

Những việc cần làm khi bị tiêu chảy

What to Do for Diarrhea - Vietnamese

Tiêu chảy là tình trạng đi ngoài phân lỏng hoặc nhiều nước nhiều lần trong ngày, có hoặc không kèm cảm giác khó chịu. Điều này xảy ra khi nước trong ruột (đại tràng) không được hấp thụ trở lại cơ thể. Tiêu chảy có thể dẫn đến sụt cân, mất nước, đau bụng, kích ứng da và suy nhược.



Nguyên nhân của tiêu chảy có thể là:

- Hóa trị, liệu pháp nhắm đích hoặc liệu pháp miễn dịch
- Xạ trị ở vùng bụng
- Nhiễm trùng
- Một số loại thuốc
- Một số loại ung thư
- Phẫu thuật cắt bỏ một phần của ruột
- Căng thẳng
- Ăn thực phẩm mà có thể không phù hợp với quý vị
- Tắc nghẽn ở một phần của ruột khiến cho chỉ phân lỏng đi qua được



Những điều quý vị có thể làm nếu bị tiêu chảy

Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem quý vị có khả năng bị tiêu chảy vì bất kỳ lý do gì hay không. Nếu bị tiêu chảy thì một số lời khuyên sau đây có thể hữu ích cho quý vị.

Thử ăn uống những thứ sau.

- Các chất lỏng trong, chẳng hạn như nước, trà loãng, nước táo, nước dùng trong và thạch trong
- Thực phẩm chứa muối, chẳng hạn như nước dùng, súp, đồ uống thể thao, bánh quy giòn và bánh quy xoắn
- Thực phẩm giàu kali, chẳng hạn như nước ép trái cây và có thịt quả (nectar), đồ uống thể thao, khoai tây nguyên vỏ và chuối
- Các bữa ăn nhỏ dễ tiêu hóa như cơm, mì, thịt gà tây và thịt gà bỏ da, bánh mì trắng, khoai tây nghiền và trứng nấu chín kỹ

Không ăn, uống hoặc dùng những thứ sau.

- Thực phẩm rất nóng hoặc cay
- Thực phẩm giàu chất xơ, như là các loại quả hạch, hạt, ngũ cốc nguyên hạt, đậu hạt và đậu Hà Lan, trái cây khô, trái cây và rau sống
- Thực phẩm giàu chất béo, chẳng hạn như thực phẩm chiên rán và nhiều dầu mỡ
- Đồ uống có chứa caffeine hoặc cồn
- Kẹo cao su không đường và kẹo làm bằng rượu đường (ví dụ: sorbitol, mannitol hoặc xylitol)
- Các loại bánh ngọt, kẹo, món tráng miệng béo ngậy và thạch
- Sữa hoặc các sản phẩm từ sữa. Sữa chua và sữa lên men thường là được phép dùng.
- Thuốc lá



Những việc quý vị có thể làm để cảm thấy tốt hơn

- Uống các ngụm nhỏ chất lỏng cả ngày để tránh mất nước. Hãy thử dùng kem que, thạch và đá vụn.

Hỏi nhóm chăm sóc ung thư về lượng chất lỏng an toàn đối với quý vị.

- Ăn nhiều bữa nhỏ và đồ ăn nhẹ thường xuyên trong ngày.
- Cố gắng uống ít nhất 1 chén (cup) chất lỏng sau mỗi lần đi tiêu lỏng.
- Làm sạch vùng mông bằng xà phòng dịu nhẹ sau mỗi lần đi tiêu, rửa sạch bằng nước ấm và thấm khô. Hoặc quý vị có thể sử dụng khăn ướt trẻ em không mùi để lau chùi.
- Bôi một loại thuốc mỡ không thấm nước, chẳng hạn như thuốc mỡ chứa vitamin A&D hoặc sáp dầu khoáng, vào vùng mông.
- Ngồi trong chậu nước ấm hoặc chậu tắm ngồi (sitz bath).



Những lời khuyên khác

- Ghi lại quá trình đi tiêu của quý vị để báo cáo lại cho nhóm chăm sóc ung thư.
- Dùng thuốc trị tiêu chảy theo chỉ dẫn của nhóm chăm sóc ung thư.
- Hỏi nhóm chăm sóc ung thư trước khi sử dụng bất kỳ loại thuốc trị tiêu chảy mua tự do nào.
- Nếu tình trạng tiêu chảy trở nên trầm trọng hơn (nghĩa là quý vị đi tiêu phân lỏng 7 hoặc 8 lần trong 24 giờ) thì hãy báo ngay cho nhóm chăm sóc ung thư.
- Sau khi hết tiêu chảy, hãy bắt đầu dùng đều đặn các bữa ăn nhỏ. Bắt đầu ăn thực phẩm có chứa chất xơ một cách từ từ.



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị nếu:

- Quý vị đi tiêu phân lỏng nhiều lần trong ngày trừ khi nhóm chăm sóc ung thư đã báo cho quý vị biết về điều đó.
- Quý vị bị chóng mặt hoặc cảm thấy như có thể ngã đi.
- Tình trạng tiêu chảy không thuyên giảm hoặc trở nên trầm trọng hơn trong khi quý vị đang dùng thuốc mà nhóm chăm sóc ung thư đã chỉ định cho quý vị.
- Có máu trong phân hoặc xung quanh hậu môn của quý vị.
- Quý vị không tiểu tiện (đi tiểu) trong 12 giờ trở lên.
- Quý vị không thể uống chất lỏng trong 24 giờ trở lên.
- Quý vị mới bị tình trạng đau bụng, đau quặn bụng hoặc chướng bụng.
- Quý vị bị sốt. Nhóm chăm sóc ung thư sẽ cho quý vị biết nhiệt độ sốt là bao nhiêu.
- Quý vị đã bị táo bón trong vài ngày và sau đó bắt đầu đi ngoài với một lượng nhỏ phân lỏng.



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.