Tiêu chảy và điều trị ung thư

Tiêu chảy nghĩa là đi ngoài thường xuyên hơn bình thường, với phân mềm, lỏng hoặc phân nước. Đây là tác dụng phụ thường gặp của hóa trị, liệu pháp miễn dịch, xạ trị và các phương pháp điều trị khác. Tiêu chảy nặng có thể gây mất nước, điều này có thể nguy hiểm, vì vậy hãy báo cho đội ngũ chăm sóc của bạn. Uống nhiều chất lỏng, thay đổi chế độ ăn và dùng các thuốc bác sĩ khuyến nghị có thể giúp ích.

Trang này giải thích về tiêu chảy trong quá trình điều trị ung thư: khi nào cần báo, nguyên nhân gây ra và cách điều trị.

Hãy báo các dấu hiệu này

Khi bị tiêu chảy nặng, cơ thể bạn không hấp thu đủ nước và dưỡng chất. Điều này có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng như mất nước, nghĩa là cơ thể không có đủ nước. Mất nước có thể đe dọa tính mạng, vì vậy hãy báo cho bác sĩ hoặc y tá nếu bạn bị tiêu chảy.

Các dấu hiệu và triệu chứng bao gồm phân mềm, lỏng hoặc như nước và đi ngoài thường xuyên hơn bình thường. Chúng cũng bao gồm cảm giác buồn đi ngoài gấp, khó kiểm soát, đau bụng hoặc co thắt bụng, và nhiều hơi. Một số người còn có máu hoặc chất nhầy trong phân, cảm thấy chóng mặt, bị sốt hoặc sụt cân. Hãy báo ngay nếu có máu, chóng mặt, sốt hoặc sụt cân.

Bác sĩ của bạn sẽ tìm ra nguyên nhân và đề xuất các cách giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Điều này có thể bao gồm các thuốc và thực phẩm giúp giảm hoặc chấm dứt tiêu chảy.

Tiêu chảy là gì

Tiêu chảy nghĩa là đi ngoài (đại tiện) thường xuyên hơn bình thường. Phân cũng có thể mềm, lỏng hoặc như nước. Đây là tác dụng phụ thường gặp của nhiều phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như hóa trị, liệu pháp miễn dịch và xạ trị.

Nguyên nhân gây ra

Tiêu chảy thường xuyên có thể là dấu hiệu của một số loại ung thư hoặc là tác dụng phụ của điều trị. Nguyên nhân ở người bị ung thư bao gồm:

- **Một số loại ung thư nhất định**, đặc biệt là các loại ung thư hình thành ở vùng bụng hoặc đường tiêu hóa.
- **Hóa trị**, có thể phá hủy các tế bào khỏe mạnh lót đường tiêu hóa cùng với tế bào ung thư.

- **Liệu pháp miễn dịch**, đặc biệt là các thuốc ức chế điểm kiểm soát miễn dịch, có thể gây viêm đại tràng (gọi là colitis) và dẫn đến tiêu chảy.
- **Xạ trị** nhắm vào vùng bụng, vùng chậu hoặc trực tràng, có thể làm tổn thương mô tiêu hóa khỏe mạnh.
- **Phẫu thuật** ở thực quản, dạ dày, túi mật hoặc ruột.
- **Liệu pháp nhắm trúng đích**, một nguyên nhân thường gặp gây tiêu chảy với nhiều loại thuốc thuộc nhóm này.
- **Ghép tủy xương hoặc tế bào gốc**, do các thuốc và xạ trị được sử dụng, hoặc do bệnh ghép chống chủ (graft-versus-host).

Các nguyên nhân khác bao gồm căng thẳng và lo âu, một số thuốc như kháng sinh, một số thực phẩm bổ sung và sản phẩm thảo dược, nhiễm trùng, và các bệnh như hội chứng ruột kích thích.

Nguyên nhân quyết định cách điều trị

Tác nhân thường gặp nhất là chính việc điều trị, nhưng các phương pháp điều trị khác nhau gây tiêu chảy theo những cách khác nhau.

Fluoropyrimidine và irinotecan. Các phác đồ có 5-FU, capecitabine hoặc irinotecan gây tiêu chảy ở tới 50 đến 80 phần trăm số người, theo tài liệu "Gastrointestinal Complications (PDQ)" của Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. Đây là tổn thương trực tiếp lên niêm mạc ruột.

Thuốc ức chế điểm kiểm soát miễn dịch. Ở đây, hệ miễn dịch đang tấn công niêm mạc ruột, và tình trạng này có thể tiến triển thành viêm đại tràng. Tỷ lệ phụ thuộc vào nhóm thuốc. Theo cùng nguồn NCI đó, tiêu chảy ở mọi mức độ xảy ra ở:

- 16 đến 37 phần trăm số người dùng một thuốc PD-1 hoặc PD-L1 đơn lẻ
- 32 đến 49 phần trăm số người dùng một thuốc kháng CTLA-4 đơn lẻ
- 17 đến 44 phần trăm số người dùng phác đồ phối hợp hai thuốc ức chế điểm kiểm soát

Phẫu thuật đường ruột. Cắt bỏ một phần ruột có thể làm thay đổi vĩnh viễn tốc độ thức ăn đi qua và cách cơ thể xử lý dịch mật.

Nhiễm trùng. Clostridioides difficile (C. difficile), một loại vi khuẩn, là nguyên nhân thường gặp của viêm đại tràng giả mạc, một tình trạng sưng viêm nặng ở đại tràng, đặc biệt sau khi dùng kháng sinh. Nguyên nhân này quan trọng vì nó cần xét nghiệm và điều trị riêng.

Các nguyên nhân khác dễ bị bỏ sót:

- Nuôi ăn qua ống
- Thuốc nhuận tràng không được điều chỉnh
- Thực phẩm bổ sung magie
- Phân rò rỉ quanh chỗ tắc nghẽn

Nguyên nhân cuối cùng trông giống tiêu chảy nhưng thật ra là táo bón.

Cách phân độ mức nghiêm trọng

Bác sĩ sẽ trao đổi với bạn để xác định mức độ nghiêm trọng, hay còn gọi là độ, của tình trạng tiêu chảy. Độ được dựa trên số lần bạn đi ngoài so với số lần bình thường của bạn.

- **Độ 1 và 2**, tối đa sáu lần đi ngoài thêm mỗi ngày, thường có thể được kiểm soát tại nhà.
- **Độ 3 và 4**, từ bảy lần đi ngoài thêm mỗi ngày trở lên, có thể đe dọa tính mạng và có thể cần điều trị tại bệnh viện.

Tiêu chảy trong chăm sóc ung thư được phân độ theo một thang chính thức gọi là CTCAE, phiên bản 5. Độ rất quan trọng vì nó giúp quyết định việc điều trị được tiếp tục, hoãn lại hay ngừng, và bạn có cần nhập viện hay không.

Thang này đếm số lần đi ngoài vượt quá mức nền của chính bạn, không phải tổng số lần. Điều này quan trọng nếu bình thường bạn đi hai lần một ngày hoặc hai ngày một lần.

Vì vậy, nên đếm cụ thể, không ước lượng đại khái. Hãy ghi lại thời điểm của mỗi lần đi ngoài và phân lỏng hay như nước. Một con số như "khoảng 8 lần hôm nay, so với 1 lần như thường lệ" sẽ nhận được cách xử trí rất khác so với "khá nhiều lần".

Cách chẩn đoán

Tìm ra nguyên nhân là điều quan trọng, để bạn có thể được giảm nhẹ triệu chứng trước khi nó ảnh hưởng đến việc điều trị hoặc gây mất nước. Bác sĩ có thể hỏi bạn đã đi ngoài bao nhiêu lần, phân như thế nào, và bạn đã ăn uống những gì. Họ sẽ khám thực thể và có thể dùng xét nghiệm phân, xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu hoặc thăm khám trực tràng bằng ngón tay.

Các cách điều trị và kiểm soát

Việc điều trị phụ thuộc vào nguyên nhân và độ của tiêu chảy. Bác sĩ có thể đề nghị thay đổi chế độ ăn và kê đơn thuốc. Bạn có thể được truyền dịch qua tĩnh mạch (IV) để bù lại lượng đã mất. Nếu hóa trị gây tiêu chảy nặng, bác sĩ có thể giảm liều hoặc tạm dừng cho đến khi bạn cảm thấy khá hơn.

Mẹo hằng ngày:

- **Uống nhiều chất lỏng.** Các chất lỏng trong như nước hoặc nước dùng giúp bù lại nước và khoáng chất. Chất lỏng ở nhiệt độ phòng dễ chịu nhất đối với dạ dày. Hãy hỏi đội ngũ của bạn nên uống bao nhiêu.
- **Ăn các bữa nhỏ.** Ăn các bữa nhỏ hoặc bữa ăn nhẹ thường xuyên có thể dễ hơn ba bữa lớn.
- **Chọn thực phẩm ít chất xơ**, như bánh mì trắng, mì ống và trái cây đóng hộp.
- **Ăn thức ăn nhạt trong một thời gian.** Nhiều người thấy dễ chịu hơn trong một thời gian khi ăn thức ăn nhạt, dễ tiêu, ít chất xơ. Chuối, cơm trắng, sốt táo, bánh mì nướng, bánh quy giòn không vị, trứng và thịt gà bỏ da là những lựa chọn thường gặp.
- **Ăn thực phẩm giàu natri và kali**, như khoai tây luộc, súp, chuối, sốt táo và bánh quy giòn.

- **Tránh các thực phẩm có thể làm tình trạng nặng hơn**, bao gồm rượu bia, sữa và chế phẩm từ sữa, đồ ăn cay, caffeine, đậu khô, thực phẩm nhiều chất béo, nước ép trái cây, và kẹo cao su hoặc kẹo không đường.
- **Giữ vùng mông sạch và khô.** Nước ấm và khăn ướt cho em bé sẽ giúp ích. Ngâm hậu môn trong chậu nước ấm, nông có thể làm dịu kích ứng.
- **Ghi lại các lần đi ngoài của bạn** để chia sẻ với đội ngũ chăm sóc.

Thuốc

Với tiêu chảy nặng trong quá trình điều trị, bác sĩ có thể kê đơn loperamide (Imodium) hoặc thuốc phối hợp diphenoxylate và atropine (Lomotil). Họ cũng có thể đề nghị men vi sinh hoặc thực phẩm bổ sung chất xơ. **Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng các thuốc này hoặc bất kỳ thuốc và thực phẩm bổ sung nào khác.**

Loperamide, ở các liều thực sự được dùng

Loperamide (Imodium) là một thuốc thuộc nhóm opioid, tác động lên ruột mà không ảnh hưởng nhiều đến não. Có hai cách dùng thuốc xuất hiện trong các hướng dẫn về ung thư, và chúng không giống nhau.

Tiêu chảy liên quan đến ung thư nói chung. Hướng dẫn trên hộp loperamide không kê đơn dành cho người lớn thường bắt đầu với 4 mg, sau đó 2 mg sau mỗi lần đi ngoài phân không thành khuôn. Liều tối đa mỗi ngày khác nhau giữa hộp thuốc không kê đơn và nhãn thuốc kê đơn, vì vậy hãy hỏi đội ngũ chăm sóc hoặc dược sĩ của bạn con số dành riêng cho bạn, và đừng dùng nhiều hơn mức ghi trên hộp nếu họ chưa hướng dẫn. Hướng dẫn của chính đội ngũ chăm sóc của bạn mới là hướng dẫn cần làm theo, vì đội ngũ sẽ giảm lượng này cho một số người.

Tiêu chảy muộn do irinotecan. Thông tin kê đơn của irinotecan (nhãn thuốc FDA) dùng một phác đồ cao hơn, do bác sĩ chỉ định: 4 mg khi có lần phân lỏng đầu tiên, sau đó 2 mg mỗi 2 giờ cho đến khi bạn đã qua 12 giờ không đi ngoài lần nào, và 4 mg mỗi 4 giờ vào ban đêm. Phác đồ này cố ý vượt quá liều tối đa thông thường mỗi ngày, và nhãn thuốc cảnh báo không dùng kéo dài quá 48 giờ liên tục vì nguy cơ liệt ruột (tắc ruột cơ năng), tức là ruột ngừng hoạt động.

Đây chỉ là thông tin nền. Lịch dùng liều cao hơn có thể không áp dụng cho bạn. Hãy hỏi đội ngũ chăm sóc của bạn muốn bạn theo cách nào, và xin hướng dẫn bằng văn bản.

Một giới hạn: loperamide thường không đủ cho tiêu chảy độ 3 hoặc 4. Nếu bạn đã vượt quá 7 lần đi ngoài thêm mỗi ngày, dùng thêm loperamide khó có thể là giải pháp. Hãy gọi cho đội ngũ chăm sóc của bạn.

Khi các biện pháp quen thuộc không hiệu quả

Các chất tạo khối như psyllium được dùng rộng rãi, nhưng có rất ít bằng chứng cho thấy chúng giúp ích trong trường hợp này, và lượng lớn cần dùng thường gây đầy bụng.

Các chất hấp phụ như kaolin, đất sét và than hoạt tính đã được dùng rộng rãi mà không có dữ liệu chứng minh. Tệ hơn, chúng có thể cản trở sự hấp thu của các thuốc chống tiêu chảy thực sự có hiệu quả.

Bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol) không phải là lựa chọn nếu bạn không thể dùng aspirin, và liều lớn có thể gây ngộ độc salicylate.

Octreotide, một thuốc tiêm ức chế hormone, và corticosteroid có vai trò cụ thể do đội ngũ chăm sóc của bạn lựa chọn. Chúng không phải là thứ để tự dùng.

Hai tình huống cần cách xử trí khác

Nếu tiêu chảy bắt đầu trong hoặc ngay sau khi dùng thuốc ức chế điểm kiểm soát miễn dịch, hãy nói rõ điều đó khi gọi điện và gọi cho đội ngũ chăm sóc của bạn trước khi dùng thuốc chống tiêu chảy. Các thuốc này có thể gây viêm đại tràng (colitis), cần được đội ngũ chăm sóc của bạn đánh giá.

Nếu gần đây bạn đã dùng kháng sinh, hãy hỏi xem có nên gửi xét nghiệm phân tìm C. difficile trước khi kê bất kỳ thuốc nào làm chậm ruột hay không.

Nhận sự hỗ trợ

Tiêu chảy có thể khó đối phó, cả về thể chất lẫn tinh thần. Hãy nhờ đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn hỗ trợ. Nếu bạn đang chăm sóc một người bị tiêu chảy, bạn có thể giúp bằng cách khuyến khích uống chất lỏng, chuẩn bị sẵn các thực phẩm có ích, theo dõi các lần đi ngoài, và hỏi đội ngũ chăm sóc khi nào cần gọi.

Khi nào nên tìm sự giúp đỡ sớm hơn

- **Hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu nếu** chảy máu từ trực tràng không cầm được, hoặc đau bụng xuất hiện đột ngột, dữ dội và không dịu đi. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ coi cả hai trường hợp này là cấp cứu. Đừng tự lái xe đi.
- **Hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu khi** phân đen như hắc ín, hoặc có nhiều máu trong phân (MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)). Đừng tự lái xe đi.
- **Hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu nếu** bạn đã một ngày hoặc lâu hơn không thể ăn, hoặc không đi tiểu được. Đừng tự lái xe đi.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn đi ngoài từ bảy lần trở lên vượt quá số lần bình thường hằng ngày của bạn. NCI xếp mức này vào độ 3 hoặc 4, có thể đe dọa tính mạng và có thể cần điều trị tại bệnh viện.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** phân có máu hoặc nhầy nhớt, hoặc bạn cảm thấy chóng mặt hay choáng váng khi đứng lên. NCI nói rằng cần báo ngay khi có máu, chóng mặt, sốt hoặc sụt cân.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn đi tiểu rất ít hoặc không đi tiểu, hoặc cảm thấy chóng mặt, choáng váng hoặc như sắp ngất.

- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ điều trị của bạn, vào bất kỳ giờ nào, nếu** phân lỏng kèm theo nhiệt độ từ 100.4°F (38°C) trở lên trong khi bạn đang điều trị. Sốt trong quá trình hóa trị là trường hợp cấp cứu, vì số lượng bạch cầu có thể quá thấp để ngăn chặn nhiễm trùng, và không thể chờ đến khi phòng khám mở cửa mới dùng kháng sinh (CDC (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)). Nếu không ai trả lời nhanh chóng, hãy đến phòng cấp cứu và nói với họ rằng bạn đang hóa trị. Khi đang dùng liệu pháp miễn dịch, đại tràng bị viêm cũng có thể là nguyên nhân, và điều đó cũng cần được kiểm tra nhanh.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn không thể giữ đủ chất lỏng trong người, kể cả khi do nôn hoặc buồn nôn khiến bạn không giữ được chất lỏng.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn bị đau bụng dữ dội, đau liên tục, hoặc đau kèm bụng sưng và cứng.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** tiêu chảy không được kiểm soát trong vòng 24 giờ, kể cả khi chỉ có tối đa sáu lần đi ngoài thêm mỗi ngày. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ liệt kê tiêu chảy kéo dài hơn 24 giờ là một lý do để gọi.
- **Hãy gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của bạn nếu** bạn bị tiêu chảy lần đầu tiên trong quá trình điều trị, nếu đội ngũ đã dặn bạn báo khi điều này xảy ra.

Nếu bạn không liên lạc được với đội ngũ chăm sóc, hoặc vấn đề nghiêm trọng, hãy gọi 911 hoặc số cấp cứu tại địa phương.

Nguồn cho các dấu hiệu cấp cứu: Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ — Tiêu chảy (cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html).

Nguồn cho ngưỡng sốt khi hóa trị: CDC — Sốt và điều trị ung thư (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html).

Nguồn

- National Cancer Institute — Diarrhea and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/diarrhea)
- National Cancer Institute — Gastrointestinal Complications (PDQ), Health Professional Version (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation/GI-complications-hp-pdq)
- DailyMed — irinotecan label (dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=e518dfc6-7e93-4fee-a66c-51e1ab71c056)
- National Cancer Institute — Eating Hints (cancer.gov/publications/patient-education/eating-hints)
- MedlinePlus — Bloody or tarry stools (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)
- American Cancer Society — Diarrhea (cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/stool-or-urine-changes/diarrhea.html)
- 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/diarrhea

Cập nhật lần cuối: 2026-11-11

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/diarrhea

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.