Thiếu máu và điều trị ung thư

Thiếu máu nghĩa là số lượng hồng cầu thấp hơn bình thường. Hồng cầu mang oxy đi khắp cơ thể, nên thiếu máu có thể khiến bạn cảm thấy rất mệt, khó thở hoặc choáng váng. Các phương pháp điều trị ung thư như hóa trị và xạ trị, cũng như các bệnh ung thư ảnh hưởng đến tủy xương, có thể gây ra tình trạng này. Xét nghiệm máu kiểm tra thiếu máu, và có những phương pháp điều trị có thể giúp ích.

Trang này dành cho những người đang điều trị ung thư và người chăm sóc họ, những ai muốn hiểu về thiếu máu. Trang trình bày thiếu máu là gì, các dấu hiệu và nguyên nhân, cách kiểm soát, và khi nào cần tìm sự trợ giúp.

Thiếu máu là gì

Thiếu máu là tình trạng số lượng hồng cầu thấp hơn bình thường. Hồng cầu là các tế bào mang oxy từ phổi đi khắp cơ thể để cơ thể hoạt động bình thường. Khi bạn bị thiếu máu, cơ thể không có đủ hồng cầu để vận chuyển oxy như bình thường.

Vì oxy đến cơ thể qua các hồng cầu, nên có quá ít hồng cầu có thể khiến bạn cảm thấy kiệt sức.

Các dấu hiệu của thiếu máu

Thiếu máu có thể khiến bạn cảm thấy rất mệt, khó thở và choáng váng. Các dấu hiệu của thiếu máu cũng có thể gồm:

- cảm thấy chóng mặt hoặc muốn ngất
- đau đầu
- tim đập nhanh
- da xanh xao

Các triệu chứng này thường tăng dần một cách chậm rãi, nên rất dễ bị xem nhẹ như chỉ là mệt do điều trị. Hãy nói với bác sĩ nếu bạn cực kỳ mệt hoặc nhận thấy các dấu hiệu thiếu máu khác. Có những phương pháp điều trị có thể giúp ích.

Vì sao thiếu máu xảy ra trong quá trình điều trị ung thư

Các phương pháp điều trị ung thư như hóa trị và xạ trị có thể gây thiếu máu. Các bệnh ung thư ảnh hưởng đến tủy xương, tức mô mềm bên trong xương nơi các tế bào máu được tạo ra, cũng có thể gây thiếu máu. Mất máu, ví dụ do chảy máu, cũng có thể góp phần gây thiếu máu.

Bạn sẽ được xét nghiệm máu để kiểm tra thiếu máu. Xét nghiệm công thức máu toàn phần kiểm tra hồng cầu của bạn và một chỉ số liên quan gọi là hemoglobin, tức loại protein trong hồng cầu mang oxy. Việc điều trị thiếu máu dựa trên triệu chứng của bạn và nguyên nhân gây thiếu máu. Vì có thể có nhiều nguyên nhân khác nhau, đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ xem xét toàn bộ bức tranh trước khi quyết định điều gì có thể giúp ích.

Các cách kiểm soát thiếu máu

Nếu bạn bị mệt mỏi do thiếu máu, những bước sau có thể giúp ích:

- **Tiết kiệm sức lực và nhờ giúp đỡ.** Chọn những việc quan trọng nhất cần làm mỗi ngày. Khi có người đề nghị giúp, hãy để họ giúp. Họ có thể đưa bạn đi khám, nấu ăn, hoặc làm những việc khác mà bạn quá mệt để làm.
- **Cân bằng giữa nghỉ ngơi và vận động.** Ngủ trưa ngắn trong ngày, nhưng lưu ý rằng nằm nghỉ trên giường quá nhiều có thể khiến bạn thấy yếu. Bạn có thể cảm thấy khá hơn nếu đi bộ ngắn hoặc tập thể dục một chút mỗi ngày.
- **Ăn uống đầy đủ.** Trao đổi với bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để biết thực phẩm và đồ uống nào tốt nhất cho bạn. Bạn có thể cần ăn các thực phẩm giàu protein hoặc sắt.

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể cho bạn biết thuốc, viên sắt, truyền máu hay các phương pháp điều trị khác có thể giúp ích trong trường hợp của bạn hay không. Đừng tự bắt đầu uống viên sắt hoặc các thực phẩm bổ sung khác. Sắt chỉ có ích nếu nguyên nhân là thiếu sắt, và đội ngũ của bạn cần biết bạn đang dùng những gì.

Khi nào cần tìm sự trợ giúp sớm hơn

- **Gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** khó thở xuất hiện đột ngột, hoặc nặng đến mức bạn khó nói chuyện, hoặc bạn ngất xỉu. Không tự lái xe đi.
- **Gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** bạn thấy khó chịu, đau hoặc tức ở ngực. Thiếu máu khiến tim phải làm việc nhiều hơn, và đau ngực được xử lý như một vấn đề về tim có thể xảy ra cho đến khi xét nghiệm cho thấy điều khác. Không tự lái xe đi.
- **Gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** chảy máu không ngừng sau khi đã ấn chặt và giữ đều tay. Không tự lái xe đi.
- **Gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** phân của bạn đen và dính như hắc ín, bạn thấy nhiều máu trong phân, chảy máu kèm theo chóng mặt hoặc ngất xỉu, hoặc bạn nôn ra máu hay thứ gì đó trông giống bã cà phê. Đây có thể là dấu hiệu chảy máu trong đường tiêu hóa (MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)). Không tự lái xe đi.
- **Gọi cho đội ngũ chăm sóc ngay lập tức, bất kể ngày hay đêm, nếu** bạn đang hóa trị và nhiệt độ của bạn đạt 100.4°F (38°C) hoặc cao hơn. CDC mô tả đây là một tình trạng cấp cứu y tế, vì sốt có thể là dấu hiệu duy nhất của nhiễm trùng, và nhiễm trùng trong lúc hóa trị có thể đe dọa tính mạng. Hãy giữ cả số điện thoại dùng ngoài giờ làm việc. Nếu không liên lạc được

với ai một cách nhanh chóng, hãy đến khoa cấp cứu và nói rằng bạn đang hóa trị ngay khi đến nơi.

- **Gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc nếu** bạn bị tim đập nhanh hoặc không đều, hoặc bạn cảm thấy chóng mặt hoặc muốn ngất, kể cả khi đứng dậy.
- **Gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc nếu** bạn thấy máu trong phân (MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003130.htm)), hoặc nước tiểu có màu đỏ hay hồng (NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)).
- **Gọi cho đội ngũ chăm sóc trong cùng ngày nếu** bạn thấy khó thở hơn bình thường khi làm các hoạt động đơn giản, nếu tình trạng mệt mỏi ngày càng nặng hơn, hoặc nếu da bạn trông xanh xao hay mắt bạn có vẻ vàng.

Nên báo các triệu chứng sớm thay vì cố gắng chịu đựng.

Nguồn

- National Cancer Institute — Thiếu máu và điều trị ung thư (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia)
- NHLBI — Thiếu máu: triệu chứng (nhlbi.nih.gov/health/anemia/symptoms)
- NHLBI — Thiếu máu: điều trị và kiểm soát (nhlbi.nih.gov/health/anemia/treatment)
- National Cancer Institute — Chảy máu và bầm tím (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)
- MedlinePlus — Chảy máu đường tiêu hóa (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)
- MedlinePlus — Phân có máu hoặc phân đen như hắc ín (medlineplus.gov/ency/article/003130.htm)
- MedlinePlus — Khó thở (medlineplus.gov/ency/article/003075.htm)
- MedlinePlus — Khó thở, sơ cứu (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm)
- CDC — Cảnh giác với sốt (Phòng ngừa nhiễm trùng ở bệnh nhân ung thư) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

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. 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: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia

Cập nhật lần cuối: 2026-10-28

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/anemia

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.