



# Tiếp Tục Cuộc Sống Sau Điều Trị

Moving on After Treatment (Vietnamese)

Việc hoàn thành quá trình điều trị có thể vừa căng thẳng vừa đầy cảm xúc. Quý vị sẽ thấy nhẹ nhõm khi việc điều trị chấm dứt, nhưng thật khó mà không lo lắng về việc bệnh ung thư tái phát. Đó là điều quan tâm rất bình thường của người bị bệnh ung thư.

Trong nhiều năm sau khi điều trị xong, quý vị vẫn cần đến khám bác sĩ để theo dõi. Các lần khám đó có thể bao gồm khám tổng quát và xét nghiệm máu để cho biết bệnh ung thư có tái phát không. Các xét nghiệm khác như chụp X-quang ngực, chụp cắt lớp (CT) và chụp cộng hưởng từ (MRI) cũng có thể cần được thực hiện.

Trong những lần khám này, bác sĩ cũng sẽ cho quý vị biết về các phản ứng phụ. Hầu hết mọi phương pháp điều trị bệnh ung thư đều có các phản ứng phụ. Một số chỉ kéo dài từ vài tuần đến vài tháng, nhưng có loại thì lâu hơn. Nên cho bác sĩ biết về bất cứ vấn đề nào quý vị gặp phải để có thể được giúp đỡ.

## Đến khám bác sĩ mới

Vào một thời điểm nào đó sau khi kết thúc việc điều trị ung thư, quý vị có thể phải đến khám với một bác sĩ mới. Quý vị cần cung cấp cho bác sĩ mới tất cả các chi tiết về bệnh ung thư và việc điều trị của mình. Cần chuẩn bị sẵn thông tin này và giữ bản sao của tất cả các hồ sơ y tế của mình:

- Một bản sao “hồ sơ tiến triển bệnh” (path report) của quý vị từ những lần làm sinh thiết hay phẫu thuật
- Một bản sao hồ sơ mổ (phẫu thuật), nếu quý vị đã được phẫu thuật
- Một bản tóm tắt về việc xuất viện mà mỗi bác sĩ đều phải chuẩn bị khi bệnh nhân về nhà, nếu quý vị có nằm viện
- Một bản sao tóm tắt điều trị nếu quý vị đã được xạ trị
- Một danh sách liệt kê tên thuốc, liều lượng thuốc, và thời gian dùng thuốc nếu quý vị đã được hóa trị

- Bản sao chụp X-quang và những hình ảnh chẩn đoán khác (những thông tin này thường được lưu vào đĩa DVD)

Việc thu thập những thông tin và tài liệu này trong hoặc ngay sau khi điều trị có thể sẽ dễ dàng hơn là việc cố gắng thu thập chúng tại một thời điểm trong tương lai.

## Thay đổi lối sống trong và sau khi điều trị

Bị bệnh ung thư và theo đuổi phương pháp điều trị có thể chiếm rất nhiều thời gian của quý vị, nhưng đó cũng là lúc nhìn lại đời sống của quý vị theo cách mới. Có thể quý vị đang nghĩ đến cách cải thiện sức khỏe của mình. Vài người bắt đầu việc này ngay cả trong lúc đang điều trị bệnh ung thư.

### Nên có những lựa chọn lành mạnh.

Hãy nhớ lại cuộc sống của quý vị lúc trước khi biết mình bị ung thư. Quý vị có làm gì ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe không? Có thể quý vị đã uống nhiều rượu bia, hay ăn nhiều quá, hút thuốc, hay không thường xuyên tập thể dục. Có thể quý vị giữ kín cảm xúc trong lòng, hay quý vị bị căng thẳng trong thời gian quá dài. Bây giờ không phải là lúc thấy có lỗi hay tự trách mình. Quý vị có thể bắt đầu thay đổi lối sống ngay bây giờ để có ảnh hưởng tốt cho suốt quãng đời còn lại của mình. Quý vị cũng sẽ cảm thấy dễ chịu và khỏe mạnh hơn.

Quý vị cần bắt đầu bằng những việc mình quan tâm nhiều nhất. Nên nhờ người khác hỗ trợ những việc quá khó với quý vị. Ví dụ, nếu quý vị muốn cai hút thuốc lá và cần được trợ giúp, xin gọi chúng tôi theo số 1-800-227-2345.

### Ăn uống bổ dưỡng

Ăn uống đúng cách là một thử thách trong và sau khi điều trị bệnh ung thư. Phương pháp điều trị có thể làm thay đổi vị giác của quý vị. Quý vị có thể bị đau bao tử. Quý vị có thể không thèm ăn và thậm chí bị sụt cân khi mình không muốn. Mặt khác, một số người tăng cân mặc dù không ăn nhiều hơn bình thường. Điều này cũng đáng lo ngại.

Nếu quý vị bị sụt cân hay có vấn đề về vị giác trong thời gian điều trị, cố gắng ăn thật khỏe và nên biết là các tình trạng đó sẽ đỡ dần. Quý vị có thể yêu cầu bác sĩ hay y tá giới thiệu đến gặp chuyên viên dinh dưỡng để được hướng dẫn cách chống lại những phản ứng phụ trong khi điều trị. Quý vị cũng có thể thấy việc ăn những khẩu phần nhỏ mỗi 2 đến 3 giờ sẽ giúp ích cho mình cho đến khi thấy khỏe hơn.

Một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm sau khi điều trị là tập thói quen ăn uống lành mạnh. Cố gắng ăn ít nhất 2½ chén rau và trái cây mỗi ngày. Chọn thực phẩm nguyên hạt thay vì bột mì và đường trắng tinh chế. Cố gắng hạn chế thịt có nhiều chất béo. Cắt giảm thịt chế biến như xúc xích, thịt nguội, và thịt heo muối hun khói. Nếu uống đồ uống có cồn (rượu, bia v.v.) thì nên hạn chế nhiều nhất chỉ 1 ly một ngày đối với phụ nữ hay 2 ly một ngày đối với đàn ông. Và đừng quên tập thể dục. Một chế độ ăn uống tốt và tập

thể dục đều đặn sẽ giúp quý vị giữ được trọng lượng mạnh khỏe và có thêm nhiều năng lượng.

## **Nghỉ ngơi, mệt mỏi, và tập thể dục**

Mệt mỏi là một cảm giác rất mệt. Mệt mỏi là triệu chứng phổ biến ở người đang bị bệnh ung thư. Cảm giác “mệt thấu xương” này không đỡ hơn sau khi nghỉ ngơi. Đối với vài người, cơn mệt mỏi này kéo dài sau khi điều trị.

Có thể thật khó để nâng động khi quý vị luôn cảm thấy mệt mỏi. Tuy nhiên, năng động hơn sẽ giảm được mệt mỏi. Các nghiên cứu cho thấy bệnh nhân nào theo một chương trình tập thể dục sẽ thấy khỏe hơn và đối phó tốt hơn với bệnh.

Nếu bị bệnh và quý vị cần nghỉ ngơi tại giường trong thời gian điều trị, thì việc sức khỏe thể chất, sự dẻo dai, và sức mạnh cơ bắp giảm sút đi là điều bình thường. Tập thể dục có thể giúp cơ bắp của quý vị khỏe mạnh hơn và chống lại mệt mỏi. Điều này cũng có thể giúp chống lại cảm giác chán nản đôi khi gây ra do quá mệt mỏi.

Chương trình tập thể dục phải đáp ứng đúng nhu cầu của quý vị. Người cao tuổi chưa bao giờ hoạt động nhiều thì không thể tập thể dục nhiều như người 40 tuổi. Nếu chưa hoạt động nhiều trong vài năm trước đây nhưng vẫn còn đi lại được, quý vị có thể thử bắt đầu với việc đi bộ một đoạn ngắn.

Bàn với bác sĩ hay y tá trước khi bắt đầu, và cho họ biết dự định của mình. Và nên tìm một bạn cùng tập để quý vị sẽ không phải tập một mình. Có được người trong gia đình hay bạn bè tham gia khi bắt đầu chương trình tập thể dục mới sẽ là nguồn khuyến khích thêm quý vị tiếp tục rèn luyện. Tuy nhiên, nếu quá mệt, thì quý vị cần phải nghỉ ngơi. Một vài người sẽ cảm thấy rất khó nghỉ ngơi khi họ đã quen làm việc suốt ngày hay lo cho nhà cửa và gia đình. Nhưng nghỉ ngơi là tốt khi quý vị thực sự cần.

## **Còn sức khỏe tinh thần của quý vị thì như thế nào?**

Khi việc điều trị kết thúc, quý vị có thể sẽ tràn đầy cảm xúc. Điều này xảy đến với rất nhiều người. Quý vị đã trải qua quá nhiều kể từ khi được chẩn đoán nên chỉ có thể tập trung vào việc qua được chương trình điều trị thôi. Giờ đây quý vị có thể nghĩ về cái chết của mình hay ảnh hưởng của bệnh ung thư đến gia đình mình. Quý vị cũng có thể bắt đầu nghĩ nhiều hơn về mối quan hệ với người hôn phối hay người yêu.

Đây là lúc quý vị cần nhờ đến những người mà mình có thể dựa vào để có thêm sức mạnh và được an tâm. Sự hỗ trợ này có thể đến từ gia đình, bạn bè, nhóm hỗ trợ ung thư, các nhóm nhà thờ, nhóm hỗ trợ trực tuyến, hay nhà tư vấn.

Hầu hết những ai đã trải qua bệnh ung thư đều cảm thấy tốt hơn khi có người khác hỗ trợ. Có người cảm thấy an toàn khi sinh hoạt theo nhóm, còn có người lại thích trao đổi trong môi trường thân mật, như nhà thờ. Người khác thì cảm thấy dễ chịu hơn khi trò chuyện

với một người bạn thân hay chuyên viên tư vấn. Dù nguồn sức mạnh hay hỗ trợ của quý vị là gì, hãy chắc rằng quý vị có một nơi để chia sẻ những băn khoăn và lo lắng của mình.

Hành trình trị bệnh ung thư có thể làm quý vị có cảm giác rất cô đơn. Quý vị không cần phải vượt qua bệnh này một mình. Bạn bè và gia đình của quý vị có thể cảm thấy phải đứng ngoài cuộc nếu quý vị không đề họ tham gia. Hãy đề họ giúp – và hãy đề cho những người khác mà quý vị thấy có thể giúp được cùng tham gia. Nếu không chắc chắn những ai có thể trợ giúp, xin gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345** vào bất cứ lúc nào ngày hay đêm.

Quý vị không thể thay đổi thực tế là mình đã bị bệnh ung thư. Điều mà quý vị *có thể* thay đổi là cách sống của mình trong quãng đời còn lại.

**Last Medical Review: 10/8/2014**

**Last Revised: 10/8/2014**

**2014 Copyright American Cancer Society**

For additional assistance please contact your American Cancer Society  
1-800-227-2345 or [www.cancer.org](http://www.cancer.org)