

DINH DƯỠNG TRONG UNG THƯ THẬN

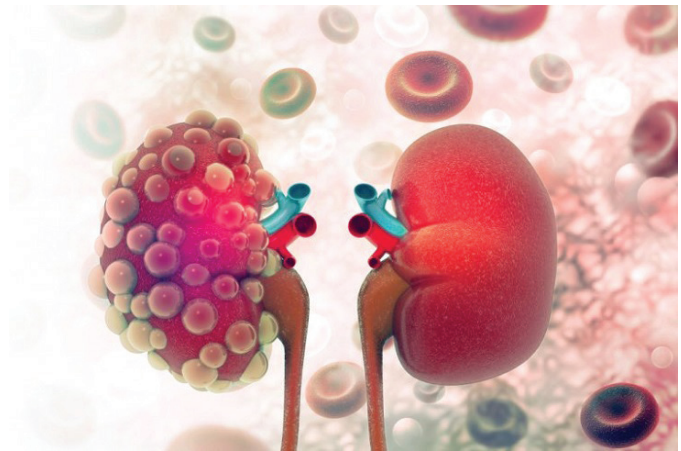
Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, số ca tử vong do ung thư thận chiếm trên 50% trong tổng số ca mắc. Điều cần lưu ý đối với bệnh này là không chỉ tỷ lệ tử vong cao mà nó còn có chiều hướng gia tăng nhanh. Để tăng chất lượng sống và duy trì sức khỏe cho người bệnh, hiểu biết về dinh dưỡng là rất cần thiết.

Ung thư thận có tỷ lệ mắc thứ 9 ở người trưởng thành và xếp thứ 3 trong ung thư hệ tiết niệu (sau ung thư tuyến tiền liệt và bàng quang) nhưng lại là ung thư có tỷ lệ tử vong cao nhất. Ung thư thận xảy ra khi trong thận xuất hiện những tế bào lạ tăng sinh bất thường, làm ảnh hưởng đến chức năng của các tế bào khỏe mạnh. Các tế bào ác tính này hình thành nên những khối u trong thận và có thể tăng sinh, dẫn tới hiện tượng di căn tế bào ác tính sang các cơ quan khác. Bên cạnh ung thư biểu mô tế bào, bệnh lý này còn gặp ở dạng khối u Wilms (u nguyên bào thận) ở trẻ em và ung thư Sarcoma ở thận.

Cơ thể mỗi người có 2 quả thận và chỉ cần một bên thận làm việc là đảm bảo lọc đủ máu giúp cơ thể khỏe mạnh. Do đó, trong trường hợp phải bỏ/cắt một bên thận thì nếu bên còn lại vẫn hoạt động tốt, bệnh nhân hoàn toàn có thể sống khỏe mạnh. Tuy nhiên, bệnh nhân bị ung thư thận sẽ phải theo dõi huyết áp thường xuyên nhằm đảm bảo chức năng của bên thận còn lại. Trong trường hợp huyết áp tăng, việc sử dụng thuốc tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe và bệnh lý nền của người bệnh, người bệnh cần điều chỉnh lối sống khi được chẩn đoán bị ung thư thận.

Những điểm cần lưu ý

Các chất dinh dưỡng cần lưu ý cho người ung thư thận gồm: 1) **Đạm**: đây là chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể nhưng với người bị ung thư thận thì việc bổ sung đạm cần được cân nhắc, lý do là nếu dung nạp quá nhiều sẽ khiến chức năng thận bị tổn thương do phải làm việc quá mức. Khi việc thải urê qua nước tiểu gia tăng sẽ khiến người bệnh càng dễ mệt mỏi, tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn; 2) **Kali**: việc tích tụ kali trong nước tiểu cũng sẽ gây ảnh hưởng tới sức khỏe bệnh nhân ung thư thận vì kali trong cơ thể được đào thải nhiều nhất qua đường tiểu tiện. Do đó, để giảm gánh nặng cho thận, cần hạn chế đưa lượng kali vào cơ thể. Thay vì sử dụng thực phẩm giàu kali (chuối), người bệnh nên chú ý bổ sung các loại trái cây có lượng kali thấp như táo, lê, dưa... 3) **Muối**: là thực phẩm đầu tiên người bị ung thư thận không nên ăn, hoặc ăn với lượng rất ít. Bởi sau khi đi vào cơ thể, muối sẽ được thải bỏ qua đường tiểu. Trong khi đó, thận bị



Ung thư thận là một trong những căn bệnh rất nguy hiểm.

tổn thương do ung thư sẽ làm quá trình lọc muối không ổn định, khiến lượng muối không thể loại bỏ hoàn toàn mà dễ bị đọng lại trong thận, gây ra tình trạng phù, ú nước, suy tim, từ đó khiến tình trạng bệnh ung thư trầm trọng hơn. Vì thế, khi bị ung thư thận, người bệnh cần hạn chế lượng muối đưa vào cơ thể hàng ngày. 4) **Vitamin**: một số bệnh nhân thường có thói quen sử dụng vitamin liều cao với mong muốn điều trị ung thư cũng như ngăn ngừa ung thư tái phát. Tuy nhiên, chưa có bằng chứng rõ ràng liệu vitamin có hiệu quả thực sự trên ung thư nói chung và ung thư thận nói riêng. Trên thực tế, liều vitamin C cao có thể gây tổn thương thận và hình thành sỏi thận.

Nên dừng hút thuốc vì thuốc lá có mối liên hệ chặt chẽ với ung thư thận và các loại ung thư khác. Trong giai đoạn đầu ngưng thuốc lá có thể xuất hiện một số triệu chứng như: kích ứng, lo lắng, khó tập trung, đau đầu, thèm ăn... Nguyên nhân gây ra triệu chứng “cai thuốc” do khi hút thuốc, xuất hiện hiện tượng gia tăng thụ thể nicotin tại não, và khi dừng hút thuốc, các thụ thể nicotin phải trải qua quá trình tự điều chỉnh; từ đó gây ra triệu chứng cai thuốc. Triệu chứng cai thuốc ước đạt “đỉnh” sau từ 2-3 ngày dừng hút và phải mất từ 1-3 tháng để não bộ trở về ngưỡng bình thường. Bên cạnh bỏ thuốc lá, nên ngưng/giảm sử dụng chất có cồn cũng giúp giảm tổn thương thận.

Một chế độ dinh dưỡng giàu protein là nguồn gốc gây ung thư thận và các bệnh thận nói chung. Vì vậy, đối với bệnh nhân ung thư thận cần bổ sung các chất béo có lợi có nguồn gốc từ thực vật thay cho nguồn gốc từ động vật như dầu ôliu, dầu đậu nành, dầu hướng dương... để hạn chế sự tích lũy mỡ thừa trong cơ thể hoặc khiến cơ thể khó hấp thu chất béo.

Dinh dưỡng cho người mắc bệnh

Một chế độ ăn lành mạnh dành cho bệnh nhân ung thư thận gồm:

Trái cây và rau củ: trái cây và rau củ giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất giúp giảm lượng cholesterol và ổn định đường huyết. Bệnh nhân ung thư thận nên sử dụng đa dạng các loại trái cây rau củ và có thể lên đến 5 bữa trái cây rau củ/ngày. Tuy nhiên, với một số loại thực phẩm như chuối thì không nên sử dụng quá nhiều, bởi lượng kali có trong chuối có thể ảnh hưởng đến chức năng thận, đặc biệt là ở những bệnh nhân đã phẫu thuật một bên thận.

Ngũ cốc nguyên hạt: các sản phẩm như bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt là nguồn năng lượng không chỉ giàu chất xơ mà còn là nguồn cung cấp vitamin B, chất sắt lý tưởng. Một vài loại ngũ cốc nguyên hạt giàu photpho và kali có thể gây ảnh hưởng tới chức năng thận trên cơ địa người đã có bệnh lý nền thận. Do đó, bệnh nhân nên tìm hiểu và tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng một loại ngũ cốc nào đó khác so với chế độ dinh dưỡng hàng ngày. Đạm là thành phần vô cùng cần thiết cho bất kỳ chế độ dinh dưỡng nào, đạm giúp xây dựng và duy trì khối cơ, tuy nhiên đối với những người mang bệnh lý thận, nếu tiêu thụ quá nhiều đạm có thể tích tụ trong máu các sản phẩm thoái giáng có nguồn gốc từ đạm như amoniac, axit uric, urê. Những sản phẩm này có thể khiến bệnh nhân mệt mỏi, buồn nôn, biếng ăn và đau đầu. Do đó, tùy bệnh nền và diễn tiến ung thư, bệnh nhân nên tham khảo ý kiến bác sĩ về lượng đạm cần thiết cho từng bệnh lý và giai đoạn bệnh.

Chất bột đường: bệnh nhân ung thư thận cũng nên bổ sung một số thực phẩm giàu chất bột đường như bơ, đậu phộng, mật ong, khoai lang, bột sắn, miến dong... trong bữa ăn hàng ngày.

Bên cạnh các loại thực phẩm cần bổ sung, một số loại thực phẩm khác lại có thể làm tăng nguy cơ xuất hiện các biến chứng liên quan đến bệnh lý thận. Bệnh nhân mang bệnh lý thận nên giảm (hoặc tránh) sử dụng các loại thực phẩm gồm: *i) Các loại thực phẩm giàu muối* như thức ăn nhanh; thức ăn đóng hộp; đồ ăn vặt chứa muối như snack; thịt nguội. Bất cứ khi nào có thể, bệnh nhân bệnh lý thận nên sử dụng thảo mộc hay các loại gia vị khác thay thế cho muối. Tuy nhiên, bệnh

nhân cũng nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi quyết định sử dụng bất kỳ loại hương liệu thay thế nào; *ii) Các loại thực phẩm giàu photpho:* photpho là một thành phần hóa học cần thiết để duy trì độ khỏe của xương. Nhưng ở những người mắc ung thư thận, photpho có thể tích tụ trong máu và gây ra những triệu chứng như ngứa và đau khớp. Nếu đang gặp rắc rối với những triệu chứng trên, bạn nên cân nhắc giảm lượng nhập của một số loại thực phẩm giàu photpho như: các loại hạt; các loại đậu, ngũ cốc chế biến sẵn; *iii) Uống quá nhiều nước:* khi lượng nước nhập vào hàng ngày quá lớn có thể gây ra nhiều vấn đề với những người mắc bệnh lý thận. Bởi chức năng thận suy giảm đồng nghĩa với việc cơ thể người bệnh không thể duy trì khả năng lọc máu và sản xuất nước tiểu như người bình thường, do đó dễ dẫn đến tình trạng tích tụ lượng lớn dịch trong cơ thể. Việc uống đủ nước hàng ngày là vô cùng quan trọng với cả người khỏe mạnh và mắc bệnh, nhưng đặc biệt bệnh nhân mắc bệnh lý thận càng cần kiểm soát lượng dịch nạp vào để không gây ra những vấn đề không đáng có.

Một chế độ dinh dưỡng cân bằng và tránh các loại thực phẩm có thể gây ra các biến chứng trong ung thư thận sẽ giúp cơ thể khỏe hơn và giàu năng lượng. Bên cạnh dinh dưỡng, việc điều chỉnh lối sống cũng như ngừng một số thói quen làm nặng thêm tình trạng bệnh là vô cùng cần thiết. Cần lưu ý là bệnh nhân, người nhà nên tham vấn bác sĩ chuyên khoa về dinh dưỡng, lối sống cũng như báo cáo bất kỳ tác dụng phụ nào mà bệnh nhân gặp phải trong quá trình điều trị càng sớm càng tốt ✍

Trần Thụy Hương Quỳnh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. R.L. Siegel, K.D. Miller, A. Jemal (2018), "Cancer statistics CA: a cancer", *Journal for Clinicians*, **68**, pp.7-30.
2. <https://www.cancer.org/cancer/kidney-cancer/about/key-statistics.html>.
3. International Agency for Research on Cancer (2012), *Arsenic, metals, fibres and dusts, IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans*.
4. S.L. Kenford, M.C. Fiore, D.E. Jorenby, S.S. Smith, D. Wetter, T.B. Baker (1994), "Predicting smoking cessation: Who will quit with and without the nicotine patch", *Jama*, **271(8)**, pp.589-594.
5. M.M. Ward, G.E. Swan, L.M. Jack (2001), "Self-reported abstinence effects in the first month after smoking cessation", *Addictive behaviors*, **26(3)**, pp.311-327.
6. <https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/acs-guidelines-nutrition-physical-activity-cancer-prevention/guidelines.html>.
7. <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Kidney-cancer-report.pdf>.