

Đau do ung thư: Nguyên nhân và cách kiểm soát

Mặc ung thư không có nghĩa là bạn sẽ bị đau, nhưng nếu có, cơn đau thường có thể được kiểm soát bằng thuốc và các phương pháp không dùng thuốc. Đau có thể đến từ ung thư hoặc từ việc điều trị. Bác sĩ của bạn xây dựng một kế hoạch kiểm soát đau riêng cho bạn. Mô tả cơn đau của bạn rõ ràng và báo cáo về hiệu quả của kế hoạch là chìa khóa để giảm đau.

Phiên bản đơn giản

Mặc ung thư không có nghĩa là bạn sẽ bị đau. Nhưng nếu có, cơn đau thường có thể được kiểm soát bằng thuốc giảm đau và các phương pháp không dùng thuốc. Đau có thể do ung thư hoặc do việc điều trị ung thư gây ra.

Kiểm soát đau là một phần quan trọng trong kế hoạch điều trị ung thư của bạn. Điều trị đau hiệu quả có thể cải thiện tâm trạng, giúp bạn ngủ ngon hơn, và mang lại năng lượng. Cố gắng chỉ "chịu đựng" cơn đau có thể khiến nó khó kiểm soát hơn về sau, vì vậy hãy lên tiếng.

Các loại và nguyên nhân của đau

Người mắc ung thư có thể có nhiều loại đau khác nhau:

- **Đau cấp** có thể cảm thấy nhói, đến nhanh, và chỉ kéo dài một thời gian ngắn.
- **Đau đột phá (breakthrough pain)** đến đột ngột ngay cả khi bạn đang dùng thuốc cho cơn đau mạn tính, và thường kéo dài một thời gian ngắn.
- **Đau mạn tính** (còn gọi là đau dai dẳng) thường kéo dài hơn ba tháng. Nó có thể nhẹ hoặc nặng và có thể lúc có lúc không hoặc liên tục.

Đau có thể đến từ bản thân khối ung thư — ví dụ, nếu một khối u chèn ép lên dây thần kinh hoặc các bộ phận khác của cơ thể. Một số phương pháp điều trị hoặc xét nghiệm, chẳng hạn như phẫu thuật, gây đau. Đau cũng có thể là một tác dụng phụ của điều trị, chẳng hạn như lở miệng, các vấn đề về thần kinh, hoặc phản ứng da.

Xây dựng một kế hoạch kiểm soát đau

Bác sĩ của bạn sẽ xây dựng một kế hoạch để kiểm soát cơn đau dựa trên mô tả của bạn về nó, các triệu chứng của bạn, khám sức khỏe, và đôi khi các xét nghiệm hình ảnh. Một số bệnh viện có các chuyên gia về đau làm việc theo nhóm, có thể bao gồm một chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ, y tá, dược sĩ, và những người khác.

Mô tả cơn đau rõ ràng giúp đội ngũ của bạn điều trị nó. Hãy càng cụ thể càng tốt. Đội ngũ của bạn có thể hỏi cơn đau ở đâu, nó cảm thấy như thế nào (nhói, bỏng rát, đau như bắn, hoặc giật giật), nó liên tục hay lúc có lúc không, khi nào nó bắt đầu và kéo dài bao lâu, và nó nặng đến mức nào trên thang điểm từ 1 đến 10. Cũng nên ghi lại điều gì làm nó tốt hơn hoặc tệ hơn và liệu nó có ảnh hưởng đến việc ăn uống, ngủ, hoặc các hoạt động hằng ngày hay không. Một số người theo dõi điều này trong một cuốn sổ hoặc một ứng dụng điện thoại.

Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc y tá của bạn nếu bạn cảm thấy đau mới, nếu cơn đau không giảm với thuốc, hoặc nếu bạn có tác dụng phụ từ thuốc.

Dùng thuốc giảm đau

Các loại thuốc giảm đau khác nhau (còn gọi là thuốc giảm đau và thuốc giảm đau analgesic) được dùng để kiểm soát đau:

- **Thuốc không kê đơn** chẳng hạn như aspirin, acetaminophen, ibuprofen, hoặc naproxen.
- **Thuốc kê đơn** chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm, thuốc chống co giật, thuốc giãn cơ, hoặc steroid.
- **Opioid** (còn gọi là thuốc gây nghiện) cho cơn đau ung thư từ trung bình đến nặng.

Hãy dùng đúng lượng được kê vào đúng thời điểm theo lịch. **Đừng chờ đến khi cơn đau trở nặng** — chờ đợi có thể khiến nó lâu hết hơn. Hãy nói với bác sĩ nếu thuốc không hiệu quả, và đừng bao giờ ngừng dùng thuốc mà không trao đổi với bác sĩ trước, vì ngừng đột ngột có thể gây triệu chứng cai thuốc.

Các tác dụng phụ thường gặp của thuốc giảm đau bao gồm táo bón, buồn ngủ, và buồn nôn hoặc nôn. Một số có thể mất đi khi cơ thể bạn thích nghi.

Dùng nạp, lệ thuộc và nghiện

Việc lo lắng về khả năng bị nghiện thuốc giảm đau là điều thường gặp. Sẽ hữu ích khi hiểu ba điều khác nhau:

- **Dùng nạp thuốc** xảy ra khi cơ thể bạn quen với một loại thuốc và nó hiệu quả kém hơn; bác sĩ của bạn có thể điều chỉnh liều hoặc đổi thuốc.
- **Lệ thuộc thể chất** nghĩa là cơ thể quen với một mức thuốc nhất định và có triệu chứng nếu nó bị ngừng đột ngột. Điều này có thể xảy ra ngay cả khi thuốc được dùng đúng theo hướng dẫn.
- **Nghiện** liên quan đến việc tìm kiếm thuốc một cách cưỡng bức và không thể ngừng bất chấp hậu quả có hại.

Cần một liều cao hơn, hoặc có triệu chứng khi giảm liều, không giống với nghiện. Bác sĩ của bạn kê đơn và theo dõi thuốc của bạn một cách cẩn thận. Hầu hết người mắc ung thư dùng thuốc giảm đau mạnh đều sử dụng nó một cách an toàn và hiệu quả.

Các phương pháp không dùng thuốc

Ngoài thuốc, đội ngũ của bạn có thể gợi ý các phương pháp bổ sung và tích hợp, đôi khi gọi là giảm đau tự nhiên:

- **Châm cứu** — cắm những cây kim rất mỏng vào các điểm cụ thể trên cơ thể.
- **Phản hồi sinh học (biofeedback)** — học cách kiểm soát các chức năng như nhịp tim và độ căng cơ.
- **Đánh lạc hướng** — chuyển sự chú ý ra khỏi cơn đau, chẳng hạn như nghe nhạc hoặc xem phim.
- **Hình dung có hướng dẫn** — tập trung vào những cảnh hoặc trải nghiệm tích cực.
- **Thôi miên** — một trạng thái thư giãn sâu, giống như trạng thái xuất thần.
- **Thiền** — thư giãn tâm trí và cơ thể để cải thiện sự khỏe khoắn.

Hãy hỏi đội ngũ y tế của bạn xem lựa chọn nào trong số này có thể phù hợp nhất với bạn.

Nội dung này chỉ nhằm mục đích giáo dục và không thể thay thế cho tư vấn y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ y tế của bạn về tình trạng cụ thể của bạn.

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. 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.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

Cập nhật lần cuối: 2026-07-14

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/cancer-pain

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.