Memorial Sloan Kettering Cancer Center

TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Giới Thiệu về Xạ Trị cho Não

Thông tin này sẽ giúp bạn chuẩn bị cho liệu pháp xạ trị cho não 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.

Giới thiệu về xạ trị cho não

Xạ trị có thể được sử dụng để điều trị các khối u nguyên phát trong não (các khối u

hình thành tại não). Xạ trị cũng có thể được sử dụng để điều trị các khối u đã di căn (từ một bộ phận khác của cơ thể lan đến não). Bác sĩ sẽ quyết định xem bạn sẽ được xạ trị một phần hay toàn bộ não.

Trong quá trình xạ trị chiếu ngoài, một máy sẽ phát các chùm tia bức xạ trực tiếp vào khối u. Các chùm tia sẽ đi xuyên qua cơ thể và trong quá trình đó tiêu diệt các tế bào ung thư. Bạn sẽ không nhìn thấy hoặc cảm thấy bức xạ.

Một số người được điều trị bằng kiểu xạ trị chiếu ngoài đặc biệt gọi là xạ trị lập thể định vị thân (SBRT). SBRT có thể được sử dụng để điều trị một số khối u và thậm chí có độ chính xác cao hơn. Phương pháp này nhắm vào một vùng nhỏ trong não với liều (lượng) bức xạ cao, đồng thời giảm liều bức xạ đến các mô bình thường xung quanh. Bạn có thể được điều trị bằng liều bức xạ cao hơn nhắm đến khối u trong mỗi buổi điều trị, nhờ đó rút ngắn tổng thời gian của cả đợt điều trị.

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.
    - Chăm sóc da của bạn 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.

Quy trình trước khi xạ trị cho não

Cuộc hẹn mô phỏng

Trước khi bắt đầu các buổi xạ trị, bạn sẽ trải qua quy trình lập phác đồ điều trị gọi là mô phỏng. Việc này được thực hiện để đảm bảo rằng:

- Vị trí điều trị của bạn được lập bản đồ.
- Bạn nhận được đúng liều lượng bức xạ.
- Lượng bức xạ truyền đến các mô lân cận của bạn càng nhỏ càng tốt.

Trong quá trình mô phỏng sẽ thực hiện các thủ thuật chụp chiếu.

Quá trình mô phỏng của bạn sẽ mất 2 giờ, nhưng có thể lâu hơn tùy thuộc vào phương pháp điều trị mà bác sĩ đã lập phác đồ cho bạn.

Tùy thuộc vào phác đồ điều trị, bạn có thể cần xử lý hình ảnh chi tiết hơn, bao gồm chụp cộng hưởng từ (MRI) sẽ được sử dụng để giúp lập phác đồ điều trị cho bạn.

Các thuốc cần uống

Trong quá trình mô phỏng, bạn sẽ phải nằm yên ở một vị trí trong thời gian dài. Nếu bạn cho rằng mình sẽ cảm thấy không thoải mái, hãy trao đổi trước với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Bạn cũng có thể dùng thuốc giảm đau không cần toa hoặc thuốc giảm đau thường dùng của mình 1 giờ trước buổi mô phỏng.

Hãy trao đổi trước với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn cho rằng mình có thể cảm thấy lo lắng trong quá trình mô phỏng. Họ có thể đề xuất các loại thuốc để giúp giảm lo âu.

Nên ăn gì và uống gì

Bạn có thể ăn uống như bình thường vào ngày thực hiện mô phỏng.

Nên mặc gì

Mặc quần áo thoải mái và dễ cởi. Khi thực hiện mô phỏng, có thể bạn sẽ cần thay sang áo choàng bệnh nhân.

Không đeo trang sức, không dùng phấn phủ, sản phẩm dưỡng da hoặc kem trong

khu vực điều trị, trừ khi được thành viên đội ngũ chăm sóc cho phép.

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 thứ cần mang theo

Hãy để mọi vật dụng có giá trị mà bạn không cần mang theo ở nhà. Ví dụ bao gồm thẻ tín dụng phụ, tiền mặt dư thừa và đồ trang sức.

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.

Khi đến giờ thực hiện mô phỏng, có thể bạn sẽ cần thay sang áo choàng bệnh nhân. Bạn vẫn đi giày.

Nếu đội đồ che đầu (như tóc giả, khăn xếp hoặc mũ), có thể bạn sẽ cần cởi ra. Nếu

bạn sử dụng máy trợ thính, hãy hỏi bác sĩ xạ trị xem bạn có cần tháo máy trợ thính ra không.

Trước khi thực hiện mô phỏng, y tá có thể đặt một đường truyền tĩnh mạch (IV) vào tĩnh mạch ở cánh tay hoặc bàn tay của bạn. Trong quá trình mô phỏng, bạn sẽ được tiêm chất cản quang qua đường truyền IV này. Chất cản quang là một chất nhuộm đặc biệt giúp đội ngũ chăm sóc thu được hình ảnh rõ nét hơn của vùng cần điều trị. Đội ngũ chăm sóc sẽ cho biết bạn có được tiêm chất cản quang qua IV trong quá trình mô phỏng hay không. Nếu bạn bị dị ứng với chất cản quang, vui lòng báo cho bác sĩ hoặc y tá.

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 được phủ một tấm vải, nhưng bề mặt bàn cứng và không có đệm. Nếu bạn chưa dùng thuốc giảm đau và nghĩ rằng mình có thể cần dùng, hãy báo cho bác sĩ xạ trị trước khi bắt đầu quá trình mô phỏng.

Bác sĩ xạ trị sẽ giúp bạn nằm đúng vị trí để thực hiện mô phỏng. Bạn sẽ nằm ngửa trong suốt quá trình mô phỏng và trong mỗi buổi điều trị. Bạn sẽ nhìn thấy các tia laser màu đỏ hoặc màu xanh lá trên thành. Bác sĩ xạ trị sử dụng chúng làm hướng dẫn khi họ đặt bạn trên bàn.

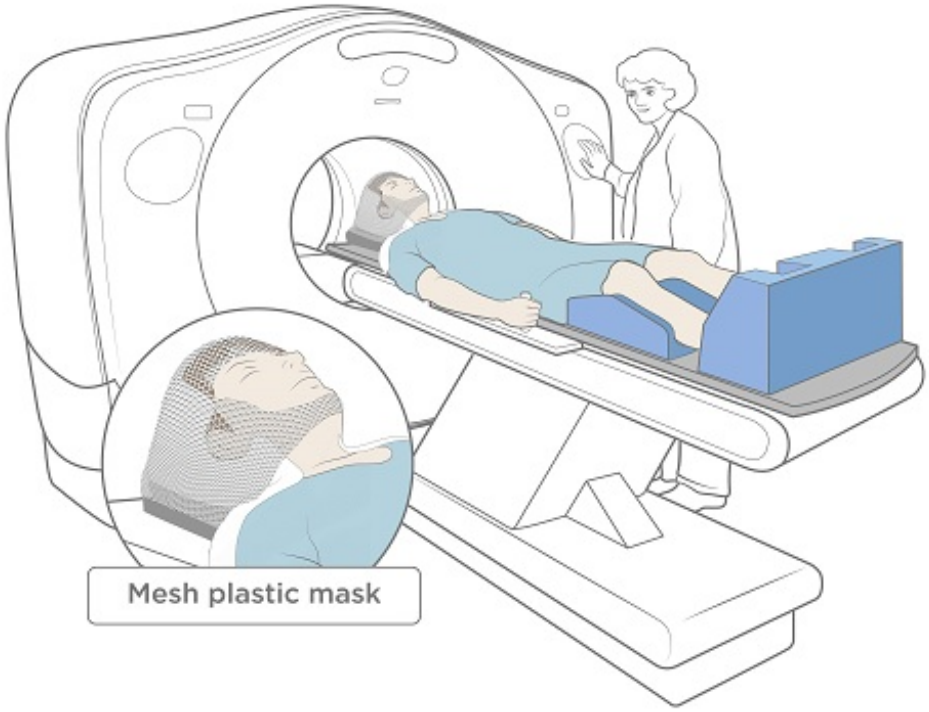
Không cử động sau khi quá trình mô phỏng bắt đầu. Điều quan trọng là bạn phải duy trì ở cùng một vị trí. Hãy cho bác sĩ xạ trị biết nếu bạn cảm thấy không thoải mái hoặc cần được hỗ trợ. Bác sĩ xạ trị có thể phát nhạc cho bạn để giúp giết thời gian.

Tạo mặt nạ hoặc khuôn

Bạn sẽ đeo một chiếc mặt nạ đặc biệt trong suốt quá trình mô phỏng và trong tất cả các buổi điều trị để giúp bạn giữ đúng vị trí. Bác sĩ trị liệu sẽ thực hiện việc này cho bạn.

Để tạo mặt nạ, bác sĩ trị liệu sẽ đặt một tấm lưới nhựa ấm lên mặt bạn khi bạn đang nằm trên bàn mô phỏng. Sau đó, bác sĩ trị liệu sẽ tạo hình tấm lưới sao cho vừa khít quanh đầu bạn. Khi đeo mặt nạ, bạn sẽ không gặp khó khăn trong việc thở, nghe hoặc nhìn.

Nếu bạn được điều trị bằng SBRT, một khuôn đặc biệt sẽ được tạo theo hình dạng đầu và vai của bạn. Sau khi khuôn khô, bác sĩ trị liệu sẽ tạo mặt nạ bằng cách đặt một tấm lưới ấm lên mặt bạn, tấm lưới này sẽ có một lỗ hở (xem Hình 1).



Hình 1. Quét hình ảnh với khuôn và mặt nạ SBRT trong quá trình mô phỏng

Quét hình ảnh và điều chỉnh vị trí

Bác sĩ xạ trị sẽ sử dụng các hình ảnh quét để kiểm tra và điều chỉnh vị trí của bạn trong suốt quá trình mô phỏng. **Những ảnh chụp này chỉ nhằm mục đích lập phác đồ điều trị cho bạn. Các ảnh này không nhằm mục đích chẩn đoán hoặc tìm khối u.** Do đó, bạn sẽ không thấy bất kỳ kết quả quét nào trong MSK MyChart (cổng thông tin bệnh nhân của bạn).

Nếu bạn được tiêm chất cản quang qua IV, bác sĩ xạ trị sẽ tiêm chất đó vào đường truyền IV của bạn khoảng 5 phút trước khi bắt đầu quét hình ảnh.

Quá trình quét sẽ kéo dài khoảng 5 đến 10 phút.

Bạn sẽ cảm nhận được bàn mô phỏng di chuyển vào và ra khỏi máy quét, đồng thời nghe thấy tiếng máy quét 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

người nhìn thấy và nghe thấy bạn.

Dấu đánh dấu và ảnh chụp

Bác sĩ xạ trị sẽ đánh dấu lên mặt nạ sau khi mặt nạ khô. Bác sĩ xạ trị sẽ chụp vài tấm ảnh bạn ở vị trí đó sau khi đánh dấu xong. Bác sĩ xạ trị sẽ sử dụng ảnh chụp và dấu đánh dấu để đảm bảo bạn nằm đúng vị trí trong các buổi xạ trị. Quá trình mô phỏng này kéo dài khoảng 15 phút.

Quy trình sau khi hoàn thành mô phỏng

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

Lên lịch điều trị

Việc xạ trị có thể thực hiện từ thứ Hai đến thứ Sáu. Với một số người, việc điều trị được thực hiện chỉ trong một ngày. Đối với những người khác, việc điều trị sẽ được thực hiện trong nhiều tuần. Lịch điều trị của bạn dựa trên đề nghị của bác sĩ.

Việc điều trị có thể được thực hiện theo một vài lịch điều trị khác nhau. Đó có thể là:

- ☐ Một buổi điều trị duy nhất, thường được thực hiện cùng ngày với buổi thiết lập của bạn
- ☐ 3 đến 5 lần điều trị: _____
- ☐ Điều trị hàng ngày, được thực hiện từ thứ Hai đến thứ Sáu, trong khoảng _____ tuần.

Gọi đến văn phòng bác sĩ ung thư xạ trị để thông báo cho đội ngũ chăm sóc nếu bạn không thể đến điều trị vì bất kỳ lý do nào. Trao đổi với bác sĩ xạ trị hoặc người lên lịch nếu bạn cần thay đổi lịch hẹn vì bất kỳ lý do nào.

Nếu bạn được điều trị bằng SBRT, đội ngũ ung thư xạ trị sẽ cho bạn biết thời lượng các buổi hẹn của bạn. Thời lượng này sẽ khác nhau tùy thuộc vào số lượng vị trí được điều trị.

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 phác đồ điều trị

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. Bác sĩ sẽ sử dụng các các bản quét mô phỏng của bạn để lập phác đồ góc chiếu và hình dạng của các chùm tia bức xạ. Bác sĩ cũng sẽ xác định liều lượng bức xạ để điều trị cho bạn. Bác sĩ sẽ lập phác đồ và kiểm tra cẩn thận tất cả các chi tiết điều trị cho bạn. Quá trình này kéo dài từ 1 đến 10 ngày làm việc.

Quy trình xạ trị cho não

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

Các buổi hẹn điều trị của bạn

Vàomỗi ngày điều trị, hãy làm thủ tục tại quầy lễ tân và ngồi ở phòng chờ. Khi đã sẵn sàng, bác sĩ xạ trị sẽ đưa bạn vào phòng điều trị và giúp bạn nằm lên bàn điều trị. Bác sĩ sẽ đặt bạn vào đúng vị trí như lúc bạn nằm trong buổi mô phỏng.

Quy trình thiết lập và lần điều trị đầu tiên

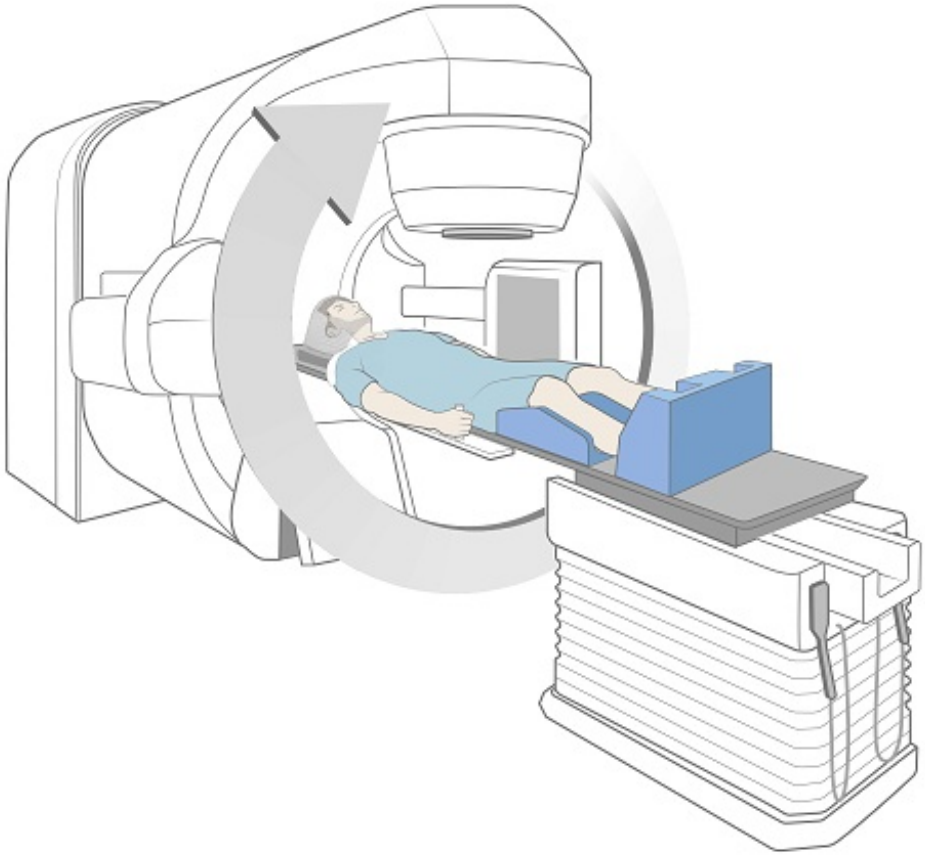
Khi đến buổi hẹn điều trị đầu tiên, bạn sẽ được quét hình ảnh trước khi bắt đầu điều trị. Bước quét này được gọi là quy trình thiết lập. Quy trình này thường kéo dài khoảng từ 30 phút đến 1 giờ.

Các lần xạ trị

Bạn sẽ được quét hình ảnh đặc biệt (chụp X-quang hoặc chụp cắt lớp vi tính [CT]) trong mỗi buổi hẹn điều trị. Những thủ thuật này nhằm đảm bảo vị trí của bạn và vùng điều trị là chính xác. **Những thủ thuật này không nhằm mục đích kiểm tra**

khối u của bạn đang đáp ứng với xạ trị như thế nào.

Bác sĩ xạ trị sẽ nỗ lực tối đa để đảm bảo bạn cảm thấy thoải mái ở vị trí điều trị. Khi đã sắp xếp mọi thứ, bác sĩ sẽ rời khỏi phòng và bắt đầu điều trị cho bạn (xem Hình 2). Trong suốt quá trình điều trị, hãy thở bình thường nhưng không được cử động.



Hình 2. Trong quá trình điều trị

Bạn sẽ không nhìn thấy hoặc cảm thấy bức xạ. Bạn có thể nghe thấy máy di chuyển xung quanh bạn, bật và tắt.

Bạn sẽ ở một mình trong phòng trong suốt quá trình điều trị, nhưng bác sĩ xạ trị sẽ nhìn thấy bạn trên màn hình theo dõi và nghe thấy bạn qua hệ thống liên lạc nội bộ trong suốt thời gian đó. Hãy cho bác sĩ biết nếu bạn cảm thấy không thoải mái hoặc cần được hỗ trợ.

Bạn sẽ ở trong phòng điều trị khoảng 15 đến 60 phút, tùy thuộc vào phác đồ điều trị. Phần lớn thời gian này là để đặt bạn vào đúng vị trí điều trị. Việc điều trị thực tế chỉ mất vài phút.

Bạn sẽ không bị nhiễm phóng xạ trong hoặc sau quá trình xạ trị. Bạn có thể ở gần người khác hoặc thú cưng mà vẫn đảm bảo an toàn.

Thăm khám kiểm tra tình trạng

Bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá xạ trị sẽ liên hệ với bạn ít nhất một lần mỗi tuần trong quá trình xạ trị. Họ sẽ trao đổi với bạn về bất kỳ mối quan ngại nào, hỏi về mọi tác dụng phụ bạn đang 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.

Bạn cũng có thể yêu cầu một thành viên trong đội ngũ chăm sóc xạ trị liên hệ với bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá xạ trị khi bạn đến điều trị. Hoặc bạn có thể gọi đến văn phòng bác sĩ ung thư xạ trị nếu cần trao đổi với bác sĩ ngoài buổi thăm khám kiểm tra tình trạng của mình.

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 xạ trị não

Một số người có thể gặp phải tác dụng phụ do xạ trị. Các tác dụng phụ mà bạn gặp phải và mức độ nghiêm trọng tương ứng phụ thuộc vào nhiều yếu tố như:

- Liều bức xạ để điều trị cho bạn.
- Số lần xạ trị mà bạn cần thực hiện.
- Sức khỏe tổng thể.

Các tác dụng phụ có thể nghiêm trọng hơn nếu bạn cũng đang được hóa trị.

Dưới đây là những tác dụng phụ phổ biến nhất của xạ trị não. Bạn có thể có tất cả, một số hoặc không có những tác dụng phụ này. Bạn và đội ngũ chăm sóc xạ trị sẽ

phối hợp với nhau để phòng ngừa và kiểm soát các tác dụng phụ.

Sưng tấy trong não

Xạ trị não có thể khiến não của bạn bị sưng. Nếu bạn từng có các triệu chứng thần kinh trước khi bắt đầu xạ trị, các triệu chứng này có thể tái phát hoặc trở nên trầm trọng hơn. Hoặc bạn có thể khởi phát các triệu chứng mới.

Các triệu chứng thần kinh có thể bao gồm:

- Đau đầu không hết sau khi dùng acetaminophen (Tylenol®).
- Co giật.
- Buồn nôn và ói mửa.
- Thay đổi về thị lực, ví dụ như song thị.
- Đi lại không vững.
- Thay đổi trạng thái tinh thần.
- Thay đổi về khả năng nói, ví dụ như nói lẫn từ hoặc khó tìm từ để diễn đạt.

Hãy gọi ngay cho bác sĩ hoặc y tá nếu bạn khởi phát bất kỳ triệu chứng mới nào hoặc nếu các triệu chứng của bạn trở nên nặng hơn. Họ sẽ đánh giá cho bạn.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể kê toa thuốc để giúp kiểm soát những tác dụng phụ này. Các loại thuốc này có thể bao gồm:

- Steroid, chẳng hạn như dexamethasone (Decadron®). Steroid giúp giảm sưng não do khối u hoặc tác dụng phụ của xạ trị.

Hãy làm theo hướng dẫn của bác sĩ về cách dùng thuốc steroid. Bác sĩ có thể điều chỉnh liều của bạn khi cần thiết trong suốt quá trình điều trị. Bác sĩ sẽ đưa ra lịch trình để bạn giảm dần liều thuốc nếu cho rằng việc đó an toàn. Quá trình này được gọi là giảm liều thuốc từ từ. **Không ngừng dùng dexamethasone, trừ khi bác sĩ yêu cầu.**

- Steroid có thể gây đau dạ dày, vì vậy hãy luôn dùng thuốc cùng với thức ăn. Đội ngũ chăm sóc của bạn có thể kê thêm thuốc khác để giảm nguy cơ kích ứng dạ dày.

- Steroid có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh nhiễm trùng phổi. Đội ngũ chăm sóc có thể kê cho bạn thuốc kháng sinh có tên là sulfamethoxazole và trimethoprim (Bactrim®) để giảm nguy cơ này.
- Steroid có thể che dấu các dấu hiệu nhiễm trùng, chẳng hạn như sốt.
- Steroid có thể làm tăng đường huyết. Nếu bạn bị tiểu đường, vui lòng thông báo cho đội ngũ xạ trị và bác sĩ kê toa thuốc điều trị tiểu đường cho bạn.

- Thuốc kiểm soát cơn co giật như levetiracetam (Keppra®), phenytoin (Dilantin®), carbamazepine (Tegretol®), phenobarbital (Luminal®) hoặc axit valproic (Depakene®).

Nếu đang dùng bất kỳ loại thuốc chống co giật nào trong số này, có thể bạn cần phải thực hiện xét nghiệm máu để đảm bảo bạn đang dùng đúng liều lượng.

Hãy trao đổi với bác sĩ về việc bạn có thể lái xe an toàn khi đang dùng các loại thuốc này hay không.

Rụng tóc

Bạn có thể sẽ bị rụng một ít tóc trên da đầu 2 đến 3 tuần sau khi bắt đầu xạ trị. Hãy hỏi bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá xạ trị về những điều dự kiến. Tóc của bạn thường sẽ mọc lại 3 đến 6 tháng sau khi kết thúc xạ trị.

Màu sắc và kết cấu tóc có thể thay đổi sau khi xạ trị. Bạn có thể che da đầu bằng khăn quàng cổ, khăn xếp, đội tóc giả hoặc buộc tóc nếu cảm thấy thoải mái hơn.

Nếu bạn muốn đội tóc giả nguyên đầu hoặc tóc giả một phần, hãy cố gắng mua trước khi bắt đầu rụng tóc. Như vậy sẽ dễ chọn được màu và kiểu tóc phù hợp hơn.

Bảo hiểm y tế có thể chi trả chi phí tóc giả hoặc trùm tóc của bạn. Để được bảo hiểm chi trả cho tóc giả nguyên đầu hoặc tóc giả một phần, bác sĩ phải kê toa thuốc có mã chẩn đoán cho thấy bạn bị rụng tóc do điều trị ung thư. Hãy liên hệ với công ty bảo hiểm của bạn xem họ có đài thọ chi phí tóc giả nguyên đầu hoặc tóc giả một phần hay không và mức họ sẽ đài thọ.

Chăm sóc tóc

- Gội đầu nhẹ nhàng bằng dầu gội nhẹ khi cần.
- Dùng bàn chải lông mềm để chải tóc.
- Không nhuộm tóc hoặc sử dụng các sản phẩm làm tóc.

Phản ứng của da

Da ở vùng điều trị có thể thay đổi trong quá trình xạ trị. Trong đó có thể bao gồm da vùng trán, tai và gáy. Điều này là bình thường. Yêu cầu y tá chỉ ra những vùng da và da đầu sẽ bị ảnh hưởng.

- Da có thể trở nên hồng hào hoặc rám nắng sau 2 đến 3 tuần. Sau đó, da có thể trở nên đỏ tươi hoặc sẫm màu hơn nhiều, tùy thuộc vào màu da của bạn.
- Da có thể bị khô, ngứa và tróc vảy. Những vùng da nhạy cảm có thể bị phồng rộp, nứt và bong tróc. Hãy báo cho thành viên trong đội ngũ chăm sóc biết nếu tình trạng này xảy ra.
- Bạn có thể bị phát ban, đặc biệt ở những vùng da tiếp xúc với ánh nắng. **Hãy báo cho thành viên trong đội ngũ chăm sóc biết nếu bạn bị phát ban.** Đó có thể là dấu hiệu bị nhiễm trùng.

Các phản ứng trên da đôi khi có thể trở nên trầm trọng hơn trong tuần sau lần điều trị cuối cùng. Hãy gọi cho bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá xạ trị nếu tình trạng này xảy ra. Da sẽ dần hồi phục theo thời gian sau khi kết thúc xạ trị, nhưng thường cần khoảng 3 đến 4 tuần.

Những hướng dẫn này có thể giúp bạn chăm sóc da trong quá trình xạ trị. Hãy làm theo hướng dẫn cho đến khi tình trạng da được cải thiện. **Những hướng dẫn này chỉ áp dụng cho vùng da được xạ trị.** Bạn có thể chăm sóc các vùng da còn lại như bình thường.

Giữ cho da của bạn sạch sẽ

- Tắm hàng ngày bằng nước ấm và xà phòng không mùi nhẹ, chẳng hạn như Dove®, Basis®, hoặc Cetaphil®. Rửa sạch da và lau khô bằng khăn mềm.
- Khi gội đầu, hãy nhẹ nhàng với da và da đầu. Không dùng khăn lau, khăn chùi hoặc bàn chải.

- Không sử dụng cồn hoặc miếng tẩm cồn trên da.

Giữ ẩm cho da

- Y tá có thể khuyến nghị bạn bắt đầu sử dụng kem dưỡng ẩm vào ngày đầu tiên điều trị. Nếu có ít khả năng xảy ra phản ứng trên da thì bạn không cần sử dụng kem dưỡng ẩm, trừ khi da trở nên khô hoặc ngứa.
- Sử dụng kem dưỡng ẩm không chứa hương liệu hoặc lanolin. Lanolin là một loại dầu được tạo ra từ các loài động vật có lông len, chẳng hạn như cừu. Lanolin có thể làm cho da nhạy cảm hơn.
    - Có nhiều loại kem dưỡng ẩm không kê toa (không cần toa thuốc) hiệu quả. Y tá xạ trị có thể đề xuất một loại phù hợp. Hãy hỏi y tá nếu bạn không chắc nên sử dụng loại nào.
- Chỉ sử dụng một loại kem dưỡng ẩm tại một thời điểm, trừ khi y tá xạ trị hướng dẫn bạn dùng nhiều loại.
- Nếu bạn đang sử dụng một loại kem dưỡng ẩm, hãy thoa kem 2 lần một ngày.

Tránh làm kích ứng da

- Không đội mũ hoặc khăn xếp quá chật vì có thể cọ xát vào da.
- Chỉ sử dụng các loại kem dưỡng ẩm, kem hoặc lotion mà bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá xạ trị khuyến nghị.
- Không sử dụng mỹ phẩm, nước hoa, nước hoa có nồng độ tinh dầu thấp, phấn hoặc dung dịch dưỡng sau khi cạo râu.
- Không dán bất cứ thứ gì có chất dính (như Band-Aids® hoặc băng y tế) lên da.
- Không gãi nếu da hoặc da đầu bị ngứa. Hãy thoa kem dưỡng ẩm. Hỏi y tá xạ trị về các cách để giảm ngứa.
- Tránh cạo lông/râu trên da. Nếu bạn phải cạo, hãy dùng dao cạo điện. Dừng lại nếu da bạn bị kích ứng.
- Không để da tiếp xúc với nhiệt độ quá nóng hoặc quá lạnh. Ví dụ: không sử dụng bồn tắm nước nóng, chai nước nóng hoặc nước lạnh, đệm sưởi hoặc túi chườm đá.

- Chỉ bơi ở hồ bơi nếu bạn không có bất kỳ phản ứng da nào. Hãy tắm tráng ngay sau khi ra khỏi hồ bơi.
- Tránh phơi nắng hoặc để da bị cháy nắng. Hãy sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 30 trở lên nếu bạn phải ra ngoài trời nắng. Mặc quần áo rộng rãi che phủ càng nhiều da càng tốt.

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. Đoc *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 sinh sản và tình dục

Bạn có thể lo lắng về ảnh hưởng của bệnh ung thư và biện pháp điều trị đến đời sống tình dục của mình. Bạn không gây phóng xạ. Bạn không thể truyền bức xạ cho bất kỳ ai khác. Sẽ an toàn khi tiếp xúc gần với người khác.

Bạn có thể hoạt động tình dục trong thời gian xạ trị, trừ khi bác sĩ ung thư xạ trị đưa ra hướng dẫn khác. Nếu bạn hoặc bạn tình của bạn có thể có con, bạn phải sử dụng biện pháp ngừa thai (tránh thai) để tránh thai trong thời gian xạ trị.

Bạn có thể cảm thấy khó chia sẻ với bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá về sức khỏe tình dục, nhưng đây là cuộc trao đổi quan trọng cần thực hiện. Họ có thể sẽ không nêu ra vấn đề trừ khi bạn chia sẻ thắc mắc và mối quan ngại của mình. Bạn có thể cảm thấy không thoải mái, nhưng hầu hết mọi người đang điều trị ung thư đều có thắc mắc tương tự. Chúng tôi nỗ lực đảm bảo mọi người nhận dịch vụ chăm sóc của mình đều cảm thấy được chào đón.

Chương trình sức khỏe tình dục

MSK cung cấp các chương trình sức khỏe tình dục. Các chương trình này có thể giúp bạn quản lý ảnh hưởng của bệnh ung thư hoặc phương pháp điều trị đối với sức khỏe tình dục hoặc khả năng sinh sản của mình. Các chuyên gia của chúng tôi có thể giúp bạn giải quyết vấn đề về sức khỏe tình dục hoặc khả năng sinh sản trước, trong hoặc sau khi xạ trị.

- Để tìm hiểu thêm về Chương trình Y học Tình dục Nữ giới và Sức khỏe Phụ nữ của chúng tôi hoặc để đặt lịch hẹn, hãy gọi số 646-888-5076.
- Để tìm hiểu thêm về Chương trình Y học Sinh sản và Tình dục Nam giới của chúng tôi hoặc để đặt lịch hẹn, hãy gọi số 646-888-6024.
- Để tìm hiểu thêm về Chương trình Ung thư và Khả năng Sinh sản của chúng tôi, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Các nguồn hỗ trợ khác về sức khỏe tình dục

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 nguồn thông tin 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.

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.

Quy trình sau khi xạ trị não

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

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. Bạn có thể liên hệ với họ từ thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo những số sau đây.

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

Y tá xạ trị: _____
Số điện thoại: _____

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.

Dịch vụ hỗ trợ

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 toa thuốc để hỗ trợ nếu bạn cảm thấy lo lắng hoặc trầm cảm. Để đặt lịch hẹn, hãy yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn giới thiệu hoặc gọi đến số ở trên.

Dịch vụ Y học Tích hợp và Sức khỏe
www.msk.org/integrativemedicine
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 đặt lịch hẹn cho những dịch vụ này, vui lòng gọi số 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. Gọi số 646-608-8550 để đặt lịch hẹn.

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 tại một địa điểm khác gần nhà. Hãy gọi cho bộ phận Y học Phục hồi Chức năng (Vật lý Trị liệu) theo số 646-888-1929 để tìm hiểu thêm.
- 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.

Chương trình Tài nguyên cho Cuộc sống sau Ung thư (RLAC)
646-888-8106
Tại MSK, chăm sóc không kết thúc sau khi điều trị. Chương trình RLAC dành cho bệnh nhân và gia đình của họ sau khi đã điều trị xong.

Chương trình này có nhiều dịch vụ. Chúng tôi cung cấp các buổi hội thảo, nhóm hỗ trợ, tư vấn về cuộc sống sau khi điều trị. Chúng tôi cũng có thể giúp bạn về các vấn đề bảo hiểm và việc làm.

Chương trình sức khỏe tình dục
Ung thư và điều trị ung thư có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tình dục, khả năng sinh sản hoặc cả hai. Các chương trình sức khỏe tình dục của MSK có thể giúp bạn trước, trong hoặc sau khi điều trị.

- Chương trình Y học Tình dục Nữ giới và Sức khỏe Phụ nữ của chúng tôi có thể giúp ích cho những vấn đề về sức khỏe tình dục, chẳng hạn như mãn kinh sớm hoặc các vấn đề về khả năng sinh sản. Để tìm hiểu thêm, hãy yêu cầu một thành viên trong nhóm chăm sóc MSK của bạn giới thiệu hoặc gọi cho số 646-888-5076.
- Chương trình Y học Sinh sản và Tình dục Nam giới của chúng tôi có thể giúp ích cho những vấn đề về sức khỏe tình dục, chẳng hạn như rối loạn cương dương (ED). Để tìm hiểu thêm, hãy yêu cầu một thành viên trong nhóm chăm sóc của

bạn giới thiệu hoặc gọi cho số 646-888-6024.

Chương trình Điều trị Nghiện Thuốc lá
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
MSK có các chuyên gia có thể giúp bạn bỏ thuốc lá. Truy cập trang web của chúng tôi hoặc gọi đến số ở trên để tìm hiểu thêm. Bạn cũng có thể nói chuyện với y tá về chương trình.

Các Chương trình Trực tuyến
www.msk.org/vp
Các Chương trình Trực tuyến của chúng tôi cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ trực tuyến cho bệnh nhân và người chăm sóc. Đây là những buổi trao đổi trực tiếp mà ở đó bạn có nói chuyện hoặc chỉ cần lắng nghe. Bạn có thể tìm hiểu về chẩn đoán của mình, những gì cần mong đợi trong quá trình điều trị và cách chuẩn bị cho việc chăm sóc ung thư.

Các buổi này được giữ bí mật, miễn phí và được dẫn dắt bởi các chuyên gia. Truy cập trang web của chúng tô để biết thêm thông tin về Các chương trình trên mạng hoặc để đăng ký.

Dịch vụ hỗ trợ xạ trị

Hiệp hội X-quang Trị liệu và Ung thư Hoa Kỳ
www.rtanswers.org
800-962-7876
Trang web này có thông tin chi tiết về xạ trị ung thư. Tại đây cũng có thông tin liên hệ của các bác sĩ ung thư xạ trị trong khu vực của bạn.

Dịch vụ hỗ trợ bên ngoài

Có nhiều dịch vụ hỗ trợ khác dành cho bạn trước, trong và sau khi điều trị ung thư. Một số dịch vụ cung cấp các nhóm hỗ trợ và thông tin, những dịch vụ khác có thể hỗ trợ đưa đón, nơi ở (chỗ ở) và chi phí điều trị.

Để xem danh sách các dịch vụ hỗ trợ này, hãy đọc *External Support Services* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/external-support-services). Bạn cũng có thể trao đổi với nhân viên xã hội MSK bằng cách gọi đến số 212-639-7020.

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?

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.

Tất cả các quyền đều thuộc sở hữu và bảo lưu của Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering