



Sau khi chẩn đoán bị ung thư vú

Nếu quý vị được thông báo bị ung thư vú thì có thể quý vị đã được chụp nhũ ảnh, chụp cắt lớp khác và làm sinh thiết (một xét nghiệm lấy một số mẫu mô để kiểm tra tìm ung thư). Những xét nghiệm khác có thể đã được thực hiện trên các tế bào ung thư để tìm một số thay đổi về protein và gen. Quý vị cũng có thể phải thực hiện thêm các hình chụp và những thủ thuật khác để tìm hiểu xem liệu ung thư đã di căn hay chưa. Những kiểm tra này giúp bác sĩ biết được quý vị mắc loại ung thư vú nào, ung thư đang ở giai đoạn nào và phương pháp điều trị nào có thể hữu ích.

Có nhiều cách để điều trị ung thư vú, bao gồm phẫu thuật, xạ trị và các loại thuốc như hóa trị, liệu pháp nội tiết tố, liệu pháp thuốc nhắm mục tiêu hoặc liệu pháp miễn dịch. Trong nhiều trường hợp sẽ cần nhiều hơn một hình thức điều trị. Việc điều trị chủ yếu phụ thuộc vào loại và giai đoạn ung thư vú của quý vị. Các phương pháp điều trị dành cho quý vị cũng phụ thuộc vào kết quả xét nghiệm tế bào ung thư, các vấn đề sức khỏe quý vị có thể gặp phải, liệu quý vị đã trải qua thời kỳ mãn kinh hay chưa và lựa chọn cá nhân của quý vị.

Điều quan trọng là quý vị cần biết rằng một số phương pháp điều trị có thể gây ra những thay đổi trong chu kỳ kinh nguyệt và có thể khiến quý vị khó có thai. Bằng cách sớm trao đổi về vấn đề này, trước khi bắt đầu điều trị, bác sĩ có thể giúp quý vị quyết định xem phương pháp điều trị nào là tốt nhất cho quý vị và những gì có thể làm để bảo vệ khả năng có con của quý vị.

Hãy nhớ hỏi:

- Tôi bị loại bệnh ung thư vú nào?
- Ung thư vú của tôi đang ở giai đoạn nào, và điều đó có nghĩa là gì?
- Bác sĩ đã biết thêm điều gì về bệnh ung thư vú của tôi từ kết quả xét nghiệm?

- Tôi có cần làm thêm xét nghiệm không?
- Phương pháp điều trị nào được cho là tốt nhất cho bệnh ung thư vú của tôi?
- Các tác dụng phụ có thể có của việc điều trị là gì?
- Liệu việc điều trị có ảnh hưởng đến khả năng có con của tôi không? Có bất cứ điều gì có thể giúp ích đối với vấn đề này không?

Quá trình điều trị sẽ diễn ra như thế nào

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

Không phải tất cả mọi người trải qua quá trình điều trị ung thư vú đều sẽ gặp phải các tác dụng phụ giống nhau. Ví dụ: tác dụng phụ của phẫu thuật khác với tác dụng phụ của hóa trị, liệu pháp nội tiết tố, liệu pháp nhắm mục tiêu, liệu pháp miễn dịch hoặc xạ trị. Và những người được điều trị bằng phương pháp giống nhau có thể có các tác dụng phụ khác nhau. Điều quan trọng nữa là quý vị phải biết liệu có cần sử dụng biện pháp tránh thai trong quá trình điều trị hay không.

Hãy nhớ hỏi:

- Các phương pháp điều trị dành cho tôi là gì? Phương pháp nào được cho là tốt nhất cho tôi và tại sao?
- Mục tiêu của việc điều trị là gì?
- Tôi có thể gặp phải tác dụng phụ nào và tôi có thể làm gì với chúng?
- Làm cách nào để biết được phương pháp điều trị đang có tác dụng?
- Liệu pháp điều trị này được thực hiện ở mức độ thường xuyên như thế nào và kéo dài bao lâu?
- Tôi cần đến đâu để nhận điều trị, và tôi có thể tự lái xe không?
- Liệu tôi có thể tiếp tục thực hiện các hoạt động thường ngày của mình, như làm việc, tập thể dục và quan hệ tình dục không?
- Tôi có cần dùng biện pháp tránh thai trong quá trình điều trị không?

Điều gì sẽ xảy ra sau khi điều trị

Sau khi điều trị, nhóm chăm sóc ung thư sẽ giúp quý vị đối phó với bất kỳ tác dụng phụ nào mà quý vị có thể vẫn gặp phải. Quý vị cũng sẽ được làm các xét nghiệm thường xuyên để kiểm tra xem bệnh ung thư có tái phát hay không hoặc để kiểm tra xem tình trạng ung thư mới đã bắt đầu ở một bộ phận khác của cơ thể quý vị hay chưa.

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

Hãy nhớ nói với bác sĩ của quý vị hoặc một người nào đó trong nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị có các tác dụng

phụ mà không biến mất sau khi điều trị hoặc có bất kỳ triệu chứng mới nào.

Quý vị cũng có thể gặp khó khăn trong việc đối phó với những thay đổi của cơ thể sau khi điều trị. Ví dụ, quý vị có thể bị mất toàn bộ hoặc một phần của một bên vú sau khi phẫu thuật hoặc có các thay đổi da do bức xạ. Nếu đây là một mối quan ngại thì hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc ung thư về những lựa chọn có sẵn để giúp quý vị đối phó.

Quý vị cũng có thể bị thay đổi kinh nguyệt, không thể mang thai hoặc bị sẹo do phẫu thuật. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư về thời điểm mà quý vị có thể cố gắng thụ thai. Nếu quý vị được làm thủ thuật để giúp giữ khả năng sinh sản thì hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về nhu cầu sử dụng biện pháp tránh thai và nhận trợ giúp về kế hoạch hóa gia đình.

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

Ngay cả khi quý vị đã kết thúc điều trị và có thể cảm thấy ổn thì điều quan trọng là phải hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về lịch trình khám theo dõi thường xuyên để kiểm tra xem bệnh ung thư vú có tái phát hay không.

Hãy nhớ hỏi:

- Tôi cần gặp nhóm chăm sóc ung thư ở mức độ thường xuyên như thế nào?
- Tôi có cần làm xét nghiệm để xem liệu bệnh ung thư có tái phát hoặc để tìm những bất thường trong quá trình điều trị của tôi hay không?
- Tôi có cần làm bất kỳ xét nghiệm sàng lọc nào, chẳng hạn như nội soi đại tràng, để phát hiện sớm các bệnh ung thư thông thường khác không?
- Tôi có cần kế hoạch tái khám sau khi điều trị không?
- Tôi có cần dùng biện pháp tránh thai sau khi điều trị không?
- Sau khi kết thúc điều trị, làm cách nào và khi nào tôi biết được liệu tôi vẫn có thể mang thai hay không?

- Tôi có nên để ý đến các tác dụng phụ muộn hoặc lâu dài từ việc điều trị không?
- Thời điểm tôi cần và cách thức để tôi liên lạc với nhóm chăm sóc ung thư của tôi?
- Tôi có thể tìm hồ sơ y tế của mình ở đâu sau khi điều trị?

Giữ gìn sức khỏe

Có những việc quý vị có thể làm để giữ cho mình khỏe mạnh trong và sau khi điều trị ung thư vú. Ăn uống điều độ, năng động, đạt được và giữ cân nặng hợp lý, không hút thuốc và tránh rượu bia có thể giúp ích cho quý vị. Một số trong những điều này cũng có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú mới hoặc các bệnh ung thư khác.

Hãy nhớ đi khám sàng lọc để phát hiện các loại ung thư khác và tiếp tục được kiểm tra để tìm các vấn đề sức khỏe khác. Trao đổi với bác sĩ của quý vị về kế hoạch khám sàng lọc và xét nghiệm phù hợp với quý vị.

Đối phó với cảm xúc

Việc bị ung thư vú có thể khiến quý vị cảm thấy sợ hãi, buồn bã hoặc lo lắng. Quý vị cũng có thể gặp khó khăn trong việc đối phó với những thay đổi về khả năng sinh

sản và những thay đổi của cơ thể sau khi điều trị. Ví dụ: quý vị có thể bị rụng tóc sau hóa trị, hoặc bị mất đi toàn bộ hay một phần của một bên vú sau phẫu thuật. Việc xuất hiện những cảm xúc này là điều bình thường, và có những cách giúp quý vị đối phó với chúng.

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

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

Để biết thông tin về bệnh ung thư, sự trợ giúp hàng ngày và nguồn hỗ trợ, hãy gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) theo số **1-800-227-2345** hoặc vào trang web của chúng tôi tại **cancer.org/breastcancer**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.



cancer.org | 1.800.227.2345

VIETNAMESE
©2022, American Cancer Society, Inc.
Số 080814-Sửa đổi 8/22

