

Quản lý và Hiểu biết về Điều trị Ung thư của quý vị

Trình bày bởi:
Y tá Ung bướu Stanford
và Chương trình Chăm sóc Hỗ trợ Ung bướu tại Stanford

Thỏa thuận Bảo mật

MẪU NÀY LÀ THỎA THUẬN BẢO MẬT. LÀ MỘT ỨNG VIÊN CỦA NHÓM TRỰC TUYẾN NÀY, THÔNG TIN SAU ĐÂY CẦN PHẢI ĐỒNG Ý VÀ BỔ SUNG TRONG QUÁ TRÌNH THAM GIA NHÓM TRỰC TUYẾN:

- CHIA SẺ THÔNG TIN CŨNG LÀ TỰ NGUYỄN.
- LÀ NGƯỜI THAM GIA, QUÝ VỊ ĐỒNG Ý KHÔNG ĐƯỢC TIẾT LỘ BẤT KỲ THÔNG TIN CHO NGƯỜI BÊN NGOÀI NHÓM ĐIỀU ĐÓ CÓ THỂ CÓ ĐƯỢC LÝ DO CHÍNH ĐÁNG ĐƯỢC SỬ DỤNG ĐỂ NHẬN DẠNG THÀNH VIÊN KHÁC TRONG NHÓM.

- QUÝ VỊ ĐỒNG Ý KHÔNG GHI LẠI BẤT KỲ CUỘC NÓI CHUYỆN NÀO, VIDEO, VÀ/HAY TẠO ẢNH VẤN (VÍ DỤ..,LẤY HÌNH ẢNH CHỤP HÌNH) CỦA NHỮNG THÔNG TIN ĐƯỢC CHIA SẺ TRONG NHÓM TRỰC TUYẾN BẰNG VIỆC SỬ DỤNG THIẾT BỊ THÂU ÁM, ỨNG DỤNG, HAY NHỮNG CÁCH KHÁC.
- NEẾU QUÝ VỊ CHỌN KHÔNG THAM GIA CHỖ NHÓM ONLINE, QUÝ VỊ KHÔNG BẢO ĐẢM CÓ VỊ TRÍ TRONG NHÓM TRỰC TUYẾN TƯƠNG ĐƯƠNG.

- CÁC (NHỮNG) LÃNH ĐẠO CỦA NHÓM ONLINE NÀY CŨNG NHƯ SHC VÀ NHỮNG NGƯỜI ĐỒNG HÀNH CỦA HỌ,PHẢI CÓ HƯỚNG DẪN CHUYÊN NGHIỆP VÀ ĐẠO ĐỨC LIÊN QUAN TỚI SỰ BẢO MẬT LUÔN, CŨNG NHƯ ĐÃ VIẾT LÊN TRONG LUẬT LIÊN BANG QUẢN LÝ BẢO MẬT VÀ QUYỀN RIÊNG TƯ CỦA BỆNH NHÂN. SHC VÀ NHỮNG NGƯỜI ĐỒNG HÀNH CỦA HỌ ĐƯỢC QUYỀN ĐỂ CÔNG BỐ BẤT KỲ THÔNG TIN NÀO THẬP ĐƯỢC TRONG NHÓM ONLINE THEO CÁCH THÍCH HỢP VÀ/HAY CÁCH KHÁC THEO YÊU CẦU BẮT BUỘC CỦA LUẬT LIÊN BANG.

- QUÝ VỊ PHẢI ĐỒNG Ý GIỮ AN TOÀN CHO SHC, VÀ NHỮNG NGƯỜI ĐỒNG HÀNH CỦA HỌ, TRONG BẤT KỲ VÀ TẤT CẢ NHỮNG KHIẾU NẠI LIÊN QUAN ĐẾN LẠM DỤNG VÀ/ HAY CHIẾM ĐOẠT CÁ NHÂN QUÝ VỊ VÀ/ HAY BẢO VỆ THÔNG TIN SỨC KHOẺ, CHIA SẺ TRONG THỜI GIAN NHÓM HỌP ONLINE BỞI MỘT NHÓM NGƯỜI NGƯỜI NÀO ĐÓ CÓ ĐƯỢC THÔNG TIN QUÝ VỊ QUA MỘT NHÓM THÀNH VIÊN KHÁC.

THỎA THUẬN THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC SỨC KHỎE

TÔI TỰ NGUYỆN GHI DANH VÀ THAM GIA VÀO LỚP HỌC HAY SINH HOẠT ĐIỀU HÀNH TẠI STANFORD HEALTH CARE, BAO GỒM NHƯNG KHÔNG GIỚI HẠN, THỂ DỤC NHỊP ĐIỀU, TẬP ĐỘNG TÁC CÂN BẰNG VÀ CHỨC NĂNG, YOGA, NHẢY, THỂ TRẠNG CHỐNG ĐÁY VÀ /HAY TÀI CHI. TÔI BIẾT RẰNG CÓ RỦI RO VÀ NGUY HIỂM KHI THAM GIA VÀO LỚP HỌC HAY SINH HOẠT MÀ CÓ THỂ CÓ CƠ NGUY TAI NẠN . TÔI HIỂU RẰNG LÀ TRÁCH NHIỆM CỦA TÔI ĐỂ THAM VẤN VỚI BÁC SỸ CỦA TÔI VỀ, TRƯỚC KHI TÔI THAM GIA BẤT KỲ LỚP HỌC HAY SINH HOẠT TẠI STANFORD HEALTH CARE. TÔI XÁC NHẬN RẰNG TÔI ĐANG Ở TRONG THỂ CHẤT TỐT VÀ KHÔNG KHUYẾT TẬT HAY BẤT KỲ TÌNH TRẠNG NÀO MÀ NGĂN CẤM HAY GIỚI HẠN TÔI THAM GIA LỚP HỌC HAY CÁC SINH HOẠT.

TRONG TRƯỜNG HỢP CÓ BẤT KỲ SỰ ĐAU KHÁC BIỆT NÀO, KHÓ CHỊU, THƯƠNG TÍCH, CHÓANG VÁNG HAY CHÓNG MẶT TRONG LỚP HỌC HAY SINH HOẠT, TÔI SẼ NGỪNG THAM GIA. TÔI HIỂU TÔI CHỊU TRÁCH NHIỆM SỬA ĐỔI BÀI TẬP THỂ DỤC DỰA TRÊN TÌNH TRẠNG THỂ LỰC CỦA TÔI VÀ/HAY TÌNH TRẠNG HIỆN TẠI.

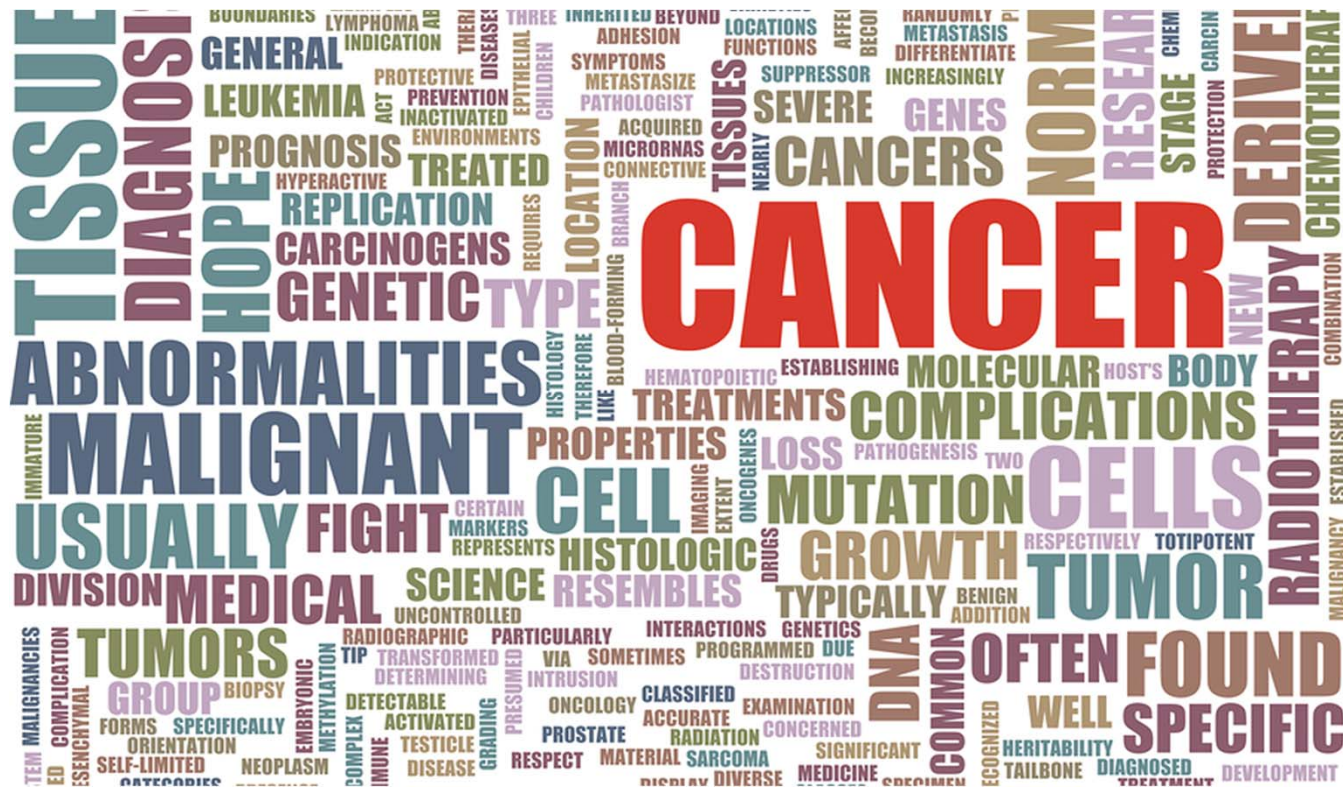
TÔI HIỂU RẰNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC SỨC KHỎE STANFORD, NỖ LỰC CUNG CẤP CHO TÔI CHƯƠNG TRÌNH CẬP NHẬP LỚP THỂ DỤC VÀ SINH HOẠT, CHĂM SÓC VÀ NGUỒN CUNG CẤP, SẼ LIÊN LẠC VỚI TÔI BẰNG EMAIL HAY TIN NHẮN. VÀO BẤT KỲ LÚC NÀO, TÔI CÓ THỂ THAY ĐỔI CÁCH LIÊN LẠC MONG MUỐN VÀ NGĂN CHẶN NHỮNG EMAIL VÀ TIN NHẮN BẰNG CÁCH LIÊN LẠC VỚI CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC SỨC KHỎE STANFORD.

VUI LÒNG XÁC NHẬN RẰNG QUÝ VỊ ĐÃ ĐỌC CẢ HAI THỎA THUẬN THAM GIA CỦA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC SỨC KHỎE VÀ BẢO MẬT.

CÓ, TÔI ĐỒNG Ý.
KHÔNG, TÔI KHÔNG ĐỒNG Ý.

Mục tiêu ngày hôm nay:

để tăng thêm kiến thức và giảm đi lo âu



Ung thư là gì?

Ung thư là sự phát triển không bình thường của những tế bào đáng lý là phải bình thường.

Ung thư có thể bắt đầu từ bất cứ nơi nào trong cơ thể, nó không phải chỉ là một bệnh.

Tế bào ung thư:

- bỏ quên tín hiệu rằng là tế bào bình thường ngưng phân nhánh
- tiếp tục chia ra và trở nên nhiều và nhiều bất bình thường
- có thể tích lũy và thành hình một **mãng** hay **bứu**
- đôi khi có thể lây lan đến những phần khác của cơ thể



Hoá trị là gì?

Hoá trị là một thể loại thuốc dùng để giết các tế bào ung thư.

Hoạt động bằng cách cản ngăn khả năng các tế bào ung thư phát triển hay nhân giống.

Làm chậm hay ngưng sự sinh sản của các tế bào ung thư đang nhanh chóng phân nhánh.



Mục tiêu của hóa trị là gì?

Mục tiêu hóa trị là ngăn chặn hay làm chậm lại sự phát triển các tế bào ung thư.

Hoá trị là một liệu pháp trị liệu toàn thân, ngược lại với phẫu thuật hay xạ trị. Khi hoá trị vào trong máu quý vị, nó sẽ chảy khắp mọi nơi máu quý vị chảy đến.

Hoá trị có thể hoạt động cho toàn cơ thể bằng cách giết chết tế bào ung thư có thể tăng trưởng hay lan rộng qua những phần khác trong cơ thể xa hơn nơi bứu đầu tiên (nguyên thủy).

Làm sao bác sỹ của tôi biết được loại thuốc nào là đúng cho tôi?

Có tất cả hơn 100 loại thuốc cho ung thư.

Bác sỹ ung thư của quý vị có quyền truy cập vào các nghiên cứu mới nhất để hướng dẫn ông/bà ta quyết định loại trị liệu nào tốt nhất cho quý vị.

Bác sỹ của quý vị sẽ chọn thuốc, liều lượng, tăng suất và thời gian điều trị cho quý vị.

Các loại thuốc tốt nhất cho quý vị sẽ dựa trên loại ung thư, kích cỡ lớn như thế nào, nếu nó lây lan chưa, nó ảnh hưởng đến chức năng cơ thể bình thường như thế nào và cùng sức khỏe tổng quát của quý vị.

Một loại thuốc hoá trị có thể dùng để trị liệu ung thư cho quý vị, hay có nhiều loại thuốc có thể phải dùng kết hợp.

Nhiều loại thuốc tác dụng khác nhau đôi khi kết hợp với nhau để tiêu diệt nhiều tế bào ung thư hơn.

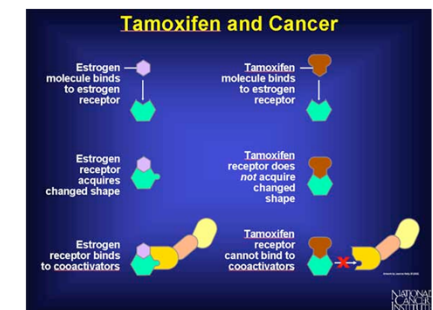
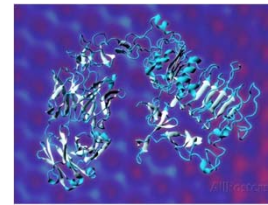
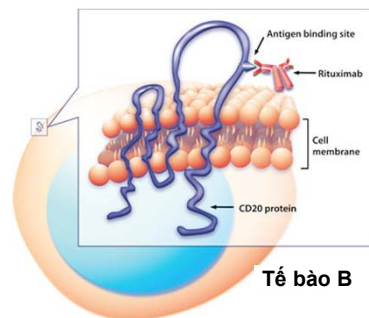
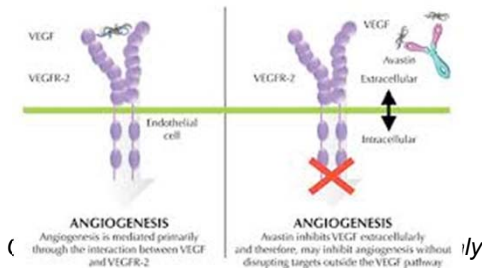
Quý vị và bác sỹ của quý vị sẽ quyết định về loại thuốc nào hay kết hợp các loại thuốc nào quý vị sẽ có.

Liệu pháp mục tiêu hay Sinh học

Liệu pháp trị liệu mục tiêu ung thư là loại thuốc ngăn chặn sự phát triển và lây lan của ung thư bằng cách can thiệp vào các phân tử cụ thể

Một vài ví dụ như là:

- **Bevacizumab (Avastin)** nó làm giới hạn phát triển nguồn cung cấp máu đến các bứ
- **Rituximab (Rituxan)** nó đánh dấu một vài hạch tế bào lym-phô để tiêu hủy
- **Trastuzumab (Herceptin)** nó tấn công mục tiêu trên một vài ngực và tế bào ung thư
- **Tamoxifen (tri liệu bằng hóc môn)** nó ngăn chặn estrogen trong ung thư vú



Liệu pháp miễn dịch

Liệu pháp miễn dịch đề cập đến các loại thuốc phục hồi hay tăng cường khả năng tự miễn nhiễm của chính cơ thể chống lại bệnh ung thư.



Liệu pháp miễn dịch:
Dun cơ thể để Kháng cự Ung thư

Vài ví dụ như là:

Nivolumab (Opdivo) và Pembrolizumab (Keytruda)

Những loại thuốc này tác dụng bằng cách phá vỡ hệ thống miễn dịch để cho nó có thể giết một vài loại tế bào ung thư

Hoá trị được cho vào như thế nào?

Phần đông hoá trị đi thẳng vào ven máu qua IV (truyền tĩnh mạch) truyền dịch, mỗi lần một loại thuốc

Một vài trị liệu trực tiếp mới thường dạng viên

Hóa trị thường chích vào nhiều lần trong tuần này qua tuần này hay trong tháng này qua tháng nọ và thường gọi là **quá trình trị liệu**.

Một quá trình trị liệu làm thành một chuỗi thời gian trị liệu gọi là **chu kỳ**. Tổng số thời gian quý vị sẽ nhận được trị liệu thay đổi tùy theo loại ung thư đặc trưng riêng của quý vị.

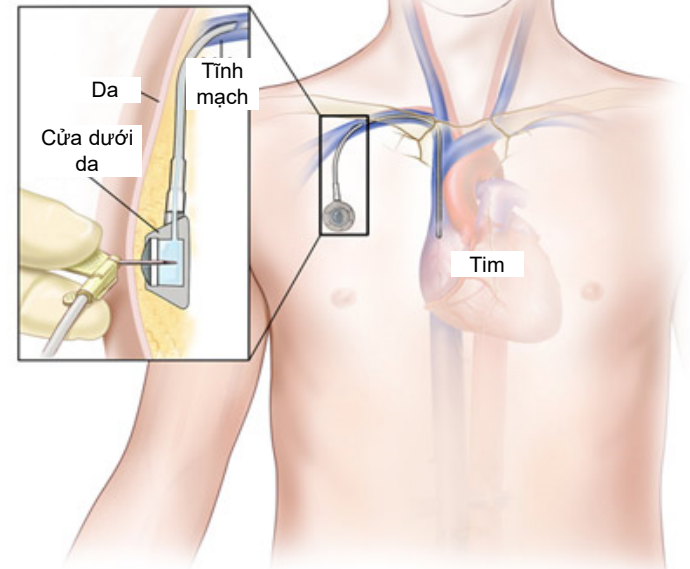


Thiết bị truyền vào mạch máu

Một vài người có những khó khăn về tĩnh mạch hay cảm thấy lo sợ về kim chích. **Đặt ống truyền dưới da** và **PICCs** là điều lựa chọn tuyệt vời trong những trường hợp này.



Trung tâm Đường truyền Tĩnh mạch bên trong:
Cửa



© 2011 Terese Winslow LLC

Làm sao tôi biết được hoá trị đang hoạt động?

- Quý vị sẽ thường xuyên thử máu và gặp bác sĩ của quý vị trước mỗi chu kỳ trị liệu.
- Trong thời gian khám bệnh này, bác sĩ của quý vị sẽ hỏi quý vị cảm thấy thế nào, khám thể lực tổng quát và trả lời những câu hỏi hay thắc mắc mà quý vị hay gia đình quý vị có.
- Quý vị có thể có MRI, Ct, hay PET cách khoảng thường xuyên.



Một vài phản ứng phụ không liên can gì đến việc hoá trị đang kìm cự tế bào ung thư tốt như thế nào.

Những người khác có nguy cơ lây nhiễm pháp liệu hoá trị khi ở gần chung quanh tôi không?

Nó cần khoảng 48 giờ để cho cơ thể quý vị phá vỡ và/hay đào thải phần lớn thuốc hoá trị liệu. Trong thời gian này, một phần nhỏ thuốc hoá trị liệu thoát ra trong nước tiểu, phân, ói và nước dịch cơ thể khác của quý vị.

1. Sau khi sử dụng phòng vệ sinh, đóng nắp bồn cầu và xả nước hai lần. Đàn ông nên ngồi khi đi tiểu tiện để tránh tình trạng văng bắn.
2. Rửa tay của quý vị sẽ với xà phòng và nước lạnh.
3. Nếu quý vị ói mửa vào trong một chậu, vui lòng đổ nó cẩn thận vào trong bồn cầu và xả nước hai lần.
4. Sử dụng bao cao su khi giao phối.
5. Sử dụng bao tay khi cầm đến rác hay đồ giặt có dính tới dịch cơ thể.

An toàn khi ôm và hôn, cho dầu với con trẻ
Dùng chung phòng tắm chung với người khác cũng ĐƯỢC

Những lưu ý này chỉ cần thiết khi trong vòng 48 giờ đầu tiên sau liệu hoá trị gần đây nhất.

Thuốc uống điều trị ung thư

Uống thuốc với một ly nước đầy.
Cố gắng uống thuốc vào đúng giờ cho mỗi ngày.

Hãy xem qua những câu hỏi này cùng với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để quý vị biết chính xác quý vị làm thế nào để uống thuốc:

1. Tôi phải bắt đầu uống thuốc khi nào?
2. Tôi phải uống thuốc này bao nhiêu lần một ngày?
3. Tôi phải uống thuốc này cho bao nhiêu ngày?
4. Tôi có thể uống thuốc này với thức ăn hay không?
5. Tôi có thể làm bể, nhai, hay tán nhuyễn thuốc hay tôi phải uống nguyên viên?
6. Tôi có thể tiếp tục uống những thứ thuốc khác của tôi, bao gồm thuốc theo toa, thuốc bán không toa tại quầy hay thảo dược bổ sung?

Cho dầu nếu quý vị bắt đầu cảm thấy khỏe hơn, hãy uống thuốc chính xác như toa hướng dẫn.



Nếu quý vị không thể uống thuốc ung thư của quý vị vì bất cứ lý do gì hãy báo cho bác sỹ của quý vị ngay

Cách xử lý Thuốc uống Điều trị Ung thư

Để những loại thuốc này tránh xa trẻ em, thú nuôi, và những vật dụng mà người khác có thể chạm tới, như là mặt quầy bàn, chén đĩa hay thức ăn.

Quý vị cần phải rửa tay quý vị với xà phòng và nước sau khi cầm đến chúng.

Người chăm sóc cần phải mang bao tay bảo hộ khi nào cầm đến thuốc.

KHÔNG ĐƯỢC vứt bỏ những thuốc không dùng đến vào thùng rác hay xuống bồn cầu.

Hủy bỏ những thuốc không dùng đến đúng cách bằng cách đem chúng đến nơi tập trung địa phương. Hỏi dược sỹ hay gọi cho cứu hỏa địa phương hay trạm cảnh sát để tìm nơi tập trung gần quý vị.



Tại sao hoá trị gây ra những phản ứng phụ?

- ▶ Tùy theo loại thuốc, thì phản ứng phụ có thể thay đổi rất nhiều. Một vài người có thể không cảm giác phản ứng phụ.
- ▶ Pháp liệu hóa trị tiêu diệt rất các tế bào ung thư đang phân chia nhanh chóng. Một số phản ứng phụ tác động của hoá trị liệu lên các tế bào BÌNH THƯỜNG đang phân chia nhanh chóng vì nó tiêu diệt tế bào ung thư.
- ▶ Những tế bào mạnh khỏe này bao gồm chân tóc, tuỷ sống, đường tiêu hóa, da, và tế bào sinh sản.

Mệt mỏi cảm giác mệt mỏi hay kiệt sức cản trở hoạt động bình thường

Gây ra bởi:

- ▶ Thuốc hoá trị
- ▶ Thiếu máu
- ▶ Thiếu nước/Suy dinh dưỡng
- ▶ Căng thẳng cảm xúc /thay đổi mô hình giấc ngủ
- ▶ Đau và thuốc giảm đau

Hãy lưu ý, sợ mệt mỏi có thể tích lũy và có thể tiếp tục trong một thời gian sau khi trị liệu kết thúc

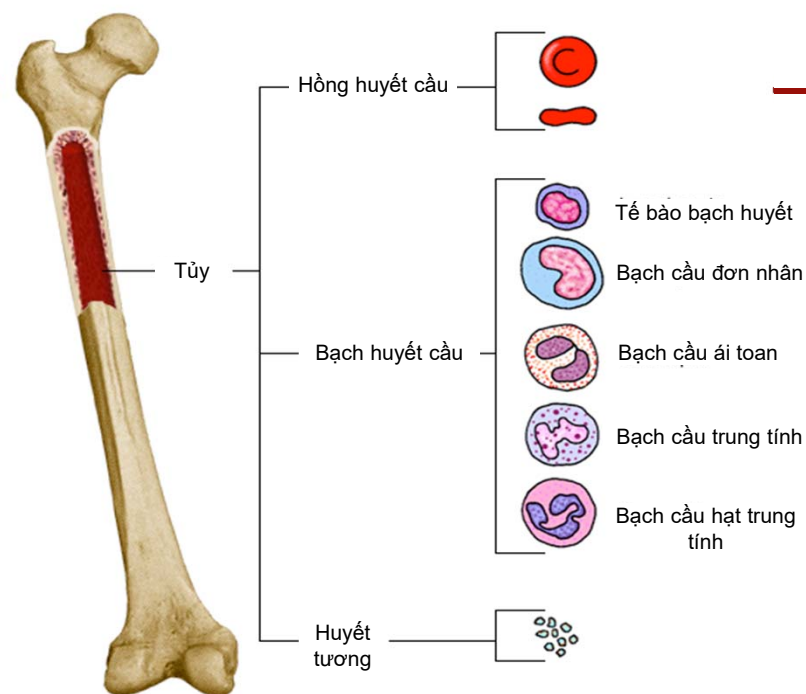


Trị liệu:

- ▶ Tập thể dục (quan tâm về tham vấn thể dục miễn phí của chúng tôi)
- ▶ Dinh dưỡng tốt/ giữ nước
- ▶ Sinh hoạt thư giãn (yoga/thiền/ xoa bóp)
- ▶ Truyền hồng huyết cầu

Hoá trị liệu Ảnh hưởng vào Tủy

- ▶ Tủy bình thường nhanh chóng tạo ra tế bào máu
- ▶ Thuốc hoá trị làm chậm lại chức năng của tủy bởi vậy chỉ số đếm máu bị giảm.



	Chức năng Bình thường	Nếu số đếm máu quá thấp
Hồng cầu	Mang khí oxy và dinh dưỡng, cho năng lượng	Mệt mỏi, hụt hơi thở, chóng mặt
Huyết tương	Giúp cho máu đông, phòng ngừa chảy máu	Bị bầm, rủi chảy máu
Bạch cầu	Chống lại nhiễm trùng	Rủi ro bị bệnh

Giảm bạch cầu trung tính = Lượng bạch cầu trung tính thấp

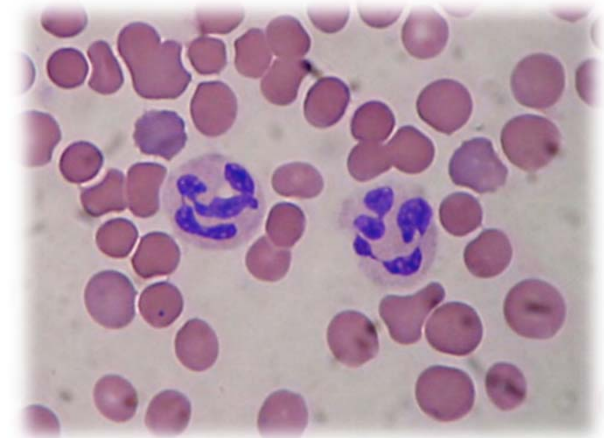
Bạch cầu trung tính (là một loại bạch cầu) là những người chống lại sự nhiễm trùng của quý vị

ANC = Số đếm bạch cầu trung tính tuyệt đối

Điều Thấp “ANC” kết quả thấp trong kháng thể và có thể:

- ▶ trì hoãn điều trị tiếp theo của quý vị
- ▶ yêu cầu thêm thuốc (kháng sinh)
- ▶ dẫn đến nằm viện nếu cần thiết

Tôi sẽ làm xét nghiệm máu ở đâu?



Nhiễm trùng: sự xâm nhập của một sinh vật có thể gây ra những vấn đề sức khỏe

Triệu chứng:

- ▶ **Nóng sốt hay nhiệt độ cao hơn 100.4F hay 38C**
- ▶ Đau cổ họng, ho, thở ngắn hụt hơi, đau ngực, ớn lạnh
- ▶ Nước tiểu thay đổi – đau hay nóng rát khi tiểu tiện
- ▶ Sưng bất kỳ khu vực nào, đặc biệt nếu kèm theo đau hay nóng hay đỏ

Nếu quý vị nóng sốt, gọi bác sỹ của quý vị

Tại số (408)426-4900 (CCSB) hay (650)498-6000(CCPA)

Gọi bất kỳ lúc nào, ngày hay đêm

- ▶ Bảo đảm quý vị có nhiệt kế hoạt động
- ▶ Không được uống Tylenol hay ibuprofen để kèm chế nóng sốt của quý vị



Tránh nhiễm trùng

- ▶ RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN!
 - Trước bữa ăn
 - Sau khi đi phòng vệ sinh
 - Cùng những người thân thiết của quý vị
- ▶ Làm sạch vết cắt bằng xà phòng và nước lạnh và bôi thuốc sát trùng
- ▶ Tránh xa người đang thật sự bị bệnh
- ▶ Cố gắng giữ tay của quý vị xa ra khỏi mặt quý vị
- ▶ Mang bao tay khi làm vườn hay làm công việc nhà
- ▶ Giữ vệ sinh cá nhân tốt và vệ sinh răng miệng
- ▶ Để cho ai đó dọn dẹp cho thú nuôi
- ▶ Sử dụng giấy lau khử trùng
- ▶ Tránh ăn trứng sống, sushi
- ▶ Tránh làm móng tay và chân
- ▶ Sử dụng khẩu trang
- ▶ Thuốc tăng tế bào Bạch cầu (neulasta/neupogen)
- ▶ Chích ngừa flu



Rụng tóc gây ra bởi thuốc hoá trị liệu làm chậm lại sự mọc tóc đang phân bổ nhanh chóng của tế bào chân tóc.

- ▶ Một tác dụng phụ đáng buồn nhất
- ▶ Không phải tất cả hoá trị gây ra rụng tóc
- ▶ Thường xảy ra trong vòng 2 đến 3 tuần của kỳ hoá trị đầu tiên
- ▶ Chọn tóc giả, khăn choàng, và nón trước khi tóc rụng
- ▶ Liên lạc với Chương trình Hỗ trợ chăm sóc Ung thư cho nguồn thông tin về Tóc giả
- ▶ Ảnh hưởng đến lông trên cơ thể khác nhau
- ▶ Tóc bắt đầu mọc lại khoảng chừng một tháng sau khi trị liệu chấm dứt
- ▶ Màu tóc hay loại của tóc mới có thể khác
- ▶ Chườm đá làm giảm rụng tóc bằng cách hạ lưu lượng máu đến da đầu



Buồn nôn là cảm giác khó chịu khi quý vị sắp muốn nôn ra

Gây ra bởi thuốc hoá trị ảnh hưởng đến dạ dày và não, lo âu và căng thẳng. Loại hoá trị khác nhau có thể gây ra mức độ buồn nôn khác nhau. Buồn nôn có thể bắt đầu trong vòng 24 giờ đầu tiên và có thể kéo dài 2-3 ngày hay hơn sau khi trị liệu.

Phòng ngừa là Chìa khóa

Quý vị sẽ được cho thuốc chống buồn nôn bởi y tá của quý vị vào ngày trị liệu của quý vị và một vài loại thuốc mang về nhà.

Mang những thứ này đến với quý vị vào ngày trị liệu đầu tiên của quý vị để cho y tá của quý vị có thể cho hướng dẫn.

Những trị liệu khác có thể hỗ trợ bao gồm:

- Ăn nhiều bữa nhỏ thường xuyên
- Uống nước đầy đủ
- Trà gừng
- Hình ảnh hướng dẫn
- Những sinh hoạt thư giãn(yoga,âm nhạc, thiền)
- Thôi miên
- Châm cứu/Bấm huyệt



Lở miệng:

- ▶ Gây ra bởi hành động của pháp hoá trị liệu phân chia nhanh chóng tế bào nằm trong đường ruột
- ▶ Triệu chứng bao gồm đỏ, khô hay rát ke miệng như là lở miệng

Ngăn ngừa và trị liệu bao gồm:

- Đánh răng nhẹ với bàn chải mềm
- Không được dùng sản phẩm làm trắng răng hay nước súc miệng có chất cồn
- Súc miệng bằng nước muối mỗi ngày bốn lần (1/4 muỗng cà phê trong một cúp nước)
- Xiả răng bằng sợi nhẹ
- Uống thật nhiều chất lỏng
- Nếu có thể cần phải có làm sạch răng trường xuyên với nha sỹ trước khi hóa trị . Tránh làm sạch răng và thủ thuật trong thời gian làm hóa trị liệu.
- Uống thuốc giảm đau nếu cần

Gọi cho bác sỹ của quý vị nếu quý vị bắt đầu lở miệng.

Táo bón: làm giảm lần đi tiêu gây ra sinh bụng, phân cứng đi tiêu không thường xuyên và đau bụng.

Gây ra bởi:

- ▶ Một vài loại thuốc hoá trị
- ▶ Thuốc chống ói (ondansetron/zofran)
- ▶ Thuốc giảm đau
- ▶ Mất nước
- ▶ Giảm sinh hoạt



**Gọi bác sỹ của
quý vị nếu quý
vị không có đi
tiêu cho 3 ngày.**

Tri liệu:

- ▶ Thức ăn nhiều chất xơ (mận khô, hạt ngũ cốc, rau củ quả)
- ▶ Cấp dưỡng đầy đủ nước (1/2-1 ga-lon mỗi ngày)
- ▶ Tập thể dục, 20-30 phút/mỗi ngày
- ▶ Thuốc mềm phân (ví dụ... Colace hay loại chung chung như Docusate)
- ▶ Thuốc nhuận trường (Senna, Milk of Magnesia, Dulcolax, Miralax, “Trà đi tiêu”)

Tiêu chảy: đi tiêu phân lỏng hay nước thường xuyên

Gây ra bởi:

- ▶ Một vài loại thuốc hoá trị
- ▶ Thuốc trụ sinh
- ▶ Lo âu, căng thẳng
- ▶ Nhiễm trùng



Gọi bác sỹ quý vị nếu quý vị có 5 hay hơn phân lỏng trong vòng 24 giờ.

Trị liệu:

- ▶ Thuốc chống tiêu chảy (Loperamide “Imodium”)
- ▶ Cấp dưỡng đầy đủ nước (1/2 đến 1 gallon)
- ▶ Thức ăn mềm và chất xơ thấp
- ▶ Tránh dầu mỡ, thức ăn cay, cà phê-in, rau củ quả và trái cây sống

Bệnh lý Thần kinh Ngoại biên: tê, tăng tăng hay cảm giác nóng ran cho tay và chân

- ▶ Tổn thương dây thần kinh ngoại biên có thể gây ra bởi một vài loại thuốc hoá trị
- ▶ Tê hơn cho vài ngày đầu sau mỗi lần điều trị
- ▶ Có thể tăng lên với nhiều lần trị liệu
- ▶ Phần đông những triệu chứng sẽ khắc phục theo thời gian
- ▶ Có thể là vĩnh viễn nhưng có thể chịu đựng được

Trị liệu:

- ▶ Thuốc
- ▶ Tránh nhiệt độ thay đổi thái quá
- ▶ Kỹ thuật thư giãn (hình ảnh hướng dẫn)
- ▶ Châm cứu



Nói cho bác sỹ quý vị biết nếu quý vị có trải nghiệm những triệu chứng này.

Dinh dưỡng

- ▶ Thay đổi cảm giác thèm ăn
- ▶ Thay đổi vị giác và khứu giác
- ▶ Khô miệng
- ▶ Tăng hay mất cân



- Duy trì bữa ăn cân bằng
- Uống 8-10 ly nước đầy mỗi ngày (2 lít, 1/2 gallon)
- Tránh uống nhiều cà phê-in (không được quá 2 mỗi ngày)
- Hỏi bác sỹ của quý vị về việc uống bia rượu

Hỏi bác sỹ của quý vị giới thiệu chuyên gia dinh dưỡng.

Về tình dục

Rất bình thường trong khi nhận trị liệu ung thư cách quý vị xác định bản thân và giới tính của mình có thể có những thử thách cho việc rụng tóc, tăng hay mất cân, lo âu, mệt mỏi hay hóc môn thay đổi.

Cho quý vị tự quyền nói về vấn đề tình dục với người bạn đời của quý vị và nhân viên chăm sóc sức khỏe.

- ▶ ĐƯỢC quan hệ tình dục trong thời gian làm hoá trị
- ▶ Đôi khi một vài người có đòi hỏi tình dục thấp trong thời gian làm hoá trị
- ▶ Phụ nữ có thể có trải nghiệm bị khô âm đạo hay bị đau khi giao hợp
- ▶ Nói chuyện với người bạn đời của quý vị là điều quan trọng
- ▶ Quý vị cũng có thể tự tham khảo với Phòng khám Sức khỏe Tình dục Phụ nữ Ung thư – Gọi số 650-498-5566

Những thay đổi về sinh sản

- Tạm thời hay vĩnh viễn mất kinh nguyệt
- Tạm thời hay vĩnh viễn vô sinh
- Khởi phát các triệu chứng mãn kinh
- Phương pháp dùng thuốc ngừa thai để tránh thai nghén trong thời gian hóa trị



Về tình dục

Nguồn:

www.fertilehope.org

Phi lợi nhuận hỗ trợ bệnh nhân ung thư với rủi ro vô sinh

www.cancer.org

Ấn phẩm của Hiệp hội Ung thư Hoa kỳ:

Tình dục cho phụ nữ mắc bệnh ung thư

Tình dục cho nam giới mắc bệnh ung thư

“Bộ não Hoá trị” “Chemo Brain”

▶ Triệu chứng:

- Mất trí nhớ/hay quên
- Khó tìm ra chữ
- Giảm khả năng tập trung
- Tinh thần “mù mờ”
- Những triệu chứng có thể tinh tế

Nguyên nhân:

- Căng thẳng, trầm cảm, lo âu
- Mệt mỏi
- Thuốc men (hóa trị và không hóa trị)
- Thay đổi Hóc môn

▶ Trị liệu:

- Giữ kế hoạch
- Lập danh sách chuyện xảy ra cho bác sĩ của quý vị
- Tập thể dục cho não của quý vị
- Giữ chế độ dinh dưỡng tốt
- Theo dõi vấn đề bộ nhớ của quý vị
- Ngủ đầy đủ



Tác động cảm xúc

Rất **bình thường** có thể có cảm giác một ít cảm xúc đau khổ khi phải đối diện với chẩn đoán ung thư và phải trải qua hoá trị liệu.

- ▶ Vui lòng đón nhận cảm giác một ít căng thẳng hay lo âu
- ▶ Nó có thể cảm thấy giống như trò chơi tàu lượn của cảm xúc là, hãy nhẹ nhàng với chính mình như khi quý vị phải đi qua nhiều giai đoạn khác nhau

Chiến lược đối phó:

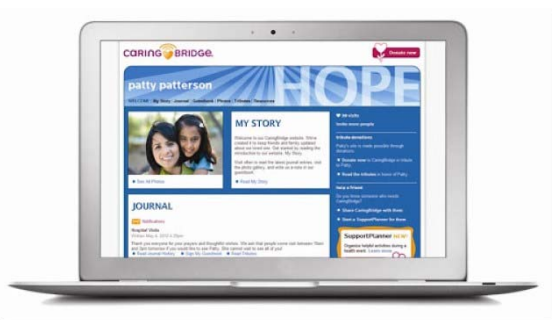
- ▶ Lên lịch cho những khoảnh khắc vui vẻ cho chính mình
- ▶ Chống lại sự cô lập, giữ cuộc sống bình thường nhất nếu có thể
- ▶ Tập thể dục khi có thể
- ▶ Ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của quý vị
- ▶ Lập mục tiêu và tự thưởng cho chính mình

Khi nào cần Tìm Trợ giúp Chuyên nghiệp

- ▶ Nếu quý vị không thể dậy ra khỏi giường bởi vì quý vị bị trầm cảm, hay có khó khăn đi đến buổi hẹn của bác sỹ của quý vị vì quý vị lo âu, quý vị có thể muốn nhận được cân nhắc đến vài sự giúp đỡ chuyên nghiệp
- ▶ Cán sự xã hội luôn sẵn sàng theo sự giới thiệu từ bác sỹ ung bứu của quý vị và có thể họ đến và họ tự giới thiệu đến quý vị trong lúc quý đang nhận trị liệu
- ▶ Thuốc có thể hữu ích. Đừng tự đánh giá khi dùng nó.

Chuẩn bị cho Gia đình và Bạn bè

- ▶ Đây là bệnh gia đình, nó sẽ ảnh hưởng cho cả hai quý vị và gia đình quý vị. Một đôi khi mức căng thẳng cho người chăm sóc cao tương đương, nếu không muốn nói là cao hơn của bệnh nhân’.
- ▶ Hãy để người khác giúp quý vị. Điều này có thể khó thực hành. Giao cho mọi người nhiệm vụ cụ thể (ví..dụ... Giặt áo quần, nấu ăn, đón con cái). Bạn và gia đình quý vị muốn giúp quý vị, nhưng họ không biết làm sao.
- ▶ Trang mạng cá nhân bệnh nhân (www.caringbridge.org, www.carepages.com) thường là công cụ để cập nhật cho tất cả người quý vị lo lắng trong cuộc sống của quý vị theo thời gian biểu mà không cần phải gọi từng người.



Chương trình Hỗ trợ Chăm sóc Ung thư

Chương trình Hỗ trợ Chăm sóc Ung thư Stanford cung cấp chương trình hỗ trợ miễn phí cho bệnh nhân ung thư, gia đình của họ và bạn bè khi họ trải qua tất cả các giai đoạn điều trị và sống sót của họ. Chương trình của chúng tôi là MIỄN PHÍ và mở rộng cho tất cả bệnh nhân ung thư hiện tại và trước đây, từ Stanford và hơn thế nữa. Vui lòng gọi kết nối với một RN cho sự tham vấn và kết nối chương trình của chúng tôi.

Tuần này cung cấp trực tuyến bao gồm:

- ▶ Tư vấn Bài tập Cá nhân
- ▶ Thiền Chánh niệm
- ▶ Yoga
- ▶ Tai Chi
- ▶ Pilates
- ▶ Thể dục cho Sức khỏe
- ▶ Nhóm Hỗ trợ

Vui lòng gọi cho y tá hỗ trợ chăm sóc cho thêm thông tin:

CCSB: 669-233-2807

CCPA: 650-725-9456

ValleyCare Pleasanton: 925-337-9118

www.stanfordhealthcare.org/cancersupportivecare

Xác định các Chương trình Nguồn và Hỗ trợ

- ▶ Liên lạc với các tổ chức ung thư địa phương và quốc gia
 - Hiệp hội Ung thư Hoa kỳ
 - Học viện Ung thư Quốc gia
- ▶ Thư viện Sức khỏe
 - Trung tâm Ung bướu South Bay, lầu 3rd
 - Trung tâm Ung bướu Palo Alto, lầu 1st
- ▶ Chương trình Người sống sót Stanford
- ▶ Trung tâm Người Chăm sóc Stanford, địa điểm trong 500P
- ▶ Trung tâm các Nguồn Stanford ValleyCare Pleasanton, lầu 2nd
- ▶ Mạng Internet (lưu ý) sử dụng trang mạng tin cậy

Khu vực Trung tâm Truyền dịch Ung bướu Stanford



Palo Alto



Redwood City



South Bay (San Jose)

Tham quan Trung tâm Trị liệu Truyền dịch (South Bay)

- ▶ Có hai loại “quầy” trị liệu tại Trung tâm Trị liệu Truyền dịch South Bay: Ghế thoải mái trong khu vực rộng lớn đầy ánh sáng mặt trời; và “Tầng I” là nơi các phòng xét nghiệm thực hiện xét nghiệm máu, bắt đầu IV, những mũi chích bắt đầu.



- ▶ Xét nghiệm máu được thực hiện tại khu vực tầng I cho bệnh nhân có đường dây truyền “PICC”, “Mediports” hay những người nào sẽ trở lại sau đó để làm hoá trị cùng trong ngày.

Tham quan Khu vực Trị liệu Truyền dịch (Palo Alto)

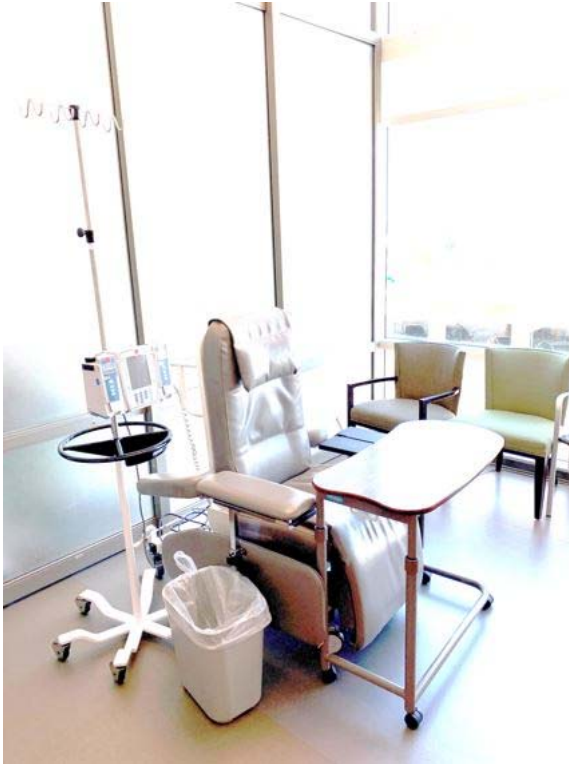
- ▶ Có hai loại “quầy” trị liệu tại ITA: ghế thoải mái trong khu vực đầy ánh sáng mặt trời; và phòng cá nhân với giường nằm.



- ▶ Xét nghiệm máu được thực hiện tại ITA cho bệnh nhân có “PICCs”, “Mediports” hay cho những người nào cần phải trở lại sau đó làm hoá trị cùng trong ngày. 900 Blake Wilbur Dr. Bệnh nhân sẽ có phòng xét nghiệm máu của họ tại đây.

Tham quan Khu vực Truyền dịch Tị liệu (Trung tâm Ngoại trú Redwood)

- ▶ Có hai loại “quầy” trị liệu tại ITA: ghế thoải mái trong khu vực đầy ánh sáng mặt trời; và phòng cá nhân với giường nằm.



- ▶ Xét nghiệm máu được thực hiện tại khu vực tầng I cho bệnh nhân có đường dây truyền “PICC”, “Mediports” hay những người nào sẽ trở lại sau đó để làm hoá trị cùng trong ngày.

Tham quan Trung tâm Truyền dịch fusion

- ▶ Sau khi ghi danh tại quầy tiếp tân, cần phải ngồi đợi một lúc trong khi y tá kiểm tra toa đơn và kết quả xét nghiệm của quý vị.
- ▶ Quý vị có thể bị yêu cầu kiểm soát về cân nặng và chiều cao trước khi buổi hẹn của bác sỹ “MD” và thêm một lần nữa tại Khu vực Trị liệu. Sự kiểm soát hai lần để đảm bảo sự chính xác cho an toàn của quý vị.
- ▶ Một khi người trợ lý y tá mời quý vị ngồi vào ghế khu vực trị liệu y tá của quý vị sẽ chào đón quý vị, chính những mũi thuốc tiền trị liệu và chuẩn bị đường truyền IV của quý vị. Khoảng chừng 30 phút sau đó thuốc hoá trị của quý vị sẽ sẵn sàng và trị liệu của quý vị có thể bắt đầu.
- ▶ Thời gian trị liệu thường không giống nhau từ 1-8 giờ tùy theo loại trị liệu của quý vị. Vui lòng sắp xếp để có người lái xe đưa quý vị về nhà sau khi quý vị xong với trị liệu đầu tiên của quý vị.
- ▶ Giới hạn khách thăm viếng tại chỗ.
- ▶ Vui lòng tôn trọng cho “khu vực yên tĩnh” trong các phòng trị liệu. Tắt tiếng điện thoại và giữ yên lặng trong khi chuyện trò.
- ▶ Vui lòng ăn uống bình thường vào ngày trị liệu. Quý vị có thể muốn mang theo bữa ăn trưa hay thức ăn dặm với quý vị. Chúng tôi có thể mời quý vị nước trái cây và bánh lát trong thời gian quý vị thăm viếng và còn có trang bị quầy dinh dưỡng tiện lợi cho quý vị.

Tham quan Trung tâm Truyền dịch - Tiếp theo

- ▶ Mỗi bệnh nhân chúng tôi có TV riêng bao gồm các chương trình thông thường và các đài tiếng ngoại ngữ. Các tai nghe không dây có sẵn.
- ▶ Truy cập mạng internet không dây có sẵn
- ▶ Mặc trang phục thoải mái bao gồm một áo len nhẹ hay áo khoác. Phòng thường hay bị trong vùng lạnh. Mền ấm sẽ cung cấp cho quý vị để giúp quý vị thoải mái.
- ▶ Vui lòng sử dụng tài khoản MyHealth trực tuyến để theo dõi ngày giờ của các buổi hẹn.
- ▶ ITC Những nhân viên lập lịch hẹn họ được tìm thấy tại Trung tâm Truyền dịch và phòng Tư vấn “Consult room # 1”
- ▶ Phòng vệ sinh trong khu vực trị liệu chỉ dành riêng cho bệnh nhân