Xử trí chứng khô miệng trong khi điều trị ung thư

Khô miệng (xerostomia) thường gặp khi xạ trị vùng đầu và cổ và khi dùng một số loại thuốc, và có thể khiến việc nhai, nếm, nuốt và nói khó hơn. Nhấp chất lỏng, làm ẩm thức ăn, ngậm đá viên hoặc kẹo không đường, và chăm sóc miệng tốt có thể giúp ích. Khô miệng làm tăng nguy cơ sâu răng, nên chăm sóc răng miệng rất quan trọng.

Vì sao miệng bị khô

Nước bọt giữ cho miệng dễ chịu và giúp nếm, nhai và nuốt. Xạ trị vùng đầu và cổ có thể ảnh hưởng đến các tuyến nước bọt. Một số loại thuốc cũng làm giảm nước bọt. Cả hai đều có thể khiến miệng khô, một triệu chứng gọi là xerostomia. Khô miệng có thể làm thức ăn khó ăn và khó thưởng thức hơn. Nó có thể làm thay đổi vị của đồ ăn, và khiến việc nói chuyện kém thoải mái.

Giữ cho miệng dễ chịu

Nhấp nước hoặc các chất lỏng khác suốt cả ngày là một trong những cách giúp đơn giản nhất. Hãy để sẵn đồ uống trong tầm tay. Ngậm đá viên, kẹo cứng không đường hoặc nhai kẹo cao su không đường có thể kích thích tiết nước bọt. Máy tạo độ ẩm làm không khí ẩm hơn. Giữ môi được dưỡng ẩm và súc miệng cũng làm dịu tình trạng khô. Các sản phẩm thay thế nước bọt và làm ẩm miệng không cần toa giúp ích cho một số người. NCI cho biết các sản phẩm thay thế nước bọt có thể phủ, bảo vệ và làm ẩm miệng và họng của quý vị. Son dưỡng môi giúp ích cho môi khô. NCI cũng lưu ý rằng châm cứu có thể giúp giảm khô miệng. Hãy hỏi đội ngũ chăm sóc của quý vị họ khuyên dùng gì và quý vị có thể sử dụng những gì.

Ăn uống khi bị khô miệng

Thức ăn mềm, ẩm dễ nuốt hơn thức ăn khô. Hãy thêm nước sốt thịt, các loại sốt, nước dùng, sữa hoặc bơ tan chảy. Chấm hoặc xay nhuyễn thức ăn cũng làm bữa ăn dễ hơn. Thức ăn mát hoặc ở nhiệt độ phòng có thể dễ chịu hơn thức ăn nóng. Nên hạn chế thức ăn rất khô, dễ vụn, mặn, cay hoặc có tính acid. Rượu bia và cafein cũng làm khô miệng thêm. NCI cũng liệt kê thức ăn giòn cứng, thức ăn nhiều đường, và rượu bia trong số những thứ nên tránh khi miệng bị đau. Cắn từng miếng nhỏ và nhấp nước giữa các miếng giúp nuốt dễ hơn. Nếu có kèm theo đau, NCI gợi ý hỏi đội ngũ chăm sóc về các loại viên ngậm hoặc thuốc xịt làm tê miệng.

Kiểm tra hằng ngày để phát hiện sớm vấn đề

NCI liệt kê những thói quen sau:

- Kiểm tra miệng mỗi ngày để tìm vết loét hoặc đốm trắng.
- Súc miệng suốt cả ngày bằng nước ấm pha baking soda và muối.
- Dùng bàn chải đánh răng rất mềm hoặc tăm bông.

Miệng bị khô cũng là nơi nhiễm trùng có thể bắt đầu một cách âm thầm. Hãy báo cho đội ngũ chăm sóc về các đốm trắng ngay khi quý vị nhận thấy, thay vì chỉ theo dõi chúng.

Bảo vệ răng của quý vị

Vì nước bọt cũng bảo vệ răng, khô miệng làm tăng nguy cơ sâu răng. NCI khuyên nên uống nhiều chất lỏng vì khô miệng có thể làm tăng nguy cơ sâu răng và nhiễm trùng miệng. Vì vậy, những ngụm nước quý vị nhấp vừa bảo vệ răng vừa giúp quý vị dễ chịu. Đánh răng nhẹ nhàng, đều đặn bằng kem đánh răng có fluoride sẽ giúp ích. Duy trì chăm sóc nha khoa trong và sau điều trị cũng vậy. Hãy báo cho đội ngũ chăm sóc của quý vị biết về tình trạng khô miệng. Có những cách điều trị và sản phẩm có thể giúp. NCI khuyên nên đến nha sĩ để làm sạch răng và kiểm tra trước khi bắt đầu điều trị. Trang dành cho bệnh nhân của NCI không nói khô miệng sẽ kéo dài bao lâu hoặc nước bọt có trở lại hoàn toàn hay không. Hãy hỏi bác sĩ xạ trị ung thư và nha sĩ của quý vị về những gì có thể xảy ra. Hoàn cảnh của mỗi người khác nhau. Đây là thông tin chung, không phải lời khuyên cho riêng quý vị. Đội ngũ chăm sóc của quý vị có thể điều chỉnh cho phù hợp với cách điều trị của quý vị, và chuyên gia dinh dưỡng ung thư cũng có thể làm vậy nếu có.

Khi nào cần tìm giúp đỡ sớm hơn

Khô miệng thường chỉ là vấn đề về sự thoải mái. Đôi khi nó cho thấy có nhiễm trùng, hoặc uống không đủ nước.

- **Hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu nếu** quý vị hoàn toàn không nuốt được, hoặc quý vị khó thở. Đừng tự lái xe đi.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của quý vị, vào bất kỳ giờ nào, nếu** nhiệt độ của quý vị đạt 100.4°F (38°C) trở lên trong thời gian điều trị. NCI liệt kê sốt là một lý do cần gọi cho bác sĩ hoặc y tá. CDC nói rằng sốt trong khi hóa trị là tình trạng y tế khẩn cấp, và có thể là dấu hiệu duy nhất của nhiễm trùng. Nếu không liên lạc được với họ, hãy đến phòng cấp cứu và nói với nhân viên rằng quý vị đang điều trị ung thư.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của quý vị nếu** cơn đau hoặc tình trạng khô ở miệng, môi hoặc họng khiến việc ăn, uống hoặc ngủ khó khăn. NCI nói rằng điều quan trọng là phải gọi cho bác sĩ hoặc y tá về việc này.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của quý vị nếu** quý vị chưa đi tiểu từ 8 giờ trở lên, hoặc quý vị không giữ được chút chất lỏng nào trong bụng suốt 12 giờ. MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) khuyên cần liên lạc ngay với nhân viên y tế của quý vị trong những trường hợp này.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của quý vị nếu** nướu chảy máu và không cầm được sau vài phút. NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising) liệt kê chảy máu trong

miệng không cầm được là một lý do cần gọi.

- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị ngay trong ngày nếu** quý vị thấy các mảng trắng, đốm trắng, lớp phủ dày hoặc vết loét mới trong miệng. Những dấu hiệu này có thể là nhiễm trùng miệng như tưa miệng. Trong thời gian hóa trị, hãy gọi ngay, dù ngày hay đêm: NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) nói rằng nhiễm trùng trong thời gian điều trị có thể đe dọa tính mạng.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị ngay trong ngày nếu** quý vị thấy chóng mặt khi đứng dậy, hoặc quý vị đi tiểu ít hơn bình thường hoặc nước tiểu có màu vàng sẫm.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị trong vòng một hoặc hai ngày nếu** một chiếc răng bị lung lay, hoặc tình trạng khô đang dần nặng hơn dù quý vị vẫn ăn, uống và ngủ được.

Đừng chờ đến lần hẹn khám tiếp theo đối với bất kỳ trường hợp nào nêu trên.

Nguồn

- National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems During Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat)
- CDC — Fever and Cancer Treatment (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- National Cancer Institute — Nutrition in Cancer Care (PDQ) Patient Version (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq)
- National Cancer Institute — Eating Hints: Before, During, and After Cancer Treatment (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — Dry mouth during cancer treatment (medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000032.htm)
- MedlinePlus — Nausea and vomiting, adults (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm)
- National Cancer Institute — Infection and Neutropenia during Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection)
- National Cancer Institute — Bleeding and Bruising (Thrombocytopenia) and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems During Cancer Treatment. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

National Cancer Institute — Mouth and Throat Problems During Cancer Treatment: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat

Cập nhật lần cuối: 2026-11-01

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/managing-a-dry-mouth-during-cancer-treatment

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.