



Tiêu chảy là đi ngoài nhiều lần hơn bình thường. Phân thường có thể là mềm hoặc lỏng như nước. Một số điều trị ung thư có thể gây tiêu chảy. Những điều trị này bao gồm một số loại thuốc hóa trị, một số điều trị chống ung thư trọng điểm và việc xạ trị cho vùng bụng hoặc vùng hông.

Tại sao lại xảy ra tiêu chảy?

Điều trị ung thư có thể làm tổn thương niêm mạc ruột của quý vị. Vì thế làm giảm lượng nước và lượng dinh dưỡng (thức ăn) có thể di chuyển từ ruột vào cơ thể.

Lượng nước thừa ở ruột làm cho phân mềm hoặc lỏng như nước (tiêu chảy).

Tại sao tiêu chảy lại là vấn đề?

Khi bị tiêu chảy, quý vị bị mất nước hoặc chất dịch (chất lỏng) trong cơ thể. Nếu bị tiêu chảy nặng, quý vị có thể bị mất rất nhiều chất lỏng. Tình trạng này gọi là cơ thể bị mất nước.

Những biểu hiện cơ thể bị mất nước là:

- quý vị cảm thấy choáng váng hoặc chóng mặt hoặc bị lú lẫn
- quý vị cảm thấy tim đập như nhày cóc hoặc quá nhanh
- quý vị bị nhức đầu ghê gớm
- nước tiểu (nước đái) thay đổi, ví dụ quý vị không tiểu nhiều như bình thường, hoặc là nước tiểu quá sậm màu

Tôi có thể dùng thuốc gì?

Có những loại thuốc quý vị có thể dùng giúp làm ngưng hoặc giảm bớt tiêu chảy.

Bác sĩ hoặc y tá sẽ chỉ dẫn cho quý vị về loại thuốc phù hợp với quý vị và khi nào quý vị phải dùng thuốc. Điều quan trọng là phải hết sức cẩn thận làm đúng theo chỉ dẫn dùng thuốc.

Nếu quý vị vẫn thường dùng thuốc để đi ngoài được đều thì hãy ngưng thuốc đó khi bắt đầu bị tiêu chảy. Hãy hỏi bác sĩ để biết lúc nào bắt đầu dùng thuốc đó trở lại sau khi đã hết tiêu chảy.

Quan trọng

Liên lạc với bác sĩ hoặc y tá của quý vị ngay lập tức nếu quý vị có:

- nhiệt độ cơ thể là 38°C hoặc cao hơn
- tiêu chảy mất kiểm soát ngay cả sau khi đã dùng thuốc chống tiêu chảy
- đi ngoài ra máu
- đau bụng dữ dội và bị chướng bụng đầy hơi
- tự nhiên nôn ói hoặc mới bị nôn ói
- biểu hiện cơ thể bị mất nước

Nếu không thể liên lạc được với bác sĩ hoặc y tá của quý vị, hãy tới khoa cấp cứu nơi gần nhất để được giúp đỡ.



Một số loại thuốc có thể gây tiêu chảy rất nặng

Những thuốc này bao gồm:

- thuốc hóa trị, capecitabine và irinotecan
- thuốc điều trị chống ung thư trọng điểm, ipilimumab

Nếu đang được điều trị bằng một trong những loại thuốc này mà quý vị bị tiêu chảy, hãy liên lạc với bác sĩ hoặc y tá của quý vị ngay lập tức, hoặc tới khoa cấp cứu nơi bệnh viện gần nhất.

Tôi có thể làm gì nữa cho bệnh tiêu chảy?

Uống nhiều nước hàng ngày

- Cố gắng uống khoảng 8 ly chất lỏng cả ngày, như là nước, nước ngọt pha loãng, nước trái cây pha loãng, súp loãng.
- Nếu bị ‘hạn chế chất lỏng’ hãy kiểm tra với bác sĩ xem quý vị có thể được uống bao nhiêu chất lỏng.
- Uống nước sẽ không làm ngưng tiêu chảy nhưng sẽ giúp quý vị bù cho lượng chất lỏng bị mất và phòng tránh những vấn đề xảy ra do cơ thể bị mất nước.

Cố gắng ăn...

- thành nhiều bữa nhỏ – thử ăn thành 5 hoặc 6 bữa nhỏ mỗi ngày, thay cho 3 bữa ăn nhiều
- đồ ăn dễ tiêu như là: chuối, trái cây đóng hộp hoặc trái cây hầm, khoai tây luộc bỏ vỏ, cơm và mì ống pasta, bánh mì trắng, bột mạch nấu nhừ, gà hấp bỏ da, cá trắng, trứng hoặc thạch jelly.

Cố gắng KHÔNG ăn...

- đồ ăn mỡ béo, chiên rán hoặc có gia vị
- sữa và sản phẩm từ sữa – loại sữa không có lactose có thể dùng được
- đồ uống có caffeine hoặc cồn
- trái cây sống, rau, các loại hạt, đậu và các loại ngũ cốc (ví dụ rau bắp cải và súp lơ có thể gây đầy hơi và gây chuột rút (vọp bẻ)).

Giới thiệu tới chuyên viên chế độ ăn uống

- Điều quan trọng là phải ăn đủ để cơ thể có năng lượng đủ cho quý vị đang bị tiêu chảy.
- Yêu cầu bác sĩ hoặc y tá giới thiệu quý vị tới gặp chuyên viên chế độ ăn uống nếu quý vị thấy khó ăn được như bình thường.

Từ vựng

Tiêu chảy (Diarrhoea) = đi cầu (thải phân) qua đường hậu môn hoặc nơi lỗ mở nhiều lần hơn bình thường

Lỗ mở (Stoma) = lỗ mở để thải phân, mở ở bụng/dạ dày đối với một số bệnh nhân trong thời gian phẫu thuật ruột

Cơ thể mất nước (Dehydration) = tình trạng cơ thể quý vị bị mất quá nhiều nước

Trầy xước da (Excoriation) = da trở nên rất đỏ, bị đau hoặc chảy máu, ví dụ như quanh vùng hậu môn hoặc nơi lỗ mở do bị tiêu chảy

Những câu thường hỏi

Tôi có thể làm gì được nếu tôi bị đau ở hông (vùng hậu môn) hoặc tại lỗ mở ?

- Dùng khăn lau cho trẻ sơ sinh loại không có cồn và không có mùi để lau chỗ đó
- Có thể làm đỡ đau bằng cách ngồi trong bồn tắm, để mức nước nông, dùng nước ấm có pha chút muối
- Hỏi bác sĩ hoặc y tá xem có loại kem bôi nào có thể giúp đỡ đỏ và đỡ đau
- Nói cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu quý vị bị đau hoặc bị chảy máu ở hậu môn hoặc nơi lỗ mở (bị trầy xước da)

Tôi cần phải báo cho bác sĩ hoặc y tá biết những gì nếu tiêu chảy trở thành vấn đề?

Nếu bị tiêu chảy, hãy báo cho bác sĩ hoặc y tá của quý vị biết:

- mỗi ngày quý vị đi cầu mấy lần
- quý vị đã dùng loại thuốc gì và khi nào
- thuốc có công hiệu hay không
- quý vị đã uống được lượng chất lỏng bao nhiêu rồi

Ghi nhật ký cũng là việc có thể hữu ích vì trong khi trong người không được khỏe thì nhiều lúc quý vị cũng khó mà ghi nhớ được hết mọi thứ.



Những điều hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị

- ✓ Liệu tôi có khả năng bị tiêu chảy không?
- ✓ Khi nào thì sẽ bắt đầu bị?
- ✓ Tôi có thể dùng thuốc gì để đỡ tiêu chảy?
- ✓ Tôi nên uống lượng chất lỏng là bao nhiêu?
- ✓ Tôi nên uống những loại chất lỏng nào?

Số điện thoại liên lạc:

Ban ngày:

Ban đêm/cuối tuần:

Cùng nhau làm việc để giảm tác động của ung thư

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

Điện thoại: +61 (0)2 8374 5600 Điện thư: +61 (0)2 8374 3600 Địa chỉ email: information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

