol or smoke, **STOP**. Both are very irritating to the mouth and throat. They can worsen your side effects from the radiation and slow your recovery.
- There are medicines that can help with your swallowing discomfort. Ask your nurse or doctor for more information about these.

Dry Mouth

Radiation can affect the glands that produce saliva. This can cause dry mouth. This may be a problem during treatment and, for some people, for a long time after treatment is over. These tips may help:

- Drink plenty of fluids, at least 10 to 12 glasses each day. If your mouth is very dry, carry a water bottle or small spray bottle to wet your mouth often.
- Eat foods with liquids, gravies, and sauces.
- Drink high-calorie liquid supplements and shakes to make sure you are getting the vitamins and proteins you need.
- Try using a cool-mist vaporizer while you sleep to increase the moisture in the air.
- When the saliva is decreased, tooth decay and gum disease may occur. Brush your teeth and floss often, and get fluoride treatments to help protect your teeth. Ask your doctor or nurse about seeing a dental hygienist, who will explain more about this care if needed.
- Decreased saliva can also lead to thicker mucus in your mouth. To help make the mucus thinner and help clear it from your mouth:
 - Drink club soda or papaya juice.
 - Drink a solution made with meat tenderizer. Add ¼ teaspoon tenderizer to 1 cup of liquid.
 - Try Xylimelt lozenges or Biotene Moisturizing Mouth Spray. You can buy these at a drugstore or online without a prescription.

Parotid Gland Swelling/Parotitis

- *Parotitis* is swelling of the *parotid* glands. These are your largest salivary glands. You have 2 of them, one in each cheek in front of your ears. Parotitis often occurs when the parotid glands receive radiation.
- Symptoms of parotitis occur 4 to 24 hours after the first treatment. Ice packs and acetaminophen (Tylenol and other brands) help relieve discomfort from the swelling. Check with your medical oncologist before you take acetaminophen.
- The swelling goes away 24 to 72 hours after the first radiation treatments.

- Having parotitis does not mean you will have more problems during treatment than someone who does not have parotitis.

Fatigue

During radiation therapy, your body uses a lot of energy. You may feel very tired from stress related to your illness, daily trips for treatment, and the effects of radiation on your normal cells. The amount of fatigue and how long it lasts varies with each person. For some, it may go away when their treatment is done. For others, the fatigue can last 2 or more years. Spreading out your activities and taking rest breaks will help you from getting over-tired.

We encourage you to do regular exercise, as you can. Do things you enjoy!

Ask someone to help you clean your house, shop, or cook meals. Take advantage of their help while you feel tired. If you live alone and are too tired to cook a full meal, try eating a well-balanced frozen dinner, or consider using a community service such as Meals on Wheels.

Other Side Effects

Other less common side effects may also occur. Tell your doctor, nurse, or therapist if you have any other symptoms.

If you have questions, please ask your nurse or doctor.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 7:30 a.m. to 5 p.m., call UWMC Cancer Center at 206-598-4100 (press 1 after call goes through).

After hours and on weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the Radiation Oncology resident on call to be paged.