

## MỤC LỤC ◆□

- [Giới thiệu](#)
- [Nguyên nhân của buồn nôn và ói mửa](#)
  - [Nguyên nhân do điều trị](#)
  - [Các nguyên nhân khác](#)
- [Tác động của buồn nôn và ói mửa](#)
- [Chiến lược quản lý](#)
  - [Sử dụng thuốc chống buồn nôn](#)
  - [Thay đổi chế độ ăn uống](#)
  - [Phương pháp hỗ trợ bổ sung](#)
- [Kết luận](#)
- [Tài liệu tham khảo](#)
- [Video](#)

## Giới thiệu

- Buồn nôn và ói mửa là những tác dụng phụ phổ biến và khó chịu của điều trị ung thư, đặc biệt là hóa trị và xạ trị. Những triệu chứng này không chỉ gây khó chịu mà còn có thể dẫn đến mất nước, suy dinh dưỡng và ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Hiểu rõ nguyên nhân và áp dụng các biện pháp quản lý hiệu quả có thể giúp bệnh nhân giảm bớt những khó khăn này. Bài viết này sẽ cung cấp một cái nhìn tổng quan về nguyên nhân, tác động và các chiến lược quản lý buồn nôn và ói mửa do điều trị ung thư.

## Nguyên nhân của buồn nôn và ói mửa

### Nguyên nhân do điều trị

1. **Hóa trị:** Nhiều loại thuốc hóa trị có thể gây buồn nôn và ói mửa, đặc biệt là khi sử dụng liều cao hoặc kết hợp với các loại thuốc khác.
2. **Xạ trị:** Xạ trị, đặc biệt là khi áp dụng cho vùng bụng hoặc toàn thân, cũng có thể gây ra các triệu chứng này.
3. **Liệu pháp nhắm mục tiêu:** Một số liệu pháp nhắm mục tiêu cũng có thể gây buồn

nôn và ói mửa.

## Các nguyên nhân khác

- **Thuốc giảm đau và các loại thuốc khác:** Một số thuốc dùng trong điều trị ung thư có thể gây buồn nôn.
- **Tình trạng bệnh lý:** Bản thân ung thư, đặc biệt là khi ảnh hưởng đến não, gan hoặc hệ tiêu hóa, có thể gây ra các triệu chứng này.

## Tác động của buồn nôn và ói mửa

Buồn nôn và ói mửa có thể dẫn đến:

- **Mất nước và mất cân bằng điện giải:** Do mất nước và chất điện giải qua ói mửa.
- **Suy dinh dưỡng:** Do giảm cảm giác thèm ăn và khó khăn trong việc duy trì chế độ ăn uống.
- **Giảm chất lượng cuộc sống:** Ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các hoạt động hàng ngày và tâm lý.

## Chiến lược quản lý

### Sử dụng thuốc chống buồn nôn

1. **Thuốc chống buồn nôn (anti-emetics):** Các loại thuốc như aprepitant, dexamethasone, và ondansetron thường được sử dụng để ngăn ngừa và kiểm soát buồn nôn và ói mửa.
2. **Liều lượng và cách dùng:** Thuốc thường được dùng trước khi điều trị và có thể tiếp tục dùng sau điều trị để kiểm soát buồn nôn và ói mửa kéo dài.

### Thay đổi chế độ ăn uống

1. **Ăn nhiều bữa nhỏ:** Thay vì ba bữa lớn, hãy ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày.
2. **Tránh thực phẩm có mùi mạnh:** Chọn thực phẩm có mùi nhẹ hoặc ăn lạnh để giảm mùi.
3. **Uống nước thường xuyên:** Uống nước từng ngụm nhỏ trong suốt cả ngày để tránh

mất nước.

## Phương pháp hỗ trợ bổ sung

1. **Thư giãn và kỹ thuật hình dung:** Các kỹ thuật như thiền định, thư giãn cơ bắp, và hình dung có thể giúp giảm buồn nôn.
2. **Châm cứu và bấm huyệt:** Một số người thấy châm cứu và bấm huyệt có thể giúp giảm buồn nôn.
3. **Liệu pháp âm nhạc và hương liệu:** Sử dụng âm nhạc và hương liệu như dầu bạc hà có thể giúp giảm buồn nôn.

## Kết luận

- Buồn nôn và ói mửa là những thách thức lớn đối với bệnh nhân ung thư, nhưng với sự hỗ trợ thích hợp từ đội ngũ y tế và gia đình, bệnh nhân có thể tìm ra cách để giảm bớt những triệu chứng này và cải thiện chất lượng cuộc sống. Việc hiểu rõ nguyên nhân và áp dụng các biện pháp quản lý hiệu quả là rất quan trọng để giúp bệnh nhân vượt qua giai đoạn khó khăn này.

## Tài liệu tham khảo

1. [Nausea and vomiting | Canadian Cancer Society](#)
2. [Managing Nausea and Vomiting at Home | American Cancer Society](#)
3. [Diet Modifications for Nausea and Vomiting | UCSF Health](#)

Hy vọng bài viết này cung cấp thông tin hữu ích và giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của những người đang điều trị ung thư.

## Video