



Sau khi chẩn đoán bị ung thư vú



Ung thư vú là một loại ung thư khởi phát ở ngực. Ngực là cơ quan nằm phía trên xương sườn trên và cơ ngực. Ở phụ nữ, ngực tạo ra và cung cấp sữa để cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bú. Nếu quý vị được thông báo bị ung thư vú thì có thể quý vị đã được chụp nhũ ảnh, chụp cắt lớp khác và làm sinh thiết (một xét nghiệm lấy một số mẫu mô để kiểm tra tìm ung thư). Những xét nghiệm khác có thể đã được thực hiện trên các tế bào ung thư để tìm một số thay đổi về protein và gen được gọi là chỉ dấu sinh học. Quý vị cũng có thể phải thực hiện những thủ thuật khác để tìm hiểu xem liệu ung thư đã di căn hay chưa. Những kiểm tra này giúp bác sĩ biết được quý vị mắc loại ung thư vú nào, ung thư đang ở giai đoạn nào và phương pháp điều trị nào có thể hữu ích.

Điều trị ung thư vú

Việc điều trị sẽ phụ thuộc vào loại và giai đoạn ung thư vú của quý vị. Các phương pháp điều trị dành cho quý vị cũng sẽ phụ thuộc vào kết quả xét nghiệm tế bào ung thư, liệu quý vị đã trải qua thời kỳ mãn kinh chưa, sức khỏe cũng như mong muốn cá nhân của quý vị.

Phẫu thuật là phương pháp điều trị chính cho hầu hết các loại ung thư vú. Phương pháp này bao gồm cắt bỏ khối ung thư cùng với một phần ngực bình thường. Phẫu thuật để cắt bỏ một phần ngực được gọi là phẫu thuật cắt khối u vú. Phẫu thuật để cắt bỏ toàn bộ ngực được gọi là phẫu thuật cắt bỏ vú.

Phương pháp điều trị khác có thể bao gồm bức xạ và các loại thuốc như hóa trị, liệu pháp nội tiết tố, liệu pháp thuốc nhắm mục tiêu hoặc liệu pháp miễn dịch. Trong nhiều trường hợp sẽ cần nhiều hơn một phương pháp điều trị. Bác sĩ sẽ giúp quý vị quyết định phương pháp điều trị nào là tốt nhất cho quý vị.

Một số phương pháp điều trị có thể gây ra thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt. Chu kỳ kinh nguyệt có thể dừng lại, ngay cả khi quý vị chưa trải qua thời kỳ mãn kinh. Những phương pháp điều trị này có thể ảnh hưởng đến khả năng mang thai của quý vị, nhưng có thể có cách để bảo vệ điều này. Điều quan trọng là phải trao đổi sớm với bác sĩ trước khi bắt đầu điều trị. Họ có thể giúp quý vị hiểu được điều gì sẽ xảy ra.

Hãy nhớ hỏi:

- Mục tiêu của việc điều trị là gì?
- Tôi bị loại bệnh ung thư vú nào?
- Ung thư vú của tôi đang ở giai đoạn nào, và điều đó có nghĩa là gì? Kết quả xét nghiệm tìm chỉ dấu sinh học ra sao?
- Bác sĩ đã biết thêm điều gì từ kết quả xét nghiệm của tôi?
- Tôi có cần làm thêm xét nghiệm không?
- Tôi có cần phẫu thuật không? Ung thư có thể được loại bỏ hoàn toàn không?
- Tôi có cần làm xét nghiệm di truyền không?

Quá trình trước và trong khi điều trị sẽ diễn ra như thế nào

Nhóm chăm sóc ung thư sẽ giải thích kế hoạch điều trị cho quý vị. Nhóm này có thể bao gồm các bác sĩ, y tá và nhân viên y tế khác nhau, tùy thuộc vào loại điều trị quý vị cần. Ví dụ: nếu quý vị cần phẫu thuật thì sẽ làm việc với bác sĩ phẫu thuật. Bác sĩ này sẽ cho quý vị biết những gì sẽ xảy ra trước, trong và sau khi phẫu thuật. Nếu quý vị cần các loại điều trị khác thì nhóm chăm sóc ung thư của quý vị sẽ giải thích về cách thực hiện, giúp quý vị sẵn sàng cho việc điều trị, theo dõi tình trạng của quý vị và giúp quý vị đối phó với bất kỳ tác dụng phụ nào. Quý vị cũng có thể phải làm xét nghiệm máu, chụp X-quang hoặc chụp cắt lớp vào những thời điểm nhất định để xem phương pháp điều trị đang có tác dụng tốt như thế nào.

Không phải tất cả mọi người trải qua quá trình điều trị ung thư vú đều sẽ gặp phải các tác dụng phụ giống nhau. Ví dụ: tác dụng phụ của phẫu thuật khác với tác dụng phụ của hóa trị, liệu pháp nội tiết tố, liệu pháp thuốc nhắm mục tiêu, liệu pháp miễn dịch hoặc xạ trị. Và những người được điều trị bằng phương pháp giống nhau có thể có các tác dụng phụ khác nhau.

Hãy nhớ hỏi:

- Các phương pháp điều trị dành cho tôi là gì? Phương pháp nào được cho là tốt nhất cho tôi và tại sao?
- Có thử nghiệm lâm sàng nào cho loại ung thư của tôi không?
- Tôi có thể gặp phải tác dụng phụ nào và tôi có thể làm gì với chúng?
- Làm cách nào để biết được phương pháp điều trị đang có tác dụng?
- Tôi sẽ được điều trị ở mức độ thường xuyên như thế nào? Sẽ mất bao lâu cho việc điều trị?
- Tôi sẽ cần đến đâu để được điều trị? Tôi có thể tự lái xe không?
- Liệu tôi có thể tiếp tục thực hiện các hoạt động thường ngày của mình, như làm việc và tập thể dục không?
- Liệu tôi có thể có con sau khi điều trị không?
- Liệu việc điều trị có ảnh hưởng đến đời sống tình dục của tôi không? Nếu có thì ảnh hưởng như thế nào và trong bao lâu? Tôi có thể làm gì để khắc phục vấn đề?

Điều gì sẽ xảy ra sau khi điều trị

Sau khi điều trị, hãy yêu cầu bác sĩ ung thư cung cấp bản tóm tắt điều trị và kế hoạch theo dõi. Đây được gọi là kế hoạch chăm sóc người sống sót. Bác sĩ ung thư sẽ làm việc với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chăm sóc chính để giúp kiểm soát các tác dụng phụ từ việc điều trị và kiểm tra sức khỏe tổng quát của quý vị. Quý vị sẽ được làm các xét nghiệm thường xuyên để kiểm tra xem bệnh ung thư có tái phát hay không hoặc để kiểm tra xem tình trạng ung thư mới đã bắt đầu ở một bộ phận khác của cơ thể quý vị hay chưa.

Đối với một số người, bệnh ung thư có thể không biến mất hoàn toàn. Bệnh có thể tiếp tục được điều trị và vẫn cần làm các xét nghiệm để xem việc điều trị có tác dụng tốt như thế nào.

Quý vị có thể phải đối mặt với những thay đổi của cơ thể sau khi điều trị. Quý vị có thể bị mất toàn bộ hoặc một phần của một bên ngực sau khi phẫu thuật hoặc có các thay đổi da do bức xạ. Quý vị có thể gặp nguy cơ bị sưng ở bàn tay hoặc cánh tay nếu các hạch bạch huyết bị cắt bỏ trong quá trình phẫu thuật hoặc bị tổn thương do phóng xạ. Quý vị có thể có những thay đổi về tình dục do việc điều trị. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về những điều sẽ xảy ra và báo cho họ biết nếu quý vị gặp phải bất kỳ vấn đề gì.

Điều quan trọng cần biết là việc dùng liệu pháp thay thế nội tiết tố để giúp giảm các triệu chứng mãn kinh thường là không an toàn cho những phụ nữ đã bị ung thư vú. Nếu quý vị bị khó chịu bởi các triệu chứng mãn kinh thì hãy trao đổi với bác sĩ của mình về các cách để cảm thấy dễ chịu hơn.

Những người đã từng bị ung thư vú đều có nguy cơ mắc lại bệnh này hoặc bị một số loại ung thư khác. Ngay cả khi quý vị cảm thấy ổn sau khi kết thúc điều trị thì điều quan trọng là phải hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về lịch trình khám theo dõi thường xuyên để kiểm tra xem ung thư vú có tái phát hay không.

Hãy nhớ hỏi:

- Tôi có thể lấy bản sao tóm tắt quá trình điều trị của mình và kế hoạch theo dõi ở đâu?
- Tôi cần gặp nhóm chăm sóc ung thư ở mức độ thường xuyên như thế nào?
- Thời điểm tôi cần và cách thức để tôi liên lạc với họ?
- Tôi có cần làm xét nghiệm để xem liệu bệnh ung thư có tái phát hoặc để tìm những bất thường trong quá trình điều trị của tôi hay không?



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org/vietnamese hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

- Tôi có cần làm bất kỳ xét nghiệm sàng lọc nào, chẳng hạn như nội soi đại tràng, để phát hiện sớm các bệnh ung thư khác không?
- Tôi có nên để ý đến các tác dụng phụ muộn hoặc lâu dài từ việc điều trị không?
- Tôi có thể tìm hồ sơ y tế của mình ở đâu sau khi điều trị?

Giữ gìn sức khỏe

Hãy nhớ báo cho bác sĩ của quý vị hoặc nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị có các tác dụng phụ mà không biến mất hoặc có bất kỳ triệu chứng mới nào.

Có những việc quý vị có thể làm để giữ cho mình khỏe mạnh trong và sau khi điều trị. Việc dùng thuốc lá có thể giúp làm giảm nguy cơ bị ung thư vú. Có được và duy trì cân nặng khỏe mạnh, ăn uống lành mạnh, uống đủ chất lỏng, năng vận động và tránh rượu bia cũng có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe. Những điều này có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú mới hoặc các bệnh ung thư khác.

Đối phó với cảm xúc

Việc bị ung thư vú có thể khiến quý vị cảm thấy sợ hãi, buồn bã hoặc lo lắng. Những cảm xúc này là điều bình thường, và có những cách để giúp quý vị đối phó với chúng.

- Đừng cố gắng đối phó với cảm xúc của quý vị một mình. Nói về cảm xúc của quý vị, bất kể chúng là gì.
- Không có vấn đề gì nếu quý vị thỉnh thoảng cảm thấy buồn hoặc chán nản, nhưng hãy báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị có những cảm xúc này trong hơn một vài ngày.
- Nếu bác sĩ của quý vị cho phép thì hãy làm những việc quý vị yêu thích như dành thời gian ngoài trời, đi xem phim hay đến sự kiện thể thao, hoặc đi ăn tối bên ngoài.
- Nhờ giúp đỡ với các công việc như nấu ăn và dọn dẹp.

Quý vị có thể nên liên lạc với bạn bè, gia đình hoặc với các lãnh đạo hay nhóm tôn giáo. Dịch vụ tư vấn cũng có thể giúp ích. Một số người cảm thấy hữu ích khi nói chuyện với người khác mà đã trải qua những điều tương tự. Việc đó có thể được thực hiện thông qua một nhóm hỗ trợ. Nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết quý vị đang cảm thấy như thế nào. Họ có thể giúp quý vị tìm được nguồn hỗ trợ phù hợp.