



Xạ Trị Vùng Ngực

Những điều bạn nên biết

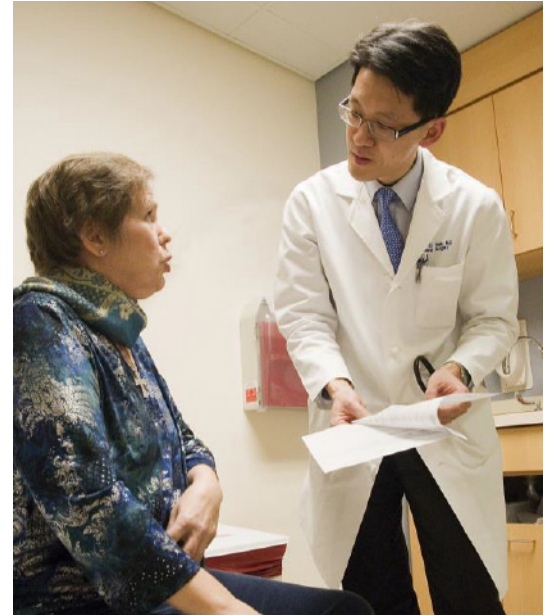
Tài liệu giải thích về những gì sẽ xảy ra sau khi điều trị bằng chất phóng xạ cho vùng ngực.

Phản Ứng Phụ

Xạ trị ngực có thể gây ra những phản ứng phụ cho chỗ này. Phản ứng phụ xảy ra ở mỗi người mỗi khác. Hầu hết chỉ kéo dài một lúc ngắn và sẽ hết sau khi xạ trị xong.

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

- Bị phản ứng ở da
- Khô hoặc đau cuống họng
- Ho
- Khó nuốt
- Ợ chua
- Mệt mỏi



Cho bác sĩ biết nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc về xạ trị hoặc những phản ứng phụ.

Bị Phản Ứng Ở Da

Quý vị có thể bị phản ứng ở da trong khi xạ trị ở ngực. Phản ứng da xảy ra là bởi vì chất phóng xạ 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. (Hãy hỏi xin tài liệu “Chăm Sóc Da Trong Thời Gian Xạ Trị.”)

Khô hoặc Đau Cuống Họng

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

- Hãy uống thật nhiều nước, ít nhất là 8 đến 10 ly (mỗi ly 8 ounces) mỗi ngày.
- Ngâm kẹo cứng hay kẹo the, hoặc nhai kẹo cao su để trong miệng có thêm nhiều chất ẩm. Chọn loại kẹo cao su hoặc kẹo cứng không có chất đường thật.

- Tráng hoặc súc miệng trước và sau khi ăn, và càng thường xuyên càng tốt. Pha ½ muỗng cà phê muối và ½ muỗng cà phê baking soda trong 2 ly nước ấm. **Không được** dùng loại nước súc miệng bán ở chợ. Chúng sẽ làm cho cuống họng của quý vị bị khô.
- **Không được** hút thuốc lá, xì gà, hoặc ống tẩu. **Không được** nhai tobacco.

Ho

Y tá và bác sĩ sẽ nói cho quý vị biết về việc dùng thuốc ho. Nếu quý vị có quá nhiều đờm, hãy nhớ uống thật nhiều nước. Nước làm cho chất đờm lỏng ra sẽ giúp quý vị dễ ho hơn.

Khó Nuốt

Giữ cho *thực quản* (là ống nối liền từ cuống họng xuống đến bao tử) được thông trong thời gian điều trị và hồi phục. Ăn uống ở điều độ bình thường sẽ giúp cho thực quản của quý vị được khỏe mạnh.

Bởi vì những việc này, do đó chúng tôi muốn giảm bất cứ sự phản ứng phụ nào làm ảnh hưởng đến việc ăn và nuốt của quý vị. Các phản ứng phụ này bao gồm:

- Nó có thể rất khi quý vị nuốt.
- Quý vị có thể cảm thấy no hoặc bị nghẹn.

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

- Hãy ăn những thức ăn mềm, trơn, và ướt. Vì chúng dễ nuốt.
- Ăn thức ăn ở nhiệt độ lạnh hoặc nhiệt độ bình thường trong nhà. Vì chúng dễ nuốt hơn.
- Cho thêm những chất lỏng thí dụ như nước thịt hoặc nước xốt làm như vậy cho thức ăn dễ nuốt.
- Tránh ăn những thức ăn khô hoặc miếng lớn cứng như bánh mỳ (crackers), các loại hạt, khoai tây chiên giòn (potato chips), bánh pretzels, trái cây và rau sống.
- Tránh những thức ăn cay và có chất axit, thí dụ như cam và cà chua.
- Tránh uống bia rượu và hút tobacco. Chúng sẽ làm cho cuống họng và *thực quản* (là ống chuyển thức ăn xuống bao tử của quý vị) bị khó chịu.
- Ăn ít nhưng ăn nhiều bữa. Một số người nhận thấy rằng mỗi ngày ăn 4 đến 6 bữa ít tốt hơn là ăn 3 bữa nhiều.
- 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.
- Có những thứ thuốc có thể giúp quý vị nuốt. Hãy hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị để biết những thuốc này.

Ợ chua

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

Nếu quý vị có điều trị bằng hóa trị, một vài loại thuốc ợ chua có thể không có công hiệu. Hỏi y tá hoặc bác sĩ xem loại thuốc nào sẽ hợp với quý vị.

Mệt mỏi

Trong lúc xạ trị, cơ thể quý vị phải dùng rất nhiều năng lượng. Những thứ khác kèm thêm với mệt mỏi là sự căng thẳng liên quan đến căn bệnh của mình, việc đi lại điều trị hằng ngày, và những ảnh hưởng của việc xạ trị đối với các tế bào bình thường. Để bớt mệt mỏi, ăn ngon, năng động, và làm hết sức của quý vị để kèm chế căng thẳng.

Mức độ mệt mỏi khác nhau tùy theo mỗi người và hầu như sẽ dần dần hết sau khi việc xạ trị của quý vị hoàn tất. Chúng tôi đề nghị quý vị nên làm công việc ở mức độ từ từ và nên nghỉ ngơi thường xuyên để quý vị không quá mệt mỏi.

Nhờ người nào đó giúp quý vị dọn dẹp nhà, cửa tiệm, hoặc nấu ăn. Nếu người nào đó tình nguyện giúp quý vị, hãy nhận lời. Nếu quý vị ở một mình và quá mệt mỏi để nấu ăn, hãy ăn những thức ăn đông đá đã nấu sẵn. Chọn những món có nhiều chất bổ dưỡng mà không có quá nhiều calorie, chất béo, hoặc nhiều muối. Hoặc, quý vị có thể sử dụng dịch vụ cộng đồng thí dụ như Bữa Ăn Lưu Động (Meals on Wheels).

Có Thắc Mắc?

Những thắc mắc của quý vị rất quan trọng. Xin gọi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

Ngày thường từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi Trung Tâm Điều Trị Ung Thư UWMC 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.

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.

Radiation to the Chest

What you should know

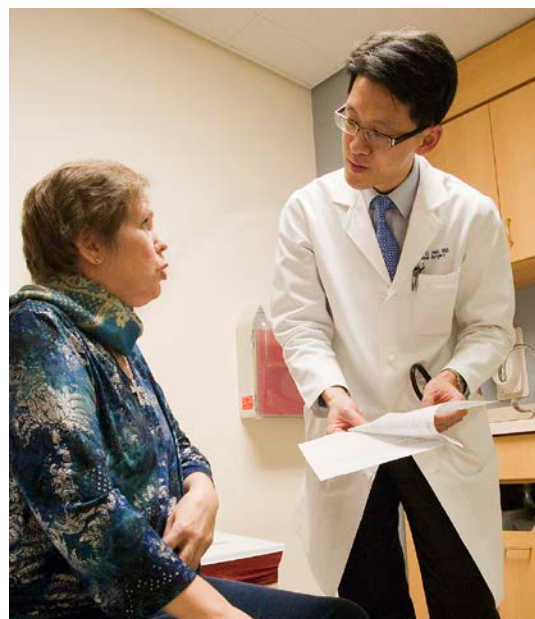
This handout explains what to expect after having radiation treatments to the chest.

Side Effects

Radiation therapy to your chest can cause side effects to the area. These side effects vary from person to person. Most last only a short time and will go away after your radiation treatments are done.

The most common side effects after radiation therapy to the chest are:

- Skin reactions
- Dry or sore throat
- Cough
- Difficulty swallowing
- Heartburn
- Fatigue



Talk with your doctor if you have any questions about your radiation treatment or side effects.

Skin Reactions

You may have skin reactions while you are having radiation to your chest. Skin reactions occur because radiation must pass through your skin to reach the tumor. Special care of the skin in the treatment area helps prevent or lessen skin reactions. (Ask for our handout “Skin Care During Radiation Therapy.”)

Dry or Sore Throat

This side effect is most likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help a dry or sore throat:

- Drink plenty of fluids, at least 8 to 10 glasses (8 ounces each) every day.

- Try sucking on hard candies or mints, or chewing gum to increase moisture in your mouth. Choose sugarless gums and candies.
- Rinse or gargle before and after eating, and as often as needed. Mix $\frac{1}{2}$ teaspoon salt and $\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda in 2 cups of warm water. Do **not** use commercial mouthwashes. They will dry your throat.
- Do **not** smoke cigarettes, cigars, or a pipe. Do **not** chew tobacco.

Cough

Your nurse and doctor will talk with you about using cough medicine. If you have a lot of mucus, make sure you are drinking enough fluids. Fluids help keep mucus thin so that you can cough it up more easily.

Difficulty Swallowing

It is important to keep your *esophagus* (the tube between your throat and your stomach) working well during your treatment and recovery time. Drinking and eating normal amounts will help keep your esophagus healthy.

Because of this, we want to reduce any side effects that affect how you eat and swallow. These side effects include:

- It may burn when you swallow.
- You may have a feeling of fullness or a lump.

These side effects are more likely to occur after 2 or 3 weeks of treatment. To help ease these symptoms:

- Eat foods that are soft, smooth, and moist. They are easier to swallow.
- Eat foods at cool or room temperature. They are more comfortable to swallow.
- Add liquids such as gravies and sauces to make foods easier to swallow.
- Avoid dry or coarse foods such as crackers, nuts, potato chips, pretzels, and raw fruits and vegetables.
- Avoid spicy foods and acidic foods, such as oranges and tomatoes.
- Avoid alcohol and tobacco. They will irritate your throat and *esophagus* (the tube that carries food to your stomach).
- Eat smaller amounts of food more often. Some people find that eating 4 to 6 small meals is better than eating 3 large meals a day.
- Eat a healthy soft diet. Include foods from all the food groups. Try not to lose weight during radiation therapy.
- There are medicines that can help you swallow. Ask your nurse or doctor about these.

Heartburn

You may have heartburn or acid reflux after 2 or 3 weeks of radiation treatment. If you have these symptoms, it is OK to take an over-the-counter (non-prescription) medicine that reduces acid.

If you are also having chemotherapy treatment, some heartburn medicines may not work. Ask your nurse or doctor about what medicines will work best for you.

Fatigue

During radiation therapy, your body uses a lot of energy. Other things that add to fatigue are stress related to your illness, daily trips for treatment, and the effects of radiation on normal cells. To reduce fatigue, eat well, stay active, and do your best to manage your stress.

The amount of fatigue varies with each person and will likely go away over time after your radiation treatment is finished. We suggest that you pace your activities and plan to rest often so that you do not get too tired.

Ask someone to help you clean the house, shop, and cook meals. If someone offers to help, accept their help. If you live alone and are too tired to cook, try frozen dinners. Choose options that provide good nutrition without too many calories, fat, or salt. Or, you might want to use a community service such as Meals on Wheels.

Other Side Effects

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

Questions?

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

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call UWMC Cancer Center at 206.598.4100. Press 1 after the 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.