



Hướng dẫn Điều trị ung thư Toàn thân

Kính gửi Quý Bệnh nhân và Người chăm sóc Gia đình của chúng tôi,

Chúng tôi hiểu rằng tất cả các khía cạnh của việc điều trị ung thư đều có thể khiến quý vị sợ. Biện pháp hóa trị, liệu pháp miễn dịch và nhiều biện pháp điều trị ung thư khác có thể có nhiều phản ứng phụ. Những biện pháp điều trị này có thể tiêu diệt các tế bào khỏe mạnh bên cạnh các tế bào ung thư, đây là nguyên nhân gây ra hầu hết các phản ứng phụ không mong muốn.

Ví dụ, các phản ứng phụ phổ biến nhất của việc hóa trị xảy ra ở những khu vực mà các tế bào khỏe mạnh phân chia một cách nhanh chóng. Các khu vực này bao gồm các tế bào máu, nang lông, tế bào da và tế bào trong đường sinh sản và tiêu hóa.

Loại phản ứng phụ và mức độ nghiêm trọng của phản ứng sẽ phụ thuộc vào loại hình điều trị và cách cơ thể phản ứng. Phản ứng của mỗi bệnh nhân với những loại thuốc này khác nhau một chút.

May mắn thay, quý vị không phải chịu đau khổ trong quá trình điều trị. Chúng tôi thường có thể giúp làm giảm bớt hầu hết các phản ứng phụ bằng các biện pháp điều trị hỗ trợ. Chúng tôi đánh giá cao chất lượng cuộc sống của quý vị. Đội ngũ chăm sóc bệnh ung thư của quý vị sẽ giám sát và theo dõi sự cân bằng và các phản ứng phụ để đảm bảo quý vị tiếp tục có chất lượng cuộc sống tốt trong quá trình điều trị ung thư.

Hướng dẫn này trình bày một số phản ứng phụ phổ biến của các biện pháp điều trị ung thư. Nếu quý vị đang gặp phải phản ứng phụ nào đó chưa được thảo luận trong hướng dẫn này hoặc nếu quý vị có các thắc mắc về các khuyến nghị được nêu trong hướng dẫn, hãy trao đổi với nhóm chăm sóc của mình. Chúng tôi đã gửi kèm một bảng ở cuối hướng dẫn để giúp quý vị và gia đình theo dõi thời điểm và mức độ nghiêm trọng xảy ra các phản ứng phụ mà quý vị gặp đối với việc điều trị.

Trân trọng,
Nhóm Chăm sóc Ung thư Ochsner của quý vị

Mục Lục

Giới thiệu Điều trị ung thư Toàn thân	1
Các Địa điểm Tiêm truyền	2
Hướng dẫn về Điểm Tiêm truyền	4
Những Câu hỏi Thường gặp về Liệu pháp Toàn thân	6
Liệu pháp Điều trị Ung thư Toàn thân được Thực hiện Ra sao?.....	10
Hướng dẫn về các Phản ứng Phụ	13
Mệt mỏi	13
Suy Tủy xương	13
Số lượng Bạch cầu (WBC) Thấp/Giảm Bạch cầu Trung tính.....	14
Số lượng Hồng cầu (RBC) Thấp/Thiếu máu	15
Số lượng Tiểu cầu Thấp/Giảm Tiểu cầu	15
Rụng Tóc.....	16
Buồn nôn và Nôn mửa	17
Táo bón	19
Tiêu chảy	20
Mất nước	21
Mất Cảm giác Ngon miệng/Chán ăn	22
Các vấn đề về Hệ thần kinh Trung ương.....	22
Các vấn đề về Miệng, Nướu và Họng.....	23
Phản ứng/Thay đổi của Da	24
Tình dục.....	25
“Não Hóa trị (Chemo Brain)”	26
Phản ứng Phụ về Cảm xúc/Căng thẳng.....	26
Cục máu đông.....	27
Hội chứng tương tự bệnh cúm	28
Cơn đau	31
Chóng mặt.....	33
Mất Thính lực	34
Ù tai	35
Viêm kết mạc	36
Hội chứng Khô Mắt	37
Nhạy cảm với ánh sáng.....	38
Mắt Chảy nước	38
Những Cân nhắc Đặc biệt	
Bệnh Sử	39
Tiêm chủng	39
Sử dụng Rượu và Hóa trị.....	39
3 Bước để Ngăn bị Nhiễm trùng trong khi Hóa trị	41
Người đồng hành Chăm sóc khi Hóa trị.....	42
Hoạt động Tình dục Trong khi Điều trị Ung thư	43
Nữ giới.....	43
Nam giới	46
Trình Theo dõi Triệu chứng	49
Ghi chú	54

Giới thiệu Điều trị ung thư Toàn thân

Hành trình ung thư của mỗi bệnh nhân là khác nhau. Đối với nhiều người, số lượng cuộc hẹn, thủ thuật và điều khoản có thể khiến họ bị choáng ngợp. Hướng dẫn này giải thích một số biện pháp điều trị ung thư tiêu chuẩn hiện đang được sử dụng tại Ochsner.

Để đơn giản hóa việc này, hãy bắt đầu với một lời giải thích. Một số tế bào ung thư có khả năng đi khắp cơ thể. Nhằm đảm bảo chúng tôi tiếp cận được bất kỳ tế bào nào đã di chuyển ra ngoài vị trí ban đầu của mình, chúng tôi sử dụng các biện pháp điều trị đặc biệt có thể thực hiện điều tương tự. Chúng tôi gọi đây là những biện pháp điều trị toàn thân. Các biện pháp này sử dụng mạch máu làm luồng lưu thông chính của mình. Bằng cách đó, chúng có thể ảnh hưởng đến gần như tất cả các hệ thống hoặc khu vực của cơ thể. Các biện pháp hóa trị, liệu pháp miễn dịch và liệu pháp nhắm mục tiêu đều là các loại biện pháp điều trị toàn thân. Quý vị cũng có thể đã nghe đến các biện pháp này với tên gọi liệu pháp toàn thân. Dù biện pháp điều trị bao gồm thuốc viên, truyền hay tiêm, quý vị khó có thể cảm thấy sẵn sàng cho những điều sắp diễn ra.

Chúng tôi hy vọng hướng dẫn này sẽ giúp quý vị cảm thấy mình được chuẩn bị sẵn sàng tốt hơn cho cuộc hành trình này. Chúng tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào về biện pháp điều trị ung thư toàn thân. Chúng tôi khuyến khích quý vị hoặc những người trong gia đình quý vị trao đổi với bác sĩ, điều dưỡng viên y tá và nhân viên xã hội của quý vị. Họ có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về biện pháp điều trị trước khi bắt đầu.

Điều quan trọng là quý vị biết những điều sẽ diễn ra trước lần điều trị đầu tiên. Chúng tôi có thể trợ giúp quý vị tìm các nguồn trợ giúp để có thể giúp quá trình điều trị này dễ dàng hơn. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị ứng phó với bất kỳ phản ứng phụ nào.

Các phần trong hướng dẫn này

- **Các điểm tiêm truyền quanh khu vực:** Đôi khi chúng tôi có thể xếp lịch điều trị hóa trị cho quý vị ở gần nhà hơn. Hãy cho bác sĩ chuyên khoa ung thư của quý vị biết nếu quý vị muốn tìm hiểu về tùy chọn này.
- **Hướng dẫn về điểm tiêm truyền:** Các điểm tiêm truyền thường có các quy tắc giúp đảm bảo cho bệnh nhân và khách đến thăm được an toàn. Vui lòng xem lại những hướng dẫn này và đặt bất kỳ câu hỏi nào trước khi quý vị điều trị lần đầu.
- **Những câu hỏi thường gặp về liệu pháp toàn thân:** Phần này đưa ra lời giải đáp cho các câu hỏi phổ biến của bệnh nhân về biện pháp điều trị của mình. Nếu câu hỏi của quý vị không được liệt kê, vui lòng hỏi nhóm chăm sóc của quý vị.
- **Biện pháp trị liệu toàn thân:** Cách bệnh nhân có thể nhận được thuốc cũng thay đổi khi các biện pháp điều trị thay đổi và phát triển. Trong phần này, chúng ta sẽ thảo luận ngắn gọn về từng biện pháp điều trị.
- **Hướng dẫn về các phản ứng phụ:** Hướng dẫn toàn diện này trình bày các phản ứng phụ phổ biến liên quan đến điều trị ung thư. Hướng dẫn cũng khuyến nghị các cách để theo dõi hoặc ứng phó với các phản ứng phụ.
- **3 bước để ngăn bị nhiễm trùng:** Nhiễm trùng là một mối lo ngại phổ biến trong quá trình hóa trị. Có nhiều cách đơn giản để giúp bảo vệ bản thân hoặc người thân khỏi bị nhiễm trùng.
- **Người đồng hành Chăm sóc khi Hóa trị:** Đây là chương trình miễn phí dành cho bệnh nhân đang hóa trị. Chương trình cho phép quý vị theo dõi sức khỏe của mình tại nhà và thông báo cho bác sĩ ngay nếu có bất kỳ thay đổi đáng kể nào.
- **Hoạt động tình dục trong khi điều trị:** Quý vị có thể cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung với hoạt động tình dục trong quá trình điều trị ung thư. Quý vị thậm chí có thể phải hạn chế một số loại hoạt động tình dục. Phần này trình bày cách nam giới và nữ giới có thể tham gia hoạt động tình dục một cách an toàn trong khi điều trị ung thư.
- **Công cụ theo dõi triệu chứng:** Trong khi quý vị thực hiện liệu pháp toàn thân, điều quan trọng là phải thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ của quý vị biết nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào. Quý vị có thể sử dụng công cụ theo dõi này để ghi lại các triệu chứng của mình giữa các cuộc hẹn.

Các Địa điểm Tiêm truyền

Chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ tiêm truyền khác nhau như là các tùy chọn điều trị ung thư.

Tại các địa điểm thuận tiện, nhân viên của chúng tôi cố gắng mang lại trải nghiệm tiêm truyền thoải mái nhất có thể cho bệnh nhân.



1. Ochsner Medical Center
The Gayle and Tom Benson Cancer Center
1515 River Road
Jefferson, LA 70121
504-842-3910
T2-T6 M-F, 7am - 7pm | T7, 8am - 2pm

2. Ochsner Baptist – Một Cơ sở của Ochsner
Medical Center Ochsner Health Center –
Baptist Napoleon Medical Plaza
2820 Napoleon Ave., Suite 210
New Orleans, LA 70115
(Nằm phía sau nhà thuốc ngoại trú)
504-842-9914
T2-T6, 8am - 4:30pm

3. Ochsner Health Center – Kenner
200 West Esplanade Ave., Suite 200
Kenner, LA 70065
504-464-8615
T2-T6, 8am - 4:30pm

4. St. Tammany Cancer Center –
Một Cơ sở của Ochsner Medical Center
900 Ochsner Blvd., 3rd Floor
Covington, LA 70433
985-249-2383
T2-T6, 8am - 6:30pm

5. Slidell Memorial Hospital
Regional Cancer Center
1120 Robert Blvd.
Slidell, LA 70458
985-280-2902
T2-T6, 7am - 5pm

6. Ochsner Medical Center –
West Bank Campus
2500 Belle Chase Hwy., 2nd Floor
Gretna, LA 70056
504-207-2727
T2-T6, 8am - 4:30pm | Thứ Bảy theo lịch (nếu có nhân viên)

7. Leonard J. Chabert Medical Center
1978 Industrial Blvd., 4th Floor
Houma, LA 70363
985-873-2729
T2-T5, 7am - 5:30pm | T6, 7am - 3:30pm

8. Ochsner Medical Center – Hancock
149 Drinkwater Rd., 1st Floor
Bay St. Louis, MS 39520
228-467-3946
T2-T6, 8am - 4:30pm

9. Terrebonne General Medical Center*
8166 W Main St., 2nd Floor
Houma, LA 70360
985-857-8093
T2-T6, 8am - 4:30pm

10. Ochsner Medical Complex – The Grove
10310 The Grove Blvd.
Baton Rouge, LA 70836
225-761-5409
T2-T6, 8am - 5pm

11. Ochsner Cancer Center – Baton Rouge
17050 Medical Center Dr., 1st Floor
Baton Rouge, LA 70816
225-761-5410
T2-T6, 8am - 5pm

12. Ochsner Lafayette General Medical Center
Ochsner Cancer Center of Acadiana
1211 Coolidge Blvd., Suite 100
Lafayette, LA 70503
337-289-8400
T2-T6, 8am - 5pm

13. Ochsner CHRISTUS Health Center – Lake Area
4150 Nelson Rd., Building G, Suite 2
Lake Charles, LA 70605
337-656-7872
T2-T6, 8am - 5pm

14. St. Charles Parish Hospital
1057 Paul Maillard Rd., Suite A-1250
Luling, LA 70070
985-785-5644
T2-T6, 7am - 3:30pm

15. Ochsner LSU Health Shreveport –
Feist-Weiller Cancer Center
1501 Kings Hwy.
Shreveport, LA 71103
318-813-1000
T2-T6, 8am - 4pm

* Địa điểm này thuộc Mạng lưới Sức khỏe Ochsner nhưng sẽ yêu cầu các cuộc hẹn bổ sung với nhà cung cấp dịch vụ TGMG.

Hướng dẫn về Điểm Tiêm truyền

Các hướng dẫn sau đây được đưa ra nhằm tạo ra một môi trường thư giãn và yên bình cho tất cả mọi người đồng thời đảm bảo bệnh nhân an toàn và kiểm soát tình trạng nhiễm trùng. Hãy lên tiếng nếu quý vị thấy có điều gì đó không ổn. Chỉ cần hỏi một nhân viên của chúng tôi.

Chúng tôi không từ chối hoặc hạn chế việc thăm hỏi dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia xuất xứ, dân tộc, tôn giáo, giới tính, bản dạng giới, khuynh hướng/sở thích tình dục, tình trạng khuyết tật hoặc khả năng tài chính để thanh toán.

1. Trung tâm Tiêm truyền xác nhận quyền của bệnh nhân trong việc chỉ định những người đến thăm mình và hạn chế việc họ đến thăm. Điều này phù hợp với luật pháp tiểu bang và liên bang. **Mỗi bệnh nhân có thể chọn những người được đến thăm và không được đến thăm trong quá trình điều trị. Mỗi bệnh nhân cũng có quyền thay đổi quyết định bất cứ lúc nào.**
2. **Các cuộc hẹn được thực hiện dựa trên tình trạng có sẵn ghế.** Nếu quý vị đến cuộc hẹn sớm hoặc trễ, quý vị có thể phải chờ lâu hơn. Nhân viên của chúng tôi sẽ thực hiện mọi nỗ lực để phục vụ quý vị. Các yêu cầu cụ thể về ghế hoặc y tá không thể được đảm bảo.
3. **Tất cả các cơ sở của Ochsner đều nghiêm cấm hút thuốc.** Quý vị không được phép sử dụng thuốc lá hoặc các sản phẩm thuốc lá, kể cả thuốc lá điện tử.
4. Vì sự tôn trọng và quyền riêng tư của tất cả bệnh nhân, **những khách đến thăm phải ngồi ghế bên cạnh bệnh nhân** trong khi thực hiện điều trị.
5. **Khách đến thăm không nên vào khu vực điều trị nếu bị bệnh.** Khách đến thăm có bất kỳ triệu chứng hoặc tình trạng nào sau đây cần phải ở nhà cho đến khi khỏe lại:
 - sốt
 - ho
 - chảy nước mũi
 - dấu hiệu của bệnh cúm hoặc cảm lạnh
 - phơi nhiễm gần đây với một bệnh truyền nhiễm



Điểm Tiêm truyền của Trung tâm Ung thư Gayle và Tom Benson

6. Vui lòng hiểu rằng **bất kỳ thay đổi nào đối với kế hoạch hóa trị hoặc thuốc của quý vị đều cần được báo hiể cho phép**. Điều này có thể khiến cuộc hẹn về điều trị của quý vị bị xếp lại lịch.
7. **Mỗi bệnh nhân chỉ được phép có một khách đến thăm** trong các cuộc hẹn điều trị do các hạn chế về không gian. Khách đến thăm có thể được yêu cầu ngồi trong phòng chờ cho đến khi hoàn tất quá trình điều trị và/hoặc thủ thuật hoặc nếu xảy ra trường hợp khẩn cấp tại khoa.

Vui lòng lưu ý rằng chúng tôi sẽ thông báo cho bộ phận an ninh nếu xác định được nguy cơ về an toàn cho bệnh nhân hoặc nhân viên và khách đến thăm từ chối rời khỏi khu vực điều trị.
8. **Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 18 tuổi không được phép** đến các cuộc hẹn điều trị.
9. Khoai tây chiên, bánh quy, nước trái cây và súp **chỉ được cung cấp cho bệnh nhân**.
10. Đối với những bệnh nhân thực hiện điều trị kéo dài trong vài giờ, **chúng tôi khuyến nghị quý vị mang theo bữa trưa hoặc đồ ăn nhẹ bổ sung**. Nghiêm cấm sử dụng rượu.
11. **Khách đến thăm có thể mang thức ăn từ nhà cho bệnh nhân và cho bản thân mình**. Họ cũng có thể mua đồ ăn từ quán cà phê-tin Southport Café hoặc Bistro '42 của chúng tôi. Máy bán hàng tự động được đặt ở tầng một của Trung tâm Ung thư Benson.
12. Hãy giúp chúng tôi giữ môi trường điều trị thoải mái. **Hãy chú ý đến độ ồn** khi ở trong Điểm Tiêm truyền Hóa Trị. **Vui lòng đặt điện thoại ở chế độ rung và tránh sử dụng tính năng loa**.
13. Quý vị nên **mang theo sách, bộ xếp hình, tạp chí hoặc thiết bị nghe nhạc cầm tay (có tai nghe)** để làm trong lúc rảnh rỗi. Đối với những người có máy tính xách tay hoặc máy tính bảng, khu vực tiêm truyền của chúng tôi cung cấp truy cập Internet không dây miễn phí.

Vui lòng lưu ý rằng mỗi trung tâm đều có hướng dẫn tiêm truyền riêng. Chúng tôi khuyến nghị quý vị yêu cầu một bản sao hướng dẫn trước khi điều trị để đảm bảo quý vị hiểu các hướng dẫn này. Những điều như chính sách dành cho khách đến thăm và phòng riêng có thể khác nhau một chút tùy theo mỗi điểm tiêm truyền.

Cảm ơn quý vị đã hợp tác trong việc tuân thủ các hướng dẫn về an toàn này.



Thăm hỏi bệnh nhân là một đặc quyền. Nhân viên Trung tâm Tiêm truyền có thể hạn chế các quyền thăm hỏi nhằm đảm bảo tất cả bệnh nhân được an toàn trong khi điều trị.

Những khách đến thăm không tuân theo các hướng dẫn về an toàn của chúng tôi có thể bị yêu cầu rời khỏi Trung tâm Tiêm truyền và có thể bị bộ phận an ninh hộ tống ra khỏi địa điểm. Ngoài ra, những khách đến thăm này có thể bị mất quyền thăm hỏi.

Các yêu cầu pháp lý có thể khiến chúng tôi giới hạn hoặc hạn chế việc thăm hỏi bệnh nhân.

Những Câu hỏi Thường gặp về Liệu pháp Toàn thân

1. Liệu pháp toàn thân là gì??

Liệu pháp toàn thân đề cập đến biện pháp điều trị trong đó thuốc truyền đi khắp cơ thể. Điều này được thực hiện để tiếp cận các tế bào ung thư có thể đã lan rộng hoặc di căn sang các khu vực khác. Chúng tôi kết hợp liệu pháp toàn thân với các biện pháp điều trị khác như phẫu thuật hoặc xạ trị. Đôi khi chúng tôi sử dụng kết hợp nhiều loại liệu pháp toàn thân để đồng thời tấn công tế bào ung thư theo nhiều cách.

2. Các loại liệu pháp toàn thân khác nhau hoạt động ra sao?

Hóa trị (chemo) là một liệu pháp toàn thân. Trong hóa trị, các loại thuốc đặc trị nhằm mục tiêu và phá vỡ các giai đoạn khác nhau của vòng đời tế bào. Điều này làm chậm hoặc ngừng sự phát triển của tế bào ung thư. Hầu hết các loại thuốc hóa trị đều tác động lên các tế bào đang sinh sản nhanh chóng. Các tế bào ung thư đang sinh sản nhanh chóng.

Một số tế bào khỏe mạnh trong cơ thể quý vị cũng sinh sản nhanh chóng. Các tế bào này bao gồm những tế bào nằm dọc trên đường tiêu hóa hoặc khiến tóc mọc. Đó là lý do tại sao liệu pháp hóa trị có thể gây buồn nôn, nôn mửa, rụng tóc và các phản ứng phụ khác. Tin tốt là trong nhiều trường hợp, các phản ứng phụ sẽ giảm hoặc hết sau khi kết thúc hóa trị. Tham khảo “Hướng dẫn về các Phản ứng Phụ” trên trang 11 để biết thêm thông tin.

Với **các liệu pháp nhắm mục tiêu**, chúng tôi sẽ sử dụng một đặc điểm cụ thể của bệnh ung thư để chống lại căn bệnh này. Một chất chỉ điểm cụ thể trên bề mặt tế bào ung thư hoặc con đường mà tế bào có thể sử dụng để tiến triển và phát triển bị thay đổi hoặc bị chặn lại. Điều này phá hủy tế bào ung thư. Đôi khi, một số quá trình bình thường của cơ thể chúng ta cũng sử dụng những con đường hoặc chất chỉ điểm tương tự nên chúng cũng bị phá hại hoặc bị chặn lại. Điều này có thể gây ra các phản ứng phụ trong khi điều trị.

Với **liệu pháp miễn dịch**, hệ thống miễn dịch của cơ thể chúng ta được huấn luyện cách tiêu diệt tế bào ung thư. Đôi khi điều này còn khiến hệ thống miễn dịch của chúng ta tấn công các cơ quan và mô khỏe mạnh, gây ra các phản ứng phụ.

3. Thử nghiệm lâm sàng là gì?

Một **thử nghiệm lâm sàng** có thể là một cách khác để quý vị được điều trị. Thử nghiệm lâm sàng bao gồm một loạt các bước hoặc xét nghiệm có mục đích nhằm xác định xem liệu một biện pháp điều trị hoặc loại thuốc mới có đáp ứng được những điều mà các nhà khoa học hy vọng hay không. Những bệnh nhân tình nguyện thử biện pháp điều trị là một phần của quá trình thử nghiệm. Việc tham gia thử nghiệm lâm sàng có thể giúp quý vị tiếp cận với các biện pháp điều trị mới nhất hiện có.

Nếu bác sĩ cho rằng quý vị là ứng cử viên cho một thử nghiệm lâm sàng, bác sĩ sẽ sắp xếp thời gian để thảo luận với quý vị và điều phối viên nghiên cứu lâm sàng. Điều phối viên nghiên cứu lâm sàng sẽ giải thích về thử nghiệm cho quý vị và đặt các câu hỏi để đảm bảo quý vị hội đủ điều kiện tham gia. Từ đó, quý vị có thể quyết định xem liệu mình có muốn tham gia hay không. Quyết định của quý vị sẽ không ảnh hưởng đến dịch vụ chăm sóc của quý vị.

Các thử nghiệm lâm sàng bao gồm nhiều loại liệu pháp khác nhau. Các liệu pháp bao gồm các liệu pháp nhắm mục tiêu, liệu pháp toàn thân và liệu pháp miễn dịch. Chúng cũng có thể là quan sát. Điều này đồng nghĩa với việc

quý vị điền các bản khảo sát nhằm giúp các nhà nghiên cứu hiểu được chất lượng cuộc sống của quý vị trong khi điều trị nhưng không nhận được biện pháp điều trị thử nghiệm cụ thể.

4. Tại sao việc điều trị được thực hiện theo chu kỳ?

Phải có sự cân bằng giữa việc tiêu diệt tế bào ung thư và giữ lại tế bào bình thường. Liệu pháp toàn thân đôi khi được gián cách bằng những khoảng thời gian nghỉ giữa các lần điều trị. Điều này cho phép các tế bào bình thường phục hồi trước khi bắt đầu chu kỳ tiếp theo.

5. Tại sao tất cả các cuộc hẹn của tôi không thể diễn ra trong một ngày?

Ở một số địa điểm, chúng tôi thực hiện “tách” các cuộc hẹn hóa trị. Điều đó có nghĩa là quý vị có thể được xét nghiệm và thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ của mình một ngày trước khi quý vị được điều trị.

Nếu có điều gì đó không ổn xảy ra với xét nghiệm của quý vị hoặc biện pháp điều trị cần phải thay đổi, việc tách cuộc hẹn sẽ giúp đội ngũ chăm sóc của quý vị có thời gian để xếp lại lịch nếu cần. Điều này đồng nghĩa với việc quý vị ít có khả năng phải chờ trong thời gian dài giữa cuộc hẹn với nhà cung cấp dịch vụ và cuộc hẹn để tiêm truyền do sự chậm trễ của phòng xét nghiệm hoặc phòng khám. Mặc dù có vẻ bất tiện nhưng việc tách cuộc hẹn thực sự giúp quý vị giảm thiểu được thời gian phải ở phòng khám trong mỗi chu kỳ.

6. Liệu pháp toàn thân được thực hiện ra sao?

Cách phổ biến nhất mà chúng tôi thực hiện liệu pháp toàn thân là **tiêm tĩnh mạch (hoặc qua đường tĩnh mạch)**. Điều này có nghĩa là thuốc được tiêm truyền qua tĩnh mạch. Một cây kim nhỏ được đưa vào tĩnh mạch trên bàn tay hoặc cánh tay dưới của quý vị khi bắt đầu buổi điều trị và được lấy ra khi kết thúc.

Thuốc cũng có thể được tiêm truyền qua đường tĩnh mạch thông qua ống thông, cổng và thiết bị bơm. Ống thông là một ống mềm, mỏng, linh hoạt được đặt trong một tĩnh mạch lớn trong cơ thể. Đôi khi ống thông được gắn vào một cổng, đó là một đĩa nhựa hoặc kim loại tròn nhỏ đặt dưới da. Chúng tôi có thể sử dụng một thiết bị bơm để kiểm soát tốc độ thuốc đi vào ống thông hoặc cổng.

Liệu pháp toàn thân cũng có thể được áp dụng:

- **Đường uống** – ở dạng viên, viên nang hoặc chất lỏng để nuốt
- **Bằng cách tiêm** – kim hoặc ống tiêm đưa thuốc vào cơ hoặc dưới da. Tham khảo phần

“Liệu pháp Điều trị Ung thư Toàn thân được Thực hiện Ra sao?” ở trang 10 để biết thêm thông tin.

Thuốc hóa trị cần phải được dược sĩ chuẩn bị hoặc pha trộn. Thông thường việc này được thực hiện vào ngày điều trị của quý vị. Chúng tôi thường không yêu cầu dược sĩ điều trị cho quý vị cho đến khi quý vị ngồi vào ghế tiêm truyền và chúng tôi đã lấy được các dấu hiệu sinh tồn của quý vị. Bằng cách này, chúng ta không lãng phí bất kỳ loại thuốc quý giá nào.

Hãy ghi nhớ điều này khi lên kế hoạch cho buổi thăm khám của quý vị. Nó có thể mất nhiều thời gian hơn quý vị mong đợi.

7. Liệu pháp điều trị toàn thân có được truyền qua dịch cơ thể không?

Thuốc hóa trị có thể được truyền qua chất dịch cơ thể. Phải mất khoảng 48 giờ để cơ thể quý vị phân rã hoặc loại

bỏ hầu hết các loại thuốc hóa trị. Trong thời gian này, một lượng nhỏ hóa chất sẽ thải ra ngoài qua nước tiểu, phân và khi quý vị nôn mửa. Quý vị có thể giúp những người khác trong nhà được an toàn mà không bị phơi nhiễm trong và sau khi điều trị.

Thực hiện theo các hướng dẫn sau để đảm bảo an toàn cho những người khác khỏi các loại thuốc hóa trị:

- **Nếu quý vị đang sử dụng xô để đựng chất thải cơ thể hoặc thùng nôn, hãy cẩn thận để không làm văng hoặc đổ chất bên trong.** Đổ chúng vào nhà vệ sinh một cách cẩn thận. Nếu xô hoặc thùng nôn không phải đổ dùng một lần, hãy rửa nó bằng nước rửa chén hoặc bột giặt và nước, sau đó cho nước tẩy rửa vào bồn cầu. Xả bồn cầu và đậy nắp xuống.
- Bất kỳ bồn rửa hoặc chậu nào dùng để nôn mửa phải được **rửa sạch bằng nước rửa chén hoặc bột giặt** và nước.
- **Giặt riêng quần áo hoặc khăn trải giường có chất thải của cơ thể sớm nhất có thể.** Sử dụng bột giặt và nước nóng. Nếu quý vị không thể giặt chúng ngay, hãy cho chúng vào túi nhựa kín cho đến khi có thể giặt được.

8. Tôi có thể quan hệ tình dục trong khi thực hiện liệu pháp toàn thân không?

Nếu quý vị quan hệ tình dục trong quá trình điều trị hóa trị, quý vị có thể muốn sử dụng biện pháp bảo vệ có màng ngăn, chẳng hạn như bao cao su hoặc tấm chắn nha khoa (đối với quan hệ tình dục bằng miệng), vì một số hóa chất hóa học có thể có trong tinh dịch hoặc dịch âm đạo.

Một số loại biện pháp điều trị ung thư có thể dẫn đến những thay đổi ở niêm mạc âm đạo. Điều này có thể khiến âm đạo dễ bị tổn thương hơn khi giao hợp âm đạo. Nếu biện pháp điều trị của quý vị làm giảm mức độ của một số tế bào máu nhất định, bác sĩ có thể đề nghị quý vị tránh quan hệ tình dục cho đến khi số lượng tế bào máu của quý vị tăng lên đến mức an toàn.

Lưu ý cho tất cả bệnh nhân trong độ tuổi sinh đẻ: Một số liệu pháp toàn thân có thể làm tăng nguy cơ bị dị tật bẩm sinh nếu quý vị mang thai trong hoặc ngay sau khi điều trị.

9. Tôi cần bảo vệ bản thân ra sao nếu tôi đang chăm sóc cho một người đang nhận liệu pháp toàn thân?

Nếu người thân của quý vị đang được hóa trị, hãy luôn đeo găng tay cao su hoặc găng tay không thấm nước dùng một lần khi làm sạch hoặc xử lý các thùng đựng chất thải cơ thể. Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi tháo găng tay. **Nếu quý vị bị dính chất thải cơ thể hoặc thuốc hóa trị vào da, hãy rửa vùng da đó bằng xà phòng và nước trong năm phút.** Theo dõi da trong bảy ngày tiếp theo. Nếu có bất kỳ vết đỏ hoặc kích ứng nào, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị.

Nếu chất thải của cơ thể hoặc hóa chất hóa trị bắn vào mắt, hãy rửa mắt bằng nước hoặc nước rửa mắt (nước mắt nhân tạo) trong 15 phút. Hãy liên hệ ngay với bác sĩ để được hướng dẫn thêm.

Cần có biện pháp phòng ngừa bổ sung đối với một số loại thuốc hóa trị dạng uống. Điều này có thể có nghĩa là đeo găng tay và rửa tay trước và sau khi xử lý thuốc. Đôi khi, cách tốt nhất là quý vị cho thẳng viên thuốc vào cốc thay vì đổ bằng tay hoặc vào thiết bị đếm.

Đảm bảo bất kỳ loại thuốc hóa trị tại nhà đều được cất giữ theo hướng dẫn. Để xa tầm tay trẻ em và vật nuôi.

10. Liệu pháp toàn thân có đau không?

Hầu hết mọi người nhận thấy rằng biện pháp điều trị ung thư không gây đau đớn. Tuy nhiên, một số người nhận thấy

rằng các phản ứng phụ của một số loại thuốc điều trị ung thư có thể gây ta thách thức về thể chất và tinh thần. Hãy trung thực với bác sĩ của quý vị về bất kỳ phản ứng phụ nào quý vị gặp phải. Có thể có nhiều cách để ứng phó với các phản ứng phụ đó và giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của quý vị trong quá trình điều trị. Tham khảo “Hướng dẫn về các Phản ứng phụ” trên trang 15 để tìm hiểu thêm về các phản ứng phụ phổ biến của liệu pháp toàn thân.

11. Cách để việc điều trị ung thư của tôi thành công hơn?

Điều tốt nhất quý vị có thể làm trong quá trình điều trị là chăm sóc cơ thể thật tốt. Những cách tốt nhất để làm điều này là:

- **Ăn uống hợp lý** để duy trì sức mạnh. Chuyên gia dinh dưỡng về ung thư của chúng tôi có thể giúp quý vị đưa ra các quyết định đúng đắn đối với chế độ ăn của mình. Là bác sĩ của quý vị để được giới thiệu nếu quý vị nghĩ rằng điều này có thể hữu ích.
- **Tránh xa bất cứ người nào bị bệnh**, ngay cả khi đó chỉ là bệnh cảm lạnh. Các loại thuốc dùng trong hóa trị cần phải có tác dụng rất mạnh mới có thể tiêu diệt được các tế bào ung thư. Điều này có thể rất khó khăn đối với hệ thống miễn dịch của quý vị. Trong khi thực hiện hóa trị, quý vị có nhiều khả năng bị bệnh và bị ở mức độ nghiêm trọng hơn do các vi trùng có thể khiến người khác chỉ bị ở mức độ nhẹ. Tham khảo phần “3 Bước để Ngăn bị Nhiễm trùng trong khi Hóa trị” trên trang 39 để biết thêm thông tin. Bất cứ khi nào quý vị không chắc chắn về một triệu chứng hoặc mức độ phơi nhiễm, hãy hỏi!
- **Nghỉ ngơi nhiều** và tránh hoạt động quá mức.
- **Nói chuyện** với bạn bè hoặc gia đình của về những gì quý vị đang cảm thấy. Đôi khi sẽ quý vị sẽ dễ nói chuyện với một người không thân thiết hơn. Các nhóm hỗ trợ có thể cung cấp một nơi để nói chuyện thoải mái giữa những người có cùng mối quan ngại với quý vị.
- **Cập nhật thông tin cho nhóm chăm sóc của quý vị.** Hãy cho họ biết nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc có phản ứng phụ. Có thể được thực hiện nhiều cách để giúp quý vị giảm đau, buồn nôn và các triệu chứng khác.

12. Bảo hiểm của tôi có chi trả cho liệu pháp toàn thân không?

Trước khi chúng tôi cung cấp thuốc chống ung thư, thông thường quý vị phải thực hiện những điều được gọi là ủy quyền trước với bảo hiểm của mình. Điều này sẽ đảm bảo rằng chúng tôi không bắt đầu dùng loại thuốc mà bảo hiểm của quý vị sẽ không chi trả.

Sản phẩm tương đồng sinh học là thuốc thay thế. Cấu trúc và chức năng của chúng rất gần giống với một loại thuốc sinh học, chẳng hạn như liệu pháp miễn dịch. Không có sự khác biệt đáng kể về hiệu quả của thuốc sinh học ban đầu và thuốc tương đồng sinh học.

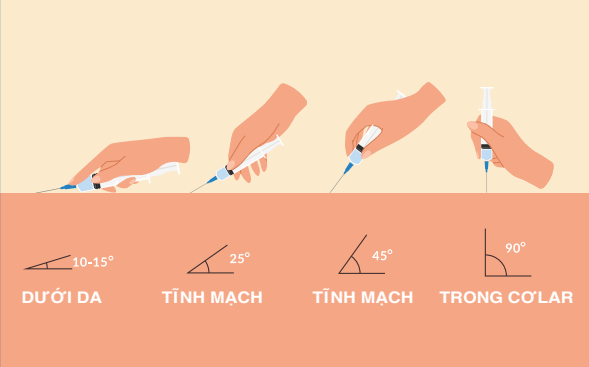
Đôi khi các công ty bảo hiểm yêu cầu chúng tôi sử dụng thuốc tương đồng sinh học để giảm thiểu chi phí. Bác sĩ của quý vị phải phê duyệt việc sử dụng này. Đó có thể là một cách tốt nhằm giúp đảm bảo gánh nặng tài chính cho việc điều trị vẫn có thể kiểm soát được.

Chúng tôi cũng có các cố vấn tài chính có thể giúp quý vị hiểu về các chi phí điều trị. Họ có thể giải thích sự hỗ trợ tài chính có thể có. Hãy hỏi bác sĩ, điều hướng viên hoặc nhân viên xã hội của quý vị xem liệu quý vị có thể nói chuyện với cố vấn tài chính trước khi bắt đầu điều trị hay không.

Liệu pháp Điều trị Ung thư Toàn thân được Thực hiện Ra sao?

Biện pháp điều trị ung thư có thể được thực hiện bằng nhiều cách hoặc thiết bị khác nhau. Loại thiết bị phụ thuộc vào loại thuốc quý vị đang dùng, ưu tiên của bác sĩ và tình trạng tĩnh mạch của quý vị.

Phần này bao gồm các biện pháp hóa trị phổ biến. Hãy nhớ ghi ra bất kỳ thắc mắc nào mà quý vị có thể có và mang theo đến cuộc hẹn tiếp theo.

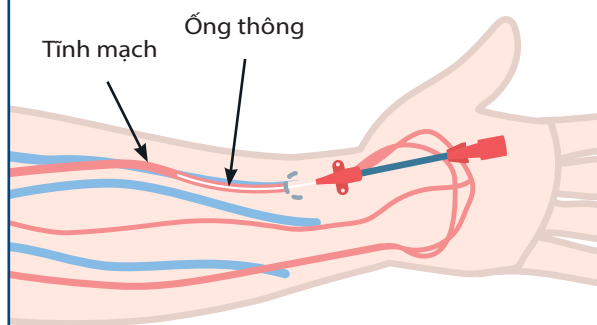
Thuốc	
Một số loại thuốc điều trị ung thư được dùng dưới dạng thuốc viên. Quý vị sẽ dùng thuốc hàng ngày hoặc trong một chuỗi các ngày có thời gian nghỉ giữa các ngày dùng. Những loại thuốc này có thể gây ra phản ứng phụ hoặc cần được theo dõi hoặc có các biện pháp phòng ngừa bổ sung. Đối với một số loại thuốc hóa trị, không nên nghiền nát hoặc chia nhỏ thuốc. Quý vị có thể cần phải cẩn thận hơn với những thuốc này ở nhà. Hãy đảm bảo làm theo tất cả các hướng dẫn để sử dụng thuốc. Nếu quý vị dùng thêm thuốc sau khi điều trị, quý vị phải xử lý thuốc theo hướng dẫn. Nói chuyện với bác sĩ, điều hướng viên hoặc dược sĩ lâm sàng của quý vị về những hướng dẫn này trước khi bắt đầu uống thuốc hóa trị.	
Tiêm thuốc	
Hóa trị và các biện pháp điều trị ung thư khác có thể được thực hiện bằng cách tiêm. Thuốc được đưa ra theo một trong nhiều cách: vào mỡ (dưới da), dưới da (trong da), vào tĩnh mạch (tiêm tĩnh mạch) hoặc vào cơ (tiêm bắp). Quý vị cũng có thể nhận được một số loại thuốc hỗ trợ theo cách này, chẳng hạn như thuốc tăng cường tế bào máu. Chúng tôi có thể cung cấp những thuốc này trước hoặc sau khi điều trị ung thư.	

Ống thông Tĩnh mạch (IV) Ngoại biên

Một ống thông ngắn đặt ở cánh tay sẽ đưa hóa chất trực tiếp vào tĩnh mạch. Đây là phương pháp duy nhất được loại bỏ hoàn toàn sau mỗi lần điều trị.

Không thể sử dụng IV ngoại biên nếu thuốc hóa trị là thuốc gây phồng rộp hoặc một loại chất hóa trị gây tổn thương mô. Những bệnh nhân có tĩnh mạch yếu hoặc khó lấy ở cánh tay cũng không được dùng cách này.

Đôi khi, ngay cả khi quý vị có tĩnh mạch khỏe khi bắt đầu điều trị, tĩnh mạch có thể bị yếu đi sau các đợt hóa trị lặp đi lặp lại. Trong trường hợp này, nhà cung cấp dịch vụ có thể chuyển sang biện pháp khác.

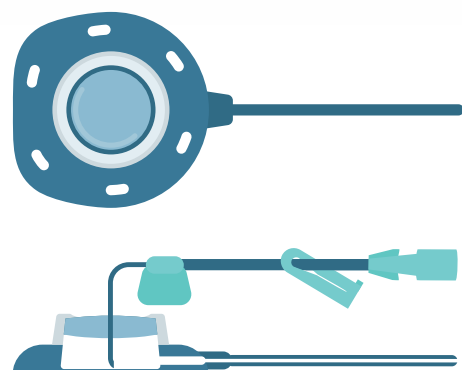
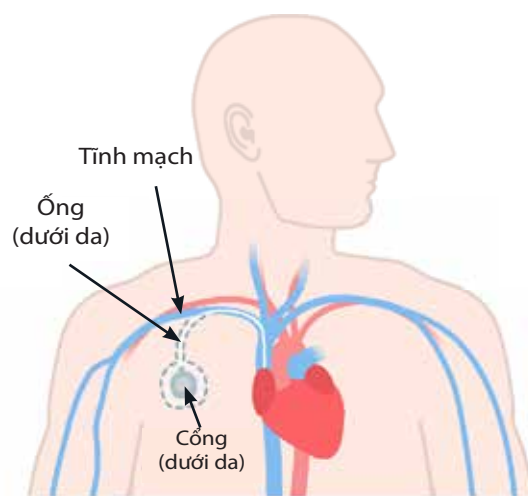


Mediport

Mediport, còn được gọi là “buồng tiêm cấy dưới da (port-a-cath)” hoặc “port”, là một đĩa nhỏ được đưa vào dưới da. Nó gắn vào một ống thông bên trong dẫn thẳng đến tĩnh mạch chính đi vào tim. Một cây kim được đưa vào đĩa dưới da. Có thể sử dụng các cổng để truyền dịch IV, hóa trị hoặc lấy máu. Kim được dùng để đưa vào cổng sẽ được tháo ra sau khi hoàn thành mỗi đợt điều trị. Bản thân cổng có thể ở trong cơ thể trong nhiều năm nếu cần và chỉ cần súc rửa thường xuyên khi không sử dụng. Khi quý vị không đưa kim vào cổng, da sẽ bao phủ đĩa hoàn toàn. Vì vậy, quý vị không phải lo lắng về việc nó bị ướt hay vướng vào bất cứ thứ gì.

Tiếp cận cổng hoặc đưa kim tiêm vào đĩa là một thủ thuật vô trùng. Y tá sẽ vệ sinh sạch sẽ khu vực đó và đeo khẩu trang để ngăn bất kỳ chất gây ô nhiễm nào đến gần khu vực. Y tá cũng có thể yêu cầu quý vị quay đầu ra khỏi cổng khi đâm kim để quý vị không thở vào khu vực đó. Tốt nhất là quý vị nên mặc quần áo rộng rãi để quý vị có thể nhắc chúng ra khỏi cổng.

Bác sĩ của quý vị có thể kê toa thuốc cho **Kem Emla**, một loại kem gây tê có thể được bôi trước khi tiếp cận cổng của quý vị. Trao đổi với bác sĩ chuyên khoa ung thư về điều này trước khi điều trị lần đầu. Bằng cách đó quý vị có thể có sẵn trong khi sử dụng cổng lần đầu.

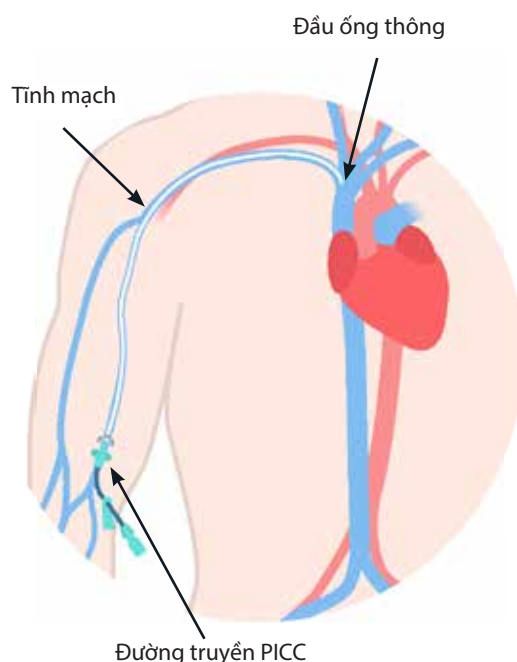


Đặt Đường truyền Tĩnh mạch Trung tâm từ Ngoại biên (PICC)

Đường truyền PICC là một ống thông được đưa vào tĩnh mạch ở cánh tay trên và có một ống dài dẫn đến tĩnh mạch chính gần tim. Tương tự như Cổng, PICC có thể được sử dụng để tiêm truyền IV, lấy máu hoặc hóa trị. Sự khác biệt chính là không cần đưa kim tiêm vào đường truyền PICC. Đường truyền có thể được đặt tại chỗ trong nhiều tháng và có thể có nhiều ống thông đi ra từ đó. Điều này cho phép sử dụng nhiều thứ đồng thời, chẳng hạn như chất lỏng và thuốc hóa trị.

Vì các đường truyền PICC không nằm dưới da như Cổng nên quý vị cần bảo vệ để chúng không bị thấm nước hoặc dính bụi bẩn. Điều quan trọng là phải che đường truyền PICC khi tắm. Tránh các hoạt động đòi hỏi phải sử dụng cánh tay quá mức hoặc đổ mồ hôi quá nhiều. PICC cần được dán một lớp băng đặc biệt để bám chắc vào da.

Đường truyền PICC phải được súc rửa mỗi ngày một lần. Đây là điều quý vị có thể làm ở nhà nếu cần. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem liệu quý vị có phải chăm sóc PICC của mình hay không hoặc liệu y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà có giúp quý vị việc đó hay không.

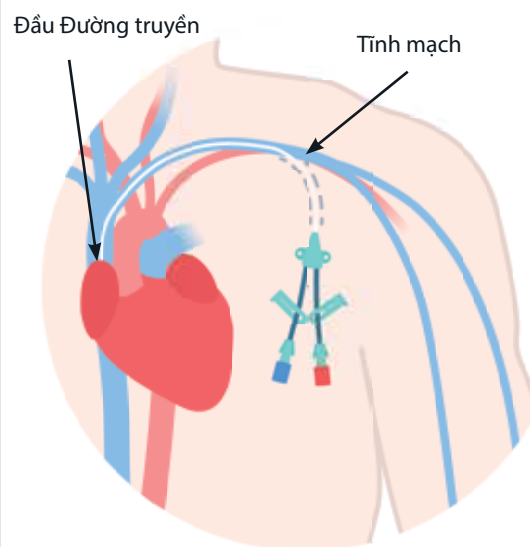


Đường truyền Tĩnh mạch Trung tâm có Đường hầm

Đường truyền tĩnh mạch trung tâm có đường hầm là một đường truyền mỏng được đặt dưới da và nối với tĩnh mạch chính. Chúng có thể được đặt ở ngực, cổ, háng, gan hoặc lưng.

Tương tự như đường truyền PICC, không cần phải có kim tiêm. Nhiều đường truyền có thể đi ra từ đó. Điều này cho phép truyền đồng thời nhiều thứ.

Đường truyền có đường hầm phải được súc rửa hàng ngày khi không sử dụng. Nó yêu cầu một loại băng đặc biệt để giúp đảm bảo sạch sẽ và khô ráo.



Hướng dẫn về các Phản ứng Phụ

Mệt mỏi



Mệt mỏi – cảm giác mệt mỏi và thiếu năng lượng – là triệu chứng phổ biến nhất mà những người đang hóa trị hoặc xạ trị gặp phải.

Tình trạng mệt mỏi do điều trị ung thư có cảm giác khác với tình trạng mệt mỏi trong cuộc sống hàng ngày. Tình trạng mệt mỏi do hóa trị hoặc xạ trị có thể xuất hiện đột ngột. Một số người mô tả đó là tình trạng thiếu năng lượng hoàn toàn, cảm thấy cạn kiệt sức lực. Tình trạng này có thể kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Tình trạng mệt mỏi này thường dần biến mất khi cơ thể quý vị phản ứng với biện pháp điều trị.

Cách chăm sóc bản thân

- Lên kế hoạch thời gian nghỉ ngơi trong ngày.
- Hãy ngủ một vài giấc ngủ ngắn hoặc nghỉ giải lao thay vì ngủ một giấc dài.
- Hãy thử các cách hoạt động dễ hơn hoặc ngắn hơn mà quý vị yêu thích.
- Đi bộ ngắn hoặc tập thể dục nhẹ (được bác sĩ phê duyệt).
- Cho phép những người khác giúp quý vị thực hiện các trách nhiệm hàng ngày.
- Làm những việc có thể mang lại năng lượng, chẳng hạn như thư giãn, nghe nhạc, tận hưởng thiên nhiên hoặc những điều khiến quý vị cười.
- Ăn chế độ ăn cân bằng có nhiều protein và calo. Tránh caffeine và rượu.
- Tập trung vào việc duy trì lối sống bình thường nhất có thể. Hãy làm những điều quý vị thích, nhưng hãy lắng nghe cơ thể mình – nếu quý vị cảm thấy mệt, hãy nghỉ ngơi.
- Tăng lượng nước uống hàng ngày của quý vị để giúp cung cấp đủ nước.

Suy Tủy xương

Một phản ứng phụ phổ biến khác của hóa trị là suy tủy xương. Tủy xương là mô bên trong một số xương tạo ra các tế bào bạch cầu, hồng cầu và tiểu cầu. Xương ức (xương lồng ngực), hông, xương đùi (đùi) và xương cánh tay (cánh tay trên) đều có tủy xương.

Các tế bào trong tủy xương dễ bị tổn thương trước tác động của hóa trị và xạ trị do các tế bào này phát triển và phân chia nhanh chóng. Số lượng tế bào máu không giảm ngay sau khi bắt đầu thực hiện hóa trị. Thuốc hóa trị không tiêu diệt các tế bào đã có trong máu. Thay vào đó, thuốc hóa trị ngăn tủy xương hình thành các tế bào máu mới.

Mỗi loại tế bào máu đều có tuổi thọ trung bình. Điều này ảnh hưởng đến thời điểm mỗi loại tế bào máu đạt đến mức thấp nhất, được gọi là điểm thấp nhất. Tuổi thọ trung bình:

- Tế bào bạch cầu: 6 tiếng
- Tế bào hồng cầu: 120 ngày
- Tiểu cầu: 10 ngày

Số lượng Bạch cầu (WBC) Thấp/Giảm Bạch cầu Trung tính

Máu thường có từ 4,000 đến 10,000 WBC. Chức năng chính của bạch cầu là giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng. Đôi khi số lượng WBC được đo lường bằng “số lượng bạch cầu trung tính tuyệt đối” hay ANC (Absolute Neutrophil Count), điều này có thể giúp chúng tôi dự đoán số lượng tế bào bạch cầu hiện được tạo ra trong cơ thể quý vị. Vì các tế bào bạch cầu đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe của quý vị nên đội ngũ chăm sóc của quý vị sẽ theo dõi cẩn thận mức độ WBC và ANC của quý vị. Nếu số lượng WBC của quý vị giảm (được gọi là giảm bạch cầu hoặc giảm bạch cầu trung tính), quý vị sẽ không tự động bị nhiễm trùng nhưng quý vị có nguy cơ bị nhiễm trùng cao hơn.



Điều quan trọng là phải theo dõi những dấu hiệu và triệu chứng có thể xảy ra của tình trạng nhiễm trùng:

- Sốt hơn 100.4° F
- Run rẩy hoặc ớn lạnh
- Đau họng
- Thở gấp
- Mối bị ho
- Nghẹt mũi
- Cảm giác nóng rát khi đi tiểu
- Đỏ, sưng tấy và ẩm tại vị trí bị thương
- Tiêu chảy

Cách để giảm nguy cơ bị nhiễm trùng

- Rửa tay thường xuyên trong ngày. Luôn rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và sau khi chạm vào động vật. Luôn mang theo chất khử trùng tay để phòng trường hợp quý vị không thể rửa tay.
- Tránh ở gần những người bị cảm lạnh, cúm hoặc thủy đậu.
- Cố gắng tránh các đám đông.
- Tránh ở gần những đứa trẻ gần đây mới được tiêm vắc-xin “virus sống” như vắc-xin thủy đậu hoặc vắc-xin sống giảm độc lực OPV.
- Duy trì chăm sóc miệng tốt.
- Không ăn cá sống, hải sản, thịt hoặc trứng.
- Làm sạch vết cắt và vết trầy xước ngay và làm điều đó hàng ngày cho đến khi vết thương lành.
- Báo cáo bất kỳ dấu hiệu nhiễm trùng cho bác sĩ ngay.
- Không làm móng tay/chân ở tiệm.
- Tránh ăn tại quầy buffet hoặc quầy salad.
- Tất cả các lần thăm khám nha khoa phải được bác sĩ chuyên khoa ung thư của quý vị xác nhận.

Điều trị

Điều trị tình trạng số lượng WBC thấp thường bao gồm hoạt động thúc đẩy cơ thể tạo nhiều tế bào máu hơn hoặc giảm thiểu khoảng thời gian mà số lượng bạch cầu của quý vị thấp. Xuất hiện các chất tương tự hormone tự nhiên giúp tủy xương tạo ra các tế bào máu mới. Những nhân tố tăng trưởng này có thể được tạo ra trong phòng xét nghiệm và có sẵn dưới dạng thuốc. Quý vị thường được tiêm các chất này vào ngày sau khi bắt đầu hóa trị và kéo dài đến hai tuần.

Hai nhân tố tăng trưởng kích thích tạo bạch cầu là:

- Yếu tố kích thích dòng bạch cầu hạt - đại thực bào (GM-CSF) – thuốc này được gọi là filgrastim (Neupogen®/Granix®)
- Yếu tố kích thích dòng bạch cầu hạt (G-CSF) – thuốc này được gọi là pegfilgrastim (Neulasta™)

Các nhân tố tăng trưởng tương đồng sinh học là các loại thuốc được bào chế tương tự với các nhân tố tăng trưởng khác, nhưng có thể sẵn có hoặc rẻ hơn các loại nhân tố khác. Có nhiều loại thuốc trong danh mục này. Bao gồm:

- pegilgrastim-cbqv (Udenyca®)
- filgrastim-aafl (Nivestym)
- pegfilgrastim-jmdb (Fulphilia)
- filgrastim-sndz (Zarxio®)

Quý vị có thể có nguy cơ bị nhiễm trùng cao hơn khi số lượng WBC thấp nếu quý vị:

- Đang nhận liệu hóa trị và/hoặc xạ trị mạnh
- Đã có số lượng bạch cầu thấp
- Đã được chẩn đoán mắc các bệnh ảnh hưởng đến số lượng bạch cầu
- 70 tuổi trở lên

Số lượng Hồng cầu (RBC) Thấp/Thiếu máu

Máu thường có từ 4 triệu đến 6 triệu hồng cầu (RBC). Các tế bào hồng cầu mang theo oxy đến tất cả các bộ phận của cơ thể. Mức độ hồng cầu thấp được gọi là thiếu máu. Nếu số lượng hồng cầu giảm, quý vị có thể bị:

- Mệt mỏi
- Chóng mặt
- Cảm giác như ngất xỉu
- Thở gấp
- Cảm giác như tim đang “đập mạnh” hoặc đập rất nhanh (tim đập nhanh)
- Đau ngực
- Buồn nôn và nôn mửa

Cách chăm sóc bản thân

- Nghỉ ngơi nhiều: ngủ nhiều hơn vào ban đêm và ngủ trưa vào ban ngày.
- Hạn chế các hoạt động của quý vị.
- Yêu cầu được giúp đỡ khi quý vị cần.
- Ăn một chế độ ăn giàu protein và sắt. Những thực phẩm này giúp cơ thể tạo các tế bào hồng cầu.
- Khi quý vị ngồi, hãy đứng dậy từ từ.
- Khi quý vị nằm, hãy ngồi dậy trước rồi mới đứng lên.

Điều trị

Đôi khi bệnh nhân sẽ cần được truyền máu để cải thiện số lượng hồng cầu.

Số lượng Tiểu cầu Thấp/Giảm Tiểu cầu

Số lượng tiểu cầu thấp được gọi là giảm tiểu cầu. Phạm vi số lượng bình thường của tiểu cầu là từ 150,000 đến 350,000. Tiểu cầu là các tế bào máu giúp cơ thể cầm máu bằng cách tạo cục máu đông.

Các dấu hiệu cho thấy số lượng tiểu cầu của quý vị thấp bao gồm những dấu hiệu sau đây:

- Dễ bầm tím
- Kinh nguyệt nhiều hoặc kéo dài hơn
- Chảy máu lâu hơn thường lệ sau khi bị vết cắt hoặc vết xước nhỏ
- Chảy máu nướu răng hoặc chảy máu mũi
- Xuất hiện các vết bầm tím lớn (ecchymoses) và nhiều vết bầm tím nhỏ (petechiae)

Cách chăm sóc bản thân

- Tránh bị bầm tím hoặc va đập cơ thể.
- Mang giày đế cứng, đeo găng tay hoặc mặc quần dày.
- Sử dụng bàn chải đánh răng bằng bọt biển nếu quý vị bị chảy máu nướu răng.
- Sử dụng dao cạo điện.
- Dùng dũa móng tay thay vì cắt móng tay để tránh cắt vào da/móng bị quá ngắn.



Việc dùng thuốc có thể ảnh hưởng đến quá trình đông máu. Điều quan trọng là tránh dùng aspirin, các sản phẩm có chứa aspirin và các sản phẩm tương tự như aspirin, trừ khi có chỉ định của bác sĩ.

Đọc tất cả các nhãn một cách cẩn thận. Hãy hỏi dược sĩ nếu quý vị có thắc mắc về thành phần của bất kỳ loại thuốc nào.

Điều trị

Đôi khi quý vị cần phải được truyền tiểu cầu.

Rụng tóc/Hói

Tình trạng rụng tóc hay hói là phản ứng phụ thường gặp của biện pháp hóa trị. Tình trạng này cũng có thể xảy ra ở khu vực được xạ trị. Tuy nhiên, không phải tất cả các loại thuốc hóa trị hay xạ trị đều gây rụng tóc. Trao đổi với bác sĩ để xem liệu biện pháp điều trị của quý vị có thể gây rụng tóc hay không.

Tình trạng rụng tóc thường xảy ra từ 10 đến 21 ngày sau khi tiến hành điều trị. Tình trạng này có thể xảy ra đột ngột với số lượng tóc bị rụng lớn hoặc tóc có thể rụng dần dần. Rụng tóc chỉ là tình trạng tạm thời và tóc sẽ mọc lại sau khi ngừng điều trị.

Cách chăm sóc bản thân

- Sử dụng dầu gội nhẹ.
- Dùng lược chải tóc mềm.
- Sử dụng nhiệt độ thấp khi sấy tóc.
- Cắt tóc ngắn – kiểu tóc ngắn hơn sẽ khiến tóc quý vị trông nhiều và dày hơn.
- Sử dụng kem chống nắng, đội mũ hoặc quàng khăn để bảo vệ da đầu khỏi ánh nắng mặt trời.
- Tránh uốn, nhuộm hoặc duỗi tóc.
- Che đầu vào mùa đông để tránh bị mất nhiệt.

Điều trị

Mặc dù không gây nguy hiểm đến tính mạng nhưng rụng tóc có thể khiến quý vị rất khó chịu. Nhiều người mua tóc giả, miến tóc giả hoặc đội mũ, quàng khăn để che đầu.



Nếu quý vị mua tóc giả để điều trị ung thư thì đó là chi phí được khấu trừ thuế và bảo hiểm y tế có thể chi trả một phần chi phí này.

Trong một số trường hợp, mũ làm mát có thể được sử dụng và làm giảm sự ảnh hưởng của biện pháp hóa trị lên nang lông. Có nhiều loại mũ làm mát để quý vị chọn. Không phải tất cả các loại đều được bảo hiểm chi trả và điều này có thể khiến bệnh nhân phải trả thêm chi phí. Nếu quý vị muốn biết thông tin về mũ làm mát, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ hoặc điều dưỡng viên y tá của quý vị.

Buồn nôn và Nôn mửa

Buồn nôn và nôn mửa là phản ứng phụ phổ biến của một số loại thuốc hóa trị. Trường hợp này hiếm khi xảy ra khi xạ trị trừ khi vùng bụng được điều trị. Cả hai loại biện pháp điều trị ung thư đều có thể gây kích ứng niêm mạc dạ dày và phần đầu tiên của ruột non (tá tràng). Điều này sẽ gây kích thích một số dây thần kinh dẫn đến trung tâm nôn của não. Điều này khiến quý vị buồn nôn và nôn mửa.

Mặc dù mỗi bệnh nhân đều khác nhau nhưng một số loại thuốc có nhiều khả năng gây nôn mửa hơn những loại thuốc khác. Quý vị có khả năng bị buồn nôn hoặc nôn mửa nhiều hơn nếu quý vị được hóa trị và xạ trị vùng bụng trong cùng một chế độ điều trị. Có nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến khả năng và mức độ nghiêm trọng của tình trạng buồn nôn và nôn mửa:

- Kinh nghiệm trước đây về chứng say tàu xe
- Trải nghiệm tệ trước đó với buồn nôn và nôn mửa
- Trẻ hóa
- Uống nhiều rượu
- Phụ nữ trong độ tuổi kinh nguyệt

Cách chăm sóc bản thân

- Uống chất lỏng ít nhất một giờ trước hoặc sau bữa ăn, thay vì trong bữa ăn.
- Hãy thử uống từng ngụm 7-Up, nước ngọt có gas hương gừng, nước ép trái cây, trà, nước dùng, nước tăng lực hoặc nước canh. Điều quan trọng là quý vị phải tiếp tục uống nước để giúp ngăn bị mất nước.
- Sử dụng thuốc chống buồn nôn theo chỉ định của bác sĩ.
- Ăn thực phẩm khô như bánh mì nướng, ngũ cốc khô và bánh quy giòn.
- Hãy thử ăn những thực phẩm đơn giản: cơm, trứng bác, mì, bánh mì nướng, kem lúa mì, chuối, sốt táo, khoai tây nghiền, kem, sữa trứng, đào đóng hộp, lê, nước táo hoặc mật hoa.
- Tránh thực phẩm nặng mùi.
- Tránh thực phẩm cay, nóng.
- Tránh thực phẩm ngọt, chiên, nhiều dầu mỡ hoặc béo.
- Tránh thực phẩm có tính axit cao.
- Caffeine có thể khiến quý vị bị mất nước nghiêm trọng hơn. Uống đồ uống chứa caffein từ từ nếu quý vị không uống nhiều.

- Ăn uống chậm rãi.
- Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày, thay vì ăn một, hai hoặc ba bữa lớn.
- Sử dụng các kỹ thuật thư giãn, châm cứu hoặc thôi miên để giúp kiểm soát tình trạng buồn nôn và nôn mửa. Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về điều này, hãy hỏi ý tá, bác sĩ hoặc nhân viên xã hội của quý vị.
- Hít thở sâu và chậm khi quý vị cảm thấy buồn nôn.
- Nghỉ ngơi, nhưng không nằm thẳng ít nhất hai tiếng sau khi ăn.
- Hãy thử dùng viên uống gừng hoặc nước ngọt có gas hương gừng; gừng đã được báo cáo là làm giảm cảm giác buồn nôn.
- Một số bệnh nhân nhận thấy tinh dầu hoặc một số mùi nhất định, chẳng hạn như bạc hà, có tác dụng giảm buồn nôn.
- Mặc quần áo rộng rãi.

Thuốc hóa trị gây buồn nôn (*chỉ liều cao)

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • Asparaginase (Elspar®, Kidrolase®) | • Etoposide (Toposar®, VePesid®, Etopophos®, VP_16)* |
| • Carboplatin (Paraplatin®) | • Lomustine (Gleostine/CCNU) |
| • Carmustine (BiCNU®) | • Mechlorethamine (Mustargen®/Mustine) |
| • Cisplatin (Platinol®, Platinol®-AQ) | • Melphalan (Evomela®/Alkeran®/Pepaxto)* |
| • Cyclophosphamide (Cytoxan®/Neosar®) | • Methotrexate (Otrexup™, Rasuvo®, Rheumatrex®, Trexall™, MTX, Amethopterin)* |
| • Cytarabine (Cytosar-U®/Ara-C)* | • Plicamycin |
| • Dacarbazine (DTIC-Dome®) | • Procarbazine (Matulane®) |
| • Dactinomycin (Cosmegen®) | • Streptozocin (Zanosar®) |
| • Daunorubicin (Cerubidine®) | |
| • Doxorubicin (Adriamycin®/Rubex®) | |

Điều trị

Thuốc chống buồn nôn, còn được gọi là thuốc chống nôn, được sử dụng để giúp điều trị tình trạng buồn nôn và nôn mửa có thể do hóa trị, xạ trị, phẫu thuật hoặc các khía cạnh khác của bệnh ung thư và biện pháp điều trị. Trao đổi với bác sĩ của quý vị để xem liệu việc dùng một hoặc kết hợp các loại thuốc này có phù hợp với quý vị hay không. Họ sẽ kê toa những thuốc hiệu quả nhất.

Thuốc chống buồn nôn được kê toa bao gồm:

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| • Aprepitant (Emend®, Cinvanti) | • Granisetron (Kytril®) | • Ondansetron (Zofran®) |
| • Dexamethasone (Decadron®) | • Lorazepam (Ativan®) | • Palonosetron (Aloxi®) |
| • Dolasetron (Anzemet®) | • Metoclopramide (Octamide, Reglan®) | • Prochlorperazine (Compazine®) |
| • Dronabinol (Marinol®) | • Olanzapine (Zyprexa) | • Promethazine (Phenergan®, Anergan®) |

Thuốc chống buồn nôn có thể được dùng bằng đường uống, tiêm hoặc đặt trực tràng. Các phản ứng phụ phổ biến bao gồm:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| • Mất mồi, thay đổi màu sắc hoặc khó nhìn vào ban đêm | • Tiêu chảy |
| • Ngất xỉu | • Buồn ngủ |
| • Mất thăng bằng hoặc chóng mặt | • Táo bón |
| • Bồn chồn hoặc cần phải tiếp tục di chuyển | • Sốt |
| • Di chuyển (chân mình) loạng quạng khi đang đứng | • Đau đầu |
| • Cứng cánh tay hoặc chân | • Mệt mỏi hoặc suy nhược bất thường |
| • Run rẩy và rung lắc bàn tay và ngón tay | • Đau bụng, nôn mửa, nấc |

Táo bón

Táo bón là hiện tượng không thường xuyên đi ngoài (đại tiện) hoặc đi ngoài chậm bất thường thường khô hoặc cứng. Một số người bị táo bón vì:

- Không ăn đủ trái cây và chất xơ
- Không tập thể dục hoặc hoạt động đủ
- Không uống đủ chất lỏng



Hầu hết mọi người cần uống ít nhất 8 ly (64-80 ounce) nước hoặc đồ uống không có cồn khác mỗi ngày.

Một số tình trạng bệnh lý và thuốc có thể gây táo bón. Các thuốc này bao gồm một số loại thuốc hóa trị và nhiều loại thuốc giảm đau. Có rất nhiều điều bệnh nhân có thể làm để ngăn ngừa hoặc giảm thiểu tình trạng táo bón. Bác sĩ của quý vị cũng có thể đề nghị dùng thuốc.

Không có lịch biểu thông thường cho việc đi đại tiện. Mức độ đi đại tiện thường xuyên hay không cần được xác định dựa trên lịch biểu thông thường của riêng quý vị. Ví dụ: nếu quý vị thường đi đại tiện mỗi ngày một lần, thì trường hợp không thường xuyên có thể được định nghĩa là 2 hoặc 3 ngày đi đại tiện một lần. Một sự thay đổi kiên định chứ không xảy ra một lần, được coi là táo bón.

Các triệu chứng khác của táo bón bao gồm khó đi đại tiện. Thông thường, một người sẽ đi đại tiện những mảnh phân nhỏ tương tự như đá cẩm thạch mà không cảm thấy nhẹ đi.

Cách chăm sóc bản thân

- Ăn các thực phẩm giàu chất xơ như trái cây (lê, mận), ngũ cốc và rau.
- Uống 2-3 lít chất lỏng không có cồn (nước, nước trái cây) mỗi ngày trừ khi bác sĩ yêu cầu khác.
- Tập thể dục 20 đến 30 phút hầu hết các ngày trong tuần, tùy theo khả năng chịu đựng và nếu được bác sĩ đồng ý. Quý vị có thể thấy rằng việc đi bộ để tập thể dục rất thuận tiện và dễ thực hiện.
- Nếu quý vị đã được chỉ định một “chế độ ăn uống có lợi cho đường ruột”, hãy đảm bảo rằng quý vị tuân thủ đúng.

Điều trị

Bác sĩ có thể đề nghị quý vị dùng một hoặc nhiều loại thuốc sau đây để ngăn ngừa hoặc điều trị táo bón. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị để xem loại thuốc nào có hiệu quả nhất cho quý vị.

- | | |
|----------------------------------|---|
| • Senna (Senokot®) | • Magnesium citrate |
| • Bisacodyl (Dulcolax®) | • Magnesium hydroxide (Milk of Magnesia®) |
| • Docusate sodium (Colace®) | • Lactulose (Chronulac®) |
| • Polyethylene glycol (Miralax®) | |

Nếu quý vị cho rằng mình có dấu hiệu táo bón do thực hiện hóa trị, những hướng dẫn sau đây gợi ý thời điểm cần gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

- Đau bụng
- Sốt
- Quý vị không thể xì hơi
- Buồn nôn và/hoặc nôn mửa kèm táo bón
- Nếu quý vị không đi đại tiện trong 3 ngày dù đã làm theo khuyến nghị của đội ngũ chăm sóc
- Nếu dạ dày của quý vị trông sưng lên và/hoặc cảm thấy cứng khi chạm vào

Tiêu chảy

Tiêu chảy là tình trạng đi ngoài thường xuyên, phân không thành khuôn hoặc có dạng lỏng. Tình trạng này có thể xảy ra thông qua lỗ mở tự nhiên của cơ thể (hậu môn) hoặc lỗ mở chuyển hướng (hậu môn nhân tạo). Tiêu chảy là một triệu chứng chứ không phải là một bệnh lý. Tình trạng này thường xảy ra khi cơ thể phản ứng với một tình trạng bệnh hoặc biện pháp điều trị khác (chẳng hạn như hóa trị hoặc xạ trị). Các nguyên nhân khác có thể gây tiêu chảy bao gồm:

- Xạ trị đến bụng hoặc xương chậu
- Lo lắng hoặc căng thẳng
- Phẫu thuật trên ruột nhỏ hoặc lớn hoặc xương chậu
- Nhiễm trùng
- Thuốc kháng sinh, thuốc kháng axit có chứa magiê, thuốc chống buồn nôn, thuốc nhuận tràng hoặc thuốc làm mềm phân
- Chứng không chịu Lactose
- Hội chứng ruột kích thích/viêm
- Suy dinh dưỡng

Cách chăm sóc bản thân

Uống nhiều chất lỏng trong (8-10 ly mỗi ngày) như Gatorade®, nước dùng, Jello®, nước, v.v. Thường xuyên ăn một lượng nhỏ thức ăn mềm, nhạt, ít chất xơ như chuối, cơm, mì, bánh mì trắng, thịt gà có da, gà tây hoặc cá thịt trắng. Hạn chế các thực phẩm, đồ uống có chứa caffeine và đồ uống quá nóng hoặc quá lạnh. Tránh các thực phẩm như:

- Thực phẩm nhiều dầu mỡ, béo hoặc chiên rán
- Rau sống hoặc trái cây
- Gia vị mạnh
- Bánh mì và ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và bông ngô
- Thực phẩm và đồ uống tạo gas (đậu, bắp cải, đồ uống có ga)
- Các sản phẩm, thực phẩm bổ sung hoặc rượu có chứa Lactose

Điều trị

Bác sĩ có thể đề nghị quý vị dùng một hoặc nhiều loại thuốc sau đây để ngăn ngừa hoặc điều trị tiêu chảy. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị để chọn phương án tốt nhất. Vui lòng đọc nhãn để đảm bảo quý vị có thể dùng thuốc này.

- Loperamide (Imodium®)
- Diphenoxylate/Atropine (Lomotil®)
- Kaopectate® II caplets
- Maalox® anti-diarrheal caplets
- Pepto® Diarrhea Control (follow instructions on container)

Tránh dùng các thảo dược bổ sung (kể sữa, ớt cayenne, nhân sâm, cây cọ lùn và các loại thảo dược khác). Nếu quý vị đi đại tiện nhiều lần mỗi ngày, hãy thông báo cho y tá hoặc bác sĩ để được kê toa thuốc giúp kiểm soát hoặc giảm thiểu tình trạng tiêu chảy.

Nếu quý vị bị tiêu chảy, hãy làm sạch vùng da quanh hậu môn một cách nhẹ nhàng bằng nước ấm và vải mềm, sau đó lau nhẹ và lau khô hoàn toàn. Quý vị có thể thoa kem dưỡng (chẳng hạn như Desitin®) lên vùng da bị kích ứng. Cho phép phần da bị kích ứng tiếp xúc với không khí nhiều nhất có thể.

Nếu quý vị nghi rằng phương pháp hóa trị đang gây ra tiêu chảy, hãy gọi cho nhóm chăm sóc của quý vị nếu quý vị bị:

- Sốt từ 100.4° F (38° C) trở lên
- Co thắt/đau/căng cơ/chướng bụng từ trung bình đến nặng
- Chóng mặt
- Nước tiểu tối màu (cô đặc)
- Miệng, da khô
- Phân có màu đen hoặc có máu trong phân
- Tim đập nhanh đột ngột hoặc đập bất thường
- Đi ra phân lỏng thường xuyên
- Nếu các phương pháp chế độ ăn uống và thuốc không làm giảm tiêu chảy

Mất nước

Mất nước xảy ra khi có sự mất cân bằng về nước bên trong cơ thể. Nếu không được điều trị hoặc để tình trạng trở nên nghiêm trọng hơn, có thể cần phải điều trị trong bệnh viện. Nạp đủ chất lỏng là điều cực kỳ quan trọng đối với bệnh nhân đang điều trị ung thư. Các triệu chứng của mất nước bao gồm:

- Khô miệng
- Da khô, trũng hoặc nhăn nheo
- Nước tiểu ít hoặc không có
- Lú lẫn/mất phương hướng
- Nước tiểu tối màu, sẫm màu
- Mệt mỏi (có thể là dấu hiệu đầu tiên)

Xét nghiệm có thể phát hiện mức độ một người bị mất nước.

Cách chăm sóc bản thân

- Uống từ ba đến bốn quart chất lỏng mỗi ngày. Đây có thể là chất lỏng trong suốt, kem que, đồ tráng miệng từ thạch, nước đá, súp, nước có hương vị, nước chanh, nước ép, bóng tuyết hoặc soda.
- Tránh rượu bia, cola, cà phê và trà. Những thức uống này thường làm tăng mất nước.
- Kiểm soát buồn nôn/nôn mửa và tiêu chảy để giảm thiểu tối đa nguy cơ mất nước.

Điều trị

Quý vị sẽ được cung cấp chất lỏng để thay cho số chất lỏng bị mất. Quý vị cũng có thể được cung cấp chất điện giải để thay cho lượng bị mất do mất nước. Bác sĩ của quý vị sẽ xác định xem điều này nên được thực hiện tại phòng khám hoặc bệnh viện.

Mất Cảm giác Ngon miệng/Chán Ăn

Nhiều loại thuốc hóa trị làm giảm hoặc gây mất hoàn toàn cảm giác ngon miệng. Mỗi người là khác biệt và không có cách để phán đoán cách hóa trị sẽ ảnh hưởng đến quý vị. Chán ăn và sút cân có thể từ mức nhẹ cho đến nghiêm trọng và có thể dẫn đến suy dinh dưỡng, gọi là hội chứng suy mòn. Sự sụt giảm cảm giác thèm ăn thường là tạm thời. Cảm giác thèm ăn của quý vị sẽ quay lại sau khi hóa trị chấm dứt, nhưng điều đó có thể mất vài tuần.

Hóa trị cũng có thể ảnh hưởng đến vị và mùi hương của một vài thực phẩm đối với quý vị. Điều này có thể góp phần vào sự chán ăn và sút cân của quý vị. Vị giác và khứu giác của quý vị sẽ trở lại bình thường sau khi hóa trị kết thúc được một vài tuần.



Để cơ thể của quý vị chống lại ung thư và ứng phó với hóa trị, điều quan trọng là quý vị được cung cấp dinh dưỡng đầy đủ. Nếu quý vị bị chán ăn, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Có những loại thuốc có thể có ích.

Cách chăm sóc bản thân

- Ăn các bữa ăn nhỏ với tần suất thường xuyên xuyên suốt cả ngày thay vì ăn một, hai hoặc ba bữa lớn.
- Tránh uống chất lỏng với bữa ăn để tránh cảm thấy no.
- Tránh chuẩn bị, nấu hoặc dọn đồ ăn cho người khác khi cảm giác thèm ăn của quý vị thấp.
- Ăn các loại thực phẩm giàu protein như là trứng, bơ đậu phộng, quả hạch, sản phẩm từ sữa, cá ngừ và các loại đậu.
- Biến việc ăn trở nên thú vị hơn. Ăn cùng với bạn bè trong một môi trường thư thái.
- Một số bệnh nhân nhận thấy dụng cụ ăn uống bằng kim loại có thể ảnh hưởng đến vị của đồ ăn. Sử dụng dụng cụ ăn uống bằng nhựa có thể giúp ích.
- Bữa sáng có thể là bữa ăn dễ ăn nhất của ngày. Hãy thử cho ít nhất một phần ba số calo của quý vị vào bữa ăn này.
- Giám sát và ghi chép cân nặng của quý vị hàng tuần. Nói cho bác sĩ của quý vị biết về bất kỳ sự thay đổi nào.

Điều trị

Quý vị có thể được cung cấp thuốc để giúp kích thích cảm giác thèm ăn của quý vị. Một số loại thuốc thường được sử dụng là Megace, Dexamethasone và Marinol. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc loại thuốc nào phù hợp nhất với quý vị.

Các Vấn đề về Hệ Thần kinh Trung ương

Một số loại thuốc hóa trị có thể ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương của quý vị. Những tác dụng phụ này có thể xuất hiện sớm sau khi hóa trị hoặc nhiều năm sau.

- | | |
|-----------------------|--|
| • Cứng cổ | • Sốt |
| • Đau đầu | • Lú lẫn |
| • Buồn nôn và nôn mửa | • Trầm cảm |
| • Lờ đờ hoặc buồn ngủ | • Tê bì hoặc ngứa ran ở tay hoặc chân (bệnh thần kinh) |

Điều trị

Các vấn đề về hệ thần kinh trung ương thường được giải quyết bằng cách quản lý phản nản hoặc vấn đề chính. Không có lựa chọn điều trị cụ thể cho các vấn đề về hệ thần kinh trung ương. Những loại triệu chứng này có thể không thể hiện ra bên ngoài. Điều quan trọng là mô tả chúng cho bác sĩ của quý vị và nhắc đến mức độ nghiêm trọng của chúng.

Tương tự với mũ làm mát, găng và tất làm mát có thể giúp giảm hoặc ngăn tê bì hoặc ngứa ran mà một số bệnh nhân gặp phải. Hỏi nhà cung cấp hoặc y tá trợ giúp của quý vị để biết thêm thông tin.

Các Vấn đề về Miệng, Nướu và Họng

Viêm niêm mạc là thuật ngữ chung được dùng để chỉ sự viêm của lớp màng ở miệng, họng và thực quản. Một số loại thuốc hóa trị có thể gây loét và viêm ở miệng, gọi là loét miệng. Thay đổi ở họng (viêm họng) hoặc thực quản (viêm thực quản) cũng có thể xảy ra. Viêm niêm mạc là tác dụng phụ tạm thời có thể xảy ra với hóa trị hoặc khi bức xạ được cung cấp cho khu vực đầu và cổ. Triệu chứng thường cải thiện trong vài tuần sau khi kết thúc điều trị.

Nếu quý vị bị viêm niêm mạc, hãy cho y tá và bác sĩ của quý vị biết. Họ có thể kê thuốc để giảm tối đa sự khó chịu.

Cách chăm sóc bản thân

- Thăm khám với bác sĩ của quý vị ít nhất vài tuần trước khi quý vị bắt đầu hóa trị. Quý vị có thể cần phải vệ sinh răng và chăm sóc bất kỳ vấn đề nào như là sâu răng, áp-xe nướu, bệnh về nướu hoặc răng giả không vừa. Trao đổi với bác sĩ của quý vị trước khi thực hiện bất kỳ thủ thuật nha khoa nào.
- Yêu cầu bác sĩ của quý vị trình bày cho quý vị những cách tốt nhất để đánh và xỉa răng của quý vị trong khi thực hiện hóa trị.
- Đánh răng và nướu của quý vị sau mỗi bữa ăn. Dùng bàn chải mềm và đánh nhẹ nhàng. Đánh răng quá mạnh có thể gây tổn hại đến các mô mềm ở miệng.
- Xúc miệng bằng nước muối ấm sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
- Rửa kỹ bàn chải của quý vị sau mỗi lần sử dụng và cất ở nơi khô ráo.
- Tránh các loại nước súc miệng chứa cồn.
- Nếu quý vị xuất hiện vết loét ở miệng của quý vị, hãy nói cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị. Quý vị có thể cần thuốc để điều trị những vết loét này và ngăn chúng xuất hiện trong tương lai.
- Ăn đồ ăn lạnh hoặc ở nhiệt độ phòng. Đồ ăn nóng và ấm có thể kích ứng một chiếc miệng và họng mềm.
- Ăn đồ ăn mềm, mịn như là kem, sinh tố, đồ ăn cho trẻ em, trái cây mềm (chuối và sốt táo), khoai tây nghiền, ngũ cốc nấu chín, trứng luộc lòng đào hoặc trứng bác, sữa chua, phô mai kiểu cottage, macaroni và phô mai, các món hầm, súp, món ninh và pudding.
- Xay nhuyễn thực phẩm đã nấu chín trong máy xay để làm chúng mịn và dễ ăn hơn, hoặc xay các loại thực phẩm như món hầm, súp và ninh.
- Tránh các loại thực phẩm và các loại nước ép có tính axit, gây kích ứng như nước ép cà chua và nước ép cam quýt; các loại thực phẩm cay hoặc mặn; cũng như là các loại thực phẩm thô hoặc khô như rau củ tươi, granola, bỏng ngô và bánh mì nướng.
- Tránh ăn kẹo cứng. Chúng có thể gây kích ứng hoặc làm xước miệng của quý vị.
- Nếu quý vị bị khô miệng, hãy thử tăng lượng chất lỏng không có cồn nạp vào lên ít nhất hai lít mỗi ngày.
- Tránh kem đánh răng và nước súc miệng chứa cồn vì loại này có thể làm miệng của quý vị khô hơn.

- Nếu quý vị bị loét ở miệng, hãy dùng bàn chải có lông mềm.
- Xúc miệng của quý vị bằng hỗn hợp 1/2 cho đến 1 thìa cà phê baking soda hoặc 1/2 đến 1 thìa cà phê muối trong 8 ounce nước bốn đến năm lần mỗi ngày để giúp phòng ngừa các vấn đề về miệng trong khi hóa trị.

Điều trị

Yêu cầu bác sĩ của quý vị kê hoặc đề xuất một loại thuốc để giảm đau. Có một số loại thuốc quý vị có thể bôi trực tiếp lên vết loét.

- Hãy kiểm tra với bác sĩ của quý vị xem có được dùng acetaminophen (Tylenol®) hoặc Ibuprofen (Advil®, Bayer Select Ibuprofen®, Excedrin IB®, Haltran®, Midol IB®, Motrin®, Nuprin®) để điều trị sự khó chịu không.
- Duke's Solution cũng có thể được bác sĩ của quý vị đặt để giảm tối đa sự khó chịu đi kèm với loét miệng.

Phản ứng/Thay đổi về Da

Da là một khu vực khác của cơ thể có thể thể hiện các tác dụng phụ của hóa trị và bức xạ. Cho y tá hoặc bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị nhận thấy phát ban, bị đau, sưng tấy hoặc một chỗ loét ở gần chỗ tiêm/điều trị. Những điều này có thể xảy ra trong hoặc sau khi xạ trị hoặc tiêm thuốc hóa trị.

Liệu pháp xạ trị hiện đại có thể gây ít tổn hại đến da hơn các loại liệu pháp trước đó. Đây là do phần lớn liều bức xạ được cung cấp bên dưới bề mặt của da. Da của quý vị có thể vẫn thể hiện những phản ứng sớm với phương pháp điều trị. Da ở trên chỗ được điều trị có thể tối màu hơn. Đây là do ảnh hưởng của bức xạ lên các tế bào sản xuất sắc tố ở da. Sau một tháng điều trị, một số người được xạ trị có thể bị bong da hoặc rỉ nước nghiêm trọng ở một số khu vực. Hãy cho bác sĩ hoặc y tá của quý vị biết nếu điều này xảy ra.

Các tác dụng phụ khác bao gồm ngứa, da chóc vảy, phát ban, bong da hoặc mụn. So với xạ trị, một số loại hóa trị có thể gây tối màu ở da, móng tay hoặc phần da ngay trên tĩnh mạch. Có thể cảm thấy da bị cứng, đặc biệt là nếu phẫu thuật cũng đã được thực hiện ở cùng khu vực. Một số người bị khó hồi phục các vết thương ở khu vực được điều trị.

Những thay đổi về da sẽ dần biến mất khi liệu pháp hoàn thành. Hãy thảo luận với bất kỳ sự thay đổi nào quý vị nhận thấy với y tá hoặc bác sĩ của quý vị. Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu chỗ tiêm bị đau, ửng đỏ, sưng tấy, hình thành mụn nước hoặc nếu có vết loét hở. Ngoài ra, hãy cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị bị đau mắt, phát ban, ngứa nghiêm trọng hoặc mẩn ngứa.

Cách chăm sóc bản thân

- Giữ da của quý vị sạch sẽ và khô ráo.
- Tắm hàng ngày.
- Sữa dưỡng ẩm có lô hội, lanolin hoặc vitamin E có thể có ích. Nếu quý vị đang được hoặc đã xạ trị, hãy kiểm tra với bác sĩ hoặc y tá của quý vị trước khi sử dụng một số loại sữa dưỡng nhất định.
- Không được sử dụng các loại kem vì chúng chứa steroid, vitamin A hoặc các loại thuốc khác trừ khi được bác sĩ chỉ dẫn.
- Bảo vệ bản thân quý vị khỏi tia cực tím và tránh đèn cực tím. Quý vị có thể nhạy cảm hơn với những tia này và bị cháy nắng. Hãy sử dụng kem chống nắng có SPF 15 hoặc cao hơn.
- Bác sĩ của quý vị có thể đặt thuốc nhỏ mắt. Điều quan trọng là quý vị dùng chúng theo chỉ dẫn.
- Kiểm tra với bác sĩ của quý vị trước khi dùng bất kỳ loại thuốc mắt không kê toa nào.

Điều trị

Tùy thuộc vào tình trạng của da quý vị, bác sĩ của quý vị có thể đặt kem bôi hoặc nước rửa đặc biệt.

Tình dục

Tình dục là một hình thức giao tiếp thân mật. Nó có thể bao gồm chạm, biểu đạt lời nói hoặc những hành động thể hiện tình cảm khác. Không phương pháp điều trị ung thư nào có thể phá hủy tình dục của một người. Nhưng những thay đổi về thể chất hoặc cảm xúc gắn liền với điều trị ung thư có thể thay đổi cách một người cảm nhận về tình dục của họ.



Hóa trị có thể gây ra các vấn đề về sinh sản và tình dục. Liệu quý vị gặp phải điều này hay không sẽ phụ thuộc vào tuổi tác của quý vị khi được điều trị, liều và thời gian hóa trị và các loại thuốc hóa trị quý vị nhận được.

Mỗi người là khác nhau. Quý vị có thể gặp phải một hoặc hai tác dụng phụ hoặc không gặp phải tác dụng phụ. Đừng ngại trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về các quan ngại liên quan đến các tác dụng phụ về tình dục và sinh sản.

Một số thay đổi về sinh sản và tình dục một **người phụ nữ** có thể gặp phải bao gồm những điều sau:

- Tổn hại tạm thời hoặc vĩnh viễn đến tử cung
- Giảm đoạn hoặc dừng chu kỳ kinh nguyệt
- Các triệu chứng của mãn kinh sớm, như là bốc hỏa, khô âm đạo hoặc chật khít trong khi giao hợp
- Khó chịu hoặc khô ở màng âm đạo
- Nhiễm trùng âm đạo

Một số thay đổi về sinh sản và tình dục một **người đàn ông** có thể gặp phải bao gồm những điều sau:

- Giảm ham muốn tình dục
- Khó cứng và khó duy trì cương cứng
- Tổn hại đến tinh trùng – trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc trữ đông tinh trùng trước khi điều trị

Cách chăm sóc bản thân

Xem phần “Quan hệ Tình dục Trong khi Điều trị Ung thư” ở trang 43. Phần này cung cấp thêm thông tin để giúp quý vị hiểu cách tốt nhất để đảm bảo quan hệ tình dục an toàn trong khi điều trị ung thư.

Điều trị

Điều trị phụ thuộc vào triệu chứng. Các loại thuốc sẽ được cung cấp để trị nhiễm trùng, khô hoặc ngứa.

“Não Hóa trị”

Đôi khi các bệnh nhân hóa trị báo cáo những thay đổi về khả năng tập trung, khó khăn với quãng tập trung và các công việc tinh thần, cũng như là mất trí nhớ. Não Hóa trị là thuật ngữ được dùng để mô tả điều này.

Nhiều yếu tố có thể gây ra hoặc ảnh hưởng đến não hóa trị. Những yếu tố này bao gồm lượng hồng cầu thấp, lão hóa, trầm cảm, mãn kinh và thuốc thang. Các nhà nghiên cứu đang tìm hiểu thông tin rằng nhiều bệnh nhân đang gặp phải những triệu chứng này hơn khi họ nhận được một số loại thuốc hóa trị nhất định.

Cách chăm sóc bản thân

- Tránh những yếu tố gây sao nhãng.
- Tập luyện các công việc.
- Yêu cầu mọi người nhắc lại thông tin.
- Sắp xếp và ghi lại thông tin. Sử dụng những mảnh giấy ghi chú, công cụ sắp xếp hoặc nhật ký.
- Rèn luyện trí nhớ của quý vị. Chơi trò chơi ô chữ hoặc sử dụng văn để hỗ trợ trí nhớ.
- Kiểm soát căng thẳng.
- Nghỉ ngơi nhiều và ngủ đủ giấc.
- Tập thể dục khi có thể.
- Yêu cầu được giúp đỡ khi cần.

Điều trị

Điều trị là phụ thuộc vào triệu chứng quý vị gặp phải. Đôi khi việc đợi một vài ngày sẽ khiến các triệu chứng tự biến mất.

Tác dụng Phụ về Cảm xúc/Căng thẳng

Điều trị ung thư có thể gây ra nhiều cảm xúc cho cả bệnh nhân và người chăm sóc của họ. Điều quan trọng là công nhận sự tồn tại của chúng. Cảm xúc rất quan trọng và thường bị lơ đi. Việc cảm thấy nhiều cảm xúc từ sốc, đến lo sợ rồi tới tức giận là điều bình thường. Quý vị không đơn độc trong việc có những cảm xúc này.

Các tác dụng về cảm xúc có thể là từ chẩn đoán ung thư, các sự kiện cuộc đời khác (công việc, thay đổi về gia đình hoặc ốm đau) và tác dụng phụ về thể chất của hóa trị. Một số loại thuốc và những thay đổi về phác đồ điều trị cũng có thể có một số tác dụng phụ về cảm xúc.

Quý vị có thể gặp phải một vài hoặc toàn bộ những cảm xúc này trong khi điều trị ung thư:

- | | |
|----------------------|------------|
| • Trầm cảm | • Khó chịu |
| • Căng thẳng | • Mất ngủ |
| • Lo âu | • Sợ hãi |
| • Thay đổi tâm trạng | • Phủ nhận |



Trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị phát hiện ra rằng quý vị không thể thực hiện các hoạt động hằng ngày hoặc nếu tác dụng về thể chất của hóa trị xuất hiện nghiêm trọng hơn dự kiến.

Cách chăm sóc bản thân

Nhiều người cũng thấy việc tham gia vào các nhóm hỗ trợ của những người và gia đình khác sống chung với ung thư là có ích. Đa số những nhóm này có các chi hội tại địa phương. Cũng có nhiều dịch vụ hỗ trợ tại địa phương. Vui lòng nói với y tá, nhân viên xã hội hoặc bác sĩ của quý vị nếu quý vị muốn được một tình nguyện viên từ một trong những nhóm này liên hệ.

Điều trị

Nhiều bệnh nhân đã thấy liệu pháp thư giãn, hình ảnh có hướng dẫn, châm cứu hoặc các phương pháp giảm căng thẳng khác có ích. Một số thấy rằng các sở thích giúp giảm căng thẳng của ung thư và việc điều trị nó. Nhớ lại những điều đã có tác dụng với quý vị trong quá khứ để giảm căng thẳng và thử làm lại những điều đó.

Bác sĩ, y tá và nhân viên xã hội của quý vị sẵn sàng phục vụ quý vị nếu quý vị cần người để nói chuyện. Cũng có sẵn các cố vấn chuyên nghiệp nếu quý vị cảm thấy quý vị cần nhiều trợ giúp hơn trong việc đối mặt với bệnh của quý vị và điều trị nó.

Cục máu Đông



Tất cả các bệnh nhân mắc ung thư đều có nguy cơ hình thành cục máu đông. Do đó, điều quan trọng là nhận biết các triệu chứng và tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế tức thời.

Cục máu đông là phản ứng thông thường với chấn thương. Mặc dù phản ứng này là bình thường, các cục máu đông có thể trở nên nguy hiểm đối với bệnh nhân ung thư. Nó có thể chặn động mạch hoặc tĩnh mạch và làm gián đoạn dòng chảy của máu. Một số tình trạng nhất định có thể khiến quý vị có nguy cơ có cục máu đông cao hơn, chẳng hạn như:

- Giảm khả năng vận động
- Ống dẫn được cố ý để lại trong tĩnh mạch.
- Hóa trị
- Tiền sử mắc Huyết khối Tĩnh mạch Sâu (DVT)
- Gãy xương
- Béo phì
- Xơ vữa động mạch
- Thuốc tránh thai
- Hút thuốc

Triệu chứng của cục máu đông là:

- Đau ở cơ gần cục máu đông
- Sưng, mềm cơ hoặc mất màu ở các tĩnh mạch hoặc ở một tĩnh mạch nhìn thấy rõ
- Các triệu chứng giống đột quỵ (tê bì hoặc yếu đột ngột ở tay hoặc chân, lú lẫn hoặc khó nói)
- Các dấu hiệu của đau tim (tức ngực và nặng ngực hoặc chảy mồ hôi lạnh)
- Đột ngột thở gấp, đau ngực hoặc ho ra máu

Nếu quý vị nghi có cục máu đông, có một số xét nghiệm có thể giúp chẩn đoán vấn đề. Có thể đặt siêu âm, chụp x-quang ngực, chụp phổi hoặc tĩnh mạch đồ để xác nhận.

Điều trị

Quý vị có thể được điều trị bằng các loại thuốc ngăn đông máu (thuốc chống đông máu) như là Heparin, Coumadin hoặc Lovenox. Đôi khi Coumadin được kê cho bệnh nhân có nguy cơ cao. Duy trì liều lượng đúng của những loại thuốc này là quan trọng. Nhóm chăm sóc của quý vị sẽ giám sát mức độ máu của quý vị thường xuyên để đảm bảo quý vị nhận được liều lượng đúng.

Hội chứng Giống Cúm

Hội chứng giống cúm là một tác dụng phụ của nhiều phương pháp điều trị được sử dụng trong chăm sóc ung thư. Quá trình chính xác của cách gây ra hội chứng giống cúm chưa được hiểu rõ. Người ta cho rằng khi cơ thể tiếp xúc với một số loại thuốc nhất định, những loại thuốc này kích hoạt các cơ chế viêm bình thường của hệ miễn dịch. Quá trình này giống với cách phản ứng của cơ thể khi nó đối mặt với một virus cúm.

- Sốt (khởi phát đột ngột, thời gian liên quan đến trị liệu gây ra hội chứng giống cúm)
- Ớn lạnh (thường xuất hiện trước cơn sốt, thường ở thân trên trước tiên)
- Đau cơ/khớp
- Đau nhức thông thường, kèm theo cảm giác yếu (có thể giảm bớt bằng cách nghỉ hoặc không)
- Đau đầu (thường ở trên trán, kèm theo nhạy cảm với ánh nắng; có thể bao gồm mờ mắt hoặc những thay đổi khác về thị lực)
- Chán ăn
- Buồn nôn, nôn mửa
- Tiêu chảy
- Nghẹt mũi (chảy nước mũi - thường trong, lỏng và dai dẳng)
- Ho (ho khan, liên tiếp và dai dẳng, hiếm khi có hiệu quả)
- Đau xương
- Mệt mỏi (khó chịu) (kèm theo cảm giác thờ ơ, thiếu năng lượng hoặc động lực)

Điều trị

Yêu cầu một thành viên nhóm chăm sóc của quý vị giải thích các loại thuốc quý vị sẽ dùng để điều trị ung thư. Hỏi những câu hỏi cụ thể như những loại tác dụng phụ quý vị có thể dự kiến và những điều sẽ được thực hiện để phòng ngừa hoặc kiểm soát chúng. Vì triệu chứng giống cúm bao gồm một loạt các triệu chứng khác nhau, chúng tôi đã chia thành một số triệu chứng bên dưới. Chúng tôi đã bao gồm cách kiểm soát cụ thể cho mỗi triệu chứng:

1. Sốt từ 100.4° F trở lên

- Tắm nước ấm nếu hội chứng giống cúm gây sốt.
- Sử dụng túi chườm lạnh hoặc túi chườm đá trên cơ thể quý vị. Quý vị có thể thấy dễ chịu khi có một chiếc khăn lau mát, ẩm ở trên trán hoặc gáy của quý vị.

- Nếu quý vị bị sốt, quý vị bị hao hụt nước và có thể bị mất nước. Điều quan trọng là uống nhiều chất lỏng (không chứa cồn và không chứa caffein) trong những thời điểm này.
- Dùng thuốc để kiểm soát các triệu chứng của sốt theo khuyến nghị.
- Thông báo cho y tá hoặc bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị sốt cao hơn 100.4°.
- Bác sĩ của quý vị có thể kê thuốc để điều trị hội chứng giống cúm. Các loại thuốc hạ sốt như là acetaminophen (Tylenol®) được dùng để điều trị cơn sốt liên quan đến hội chứng giống cúm.
- Nếu quý vị bị rối loạn chảy máu, hãy tránh các loại thuốc kháng viêm không chứa steroid cũng như là aspirin. Những loại thuốc này có thể cản trở tiểu cầu.

2. Ớn lạnh

- Nếu hội chứng giống cúm gây ớn lạnh, hãy mặc thêm quần áo ấm, đắp thêm chăn hoặc tắm nước ấm.
- Nếu quý vị thích dùng túi chườm nóng hoặc miếng sưởi, sử dụng cẩn trọng để tránh bỏng da.
- Bác sĩ của quý vị có thể kê một loại thuốc ngủ như là meperidine hoặc hydromorphone để dùng cơn ớn lạnh nghiêm trọng mà có thể xảy ra.

3. Đau cơ và/hoặc khớp

- Một số bệnh nhân thấy rằng việc chườm nóng hoặc lạnh lên các khớp và cơ giúp giảm sự khó chịu một chút.
- Nghỉ ngơi khi quý vị thấy đau và mỏi. Cố gắng tìm sự cân bằng giữa nghỉ ngơi và tập thể dục.
- Một số bài thể dục có thể thực sự làm tăng mức năng lượng của quý vị. Hỏi bác sĩ của quý vị xem bài thể dục có phù hợp với quý vị không trong khi mắc hội chứng giống cúm.
- Thử các kỹ thuật thư giãn.

4. Đau đầu

- Nghỉ ngơi trong một căn phòng im ắng, thấp sáng yếu.
- Nhạc thư giãn có thể giúp làm dịu cơn đau đầu của quý vị.
- Đặt khăn mát lên trên trán.
- Đau đầu do nghẹt xoang mũi gây ra có thể được cải thiện bằng hơi ấm và hơi nước.
- Đau đầu bắt nguồn từ sau đầu hoặc gáy có thể liên quan đến căng cơ. Hơi nóng và/hoặc mát-xa có thể giúp ích.

5. Chán ăn

- Xem phần “Chán ăn” ở trang 22.

6. Thay đổi vị giác

- Nếu quý vị không ăn được nhiều trong khi mắc hội chứng giống cúm vì quý vị đã mất vị giác do hóa trị, quý vị có thể muốn thử thêm các loại gia vị khác vào đồ ăn của quý vị.
- Nếu quý vị thấy vị đắng, hãy thử mút kẹo cứng/kẹo bạc hà hoặc nhai kẹo cao su.
- Giữ miệng của quý vị sạch bằng cách đánh răng ít nhất hai lần mỗi ngày và súc miệng bằng nước giữa các bữa ăn/bữa ăn nhẹ.
- Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc tìm các món ăn quý vị yêu thích, bác sĩ quý vị có thể đặt một buổi tư vấn với một Chuyên gia Dinh dưỡng Chuẩn định cho quý vị.

7. Buồn nôn, nôn mửa

- Xem phần “Buồn nôn và nôn mửa” ở trang 17.

8. Tiêu chảy

- Xem phần “Tiêu chảy” ở trang 20.

9. Chảy nước mũi

- Sử dụng máy hóa hơi hoặc máy tạo ẩm để làm ẩm không khí.
- Tránh không khí khô.
- Uống 2 đến 3 lít nước mỗi 24 giờ, trừ khi quý vị được chỉ dẫn hạn chế lượng nước nạp vào cơ thể.
- Ăn các bữa ăn lành mạnh nhiều nhất có thể.
- Uống đủ nước sẽ giúp phòng ngừa nghẹt mũi và giúp làm lỏng dịch nhầy của quý vị.

10. Ho

Có một số loại thuốc mà bác sĩ của quý vị có thể kê hoặc khuyến nghị để điều trị ho:

- Antitussive – thuốc giảm ho
- Benzonatate, codeine, và dextromethorphan – các thành phần gốc của nhiều loại thuốc ho
- Thuốc long đờm – hỗ trợ ho ra đờm
- Guaifenesin – một thành phần gốc của nhiều loại thuốc ho
- Thuốc trị nghẹt mũi/chất chủ vận Alpha/Beta – tác động lên một số thụ thể nhất định của lá tạng ở phổi và phế quản gây co và giãn để giúp giảm nghẹt
- Pseudoephedrine – một thành phần gốc của nhiều loại thuốc ho
- Các loại thuốc kháng histamine



Các triệu chứng giống cúm, đặc biệt là sốt, có thể thể hiện bệnh nghiêm trọng. Điều quan trọng là tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu quý vị:

- có cơn sốt cao hơn 100.4° F mà mới xuất hiện và không liên quan đến cơn sốt dự kiến liên quan đến thuốc của quý vị
- phát triển các triệu chứng giống Cúm mà bất thường, bất ngờ hoặc khó chịu
- bị Buồn nôn mà cản trở khả năng ăn của quý vị và không giảm được bằng thuốc kê toa
- nôn nhiều hơn 4-5 trong 24 giờ
- bị Mệt mỏi mà hạn chế khả năng chăm sóc bản thân của quý vị
- cảm thấy thở gấp ngày càng tăng cùng với sự gắng sức tối thiểu
- không thể ăn hoặc uống trong 24 giờ và có dấu hiệu mất nước: mệt mỏi, khát, khô miệng, nước tiểu tối màu và lượng nước tiểu giảm hoặc chóng mặt.
- bị tiêu chảy 4-6 đợt hoặc nhiều hơn trong 24 giờ
- bị đau mà không giảm được bằng các phương pháp làm dễ chịu hoặc thuốc kê toa.
- cảm thấy lo âu hoặc lo lắng không kiểm soát được
- bị trầm cảm dai dẳng

Đau

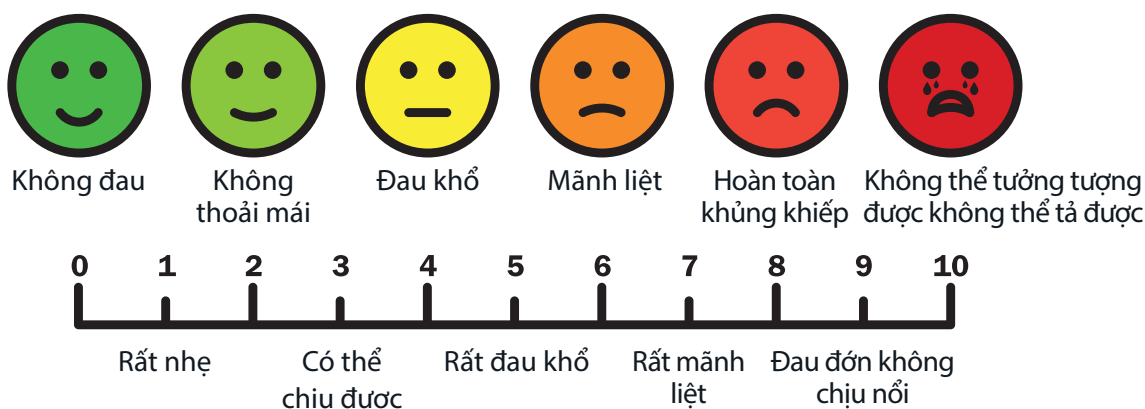
Các loại thuốc hóa trị và điều trị ức xạ có thể gây ra các tác dụng phụ đau đớn. Mặc dù các phương pháp điều trị ung thư thường có thể giảm đau ở một số khu vực, chúng cũng có thể làm tổn hại các thần kinh. Điều này xảy ra thường xuyên nhất ở ngón tay và ngón chân. Nó có thể dẫn đến cơn đau bỏng rát, tê bì, ngứa ran hoặc đau nhói. Một số loại thuốc và điều trị bức xạ cũng có thể gây loét miệng, đau đầu, đau cơ và đau bụng.



Không phải ai trải qua hóa trị cũng bị đau nên điều quan trọng là cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị thấy đau. Có nhiều loại thuốc và phương pháp khác nhau để giúp kiểm soát cơn đau.

Đau khu vực thường liên quan đến các phương pháp điều trị bức xạ. Y tá và bác sĩ xạ trị của quý vị có thể cung cấp các loại thuốc cần thiết để giữ quý vị thoải mái. Để giúp bác sĩ của quý vị xác định cách kiểm soát cơn đau của quý vị tốt nhất, hãy theo dõi thời gian, địa điểm và bản chất cơn đau của quý vị. Ghi lại hoặc để ý những điều quý vị đã làm để cải thiện hoặc làm nặng nó.

Một thang điểm đau [như thang điểm bên dưới] có thể giúp mô tả mức độ đau quý vị cảm thấy. Hãy thử gán một con số từ 0 đến 10. Số không nghĩa là quý vị không thấy đau. Khi cơn đau của quý vị tăng, số cũng sẽ tăng.



Mục tiêu của kiểm soát cơn đau là để phòng tránh cơn đau có thể phòng tránh được và kiểm soát cơn đau không thể kiểm soát được. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị về phương pháp kiểm soát cơn đau nào sẽ phù hợp nhất với quý vị.

Điều trị

Để giúp kiểm soát cơn đau, bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị các loại thuốc kháng viêm không chứa steroid không kê toa, còn gọi là **NSAID** (Non-steroidal anti-inflammatory drug). Hoặc họ có thể kê các loại corticosteroids hoặc thuốc giảm đau có opioid.

Các loại thuốc kháng viêm không chứa steroid (NSAID) được dùng để giảm đau và viêm. Quý vị có thể bị đau và viêm vì nhiều lý do, một số ví dụ bao gồm đau xương từ ung thư mà đã di căn đến xương của quý vị hoặc tích tụ dịch (phù nề) do các khối u hoặc điều trị bức xạ gây ra. Các loại thuốc sau đây là NSAID:

- Ibuprofen (Advil®, Bayer Select Ibuprofen®, Excedrin IB®, Haltran®, Midol IB®, Motrin®, Nuprin®)
- Naproxen (Aleve®, Anaprox®, Naprelan®, Naprosyn®)

Tác dụng thường gặp của NSAID bao gồm:

- Co thắt, đau dạ dày hoặc khó chịu
- Chóng mặt, buồn ngủ hoặc choáng váng
- Đau đầu
- Ợ nóng, khó tiêu, buồn nôn hoặc nôn mửa

Như NSAID, **corticosteroid** giúp giảm tối đa sự viêm và giảm đau từ viêm. Các loại corticosteroid bao gồm những loại thuốc sau đây:

- Dexamethasone (Cortastat, Decadrol, Decadron, Dexamethasone Intensol, Dexason, Hexadrol, Mymethasone, Primethasone)
- Prednisone (Deltasone®, Liquid Pred®, Meticorten®, Orasone®)

Tác dụng phụ thường gặp của corticosteroid bao gồm:

- Thèm ăn
- Mất ngủ
- Khó tiêu
- Dễ kích động
- Lo lắng hoặc bồn chồn không yên

Thuốc giảm đau opioid tác động lên hệ thần kinh trung tâm để giảm đau.



Thuốc giảm đau opioid có thể rất hiệu quả nhưng phải sử dụng chúng cẩn thận do các tác dụng phụ của thuốc. Nghiện thuốc hiếm gặp ở các bệnh nhân sử dụng các loại thuốc này một cách phù hợp để kiểm soát cơn đau.

Bác sĩ của quý vị sẽ giám sát chặt chẽ quý vị nếu quý vị sẽ dùng một trong các loại thuốc này trong thời gian dài. Thuốc giảm đau opioid bao gồm các loại sau:

- Hydrocodone (Dilaudid®)
- Methadone (Dolophine, Methadose™)
- Morphine (Astramorph PF, Duramorph, Kadian, MS Contin, Rescudose, Roxanol)
- Oxycodone (Roxicodone, OxyContin®, Tylox®, Percodan®)
- Miếng dán Fentanyl trên da (Duragesic®)

Acetaminophen thường được kết hợp với một loại thuốc giảm đau opioid để cung cấp sự giảm đau tốt hơn khi dùng riêng mỗi loại thuốc. Trong một số trường hợp, điều này có nghĩa là liều thấp hơn với mỗi loại thuốc là cần thiết để giảm đau. Các loại thuốc kết hợp acetaminophen-opioid bao gồm các loại sau:

- Acetaminophen với oxycodone (Percocet®)
- Acetaminophen với hydrocodone (Vicodin®, Norco®)
- Acetaminophen với propoxyphene (Darvon®)

Các tác dụng phụ phổ biến nhất của thuốc giảm đau opioid bao gồm:

- Chóng mặt, choáng váng, cảm giác như ngất xỉu
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Buồn ngủ
- Táo bón

Chóng mặt

Chóng mặt là một thuật ngữ được dùng để mô tả thời điểm quý vị cảm thấy chóng mặt, buồn nôn như uống rượu quá nhiều hoặc như ngất xỉu. Từ chóng mặt mô tả cảm giác căn phòng xoay xung quanh quý vị hoặc quý vị đang xoay. Khi mọi người bị chóng mặt, nó có thể là dấu hiệu rằng cơ chế cân bằng ở tai trong không hoạt động đúng cách. Một số sự chóng mặt và suy giảm thính lực là do hóa trị, các loại thuốc, phương pháp điều trị và các căn bệnh. Một số nguyên nhân gây ra chóng mặt có thể bao gồm:

- Mất nước
- Huyết áp thấp, đặc biệt là khi quý vị thay đổi tư thế (nhà cung cấp có thể kiểm tra các dấu hiệu sinh tồn của quý vị trong khi nằm, ngồi dậy và đứng để giúp xác định điều này)
- Trầm cảm
- Thở nhanh và sâu
- Viêm tai trong, do nhiễm trùng gây ra

Một số loại u có thể gây chóng mặt, như là u não hoặc khối u tìm thấy ở ống tai.

Dấu hiệu đầu tiên của tổn thương đến tai giữa (mất thính lực) có thể là chóng mặt. Sự tiếp xúc dài hạn với một số loại thuốc cũng có thể gây mất thính lực. Nguy cơ mất thính lực của quý vị tăng lên khi thuốc tích tụ trong cơ thể của quý vị. Một số triệu chứng cần để ý:

- Đa số mọi người nhận thấy sự chóng mặt khi họ thay đổi tư thế hoặc di chuyển đầu của mình.
- Quý vị có thể cảm thấy căn phòng đang xoay quanh quý vị hoặc quý vị đang quay.
- Buồn nôn, ù tai và nôn mửa có thể đi kèm với chóng mặt.
- Nôn mửa nghiêm trọng trong một khoảng thời gian dài có thể khiến quý vị thấy chóng mặt.

Chóng mặt có thể là triệu chứng hoặc dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng. Thông báo cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này:

- Bất kỳ thay đổi nào trong dạng chóng mặt quý vị đang gặp phải
- Bất kỳ sự suy giảm thị lực hoặc thính lực nào
- Các triệu chứng trở nên nặng hơn và không cải thiện

Cách chăm sóc bản thân

- Uống 2-3 lít chất lỏng mỗi ngày để phòng tránh mất nước. Quý vị có thể bao gồm nước ép trái cây, nước, các loại soda và cà phê không có caffein, cũng như là các loại thức uống không có cồn.
- Thay đổi tư thế từ từ để cho phép cơ thể của quý vị có cơ hội thích nghi. Nằm xuống cho đến khi đợt chóng mặt qua đi có thể là giải pháp tốt nhất.
- Đối với những cơn chóng mặt vừa thì hãy đi bộ từ từ và thường xuyên.
- Nếu cơn chóng mặt nặng, hãy đi bộ kèm theo sự hỗ trợ.

Chóng mặt có thể kéo dài vài ngày hoặc vài tháng, tùy thuộc vào nguyên nhân. Nếu cơn chóng mặt của quý vị là do các loại thuốc quý vị đã dùng trong quá khứ, hãy tránh các loại thuốc này trong tương lai nếu có thể.

Suy giảm Thính lực

Có nhiều nguyên nhân gây ra suy giảm thính lực. Nó thể liên quan đến tuổi tác, hoặc do một số phương pháp điều trị hoặc loại thuốc nhất định. Nhiều người mắc một số dạng suy giảm thính lực trước 75 tuổi. Đa phần các loại suy giảm thính lực là tiến triển và không đau. Nhiều bệnh khác cũng có thể gây suy giảm thính lực/ Một số loại thuốc phổ biến có thể gây suy giảm thính lực bao gồm:

- Hóa trị liệu bằng cisplatin (Platinol®, Platinol®-AQ)
- Thuốc lợi tiểu hoặc thuốc viên nước như là furosemide (Lasix) ở liều cao
- Các loại kháng sinh như là gentamycin, tobramycin (Tobrex®) hoặc streptomycin

Mất thính lực (thương tổn tai giữa) là một điều gì đó xảy ra sau khi quý vị đã dùng các loại thuốc khiến quý vị mất thính lực hoặc cảm thấy chóng mặt. Một số triệu chứng cần để ý:

- Âm thanh nghe như bị bóp nghẹt hoặc không to như bình thường
- Buồn nôn, nôn mửa, chóng mặt hoặc ù tai
- Những thay đổi về thính lực ở một hoặc cả hai bên tai của quý vị



Suy giảm thính lực có thể là triệu chứng hoặc dấu hiệu của một vấn đề nghiêm trọng. Nói cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị gặp phải bất kỳ thay đổi nào về thính lực của quý vị. Điều này sẽ đảm bảo học có thể xác định nguyên nhân và điều trị đúng cách.

Cách chăm sóc bản thân

- Nói cho nhà cung cấp của quý vị biết nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào về thính lực của quý vị. Điều này có thể bao gồm các thay đổi về suy giảm thính lực quý vị đã gặp phải.
- Nói cho nhà cung cấp của quý vị biết nếu quý vị bị suy giảm thị lực, chóng mặt hoặc nếu triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn và không cải thiện.
- Nói với mọi người rằng quý vị gặp khó khăn khi nghe – trao đổi các cách thức nói chuyện cho họ để quý vị có thể nghe thấy họ rõ ràng hơn.
- Bảo những người khác nói chậm rãi và rõ ràng, nhưng không to hơn. Các tiếng la hét tạo ra âm thanh cao có thể khó nghe hơn.
- Khuyến khích mọi người sử dụng cử chỉ nếu quý vị thấy có ích.
- Nhiều người gặp khó khăn với việc nghe các phụ âm. Yêu cầu người khác phát âm các từ chậm hơn và rõ ràng hơn.
- Nếu quý vị không hiểu một ai đó đang nói chuyện với quý vị, hãy yêu cầu họ làm rõ những điều đang được nói.
- Nếu sự suy giảm thính lực của quý vị là do sự tích tụ ráy tai gây ra, có nhiều loại thuốc nhỏ tai không kê toa có thể sử dụng. Thảo luận những loại thuốc này với nhà cung cấp của quý vị trước khi sử dụng.
- Với suy giảm thính lực nghiêm trọng, đọc khẩu hình và ngôn ngữ ký hiệu có thể có ích.
- Tùy thuộc vào nguyên nhân gây ra suy giảm thính lực của quý vị, máy trợ thính có thể giúp cải thiện thính lực. Phần lớn các máy trợ thính sử dụng âm li để bắt âm thanh và làm chúng rõ ràng hơn.

Ù tai

Ù tai là một từ được sử dụng để mô tả âm thanh vang hoặc bất thường trong tai hoặc đầu của quý vị. Nó có thể ở một bên đầu hoặc ở cả hai bên của quý vị. Một số người có thể nghe thấy tiếng gầm, tiếng xì hoặc vo ve. Điều này có thể cản trở khả năng nghỉ ngơi hoặc tập trung của quý vị. Quý vị có thể không ngủ được vào ban đêm. Mặc dù nguyên nhân gây ra ù tai có thể không rõ, một số điều nhất định có thể làm triệu chứng của quý vị tệ hơn bao gồm:

- Lo âu
- Chấn thương ở tai, đầu hoặc cổ của quý vị
- Một số loại u nhất định
- Nhiễm trùng ở tai hoặc xoang mũi của quý vị
- Ráy tai hoặc bất kỳ vật thể lạ nào trong ống tai của quý vị
- Một số bệnh nhất định như là bệnh Meniere, bệnh tim (đặc biệt là các động mạch bị tắc), và bệnh tuyến giáp
- Hút thuốc nhiều
- Các vấn đề với hàm của quý vị

Mất thính lực là từ mô tả thương tổn ở tai. Nó có thể là do sự tiếp xúc lâu dài với một số loại thuốc nhất định. Nó xảy ra khi thuốc tích tụ trong cơ thể của quý vị. Nó cũng có thể đến từ việc dùng các liều thuốc cao tại một thời điểm, điều mà có thể gây tổn hại đến một số tế bào nhất định ở tai trong của quý vị. Suy giảm thính lực do thuốc gây ra có thể không phục hồi được. Nói cho bác sĩ của quý vị biết nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này cùng với ù tai:

- Quý vị cảm thấy căn phòng đang xoay quanh quý vị hoặc quý vị đang quay
- Chóng mặt nghiêm trọng và sợ rằng quý vị có thể bị ngã khi đứng lên
- Buồn nôn và nôn mửa trong một thời gian dài

Cách chăm sóc bản thân

- Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào về dạng ù tai.
- Nói cho nhà cung cấp của quý vị biết nếu quý vị bị suy giảm thị lực hoặc thính lực, hoặc nếu triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm trọng hơn và không cải thiện.
- Nếu quý vị bị suy giảm thính lực kèm với ù tai, máy trợ thính có thể giúp ích. Trao đổi với một thành viên trong nhóm chăm sóc của quý vị.
- Uống đủ nước. Điều này nghĩa là uống 2-3 lít chất lỏng mỗi ngày, bao gồm nước ép trái cây, nước, các loại soda và cà phê không có caffein, cũng như là các loại thức uống không có cồn.
- Tránh rượu bia và caffein vì chúng có thể gây mất nước.
- Mang theo một chiếc cốc nhôm nhai cùng với quý vị mọi lúc. Cho vào cốc thức uống yêu thích của quý vị.
- Căng thẳng, lo âu và mệt mỏi có thể khiến ù tai trở nặng. Nếu điều này xảy ra, các kỹ thuật thư giãn có thể giúp ích.
- Sử dụng một chiếc radio, ti-vi nhỏ tiếng hoặc bất kỳ âm thanh âm lượng nhỏ nào khi quý vị cố gắng nghỉ ngơi. Điều này có thể giúp quý vị phớt lờ ù tai và giúp đi ngủ hoặc thư giãn dễ dàng hơn.
- Ù tai cũng có thể liên quan tới dị dạng của hàm. Quý vị có thể được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa để khắc phục vấn đề.
- Nếu chứng ù tai của quý vị là do các loại chất hoặc thuốc quý vị đã từng nhận được trong quá khứ, hãy tránh những chất và thuốc đó nếu có thể.
- Nói cho tất cả các nhà cung cấp của quý vị về tất cả các loại thuốc quý vị đang dùng, bao gồm thuốc không kê toa, các loại vitamin và các bài thuốc thảo dược, Họ có thể giúp quý vị tránh các loại chất có thể gây tổn hại thêm đến thính lực của quý vị.

- Thay đổi tư thế từ từ nếu quý vị bị chóng mặt cùng với ù tai. Điều này cho cơ thể của quý vị cơ hội thích nghi với tư thế mới.
- Đối với một số người, việc nằm xuống cho đến khi cơn chóng mặt qua đi có thể có tác dụng nhất.
- Với những cơn chóng mặt vừa thì hãy đi bộ từ từ và thường xuyên. Nếu cơn chóng mặt của quý vị nặng, hãy đi bộ kèm theo sự hỗ trợ.

Ù tai có thể kéo dài vài ngày hoặc vài tháng, tùy thuộc vào nguyên nhân. Làm theo tất cả các chỉ dẫn của nhà cung cấp của quý vị để đảm bảo kết quả tốt nhất.

Điều trị

- Thuốc lợi tiểu hoặc “thuốc viên nước” như là Diamox®
- Các loại thuốc về tim và huyết áp như là metoprolol (Lopressor®)
- Thuốc kháng sinh như là gentamycin
- Các loại thuốc chống buồn nôn như là promethazine (Phenergan®)
- Thuốc chống sốt rét như là quinine (Qualaquin)
- Các liều salicylate (aspirin) cao nếu dùng trong khoảng thời gian dài

Viêm kết mạc

Một số loại thuốc có thể góp phần vào sự phát triển của viêm kết mạc, còn gọi là đau mắt đỏ. Những loại thuốc này bao gồm capecitabine, carmustine, epirubicin, methotrexate và oprelvekin. Cái tên viêm kết mạc chỉ sự đỏ và viêm xảy ra xung quanh kết mạc. Kết mạc là một lớp màng trong, mỏng bao phủ lòng trắng của mắt.

Viêm kết mạc có thể do dị ứng, virus hoặc vi khuẩn gây ra. Nó cũng có thể là phản ứng dị ứng với đồ trang điểm, mỹ phẩm, kính áp tròng hoặc dị ứng theo mùa. Nếu quý vị cho rằng quý vị bị viêm kết mạc, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị. Điều này sẽ đảm bảo quý vị được điều trị đúng cách. Một số triệu chứng cần để ý:

- Đỏ hoặc sưng ở mí mắt
- Mắt ngứa, chảy nước
- Mủ hoặc dịch tiết ra từ mắt
- Nhạy cảm với những thay đổi về ánh sáng

Cách chăm sóc bản thân

- **RỬA TAY THƯỜNG XUYỀN.** Điều này là quan trọng bất kể điều gì gây ra viêm kết mạc của quý vị.
- Tránh tiếp xúc với thành viên gia đình, hoặc những người có hệ miễn dịch bị suy giảm.
- Tránh chạm hoặc dụi mắt của quý vị. Việc chạm vào mắt của quý vị có thể làm các triệu chứng nặng hơn và gây khó chịu hơn. Nếu quý vị phải chạm vào mắt, hãy rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với chúng.
- Không bao giờ dùng chung đồ trang điểm hoặc mỹ phẩm về mắt với bất kỳ ai. Nếu quý vị mắc viêm kết mạc do vi khuẩn gây ra, tháo hoặc vứt đồ trang điểm của quý vị.
- Nếu quý vị đeo kính áp tròng, hãy tẩy trùng chúng cẩn thận.
- Tránh đeo kính áp tròng trong khi quý vị bị bất kỳ loại viêm kết mạc nào do dị ứng, vi khuẩn hoặc virus gây ra.

- Không dùng chung khăn tắm hoặc khăn giấy với bất kỳ ai trong khi các vấn đề về mắt vẫn tiếp diễn.
- Nếu chỉ có một bên mắt bị ảnh hưởng, hãy dùng khăn tắm hoặc khăn lau riêng cho mỗi mắt.
- Nếu quý vị bị viêm kết mạc dị ứng, hãy tránh tiếp xúc với bất kỳ điều gì có thể đã gây ra phản ứng dị ứng.
- Nếu quý vị bị viêm kết mạc vi khuẩn, hãy lau mi mắt của quý vị một cách nhẹ nhàng bằng khăn ẩm, sạch và ấm để loại bỏ mủ và dịch nhầy.
- Nếu quý vị bị viêm kết mạc virus, nhà cung cấp của quý vị có thể đề xuất dùng các viên thuốc kháng histamine hoặc thuốc nhỏ mắt để làm thuyên giảm các triệu chứng của quý vị. Sẽ cần một thời gian để khỏi các triệu chứng ở mắt.
- Không được đi bơi ở bể bơi công cộng nếu quý vị bị đau mắt đỏ.

Điều trị

- Dù có điều trị hay không, phần lớn các dạng viêm kết mạc virus có thể tự khỏi. Có thể mất 5 đến 7 ngày để các triệu chứng khỏi.
- Viêm kết mạc vi khuẩn có thể cần các loại thuốc nhỏ mắt kháng sinh.
- Viêm kết mạc dị ứng sẽ khỏi khi chất dị ứng gây ra các vấn đề về mắt (mi giả, kính áp tròng, đồ trang điểm) được loại bỏ.



Rửa tay thường xuyên và tránh chạm vào mắt là những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để hạn chế viêm kết mạc.

Hội chứng Mắt khô

Hội chứng mắt khô, hay viêm kết mạc khô, xảy ra khi mắt quý vị không tạo ra đủ nước mắt hoặc mắt quý vị có thể tạo ra quá nhiều nước mắt. Hội chứng mắt khô có thể gây nên sự thiếu hụt một chất hóa học quan trọng để làm trơn mắt của quý vị. Điều này làm cho chúng cảm thấy khô.

Đôi khi nguyên nhân gây ra hội chứng mắt khô là không rõ. Một số loại thuốc nhất định, bệnh, tuổi già hoặc môi trường có thể góp phần gây nên hội chứng mắt khô. Một số triệu chứng cần để ý:

- Cảm giác khô hoặc sạn ở mắt của quý vị. Quý vị có thể cảm thấy như có thứ gì đó trong mắt của quý vị.
- Chảy nước mắt quá nhiều
- Mắt ngứa

Nếu quý vị phàn nàn về mắt ngứa, nhà cung cấp của quý vị có thể dùng thuốc nhuộm fluorescein hoặc rose bengal tại phòng khám để giúp chẩn đoán vấn đề.

Điều trị

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể đề xuất quý vị sử dụng nước mắt nhân tạo hoặc thuốc thoa để giúp làm giảm các triệu chứng của mắt khô. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị trước tiên để đảm bảo quý vị được điều trị đúng cách.

Nhạy cảm với Ánh sáng (chứng Sợ ánh sáng)

Một số loại thuốc có thể góp phần vào sự phát triển của chứng sợ ánh sáng. Chứng sợ ánh sáng là một từ chỉ sự né tránh ánh sáng do bị đau. Các loại thuốc như là cytarabine hoặc fluorouracil có thể góp phần vào chứng sợ ánh sáng. Các nguyên nhân phổ biến khác là chấn thương ở giác mạc hoặc viêm ở màng mạch nhỏ và các cơ xung quanh.

Giác mạc là một lớp che mắt trong suốt. Màng mạch nhỏ chứa nhiều cấu trúc đảm bảo mắt của quý vị hoạt động đúng cách. Trong khi tiếp xúc với ánh sáng, đồng tử của quý vị (khu vực tối màu ở giữa mắt của quý vị) co lại hoặc trở nên nhỏ hơn. Sưng tấy ở bất kỳ cấu trúc mắt nào có thể gây đau khi đồng tử của quý vị co lại.

Một số các tình trạng hoặc chấn thương khác có thể gây ra các vấn đề về mắt liên quan đến chứng sợ ánh sáng. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị nếu quý vị bị nhạy cảm với ánh sáng. Điều này sẽ đảm bảo quý vị được chẩn đoán và điều trị đúng cách. Một triệu chứng cần để ý:

- Bị đau khi quý vị thay đổi từ khu vực tối sang khu vực sáng – như là đi ra ngoài vào ban ngày

Cách chăm sóc bản thân

- Đeo kính mắt tối hoặc có màu (tương tự như kính râm) để giảm lượng ánh sáng đi vào mắt.

Mắt Nhiều nước

Một số loại thuốc như là capecitabine, cytarabine, doxorubicin và fluorouracil có thể góp phần vào sự phát triển của mắt nhiều nước. Nhiều nước ở mắt, hoặc tiết nhiều nước mắt (gọi là tràn nước mắt) xảy ra khi nước mắt chảy ra khỏi mắt của quý vị dù quý vị đang không khóc. Điều này đôi khi là kết quả của sự tắc nghẽn trong tuyến lệ của mắt. Nó cũng có thể xảy ra nếu quý vị đang tạo ra quá nhiều nước mắt.

Các loại thuốc liên quan đến ung thư không phải là nguyên nhân duy nhất gây ra mắt nhiều nước. Các vấn đề về mắt mà dẫn đến mắt nhiều nước, như là khó chịu ở mắt, có thể được gây ra bởi nhiều thứ, bao gồm:

- Dị ứng – như là phấn hoa, bụi hoặc vảy từ thú cưng
- Nhiễm trùng – như là viêm kết mạc
- Không khí trong môi trường – như là ô nhiễm hoặc khói
- Các vật thể lạ – như là cát hoặc bụi

Một triệu chứng về vấn đề ở mắt cần quan sát là tiết quá nhiều nước mắt, ngay cả khi quý vị đang không khóc. Đa số thời gian thì chảy nước mắt không gây đau.

Cách chăm sóc bản thân

- Các bệnh ở xoang mũi có thể gây tắc tuyến lệ của quý vị. Trao đổi nhà cung cấp của quý vị nếu quý vị cho rằng quý vị đang phát triển bệnh xoang mũi. Nếu quý vị được kê thuốc kháng sinh dùng qua miệng, hãy dùng hết chúng và làm theo chỉ dẫn.
- Nếu quý vị mắc bất kỳ loại nhiễm trùng mắt nào, sử dụng các miếng ép ấm để giúp mắt của quý vị tiết dịch.
- Nếu quý vị bị chảy nước mắt do dị ứng hoặc các yếu tố kích ứng trong không khí, hãy thử loại bỏ chúng khỏi môi trường làm việc hoặc nhà ở.
- Máy làm sạch không khí có thể cần thiết.

Điều trị

- Nếu quý vị dễ bị sang chấn, điều mà có thể góp phần gây nên tình trạng này (như là bụi), hãy đeo kính bảo hộ.
- Bảo vệ mắt của quý vị khỏi ánh sáng bằng cách đeo kính mắt tối hoặc có màu.

Những Cân nhắc Đặc biệt

Tiền sử y tế

Điều quan trọng với bác sĩ của quý vị là biết toàn bộ tiền sử y tế của quý vị trước khi bắt đầu hóa trị. Hãy nhớ nói cho nhà cung cấp của quý vị biết nếu quý vị đã có:

- Suy giảm thính lực
- Khó đi tiểu
- Tiểu đường
- Bệnh tim
- Có tiền sử bị loét
- Dị ứng với thuốc
- Các nhiễm trùng niệu đạo thường xuyên
- Có tiền sử đột quỵ hoặc TIA (cơn thiếu máu não tức thời)
- Có tiền sử bị trầm cảm hoặc lo âu
- Có tiền sử bị đông máu ở chân hoặc phổi của quý vị
- Vấn đề với phổi của quý vị (hen suyễn, khí phế thũng)

Chủng ngừa

Một số loại ung thư và phương pháp điều trị làm giảm khả năng chống lại nhiễm trùng của quý vị. Quý vị có thể cần vắc-xin để giúp phòng ngừa nhiễm trùng. Những vắc-xin này có thể bao gồm vắc-xin chống cúm (virus cúm), COVID hoặc vi khuẩn gây viêm phổi, Cúm loại B và bệnh viêm màng não mô cầu khuẩn. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những loại vắc-xin quý vị nên tiêm.

Không được đến gần trẻ nhỏ đã tiêm vắc-xin bại liệt dùng qua đường miệng trong một tháng sau khi trẻ được tiêm. Vắc-xin bại liệt uống qua miệng chứa virus sống. Điều này làm tăng nguy cơ bị nhiễm virus và phát triển bại liệt của quý vị tăng. Nếu trẻ em mà quý vị thân thiết cần vắc-xin bại liệt, trẻ chỉ nên được tiêm vắc-xin bại liệt dạng tiêm.

Dùng rượu bia và Hóa trị

Rượu bia làm tăng nguy cơ mắc ung thư miệng, yết hầu, thanh quản, thực quản, gan và vú. Những người uống rượu bia nên hạn chế lượng rượu bia nạp vào không quá 2 đơn vị uống mỗi ngày đối với đàn ông và 1 đơn vị uống mỗi ngày đối với phụ nữ. Một đơn vị uống được định nghĩa là 12 ounce bia, 5 ounce rượu vang hoặc 1.5 ounce rượu cất (rượu mạnh) 80 proof. Thậm chí tiêu thụ thường xuyên một vài đơn vị uống mỗi tuần đi kèm với nguy cơ mắc ung thư vú tăng cao ở phụ nữ.

Tôi có thể uống rượu bia trong khi thực hiện hóa trị không?

Việc quý vị uống rượu bia trong quá trình hóa trị của quý vị hay không sẽ phụ thuộc một phần vào các loại thuốc cụ thể quý vị đang dùng. Rượu bia có thể cản trở cách một số loại thuốc hóa trị hoạt động. Nhóm chăm sóc của quý vị sẽ có thể cung cấp lời khuyên cụ thể về việc uống rượu bia có an toàn đối với quý vị hay không.

Uống rượu bia quá mức không phải là một ý hay, bất kể loại hóa trị quý vị nhận được.



Một số loại thuốc có phản ứng cụ thể với rượu bia, như là Procarbazine và lomustine. Nếu quý vị đang dùng một trong hai loại thuốc này, quý vị phải trao đổi với bác sĩ hoặc y tá hóa trị của quý vị về những thứ quý vị không nên ăn và uống.

Sự thay đổi về vị giác là một tác dụng phụ tiềm năng khác của một số loại thuốc hóa trị. Do đó, thực phẩm và đồ uống có thể không có vị giống như trước. Điều này sẽ quay lại bình thường sau khi hoàn thành điều trị. Những người từng tận hưởng rượu bia có thể không thích uống trong khi điều trị. Một số người cũng phát triển loét miệng trong khi hóa trị. Quý vị có thể thấy rượu bia có mùi khó chịu, đặc biệt là rượu mạnh.

Những vấn đề gì có thể xảy ra nếu tôi uống rượu bia trong khi thực hiện hóa trị?

- Chán ăn
- Lo âu
- Mất cân bằng điện giải
- Độc tính ở hệ thần kinh trung tâm
- Mất Nước
- Ợ nóng
- Các vấn đề về gan
- Loét miệng
- Các vấn đề về tình dục

Thông thường, việc uống một cốc rượu vang hoặc bia sẽ không ảnh hưởng đến quý vị trong khi làm hóa trị. Thực tế là nó có thể giúp quý vị thư giãn trong thời gian khó khăn này. Chỉ cần kiểm tra với bác sĩ của quý vị trước để đảm bảo điều đó ổn. Uống một cốc nước lớn trước và sau khi uống rượu bia có thể giúp quý vị tránh bị mất nước.

Nếu quý vị từng uống rượu bia rất nhiều và thấy rất khó khăn để giảm bớt rượu bia, quý vị có thể muốn thảo luận điều này với bác sĩ của quý vị.

3 BƯỚC VỀ PHÒNG TRÁNH NHIỄM TRÙNG TRONG KHI HÓA TRỊ

Gắn tờ thông tin
này lên tủ lạnh
hoặc bảng
thông báo
của quý
vị.

Nếu quý vị bị sốt trong khi thực hiện hóa trị liệu, đó là trường hợp khẩn cấp về y tế. Sốt có thể là dấu hiệu duy nhất thể hiện rằng quý vị bị nhiễm trùng, và nhiễm trùng trong khi hóa trị có thể đe dọa đến tính mạng.

1 Để ý Cơn sốt

Kiểm tra nhiệt độ của quý vị bất cứ lúc nào quý vị cảm thấy ấm nóng, tấy đỏ, ớn lạnh hoặc không khỏe.



Nếu quý vị có nhiệt độ là 100.4 F (38°C) hoặc cao hơn, hãy gọi điện cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức, ngay cả khi lúc đó là nửa đêm. KHÔNG ĐƯỢC đợi cho đến khi văn phòng mở cửa lại trước khi quý vị gọi.

Quý vị cũng sẽ:

- Để một chiếc nhiệt kế còn hoạt động ở nơi tiện lợi và biết cách sử dụng nó.
- Luôn mang theo số điện thoại của bác sĩ của quý vị.
- Nếu quý vị phải đến phòng cấp cứu, điều quan trọng là quý vị nói cho người làm thủ tục cho quý vị rằng quý vị là bệnh nhân ung thư đang thực hiện hóa trị và nên được thăm khám nhanh chóng.

2 Sạch sẽ tay của Quý vị



Giữ tay của quý vị sạch sẽ là điều quan trọng để ngăn nhiễm trùng và cũng đừng ngại yêu cầu người khác vệ sinh tay của họ.

Điều này nên bao gồm quý vị, tất cả thành viên trong hộ gia đình của quý vị, bác sĩ, y tá của quý vị và bất kỳ ai xung quanh quý vị. Nếu không có xà phòng và nước, có thể sử dụng dung dịch rửa tay diệt khuẩn chứa cồn.

Rửa sạch tay:

- Trước, trong và sau khi nấu đồ ăn
- Trước khi quý vị ăn
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi thay tã hoặc giúp trẻ em đi vệ sinh
- Sau khi chạm vào rác thải
- Sau khi chạm vào thú cưng hoặc dọn phân của thú cưng
- Sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi
- Trước và sau khi xử lý vết cắt hoặc vết thương hoặc chăm sóc ống dẫn, ổ phẫu thuật hoặc thiết bị tiếp cận khác

3 Biết về Dấu hiệu và Triệu chứng của Nhiễm trùng



Trong khi thực hiện hóa trị, cơ thể của quý vị sẽ không thể chống lại nhiễm trùng như nó đã từng. Nhiễm trùng trong khi hóa trị có thể rất nghiêm trọng.

Hãy gọi điện cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị nhận thấy bất kỳ dấu hiệu và triệu chứng nào sau đây của nhiễm trùng:

- Sốt (đôi khi đây là dấu hiệu duy nhất của nhiễm trùng)
- Ớn lạnh và đổ mồ hôi
- Thay đổi về ho hoặc mới bị ho
- Đau họng hoặc vết loét miệng mới
- Thở gấp.
- Nghẹt mũi
- Cứng cổ.
- Rát hoặc đau khi đi tiểu
- Tiết dịch âm đạo bất thường hoặc khó chịu
- Đi tiểu nhiều
- Phát ban, đau, hoặc sưng tấy ở bất kỳ khu vực nào, bao gồm cả các vết và ổ phẫu thuật
- Tiêu chảy
- Nôn mửa
- Đau ở bụng dưới hoặc trực tràng
- Khởi phát cơn đau mới
- Thay đổi về da hoặc tình trạng tâm thần

Tìm hiểu từ bác sĩ của quý vị về thời điểm số lượng bạch cầu của quý vị có khả năng là thấp nhất vì đây là thời điểm quý vị có nguy cơ bị nhiễm trùng cao nhất (còn gọi là điểm đáy).

THẺ SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

1. Coi nhiệt độ từ 100.4°F trở lên là trường hợp khẩn cấp, ngay cả đó là sau giờ làm việc.
2. Gọi điện cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị bị sốt:
Số điện thoại Ban ngày của Bác sĩ: _____
Số điện thoại Sau Giờ làm việc của Bác sĩ: _____
3. Nếu quý vị đến phòng cấp cứu, hãy nói cho họ ngay lập tức rằng quý vị mắc ung thư và đang thực hiện hóa trị để quý vị có thể được thăm khám nhanh chóng.

www.PreventCancerInfections.org/es

3 BƯỚC VỀ

Viết (các) số điện thoại cần gọi trong trường hợp khẩn cấp:

Số điện thoại ban ngày của bác sĩ: _____

Số điện thoại sau giờ làm việc của bác sĩ: _____

3 BƯỚC VỀ
Phòng tránh Nhiễm trùng
Trong khi Điều trị Ung thư
CHUẨN BỊ · PHÒNG TRÁNH · BẢO VỆ
PreventCancerInfections.org/es

Chương trình này trở thành hiện thực nhờ quan hệ hợp tác của CDC Foundation với, và sự tài trợ từ, Amgen. Là một phần của quan hệ hợp tác, CDC Foundation đã cân nhắc chuyên môn về ung thư do Amgen cung cấp.

Cắt thành một chiếc thẻ số điện thoại khẩn cấp.
Ghi thông tin của bác sĩ của quý vị.
Luôn giữ thẻ này bên mình.

Người Đồng hành Chăm sóc Hóa trị

Nhóm điều trị của quý vị rất vui khi được cung cấp cho quý vị chương trình giám sát sức khỏe đổi mới này nằm trong phương pháp điều trị ung thư của quý vị. Chúng tôi muốn cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất có thể và tạo điều kiện cho quý vị tham gia vào dịch vụ chăm sóc của mình. Chúng tôi mong điều này dẫn đến một trải nghiệm điều trị ung thư tốt hơn thông qua sự giám sát và quản lý chủ động.

Đó là Gì?

Chương trình Người Đồng hành Chăm sóc Hóa trị giúp các bệnh nhân ung thư của Ochsner giám sát hoặc quan sát các dấu hiệu sinh tồn của họ và thông báo cho nhóm chăm sóc của họ ngay lập tức về bất kỳ vấn đề nào liên quan đến việc nhận liệu pháp.

Những ai Đủ điều kiện Tham gia?

Quý vị phải lên kế hoạch để bắt đầu hoặc hiện đang nhận kế hoạch điều trị truyền IV và có một chiếc điện thoại thông minh.

Chương trình Bao gồm Những gì?

Khi quý vị ghi danh, quý vị sẽ nhận được một nhiệt kế kỹ thuật số, cân kỹ thuật số và máy đo huyết áp kỹ thuật số của iHealth. Miễn phí dành cho quý vị. Các khoản quyền góp giúp chúng tôi trang trải chi phí.

Cần có những Điều gì?

Sau khi ghi danh và thiết lập, quý vị sẽ được chỉ định một loạt các công việc. Quý vị sẽ hoàn thành một bảng câu hỏi mỗi ngày. Quý vị cũng sẽ điền cân nặng, huyết áp buổi sáng/buổi tối và chỉ số nhịp tim. Các dấu hiệu sinh tồn của quý vị được so sánh để cài đặt trước các khoảng dữ liệu. Nhân viên của nhà cung cấp của quý vị nhận được một thông báo nếu dữ liệu nằm ngoài các giới hạn chấp nhận được của những khoảng này. Điều này có thể là một yếu tố chỉ báo sớm cho những tác dụng phụ tiềm ẩn mà sẽ cần can thiệp.

Tiếp theo Là gì?

1. Quý vị sẽ nhận được một tin nhắn từ MyOchsner cùng với một liên kết đi đến đơn chấp thuận của chương trình. Bấm vào liên kết để xem xét và đồng ý.
2. Nhận các thiết bị iHealth của quý vị từ một địa điểm O Bar:
 - **The Gayle and Tom Benson Cancer Center**
1516 Jefferson Highway, New Orleans, LA 70121
504-703-1154
 - **Ochsner Health Center - O'Neal**
16777 Medical Center Dr., Plaza I, Baton Rouge, LA 70816
225-412-5080
 - **St. Tammany Cancer Center**
900 Ochsner Blvd., Covington, LA 70433
985-338-5003
 - **Ambulatory Care Center LSU Shreveport**
1606 Kings Highway, Shreveport, LA 71103
318-626-0003
3. Bắt đầu nộp các dấu hiệu sinh tồn của quý vị.



O Bar tại Khu liên hợp y tế Ochsner – The Grove

+ Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc quan ngại nào, hãy cho nhóm điều trị của quý vị biết.

Quan hệ Tình dục Trong khi Điều trị Ung thư

Thông tin dành cho Phụ nữ

Thông tin này cung cấp hướng dẫn cho phụ nữ về quan hệ tình dục trong khi điều trị ung thư.

1. Sử dụng Biện pháp Tránh thai để Tránh Mang thai

Nếu quý vị có thai với một tế bào trứng đã bị tổn hại bởi sự phơi nhiễm với bức xạ, hóa trị hoặc các loại thuốc chống ung thư khác, quý vị có nguy cơ bị sảy thai hoặc thai nhi của quý vị mắc dị tật bẩm sinh. Việc có thai cũng có thể ngăn quý vị nhận các xét nghiệm chẩn đoán và điều trị tốt nhất cho bệnh ung thư của quý vị, vì những điều này có thể gây hại cho thai nhi.

Nếu có bất kỳ khả năng nào về việc quý vị có thể có thai, hãy sử dụng biện pháp tránh thai xuyên suốt việc điều trị của quý vị. Không được phụ thuộc vào việc bạn tình của quý vị rút ra trước khi xuất tinh hoặc tránh quan hệ tình dục trong những thời điểm thụ thai trong chu kỳ kinh nguyệt của quý vị (phương pháp tính ngày an toàn). Những phương pháp này không hiệu quả trong việc tránh thai.

Điều quan trọng là chọn một biện pháp tránh thai hiệu quả và phù hợp với lối sống của quý vị. Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe quản lý dịch vụ chăm sóc phụ khoa của quý vị và trao đổi với họ để chọn một lựa chọn phù hợp với quý vị nhất. Dù quý vị chọn biện pháp nào, hãy sử dụng biện pháp tránh thai theo chỉ dẫn hoặc quý vị có thể có thai. Nếu quý vị có bất kỳ vấn đề nào với biện pháp tránh thai của quý vị, hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị để tìm một lựa chọn khác.

Các hình thức tránh thai sau không có chứa hoóc-môn và an toàn đối với phần lớn phụ nữ.

Màng chắn	Vòng tránh thai (IUD, intrauterine device) bằng đồng
Màng chắn là một chiếc cốc cao su hoặc silicon tái sử dụng được mà quý vị phủ với thuốc diệt tinh trùng và đặt vào bên trong âm đạo của quý vị mỗi lần quý vị quan hệ tình dục. Quý vị đặt màng chắn 1 đến 6 giờ trước khi quan hệ tình dục qua âm đạo. Giữ màng chắn ở nguyên một chỗ trong ít nhất 6 giờ sau khi quý vị quan hệ tình dục, sau đó lấy ra và làm sạch nó. Không được để màng chắn trong âm đạo của quý vị quá 24 giờ vì điều này có thể gây nhiễm trùng. Nhà cung cấp của quý vị sẽ xác định kích cỡ quý vị cần.	Đây là một thiết bị nhỏ hình chữ T nhà cung cấp của quý vị đặt vào trong tử cung của quý vị. Nó có thể giữ nguyên vị trí trong 10 năm hoặc có thể được bỏ ra sớm hơn. IUD bằng đồng có thể khiến máu chảy nhiều hơn trong khi diễn ra kinh nguyệt hàng tháng của quý vị, thế nên hãy kiểm tra với bác sĩ phụ khoa của quý vị để xem biện pháp này có an toàn cho quý vị hay không.
Bao cao su (do bạn tình nam sử dụng)	Phẫu thuật triệt sản
Bao cao su có thể phòng tránh việc mang thai và bảo vệ quý vị khỏi các bệnh lây qua đường tình dục (STI), bao gồm cả HIV. Nếu đây là hình thức tránh thai duy nhất của quý vị, yêu cầu bạn tình của quý vị dùng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo.	Có một số phương pháp phẫu thuật cung cấp sự triệt sản vĩnh viễn nếu quý vị chắc chắn quý vị không muốn có (thêm) con. Một là thắt ống dẫn trứng (thắt ống dẫn trứng của quý vị). Một phương pháp khác là đặt một thiết bị vào ống dẫn trứng của quý vị để chặn chúng.

Những hình thức tránh thai sau đây có chứa hoóc-môn, là biện pháp kết hợp strogen và progestin, hoặc chỉ có progestin. Biện pháp tránh thai bằng hoóc-môn rất hiệu quả trong việc tránh mang thai, nhưng không bảo vệ quý vị khỏi STI, bao gồm cả HIV.

Một số bệnh trạng khiến việc sử dụng các biện pháp tránh thai bằng hoóc-môn là không an toàn, vì thế chúng không phù hợp với tất cả mọi người. Những người phụ nữ không nên dùng thuốc tránh thai bằng hoóc-môn bao gồm những người có khối u nhạy cảm với hoóc-môn, có tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị đông máu, có tiền sử bị đau nửa đầu kèm theo quang sáng, mất chức năng gan và những người từ 35 tuổi trở lên và hút thuốc. Có các bệnh trạng khác cũng khiến việc sử dụng biện pháp tránh thai bằng hoóc-môn không an toàn, vì thế hãy trao đổi với bác sĩ ung thư của quý vị và HCP để xem phương pháp này có phù hợp với quý vị không và loại nào phù hợp nhất.

- Thuốc tránh thai. Những viên thuốc này được dùng một lần mỗi ngày. Việc không uống từ một ngày trở lên có thể làm tăng nguy cơ có thai của quý vị.
- Biện pháp tránh thai dạng tiêm (như là Depo-Provera®). Đây là một mũi tiêm nhà cung cấp của quý vị tiêm cho quý vị mỗi 12 tuần.
- Biện pháp tránh thai dạng cấy ghép (Nexplanon®). Đây là một chiếc que nhỏ nhà cung cấp của quý vị cấy ghép dưới da ở cánh tay của quý vị. Nó có thể giữ nguyên vị trí trong 3 năm hoặc có thể được bỏ ra sớm hơn.
- Vòng tránh thai (Kyleena®, Mirena®, Skyla®). Đây là một thiết bị nhỏ hình chữ T nhà cung cấp của quý vị đặt vào trong tử cung của quý vị. Nó tiết ra hoóc-môn progestin. IUD Skyla® có thể giữ nguyên vị trí trong 3 năm. IUD Mirena® (Plan B®) có thể giữ nguyên vị trí trong 5 năm. Có thể lấy cả hai IUD ra sớm.

Nếu quý vị đang được hóa trị hoặc xạ trị nhắm vào khu vực gần tử cung của quý vị, hãy tiếp tục sử dụng biện pháp tránh thai trong vòng ít nhất 1 năm sau khi việc điều trị của quý vị kết thúc. Điều này cho phép loại bỏ những tế bào trứng bị hư hại khỏi cơ thể quý vị. Nếu quý vị dự định có con sau việc điều trị của quý vị, hãy hỏi bác sĩ của quý vị thời điểm an toàn để quý vị bắt đầu thử. Tùy thuộc vào tình huống của quý vị, bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị quý vị đợi thêm hoặc ít thời gian hơn.

Một số phương pháp điều trị có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của quý vị (khả năng có thai với con ruot). Nếu quý vị có thắc mắc về điều này, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị.

2. Bảo vệ Bản thân Khỏi Nhiễm Bệnh

Nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị quan hệ tình dục với nhiều bạn tình, quý vị có nguy cơ mắc bệnh lây qua đường tình dục (STI), bao gồm HIV nếu quý vị không sử dụng biện pháp bảo vệ có màng chắn. Ngoài ra, một số phương pháp điều trị ung thư có thể làm số lượng hồng cầu thấp trong thời gian dài, điều mà có thể làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh của quý vị. Bác sĩ hoặc y tá của quý vị sẽ cho quý vị biết nếu đây là một mối quan ngại đối với quý vị.

Để phòng tránh bệnh:

- Rửa tay và cơ quan sinh dục trước và sau khi quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn.
- Để bảo vệ bản thân quý vị khỏi STI (bao gồm HIV), hãy cân nhắc sử dụng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn xuyên suốt việc điều trị của quý vị, ngay cả khi quý vị đang sử dụng hình thức tránh thai khác.
- Bạn tình của quý vị có thể sử dụng bao cao su, hoặc quý vị có thể sử dụng bao cao su của nữ giới. Bao cao su của nữ giới là một túi polyurethane được đặt bên trong âm đạo của quý vị trước khi quan hệ. Không được sử dụng bao cao su của nam giới và nữ giới cùng một lúc. Bao cao su của nữ giới không phải là một hình thức tránh thai hiệu quả, do đó quý vị không nên phụ thuộc vào chúng để tránh thai.
- Nếu quý vị sử dụng đồ chơi tình dục, hãy rửa chúng bằng nước xà phòng nóng mỗi lần quý vị sử dụng chúng.
- Nếu quý vị dự kiến có số lượng hồng cầu rất thấp trong một thời gian dài, bác sĩ hoặc y tá của quý vị có thể khuyến khích quý vị sử dụng một thiết bị màng chắn trong khi quan hệ tình dục (bao cao su hoặc màng chắn

miệng). Xem phần “Sử dụng Thiết bị Màng chắn” ở trang 45 để biết thêm thông tin.

- Trong một số trường hợp, quý vị có thể được khuyến nghị tránh quan hệ tình dục bao gồm thâm nhập hoặc tiếp xúc với màng nhầy trong khi số lượng máu của quý vị thấp. Điều này bao gồm cả quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn, hoặc đút tay, máy rung hoặc đồ chơi tình dục vào âm đạo hoặc hậu môn của quý vị.
- Ôm, âu yếm, chạm nhẹ nhàng hoặc hôn lên da là những cách khác quý vị có thể thân mật với bạn tình của quý vị trong thời gian này.
- Hóa trị và xạ trị đến vùng chậu có thể khiến âm đạo của quý vị trở nên khô và khó chịu. Điều này có thể gây đau trong khi quan hệ tình dục qua âm đạo và dẫn đến nhiễm trùng. Nếu quý vị bị không thoải mái ở âm đạo, hãy sử dụng bao cao su có chất bôi trơn dạng nước hoặc kiêng quan hệ qua âm đạo cho đến khi các mô hồi phục. Hỏi ý tá của quý vị để biết thông tin về chất dưỡng ẩm âm đạo cũng như là chất bôi trơn âm đạo giúp ích với chứng khô âm đạo.
- Một số phụ nữ bị nhiễm nấm âm đạo trong khi điều trị, đặc biệt là nếu họ đang dùng các loại steroid hoặc thuốc kháng sinh. Các triệu chứng bao gồm ngứa, khó chịu âm đạo và dịch tiết màu trắng và vón cục (như phô mai kiểu cottage). Nếu quý vị cho rằng quý vị bị nhiễm nấm, hãy tránh hoạt động tình dục và gọi cho bác sĩ hoặc y tá của quý vị.

Nếu quý vị đã thực hiện cấy ghép, quý vị có nguy cơ nhiễm bệnh tăng cao trong nhiều tháng sau việc điều trị của quý vị. Cho đến khi bác sĩ của quý vị nói với quý vị rằng hệ miễn dịch của quý vị đã hồi phục:

- Hãy sử dụng bao cao su bằng latex mỗi lần quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn.
- Sử dụng bao cao su hoặc màng chắn miệng bất cứ lúc nào nước bọt, dịch âm đạo hoặc tinh trùng có thể đi vào miệng của quý vị. Xem phần “Sử dụng Thiết bị Màng chắn” bên dưới để biết thêm thông tin.
- Không thực hiện bất kỳ hoạt động tình dục nào mà có thể là miệng quý vị tiếp xúc với phân.

3. Tránh Phơi nhiễm Bạn tình của Quý vị với Hóa trị và các Loại thuốc Chống Ung thư Khác

Chúng tôi không biết bao nhiêu thuốc chống ung thư đi vào dịch âm đạo của phụ nữ hoặc liệu điều này có gây ra bất kỳ nguy cơ nào cho một bạn tình hay không. Nếu đây là mối quan ngại đối với quý vị và bạn tình của mình, hãy cân nhắc sử dụng thiết bị màng chắn bất cứ khi nào bạn tình của quý vị có thể tiếp xúc với dịch âm đạo của quý vị.

4. Sử dụng Thiết bị Màng chắn

Sử dụng bao cao su cho quan hệ tình dục qua âm đạo hoặc hậu môn và màng chắn miệng khi quý vị sẽ quan hệ tình dục bằng miệng.

Bao cao su:

- Quý vị có thể mua bao cao su ở bất kỳ tiệm thuốc nào. Chúng tôi khuyến khích sử dụng bao cao su latex, nhưng nếu quý vị hoặc bạn tình bị dị ứng với latex, hãy sử dụng bao cao su polyurethane. Thuốc diệt tinh trùng không cung cấp thêm bất kỳ sự bảo vệ nào.
- Quý vị có thể sử dụng bao cao su được bôi trơn hoặc sử dụng một chất bôi trơn dạng nước hoặc silicon riêng biệt.



Trước khi quý vị dùng bao cao su, hãy kiểm tra ngày hết hạn trên bao bì. Bao cao su bị hỏng có khả năng bị rách cao hơn.

Để sử dụng bao cao su đúng cách, hãy bảo bạn tình nam của quý vị làm theo những chỉ dẫn này:

- Cẩn thận khi mở và cầm bao cao su. Không sử dụng răng, kéo hoặc các vật dụng sắc khác để mở bao bì. Không sử dụng bao cao su nếu nó bị rách, giòn, cứng.
- Hãy đợi cho đến khi dương vật của quý vị cứng trước đeo bao cao su.

- Trong khi nằm đầu của bao cao su, hãy lăn nó xuống dương vật của quý vị xa nhất có thể. Không gian bổ sung ở đầu bao cao su là cần thiết để thu thập tinh trùng của quý vị.
- Loại bỏ bất kỳ bóng khí nào – chúng có thể khiến bao cao su bị hỏng.
- Sau khi quý vị đã xuất tinh, trước khi dương vật của quý vị mềm đi, hãy giữ đáy bao cao su (chỗ có vòng tròn) và rút dương vật của quý vị ra khỏi bạn tình của quý vị một cách cẩn thận để không làm rớt ra thứ gì.
- Tháo bao cao su cẩn thận và vứt nó vào thùng rác.

Bao cao su có thể bị rách nếu nó quá chặt hoặc bao cao su có thể rơi ra nếu nó quá lỏng. Nếu điều này xảy ra trong khi quý vị đang quan hệ tình dục qua âm đạo, và quý vị ở độ tuổi mang thai, hãy cân nhắc sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp nếu quý vị đang không dùng một hình thức tránh thai khác. Thuốc tránh thai khẩn cấp bao gồm levonorgestrel (Plan B®), còn được gọi là “viên thuốc cho sáng hôm sau”.

Màng chắn miệng:

Màng chắn miệng là một tấm latex hoặc silicon mỏng, hình vuông mỏng mà bao bọc cơ quan sinh dục của phụ nữ trong khi quan hệ tình dục qua miệng. Quý vị có thể mua những màng chắn này trực tuyến hoặc làm một chiếc từ bao cao su.

- Nếu quý vị muốn làm một màng chắn miệng từ bao cao su, quý vị có thể muốn tránh dùng những loại có thuốc diệt tinh trùng hoặc chất bôi trơn, vì vị có thể khó chịu. Cắt phần đầu và cắt phần cạnh của ống để tạo thành một tấm màng.
- Để dùng màng chắn miệng, hãy giữ tấm màng trên âm hộ hoặc hậu môn của quý vị trong khi bạn tình của quý vị thực hiện quan hệ tình dục qua miệng với quý vị.

Nếu quý vị có thêm bất kỳ thắc mắc nào, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về cách làm theo những đề xuất này dựa trên lễ nghi tôn giáo của quý vị, chúng tôi khuyến nghị quý vị trao đổi với một lãnh đạo về tôn giáo.

Thông tin cho Đàn ông

Thông tin này cung cấp hướng dẫn cho đàn ông về quan hệ tình dục trong khi điều trị ung thư.

1. Sử dụng Biện pháp Tránh thai để Tránh Mang thai

Nếu một người phụ nữ có thai từ tinh trùng bị tổn hại do sự phơi nhiễm với bức xạ, hóa trị và các loại thuốc chống ung thư khác, cô ấy có nguy cơ bị xảy thai hoặc thai nhi có nguy cơ bị khuyết tật bẩm sinh. Nếu bạn tình của quý vị là nữ giới mà có thể có thai, hãy sử dụng biện pháp tránh thai xuyên suốt việc điều trị ung thư của quý vị. Không được phụ thuộc vào việc rút ra trước khi xuất tinh hoặc tránh quan hệ tình dục trong những thời điểm thụ thai trong chu kỳ kinh nguyệt của họ (phương pháp tính ngày an toàn). Những phương pháp này không hiệu quả trong việc tránh thai.

Có nhiều loại biện pháp tránh thai quý vị có thể cân nhắc.

- Nếu quý vị chỉ có một bạn tình nữ, hãy yêu cầu họ thăm khám với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe (HCP) quản lý dịch vụ chăm sóc phụ khoa của họ để giúp họ chọn một phương pháp tránh thai phù hợp nhất. Các ví dụ bao gồm thuốc tránh thai, vòng tránh thai (IUD) và màng chắn.
- Nếu bạn tình của quý vị chọn không dùng biện pháp tránh thai, hoặc nếu quý vị có nhiều hơn một bạn tình nữ, hãy dùng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục. Bao cao su không chỉ phòng tránh việc mang thai, chúng cũng bảo vệ quý vị khỏi các bệnh lây qua đường tình dục (STI), bao gồm cả HIV.
- Nếu bao cao su bị hỏng hoặc rơi ra trong khi quý vị đang quan hệ tình dục qua âm đạo, bạn tình nữ của quý vị có thể muốn cân nhắc dùng thuốc tránh thai khẩn cấp nếu họ đang không sử dụng một hình thức tránh thai khác. Thuốc tránh thai khẩn cấp bao gồm levonorgestrel (Plan B®), còn được gọi là “viên thuốc cho sáng hôm sau”.

Sau khi việc điều trị kết thúc và nếu quý vị đang được hóa trị, dùng thuốc chống ung thư khác hoặc xạ trị nhằm vào khu vực gần tinh hoàn của quý vị, hãy tiếp tục sử dụng biện pháp tránh thai trong vòng ít nhất 1 năm sau khi việc điều trị của quý vị kết thúc. Điều này cho phép cơ thể có thời gian loại bỏ tinh trùng bị tổn hại khỏi cơ thể. Nếu quý vị dự định có con sau khi điều trị, hãy hỏi bác sĩ của quý vị thời điểm an toàn để quý vị bắt đầu thử. Tùy thuộc vào tình huống của quý vị, bác sĩ của quý vị có thể khuyến nghị quý vị đợi thêm hoặc ít thời gian hơn.

Một số phương pháp điều trị có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của quý vị (khả năng có con ruột). Nếu quý vị có thắc mắc về điều này, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của con quý vị.

2. Bảo vệ Bản thân Khỏi Nhiễm Bệnh

Nếu quý vị hoặc bạn tình của quý vị quan hệ tình dục với nhiều bạn tình, quý vị có nguy cơ mắc bệnh lây qua đường tình dục (STI), bao gồm HIV nếu quý vị không sử dụng biện pháp bảo vệ có màng chắn. Ngoài ra, một số phương pháp điều trị ung thư có thể làm số lượng hồng cầu thấp trong thời gian dài, điều mà có thể làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh của quý vị. Bác sĩ hoặc y tá của quý vị sẽ cho quý vị biết nếu đây là một mối quan ngại đối với quý vị.

Để phòng tránh bệnh:

- Rửa tay và cơ quan sinh dục trước và sau khi quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn.
- Để bảo vệ bản thân quý vị khỏi STI (bao gồm HIV), hãy cân nhắc sử dụng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn xuyên suốt việc điều trị của quý vị.
- Nếu quý vị sử dụng đồ chơi tình dục, hãy rửa chúng bằng nước xà phòng nóng mỗi lần quý vị sử dụng chúng.
- Nếu quý vị dự kiến có số lượng hồng cầu rất thấp trong một thời gian dài, bác sĩ hoặc y tá của quý vị có thể khuyến khích quý vị sử dụng một thiết bị màng chắn trong khi quan hệ tình dục – bao cao su hoặc màng chắn miệng.
- Trong một số trường hợp, quý vị có thể được khuyến nghị tránh quan hệ tình dục bao gồm thâm nhập hoặc tiếp xúc với màng nhầy trong khi số lượng máu của quý vị thấp. Điều này bao gồm cả quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn, hoặc hút tay, máy rung hoặc đồ chơi tình dục vào hậu môn của quý vị.
- Ôm, âu yếm, chạm nhẹ nhàng hoặc hôn lên da là những cách khác quý vị có thể thân mật với bạn tình của quý vị trong thời gian này.
- Một vài người đàn ông bị nhiễm nấm dưới bao quy đầu của dương vật trong khi điều trị, đặc biệt là nếu họ đang dùng steroid hoặc thuốc kháng sinh. Các triệu chứng bao gồm ngứa, khó chịu và dịch tiết ra từ dương vật. Nếu quý vị nghi mình bị nhiễm nấm, hãy tránh quan hệ tình dục và gọi cho bác sĩ hoặc y tá của quý vị.

Nếu quý vị đã thực hiện cấy ghép, quý vị có nguy cơ nhiễm bệnh tăng cao trong nhiều tháng sau việc điều trị của quý vị. Cho đến khi bác sĩ của quý vị nói với quý vị rằng hệ miễn dịch của quý vị đã hồi phục.

- Hãy sử dụng bao cao su bằng latex mỗi lần quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo, miệng hoặc hậu môn.
- Sử dụng thiết bị màng chắn (bao cao su hoặc màng chắn miệng) bất cứ lúc nào nước bọt, dịch âm đạo hoặc tinh trùng có thể đi vào miệng của quý vị.
- Không thực hiện bất kỳ hoạt động tình dục nào mà có thể là miệng quý vị tiếp xúc với phân.

3. Tránh Phơi nhiễm Bạn tình của Quý vị với Hóa trị và các Loại thuốc Chống Ung thư Khác

Chúng tôi không biết bao nhiêu thuốc chống ung thư đi vào tinh dịch của đàn ông hoặc liệu điều này có gây ra bất kỳ nguy cơ nào cho một bạn tình hay không. Nếu đây là mối quan ngại đối với quý vị hoặc bạn tình của quý vị, hãy cân nhắc sử dụng bao cao su bất cứ khi nào tinh trùng của quý vị có thể đi vào âm đạo, miệng hoặc hậu môn của bạn tình. Điều này ngăn bạn tình của quý vị khỏi bị tiếp xúc với bất kỳ loại thuốc nào mà có thể nằm trong tinh trùng của quý vị, bất kể tuổi tác hay giới tính của họ.

Chúng tôi không biết những loại thuốc này có thể tồn tại bao lâu trong tinh trùng, nhưng quý vị có thể sử dụng bao cao su mỗi ngày quý vị thực hiện hóa trị và trong 1 tuần sau đó.

Nếu bạn tình của quý vị có thai trong khi quý vị đang được điều trị, hãy cân nhắc sử dụng bao cao su mỗi lần quý vị quan hệ tình dục qua âm đạo. Chúng tôi không biết liệu các loại thuốc trong tinh trùng của quý vị sẽ gây ra bất kỳ nguy cơ nào cho thai nhi hay không, nhưng các nghiên cứu khoa học ở động vật cho thấy điều này là có thể.

4. Sử dụng Thiết bị Màng chắn

Sử dụng bao cao su cho quan hệ tình dục qua âm đạo hoặc hậu môn và màng chắn miệng khi quý vị sẽ quan hệ tình dục bằng miệng.

Bao cao su:

Quý vị có thể mua bao cao su ở bất kỳ tiệm thuốc nào. Chúng tôi khuyến khích sử dụng bao cao su latex, nhưng nếu quý vị hoặc bạn tình bị dị ứng với latex, hãy sử dụng bao cao su polyurethane. Thuốc diệt tinh trùng không cung cấp thêm bất kỳ sự bảo vệ nào. Quý vị có thể sử dụng bao cao su được bôi trơn hoặc sử dụng một chất bôi trơn dạng nước hoặc silicon riêng biệt.



Trước khi quý vị dùng bao cao su, hãy kiểm tra ngày hết hạn trên bao bì. Bao cao su bị hỏng có khả năng bị rách cao hơn.

Để sử dụng bao cao su đúng cách, hãy làm theo những chỉ dẫn này:

- Cẩn thận khi mở và cầm bao cao su. Không sử dụng răng, kéo hoặc các vật dụng sắc khác để mở bao bì. Không sử dụng bao cao su nếu nó bị rách, giòn, cứng.
- Hãy đợi cho đến khi dương vật của quý vị cứng trước đeo bao cao su.
- Trong khi nắm đầu của bao cao su, hãy lăn nó xuống dương vật của quý vị xa nhất có thể. Không gian bổ sung ở đầu bao cao su là cần thiết để thu thập tinh trùng của quý vị.
- Loại bỏ bất kỳ bóng khí nào – chúng có thể khiến bao cao su bị hỏng.
- Sau khi quý vị đã xuất tinh, trước khi dương vật của quý vị mềm đi, hãy giữ đáy bao cao su (chỗ có vòng tròn) và rút dương vật của quý vị ra khỏi bạn tình của quý vị một cách cẩn thận để không làm rớt ra thứ gì.
- Tháo bao cao su cẩn thận và vứt nó vào thùng rác.

Màng chắn miệng:

Màng chắn miệng là một tấm latex hoặc silicon mỏng, hình vuông mỏng mà bao bọc cơ quan sinh dục của phụ nữ trong khi quan hệ tình dục qua miệng. Quý vị có thể mua những màng chắn này trực tuyến hoặc làm một chiếc từ bao cao su.

- Nếu quý vị muốn làm một màng chắn miệng từ bao cao su, quý vị có thể muốn tránh dùng những loại có thuốc diệt tinh trùng hoặc chất bôi trơn, vì vị có thể khó chịu. Cắt phần đầu và cắt phần cạnh của ống để tạo thành một tấm màng.
- Để dùng màng chắn miệng, hãy bảo bạn tình nữ của quý vị giữ tấm màng trên âm hộ hoặc hậu môn của quý vị trong khi quý vị thực hiện quan hệ tình dục qua miệng với họ.

Nếu quý vị có thêm bất kỳ thắc mắc nào, hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá của quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về cách làm theo những đề xuất này dựa trên lễ nghi tôn giáo của quý vị, chúng tôi khuyến nghị quý vị trao đổi với một lãnh đạo về tôn giáo.

Công cụ Theo dõi Triệu chứng

Sử dụng danh sách này để ghi chép các chi tiết và ngày tháng xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào quý vị mắc phải. Một ví dụ về công cụ theo dõi được cung cấp bên dưới để quý vị có thể sao chép và sử dụng như một hướng dẫn để tạo công cụ theo dõi của riêng quý vị. Mang theo thông tin này đến cuộc hẹn hoặc phiên điều trị tiếp theo của quý vị.

Triệu chứng	Ngày Xảy ra và Mô tả Vấn đề
☐ đau bụng	
☐ sưng cánh tay	
☐ máu trong phân/nước tiểu	
☐ đau xương	
☐ đau ngực	
☐ táo bón/tiêu chảy	
☐ ho	
☐ chóng mặt	
☐ sốt hoặc ớn lạnh	
☐ đau đầu	
☐ đánh trống ngực	
☐ bốc hỏa	
☐ khó tiêu	
☐ sưng chân	
☐ năng lượng thấp	
☐ buồn nôn/nôn mửa	
☐ nổi cục hoặc phát ban mới ở ngực	
☐ tê bì hoặc ngứa ran	
☐ khó quan hệ tình dục	
☐ thở gấp	
☐ khó ngủ	
☐ tiểu rát/tiểu khẩn cấp/tiểu thường xuyên	
☐ vấn đề về thị lực	
☐ đau bất thường	
☐ khác: _____	

Một vài tác dụng phụ hết nhanh chóng và nhẹ, những tác dụng phụ khác có thể là dấu hiệu của những vấn đề nghiêm trọng. Đừng thử mình tự xác định sự khác biệt. **Nói cho bác sĩ của quý vị biết** ngay lập tức nếu quý vị bị:

- sốt từ 100.4°f trở lên trong 1 giờ
 - chảy máu hoặc bầm tím không giải thích được
 - phát ban hoặc phản ứng dị ứng
 - ớn lạnh cao độ
- đau đầu dữ dội, bất thường
 - thở gấp hoặc khó thở
 - tiêu chảy hoặc nôn mửa kéo dài
 - phân có máu hoặc có máu trong nước tiểu của quý vị

Công cụ Theo dõi Triệu chứng

Sử dụng danh sách này để ghi chép các chi tiết và ngày tháng xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào quý vị mắc phải. Một ví dụ về công cụ theo dõi được cung cấp bên dưới để quý vị có thể sao chép và sử dụng như một hướng dẫn để tạo công cụ theo dõi của riêng quý vị. Mang theo thông tin này đến cuộc hẹn hoặc phiên điều trị tiếp theo của quý vị.

Triệu chứng	Ngày Xảy ra và Mô tả Vấn đề
☐ đau bụng	
☐ sưng cánh tay	
☐ máu trong phân/nước tiểu	
☐ đau xương	
☐ đau ngực	
☐ táo bón/tiêu chảy	
☐ ho	
☐ chóng mặt	
☐ sốt hoặc ớn lạnh	
☐ đau đầu	
☐ đánh trống ngực	
☐ bốc hỏa	
☐ khó tiêu	
☐ sưng chân	
☐ năng lượng thấp	
☐ buồn nôn/nôn mửa	
☐ nổi cục hoặc phát ban mới ở ngực	
☐ tê bì hoặc ngứa ran	
☐ khó quan hệ tình dục	
☐ thở gấp	
☐ khó ngủ	
☐ tiểu rát/tiểu khẩn cấp/tiểu thường xuyên	
☐ vấn đề về thị lực	
☐ đau bất thường	
☐ khác: _____	

Một vài tác dụng phụ hết nhanh chóng và nhẹ, những tác dụng phụ khác có thể là dấu hiệu của những vấn đề nghiêm trọng. Đừng thử mình tự xác định sự khác biệt. **Nói cho bác sĩ của quý vị biết** ngay lập tức nếu quý vị bị:

- sốt từ 100.4°F trở lên trong 1 giờ
 - chảy máu hoặc bầm tím không giải thích được
 - phát ban hoặc phản ứng dị ứng
 - ớn lạnh cao độ
- đau đầu dữ dội, bất thường
 - thở gấp hoặc khó thở
 - tiêu chảy hoặc nôn mửa kéo dài
 - phân có máu hoặc có máu trong nước tiểu của quý vị

Công cụ Theo dõi Triệu chứng

Sử dụng danh sách này để ghi chép các chi tiết và ngày tháng xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào quý vị mắc phải. Một ví dụ về công cụ theo dõi được cung cấp bên dưới để quý vị có thể sao chép và sử dụng như một hướng dẫn để tạo công cụ theo dõi của riêng quý vị. Mang theo thông tin này đến cuộc hẹn hoặc phiên điều trị tiếp theo của quý vị.

Triệu chứng	Ngày Xảy ra và Mô tả Vấn đề
☐ đau bụng	
☐ sưng cánh tay	
☐ máu trong phân/nước tiểu	
☐ đau xương	
☐ đau ngực	
☐ táo bón/tiêu chảy	
☐ ho	
☐ chóng mặt	
☐ sốt hoặc ớn lạnh	
☐ đau đầu	
☐ đánh trống ngực	
☐ bốc hỏa	
☐ khó tiêu	
☐ sưng chân	
☐ năng lượng thấp	
☐ buồn nôn/nôn mửa	
☐ nổi cục hoặc phát ban mới ở ngực	
☐ tê bì hoặc ngứa ran	
☐ khó quan hệ tình dục	
☐ thở gấp	
☐ khó ngủ	
☐ tiểu rát/tiểu khẩn cấp/tiểu thường xuyên	
☐ vấn đề về thị lực	
☐ đau bất thường	
☐ khác: _____	

Một vài tác dụng phụ hết nhanh chóng và nhẹ, những tác dụng phụ khác có thể là dấu hiệu của những vấn đề nghiêm trọng. Đừng thử mình tự xác định sự khác biệt. **Nói cho bác sĩ của quý vị biết** ngay lập tức nếu quý vị bị:

- sốt từ 100.4°f trở lên trong 1 giờ
 - chảy máu hoặc bầm tím không giải thích được
 - phát ban hoặc phản ứng dị ứng
 - ớn lạnh cao độ
- đau đầu dữ dội, bất thường
 - thở gấp hoặc khó thở
 - tiêu chảy hoặc nôn mửa kéo dài
 - phân có máu hoặc có máu trong nước tiểu của quý vị

Công cụ Theo dõi Triệu chứng

Sử dụng danh sách này để ghi chép các chi tiết và ngày tháng xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào quý vị mắc phải. Một ví dụ về công cụ theo dõi được cung cấp bên dưới để quý vị có thể sao chép và sử dụng như một hướng dẫn để tạo công cụ theo dõi của riêng quý vị. Mang theo thông tin này đến cuộc hẹn hoặc phiên điều trị tiếp theo của quý vị.

Triệu chứng	Ngày Xảy ra và Mô tả Vấn đề
☐ đau bụng	
☐ sưng cánh tay	
☐ máu trong phân/nước tiểu	
☐ đau xương	
☐ đau ngực	
☐ táo bón/tiêu chảy	
☐ ho	
☐ chóng mặt	
☐ sốt hoặc ớn lạnh	
☐ đau đầu	
☐ đánh trống ngực	
☐ bốc hỏa	
☐ khó tiêu	
☐ sưng chân	
☐ năng lượng thấp	
☐ buồn nôn/nôn mửa	
☐ nổi cục hoặc phát ban mới ở ngực	
☐ tê bì hoặc ngứa ran	
☐ khó quan hệ tình dục	
☐ thở gấp	
☐ khó ngủ	
☐ tiểu rát/tiểu khẩn cấp/tiểu thường xuyên	
☐ vấn đề về thị lực	
☐ đau bất thường	
☐ khác: _____	

Một vài tác dụng phụ hết nhanh chóng và nhẹ, những tác dụng phụ khác có thể là dấu hiệu của những vấn đề nghiêm trọng. Đừng thử mình tự xác định sự khác biệt. **Nói cho bác sĩ của quý vị biết** ngay lập tức nếu quý vị bị:

- sốt từ 100.4°F trở lên trong 1 giờ
 - chảy máu hoặc bầm tím không giải thích được
 - phát ban hoặc phản ứng dị ứng
 - ớn lạnh cao độ
- đau đầu dữ dội, bất thường
 - thở gấp hoặc khó thở
 - tiêu chảy hoặc nôn mửa kéo dài
 - phân có máu hoặc có máu trong nước tiểu của quý vị

Công cụ Theo dõi Triệu chứng

Sử dụng danh sách này để ghi chép các chi tiết và ngày tháng xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào quý vị mắc phải. Một ví dụ về công cụ theo dõi được cung cấp bên dưới để quý vị có thể sao chép và sử dụng như một hướng dẫn để tạo công cụ theo dõi của riêng quý vị. Mang theo thông tin này đến cuộc hẹn hoặc phiên điều trị tiếp theo của quý vị.

Triệu chứng	Ngày Xảy ra và Mô tả Vấn đề
☐ đau bụng	
☐ sưng cánh tay	
☐ máu trong phân/nước tiểu	
☐ đau xương	
☐ đau ngực	
☐ táo bón/tiêu chảy	
☐ ho	
☐ chóng mặt	
☐ sốt hoặc ớn lạnh	
☐ đau đầu	
☐ đánh trống ngực	
☐ bốc hỏa	
☐ khó tiêu	
☐ sưng chân	
☐ năng lượng thấp	
☐ buồn nôn/nôn mửa	
☐ nổi cục hoặc phát ban mới ở ngực	
☐ tê bì hoặc ngứa ran	
☐ khó quan hệ tình dục	
☐ thở gấp	
☐ khó ngủ	
☐ tiểu rát/tiểu khẩn cấp/tiểu thường xuyên	
☐ vấn đề về thị lực	
☐ đau bất thường	
☐ khác: _____	

Một vài tác dụng phụ hết nhanh chóng và nhẹ, những tác dụng phụ khác có thể là dấu hiệu của những vấn đề nghiêm trọng. Đừng thử mình tự xác định sự khác biệt. **Nói cho bác sĩ của quý vị biết** ngay lập tức nếu quý vị bị:

- sốt từ 100.4°f trở lên trong 1 giờ
 - chảy máu hoặc bầm tím không giải thích được
 - phát ban hoặc phản ứng dị ứng
 - ớn lạnh cao độ
- đau đầu dữ dội, bất thường
 - thở gấp hoặc khó thở
 - tiêu chảy hoặc nôn mửa kéo dài
 - phân có máu hoặc có máu trong nước tiểu của quý vị

Ghi chú

Phần này chứa các trang Ghi chú để quý vị sắp xếp suy nghĩ của mình. Bằng cách này, toàn bộ thông tin của quý vị liên quan đến trải nghiệm/chẩn đoán này có thể được lưu giữ ở một chỗ, bao gồm cả những điều quý vị tự mình viết lại.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



1-866-OCHSNER | ochsner.org