

Mệt mỏi do ung thư: Vì sao nó xảy ra và điều gì giúp ích

Mệt mỏi do ung thư là cảm giác kiệt sức hoặc cực kỳ mệt do ung thư hoặc do việc điều trị. Khác với mệt mỏi thông thường, nó không hết hoàn toàn khi nghỉ ngơi hoặc ngủ. Đây là một trong những tác dụng phụ thường gặp nhất — hơn 80% người bệnh cảm thấy nó trong quá trình hóa trị hoặc xạ trị. Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị tìm cách kiểm soát và ứng phó với nó.

Trang này dành cho bất kỳ ai đang bị mệt mỏi cực độ do ung thư hoặc do việc điều trị. Trang này nói về mệt mỏi do ung thư là gì, nguyên nhân gây ra nó, các cách kiểm soát nó và khi nào cần tìm sự giúp đỡ.

Mệt mỏi do ung thư là gì

Mệt mỏi do ung thư là tình trạng do ung thư hoặc việc điều trị ung thư gây ra, khiến quý vị cảm thấy kiệt sức hoặc cực kỳ mệt. Một số người cảm thấy mệt mỏi cực độ gần như mọi lúc và không thể làm các việc hằng ngày. Những người khác chỉ cảm thấy rất mệt. Tình trạng này cũng có thể được gọi là mệt mỏi liên quan đến ung thư.

Mệt mỏi do ung thư khác với mệt mỏi thông thường. Khi một người khỏe mạnh bị mệt, sự mệt mỏi thường do hoạt động gây ra và sẽ hết sau khi nghỉ ngơi hoặc ngủ. Mệt mỏi do ung thư không hết hoàn toàn khi ngủ hoặc nghỉ ngơi, và có thể xảy ra sau khi hoạt động rất ít hoặc không hoạt động gì.

Các dấu hiệu của mệt mỏi do ung thư gồm:

- Không có năng lượng
- Cảm thấy kiệt quệ hoặc nặng nề
- Khó suy nghĩ hoặc khó nhớ
- Cảm thấy kiệt sức cả về thể chất lẫn tinh thần
- Không thấy khỏe lại ngay cả sau khi ngủ

Tình trạng này thường gặp — và có thể đến bất cứ lúc nào

Mệt mỏi là một trong những tác dụng phụ thường gặp nhất của việc điều trị ung thư. Hơn 80% người bị ung thư bị mệt mỏi khi đang hóa trị hoặc xạ trị.

Mệt mỏi có thể bắt đầu trước, trong hoặc sau khi điều trị. Đôi khi đó là một triệu chứng sớm của ung thư, hoặc có thể do căng thẳng khi nhận chẩn đoán. Nó có thể nặng dần lên hoặc đến đột ngột. Mệt mỏi thường giảm sau khi kết thúc điều trị, nhưng một số người vẫn còn cảm thấy mệt trong nhiều tháng hoặc nhiều năm.

Nguyên nhân gây ra mệt mỏi

Bản thân ung thư, các phương pháp điều trị ung thư và các tác dụng phụ của điều trị đều có thể gây mệt mỏi.

- **Bản thân ung thư.** Tế bào ung thư sử dụng calo và chất dinh dưỡng mà cơ thể quý vị cần để có năng lượng. Ung thư cũng có thể làm tăng mức cytokine — những chất tự nhiên giúp chống lại nhiễm trùng nhưng có thể gây mệt mỏi khi ở mức cao. Ung thư máu và các loại ung thư ảnh hưởng đến hormone hoặc tiêu hóa dễ gây mệt mỏi hơn.
- **Các phương pháp điều trị.** Phẫu thuật, hóa trị, xạ trị, liệu pháp hormone, liệu pháp miễn dịch và liệu pháp nhắm trúng đích đều có thể làm giảm năng lượng của quý vị. Nhận nhiều hơn một phương pháp điều trị có thể làm mệt mỏi tăng lên.
- **Các tác dụng phụ khác.** Thiếu máu, chán ăn, tiêu chảy, bốc hỏa, nhiễm trùng, đau, khó ngủ và nôn mửa đều có thể gây ra hoặc làm nặng thêm mệt mỏi.
- **Ảnh hưởng về cảm xúc của ung thư.** Lo âu, lo lắng và căng thẳng cao độ có thể dẫn đến các vấn đề thể chất như mệt mỏi, mất ngủ và chán ăn.

Trao đổi với đội ngũ chăm sóc của quý vị

Hãy báo cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị cảm thấy rất yếu và mệt — đặc biệt nếu quý vị không thể làm các hoạt động bình thường hoặc vẫn rất mệt ngay cả sau khi nghỉ ngơi.

Bác sĩ có thể đưa cho quý vị một bảng, sổ ghi chép hoặc nhật ký mệt mỏi để ghi lại mức năng lượng mỗi ngày. Cùng với khám thực thể và xét nghiệm máu (để kiểm tra thiếu máu hoặc nhiễm trùng), việc này giúp đội ngũ của quý vị tìm ra cách tốt nhất để kiểm soát mệt mỏi.

Các cách điều trị và kiểm soát mệt mỏi

Đội ngũ của quý vị thường điều trị mệt mỏi bằng cách làm giảm các tình trạng liên quan, như thiếu máu, đau hoặc trầm cảm. Khi không rõ nguyên nhân, họ điều trị các triệu chứng và hướng dẫn quý vị cách ứng phó.

Những điều có thể giúp giảm bớt hoặc kiểm soát mệt mỏi gồm:

- **Nghỉ ngơi và ngủ.** Giữ thói quen ngủ tốt, lên kế hoạch ngủ trưa ngắn dưới một giờ trong ngày, và bắt đầu với việc quan trọng nhất khi quý vị có nhiều năng lượng nhất.
- **Tập thể dục và hoạt động thể chất.** Tập thể dục, kể cả đi bộ, có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn và có nhiều năng lượng hơn trong và sau khi điều trị. Hãy chọn một hoạt động quý vị thích và lập kế hoạch cùng đội ngũ của mình.

- **Ăn uống.** Một chuyên gia dinh dưỡng có chứng nhận có thể giúp quý vị nhận đủ chất dinh dưỡng cần thiết để có năng lượng. Nhiều người thấy ăn các bữa nhỏ, nhiều lần dễ hơn ba bữa lớn. Uống nhiều nước và hạn chế caffeine và rượu bia.
- **Các phương pháp thân-tâm.** Khí công, thái cực quyền và yoga đã được chứng minh là làm giảm mệt mỏi ở người bị ung thư. Các kỹ thuật thư giãn, tưởng tượng có hướng dẫn và châm cứu cũng có thể giúp ích.

NCI cho biết không có thuốc điều trị tiêu chuẩn cho mệt mỏi do ung thư, mặc dù một số thuốc đang được nghiên cứu. FDA chưa phê duyệt thuốc kích thích thần kinh để điều trị mệt mỏi.

Khi nào cần tìm giúp đỡ sớm hơn

- **Gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** quý vị ngất, hoặc gần như ngất, khi đứng dậy hoặc đi ngang qua phòng.
- **Gọi 911 nếu** quý vị bị đau ngực hoặc khó thở. MedlinePlus khuyên gọi 911 khi có bất kỳ dấu hiệu khó thở nào.
- **Gọi ngay cho đội ngũ chăm sóc của quý vị nếu** sự mệt mỏi đi kèm với hụt hơi, tim đập nhanh, choáng váng hoặc da trở nên nhợt nhạt. NCI liệt kê đó là các dấu hiệu của thiếu máu, là tình trạng có thể điều trị được khi được phát hiện.
- **Gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị ngay trong ngày nếu** tình trạng kiệt sức xuất hiện đột ngột trong một hoặc hai ngày thay vì tăng dần.
- **Đừng chờ đợi chút nào nếu** kiệt sức đi kèm với nhiệt độ từ 100.4°F (38°C) trở lên, hoặc kèm run rẩy ớn lạnh, trong khi quý vị đang điều trị. CDC coi sốt trong khi điều trị ung thư là một trường hợp cấp cứu, vì vậy hãy gọi số khẩn cấp mà đội ngũ đã cho quý vị hoặc đến khoa cấp cứu.
- **Gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị trong vòng một hoặc hai ngày nếu** quý vị quá yếu để làm các hoạt động bình thường, hoặc vẫn kiệt sức sau khi nghỉ ngơi và ngủ. NCI yêu cầu quý vị báo cáo chính xác điều đó.
- **Gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị trong vòng một hoặc hai ngày nếu** tình trạng thiếu năng lượng đang làm tâm trạng quý vị đi xuống, hoặc quý vị bỏ bữa và không uống nước vì cảm động có vẻ quá sức.

Nguồn về các dấu hiệu thiếu máu: [National Cancer Institute — Anemia and Cancer Treatment](https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia). Nguồn về lời khuyên khi sốt: [CDC — Fever and Cancer Treatment](https://www.cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html). Nguồn về lời khuyên khi khó thở: [MedlinePlus — Breathing difficulties](https://www.medlineplus.gov/ency/article/000007.htm) (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm).

Nhận sự hỗ trợ

Quý vị không đơn độc. Gia đình và bạn bè có thể giúp các việc như nấu ăn, dọn dẹp và lái xe. Y tá hoặc nhân viên xã hội có thể giúp quý vị tìm các dịch vụ cho nhu cầu cá nhân như ăn uống và tắm

rửa. Và nếu quý vị đang chăm sóc một người bị mệt mỏi, cũng có sự hỗ trợ và nguồn lực dành cho quý vị.

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/fatigue

Cập nhật lần cuối: 2026-09-29

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/fatigue

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.