

Buồn nôn và nôn khi điều trị ung thư

Buồn nôn là cảm giác nôn nao khó chịu trong bụng; nôn là ói ra. Cả hai đều là tác dụng phụ thường gặp của các phương pháp điều trị ung thư như hóa trị và xạ trị. Tin tốt là thuốc chống buồn nôn thường ngăn ngừa hoặc làm giảm chúng trước khi chúng trở thành vấn đề, đặc biệt khi được dùng trước khi điều trị. Các mẹo về ăn uống và giữ thoải mái cũng có thể giúp ích.

Trang này dành cho những người bị buồn nôn hoặc nôn do điều trị ung thư, và cho những người chăm sóc họ. Trang nói về nguyên nhân, thuốc, các mẹo hằng ngày, và khi nào cần tìm sự giúp đỡ.

Buồn nôn và nôn là gì

Buồn nôn là khi quý vị cảm thấy khó chịu trong bụng, như thể muốn ói. Nôn là khi quý vị ói ra. Cả hai đều là tác dụng phụ thường gặp của các phương pháp điều trị ung thư, bao gồm hóa trị và xạ trị.

Điều đáng yên tâm: thuốc chống buồn nôn thường ngăn ngừa hoặc làm giảm buồn nôn và nôn trước khi chúng bắt đầu hoặc trở thành vấn đề. Nôn không kiểm soát được có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng. Những vấn đề đó bao gồm mất nước, rối loạn điện giải (mất cân bằng muối và khoáng chất trong cơ thể), và sụt cân. Vì vậy, nên kiểm soát sớm.

Buồn nôn và nôn có thể xảy ra vào những thời điểm khác nhau:

- **Cấp tính (acute)** — trong vòng 24 giờ sau khi điều trị.
- **Muộn (delayed)** — từ 1 đến 7 ngày sau đó.
- **Dự đoán trước (anticipatory)** — trước khi điều trị, do khung cảnh nơi điều trị gây ra.
- **Mạn tính (chronic)** — kéo dài sau khi kết thúc điều trị.

Nguyên nhân gây ra

Cả bệnh ung thư lẫn các phương pháp điều trị ung thư đều có thể gây buồn nôn và nôn. Các nguyên nhân khác bao gồm lo âu, thuốc giảm đau, uống một số loại thuốc khi bụng đói, và các bệnh lý khác.

Buồn nôn và nôn có thể là dấu hiệu của một số loại ung thư. Những loại đó bao gồm ung thư ở vùng bụng, ung thư não và hệ thần kinh trung ương, ung thư giai đoạn tiến triển, và ung thư đã lan đến xương. Nhiều phương pháp điều trị cũng có thể gây ra chúng. Những phương pháp đó

bao gồm hóa trị, xạ trị, liệu pháp nhắm trúng đích, liệu pháp miễn dịch, ghép tủy xương hoặc ghép tế bào gốc, và phẫu thuật.

Thuốc giúp ích

Các loại thuốc gọi là thuốc chống nôn (antiemetics) có tác dụng tốt trong việc ngăn ngừa và làm giảm buồn nôn và nôn. Bác sĩ có thể kê nhiều hơn một loại. Bác sĩ cũng sẽ cho quý vị biết khi nào nên uống, chẳng hạn trước hoặc sau khi hóa trị, hoặc một khoảng thời gian nhất định trước khi ăn.

Quý vị thường sẽ được cho thuốc chống buồn nôn trước khi bắt đầu hóa trị. Đó là vì buồn nôn và nôn do hóa trị khó điều trị hơn khi chúng đã xuất hiện. Có nhiều loại thuốc chống nôn. Bác sĩ sẽ chọn những loại phù hợp với tình trạng của quý vị.

Mẹo hằng ngày để kiểm soát triệu chứng

- **Uống nhiều nước.** Nhấp từng ngụm nước lọc, nước dùng, nước ép trái cây, ginger ale (nước ngọt gừng), trà, hoặc nước uống thể thao suốt cả ngày để tránh mất nước.
- **Ăn những thức ăn dễ chịu cho dạ dày.** Thức ăn lạnh thường hợp: kem que, bánh pudding, sữa chua, và thạch gelatin. Các món nhạt nhiều tinh bột như bánh mì nướng, cơm, mì ống không sốt, bánh quy giòn, và bánh pretzel cũng vậy. Thức ăn và đồ uống có gừng có thể giúp ích.
- **Tránh một số thức ăn.** Bỏ qua các món nhiều dầu mỡ, chiên rán, ngọt, hoặc cay nếu chúng làm quý vị buồn nôn.
- **Tránh mùi nặng khi ăn.** Cà phê, cá, hành, và tỏi có thể làm quý vị khó chịu. Nhờ người khác nấu ăn, và ăn trong phòng thoáng khí.
- **Ăn các bữa nhỏ hơn nhưng thường xuyên hơn.** Thử ăn năm đến sáu bữa nhỏ thay vì ba bữa lớn.
- **Nghỉ ngơi sau khi ăn.** Ngồi thẳng, hoặc nằm kê cao đầu, trong 30 phút sau khi ăn.
- **Ghi chép lại.** Ghi lại khi nào quý vị thấy buồn nôn và quý vị đã ăn hoặc làm gì trước đó. Điều này giúp nhóm chăm sóc tìm ra yếu tố khởi phát.

Các kỹ thuật thư giãn cũng có thể giúp ích. Những kỹ thuật này bao gồm hít thở sâu, tưởng tượng có hướng dẫn, thôi miên, xoa bóp, âm nhạc, và thiền. Bấm huyết ở một điểm trên cổ tay có thể làm giảm buồn nôn, và vòng đeo tay Sea-Band cũng vậy. Cả hai đều được dùng kèm với thuốc, vì vậy hãy hỏi bác sĩ trước. **Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi thử thực phẩm bổ sung hoặc liệu pháp thay thế, vì một số loại có thể làm các phương pháp điều trị ung thư kém hiệu quả hơn.**

Buồn nôn và nôn ở trẻ em

Buồn nôn và nôn là những tác dụng phụ nghiêm trọng đối với trẻ em đang được điều trị ung thư. Nhiều loại thuốc giống như thuốc dùng cho người lớn có thể điều trị chúng, thường với liều thấp

hơn. Một số liệu pháp tích hợp có thể đặc biệt hữu ích cho trẻ em. Những liệu pháp này bao gồm thôi miên, tưởng tượng có hướng dẫn, liệu pháp âm nhạc, nhóm hỗ trợ, và trò chơi thực tế ảo.

Hãy để ý buồn nôn muộn ở trẻ em. Tình trạng này có thể khó nhận ra hơn. Thay đổi trong cách ăn uống có thể là dấu hiệu duy nhất. Hãy báo cho nhóm chăm sóc của con quý vị về bất kỳ tình trạng buồn nôn, nôn, hoặc thay đổi đột ngột nào trong thói quen ăn uống.

Khi nào cần tìm giúp đỡ sớm hơn

MedlinePlus nêu rõ ranh giới cần lưu ý đối với tình trạng nôn ở người lớn.

- **Gọi 911 hoặc đến khoa cấp cứu nếu** có máu trong chất nôn ra, hoặc chất nôn trông sẫm màu, giống bã cà phê. Cũng hãy đi ngay nếu bị sốt 100.4°F (38°C) hoặc cao hơn trong thời gian điều trị: NCI coi nhiễm trùng trong thời gian điều trị ung thư là đe dọa tính mạng và cần được chăm sóc khẩn cấp, và nôn có thể khiến quý vị không giữ được thuốc kháng sinh trong bụng.
- **Gọi ngay cho nhóm chăm sóc nếu** tình trạng nôn đã kéo dài quá 24 giờ, không giữ được thứ gì trong bụng từ 12 giờ trở lên, quý vị chưa đi tiểu trong 8 giờ, đau bụng dữ dội, quý vị bị nhức đầu hoặc cứng cổ, hoặc quý vị đã nôn từ ba lần trở lên trong một ngày. MedlinePlus khuyên cần được chăm sóc y tế ngay đối với những trường hợp này. Nếu không liên lạc được với nhóm chăm sóc, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu (ER).
- **Gọi cho nhóm chăm sóc trong vòng một hoặc hai ngày nếu** thuốc chống buồn nôn không còn ngăn được cơn buồn nôn. Có những loại thuốc chống nôn khác để thử, và có thể thay đổi liều hoặc thời điểm uống.

Nguồn: [MedlinePlus, Nausea and vomiting - adults](https://medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) (medlineplus.gov/ency/article/003117.htm) và [NCI, Infection and Neutropenia during Cancer Treatment](https://cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection) (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/infection).

Nhận hỗ trợ

Buồn nôn và nôn có thể gây khó khăn cả về thể chất lẫn tinh thần. Hãy nhờ nhóm chăm sóc sức khỏe hỗ trợ. Họ có thể giúp quý vị chuẩn bị và vượt qua những giai đoạn khó khăn. Người chăm sóc và các thành viên trong gia đình có thể tìm thấy những gợi ý hữu ích trong các tài liệu dành cho người chăm sóc của NCI.

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/nausea-vomiting

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/nausea-and-vomiting

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.