

## MỤC LỤC

Giới thiệu

Tác dụng phụ thường gặp và cách đối phó

Buồn nôn và nôn mửa

Tiêu chảy

Táo bón

Mất cảm giác ngon miệng

Khô miệng và khó nuốt

Kết luận

Tài liệu tham khảo

Video

## Giới thiệu

- Hóa trị và xạ trị là hai phương pháp điều trị ung thư phổ biến, nhưng chúng thường đi kèm với nhiều tác dụng phụ ảnh hưởng đến dinh dưỡng và sức khỏe tổng thể của bệnh nhân. Những tác dụng phụ này có thể bao gồm buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, táo bón, mất cảm giác ngon miệng, và nhiều vấn đề khác liên quan đến tiêu hóa. Việc duy trì một chế độ dinh dưỡng hợp lý không chỉ giúp giảm nhẹ các tác dụng phụ mà còn hỗ trợ quá trình hồi phục và cải thiện chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Bài viết này sẽ cung cấp một cái nhìn chi tiết về cách dinh dưỡng có thể được sử dụng để đối phó với các tác dụng phụ của hóa trị và xạ trị.

## Tác dụng phụ thường gặp và cách đối phó

### Buồn nôn và nôn mửa

- Buồn nôn và nôn mửa là những tác dụng phụ phổ biến của cả hóa trị và xạ trị. Để giảm thiểu tình trạng này, bệnh nhân nên ăn các bữa ăn nhỏ, thường xuyên và tránh các thực phẩm có mùi mạnh hoặc nhiều dầu mỡ. Các thực phẩm như bánh mì nướng, bánh quy

gòn, và các loại thực phẩm nhạt có thể giúp giảm buồn nôn. Ngoài ra, việc uống nước giữa các bữa ăn thay vì trong bữa ăn cũng có thể giúp giảm cảm giác buồn nôn.

## Tiêu chảy

- Tiêu chảy có thể do hóa trị, xạ trị vùng bụng, hoặc do không dung nạp lactose. Để đối phó với tiêu chảy, bệnh nhân nên uống nhiều nước để tránh mất nước và ăn các thực phẩm giàu kali như chuối và khoai tây. Chế độ ăn BRAT (chuối, gạo, sốt táo, và bánh mì nướng) cũng có thể giúp giảm triệu chứng.

## Táo bón

- Táo bón có thể do hóa trị, một số loại thuốc, hoặc thiếu vận động. Để giảm táo bón, bệnh nhân nên tăng cường chất xơ trong chế độ ăn bằng cách ăn nhiều đậu, trái cây tươi, và rau xanh. Uống đủ nước và tập thể dục nhẹ nhàng cũng có thể giúp cải thiện tình trạng này.

## Mất cảm giác ngon miệng

- Mất cảm giác ngon miệng có thể do nhiều yếu tố như đau, buồn nôn, hoặc căng thẳng. Để duy trì dinh dưỡng, bệnh nhân nên ăn các bữa ăn nhỏ, giàu calo và protein, và ăn theo giờ cố định thay vì chờ cảm giác đói. Các thực phẩm như bơ, hạt, và các loại sinh tố có thể cung cấp năng lượng cần thiết.

## Khô miệng và khó nuốt

- Khô miệng và khó nuốt thường gặp ở những bệnh nhân xạ trị vùng đầu và cổ. Để giảm bớt khó chịu, bệnh nhân nên ăn các thực phẩm mềm, dễ nuốt và tránh các thực phẩm cay, mặn, hoặc có tính axit. Sử dụng nước súc miệng không chứa cồn và nhai kẹo cao su không đường có thể giúp kích thích tiết nước bọt.

## Kết luận

- Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc quản lý các tác dụng phụ của hóa trị và xạ trị. Bằng cách điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp, bệnh nhân có thể giảm nhẹ các triệu chứng khó chịu và cải thiện chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, mỗi bệnh nhân có thể có những nhu cầu dinh dưỡng khác nhau, do đó, việc tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng là rất quan trọng để xây dựng một kế hoạch dinh dưỡng phù hợp.

## Tài liệu tham khảo

1. Nutrition During Cancer Treatment - NCI
2. Side Effects of Radiation Therapy | American Cancer Society
3. Nutrition during radiation therapy treatment: What patients should know | MD Anderson Cancer Center
4. Nutrition Plans for Cancer Patients Undergoing Treatment | UCSF Health

Hy vọng bài viết này đã cung cấp cho bạn những thông tin hữu ích về cách sử dụng dinh dưỡng để đối phó với các tác dụng phụ của hóa trị và xạ trị. Hãy luôn tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào trong chế độ ăn uống của bạn.

## Video