

Những việc cần làm khi bị tiêu chảy

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 mất cảm giác thèm ăn, mất nước, đau bụng, nhiễm trùng và yếu người.



Điều gì gây ra tiêu chảy ở người bị ung thư?

Có nhiều lý do có thể gây tiêu chảy ở người bị ung thư, bao gồm:

- 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, chẳng hạn như ung thư tuyến tụy, dạ dày và đại trực tràng
- 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 chi phân lỏng đi qua được



Làm cách nào để điều trị tiêu chảy?

Việc kiểm soát tiêu chảy bao gồm điều trị nguyên nhân cũng như các triệu chứng quý vị có thể gặp phải. Ví dụ:

- Tiêu chảy do bị nhiễm trùng có thể cần dùng kháng sinh hoặc các loại thuốc khác.
- Các thuốc chống tiêu chảy có thể được sử dụng nếu nguyên nhân gây tiêu chảy không phải là do nhiễm trùng.
- Thuốc steroid được sử dụng để điều trị tiêu chảy gây ra bởi liệu pháp miễn dịch.
- Nếu bị mất nước nhiều do tiêu chảy thì quý vị có thể cần bổ sung chất lỏng và chất điện giải.



Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát tình trạng 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 bắt đầu bị tiêu chảy thì những mẹo sau đây có thể hữu ích cho quý vị.

Thử ăn và 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, đồ uống thể thao, bánh quy giòn và bánh quy xoắn
- Thực phẩm giàu kali, chẳng hạn như một số loại nước ép trái cây như nước táo và mật hoa, đồ uống thể thao, khoai tây nguyên vỏ và chuối
- Các bữa ăn nhỏ dễ tiêu hóa như cơm, mì, thịt gà bỏ da, bánh mì trắng, khoai tây nghiền, súp nhạt và trứng nấu chín kỹ

Không ăn, uống hoặc dùng những thứ sau:

- Thực phẩm rất nóng hoặc cay
- Đồ uống có tính axit, chẳng hạn như nước ép cà chua, nước trái cây họ cam quýt, nước ép mận khô và đồ uống có ga
- 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 tươi 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 giàu đường chất và thạch
- Sữa hoặc các sản phẩm từ sữa. Sữa chua và sữa lên men thường là được phép dùng.
- Thuốc lá



Quý vị có thể làm những gì để cảm thấy đỡ hơn?

- Uống các ngụm nhỏ chất lỏng trong cả ngày để giúp 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 hậu môn sau mỗi lần đại tiện bằng khăn giấy ẩm và xà phòng dịu nhẹ, rửa sạch 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 hậu môn.
- Ngồi trong chậu nước ấm hoặc chậu tắm ngồi (sitz bath).



Quý vị có thể làm gì khác nữa?

- Ghi lại những lần đại tiện 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.
- Sau khi hết tiêu chảy, hãy bắt đầu dùng các bữa ăn thông thường và nhỏ. Bắt đầu ăn thực phẩm có chứa chất xơ một cách từ từ.



Thời điểm cần gọi cho nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

- Quý vị đi đại tiện phân lỏng nhiều lần trong ngày, trừ khi nhóm chăm sóc ung thư đã báo cho quý vị biết trước về điều đó.
- Quý vị đi ngoài phân lỏng 7 đến 8 lần trong 24 giờ.
- Quý vị bị chóng mặt hoặc cảm thấy như có thể ngất 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 giữ được chất lỏng trong cơ thể 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.



Thời điểm cần gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu (ER)

Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu nếu quý vị:

- Bị chảy máu trực tràng không cầm được
- Đột nhiên có cơn đau bụng dữ dội không thuyên giảm
- Không thể đi tiểu (đái) hoặc ăn gì trong từ một ngày trở lên



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại cancer.org/vietnamese hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

