

## MỤC LỤC

Giới thiệu

Chế độ ăn uống tối ưu

Dinh dưỡng cân bằng

Quản lý tác dụng phụ

Tăng cường calo và protein

Kết luận

Tài liệu tham khảo

Video

## Giới thiệu

- Ung thư lưỡi là một loại ung thư đầu và cổ, thường bắt đầu từ các tế bào vảy trên bề mặt lưỡi. Việc điều trị ung thư lưỡi thường bao gồm phẫu thuật, xạ trị và hóa trị, có thể gây ra nhiều tác dụng phụ ảnh hưởng đến khả năng ăn uống của bệnh nhân. Do đó, dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị và cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân ung thư lưỡi. Một chế độ ăn uống phù hợp có thể giúp duy trì cân nặng, tăng cường sức mạnh cơ bắp, và giảm thiểu các tác dụng phụ của điều trị.

## Chế độ ăn uống tối ưu

### Dinh dưỡng cân bằng

- Bệnh nhân ung thư lưỡi cần một chế độ ăn uống cân bằng, giàu calo và protein để duy trì cân nặng và sức mạnh cơ bắp. Các nguồn protein tốt bao gồm thịt gia cầm, cá, trứng, đậu, các loại hạt và sản phẩm từ sữa. Ngoài ra, việc bổ sung các loại dầu thực vật như dầu ô liu và dầu canola có thể giúp tăng lượng calo.

## Quản lý tác dụng phụ

- Các tác dụng phụ của điều trị ung thư lưỡi như thay đổi vị giác, đau miệng, và khô miệng có thể làm giảm khả năng ăn uống của bệnh nhân. Để quản lý các tác dụng phụ này, bệnh nhân nên ăn các thực phẩm mềm, nhạt và tránh các thực phẩm có tính axit hoặc cay. Việc sử dụng các loại nước súc miệng không chứa cồn và uống nhiều nước cũng có thể giúp giảm khô miệng.

## Tăng cường calo và protein

- Để đảm bảo cung cấp đủ calo và protein, bệnh nhân có thể sử dụng các loại thực phẩm bổ sung dinh dưỡng dạng lỏng như Ensure® hoặc Boost®. Ngoài ra, việc làm các loại sinh tố từ sữa, sữa chua, và bột protein cũng là một cách tốt để tăng cường dinh dưỡng.

## Kết luận

- Dinh dưỡng là một phần quan trọng trong việc hỗ trợ điều trị ung thư lưỡi. Một chế độ ăn uống cân bằng, giàu calo và protein có thể giúp bệnh nhân duy trì cân nặng, tăng cường sức mạnh cơ bắp, và giảm thiểu các tác dụng phụ của điều trị. Bệnh nhân nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia dinh dưỡng và y tế để có một chế độ ăn uống phù hợp với tình trạng sức khỏe của mình.

## Tài liệu tham khảo

1. Memorial Sloan Kettering Cancer Center: Diet and Nutrition During Head and Neck Cancer Treatment.
2. Oral Cancer Foundation: Nutrition during treatment.
3. Mayo Clinic: Tongue cancer – Symptoms and causes.

Những tài liệu trên cung cấp thông tin chi tiết và cập nhật về dinh dưỡng cho bệnh nhân ung

thư lưỡi, giúp bệnh nhân và người chăm sóc có thể đưa ra những quyết định dinh dưỡng tốt nhất.

## Video