Thay đổi cân nặng, chán ăn và ung thư

Ung thư và việc điều trị có thể thay đổi cảm giác thèm ăn và cân nặng của bạn—một số người sụt cân, một số khác tăng cân, và một số bị suy dinh dưỡng. Chán ăn thường dẫn đến việc ăn ít hơn mức cơ thể cần. Ăn các bữa nhỏ thường xuyên, ăn thực phẩm giàu protein và giàu calo, và làm việc với chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký có thể giúp bạn giữ được sức khỏe.

Tóm tắt đơn giản

Ung thư và các phương pháp điều trị ung thư có thể thay đổi cảm giác thèm ăn và cân nặng của bạn. Chán ăn và sụt cân là phổ biến, nhưng một số người lại tăng cân. Sụt cân có thể dẫn đến suy dinh dưỡng, tức là khi cơ thể bạn không nhận đủ chất dinh dưỡng.

Hãy báo cho đội ngũ chăm sóc về các thay đổi cân nặng

Dù cân nặng của bạn thay đổi theo hướng nào, hãy báo cho đội ngũ chăm sóc của bạn. Chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký có thể giúp bạn và gia đình xử trí những thay đổi này bằng một kế hoạch phù hợp với bạn.

Hãy báo ngay cho bác sĩ về các vấn đề về cảm giác thèm ăn hoặc cân nặng. Điều này bao gồm việc sụt hơn 3 đến 5 pound trong một tuần. Cũng hãy báo cho bác sĩ về việc tăng cân đột ngột, chẳng hạn 5 pound trong một tuần, hoặc tăng cân không dừng lại.

Chán ăn và sụt cân

Bất kỳ ai bị ung thư cũng có thể chán ăn và sụt cân. Khả năng này cao hơn với ung thư đầu và cổ, phổi, tuyến tụy hoặc gan, hoặc ung thư ở phần trên của hệ tiêu hóa. Chán ăn thường dẫn đến việc ăn ít hơn mức cơ thể cần, và dẫn đến sụt cân.

Nhiều tác dụng phụ khiến việc ăn khó khăn hơn, bao gồm:

- buồn nôn và nôn
- tiêu chảy
- táo bón
- nhanh no
- nuốt đau
- loét miệng
- khô miệng

- thay đổi vị giác

Lo âu, đau, trầm cảm và mệt mỏi cũng có thể làm giảm cảm giác thèm ăn.

Các cách kiểm soát chán ăn:

- Ăn thực phẩm giàu protein và giàu calo. Hãy ăn thực phẩm giàu protein trước, khi cảm giác thèm ăn mạnh nhất.
- Ăn các bữa nhỏ cách nhau 2 đến 3 giờ, khoảng 5 hoặc 6 bữa mỗi ngày. Hãy đặt báo thức nếu bạn hay quên.
- Ăn trong vòng một giờ sau khi thức dậy, và ăn nhẹ trước khi đi ngủ.
- Uống sữa lắc, sinh tố, nước ép hoặc súp nếu bạn không muốn ăn thức ăn đặc. Dùng sữa nguyên kem hoặc sữa chua để tăng calo.
- Nhâm nhi các loại đồ uống bổ sung dinh dưỡng như Ensure hoặc Boost giữa các bữa ăn.
- Để sẵn các món ăn vặt giàu calo ở nơi dễ lấy.
- Thêm phô mai, sốt kem, đậu hoặc thịt thừa để tăng calo và protein.
- Làm cho việc ăn uống dễ chịu. Nến, âm nhạc và ăn cùng người thân có thể giúp ích.

Nếu bạn không thể duy trì cảm giác thèm ăn, hãy hỏi bác sĩ về thuốc kích thích cảm giác thèm ăn. Đây là những loại thuốc làm tăng cảm giác thèm ăn. Hãy hỏi đội ngũ chăm sóc của bạn trước khi bắt đầu dùng bất kỳ sản phẩm thảo dược hoặc thực phẩm bổ sung liều cao nào.

Tăng cân

Dù nhiều người sụt cân, bạn vẫn có thể tăng cân trong quá trình điều trị. Điều này phổ biến hơn với ung thư buồng trứng, vú hoặc tuyến tiền liệt. Thay đổi cân nặng nhỏ là bình thường, nhưng hãy báo cho bác sĩ nếu tăng đột ngột hoặc tăng cân không dừng lại.

Các nguyên nhân gây tăng cân gồm:

- **Giữ nước**, do khối u hoặc do dịch tích tụ.
- **Tăng cảm giác thèm ăn**, do ung thư, điều trị hoặc thuốc.
- **Thay đổi chuyển hóa**, vì liệu pháp nội tiết có thể làm chậm quá trình chuyển hóa của bạn.
- **Thuốc**, đặc biệt là steroid, làm tăng cảm giác thèm ăn và có thể khiến cơ thể giữ nước.
- **Giảm hoạt động**, khi mệt mỏi và đau khiến việc di chuyển trở nên khó khăn.

Để kiểm soát tăng cân, hãy chọn thực phẩm giàu chất xơ, protein nạc và sản phẩm sữa ít béo. Hạn chế chất béo, muối, đồ uống có đường và rượu bia. Ăn chậm và dùng đĩa nhỏ hơn, đồng thời duy trì vận động nhiều nhất có thể. Nếu steroid gây sưng, việc hạn chế thực phẩm nhiều natri có thể giúp ích.

Suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng là khi cơ thể bạn không nhận đủ năng lượng, protein, vitamin và khoáng chất. Nguyên nhân có thể là do ung thư, do tác dụng phụ của điều trị, hoặc cả hai. Giảm cảm giác thèm ăn là một nguyên nhân chính ở người bị ung thư. Các vấn đề về nuốt, tiêu hóa và hấp thu có thể làm tình trạng nặng thêm.

Vì sao điều này quan trọng: suy dinh dưỡng có thể khiến bạn yếu và mệt. Nó có thể khiến bạn khó chống nhiễm trùng hơn hoặc khó hoàn thành điều trị hơn, làm giảm chất lượng cuộc sống, và thậm chí trở nên đe dọa tính mạng.

Đội ngũ chăm sóc của bạn có thể dùng các đợt sàng lọc dinh dưỡng để phát hiện sớm các vấn đề về ăn uống. Để giúp phòng ngừa suy dinh dưỡng, hãy ăn thực phẩm giàu calo và giàu protein, dùng đồ uống bổ sung dinh dưỡng, và ăn các bữa nhỏ cách nhau 2 đến 3 giờ. Nếu việc ăn vẫn rất khó khăn, bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng của bạn có thể đề nghị nuôi ăn qua ống hoặc dinh dưỡng qua đường tĩnh mạch.

Nhận sự hỗ trợ

Gia đình và bạn bè có thể giúp lên kế hoạch bữa ăn, đi chợ, nấu ăn và dọn dẹp. Hãy đưa cho họ danh sách các món ăn bạn yêu thích. Bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký là những chuyên gia dinh dưỡng của bạn. Họ có thể giúp bạn trước, trong và sau khi điều trị.

Dành cho người chăm sóc: đừng ngạc nhiên nếu sở thích ăn uống của người thân thay đổi từng ngày. Hãy hỗ trợ nhẹ nhàng thay vì ép họ ăn, và cùng nhau trao đổi về các vấn đề khi ăn.

Khi nào nên tìm sự giúp đỡ sớm hơn

- **Hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu nếu** bạn không thể được đánh thức bình thường, trở nên lú lẫn, hoặc ngất xỉu sau một thời gian dài hầu như không uống gì, hoặc tim đập nhanh và thở nhanh kèm theo không thể uống được. Nếu bạn đang hóa trị, hãy làm tương tự khi nhiệt độ từ 100.4°F (38°C) trở lên — CDC gọi sốt trong khi hóa trị là một trường hợp cấp cứu y tế, và không nên chờ được gọi lại. Đừng tự lái xe đi.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn không thể giữ thức ăn hoặc nước uống trong người, bạn đi tiểu rất ít, hoặc đau ở miệng hay cổ họng khiến bạn không thể uống được.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn đã ngừng đi tiểu hoặc nước tiểu rất sẫm màu hay có màu hổ phách. MedlinePlus liệt kê đây là các dấu hiệu mất nước nặng. Nếu bạn còn cảm thấy chóng mặt, lú lẫn hoặc tim đập dồn dập, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn bắt đầu sụt cân, theo khuyến cáo của NCI, và đặc biệt là nếu bạn sụt hơn 3 đến 5 pound trong một tuần, tăng khoảng 5 pound trong một tuần, hoặc việc tăng cân cứ tiếp diễn. Hãy làm tương tự khi mắt cá chân mới bị phù hoặc bụng đột nhiên cảm thấy căng và đầy.

- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của bạn trong cùng ngày nếu** nuốt bị đau hoặc cảm thấy thức ăn bị mắc lại, hoặc bạn nôn nhiều lần.
- **Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của bạn trong vòng một hoặc hai ngày nếu** bạn ăn ít hơn bình thường rất nhiều trong hơn vài ngày, hoặc cảm thấy yếu hơn mỗi ngày.

Nguồn

- National Cancer Institute — Weight Changes, Malnutrition, and Cancer (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss)
- National Cancer Institute — Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — Dehydration (medlineplus.gov/ency/article/000982.htm)
- CDC — Fever and Cancer Treatment (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/appetite-loss

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/appetite-loss

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.