Memorial Sloan Kettering Cancer Center

TÀI LIỆU GIÁO DỤC CHO BỆNH NHÂN VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Giới thiệu về Xạ trị Vùng chậu

Thông tin này sẽ giúp bạn chuẩn bị cho thủ thuật xạ trị vùng chậu tại MSK. Bạn sẽ được biết những điều cần lường trước. Thông tin này cũng giải thích cách tự 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 và 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.

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.

Trong quá trình xạ trị, một máy sẽ chiếu các chùm tia bức xạ trực tiếp vào 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.

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 xạ trị.

Xạ trị và khả năng sinh sản

Bạn phải sử dụng biện pháp tránh thai (ngừa thai) trong thời gian xạ trị nếu bạn có quan hệ tình dục và bạn hoặc bạn tình của bạn có khả năng mang thai. Bạn không nên thụ thai trong thời gian xạ trị và trong vòng 1 đến 2 năm sau khi kết thúc xạ trị. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc phần "Sức khỏe tình dục và sinh sản" trong tài liệu này.

Nếu bạn muốn có con sau khi xạ trị, hãy trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu xạ 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 vùng chậu

Dụng cụ nong âm đạo

Nếu bạn có âm đạo, bác sĩ có thể khuyến nghị bạn sử dụng dụng cụ nong âm đạo trong quá trình mô phỏng và điều trị. Họ sẽ trao đổi với bạn về vấn đề này trước cuộc hẹn mô phỏng. Để tìm hiểu thêm, hãy đọc *Instructions for Using a Vaginal Dilator During Radiation Simulation and Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/instructions-for-using-vaginal-dilator-during-radiation-simulation-and-treatment).

Cuộc hẹn mô phỏng

Buổi mô phỏng của bạn sẽ kéo dài 1 giờ hoặc lâu hơn. Thời gian có thể ngắn hơn hoặc dài hơn tùy thuộc vào kế hoạch điều trị cụ thể của bạn.

Chụp cắt lớp phát xạ positron - cắt lớp vi tính (positron emission tomography-computed tomography, PET-CT)

Một số người sẽ được quét PET-CT trong quá trình mô phỏng. Nếu bạn thuộc trường hợp này, y tá sẽ cung cấp cho bạn hướng dẫn chi tiết về cách chuẩn bị cho thủ thuật quét này.

Thuốc cản quang tiêm tĩnh mạch (intravenous, IV) đôi khi được sử dụng để quét PET-CT. Thuốc cản quang IV là một chất được đưa vào máu để giúp ảnh chụp rõ hơn. Một số người bị dị ứng với thuốc cản quang IV. Nếu bạn thuộc trường hợp này, y tá sẽ hướng dẫn bạn cần làm gì.

Nếu bạn được chỉ định quét PET-CT, không được ăn hoặc uống bất cứ thứ gì ngoài nước lọc trong 6 giờ trước giờ hẹn. Điều này bao gồm cả kẹo cao su, kẹo cứng, kẹo ngậm trị ho và kẹo bạc hà. Nếu bạn đã ăn hoặc uống bất cứ thứ gì ngoài nước lọc, chúng tôi có thể cần dời lịch quét PET-CT của bạn.

Các thuốc cần uống

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

Hầu hết mọi người có thể ăn uống như bình thường trước buổi mô phỏng. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ cho bạn biết nếu bạn cần tuân theo các hướng dẫn đặc biệt

về ăn uống trước buổi mô phỏng.

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.

Khi đến giờ làm mô phỏng, bạn sẽ thay sang áo choàng bệnh viện. Bạn vẫn đi giày.

Tiêm thuốc cản quang

Bạn có thể được tiêm thuốc cản quang trước buổi mô phỏng. Thuốc cản quang là một chất lỏng giúp nhìn rõ ruột non hơn trên các bản quét hình ảnh. Thuốc này cũng có thể được sử dụng để làm rõ bàng quang, trực tràng và âm đạo (nếu bạn có âm đạo).

Nếu bạn cần dùng thuốc cản quang, bạn sẽ được sử dụng thuốc theo 1 hoặc nhiều cách sau:

- Bằng đường uống, dưới dạng chất lỏng mà bạn uống vào.
- Tiêm tĩnh mạch (IV), dưới dạng chất lỏng được đưa vào tĩnh mạch của bạn, nếu bạn không bị dị ứng.

- Qua trực tràng, bàng quang hoặc âm đạo của bạn. Nhóm chăm sóc của bạn sẽ đưa một ống thông bằng cao su mềm (ống mỏng, mềm dẻo) vào trực tràng, bàng quang hoặc âm đạo của bạn. Bạn sẽ được lót một tấm vải bên dưới để thấm bất kỳ chất lỏng nào có thể bị tràn ra ngoài.

Nếu bạn được cho dùng thuốc cản quang đường uống, bạn sẽ uống thuốc này trước khi vào phòng mô phỏng. Nếu bạn được cho dùng thuốc cản quang theo cách khác, bạn sẽ được cho dùng thuốc này tại phòng mô phỏng.

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 quá trình mô phỏng. Bạn sẽ nằm sấp hoặc nằm ngửa. Bác sĩ xạ trị có thể đặt một điểm đánh dấu tạm thời gần hậu môn của bạn. Bác sĩ xạ trị sẽ dỡ bỏ điểm đánh dấu này khi kết thúc buổi mô phỏng. Nếu bác sĩ chỉ định bạn sử dụng dụng cụ nong âm đạo, hãy làm theo hướng dẫn của bác sĩ xạ trị về cách sử dụng dụng cụ này trong buổi mô phỏng.

Buổi mô phỏng của bạn sẽ kéo dài khoảng 1 đến 2 giờ, nhưng có thể ngắn hơn hoặc dài hơn tùy thuộc vào kế hoạch

điều trị cụ thể của bạn. Bác sĩ xạ trị có thể phát nhạc cho bạn để giúp giết thời gian.

Không cử động sau khi quá trình mô phỏng bắt đầu. Điều quan trọng là bạn phải duy trì ở cùng một vị trí. Nếu bạn cảm thấy không thoải mái hoặc cần trợ giúp, hãy nói với bác sĩ xạ trị.

Quét hình ảnh và điều chỉnh vị trí

Trong suốt buổi mô phỏng, bác sĩ xạ trị sẽ sử dụng bản quét chụp cắt lớp vi tính (CT) để kiểm tra và điều chỉnh vị trí của bạn. **Những bản quét này chỉ được sử dụng để lập kế hoạch điều trị cho bạn. Chúng không được sử dụng để chẩn đoán hoặc tìm khối u.**

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.

Thiết bị cố định

Bác sĩ xạ trị có thể sử dụng thiết bị cố định để giúp bạn nằm chính xác ở một vị trí trong tất cả các buổi điều trị. Thiết bị này có thể là một miếng đệm (xem Hình 1) hoặc một khuôn (xem Hình 2).



Hình 1. Đệm cố định



Hình 2. Khuôn cố định

Nếu có sử dụng thiết bị cố định, bạn sẽ sử dụng thiết bị này trong buổi mô phỏng và tất cả các buổi điều trị. Thiết bị này có thể được gắn vào bàn mô phỏng hoặc bàn điều trị, tùy thuộc vào vị trí của bạn. Điều này giúp đảm bảo bạn ở đúng vị trí trong mỗi buổi điều trị.

Dấu trên da và hình xăm

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 bạn đã ở đúng vị trí, họ sẽ xăm các hình xăm bằng kim vô trùng

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.

Sau khi họ thực hiện các hình xăm, các bác sĩ xạ trị sẽ chụp một vài bức ảnh của bạn ở vị trí mô phỏng của bạn. Nhóm chăm sóc của bạn sẽ sử dụng các hình ảnh và hình xăm này để đặt bạn vào đúng vị trí 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 các hình xăm trong quá trình xạ trị, hãy trao đổi với bác sĩ ung thư xạ trị của bạn.

Quy trình sau khi hoàn thành mô phỏng

Nếu bạn đã uống thuốc cản quang dạng lỏng trong buổi mô phỏng, hãy đảm bảo uống thật nhiều nước trong 24 giờ sau buổi mô phỏng. Uống nước sẽ giúp thận đào thải thuốc cản quang.

Lên lịch các buổi xạ trị 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.

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.

Nếu bạn bắt đầu hóa trị cùng lúc với xạ trị, hãy trao đổi với người phụ trách lên lịch hẹn về thời điểm bạn bắt đầu xạ trị.

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. Họ cũng sẽ xác định liều lượng bức xạ mà bạn sẽ nhận. Những chi tiết này được lên kế hoạch và kiểm tra cẩn thận. Quá trình này mất từ 7 đến 10 ngày làm việc.

Quá trình xạ trị vùng chậu

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.

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

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 tiếp nhận bạn, bác sĩ xạ trị sẽ yêu cầu bạn thay áo choàng bệnh viện. Bạn vẫn đi giày.

Bác sĩ xạ trị sẽ đưa bạn vào phòng điều trị và giúp bạn nằm lên bàn. Bạn sẽ được đặt 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. Đây được gọi là quy trình thiết lập. Việc này thường mất khoảng 30 đến 60 phút.

Các lần xạ trị

Bạn sẽ được quét hình ảnh đặc biệt (chụp X-quang hoặc chụp CT) trong mỗi buổi hẹn điều trị. Việc quét được thực hiện để đảm bảo vị trí của bạn và khu vực điều trị là chính xác. **Việc quét không nhằm mục đích kiểm tra mức độ đáp ứng của khối u với xạ trị.**

Bác sĩ xạ trị sẽ nỗ lực tối đa để đảm bảo bạn cảm thấy thoải mái ở vị trí điều trị. Khi mọi thứ đã sẵn sàng, bác sĩ xạ trị sẽ rời khỏi phòng và bắt đầu điều trị cho bạn.

Hãy thở bình thường trong quá trình điều trị, nhưng không được cử động. Bạn sẽ không nhìn thấy hoặc cảm thấy bức xạ, nhưng bạn có thể nghe thấy tiếng máy khi máy di chuyển xung quanh bạn, và 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 từ 10 đến 30 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 thực tế chỉ mất vài phút.

Cả bạn và quần áo của bạn sẽ không bị nhiễm phóng xạ trong hoặc sau khi điều 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 kiểm tra tình trạng của bạn ít nhất một lần 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 trao đổi với bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá xạ trị ngoài buổi thăm khám kiểm tra tình trạng, hãy gọi đến văn phòng của bác sĩ ung thư xạ trị. Bạn cũng có thể nhờ nhân viên hỗ trợ hoặc bác sĩ xạ trị 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 xạ trị vùng chậu

Một số người sẽ có các tác dụng phụ do xạ trị. Loại và mức độ nghiêm trọng của tác dụng phụ phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Các yếu tố này bao gồm liều lượng bức xạ, số lần điều trị và sức khỏe tổng thể của bạn. Các tác dụng phụ có thể nghiêm trọng hơn nếu bạn cũng đang được hóa trị.

Dưới đây là những tác dụng phụ thường gặp nhất của xạ trị vùng chậu. Bạn có thể có tất cả, một số hoặc không có những tác dụng phụ này.

Tiêu chảy và khó chịu ở trực tràng

Nhiều người bị tiêu chảy (phân lỏng, nhiều nước) trong vài tuần đầu sau khi bắt đầu xạ trị. Việc bị co thắt, tức và khó chịu ở vùng trực tràng cũng là điều thường gặp. Bạn cũng có thể phải rặn để đi đại tiện nhưng không đi được.

Có một số cách giúp bạn kiểm soát những vấn đề này. Bắt đầu thực hiện theo các hướng dẫn này nếu bạn bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Tiếp tục thực hiện theo các hướng dẫn này cho đến khi việc đi đại tiện trở lại như bình thường. Việc này có thể mất từ 2 đến 4 tuần sau lần điều trị cuối cùng.

- Tuân thủ chế độ ăn uống ít chất xơ, chất béo và lactose (một loại đường có trong sữa). Tiếp tục thực hiện chế độ ăn uống này cho đến khi việc đi đại tiện trở lại như bình thường. Sau đó, bạn có thể từ từ quay lại chế độ ăn uống như bình thường.
- Uống nhiều chất lỏng hơn để bù lại một phần lượng nước và muối mà bạn mất do tiêu chảy. Cố gắng uống từ 2 đến 3 quart (8 đến 12 cốc) chất lỏng trong suốt cả ngày. Chọn các loại chất lỏng như Gatorade®, nước trái cây và mật hoa, nước súp không béo và Pedialyte®.
- Ăn chuối và khoai tây đã bỏ vỏ. Chúng có thể giúp bổ sung các chất dinh dưỡng quan trọng mà bạn có thể bị mất do tiêu chảy.
- Tránh các loại thực phẩm hoặc đồ uống khiến các triệu chứng của bạn trở nên nặng hơn.
- Bác sĩ ung thư xạ trị hoặc y tá có thể hướng dẫn bạn cách dùng thuốc điều trị tiêu chảy. Những hướng dẫn này có thể khác với hướng dẫn ghi trên bao bì.
- Ngâm vùng chậu hoặc tắm bồn để giúp giảm khó chịu ở trực tràng. Sử dụng nước ấm và ngâm trong nước không quá 15 phút mỗi lần. Bạn có thể tắm bao nhiêu lần tùy thích để cảm thấy dễ chịu hơn.
- Dùng thuốc giảm đau nếu bạn bị co thắt hoặc khó chịu ở trực tràng. Bác sĩ sẽ cho bạn biết nên dùng thuốc gì và

cách sử dụng thuốc.

Thay đổi tiết niệu

Lớp niêm mạc của bàng quang có thể bị kích ứng trong quá trình xạ trị. Khoảng 2 tuần sau khi bắt đầu xạ trị, bạn có thể cần đi tiểu thường xuyên và cảm thấy nóng rát khi đi tiểu. Bạn cũng có thể cảm thấy buồn tiểu gấp.

Dưới đây là một số hướng dẫn giúp bạn kiểm soát những vấn đề này.

- Uống từ 2 đến 3 quart (8 đến 12 cốc) chất lỏng trong suốt cả ngày.
- Tránh dùng caffeine, đồ uống có cồn, hạt tiêu và các loại thực phẩm cay. Những loại thực phẩm này có thể gây kích ứng bàng quang của bạn.
- 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 kê toa thuốc để giúp bạn.

Phản ứng của da và lông

Da và lông ở khu vực điều trị của bạn có thể thay đổi trong quá trình xạ trị. Điều này là bình thường.

- Sau 2 đến 3 tuần, da của bạn có thể trở nên hồng hoặc rám nắng. Về sau, da có thể trở nên đỏ tươi hoặc rất sẫm màu, tùy thuộc vào tông màu da của bạn.

- Da có thể bị khô, ngứa và tróc vảy. Da ở những vùng nhạy cảm (như bẹn, vùng âm đạo, tinh hoàn, dương vật hoặc bìu) có thể bị phồng rộp, hở và bong tróc. Nếu tình trạng này xảy ra, hãy báo cho một thành viên trong nhóm chăm sóc của bạn.
- Bạn có thể bị rụng một phần hoặc toàn bộ lông ở khu vực điều trị. Lông thường mọc trở lại từ 2 đến 4 tháng sau khi bạn kết thúc xạ trị.

Nếu bạn bị phản ứng nghiêm trọng (rất nặng), y tá sẽ đắp băng hoặc bôi kem chuyên dụng và hướng dẫn bạn cách chăm sóc da. Da của bạn sẽ dần lành lại, nhưng có thể mất 3 đến 4 tuần sau khi bạn kết thúc xạ trị.

Bác sĩ ung thư xạ trị có thể kê thuốc để điều trị tình trạng ngứa da. Bác sĩ có thể kê thuốc này khi bạn bắt đầu xạ trị hoặc sau một vài buổi điều trị.

Các hướng dẫn dưới đây 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 bồn hoặc tắm vòi sen mỗi ngày.
    - Sử dụng nước ấm và xà phòng dịu nhẹ, không có hương

liệu, chẳng hạn như Neutrogena®, Dove®, xà phòng dành cho trẻ em, Basis® hoặc Cetaphil®.

- Hãy nhẹ nhàng với da khi rửa. Không sử dụng khăn tắm, bông tắm xơ mướp hoặc bàn chải.
- Rửa sạch da bằng nước.
- Dùng khăn mềm, sạch nhẹ nhàng thấm khô da.

- Bác sĩ xạ trị có thể dùng bút dạ màu tím để đánh dấu khu vực điều trị của bạn. Bạn có thể loại bỏ những điểm đánh dấu này bằng dầu khoáng khi bác sĩ xạ trị cho biết bạn có thể làm như vậy.
- Không sử dụng cồn hoặc miếng bông tẩm cồn trên da.

Dưỡng ẩm da thường xuyên

- Nếu bạn có nguy cơ bị phản ứng trên da, y tá sẽ khuyến nghị bạn bắt đầu sử dụng kem dưỡng ẩm. Hãy bắt đầu sử dụng kem dưỡng ẩm ngay từ ngày đầu tiên xạ trị để giảm thiểu phản ứng.
- Nếu bạn không có nguy cơ bị phản ứng trên da, bạn sẽ không cần sử dụng kem dưỡng ẩm trừ khi da trở nên khô hoặc ngứa. Y tá sẽ hướng dẫn bạn.
- Nếu bạn không chắc mình có nên sử dụng kem dưỡng ẩm hay không, hãy hỏi y tá.

Nếu y tá hướng dẫn bạn sử dụng kem dưỡng ẩm:

- Dưỡng ẩm cho da 2 lần mỗi ngày.
- 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 có thể đề xuất một loại phù hợp. Nếu bạn không chắc nên sử dụng loại nào, hãy hỏi y tá xạ trị.
- Chỉ sử dụng một loại kem dưỡng ẩm tại một thời điểm, trừ khi y tá xạ trị hướng dẫn bạn dùng nhiều loại.

Tránh làm kích ứng da

- Mặc quần áo cotton rộng rãi, thoải mái. Không mặc quần áo bó sát gây cọ xát với 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 dán bất cứ thứ gì có chất dính (như Band-Aids® hoặc băng y tế) lên da.
- Không dán bất kỳ miếng dán nào lên da, kể cả miếng dán giảm đau.
- Nếu da bị ngứa, không được gãi. Hãy hỏi y tá để được hướng dẫn cách giảm ngứa.
- Tránh cạo lông/râu trên da. Nếu bạn phải cạo, hãy dùng dao cạo điện. Ngừng sử dụng nếu da của 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. Nếu bạn chuẩn bị ra ngoài trời nắng, hãy sử dụng kem chống nắng có SPF từ 30 trở lên. Mặc quần áo rộng rãi che phủ nhiều vùng da nhất có thể.

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.

Thay đổi số lượng tế bào máu.

Tủy xương là chất nằm bên trong xương, có chức năng tạo ra các tế bào máu. Bạn có 3 loại tế bào máu. Bạch cầu chống lại tình trạng nhiễm trùng. Tiểu cầu giúp máu đông lại khi bạn bị thương. Hồng cầu vận chuyển oxy cần thiết cho cơ thể tạo năng lượng.

Bạn có thể bị giảm số lượng tế bào máu (nồng độ tế bào máu thấp hơn) khi những vùng lớn của tủy xương nằm trong khu vực được điều trị. Nếu bạn cũng đang hóa trị, hóa trị cũng có thể ảnh hưởng đến số lượng tế bào máu của bạn.

Chúng tôi có thể theo dõi bạn trong suốt quá trình xạ trị bằng xét nghiệm máu gọi là công thức máu toàn bộ (complete blood count, CBC). Nếu số lượng tế bào máu của bạn bị giảm, chúng tôi có thể tạm ngừng xạ trị cho đến khi số lượng tế bào máu tăng lên. Nhóm chăm sóc của bạn sẽ trao đổi với bạn về những điều có thể diễn ra.

Mất cảm giác thèm ăn

Một số người nhận thấy cảm giác thèm ăn của họ giảm đi

trong quá trình xạ trị. Cơ thể bạn cần protein và calo để sửa chữa các tế bào bình thường bị tổn thương do xạ trị. Hãy cố không giảm cân trong quá trình xạ trị. Dưới đây là một số gợi ý giúp bạn duy trì cân nặng.

- Ăn các loại thực phẩm và uống các loại đồ uống giàu protein và calo. Y tá của bạn sẽ cung cấp cho bạn [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjAyOTI=], hoặc bạn có thể tìm thông tin này trực tuyến.
- Cố gắng ăn các bữa nhỏ thường xuyên trong ngày. Nếu bạn có vẻ không bao giờ cảm thấy đói, hãy lên lịch để đảm bảo bạn ăn uống đều đặn, chẳng hạn như mỗi 2 giờ.
- Ăn ở nơi yên tĩnh và thong thả. Ăn cùng gia đình hoặc bạn bè bất cứ khi nào có thể.
- Thay đổi màu sắc và kết cấu của các món ăn để chúng trở nên hấp dẫn hơn.
- Mang theo đồ ăn nhẹ và đồ uống khi bạn đến điều trị. Bạn có thể ăn uống trong khi chờ hoặc trên đường đi đến và trở về từ các buổi điều trị.
- Bạn có thể uống các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng dạng lỏng nếu bạn không ăn đủ thức ăn. Có nhiều sản phẩm để lựa chọn và các sản phẩm có nhiều hương vị khác nhau. Hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá của bạn xem sản phẩm nào phù hợp nhất với bạn.

Sức khỏe sinh sản và tình dục

Bạn không gây phóng xạ. Bạn không thể truyền bức xạ cho bất kỳ ai khác. Bạn có thể tiếp xúc gần với những người khác mà vẫn đảm bảo an toàn.

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 đời của bạn có khả năng sinh con, bạn phải sử dụng biện pháp tránh thai (ngừa thai) để phòng ngừa mang thai trong thời gian xạ trị.

Thông tin dành cho những người có tinh hoàn khi được sinh ra

Nếu bạn làm cho người khác mang thai bằng tinh trùng bị tổn thương do tiếp xúc với bức xạ, nguy cơ sảy thai hoặc dị tật bẩm sinh sẽ tồn tại. Nếu bạn đời của bạn có khả năng mang thai, hãy sử dụng biện pháp tránh thai (ngừa thai) trong thời gian bạn xạ trị.

Thay đổi tình dục

Trong thời gian xạ trị, một số người có cảm giác nóng rát khi xuất tinh. Đối với hầu hết mọi người, tình trạng này sẽ biến mất sau 1 hoặc 2 tháng kể từ khi kết thúc xạ trị.

Một số người có những thay đổi về tình dục sau khi kết thúc xạ trị, bao gồm:

- Khả năng cương cứng kém hơn.

- Không thể cương cứng.
- Thay đổi về cảm giác khi đạt cực khoái.
- Thay đổi về lượng hoặc kết cấu của tinh dịch khi xuất tinh.

Những thay đổi này có thể xảy ra nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm sau khi xạ trị. Những thay đổi này có thể là vĩnh viễn, nhưng bạn sẽ có các lựa chọn để điều trị chúng. Bác sĩ hoặc y tá có thể giới thiệu bạn đến một bác sĩ chuyên điều trị những vấn đề này.

Nếu bạn cần thêm sự trợ giúp hoặc hỗ trợ, hãy liên hệ với Chương trình Y học Sinh sản & Tình dục Nam giới theo số 646-888-6024.

Thông tin dành cho những người có buồng trứng và tử cung khi được sinh ra

Thay đổi ở âm đạo

Âm đạo của bạn có thể bị kích ứng trong quá trình xạ trị. Khoảng 2 tuần sau khi bắt đầu xạ trị, bạn có thể nhận thấy dịch tiết âm đạo (chất dịch tiết ra từ âm đạo). Tình trạng này có thể kéo dài từ 2 đến 4 tuần sau khi bạn kết thúc xạ trị.

Thực hiện theo những gợi ý sau để kiểm soát bất kỳ cảm giác khó chịu nào.

- Ngâm vùng chậu hoặc tắm bồn bằng nước ấm. Không ngâm mình trong nước quá 15 phút mỗi lần. Bạn có thể tắm bao nhiêu lần tùy thích để cảm thấy dễ chịu hơn.

- Sử dụng băng vệ sinh dán để thấm dịch tiết âm đạo. Không sử dụng băng vệ sinh dạng ống.
- Nếu môi âm hộ của bạn bị ngứa hoặc kích ứng, hãy thoa kem dưỡng ẩm mà y tá đã cung cấp cho bạn.
- Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá trước khi thụt rửa âm đạo. Thụt rửa âm đạo có thể làm tình trạng kích ứng trở nên nghiêm trọng hơn.
- Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá về việc quan hệ tình dục qua đường âm đạo (quan hệ tình dục có đưa vật gì đó vào âm đạo). Bạn có thể cần đợi các mô âm đạo lành lại. Nếu bạn quan hệ tình dục qua đường âm đạo, hãy sử dụng chất bôi trơn âm đạo (chẳng hạn như Astroglide® hoặc K-Y® Jelly) để tăng cảm giác thoải mái. Sử dụng bao cao su để giúp phòng ngừa nhiễm trùng âm đạo.
- Nếu bạn cần sử dụng dụng cụ nong âm đạo, nhóm xạ trị sẽ trao đổi với bạn về vấn đề này và cung cấp thêm thông tin.

Nếu bạn cần thêm sự trợ giúp hoặc hỗ trợ, hãy liên hệ với Chương trình Y học Tình dục Nữ và Sức khỏe Phụ nữ theo số 646-888-5076.

Thay đổi nội tiết tố

Nếu buồng trứng của bạn nằm trong khu vực được điều trị, chức năng buồng trứng của bạn có thể bị ảnh hưởng. Nếu bạn chưa mãn kinh, kinh nguyệt của bạn có thể ngừng và

bạn có thể bắt đầu mãn kinh. Bạn có thể xuất hiện các triệu chứng như bốc hỏa, mất ngủ và thay đổi tâm trạng.

Hãy cho bác sĩ hoặc y tá biết nếu những triệu chứng này khiến bạn khó chịu. Họ có thể giới thiệu bạn đến bác sĩ phụ khoa để trao đổi về các phương pháp giúp giảm những triệu chứng này.

Khả năng sinh sản

Nếu bạn có khả năng mang thai, bạn phải sử dụng biện pháp tránh thai (ngừa thai) để phòng ngừa mang thai trong thời gian xạ trị.

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 tài liệu khác

Để tìm hiểu thêm về sức khỏe tình dục của bạn trong quá trình điều trị ung thư, hãy đọc [bXNrLW5vZGUtbGluazogMjA1Njg=].

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 vùng chậu

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.

Khi nào cần gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn

Hãy gọi cho bác sĩ xạ trị ung thư hoặc y tá nếu bạn có các triệu chứng sau:

- Sốt từ 100,4 °F (38 °C) trở lên.
- Ớn lạnh.
- Đi đại tiện phân đen hoặc có máu.
- Chóng mặt.
- Các triệu chứng giống cúm, chẳng hạn như đau đầu, ho, đau họng, đau nhức cơ thể hoặc sốt.
- Chảy máu âm đạo.
- Có máu trong nước tiểu.
- Bất kỳ triệu chứng mới hoặc bất thường nào.

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.

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