Memorial Sloan Kettering Cancer Center

TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Giới thiệu về liệu pháp xạ trị điều biến cường độ (IMRT) cho tuyến tiền liệt

Thông tin này sẽ giúp bạn sẵn sàng thực hiện điều trị IMRT cho tuyến tiền liệt của bạn tại MSK. Bạn sẽ được biết những điều cần lường trước. Nội dung này cũng sẽ cho bạn biết làm thế nào để chăm sóc bản thân trước, trong và sau khi xạ trị.

Tài liệu này có rất nhiều thông tin. Các phần khác nhau có thể hữu ích tại những thời điểm khác nhau. Bạn nên đọc qua tài liệu này ít nhất một lần trước khi bắt đầu xạ trị để bạn biết những điều cần lường trước. Sau đó tham khảo tài liệu trong quá trình bạn làm xạ trị.

Đây là thông tin chung. Nhóm trị liệu bức xạ của bạn sẽ thiết kế một kế hoạch điều trị và chăm sóc dành riêng cho bạn. Vì vậy, một số giai đoạn điều trị của bạn có thể khác với những gì được mô tả ở đây. Nhóm xạ trị của bạn sẽ trò chuyện với bạn về những điều cần lường trước.

Giới thiệu về xạ trị

Xạ trị sử dụng bức xạ năng lượng cao để điều trị ung thư. Phương pháp này hoạt động bằng cách làm tổn thương các tế bào ung thư, khiến chúng khó nhân bản. Khi đó, cơ thể bạn có thể loại bỏ theo cách tự nhiên những tế bào ung thư bị tổn thương này. Xạ trị cũng ảnh hưởng đến các tế bào bình thường, nhưng chúng có thể tự khắc phục theo cách mà các tế bào ung thư không thể.

Xạ trị cần có thời gian để phát huy tác dụng. Phải mất vài ngày hoặc vài tuần điều trị trước khi tế bào ung thư bắt đầu chết. Chúng tiếp tục chết trong vài tuần hoặc vài tháng sau khi kết thúc xạ trị.

Bạn sẽ có một quy trình lập kế hoạch điều trị được gọi là mô phỏng trước lần điều trị bức xạ đầu tiên. Trong quá trình mô phỏng, các bác sĩ xạ trị sẽ quét hình ảnh và đánh dấu những chấm nhỏ lên da của bạn. Họ làm vậy để:

- Lập bản đồ vị trí điều trị của bạn.
- Hãy chắc chắn rằng bạn nhận được đúng liều lượng bức xạ.
- Hạn chế lượng bức xạ đến các mô khỏe mạnh gần vị trí điều trị.

IMRT là gì?

IMRT là một loại xạ trị bằng chùm tia bên ngoài hướng mục tiêu. Trong quá trình xạ trị bằng tia bên ngoài, một máy sẽ

hướng các chùm tia bức xạ trực tiếp đến khối u. Chùm tia đi qua cơ thể và tiêu diệt các tế bào ung thư trên đường đi của chùm tia. Bạn sẽ không nhìn thấy hoặc cảm thấy bức xạ.

Phần "điều chế cường độ" có nghĩa là gì?

Điều chế cường độ có nghĩa là cường độ của chùm bức xạ có thể thay đổi trong quá trình điều trị bức xạ.

Máy bức xạ sẽ di chuyển xung quanh cơ thể bạn trong quá trình điều trị. Cơ chế này cho phép nhắm các chùm bức xạ vào khối u từ nhiều góc. Máy cũng có thể thay đổi hình dạng của chùm tia trong quá trình điều trị. Khả năng này làm thay đổi cường độ của chùm tia để bác sĩ có thể nhắm mục tiêu khối u và tránh các mô khỏe mạnh.

Giới thiệu về liệu pháp hormone với bức xạ

Bạn có thể chỉ thực hiện xạ trị hoặc thực hiện cùng với liệu pháp hormone. Việc bác sĩ có đề nghị điều trị hormone hay không phụ thuộc vào giai đoạn ung thư.

Mục tiêu của liệu pháp hormone là thu nhỏ tuyến tiền liệt và ngăn chặn ung thư phát triển. Điều này sẽ giúp các phương pháp xạ trị hoạt động tốt hơn. Để tìm hiểu thêm, vui lòng đọc *Hormonal Therapy During Radiation Therapy to Your Prostate* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/hormonal-therapy-people-prostate-cancer).

Vai trò của bạn trong nhóm xạ trị

Nhóm chăm sóc của bạn sẽ làm việc cùng nhau để chăm sóc cho bạn. Bạn là một phần của nhóm đó và vai trò của bạn bao gồm:

- Đến buổi hẹn của bạn đúng giờ.
- Đặt câu hỏi và nói về mối quan tâm của bạn.
- Hãy cho chúng tôi biết khi bạn gặp tác dụng phụ.
- Hãy cho chúng tôi biết nếu bạn bị đau.
- Chăm sóc bản thân ở nhà bằng cách:
  - Bỏ thuốc lá, nếu bạn hút thuốc. MSK có các chuyên gia có thể giúp bạn. Để tìm hiểu thêm về Chương trình Điều trị Thuốc lá của chúng tôi, vui lòng gọi số 212-610-0507. Bạn cũng có thể nói chuyện với y tá về chương trình.
  - Dùng thuốc chuẩn bị ruột dựa trên hướng dẫn của chúng tôi.
  - Uống chất lỏng dựa trên hướng dẫn của chúng tôi.
  - Ăn hoặc tránh dùng những thực phẩm và đồ uống mà chúng tôi khuyến nghị.
  - Duy trì cùng một khoảng cân nặng.

Điều gì xảy ra trước khi điều trị IMRT cho tuyến tiền liệt của bạn

Đặt vị trí đánh dấu Fiducial

Trước khi bạn bắt đầu IMRT, sẽ có 3 đánh dấu chuẩn được

đặt trong tuyến tiền liệt của bạn. Các đánh dấu điểm chuẩn là các vật thể rất nhỏ được làm bằng vàng. Chúng giúp máy quét chụp cắt lớp vi tính (CT) xác định tuyến tiền liệt và khối u của bạn.

Nhóm chăm sóc trong Dịch vụ Tiết niệu sẽ đặt các điểm đánh dấu chuẩn vào tuyến tiền liệt của bạn. Chúng sẽ được đặt vào cơ thể bạn ít nhất 5 ngày trước cuộc hẹn mô phỏng.

Một y tá sẽ gọi cho bạn để xem xét thủ thuật với bạn. Bạn cũng sẽ nhận được tài nguyên *About Your Transrectal Prostate Fiducial Marker Placement in Your Doctor's Office* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/transrectal-prostate-fiducial-marker-placement). Ở đó có thêm thông tin về thủ thuật.

Cất trữ tinh trùng

Tinh hoàn của bạn sẽ bị tiếp xúc với bức xạ trong khi xạ trị. Điều này có thể ảnh hưởng đến tinh trùng và khả năng có con sau khi xạ trị.

Chúng tôi khuyến nghị bạn lưu trữ tinh trùng trước khi bắt đầu điều trị nếu bạn nghĩ rằng mình có thể muốn có con ruột trong tương lai. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc *Sperm Banking* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sperm-banking) và *Building Your Family After Cancer Treatment: For People Born With Testicles* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/building-

family-born-with-testicles).

Làm sạch ruột

Bạn sẽ cần phải làm sạch phân thừa khỏi cơ thể để mô phỏng và điều trị bức xạ. Việc này được gọi là chuẩn bị ruột. Chuẩn bị ruột giúp giảm nguy cơ tác dụng phụ.

Điều rất quan trọng là làm theo hướng dẫn chuẩn bị ruột của bạn. Nếu ruột của bạn không rỗng trước khi mô phỏng và điều trị, bạn có thể cần thêm thuốc xổ. Việc này cũng có thể trì hoãn mô phỏng hoặc điều trị.

Chuẩn bị ruột làm giảm nguy cơ tác dụng phụ như thế nào

Ruột bao gồm ruột non, ruột già (đại tràng) và trực tràng. Trực tràng là nơi phân được lưu trữ trước khi rời khỏi cơ thể.

Ruột trở nên lớn hơn hoặc nhỏ hơn dựa trên mức độ lấp đầy của chúng. Khi chúng thay đổi kích thước, chúng cũng làm dịch chuyển các mô và cơ quan xung quanh chúng, bao gồm tuyến tiền liệt và bàng quang.

Chuẩn bị ruột làm rỗng ruột của bạn. Việc này giúp khối u và các mô khỏe mạnh gần đó ở cùng một nơi để thực hiện mô phỏng và điều trị cho bạn. Điều này giúp giữ cho các mô khỏe mạnh an toàn tránh quá nhiều bức xạ và giảm nguy cơ tác dụng phụ.

Vật tư để chuẩn bị ruột

Mua những vật tư này tại hiệu thuốc địa phương hoặc trực

tuyến. Bạn không cần toa thuốc.

- Viên nén Simethicone 125 miligam (mg), chẳng hạn như Gas-X® Extra Strength.
- Viên nén Bisacodyl 5 mg, chẳng hạn như Dulcolax®.

Hướng dẫn chuẩn bị ruột
Bắt đầu 3 ngày trước khi mô phỏng:

- Dùng 2 viên nén (125 mg) simethicone (Gas-X) sau bữa sáng và sau bữa tối mỗi ngày. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa đầy hơi và chướng bụng.
- Dùng 1 viên nén (5 mg) bisacodyl (Dulcolax) mỗi tối. Điều này sẽ giúp bạn có những lần đi tiêu đều đặn.

Nếu nhóm chăm sóc của bạn cung cấp cho bạn các hướng dẫn khác, hãy làm theo những hướng dẫn đó.

Bisacodyl là một loại thuốc nhuận tràng (thuốc giúp bạn đi đại tiện). Hãy thông báo cho nhóm chăm sóc nếu bạn bắt đầu bị tiêu chảy (phân lỏng, nhiều nước). Chúng tôi sẽ giúp bạn điều chỉnh liều lượng (số lượng) mà bạn dùng.

Hướng dẫn chế độ ăn uống để hạn chế tình trạng đầy hơi
Khí hoặc chất lỏng có thể tích tụ trong ruột và gây đầy hơi. Khi ruột bị đầy hơi, hơi có thể lan rộng đến vùng điều trị và tiếp xúc với bức xạ. Điều này có thể gây ra tác dụng phụ hoặc khiến cho tác dụng phụ tồi tệ hơn.

Làm theo hướng dẫn để giảm nguy cơ đầy hơi trong quá trình xạ trị. Bạn nên bắt đầu từ 2 đến 3 ngày trước khi tiến hành mô phỏng và tiếp tục thực hiện cho đến khi hoàn thành liệu pháp xạ trị.

- Ăn chậm và nhai kỹ thức ăn. Như vậy sẽ giúp bạn tránh nuốt phải không khí.
- Tránh uống bằng ống hút cũng như uống trực tiếp từ chai hoặc lon đồ uống. Như vậy cũng sẽ giúp bạn tránh nuốt phải không khí.
- Hạn chế hoặc tránh các loại thực phẩm giải phóng khí khi chúng được tiêu hóa, chẳng hạn như:

○ Măng tây ○ Bia ○ Bông cải xanh ○ Cải Brussels ○ Bắp cải ○ Súp lơ ○ Ngô	○ Đậu khô, đậu Hà Lan và các loại đậu khác ○ Tỏi ○ Tỏi tây ○ Sữa và các sản phẩm từ sữa khác có lactose, nếu bạn không dung nạp lactose ○ Hành ○ Mận khô

- Tránh đồ uống có ga, chẳng hạn như soda và nước sủi bọt.
- Hạn chế hoặc tránh các loại rượu đường, chẳng hạn như xylitol, sorbitol và mannitol. Thực phẩm không đường thường có rượu đường. Kiểm tra danh sách thành phần

trên nhãn Thông tin dinh dưỡng của thực phẩm nếu bạn không chắc chắn.

- Chọn rau nấu chín thay vì rau sống.
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể khuyên bạn ăn nhiều hoặc ít chất xơ hơn, tùy thuộc vào triệu chứng của bạn. Hãy làm theo hướng dẫn của họ.

Nếu bạn bị đầy hơi, việc ghi lại thực phẩm có thể giúp bạn xem loại thực phẩm nào có thể gây ra đầy hơi. Viết ra thức ăn và đồ uống của bạn, thời gian bạn dùng thực phẩm và thời gian bạn bắt đầu cảm thấy đầy hơi. Mang nhật ký thực phẩm của bạn đến các cuộc hẹn. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ sử dụng nhật ký này để giúp bạn kiểm soát sự đầy hơi.

Một chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng có thể nói chuyện với bạn về chế độ ăn uống và giúp bạn thiết kế một kế hoạch ăn uống đáp ứng nhu cầu của bạn. Hãy hỏi bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá của bạn để được giới thiệu nếu bạn muốn gặp chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng.

Uống nước để giữ cơ thể đủ nước

Hầu hết mọi người sẽ cần phải có bàng quang đầy nước ở mức độ thoải mái để thực hiện mô phỏng và xạ trị. Bàng quang đầy sẽ giúp đẩy ruột non của bạn ra khỏi khu vực điều trị. Như thế có thể ngăn các tác dụng phụ xuất hiện hoặc trở nên trầm trọng hơn.

Nhóm chăm sóc sẽ cho bạn biết cần uống bao nhiêu nước trước mỗi buổi. Họ cũng sẽ cho bạn biết khi nào nên bắt đầu uống.

Hãy nạp đủ nước trong những ngày trước và vào ngày hẹn khám. Cố gắng uống khoảng 64 ounce (8 ly) nước trong suốt cả ngày, trừ khi nhóm chăm sóc yêu cầu bạn giới hạn lượng nước uống. Như thế nước mà nhóm chăm sóc của bạn yêu cầu bạn uống trước khi hẹn khám sẽ lấp đầy bàng quang của bạn nhanh hơn. Phải mất khoảng 30 đến 60 phút để bàng quang đầy nước khi cơ thể bạn được cung cấp đủ nước. Sẽ mất thời gian lâu hơn nếu bạn bị thiếu nước.

Điều quan trọng là uống nước để cơ thể có đủ nước. Các chất lỏng khác (như cà phê, sôcôla nóng và trà) không làm đầy bàng quang của bạn tốt như nước.

Cuộc hẹn mô phỏng

Các thuốc cần uống

Dùng thuốc thông thường của bạn.

Bạn sẽ nằm yên ở một vị trí trong quá trình mô phỏng. Nếu bạn nghĩ mình sẽ thấy khó chịu, hãy uống thuốc giảm đau không kê đơn hoặc thuốc giảm đau bạn thường dùng 1 giờ trước khi mô phỏng. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trước.

Nếu bạn nghĩ rằng mình có thể lo lắng trong quá trình mô

phỏng, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trước. Họ có thể đề xuất các loại thuốc để giúp giảm lo âu.

Nên ăn gì và uống gì

Bạn có thể có một bữa ăn nhẹ, trừ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có yêu cầu khác.

Nếu nhóm chăm sóc của bạn đã hướng dẫn bạn uống nước trước khi hẹn khám, hãy làm theo hướng dẫn của họ.

Nên mặc gì

Mặc quần áo thoải mái và dễ cởi. Bạn sẽ cần phải thay sang áo bệnh viện.

Tháo bỏ thiết bị khỏi da của bạn

Bạn có thể đeo một số thiết bị trên da. Trước khi thực hiện thủ thuật mô phỏng hoặc điều trị, nhà sản xuất thiết bị khuyến nghị bạn tháo bỏ:

- Theo dõi đường huyết liên tục (CGM)
- Bơm insulin

Nếu bạn sử dụng một trong những thiết bị này, hãy hỏi bác sĩ ung thư xạ trị xem bạn có cần phải tháo bỏ thiết bị không. Nếu phải tháo bỏ thiết bị, hãy chắc chắn mang theo một thiết bị bổ sung để đeo lại sau khi mô phỏng hoặc điều trị.

Bạn có thể không biết cách kiểm soát glucose (lượng đường

trong máu) khi không đeo thiết bị. Nếu vậy, trước cuộc hẹn của bạn, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, là bên quản lý dịch vụ chăm sóc bệnh tiểu đường của bạn.

Những gì cần mong đợi khi bạn đến

Một thành viên của nhóm xạ trị sẽ kiểm tra bạn khi bạn đến. Họ sẽ phát cho bạn một vòng đeo tay nhận dạng (ID) có ghi tên và ngày sinh của bạn. Trong suốt buổi hẹn, nhiều nhân viên sẽ kiểm tra vòng đeo tay nhận dạng của bạn và yêu cầu bạn nói và đánh vần tên cùng ngày sinh của mình. Điều này là vì sự an toàn của bạn. Những người có tên giống nhau hoặc tương tự có thể được điều trị trong cùng một ngày.

Các chuyên gia xạ trị sẽ xem lại những gì cần mong đợi trong quá trình mô phỏng. Nếu bạn chưa ký vào biểu mẫu chấp thuận, họ sẽ xem lại biểu mẫu này cùng với bạn. Họ sẽ trả lời bất kỳ câu hỏi nào của bạn và yêu cầu bạn ký tên.

Bác sĩ xạ trị có thể yêu cầu bạn uống nước để bàng quang đầy trước khi mô phỏng. Họ sẽ cho bạn biết uống bao nhiêu.

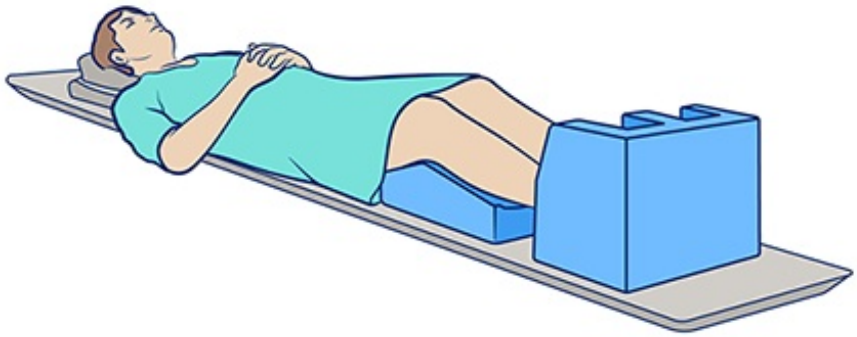
Bạn sẽ thay đồ sang áo choàng bệnh viện khi đến giờ mô phỏng. Bạn vẫn đi giày.

Những gì cần mong đợi trong quá trình mô phỏng

Bác sĩ xạ trị sẽ giúp bạn vào đúng vị trí trên bàn mô phỏng. Bàn sẽ có một tấm trên đó, nhưng tấm này cứng và không có

đệm. Nếu bạn chưa dùng thuốc giảm đau và nghĩ rằng bạn có thể cần thuốc, hãy nói với bác sĩ xạ trị trước khi bắt đầu mô phỏng.

Bác sĩ xạ trị sẽ giúp bạn vào đúng vị trí để thực hiện mô phỏng. Bạn sẽ nằm ngửa và đầu để trên tựa đầu. Các bác sĩ xạ trị sẽ di chuyển chân và bàn chân của bạn vào đệm cố định phần thân dưới (xem Hình 1). Đây là những chiếc đệm cứng giúp giữ cố định chân và bàn chân của bạn. Bạn sẽ sử dụng chúng khi mô phỏng và tất cả các lần điều trị để bạn luôn ở một vị trí chính xác. Nếu bạn cần tựa đầu cao hơn hoặc đệm đầu gối để cảm thấy thoải mái, vui lòng đưa ra yêu cầu.



Hình 1. Đệm cố định phần thân dưới

Quá trình mô phỏng sẽ mất khoảng 1 đến 2 giờ nhưng có thể ngắn hơn hoặc lâu hơn tùy thuộc vào liệu pháp điều trị cụ thể của bạn. Bác sĩ xạ trị có thể phát nhạc cho bạn để giúp giết thời gian.

Không di chuyển khi mô phỏng của bạn bắt đầu. Điều quan

trọng là bạn phải duy trì ở cùng một vị trí. Nếu bạn không thoải mái hoặc cần giúp đỡ, hãy nói với bác sĩ xạ trị của bạn.

Quét hình ảnh và điều chỉnh vị trí

Trong quá trình mô phỏng, các bác sĩ xạ trị sẽ sử dụng phương pháp quét hình ảnh để kiểm tra và điều chỉnh vị trí của bạn. Họ sẽ thấy các đánh dấu fiducial trong tuyến tiền liệt của bạn trên những hình ảnh này. Họ cũng sẽ kiểm tra xem bàng quang của bạn có đầy nước và ruột của bạn có rỗng không.

Việc quét hình ảnh có thể được thực hiện trên máy X-quang được gọi là máy mô phỏng hoặc trên máy chụp cắt lớp vi tính (CT). Bạn cũng có thể được chụp cộng hưởng từ (MRI). **Những lần quét này chỉ được sử dụng để lên kế hoạch điều trị cho bạn. Chúng không được sử dụng để chẩn đoán hoặc tìm khối u.**

Nếu bàng quang của bạn không có đủ chất lỏng hoặc quá nhiều phân hoặc khí trong ruột, các bác sĩ xạ trị sẽ giúp bạn rời khỏi bàn mô phỏng. Họ sẽ cho bạn thời gian để làm đầy bàng quang hoặc làm rỗng ruột của bạn. Họ sẽ đưa bạn trở lại phòng mô phỏng sau.

Nếu bạn có quá nhiều khí trong ruột và không thể tự giải phóng, các bác sĩ xạ trị có thể giúp bạn. Họ có thể đặt một ống cao su nhỏ được bôi trơn vào trực tràng của bạn để loại bỏ khí nếu dễ tiếp cận.

Bạn sẽ cảm thấy bàn mô phỏng di chuyển vào và ra khỏi máy quét và nghe thấy tiếng máy bật và tắt. Ngay cả khi tiếng ồn có vẻ lớn, bác sĩ xạ trị sẽ có thể nghe thấy bạn nếu bạn cần nói chuyện với họ. Họ sẽ bước vào và ra khỏi phòng trong quá trình quét, nhưng phòng có micrô, loa và camera. Sẽ luôn có ai đó có thể nhìn thấy và nghe thấy bạn.

Bác sĩ xạ trị sẽ bật và tắt đèn trong phòng trong quá trình mô phỏng. Bạn sẽ thấy đèn laser màu đỏ hoặc xanh lá cây trên mỗi bức tường. Bác sĩ xạ trị sử dụng chúng để giúp điều chỉnh vị trí của bạn trên bàn.

Đánh dấu trên da (hình xăm) và ảnh chụp

Bác sĩ xạ trị sẽ sử dụng một vết đánh dấu bằng bút dạ để vẽ trên da của bạn trên khu vực điều trị. Khi họ chắc chắn rằng bạn đang ở đúng vị trí, họ sẽ thực hiện một vài hình xăm nhỏ bằng kim sạch và một giọt mực. Mỗi hình xăm sẽ cảm thấy như một vết châm kim. Hình xăm sẽ không lớn hơn đầu của một chiếc ghim.

Các bác sĩ xạ trị cũng sẽ chụp một vài bức ảnh của bạn ở vị trí mô phỏng của bạn. Họ sẽ sử dụng các bức ảnh và hình xăm để đặt bạn chính xác trên bàn vào mỗi ngày điều trị.

Bạn có thể rửa sạch các vết đánh dấu bằng bút dạ sau khi mô phỏng. **Hình xăm là vĩnh viễn và sẽ không thể rửa sạch.** Nếu bạn lo lắng về việc có hình xăm trong quá trình xạ trị, hãy nói chuyện với bác sĩ ung thư xạ trị của bạn.

Lên lịch điều trị IMRT của bạn

Chúng tôi sẽ lên lịch quy trình thiết lập và điều trị đầu tiên của bạn vào cuối buổi hẹn mô phỏng của bạn.

Các buổi xạ trị có thể được lập lịch vào các ngày trong tuần. Phần lớn mọi người sẽ được điều trị trong khoảng 5 tuần. Nhóm chăm sóc của bạn sẽ trao đổi với bạn xem bạn sẽ được điều trị trong thời gian dài hơn hay ngắn hơn.

Mỗi buổi điều trị thường mất khoảng 20 đến 30 phút, miễn là bàng quang của bạn đầy và trực tràng rỗng. Buổi hẹn của bạn sẽ dài hơn nếu bạn cần làm đầy bàng quang hoặc làm rỗng trực tràng. Cũng sẽ mất nhiều thời gian hơn nếu bạn có lịch hẹn khám kiểm tra tình trạng với bác sĩ ung thư xạ trị.

Nếu bạn không thể đến để điều trị vì bất kỳ lý do gì, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ ung thư xạ trị của bạn để thông báo cho nhóm chăm sóc của bạn. Nếu bạn cần thay đổi lịch điều trị vì bất kỳ lý do gì, hãy nói chuyện với bác sĩ xạ trị hoặc người lên lịch của bạn.

Kiểm tra lịch điều trị của bạn

Bạn có thể xem lịch điều trị của mình trong cổng thông tin bệnh nhân MSK MyChart Nếu chưa có tài khoản MSK MyChart, bạn có thể đăng ký tại mskmychart.mskcc.org. Bạn cũng có thể yêu cầu một thành viên trong nhóm chăm sóc của mình gửi cho bạn lời mời.

Sẽ rất hữu ích khi sử dụng MSK MyChart để theo dõi thời gian cuộc hẹn của bạn. Chúng tôi sẽ gọi cho bạn nếu chúng tôi cần đổi lịch bất kỳ buổi hẹn điều trị nào của bạn.

Lập kế hoạch điều trị IMRT

Giữa buổi mô phỏng và lần điều trị đầu tiên, bác sĩ ung thư xạ trị sẽ làm việc với một nhóm để lập kế hoạch điều trị cho bạn. Họ sẽ sử dụng hình ảnh quét mô phỏng của bạn để lập kế hoạch cho các góc và hình dạng của chùm tia bức xạ. Họ cũng sẽ tìm ra liều lượng bức xạ bạn sẽ nhận được. Những chi tiết này được lên kế hoạch và kiểm tra cẩn thận. Quá trình này có thể mất đến 2 tuần.

Phác đồ điều trị cho bạn dựa trên hình dạng và kích thước cơ thể của bạn tại thời điểm mô phỏng. Cố gắng giữ cân nặng của bạn trong phạm vi 5 đến 10 pound (2,3 đến 4,5 kg) so với cân nặng thông thường của bạn. Điều này giúp đảm bảo kế hoạch điều trị bức xạ của bạn vẫn chính xác.

Điều gì xảy ra trong quá trình điều trị IMRT cho tuyến tiền liệt của bạn

Nếu bạn đã ngừng dùng viên nén simethicone (Gas-X) và bisacodyl (Dulcolax) sau buổi mô phỏng, hãy bắt đầu dùng lại 3 ngày trước lần xạ trị đầu tiên của bạn. Tiếp tục dùng những thuốc này mỗi ngày cho đến khi bạn hoàn thành xạ trị.

Tiếp tục tuân theo hướng dẫn về chế độ ăn uống để hạn chế

sự đầy hơi cho đến khi bạn hoàn thành xạ trị.

Các buổi hẹn xạ trị

Cố gắng đi đại tiện trong vòng 1 giờ trước các cuộc hẹn điều trị xạ trị của bạn.

Các thuốc cần uống

Dùng thuốc thông thường của bạn.

Bạn sẽ ở cùng một vị trí để xạ trị như khi mô phỏng. Nếu thuốc giảm đau hoặc thuốc chống lo âu có hiệu quả trong quá trình mô phỏng, bạn có thể muốn dùng thuốc trước khi xạ trị. Dùng thuốc này khoảng 1 giờ trước buổi hẹn của bạn.

Nên mặc gì

Mặc quần áo thoải mái và dễ cởi. Bạn sẽ cần phải thay sang áo bệnh viện.

Nên ăn gì và uống gì

Bạn có thể có một bữa ăn nhẹ, trừ khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có yêu cầu khác.

Nếu nhóm chăm sóc của bạn đã hướng dẫn bạn uống nước trước khi hẹn khám, hãy làm theo hướng dẫn của họ.

Những gì cần mong đợi khi bạn đến

Vàomỗi ngày điều trị, hãy làm thủ tục tại quầy lễ tân và ngồi ở phòng chờ. Nếu bạn cần bàng quang đầy nước để điều trị, bác sĩ xạ trị sẽ cho bạn biết lượng nước cần uống và thời

điểm bắt đầu uống.

Khi bác sĩ xạ trị đã sẵn sàng điều trị cho bạn, một nhân viên sẽ đưa bạn đến phòng thay đồ. Họ sẽ cung cấp cho bạn một chiếc áo choàng bệnh viện để thay. Bạn vẫn đi giày.

Các bác sĩ xạ trị sẽ đưa bạn vào phòng điều trị và giúp bạn nằm lên bàn điều trị.

Quy trình thiết lập và lần điều trị đầu tiên

Khi bạn đến để điều trị lần đầu, bạn sẽ được chụp quét hình ảnh đặc biệt trước khi bắt đầu điều trị. Đây được gọi là quy trình thiết lập. Buổi này có thể mất nhiều thời gian hơn một chút so với các buổi điều trị khác.

Các lần xạ trị

Các bác sĩ xạ trị sẽ giúp bạn vào vị trí điều trị. Sau đó, họ sẽ rời khỏi phòng, đóng cửa lại và bắt đầu chụp ảnh. Bạn sẽ được chụp X-quang, chụp CT hoặc cả hai.

Bạn sẽ được thực hiện những lần chụp quét hình ảnh này hàng ngày trong suốt quá trình điều trị của mình. Các bác sĩ xạ trị sẽ sử dụng chúng để kiểm tra và điều chỉnh vị trí của bạn. Họ cũng sẽ kiểm tra xem bàng quang của bạn có đầy nước và ruột của bạn có rỗng không. Bác sĩ ung thư xạ trị của bạn cũng có thể sử dụng các hình ảnh quét này để điều chỉnh kế hoạch điều trị của bạn. **Chúng không được sử dụng để xem khối u của bạn đáp ứng với điều trị như thế nào.**

Thở bình thường trong quá trình điều trị, nhưng không di chuyển. Bạn sẽ không nhìn thấy hoặc cảm thấy bức xạ. Bạn có thể nghe thấy máy di chuyển xung quanh bạn, bật và tắt. Nếu bạn không thoải mái và cần giúp đỡ, hãy nói với bác sĩ xạ trị của bạn. Họ có thể nhìn thấy và nghe thấy bạn. Họ có thể tắt máy và đến gặp bạn bất cứ lúc nào, nếu cần.

Bạn sẽ ở trong phòng điều trị từ 15 đến 45 phút, tùy thuộc vào kế hoạch điều trị của bạn. Phần lớn thời gian này sẽ được dành để đưa bạn vào đúng vị trí. Việc điều trị IMRT chỉ mất khoảng 10 đến 15 phút.

Bạn sẽ không bị nhiễm phóng xạ trong hoặc sau khi điều trị. Sẽ an toàn khi bạn ở gần người khác hoặc thú cưng.

Thăm khám kiểm tra tình trạng

Bác sĩ xạ trị hoặc y tá xạ trị sẽ kiểm tra với bạn hàng tuần trong quá trình xạ trị. Họ sẽ nói chuyện với bạn về bất kỳ mối lo ngại nào, hỏi về các tác dụng phụ bạn có thể gặp phải và trả lời các câu hỏi của bạn. Lần thăm khám kiểm tra tình trạng của bạn có thể diễn ra từ xa hoặc một lần khám trước hoặc sau mỗi lần điều trị.

Nếu bạn cần nói chuyện với bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá giữa các lần thăm khám kiểm tra tình trạng, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ ung thư xạ trị của bạn. Bạn cũng có thể yêu cầu một thành viên khác trong nhóm chăm sóc liên hệ với họ khi bạn đến điều trị.

Vitamin và thực phẩm chức năng trong quá trình xạ trị

Vitamin, khoáng chất và thảo dược hoặc thực phẩm chức năng dạng thực vật (dựa trên thực vật) là những ví dụ về thực phẩm chức năng.

Bạn có thể dùng vitamin tổng hợp trong quá trình xạ trị. Không dùng bất kỳ thực phẩm chức năng nào khác nếu chưa trao đổi với một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn.

Tác dụng phụ của IMRT đối với tuyến tiền liệt của bạn

Một số người có tác dụng phụ do xạ trị. Phần này liệt kê các tác dụng phụ phổ biến nhất của IMRT đối với tuyến tiền liệt.

Bạn có thể có tất cả, một số, hoặc không có tác dụng phụ nào. Trải nghiệm của mỗi người là khác nhau. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ nói chuyện với bạn về những gì cần mong đợi dựa trên lịch sử y tế và kế hoạch điều trị của bạn.

Điều quan trọng là phải cho chúng tôi biết nếu bạn có tác dụng phụ và cập nhật cho chúng tôi thông tin về tình trạng của bạn đang diễn ra như thế nào. Chúng tôi có thể cung cấp cho bạn thêm thông tin và giúp bạn kiểm soát chúng.

Thay đổi tiết niệu

Khoảng 2 tuần sau lần điều trị đầu tiên, bạn có thể:

- Gặp khó khăn khi bắt đầu đi tiểu.
- Cần đi tiểu thường xuyên hơn bình thường.
- Cần đi tiểu vào ban đêm thường xuyên hơn bình thường.
- Có nhu cầu đi tiểu đột ngột.
- Đi tiểu bị són.
- Cảm thấy nóng rát khi đi tiểu.

Nói với bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá của bạn nếu bạn có bất kỳ thay đổi nào về tiết niệu. Họ có thể đề nghị thay đổi chế độ ăn uống của bạn hoặc kê toa thuốc có thể giúp ích. Bạn cũng có thể thử làm theo các hướng dẫn bên dưới.

- Uống 6 đến 8 (8 ounce) cốc nước trong suốt cả ngày.
- Tránh uống sau 8 giờ tối.
- Tránh các loại thực phẩm và đồ uống có thể gây kích ứng bàng quang, chẳng hạn như:
  - Caffeine, chẳng hạn như trà, cà phê và soda.
  - Rượu.
  - Thực phẩm và đồ uống có tính axit, chẳng hạn như cà chua, trái cây họ cam quýt và nước trái cây, và đồ uống có ga.
  - Đồ ăn cay, đặc biệt là nếu bạn cảm thấy nóng rát khi đi tiểu.

- Thực hiện các bài tập cơ sàn chậu (Kegel). Đọc *Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males) để tìm hiểu thêm. Một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn sẽ cho bạn biết cần làm bao nhiêu việc và tần suất thực hiện.

Để tìm hiểu thêm về cách kiểm soát thay đổi tiết niệu, hãy đọc *Improving Your Urinary Continence* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/improving-your-urinary-continence).

Thay đổi về ruột

Khoảng 2 tuần sau lần điều trị đầu tiên, bạn có thể:

- Đi tiêu thường xuyên hơn bình thường.
- Phân mềm hơn bình thường.
- Cảm thấy khó chịu ở trực tràng.
- Có dịch nhầy từ hậu môn. Hậu môn là chỗ mở của trực tràng, nơi phân rời khỏi cơ thể bạn.
- Có một lượng nhỏ máu chảy ra từ trực tràng của bạn. Ví dụ: bạn có thể thấy máu đỏ tươi trên giấy vệ sinh hoặc phân.
- Khí thoát ra nhiều hơn bình thường.
- Cảm thấy như bạn cần phải đi tiêu khẩn cấp hơn bình thường.

Nếu bạn bị bệnh trĩ, xạ trị cũng có thể làm cho các triệu chứng bệnh trĩ tồi tệ hơn.

Những triệu chứng này thường nhẹ.

Nói với y tá ung thư xạ trị của bạn nếu bạn có bất kỳ tác dụng phụ nào trong số này. Họ có thể nói chuyện với bạn về cách bạn có thể thay đổi chế độ ăn uống để kiểm soát triệu chứng. Nếu bạn thấy vẫn không thoải mái sau khi điều chỉnh chế độ ăn uống, hãy nói với bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá của bạn. Bác sĩ ung thư xạ trị của bạn có thể kê toa thuốc để giúp đỡ.

Sức khỏe sinh sản và tình dục

Bạn có thể hoạt động tình dục trong thời gian xạ trị, trừ khi bác sĩ ung thư xạ trị có hướng dẫn khác. Bạn sẽ không bị nhiễm phóng xạ hoặc truyền bức xạ cho bất kỳ ai khác. Sẽ an toàn khi tiếp xúc gần với người khác.

Bạn có thể cảm thấy khó chịu hoặc cảm thấy nóng rát khi xuất tinh. Đối với hầu hết mọi người, điều này sẽ biến mất từ 1 đến 2 tháng sau khi kết thúc xạ trị.

Nếu bạn có quan hệ tình dục với người có thể mang thai, bạn phải sử dụng biện pháp tránh thai trong khi điều trị và 1 năm sau đó. Trong quá trình xạ trị, bức xạ có thể gây tổn thương cho tinh trùng của bạn. Nếu bạn khiến người khác mang thai với tinh trùng này, em bé có thể bị dị tật bẩm sinh. Sử dụng

biện pháp tránh thai giúp ngăn ngừa điều này.

Đọc *Sex and Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/sex-cancer-treatment) để tìm hiểu thêm về sức khỏe tình dục trong quá trình điều trị ung thư. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ cũng có tài liệu về các vấn đề sức khỏe tình dục trong quá trình điều trị ung thư. Quý vị có thể tìm kiếm trực tuyến tại địa chỉ www.cancer.org/cancer/side-effects/sexual-side-effects hoặc gọi số 800-227-2345 để yêu cầu thông tin dưới dạng bản in.

Chương trình Y học Sinh sản và Tình dục Nam giới

Chương trình Y học Sinh sản và Tình dục Nam giới của MSK giúp mọi người giải quyết những thay đổi về sức khỏe tình dục do ung thư và điều trị ung thư gây nên. Bạn có thể gặp bác sĩ chuyên khoa trước, trong hoặc sau khi điều trị. Chúng tôi có thể giới thiệu cho bạn, hoặc bạn có thể gọi 646-888-6024 để đặt một cuộc hẹn.

Mệt mỏi

Mệt mỏi là khi cảm thấy rất mệt hoặc yếu. Khi cảm thấy mệt mỏi, bạn có thể không muốn làm mọi thứ. Bạn có thể gặp khó khăn trong việc tập trung, cảm thấy chậm chạp hoặc có ít năng lượng hơn bình thường. Sự mệt mỏi có thể dao động từ nhẹ (không tệ) đến nặng (rất tệ). Cảm giác này có thể tồi tệ hơn vào một số thời điểm nhất định trong ngày.

Bạn có thể bắt đầu cảm thấy mệt mỏi sau 2 đến 3 tuần điều

trị. Bạn vẫn có thể cảm thấy mệt mỏi trong vài tuần đến vài tháng sau khi kết thúc liệu pháp xạ trị. Sự mệt mỏi thường cải thiện theo thời gian.

Có rất nhiều lý do khiến bạn có thể cảm thấy mệt mỏi trong quá trình xạ trị. Chúng bao gồm:

- Tác động của bức xạ đối với cơ thể bạn.
- Di chuyển đến và đi từ các cuộc hẹn điều trị của bạn.
- Ngủ không đủ giấc vào ban đêm.
- Không nhận đủ protein và calo.
- Bị đau hoặc các triệu chứng khác.
- Cảm thấy lo âu (hồi hộp) hoặc chán nản (không vui).
- Tác dụng phụ của một số loại thuốc.

Những cách kiểm soát sự mệt mỏi

- Nếu bạn đang làm việc và cảm thấy khỏe, bạn có thể tiếp tục làm việc. Nhưng làm việc ít hơn có thể giúp bạn có nhiều năng lượng hơn.
- Lập kế hoạch cho các hoạt động hàng ngày. Chọn những việc bạn cần hoặc thực sự muốn làm. Làm những việc này khi bạn có nhiều năng lượng nhất. Ví dụ, bạn có thể chọn đi làm nhưng không làm việc nhà. Bạn có thể chọn trông con sau giờ học của con bạn nhưng không ra ngoài ăn tối.
- Lên kế hoạch thời gian để nghỉ ngơi hoặc ngủ trưa ngắn

(10 đến 15 phút) trong ngày, đặc biệt là khi bạn cảm thấy mệt mỏi hơn.

- Cố gắng ngủ ít nhất 8 giờ mỗi đêm. Bạn có thể ngủ nhiều hơn mức cần thiết trước khi bắt đầu xạ trị. Bạn có thể thấy hữu ích khi:
  - Đi ngủ sớm hơn và dậy muộn hơn.
  - Duy trì hoạt động trong ngày. Ví dụ, nếu bạn có thể tập thể dục, bạn có thể đi dạo hoặc tập yoga.
  - Thư giãn trước khi đi ngủ. Ví dụ, đọc một cuốn sách, giải đố, nghe nhạc hoặc làm một sở thích làm dịu khác.
- Nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ công việc nhà và việc vặt. Kiểm tra với công ty bảo hiểm sức khỏe để xem họ có chi trả cho các dịch vụ chăm sóc tại nhà hay không.
- Bạn có thể có nhiều năng lượng hơn khi tập thể dục. Hãy hỏi bác sĩ ung thư bức xạ của bạn xem bạn có thể tập thể dục nhẹ hay không, chẳng hạn như đi bộ, đi xe đạp, giãn cơ hoặc yoga. Đọc *Managing Cancer-Related Fatigue with Exercise* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/managing-cancer-related-fatigue-exercise) để tìm hiểu thêm.
- Ăn thực phẩm giàu protein và calo. Đọc *Eating Well During Your Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment) để tìm hiểu thêm.

Một số tình trạng có thể làm cho sự mệt mỏi của bạn tồi tệ hơn. Ví dụ như:

- Cơn đau
- Buồn nôn (cảm giác như bạn sắp nôn)
- Tiêu chảy (phân lỏng hoặc chảy nước)
- Khó ngủ
- Cảm thấy chán nản hoặc lo âu

Hãy hỏi bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá của bạn để được giúp đỡ nếu bạn gặp phải những triệu chứng hoặc tác dụng phụ này, hoặc bất kỳ triệu chứng nào khác.

Sức khỏe cảm xúc

Chẩn đoán và điều trị ung thư có thể rất căng thẳng và quá sức. Bạn có thể cảm thấy:

• Lo lắng hoặc hồi hộp • Sợ hãi • Cô đơn • Bực bội	• Trầm cảm • Bất lực • Nản lòng	• Tê liệt • Không chắc chắn • Lo nghĩ

Bạn cũng có thể lo lắng về việc nói với công ty của bạn rằng bạn bị ung thư hoặc về việc thanh toán các hóa đơn y tế. Bạn có thể lo lắng về việc các mối quan hệ gia đình của mình có thể thay đổi như thế nào, hoặc ung thư sẽ quay trở lại. Bạn có thể lo lắng về việc điều trị ung thư sẽ ảnh hưởng đến cơ

thể bạn như thế nào, hoặc liệu bạn vẫn còn hấp dẫn về tình dục không.

Lo lắng về tất cả những điều này là điều bình thường. Tất cả những loại cảm giác này là bình thường khi bạn hoặc người bạn yêu thương mắc bệnh hiểm nghèo. Chúng tôi ở đây để hỗ trợ bạn.

Cách đối phó với cảm xúc của bạn

Hãy nói chuyện với người khác. Khi mọi người cố gắng bảo vệ nhau bằng cách che giấu cảm xúc của mình, họ có thể cảm thấy rất cô đơn. Trò chuyện có thể giúp những người xung quanh bạn biết bạn đang nghĩ gì. Có thể hữu ích khi nói về cảm xúc của bạn với người mà bạn tin tưởng. Ví dụ, bạn có thể nói chuyện với vợ/chồng hoặc người bạn đời của mình, một người bạn thân, hoặc một thành viên trong gia đình. Bạn cũng có thể nói chuyện cha tuyên úy (cố vấn về tâm linh), y tá, nhân viên xã hội hoặc bác sĩ tâm lý.

Tham gia một nhóm hỗ trợ. Gặp gỡ những người khác bị ung thư sẽ giúp bạn có cơ hội nói về cảm xúc của mình và học hỏi từ người khác. Bạn có thể tìm hiểu cách người khác đối phó với bệnh ung thư và cách điều trị của họ, và sẽ thấy rằng mình không đơn độc.

Chúng tôi biết rằng tất cả các chẩn đoán ung thư và những người bị ung thư không giống nhau. Chúng tôi cung cấp các nhóm hỗ trợ cho những người có chung chẩn đoán hoặc

nhận dạng giới tính. Ví dụ: bạn có thể tham gia nhóm hỗ trợ cho những người bị ung thư vú hoặc cho những người LGBTQ+ bị ung thư. Truy cập www.msk.org/vp để tìm hiểu về các nhóm hỗ trợ của MSK. Bạn cũng có thể nói chuyện với bác sĩ ung thư xạ trị, y tá hoặc nhân viên xã hội.

Hãy thử thư giãn và thiền định. Những loại hoạt động này có thể giúp bạn cảm thấy thư thái và bình tĩnh. Bạn có thể thử nghĩ mình đang ở một nơi yêu thích. Trong khi ở đó, hãy thở chậm. Chú ý đến từng hơi thở hoặc nghe nhạc hoặc âm thanh nhẹ nhàng. Đối với một số người, cầu nguyện là một hình thức thiền định khác. Truy cập www.msk.org/meditations để tìm các bài hướng dẫn về thiền do các nhà cung cấp Y học Tích hợp và Sức khỏe của chúng tôi hướng dẫn.

Tập thể dục. Nhiều người nhận thấy rằng hoạt động nhẹ nhàng như đi bộ, đi xe đạp, yoga hoặc thể dục nhịp điệu dưới nước giúp họ cảm thấy tốt hơn. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các loại bài tập thể dục bạn có thể thực hiện.

Tất cả chúng ta đều có cách riêng để đối phó với những tình huống khó khăn. Nói chung, chúng ta thực hiện bất cứ việc gì đã có hiệu quả cho chúng ta trong quá khứ. Nhưng đôi khi điều đó là không đủ. Chúng tôi khuyến khích bạn nói chuyện với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên xã hội về những lo lắng của

mình.

Điều gì xảy ra sau khi điều trị IMRT cho tuyến tiền liệt của bạn

Nếu bạn có quan hệ tình dục với người có thể mang thai, hãy nhớ sử dụng biện pháp tránh thai trong 1 năm sau khi kết thúc xạ trị.

Các cuộc hẹn tiếp theo

Điều quan trọng là phải đến tất cả các cuộc hẹn tiếp theo với bác sĩ ung thư xạ trị của bạn. Trong nhưng cuộc hẹn này, họ sẽ kiểm tra xem bạn đang phục hồi như thế nào sau xạ trị.

Viết ra các câu hỏi và mối quan tâm của bạn trước các cuộc hẹn tiếp theo. Mang theo thông tin này và danh sách tất cả các loại thuốc của bạn. Bạn cũng có thể gọi cho bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá bất cứ lúc nào sau khi bạn kết thúc xạ trị hoặc giữa các cuộc hẹn tái khám.

Vitamin và thực phẩm chức năng sau khi xạ trị

- Bạn có thể nhận được các phương pháp điều trị ung thư khác cùng với xạ trị. Nếu như vậy, hãy hỏi bác sĩ quản lý phương pháp điều trị đó khi nào thì an toàn để bắt đầu dùng lại thực phẩm chức năng. Một số thực phẩm chức năng không an toàn để dùng trước khi phẫu thuật hoặc trong khi hóa trị.
- Nếu bạn không nhận được các phương pháp điều trị ung

thư khác, bạn có thể bắt đầu dùng lại thực phẩm chức năng 1 tháng sau lần xạ trị cuối cùng.

Nếu bạn muốn nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng về chế độ ăn uống hoặc thực phẩm chức năng, hãy nói với y tá xạ trị của bạn.

Thay đổi tiết niệu và ruột

Một số người bắt đầu có các tác dụng phụ lúc 4 tháng hoặc lâu hơn sau khi điều trị. Những tác dụng phụ này được gọi là tác dụng phụ muộn hoặc tác dụng phụ chậm.

Tác dụng phụ muộn có thể tương tự như những gì bạn đã gặp trong quá trình điều trị. Có một cơ hội rất nhỏ là bạn có thể bắt đầu gặp phải các tác dụng phụ khác. Ví dụ:

- Lỗ hở bàng quang của bạn có thể trở nên hẹp hơn.
- Bạn có thể thấy máu trong nước tiểu.
- Bạn có thể bị chảy máu từ trực tràng.

Những tác dụng phụ này rất hiếm khi xảy ra. Chúng có thể xuất hiện và biến mất theo thời gian. Hoặc, chúng có thể dai dẳng và mạn tính (kéo dài). Nhóm chăm sóc của bạn sẽ giúp bạn kiểm soát chúng.

Ngay cả khi bạn không gặp phải bất kỳ tác dụng phụ muộn nào, hãy nhớ rằng xạ trị đã ảnh hưởng đến các mô trong bàng quang và trực tràng của bạn. Gọi cho bác sĩ ung thư xạ

trị nếu bạn:

- Có bất kỳ vấn đề mới nào với tiết niệu, bàng quang hoặc ruột.
- Cần phải nội soi đại tràng. Tránh nội soi đại tràng trong năm đầu tiên sau khi điều trị.
- Cần bất kỳ loại thủ tục tiết niệu hoặc trực tràng nào.

Thay đổi tình dục

Một số người có những thay đổi tình dục sau khi kết thúc điều trị. Ví dụ:

- Có thể khó khăn hơn hoặc không thể có hoặc giữ được sự cương cứng. Đây được gọi là rối loạn cương dương (ED).
- Cực khoái của bạn có thể cảm thấy khác.
- Khi bạn xuất tinh, số lượng hoặc độ dày của tinh dịch có thể khác.

Những thay đổi này có thể xảy ra nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm sau khi xạ trị. Nếu nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ có thể giới thiệu bạn đến một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe điều trị những vấn đề này.

Dịch vụ hỗ trợ MSK

Trung tâm Tư vấn

www.msk.org/counseling

646-888-0200
Nhiều người thấy việc tư vấn có thể hữu ích. Trung tâm tư vấn cung cấp dịch vụ tư vấn cho cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và nhóm bệnh nhân. Chúng tôi cũng kê đơn các loại thuốc để giúp bạn nếu bạn cảm thấy lo lắng hoặc trầm cảm. Để đặt lịch hẹn, hãy yêu cầu một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn giới thiệu hoặc gọi cho số ở trên.

Dịch vụ Y học Tích hợp và Sức khỏe
www.msk.org/integrativemedicine
646-608-8550
Dịch vụ Y học Tích hợp và Sức khỏe cung cấp nhiều dịch vụ để bổ sung (đi cùng) cho dịch vụ chăm sóc y tế truyền thống, bao gồm liệu pháp âm nhạc, liệu pháp tâm trí/cơ thể, khiêu vũ và liệu pháp vận động, yoga và liệu pháp tiếp xúc. Để lên lịch hẹn cho những dịch vụ này, vui lòng gọi 646-449-1010.

Bạn cũng có thể lên lịch tham vấn với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong Dịch vụ Y học Tích hợp và Sức khỏe. Họ sẽ làm việc với bạn để xây dựng một kế hoạch tạo ra một lối sống lành mạnh và kiểm soát các tác dụng phụ. Để lên lịch hẹn tư vấn, vui lòng gọi 646-608-8550.

Chương trình Y học Sinh sản và Tình dục Nam giới
646-888-6024
Chương trình này có thể giúp ích cho bệnh nhân nam giới đang phải đối phó với những thách thức về sức khỏe tình dục

liên quan đến ung thư, bao gồm rối loạn cương dương.

Dịch vụ Dinh dưỡng
www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Dịch vụ Dinh dưỡng của chúng tôi cung cấp dịch vụ tư vấn dinh dưỡng với một trong những chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng. Chuyên gia dinh dưỡng lâm sàng sẽ nói chuyện với bạn về thói quen ăn uống. Họ cũng có thể đưa ra lời khuyên nên ăn gì trong và sau khi điều trị. Để đặt lịch hẹn, hãy yêu cầu một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn giới thiệu hoặc gọi cho số ở trên.

Dịch vụ phục hồi chức năng
www.msk.org/rehabilitation
Ung thư và việc điều trị ung thư có thể khiến cho cơ thể bạn cảm thấy yếu đuối hoặc căng cứng. Một số tình huống có thể gây phù bạch huyết (sưng). Các bác sĩ vật lý trị liệu (bác sĩ y học phục hồi chức năng), chuyên gia trị liệu nghề nghiệp (OT) và chuyên gia trị liệu vật lý (PT) của chúng tôi có thể giúp bạn trở lại các hoạt động bình thường.

- **Các bác sĩ y học phục hồi chức năng** chẩn đoán và điều trị các vấn đề ảnh hưởng đến cách bạn di chuyển và thực hiện các hoạt động. Họ có thể thiết kế và giúp điều phối chương trình trị liệu phục hồi chức năng của bạn, tại MSK hoặc một nơi nào đó gần nhà hơn. Để tìm hiểu thêm, hãy

gọi cho Y học Phục hồi Chức năng (Vật lý Trị liệu) theo số 646-888-1929.

- Chuyên gia trị liệu nghề nghiệp (OT) có thể giúp ích nếu bạn gặp khó khăn khi thực hiện các hoạt động hàng ngày thông thường. Ví dụ: họ có thể đề xuất các công cụ để giúp thực hiện các công việc hàng ngày dễ dàng hơn. Chuyên gia trị liệu vật lý (PT) có thể dạy bạn các bài tập để giúp xây dựng sức mạnh và tính linh hoạt. Để tìm hiểu thêm, hãy gọi cho Liệu pháp Phục hồi chức năng theo số 646-888-1900.

Câu hỏi dành cho bác sĩ ung thư xạ trị

Trước khi đến buổi hẹn, bạn nên viết ra các câu hỏi bạn muốn hỏi. Dưới đây là một số ví dụ. Viết ra các câu trả lời trong buổi phỏng vấn để bạn có thể xem lại sau này.

Tôi sẽ nhận được loại xạ trị nào?

Tôi sẽ nhận được bao nhiêu lần xạ trị?

Tôi nên lường trước những tác dụng phụ nào trong quá trình xạ trị?

Các tác dụng phụ này có mất đi sau khi tôi kết thúc xạ trị không?

Tôi nên lường trước loại tác dụng phụ muộn nào sau khi xạ trị?

Thông tin liên hệ

Nếu bạn có câu hỏi hoặc mối lo ngại, hãy liên hệ với một thành viên trong nhóm xạ trị của mình. Quý vị có thể liên hệ với họ qua các số điện thoại bên dưới.

Bác sĩ ung thư xạ trị: _____
Số điện thoại: _____

Y tá xạ trị: _____
Số điện thoại: _____

Một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn sẽ trả lời từ thứ Hai đến thứ Sau, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Ngoài những giờ đó, bạn có thể để lại tin nhắn hoặc nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ khác của MSK. Sẽ luôn có một bác sĩ hoặc y tá trực. Nếu bạn không chắc chắn về cách liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, hãy gọi 212-639-2000.

Hướng dẫn nhanh cho chuẩn bị ruột

3 ngày trước khi mô phỏng

Ngày: _____

- Bắt đầu dùng 2 viên nén (125 mg) simethicone (Gas-X) sau bữa sáng và sau bữa tối. Dùng thuốc hàng ngày.

- Bắt đầu dùng 1 viên nén (5 mg) bisacodyl (Dulcolax) vào buổi tối. Dùng thuốc mỗi tối.

Bạn có thể ngừng dùng viên nén simethicone và bisacodyl sau buổi mô phỏng trong khi nhóm chăm sóc của bạn đang lên kế hoạch điều trị.

3 ngày trước buổi hẹn xạ trị đầu tiên

Ngày: _____

- Bắt đầu dùng lại 2 viên nén (125 mg) simethicone (Gas-X) sau bữa sáng và sau bữa tối mỗi ngày.
- Bắt đầu dùng lại 1 viên nén (5 mg) bisacodyl (Dulcolax) mỗi tối.

Tiếp tục dùng simethicone (Gas-X) và bisacodyl (Dulcolax) mỗi ngày cho đến khi bạn hoàn tất quá trình xạ trị. Nếu nhóm chăm sóc của bạn cung cấp cho bạn các hướng dẫn khác, hãy làm theo những hướng dẫn đó.

Trong quá trình xạ trị

Cố gắng đi đại tiện trong vòng 1 giờ trước các cuộc hẹn điều trị xạ trị của bạn.

Hãy thông báo cho nhóm chăm sóc nếu bạn bắt đầu bị tiêu chảy. Chúng tôi có thể giúp bạn điều chỉnh liều lượng thuốc bisacodyl.

Thông báo cho nhóm chăm sóc nếu bạn đang làm theo

những hướng dẫn này nhưng vẫn không thể đi đại tiện trước mỗi lần điều trị Chúng tôi có thể điều chỉnh quá trình chuẩn bị ruột cho bạn để tìm ra phương pháp hiệu quả hơn.

Những lời nhắc nhở hữu ích

Để giảm đầy hơi và chướng bụng:

- Ăn chậm, nhai kỹ thức ăn và tránh dùng ống hút hoặc uống trực tiếp từ chai và lon. Như vậy sẽ giúp bạn tránh nuốt phải không khí.
- Tránh các loại đồ uống có ga, chẳng hạn như nước seltzer, nước ngọt (soda) và bia.
- Hạn chế các loại thực phẩm và đồ uống giải phóng khí khi chúng được tiêu hóa. Ví dụ bao gồm bông cải xanh, cải Brussel, bắp cải, súp lơ trắng, cải xoăn, hành tây, tỏi, trái cây sấy khô và sữa cùng các sản phẩm từ sữa nếu bạn không dung nạp được lactose. Đọc phần “Hướng dẫn chế độ ăn uống để hạn chế tình trạng đầy hơi” để biết danh sách đầy đủ.
- Chọn rau nấu chín thay vì rau sống.

Để giúp lấp đầy bàng quang của bạn:

- Điều quan trọng là giữ cơ thể đủ nước. Hầu hết mọi người sẽ cần phải có bàng quang đầy nước ở mức độ thoải mái để thực hiện mô phỏng và xạ trị.
- Chúng tôi đề nghị bạn uống khoảng 64 ounce (8 ly) nước

mỗi ngày trước các cuộc hẹn, trừ khi một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác đã yêu cầu bạn giới hạn lượng nước uống

- Bác sĩ xạ trị sẽ cung cấp thêm hướng dẫn trong buổi hẹn mô phỏng của bạn.

Để biết thêm các thông tin khác, vui lòng truy cập www.mskcc.org/pe để tìm kiếm trong thư viện ảo của chúng tôi.

About Intensity-Modulated Radiation Therapy (IMRT) to Your Prostate - Last updated on October 21, 2025
Tất cả các quyền đều thuộc sở hữu và bảo lưu của Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering