



Sau khi chẩn đoán ung thư miệng và họng



Bệnh ung thư mà khởi phát trong miệng được gọi là ung thư miệng hoặc ung thư khoang miệng. Bệnh ung thư mà khởi phát ở phần giữa cổ họng (hầu họng) được gọi là ung thư hầu họng. Khoang miệng và hầu họng giúp cho quý vị thở, nói chuyện, ăn uống, nhai và nuốt. Nếu quý vị được thông báo bị một trong các loại ung thư này thì có thể quý vị đã được làm các kiểm tra, chụp X-quang và chụp cắt lớp cũng như làm sinh thiết (một xét nghiệm lấy một số mẫu mô để kiểm tra tìm ung thư). Những xét nghiệm khác có thể đã được thực hiện trên các tế bào ung thư để tìm một số thay đổi về protein và gen được gọi là chỉ dấu sinh học. Quý vị cũng có thể phải thực hiện những thủ thuật khác để tìm hiểu xem liệu ung thư đã di căn hay chưa. Những kiểm tra này giúp bác sĩ biết được quý vị mắc loại ung thư nào, ung thư đang ở giai đoạn nào và phương pháp điều trị nào có thể hữu ích.

Điều trị ung thư miệng và họng

Việc điều trị sẽ phụ thuộc vào loại và giai đoạn ung thư của quý vị. Các phương pháp điều trị dành cho quý vị cũng sẽ phụ thuộc vào kết quả xét nghiệm tế bào ung thư, sức khỏe cũng như mong muốn cá nhân của quý vị.

Thường thì phẫu thuật là phương pháp điều trị trước tiên cho những bệnh ung thư này. Phẫu thuật có thể được thực hiện để loại bỏ khối ung thư và một phần mô khỏe mạnh xung quanh. Đôi khi, phẫu thuật trở nên phức tạp hơn nếu tất cả hoặc một phần của lưỡi, họng, thanh quản, hoặc xương hàm cần được cắt bỏ. Một số răng cũng có thể bị loại bỏ nếu cần thiết. Phẫu thuật cũng có thể được sử dụng để cắt các hạch bạch huyết ở vùng cổ nhằm tìm hiểu xem liệu ung thư có di căn sang hay không.

Các phương pháp điều trị khác cho những loại ung thư này có thể bao gồm xạ trị, hóa trị, liệu pháp nhắm mục tiêu hoặc liệu pháp miễn dịch. Trong nhiều trường hợp sẽ cần nhiều hơn một hình thức điều trị. Một số phương pháp điều trị có thể được sử dụng để giúp ngăn ngừa hoặc làm giảm các triệu chứng của ung thư miệng hoặc họng. Đôi khi, những phương pháp này được kết hợp cùng các phương pháp điều trị khác. Bác sĩ sẽ giúp quý vị quyết định phương pháp điều trị nào là tốt nhất cho quý vị.

Hãy nhớ hỏi:

- Tôi bị loại ung thư nào?
- Ung thư của tôi đang ở giai đoạn nào, và điều đó có nghĩa là gì?
- Ung thư của tôi đã được xét nghiệm tìm vi-rút u nhú (HPV) ở người chưa?
- Mục tiêu của việc điều trị là gì?
- Phương pháp điều trị nào được cho là tốt nhất cho tôi?
- Tôi có cần phẫu thuật không? Nếu có thì đến mức nào?
- Trông tôi sẽ như thế nào sau phẫu thuật?
- Liệu tôi có gặp phải vấn đề khi nói hoặc ăn uống sau phẫu thuật không?
- Liệu tôi có cần loại phương pháp điều trị khác không?
- Tôi có nên khám nha sĩ trước khi điều trị không?

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

Nhóm chăm sóc ung thư sẽ giải thích kế hoạch điều trị cho quý vị. Nhóm này có thể bao gồm các bác sĩ, y tá và nhân viên y tế khác nhau, tùy thuộc vào loại điều trị quý vị cần. Ví dụ: nếu quý vị cần làm phẫu thuật thì bác sĩ phẫu thuật sẽ cho quý vị biết việc này sẽ được thực hiện như thế nào và những gì sẽ được loại bỏ. Họ sẽ phối hợp với quý vị để lập kế hoạch cho bất kỳ thiết bị hoặc liệu pháp đặc biệt nào quý vị có thể cần sau phẫu thuật. Nếu quý vị cần các loại điều trị khác thì nhóm chăm sóc ung thư của quý vị sẽ giải thích về cách thực hiện, giúp quý vị sẵn sàng cho việc điều trị, theo dõi tình trạng của quý vị và giúp quý vị đối phó với bất kỳ tác dụng phụ nào. Quý vị cũng có thể phải làm các kiểm tra khác vào những thời điểm nhất định để xem phương pháp điều trị đang có tác dụng tốt như thế nào. Nếu quý vị được cho là sẽ có vấn đề về răng hoặc ăn uống thì nhóm chăm sóc sẽ giải thích về những điều có thể làm để trợ giúp.

Không phải tất cả mọi người trải qua quá trình điều trị ung thư miệng và họng đều sẽ gặp phải các tác dụng phụ giống nhau. Ví dụ: một người có thể gặp khó khăn khi ăn hoặc nuốt do bị kích ứng từ việc xạ trị. Đôi khi, các tác dụng phụ trở nên tệ hơn nếu cần nhiều hơn một loại điều trị. Và những người được điều trị bằng phương pháp giống nhau có thể có các tác dụng phụ khác nhau.

Hãy nhớ hỏi:

- Tôi có thể gặp phải tác dụng phụ nào và tôi có thể làm gì với chúng?
- Làm cách nào để biết được phương pháp điều trị đang có tác dụng?
- Tôi sẽ được điều trị ở mức độ thường xuyên như thế nào? Sẽ mất bao lâu cho việc điều trị?
- Tôi sẽ cần đến đâu để được điều trị? Tôi có thể tự lái xe không?
- Nếu tôi gặp khó khăn khi ăn và nuốt thì điều gì có thể giúp ích?
- Liệu tôi có thể tiếp tục thực hiện các hoạt động thường ngày của mình, như làm việc và tập thể dục không?
- Có bất kỳ thử nghiệm lâm sàng nào có thể phù hợp cho tôi không?

Điều gì sẽ xảy ra sau khi điều trị

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

Quý vị có thể phải đối mặt với những thay đổi của cơ thể sau khi thực hiện phẫu thuật và phương pháp điều trị khác. Các phương pháp điều trị có thể làm thay đổi cách quý vị ăn, nhai hoặc nuốt, từ đó có thể ảnh hưởng đến cơ thể quý vị theo nhiều cách khác nhau. Hãy nhớ hỏi bác sĩ của quý vị về những điều sẽ xảy ra và báo cho họ biết nếu quý vị gặp phải bất kỳ vấn đề gì. Nếu quý vị gặp phải vấn đề trong việc ăn uống và nhận đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể thì có thể tiếp tục làm việc với nhà sĩ hoặc bác sĩ dinh dưỡng trong quá trình hồi phục sau điều trị.

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

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

Hãy nhớ hỏi:

- Tôi có thể lấy bản sao tóm tắt quá trình điều trị của mình và kế hoạch theo dõi ở đâu?
- Tôi cần gặp nhóm chăm sóc ung thư ở mức độ thường xuyên như thế nào?
- Thời điểm tôi cần và cách thức để tôi liên lạc với họ?
- Tôi có cần làm xét nghiệm để xem liệu bệnh ung thư có tái phát hoặc để tìm những bất thường trong quá trình điều trị của tôi hay không?
- Tôi có cần làm bất kỳ xét nghiệm tầm soát nào, chẳng hạn như chụp nhũ ảnh hay nội soi đại tràng, để phát hiện sớm các bệnh ung thư khác không?
- Tôi có nên để ý đến các tác dụng phụ muộn hoặc lâu dài từ việc điều trị không?
- Tôi có thể tìm hồ sơ y tế của mình ở đâu sau khi điều trị?



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

Giữ gìn sức khỏe

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

Có những việc quý vị có thể làm để giữ cho mình khỏe mạnh trong và sau khi điều trị. Không hút thuốc và không uống rượu là những cách để giúp giảm nguy cơ ung thư trở nên nặng hơn hoặc tái phát. Việc đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh cũng như có chế độ ăn uống lành mạnh có thể khó thực hiện đối với một số người. Hãy nhớ giữ các cuộc hẹn và báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu cân nặng hoặc khả năng ăn uống của quý vị thay đổi. Năng vận động cũng có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe và có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư khác.

Đối phó với cảm xúc

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

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

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