

U lympho cấp thấp

Hướng dẫn chăm sóc bệnh ung thư tốt nhất của bạn



Về hướng dẫn này

Khi được cho biết mình mắc phải hoặc có thể mắc phải u lympho (ung thư hạch) cấp thấp, bạn có thể cảm thấy choáng ngợp. Nhiều thứ có thể xảy ra nhanh chóng, và bạn có thể có nhiều câu hỏi. Tài liệu này có thể giúp hướng dẫn bạn, gia đình và bạn bè của bạn qua trải nghiệm này. Có nhiều loại u lympho cấp thấp (còn được gọi là tiến triển chậm). Hướng dẫn này dành cho ung thư hạch thể nang, ung thư hạch vùng rìa và ung thư hạch tế bào vỏ.

Thông tin và hỗ trợ

Để biết thêm thông tin về bệnh u lympho cấp thấp, hãy truy cập trang mạng của Leukaemia Foundation www.leukaemia.org.au/lymphoma.

Cancer Council: Muốn biết thêm thông tin và hỗ trợ, hãy gọi số **13 11 20** để nói chuyện với một chuyên viên y tế có kinh nghiệm hoặc truy cập www.cancer.org.au.

Leukaemia Foundation: Để nói chuyện với một chuyên viên y tế có kinh nghiệm có thể cung cấp cho bạn những thông tin cụ thể về căn bệnh, trả lời các câu hỏi, trao đổi về những quan tâm và kết nối bạn với các nhóm hỗ trợ bệnh ung thư máu, hãy gọi số **1800 620 420** hoặc truy cập www.leukaemia.org.au. Nhóm cũng có thể giúp đỡ các quan tâm thiết thực chẳng hạn như chỗ ăn ở gần nơi điều trị, đưa đón đến các cuộc hẹn và hỗ trợ tài chính.

Lymphoma Australia: Để có thông tin về giáo dục, hỗ trợ và bệnh vực cho người bị ung thư hạch và bệnh bạch cầu mạn dòng Lympho, hãy gọi số **1800 953 081** hoặc truy cập www.lymphoma.org.au. Các y tá ở Lymphoma Australia có thể giúp bệnh nhân và gia đình của họ hiểu về chẩn đoán và những lựa chọn điều trị của mình, điều hướng hành trình chữa bệnh ung thư hạch và kết nối bệnh nhân với các mạng lưới hỗ trợ khác.

Nhiều thông tin có sẵn ở phần 'Resource' (Các nguồn tài liệu) của quá trình chăm sóc tối ưu đối với bệnh u lympho cấp thấp www.cancer.org.au/OCP.

Translating and Interpreting Service (TIS- Dịch vụ Thông Biên dịch):

Nếu bạn cần một thông dịch viên, hãy gọi TIS qua số **13 14 50** hoặc truy cập www.tisnational.gov.au.

Các xét nghiệm và thư giới thiệu ban đầu

Các triệu chứng

Bác sĩ gia đình (GP) hoặc bác sĩ chăm sóc sơ cấp khác sẽ khám tổng quát xem họ có thể tìm ra điều gì khiến bạn không khỏe hay không. Họ sẽ hỏi bạn về bất kỳ triệu chứng nào mà bạn có thể có chẳng hạn như các hạch bạch huyết sưng to, sốt, đổ mồ hôi trộm vào ban đêm, sụt cân không rõ nguyên nhân hoặc thường xuyên bị nhiễm trùng.

Những xét nghiệm ban đầu mà bạn có thể làm

Xét nghiệm máu. Một mẫu máu sẽ được lấy và gửi đến phòng thí nghiệm để kiểm tra.

Siêu âm. Người ta dùng sóng âm để chụp hình bên trong cơ thể của bạn. Bác sĩ có thể yêu cầu siêu âm bất kỳ hạch bạch huyết nào bị sưng to.

X-quang. Người ta dùng tia x-quang để chụp một vùng ở cơ thể bạn để xem liệu có gì bất ổn không.

Chụp cắt lớp vi tính (CT scan). Máy tính và tia quang tuyến (x-ray) được dùng để chụp hình chi tiết của cơ thể.

Sinh thiết cắt bỏ. Một mẫu nhỏ của khối u hoặc mô tăng trưởng được lấy để kiểm tra dưới kính hiển vi. Sinh thiết được thực hiện để chẩn đoán ung thư hạch bạch huyết và hỗ trợ xác định loại ung thư hạch bạch huyết cấp thấp mà bạn có thể mắc phải. Ung thư hạch bạch huyết cấp thấp có vài loại, gồm có ung thư hạch dạng nang, ung thư hạch vùng rìa và các loại khác.

Thư giới thiệu

Nếu bác sĩ cho rằng bạn có thể bị ung thư hạch bạch huyết cấp thấp, bạn sẽ được giới thiệu đến bác sĩ huyết học hoặc bác sĩ chuyên khoa ung thư (bác sĩ chuyên khoa) tại bệnh viện công hoặc phòng khám tư nhân để làm thêm các xét nghiệm. Bác sĩ huyết học là bác sĩ được đào tạo chuyên sâu về những bệnh ảnh hưởng đến máu và tủy xương.



Việc người nhà, người chăm sóc hoặc một người bạn dự các cuộc hẹn cùng với bạn có thể hữu ích.



Hãy cho bác sĩ biết điều gì ở một bác sĩ chuyên khoa là quan trọng nhất đối với bạn (ví dụ như họ chuyên về bệnh ung thư hạch, chi phí, địa điểm, thái độ đối với bệnh nhân, chuyên môn).



Các khung thời gian

Thời gian của cuộc hẹn với bác sĩ chuyên khoa sẽ phụ thuộc vào kết quả ban đầu của các xét nghiệm do GP thực hiện. Đối với một số bệnh nhân mắc phải u lympho chậm phát triển và di căn phải cần cuộc hẹn khẩn cấp, nhưng đối với nhiều người khác thì cuộc hẹn trong vòng **bốn tuần** là phù hợp.

Nếu bạn không thể có được cuộc hẹn trong khung thời gian này, hãy theo dõi tiếp với GP.



Hãy nhờ GP giới thiệu các nguồn thông tin và hỗ trợ tin cậy – bạn cũng có thể chia sẻ những điều này với gia đình và bạn bè.



Hãy nói chuyện với GP/bác sĩ chuyên khoa về cách kiểm soát những tình trạng sức khỏe khác trong khi điều trị ung thư máu và cho họ biết nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào.



Các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi

- Tôi nên lưu ý bất kỳ triệu chứng nào trong khi đợi cuộc hẹn đến gặp bác sĩ chuyên khoa?
- Tôi có thể lựa chọn bác sĩ chuyên khoa mà tôi gặp được không?
- Các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần và cảm xúc nào có sẵn và làm sao để tôi tiếp cận được?
- Tôi có thể lựa chọn đến bệnh viện công hay tư không?
- Sự khác nhau giữa việc điều trị tại hệ thống công và tư là gì?



Việc giữ một cuốn nhật ký viết tay hoặc lưu giữ kỹ thuật số các chi tiết điều trị và các cuộc hẹn với GP và các bác sĩ chuyên khoa là một ý hay. Bạn có thể xin phép được ghi lại các cuộc hẹn. Việc đem theo một danh sách các câu hỏi và yêu cầu một văn bản về kế hoạch điều trị cũng có thể hữu ích.



Đừng bỏ qua các dấu hiệu và triệu chứng mới. Hãy báo cho GP hoặc bác sĩ chuyên khoa. Hãy tin tưởng vào bản thân. Việc kiên trì KHÔNG SAO cả.

Việc đi lại để làm các xét nghiệm, điều trị và chăm sóc

Bạn có thể phải đi lại để gặp bác sĩ chuyên khoa, trải qua các xét nghiệm hoặc tiếp cận việc điều trị, đặc biệt nếu bạn sống ở nông thôn hay vùng tỉnh thành. Trong một số trường hợp, có thể bạn phải xa nhà một thời gian lâu. Các dịch vụ hỗ trợ về chỗ ăn ở và đi lại có sẵn và chúng tôi khuyến khích bạn có gia đình hỗ trợ trong khi điều trị.

Sức khỏe tâm thần và cảm xúc

Kết quả chẩn đoán bị ung thư máu có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần và cảm xúc của bạn. Các tổ chức hỗ trợ cho bệnh nhân, bác sĩ gia đình hay chuyên viên sức khỏe khác (ví dụ như chuyên viên tâm lý hoặc nhân viên xã hội) có thể giúp bạn hiểu rõ kết quả chẩn đoán và hoạch định các chiến lược đối phó. Họ có thể giúp bạn tiếp cận một kế hoạch điều trị sức khỏe tâm thần nếu được yêu cầu.

Chẩn đoán, xác định giai đoạn và lập kế hoạch điều trị

Bác sĩ chuyên khoa huyết học/bác sĩ chuyên khoa sẽ làm thêm các xét nghiệm để xem liệu bạn có mắc phải ung thư hạch bạch huyết cấp thấp hay không, kiểm tra xem nó tiến triển như thế nào và để giúp quyết định cách điều trị tốt nhất cho bạn.

Bạn có thể làm một hoặc kết hợp các xét nghiệm:

- **Sinh thiết hạch bạch huyết.** Bác sĩ sẽ lấy một mẫu mô từ hạch bạch huyết của bạn. Thông thường chỉ gây tê tại chỗ khi lấy mẫu mô. Mẫu mô sẽ được gửi đến phòng thí nghiệm để kiểm tra.
- **Sinh thiết tủy xương.** Một mẫu tủy xương nhỏ được lấy ra từ mặt sau của xương hông/ xương chậu dưới tác dụng của thuốc gây tê tại chỗ, trong một số trường hợp có thể gây mê nhẹ. Các mẫu này sẽ được gửi đến phòng thí nghiệm để kiểm tra xem liệu có phát hiện ra bệnh ung thư hay không, và trong một số trường hợp là để kiểm tra cụ thể hơn.
- **Chụp cắt lớp phát xạ Positron (PET) và / hoặc chụp cắt lớp vi tính (CT).** Máy tính và tia quang tuyến (x-ray) được dùng để chụp hình chi tiết của cơ thể. Một lượng nhỏ glucose có đánh dấu bằng đồng vị phóng xạ được tiêm vào và toàn bộ cơ thể của bạn được quét (scan) để thấy được nơi bị ung thư.

Bác sĩ chuyên khoa có thể đề nghị các xét nghiệm hình ảnh khác tùy vào loại ung thư hạch mà họ nghi ngờ.



Các khung thời gian

Thông thường bạn sẽ nhận được kết quả **trong vòng hai tuần.**



Các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi

- U lympho cấp thấp là gì và tôi có thể tìm thêm thông tin về bệnh này ở đâu?
- Tôi sẽ cần làm những xét nghiệm nào và tại sao?
- Các cuộc hẹn tái khám sẽ được gặp trực tiếp hay qua điện thoại/video, hay kết hợp?
- Tiên lượng bệnh của tôi là gì?
- Các cuộc hẹn và xét nghiệm sẽ tốn bao nhiêu và tôi sẽ phải tự trả bao nhiêu?
- Tôi có thể lựa chọn nơi điều trị được không?
- Liệu tôi có cần bắt đầu điều trị ngay không?
- Việc điều trị sẽ kéo dài bao lâu?
- Tôi có thể lựa chọn loại điều trị dành cho tôi không?
- Có thông tin nào mà tôi có thể chia sẻ cho gia đình hoặc bạn bè của tôi không?
- Những dịch vụ hỗ trợ nào có sẵn cho tôi?

Điều trị

Bác sĩ chuyên khoa sẽ nói chuyện với bạn về những lựa chọn điều trị cho u lympho (ung thư hạch) cấp thấp. Bạn có thể được một nhóm các chuyên gia điều trị, và bạn có thể cần nhiều loại điều trị để có được kết quả tốt nhất. Nhóm điều trị sẽ làm việc cùng với bạn và gia đình hoặc người chăm sóc của bạn để lập kế hoạch cho việc điều trị của bạn. Bác sĩ cũng có thể đề nghị phương pháp 'theo dõi và chờ đợi' để theo dõi bệnh u lympho cấp thấp của bạn trước khi bắt đầu điều trị.

Bạn có thể có một hoặc kết hợp những cách điều trị này:

- **Hóa trị.** Người ta dùng thuốc để tiêu diệt các tế bào ung thư và ngăn chặn ung thư phát triển.
- **Liệu pháp mục tiêu.** Liệu pháp này dùng thuốc tấn công những đặc điểm cụ thể của tế bào ung thư để ngăn ung thư phát triển.
- **Liệu pháp miễn dịch.** Đây là một loại điều trị ung thư giúp hệ miễn dịch của cơ thể chống lại ung thư.
- **Xạ trị.** Liệu pháp này dùng quang tuyến để tiêu diệt các tế bào ung thư và ngăn chặn ung thư phát triển. Phương pháp này có thể được dùng để trị những hạch bạch huyết lớn/gây tắc nghẽn hoặc lá lách bị phình lớn.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.

Chăm sóc hỗ trợ (điều trị hoặc dịch vụ hỗ trợ bạn qua trải nghiệm ung thư máu) cũng có sẵn, thường được cung cấp thông qua một nhóm đa ngành có thể gồm có y tá, dược sĩ, chuyên viên tâm lý, chuyên viên vật lý trị liệu và chuyên gia về chế độ ăn uống.



Các khung thời gian

Bệnh u lympho cấp thấp của bạn có thể được kiểm soát bằng cách theo dõi chặt chẽ một thời gian mà không điều trị tích cực. Điều này được gọi là 'trông chừng và chờ đợi'. Bằng cách theo dõi các triệu chứng và kết quả xét nghiệm của bạn, bác sĩ chuyên khoa sẽ xác định khi nào / liệu có cần điều trị tích cực hay không. Một khi quyết định điều trị tích cực được đưa ra thì việc điều trị thường nên bắt đầu **trong khoảng từ hai đến bốn tuần**.

Các thử nghiệm lâm sàng

Bác sĩ chuyên khoa có thể khuyên bạn tham gia vào một thử nghiệm lâm sàng (hoặc bạn có thể hỏi liệu mình có đủ điều kiện để tham gia thử nghiệm lâm sàng nào không). Các thử nghiệm lâm sàng thường cung cấp việc tiếp cận các phương pháp điều trị mới đầy hứa hẹn nhưng chưa có sẵn cho công chúng. Nhiều người bị ung thư hiện nay đang sống lâu hơn với chất lượng cuộc sống tốt hơn nhờ những thử nghiệm lâm sàng.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

www.australiancancertrials.gov.au hoặc <https://anzhog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/>, hoặc tìm ở Australian New Zealand Clinical Trials Registry (Cơ quan Đăng ký Thử nghiệm Lâm sàng của Úc và New Zealand) www.anzctr.org.au.

Các liệu pháp bổ sung và những loại thuốc khác

Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe về bất kỳ các chất bổ sung vào chế độ ăn uống, vitamin, các trị liệu bằng thảo dược mà bạn muốn dùng, kể cả thuốc được kê toa và thuốc không cần kê toa (ví dụ như paracetamol hoặc ibuprofen). Một số thuốc và liệu pháp bổ sung có thể không hiệu quả với việc điều trị của bạn.

Khả năng sinh sản và sức khỏe tình dục

Bệnh ung thư máu và việc điều trị ung thư máu có thể gây ra các vấn đề về khả năng sinh sản. Điều này sẽ phụ thuộc vào độ tuổi, loại ung thư máu và loại điều trị nhận được. Nếu việc này có liên quan đến bạn, hãy theo lời khuyên từ nhóm điều trị của bạn về các biện pháp tránh thai trước, trong và sau khi điều trị. Hãy thảo luận việc có con trong quá trình điều trị và nhu cầu giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa sinh sản và các lựa chọn để bảo tồn khả năng sinh sản trước khi bắt đầu điều trị. Việc chẩn đoán và điều trị có thể ảnh hưởng đến đời sống tình dục hoặc sức khỏe tình dục nói chung của bạn. Để được hỗ trợ và nếu cần thiết là để được giới thiệu đến các dịch vụ tư vấn, hãy liên lạc với Leukaemia Foundation qua số 1800 620 420 hoặc truy cập www.leukaemia.org.au và gõ 'Relationships and sex' (Các mối quan hệ và tình dục) ở thanh tìm kiếm.



Bạn có thể yêu cầu có thêm thời gian để suy nghĩ về những lựa chọn điều trị của mình.



Bạn có thể hỏi bác sĩ gia đình của mình để giới thiệu một bác sĩ chuyên khoa khác để xin ý kiến thứ hai.



Các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi

- Bác sĩ đề nghị phương pháp điều trị nào và tại sao?
- Có lựa chọn thay thế không?
- Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi không điều trị?
- Tôi sẽ cần điều trị bao lâu?
- Sẽ có những chi phí điều trị nào và tôi sẽ tự trả bao nhiêu của chi phí đó?
- Những hoạt động/thể dục nào sẽ giúp tôi trong khi và sau khi điều trị?
- Có chế độ ăn uống cụ thể nào mà tôi nên làm theo hay có thức ăn hoặc đồ uống nào cần tránh trong quá trình điều trị không?
- Việc điều trị sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống thường ngày của tôi và liệu tôi vẫn có thể làm việc được không?
- Nhóm điều trị của tôi có ai và ai là người liên lạc chính nếu tôi có bất kỳ câu hỏi nào hoặc cảm thấy không khỏe?
- Có những tác dụng phụ ngắn hạn hoặc dài hạn nào từ việc điều trị và tôi nên kiểm soát chúng như thế nào?
- Liệu việc điều trị có ảnh hưởng đến khả năng sinh sản hay không, và nếu có thì tôi nên cân nhắc những lựa chọn nào?



Các quyết định về chi phí

Bạn có thể phải trả cho một số cuộc hẹn, xét nghiệm, thuốc men, chỗ ăn ở, đi lại hoặc đậu xe.

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình, bác sĩ chuyên khoa hoặc công ty bảo hiểm tư (nếu có) của bạn để hiểu những gì được chi trả và những chi phí mà bạn có thể phải tự trả là gì.

Nếu bạn có lo ngại nào về các chi phí, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên xã hội về:

- việc được chính phủ thanh toán hoặc điều trị ở hệ thống công
- giúp đỡ chỗ ăn ở và / hoặc đi lại trong thời gian điều trị
- những tác động có thể có về mặt tài chính đối với việc điều trị và các chương trình hỗ trợ tài chính mà bạn có thể tiếp cận được
- việc điều trị có thể ảnh hưởng khả năng làm việc của bạn ra sao.

Để biết thêm thông tin về các chi phí, hãy gọi Cancer Council qua số 13 11 20 hoặc truy cập www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance. Bạn cũng có thể liên lạc Leukaemia Foundation qua số **1800 620 420** hoặc truy cập www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services.

Chuyển tiếp từ điều trị tích cực

Sau khi điều trị ban đầu, bạn có thể thấy mình đang “sống chung với ung thư hạch” chứ không phải là “người sống sót sau ung thư máu”, vì bạn có thể cần nhiều đợt điều trị trong suốt cuộc đời. Chăm sóc dành cho người chiến thắng bệnh thường bao gồm việc theo dõi chặt chẽ với bác sĩ chuyên khoa để theo dõi tình trạng tái phát hoặc ung thư thứ phát và các biến chứng do điều trị.

Kế hoạch chăm sóc cho người chiến thắng bệnh

Bác sĩ chuyên khoa và nhóm chăm sóc sức khỏe sẽ làm việc với bạn để lập kế hoạch cho bạn và GP. Kế hoạch này sẽ giải thích:

- ai là người liên lạc chính của bạn sau điều trị ban đầu
- bạn nên thăm khám thường xuyên như thế nào và những xét nghiệm nào mà việc này sẽ bao gồm
- hiểu và đối phó với những phản ứng phụ có thể xảy ra của việc điều trị
- cách để được giúp đỡ nhanh chóng nếu bạn nghĩ rằng ung thư máu đã tái phát hoặc nặng hơn
- cách chăm sóc sức khỏe toàn diện và sự an lành của bạn
- những dịch vụ hỗ trợ cộng đồng và chăm sóc sức khỏe nào có sẵn cho bạn và cách để tiếp cận chúng.

Nhiều người lo lắng rằng bệnh ung thư máu của họ sẽ tái phát. Bác sĩ chuyên khoa và nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ nói chuyện với bạn về những nhu cầu của bạn và giới thiệu bạn đến những chuyên gia chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng khác. Những thông tin khác mà bạn có thể nhận được về:

- các dấu hiệu và triệu chứng cần để ý
- những tác dụng phụ của việc điều trị và bác sĩ chuyên khoa mà bạn có thể cần gặp
- những cách lựa chọn lối sống lành mạnh để đem lại cho bạn cơ hội hồi phục tốt nhất và duy trì sức khỏe.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.



Các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi

- Tôi nên liên lạc với ai nếu tôi cảm thấy không khỏe?
- Tôi có thể làm gì để khỏe mạnh tối đa?
- Tôi có thể xin giúp đỡ thêm ở đâu?

Sống trong tình trạng tế bào ung thư còn sót lại hoặc bệnh tái phát

Trong hầu hết các trường hợp, u lympho cấp thấp không thể chữa khỏi được, kể cả với điều trị ban đầu tốt nhất. Nhưng thời gian sống sót kéo dài thông qua việc kiểm soát bệnh tật và các triệu chứng liên quan đến bệnh thường xảy ra đối với các u lympho cấp thấp. Nhiều bệnh nhân của bệnh u lympho cấp thấp qua đời vì các nguyên nhân khác có liên quan đến tuổi tác. Điều quan trọng cần biết là bị bệnh tái phát không nhất thiết có nghĩa là bạn sẽ cần điều trị ngay lập tức. Nếu bạn không có triệu chứng thì bác sĩ có thể đề nghị 'theo dõi'.

Nếu bạn cần điều trị, những lựa chọn sẽ tùy vào các đặc tính của căn bệnh, cách nó được kiểm soát trước đó và mong muốn hiện tại của bạn.

Những lựa chọn có thể gồm một hoặc nhiều liệu pháp sau đây:

- liệu pháp mục tiêu
- hóa trị liệu miễn dịch
- tham gia vào một thử nghiệm lâm sàng để bạn có thể thử một loại điều trị mới
- ghép tế bào gốc dị sinh.



Các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi

- Ung thư máu là gì?
- Những lựa chọn điều trị của tôi là gì?
- Những cơ hội sẽ đem lại hiệu quả cho việc điều trị lần này là gì?
- Có sẵn thử nghiệm lâm sàng nào không?
- Hỗ trợ tài chính, thiết thực hay cảm xúc nào có sẵn?

Hoạch định trước kế hoạch chăm sóc

Bác sĩ gia đình hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe của bạn có thể nói chuyện với bạn, gia đình và người chăm sóc của bạn về việc điều trị và những nhu cầu y tế tương lai của bạn.

Chỉ thị trước về việc chăm sóc

Thỉnh thoảng được biết đến như là một di chúc sống, một chỉ thị trước về việc chăm sóc là một tài liệu ràng buộc về mặt pháp lý rằng bạn chuẩn bị để cho gia đình và nhóm chăm sóc sức khỏe của mình biết về việc điều trị và việc chăm sóc mà bạn có thể muốn hoặc không muốn trong trường hợp bạn trở nên quá yếu để tự đưa ra những quyết định đó. Để biết thêm thông tin, hãy thăm trang www.advancecareplanning.org.au.

Kiểm soát triệu chứng và chăm sóc xoa dịu

Việc chăm sóc xoa dịu có thể giúp bạn sống khỏe nhất có thể gồm có việc kiểm soát cơn đau và các triệu chứng, hỗ trợ về mặt tâm lý xã hội và giúp đỡ trong việc xác định những mục tiêu chăm sóc. Việc chăm sóc này có thể tại nhà, trong bệnh viện hoặc một địa điểm do bạn chọn lựa. Bác sĩ chuyên khoa của bạn có thể giới thiệu bạn đến những dịch vụ chăm sóc xoa dịu, nhưng điều này không phải lúc nào cũng có nghĩa là chăm sóc cuối đời. Ngày nay người ta có thể được giới thiệu đến những dịch vụ này sớm hơn nhiều nếu họ đang sống với bệnh ung thư máu hoặc bệnh ung thư máu của họ tái phát.

Hãy nói chuyện với GP hay bác sĩ chuyên khoa huyết học/bác sĩ chuyên khoa hoặc truy cập www.palliativecare.org.au.

Đưa ra những quyết định điều trị

Bạn có thể lựa chọn không điều trị gì cả, hoặc chỉ điều trị gì đó để giảm bớt đau đớn và khó chịu. Bạn luôn có thể thay đổi ý định về việc điều trị của mình. Cứ nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Các câu hỏi mà bạn có thể muốn hỏi

- Có thể làm gì để giảm bớt các triệu chứng của tôi?
- Nếu gia đình và bạn bè của tôi chăm sóc cho tôi tại nhà thì họ có thể nhận thêm hỗ trợ gì?
- Bác sĩ có thể giúp tôi nói chuyện với gia đình của tôi về chuyện gì đang xảy ra không?
- Những hỗ trợ nào có sẵn dành cho gia đình hoặc người chăm sóc của tôi?
- Tôi có thể được giới thiệu đến một dịch vụ hỗ trợ của cộng đồng không?

Miễn trừ trách nhiệm: Hãy luôn luôn tham vấn ý kiến bác sĩ về những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn. Hướng dẫn này chỉ nhằm giới thiệu tổng quát và không thay thế cho lời khuyên về y tế, pháp lý hoặc tài chính. Thông tin về ung thư luôn được liên tục cập nhật và xem xét lại bởi các cộng đồng y khoa và nghiên cứu. Mặc dù đã hết sức cẩn thận để bảo đảm tính chính xác tại thời điểm xuất bản, Leukaemia Foundation và các thành viên xin miễn trừ tất cả trách nhiệm cho bất kỳ thương tổn, mất mát hoặc thiệt hại nào dẫn đến từ việc sử dụng hoặc dựa vào thông tin cung cấp ở trên.

Xuất bản vào tháng Bảy năm 2022.

Nguồn tài liệu này dựa vào thông tin từ quá trình chăm sóc tối ưu cho những người mắc bệnh u lympho cấp thấp (ấn bản lần đầu), có tại www.cancer.org.au/OCP.