

Cách Trị Tiêu Chảy Do Những Cách Điều Trị và Thuốc Men Gây Ra

How to Treat Diarrhea Caused by Your Treatments and Medications

Tiêu chảy là gì? What is diarrhea?

Tiêu chảy là khi quý vị đi cầu ra phân lỏng mỗi ngày nhiều hơn hai lần. Tiêu chảy là ngược với táo bón (khó đi cầu hoặc ít đi).

Tiêu chảy có thể là cấp tính (ngắn hạn) hoặc kinh niên (dài hạn).

Nguyên nhân gây ra tiêu chảy liên quan đến thuốc là gì? What causes medication-related diarrhea?

Tiêu chảy là tác dụng phụ thông thường của những cách điều trị ung thư. Nguyên nhân tiêu chảy có thể là

- xạ trị gần ruột của quý vị
- một số loại hóa trị
- những cách điều trị nhắm riêng vào những loại tế bào ung thư nào đó

Một số thuốc, như trụ sinh (kháng sinh), cũng có thể gây ra tiêu chảy.

Điều rất quan trọng là phải kiểm soát tiêu chảy. Tiêu chảy có thể làm cho:

- Người khô nước (thiếu nước)
- Giảm sút muối trong người (không đủ muối trong người)
- Yếu ớt
- Sụt cân
- Rát da
- Kém dinh dưỡng.

Tiêu chảy cũng có thể trì hoãn chương trình điều trị ung thư của quý vị.



Khi nào tôi nên nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe? When should I talk to my health care team?

Hãy cho toán chăm sóc sức khỏe biết nếu quý vị bị tiêu chảy. Họ sẽ làm việc với quý vị để tìm hiểu nguyên nhân gây ra tiêu chảy và cách kiểm soát tình trạng này.

Hãy gọi ngay cho toán chăm sóc sức khỏe nếu: Call your health care team right away if:

- Quý vị đi cầu ra phân có máu hoặc rãi nhớt.
- Quý vị đi cầu ra phân lỏng như nước mỗi ngày nhiều hơn hai lần.
- Thân nhiệt của quý vị là 100.5F (38°C) trở lên.
- Quý vị bị co rút cơ thật đau đớn và/hoặc đau bụng dữ dội.
- Quý vị nôn mửa nhiều và mỗi khi ăn uống đều nôn mửa.
- Quý vị khát nước rất nhiều.
- Quý vị chóng mặt và yếu ớt.
- Nước tiểu có màu vàng đậm và quý vị không đi tiểu thường xuyên như thường lệ.
- Quý vị đau bên phải bụng trên, dưới xương sườn.

Có những cách nào để trị tiêu chảy? What are the treatments for diarrhea?

Hãy nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe trước khi dùng bất cứ thuốc trị tiêu chảy nào. Họ cần biết chắc là tình trạng tiêu chảy của quý vị không phải là do nhiễm trùng gây ra.

Toán chăm sóc sức khỏe có thể đề nghị một loại thuốc có tên gọi là loperamide (Imodium®). Quý vị có thể mua loperamide tại nhà thuốc tây mà không cần có toa bác sĩ.

Uống loperamide như thế nào? How to take loperamide:

1. Nếu quý vị bị tiêu chảy, hãy uống 4mg loperamide.
2. Nếu quý vị vẫn còn bị tiêu chảy bốn tiếng sau khi uống loperamide, hãy uống thêm 2mg loperamide. Chỉ uống thêm loperamide nếu quý vị vẫn còn bị tiêu chảy 4 tiếng sau khi uống liều 4mg đầu tiên.
3. Uống 2mg loperamide cách nhau 4 tiếng một lần nếu quý vị vẫn còn bị tiêu chảy.

Đừng uống tổng cộng nhiều hơn 14mg loperamide trong 24 giờ.

Lời chỉ dẫn trên hộp thuốc có thể khác. Không sao. Hãy theo đúng chỉ dẫn trong tài liệu này.

Nếu quý vị vẫn còn bị tiêu chảy sau khi uống loperamide được 24 giờ, như nói trên, hãy gọi cho toán chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể cần liều lượng loperamide cao hơn hoặc một loại thuốc khác.

Nếu quý vị bắt đầu đi cầu ra phân lỏng như nước sau khi táo bón thì có thể là có phân cứng kẹt trong trực tràng (“hậu môn”). Tình trạng này gọi là nén chặt. **Nếu quý vị bị tình trạng này, đừng uống thuốc trị tiêu chảy. Hãy gọi cho toán chăm sóc sức khỏe.**

Nếu quý vị theo đúng chỉ dẫn trong tài liệu này và vẫn không kiểm soát được tiêu chảy, hãy xin gặp một chuyên viên ăn uống của Cơ Quan Ung Thư BC.

Nếu quý vị sụt cân hoặc cảm thấy biếng ăn, hãy xin gặp một chuyên viên ăn uống của Cơ Quan Ung Thư BC.

Tôi có thể làm gì cho mình? What can I do for myself?

Nếu quý vị bị tiêu chảy, quý vị có thể làm một số việc sau đây: If you are having diarrhea, here are some things you can do:

- Nếu quý vị phải ở trên giường, hãy dùng bô để cạnh giường (bồn cầu cầm tay) khi có thể được.
- Ghi lại những lần đi cầu và quý vị ăn gì.
- Ghi lại danh sách những loại thức ăn gây thêm vấn đề cho quý vị và cố đừng ăn những loại đó.
- Ăn vào thường có thể khiến đi cầu. Cố sắp xếp các sinh hoạt để quý vị có đủ thời gian đi cầu trước khi có các sinh hoạt hoạch định.

Chăm sóc da Take care of your skin

Khi quý vị bị tiêu chảy, da xung quanh hậu môn có thể ngứa ngáy và đau rát.

Để bảo vệ da, hãy rửa sạch khu vực hậu môn bằng xà bông và nước.

Nếu bị rách da (đứt da hoặc nứt da), quý vị có thể dùng thuốc rửa đặc biệt. Hỏi toán chăm sóc sức khỏe nếu quý vị không biết dùng loại thuốc rửa nào.

Quý vị cũng có thể ngâm bồn sitz (bồn ngâm nước ấm) để xoa dịu khu vực này. Hỏi toán chăm sóc sức khỏe để biết thêm chi tiết về việc này.

Gợi ý về thức ăn để giúp khi bị tiêu chảy Food ideas to help with diarrhea

Quý vị có thể thấy các hướng dẫn về dinh dưỡng sau đây hữu ích:

- Mỗi ngày uống ít nhất 1.5 – 2 lít (6-8 cups) chất lỏng. Uống nước sẽ giúp cho quý vị không bị khô người. Quý vị có thể nên nhấp nước từ từ.
- Thí dụ về các loại chất lỏng là nước lã, nước trái cây, các loại thức uống dinh dưỡng như Ensure®, thức uống thể thao, súp hoặc nước cốt xương và trà thảo mộc. Giới hạn những loại thức uống có chất caffeine và cồn. Những loại này có thể làm cồn cào đường ruột.
- Ăn nhiều bữa nhỏ và ăn vặt. Thử ăn cách nhau 2-3 giờ.
- Thử không ăn quá nhiều loại thức ăn có nhiều chất xơ như bánh mì nguyên chất và cereals có cám, hạnh, và hạt. Chọn bánh mì trắng hoặc pasta, cơm trắng, thịt, gà vịt, trứng, và đậu hũ.
- Gọt vỏ, bỏ hạt và bã khỏi trái cây và rau.

- Thử không ăn quá nhiều bắp (ngô), bông cải xanh (broccoli), đậu, rau xanh, mận khô, dâu, trái cây khô, đậu gà và đậu lăng.
- Không ăn các loại thức ăn cay, chiên, hoặc mỡ màng.
- Không ăn hoặc uống sữa và các sản phẩm sữa nếu các loại này khiến cho quý vị bị tiêu chảy nặng hơn. Sữa Lactaid® hoặc những loại thay sữa, chẳng hạn như sữa đậu nành, có thể tốt hơn cho quý vị.

Nếu quý vị không biết chắc nên ăn hoặc uống gì, hãy nói chuyện với toán chăm sóc sức khỏe.

Người bị khô nước trầm trọng có thể cần được truyền dịch tĩnh mạch (chất dịch truyền vào người quý vị bằng cách tiêm kim gắn ống vào tĩnh mạch).

Nếu quý vị theo đúng chỉ dẫn trong tài liệu này và vẫn không kiểm soát được tiêu chảy, hãy xin gặp một chuyên viên ăn uống của Cơ Quan Ung Thư BC.

Nếu quý vị sụt cân hoặc cảm thấy biếng ăn, hãy xin gặp một chuyên viên ăn uống của Cơ Quan Ung Thư BC.

Quý vị cũng có thể gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống về ung thư tại Health Link BC.

Vi sinh vật có lợi Probiotics

Không có đủ bằng chứng để yểm trợ cho việc sử dụng vi sinh vật có lợi (probiotics). Tuy vi sinh vật có lợi có thể có lợi cho quý vị nhưng có rủi ro cho bệnh nhân bị giảm bạch cầu (lượng tế bào bạch cầu thấp).

Nếu quý vị bị giảm bạch cầu, hệ thống miễn nhiễm không hoạt động được hiệu quả như lẽ thường. Các loại vi trùng trong vi sinh vật có lợi có thể làm quý vị bị nhiễm trùng.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Where can I learn more?

- Các Website về Táo Bón và Tiêu Chảy được thư viện Cơ Quan Ung Thư BC Đề Nghị: bccancer.libguides.com/pathfinder-bowel
- Tài liệu phân phát của Cơ Quan Ung Thư BC – Chọn Thức Ăn để Giúp Kiểm Soát Tiêu Chảy: www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Food-ideas-to-help-manage-diarrhea.pdf
- Tài liệu phân phát của Cơ Quan Ung Thư BC – Các Chọn Lựa Thức Ăn Có Ít Chất Xơ www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Patient%20Education/Low_Fibre_Food_Choices.pdf
- Dịch Vụ Chăm Sóc Yểm Trợ của Cơ Quan Ung Thư BC: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care

