



Sau khi chẩn đoán đa u tủy xương



Đa u tủy xương là một loại ung thư khởi phát trong các tương bào. Tương bào là một loại tế bào bạch cầu có trong tủy xương (một mô xốp ở trung tâm của hầu hết các xương). Tương bào là một phần của hệ miễn dịch và giúp chống lại nhiễm trùng. Nếu quý vị được thông báo bị đa u tủy xương thì có thể quý vị đã được làm các kiểm tra, chụp X-quang và chụp cắt lớp cũng như làm sinh thiết tủy xương (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. Những kiểm tra này giúp bác sĩ biết được bệnh đa u tủy xương đang ở giai đoạn nào và phương pháp điều trị nào có thể hữu ích.

Điều trị đa u tủy xương

Việc điều trị sẽ phụ thuộc vào loại và giai đoạn bệnh đa u tủy xương 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.

Một số loại u tủy xương không được điều trị ngay lập tức. Những loại này được gọi là u tủy xương có nguy cơ thấp, không hoạt động hoặc phát triển chậm. Các u này được tìm thấy sớm và thường không gây ra triệu chứng. Nếu bị u tủy loại này thì quý vị có thể được theo dõi sát sao để phát hiện các dấu hiệu cho thấy bệnh đang trở nên xấu đi.

Một số người mắc loại bệnh đa u tủy xương đang hoạt động hoặc gây ra các triệu chứng. Thuốc men là phương pháp điều trị chính cho gần như tất cả mọi người mắc loại bệnh đa u tủy xương này. Thông thường, 2 đến 4 loại thuốc khác nhau được kết hợp sử dụng để tăng hiệu quả của thuốc.

Các phương pháp điều trị khác có thể được cung cấp bao gồm cấy ghép tế bào gốc hoặc xạ trị. Một số phương pháp điều trị cũng có thể được sử dụng để giúp ngăn ngừa hoặc làm giảm các triệu chứng của bệnh đa u tủy xương như số lượng tế bào máu thấp và nhiễm trùng. 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:

- Bệnh đa u tủy xương của tôi đang ở giai đoạn nào, và điều đó có nghĩa là gì?
- Tôi có cần làm thêm xét nghiệm không?
- Phương pháp điều trị nào được cho là tốt nhất cho tôi?
- Mục tiêu của việc điều trị là gì?
- Liệu tôi có cần loại phương pháp điều trị khác không?
- Liệu phương pháp ghép tế bào gốc có hiệu quả với tôi 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 hóa trị thì sẽ phải trải qua các chu kỳ điều trị với các xét nghiệm và kiểm tra xen kẽ. Nhóm chăm sóc ung thư sẽ giúp quý vị hiểu được những gì sẽ xảy ra trước, trong và sau mỗi đợt điều trị. Họ 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 kiểm soát bất kỳ tác dụng phụ nào. Quý vị cũng sẽ phải làm các kiểm tra 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 đa u tủy xương đều gặp phải các tác dụng phụ giống nhau. Ví dụ: một người có thể được điều trị bằng hóa trị. Tác dụng phụ của hóa trị khác với tác dụng phụ của xạ trị, liệu pháp nhắm mục tiêu hoặc cấy ghép tế bào gốc. 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?
- Liệu tôi có thể tiếp tục thực hiện các hoạt động thường ngày của mình, như làm việc và tập thể dục không?
- Tôi có nên nghĩ về việc cấy ghép tế bào gốc không? Nếu có thì khi nào?
- 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.

Những người đã từng bị đa u tủy xương 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 xét nghiệm máu và nước tiểu thường xuyên để kiểm tra xem bệnh đa u tủy xương 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?
- Liệu tôi có cần làm thêm xét nghiệm máu và sinh thiết tủy xương không? Tôi sẽ cần thực hiện việc đó ở mức độ thường xuyên như thế nào?
- Tôi có cần làm các xét nghiệm khác 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. Vì bệnh đa u tủy xương và việc điều trị có thể làm tăng nguy cơ bị nhiễm trùng nên quý vị cần tránh những người bị bệnh. Việc không hút thuốc có thể giúp giảm nguy cơ bệnh đa u tủy xương trở nên nặng hơn hoặc tái phát. Đạt được và duy trì cân nặng hợp lý, ăn uống lành mạnh, năng vận động và tránh rượu bia cũng có thể giúp quý vị luôn khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư khác.

Đối phó với cảm xúc

Việc bị bệnh đa u tủy xương có thể khiến quý vị cảm thấy bị cô lập, sợ hãi, buồn bã hoặc lo lắng. Những cảm xúc này là điều bình thường, và có những cách để 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. Việc tư vấn hoặc một nhóm hỗ trợ cũng có thể hữu ích. 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.