

Những việc cần làm khi có thay đổi về trí nhớ, suy nghĩ và sự tập trung

What to Do for Memory, Thinking and Focus Changes - Vietnamese

Một số người mắc bệnh ung thư nhận thấy những thay đổi trong cách họ suy nghĩ trước, trong hoặc sau khi điều trị ung thư. Đây là những triệu chứng của suy giảm nhận thức, thường được gọi là “não hóa trị” hoặc “sương mù não”.



Những thay đổi trong suy nghĩ sẽ như thế nào?

Nhiều người cho biết họ gặp khó khăn trong việc ghi nhớ mọi thứ, hoàn thành nhiệm vụ, tập trung hoặc học những điều mới.

Nếu quý vị có những thay đổi trong suy nghĩ thì quý vị có thể gặp khó khăn trong việc:

- Ghi nhớ những điều mà quý vị thường có thể nhớ lại
- Tập trung vào những gì quý vị đang làm và mất nhiều thời gian hơn để hoàn thành mọi việc
- Ghi nhớ các chi tiết như tên, ngày tháng và sự kiện
- Tìm các từ thông dụng
- Làm nhiều việc cùng một lúc mà không mất dấu một trong số chúng

Những thay đổi này có thể xảy ra bất cứ lúc nào khi quý vị bị ung thư. Đối với một số người, những thay đổi trong suy nghĩ chỉ diễn ra trong thời gian ngắn. Những người khác có thể có những thay đổi lâu dài.

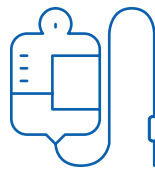
Những thay đổi trong suy nghĩ có thể không dễ nhận thấy và những người xung quanh quý vị thậm chí có thể không nhận thấy. Tuy nhiên, nếu quý vị có những thay đổi này thì rất có thể quý vị sẽ nhận biết được điều đó.



Lý do gì gây ra những thay đổi trong suy nghĩ?

Nguyên nhân gây ra những thay đổi trong trí nhớ, suy nghĩ và khả năng tập trung là không rõ ràng. Các nghiên cứu cho thấy một số phương pháp điều trị ung thư có thể gây ra những thay đổi ở não. Nhưng những thay đổi này có thể xảy ra ở một số người mắc bệnh ung thư trước khi họ bắt đầu được điều trị. Và những thay đổi trong suy nghĩ có thể vẫn còn sau khi kết thúc điều trị.

Những thay đổi trong suy nghĩ có mối liên hệ chặt chẽ nhất với hóa trị, vì vậy người ta thường nói “não hóa trị”. Nhưng các phương pháp điều trị khác cũng có thể gây ra ảnh hưởng này. Và một số người mắc bệnh ung thư nhưng không được điều trị có thể có nhiều triệu chứng tương tự.



Các thay đổi trong suy nghĩ có thể tránh được không?

Không có cách nào để ngăn chặn những thay đổi trong suy nghĩ. Điều này dường như xảy ra thường xuyên hơn khi điều trị bằng hóa trị và xạ trị liều cao đối với não. Những thay đổi này thường nhẹ và biến mất theo thời gian nên kế hoạch điều trị thường không thay đổi.



Những việc quý vị có thể làm để đối phó với những thay đổi trong suy nghĩ

- **Sử dụng công cụ lập kế hoạch hàng ngày, sổ ghi chép, ghi chú nhắc nhở hoặc điện thoại thông minh.** Giữ mọi thứ ở một nơi nhất định để giúp cho việc tìm thấy lời nhắc quý vị có thể cần được dễ dàng hơn. Theo dõi các cuộc hẹn, danh sách việc cần làm, ngày quan trọng, số điện thoại và địa chỉ, ghi chú cuộc họp và thậm chí cả những bộ phim quý vị muốn xem hoặc những cuốn sách quý vị muốn đọc.
- **Thực hiện những công việc khó khăn nhất** khi quý vị có nhiều năng lượng nhất.
- **Rèn luyện bộ não của quý vị.** Tham gia một lớp học, chơi trò giải câu đố chữ hoặc học cách làm điều gì đó mới.
- **Cố gắng nghỉ ngơi đủ và ngủ đủ giấc.**
- **Hãy năng động nhất có thể.** Hoạt động thể chất thường xuyên rất tốt cho não của quý vị. Nó có thể cải thiện tâm trạng của quý vị cũng như giúp quý vị tỉnh táo hơn và bớt mệt mỏi hơn. Các hoạt động rèn luyện khác, chẳng hạn như thái cực quyền và yoga, cũng có thể giúp quý vị tập trung.

- **Thiết lập và làm theo các thói quen.** Cố gắng giữ cùng một lịch trình hàng ngày.
- **Cố gắng tập trung vào một việc mỗi lúc.**
- **Theo dõi các vấn đề về trí nhớ, suy nghĩ và khả năng tập trung của quý vị.** Ghi nhật ký khi quý vị thấy có vấn đề và ghi lại những gì diễn ra tại thời điểm đó. Việc theo dõi các loại thuốc đã dùng, thời gian trong ngày và địa điểm của quý vị có thể giúp tìm ra lý do ảnh hưởng đến trí nhớ của quý vị. Điều này cũng có thể giúp quý vị lên kế hoạch cho những nhiệm vụ hoặc cuộc hẹn quan trọng khi quý vị có khả năng suy nghĩ rõ ràng và tập trung nhất.
- **Cố gắng không tập trung vào việc những thay đổi trong suy nghĩ khiến quý vị phiền lòng đến mức nào.** Việc chấp nhận vấn đề có thể giúp quý vị giải quyết nó. Những người mắc bệnh ung thư nói rằng việc có thể cười đùa về những thứ mình không thể kiểm soát có thể giúp quý vị học cách đối phó.
- Và hãy nhớ rằng, có khả năng quý vị nhận thấy vấn đề của mình nhiều hơn nhiều so với những người khác.



Nói cho người khác biết

Việc nói cho gia đình, bạn bè và nhóm chăm sóc ung thư biết về các vấn đề đối với suy nghĩ của mình có thể giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn về vấn đề đó. Hãy nói cho họ biết về những gì quý vị đang trải qua.

Những thay đổi trong suy nghĩ là một tác dụng phụ mà quý vị có thể học cách quản lý. Mặc dù đó có thể là những thay đổi không dễ nhận thấy nhưng những người thân yêu của quý vị có thể đã nhận thấy điều đó và thậm chí có thể giúp đỡ quý vị. Ví dụ, họ có thể nhận thấy rằng khi quý vị vội vã, quý vị sẽ gặp khó khăn hơn trong việc tìm kiếm mọi thứ.

Nói cho bạn bè hoặc người thân của quý vị biết những gì họ có thể làm để giúp. Sự hỗ trợ và thấu hiểu của họ có thể giúp quý vị đối phó tốt hơn.



Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem việc điều trị của quý vị có khả năng gây ra những thay đổi trong suy nghĩ hay không. Hỏi họ xem quý vị cần để ý những loại thay đổi nào và cách kiểm soát chúng.

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị có bất kỳ thay đổi nào, quý vị gặp khó khăn gì hoặc những điều làm cho các thay đổi trở nên tệ hơn hoặc tốt hơn. Đừng đợi cho đến khi các thay đổi ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị mới nói cho nhóm chăm sóc ung thư biết. Họ có thể đề nghị quý vị gặp một chuyên gia mà có thể hỗ trợ quý vị trong cách quản lý các vấn đề về trí nhớ hoặc suy nghĩ.



Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.