

Hướng dẫn bệnh nhân về Miễn dịch ung thư



Những điều bạn có thể muốn biết về liệu pháp miễn dịch ung thư

Hướng dẫn này là điểm khởi đầu để giúp bạn hiểu:

- Liệu pháp miễn dịch hoạt động trong cơ thể bạn như thế nào
- Trải nghiệm liệu pháp miễn dịch của bạn có thể như thế nào
- Bạn có thể nhận được sự giúp đỡ và hỗ trợ nào trong suốt hành trình

Sau khi đọc hướng dẫn này, chúng tôi hy vọng bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn:

- Đóng vai trò tích cực trong phương pháp điều trị của bạn
- Có những cuộc trò chuyện cởi mở và trung thực với đội ngũ chăm sóc của bạn
- Giải thích liệu pháp miễn dịch cho những người thân yêu của bạn

Giới thiệu

Miễn dịch ung thư là gì?

Bạn có thể đã biết về một số lựa chọn điều trị có sẵn dành cho bệnh ung thư, chẳng hạn như phẫu thuật, hóa trị, xạ trị hoặc liệu pháp nhắm đích.

Với những tiến bộ trong khoa học, giờ đây, có một cách khác để điều trị một số bệnh ung thư nhất định: **miễn dịch ung thư (I-O)**, đôi khi được gọi là **liệu pháp miễn dịch ung thư**, hoặc chỉ là **liệu pháp miễn dịch**.

“Miễn dịch”, trong liệu pháp miễn dịch dùng để chỉ hệ miễn dịch của bạn. Liệu pháp miễn dịch sử dụng các loại thuốc **có thể giúp hệ miễn dịch riêng của cơ thể bạn chống lại ung thư**.

Ai đang tham gia đội ngũ chăm sóc sức khỏe và chăm sóc của tôi?

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn bao gồm các bác sĩ, điều dưỡng và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác cùng làm việc để hỗ trợ chăm sóc bạn.

Đội ngũ chăm sóc của bạn bao gồm đội ngũ chăm sóc sức khỏe cũng như bạn bè, gia đình và người chăm sóc của bạn.

Đội ngũ chăm sóc của bạn luôn tận tâm giúp đỡ bạn trong suốt hành trình. Bạn có thể dựa vào họ để được hỗ trợ bất kỳ phần nào trong trải nghiệm của bạn với miễn dịch ung thư.

Đội ngũ chăm sóc của bạn có thể bao gồm:

- Các bác sĩ chuyên khoa ung thư, bác sĩ chăm sóc chính (PCP), bác sĩ phẫu thuật của bạn và bất kỳ bác sĩ chuyên khoa nào khác mà bạn thăm khám
- Điều dưỡng, điều hướng viên điều trị (đôi khi được gọi điều hướng viên điều dưỡng hoặc bệnh nhân), dược sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng
- Nhân viên công tác xã hội, cố vấn, chuyên gia trị liệu, bác sĩ tâm thần, cố vấn bảo hiểm hoặc cố vấn tài chính
- Người chăm sóc, bạn bè, nhóm hỗ trợ, hoặc cố vấn tinh thần
- và nhiều hơn nữa



Có nội dung gì trong hướng dẫn này?

Phần 1: Câu chuyện về miễn dịch ung thư4

- So sánh tương tự với khu vườn giúp bạn hiểu liệu pháp miễn dịch
- Hệ miễn dịch và ung thư
- Liệu pháp miễn dịch là lựa chọn điều trị
- Phương pháp nhận liệu pháp miễn dịch
- Tác dụng có thể có của liệu pháp miễn dịch

Phần 2: Trải nghiệm của bạn trong quá trình điều trị ung thư 29

- Hành trình điều trị của bạn
- Hiểu về khả năng sống sót sau điều trị ung thư
- Sức khỏe cảm xúc
- Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn và tìm hiểu thêm

Trong hướng dẫn này, chúng tôi đã cung cấp khoảng trống để bạn ghi chú và viết những câu hỏi của bạn. **Hãy giữ hướng dẫn này để bạn tham khảo và cân nhắc việc mang theo hướng dẫn này đến các cuộc hẹn của bạn.**

PHẦN 1

Câu chuyện về miễn dịch ung thư

Các mục của Phần 1:

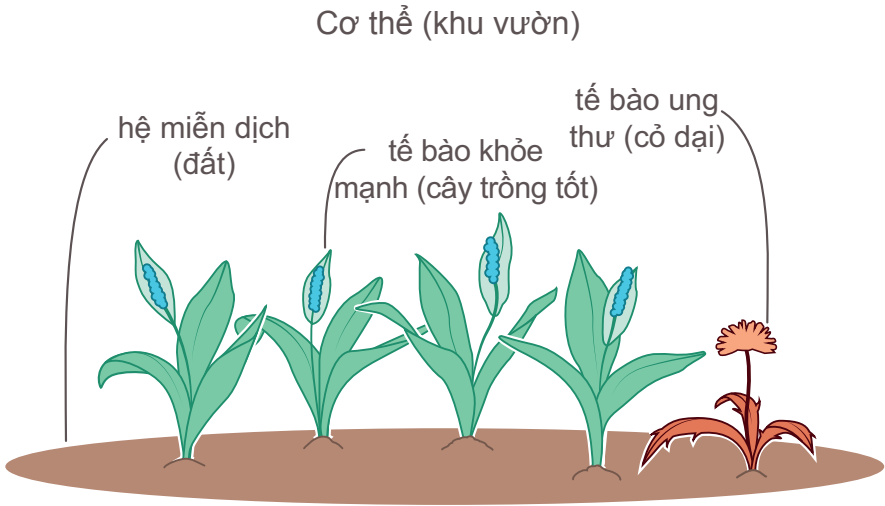
So sánh tương tự với khu vườn giúp bạn hiểu liệu pháp miễn dịch	5
Hệ miễn dịch và ung thư	11
Liệu pháp miễn dịch là lựa chọn điều trị	15
Phương pháp nhận liệu pháp miễn dịch	20
Tác dụng có thể có của liệu pháp miễn dịch	22

So sánh tương tự với khu vườn giúp bạn hiểu liệu pháp miễn dịch

Các trang sau sẽ giới thiệu cho bạn về liệu pháp miễn dịch dưới dạng một loại phương pháp điều trị ung thư. Chúng tôi sẽ sử dụng so sánh tương tự cơ thể bạn với khu vườn để giải thích liệu pháp miễn dịch hoạt động như thế nào và nó khác với các phương pháp điều trị khác như thế nào.

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

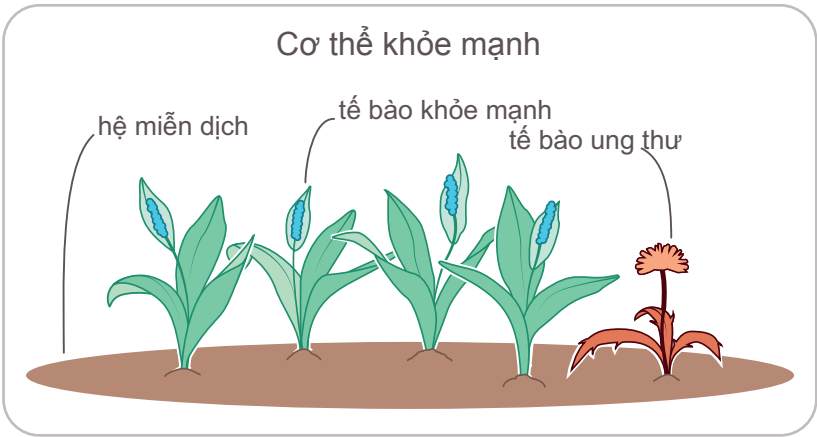
- Liệu pháp miễn dịch có thể hoạt động với hệ miễn dịch của tôi để chống ung thư như thế nào?
- Liệu pháp miễn dịch khác như thế nào với các loại phương pháp điều trị ung thư khác?
- Xét nghiệm dấu ấn sinh học là gì và nó có gì liên quan đến các lựa chọn điều trị?



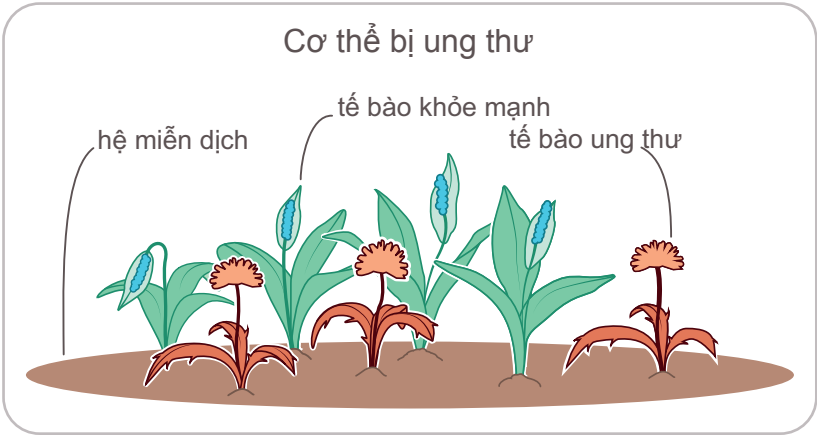
Liệu pháp miễn dịch có thể hoạt động với hệ miễn dịch của tôi để chống ung thư như thế nào?

Liệu pháp miễn dịch có thể giúp hệ miễn dịch của cơ thể bạn chống ung thư. Sau đây là phép so sánh tương tự để giải thích khái niệm.

Hãy tưởng tượng cơ thể của bạn là một khu vườn, trong đó đất là hệ miễn dịch của bạn. Khi bạn khỏe mạnh, đất rất màu mỡ và được chăm sóc tốt, còn khu vườn thì xanh tươi. Thông thường, đất có thể ngăn cỏ dại mọc ngoài tầm kiểm soát.



Các tế bào ung thư giống như cỏ dại trong khu vườn của bạn. Đôi khi, đất có thể cho phép cỏ dại phát triển và lan rộng, và chẳng mấy chốc, toàn bộ khu vườn phải chịu ảnh hưởng vì cây trồng của bạn phải cạnh tranh để có không gian và chất dinh dưỡng.



Liệu pháp miễn dịch giống như thêm phân bón kiểm soát cỏ dại vào đất. Nó làm màu mỡ cho đất hiện có của khu vườn.



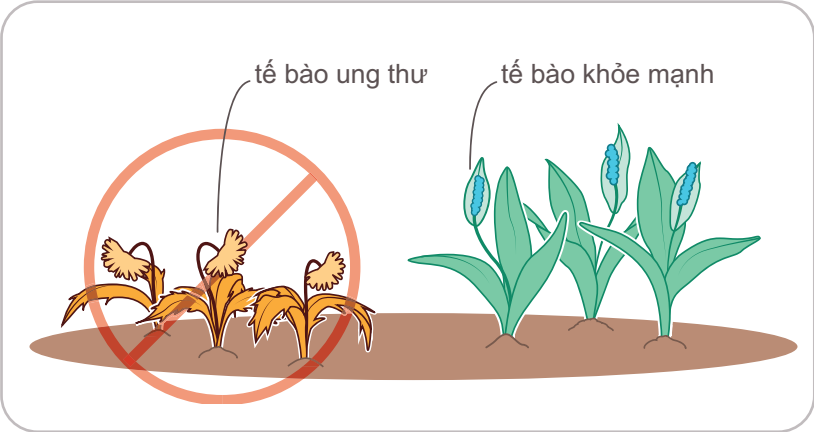
Bây giờ đất có thể giúp kiểm soát cỏ dại và có thể giữ gìn cho khu vườn phát triển khỏe mạnh. Nhưng quá nhiều phân bón có thể gây tổn hại cho khu vườn của bạn.



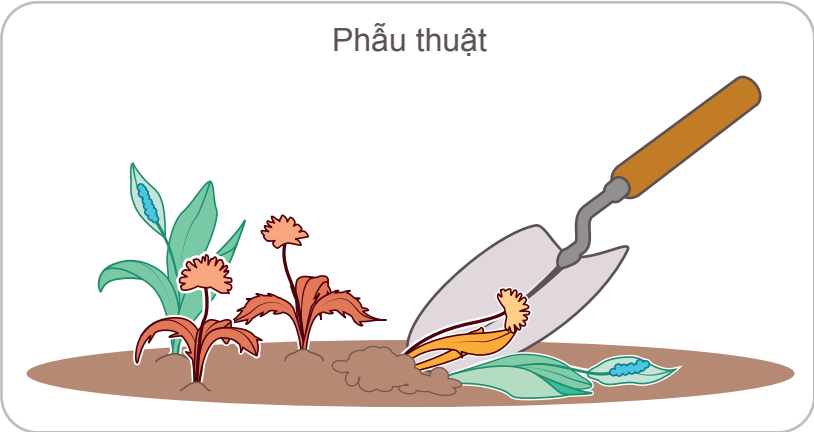
Liệu pháp miễn dịch khác như thế nào với các loại phương pháp điều trị ung thư khác?

Liệu pháp miễn dịch là cách tiếp cận duy nhất có thể **giúp hệ miễn dịch của chính cơ thể bạn chống lại ung thư**. Để hiểu được liệu pháp miễn dịch khác như thế nào với các loại phương pháp điều trị ung thư khác, hãy tiếp tục với phép so sánh tương tự với khu vườn.

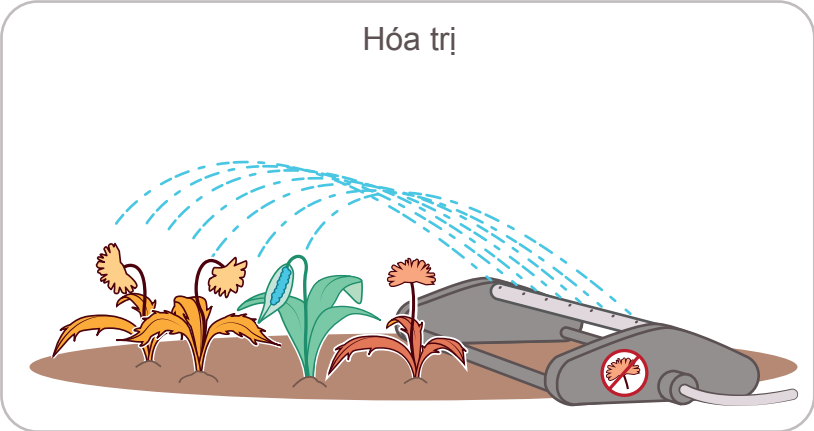
Nếu cơ thể bạn giống như một khu vườn, bạn và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ quyết định **cách thức loại bỏ cỏ dại** (tế bào ung thư) **trong khi gây ít tác hại nhất cho những cây trồng tốt** (tế bào khỏe mạnh).



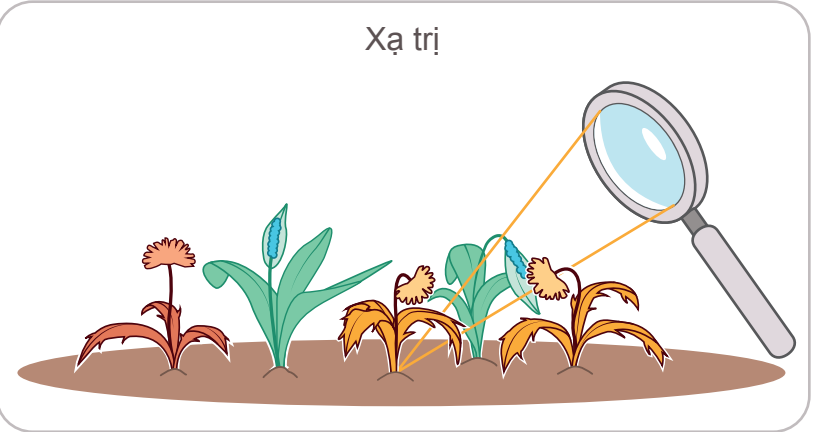
Phẫu thuật giúp loại bỏ các mảng cỏ dại lớn và đất xung quanh chúng nhưng đôi khi lại làm ảnh hưởng đến các cây trồng khỏe mạnh và bỏ lại một số rễ cây cỏ dại phía dưới.



Hóa trị giống như phun một loại thuốc diệt cỏ dại thông thường trên toàn bộ vườn. Cách tiếp cận này có thể không tiêu diệt tất cả các loại cỏ dại và cũng có thể gây tổn hại cho một số cây trồng tốt.



Xạ trị giống như làm tăng sức mạnh của mặt trời bằng kính lúp để nhắm mục tiêu và làm khô cỏ dại, nhưng trong quá trình này, một số cây trồng tốt cũng có thể bị tổn hại.



Với **liệu pháp nhắm đích**, cỏ dại được phun trực tiếp bằng thuốc diệt cỏ dại. Cây trồng tốt vẫn có thể bị tổn hại.



Thay vì nhắm mục tiêu vào cỏ dại, **liệu pháp miễn dịch** giống như thêm phân bón kiểm soát cỏ dại vào đất. Phân bón này làm màu mỡ cho đất để giúp kiểm soát cỏ dại, đổi lại, phục hồi sức khỏe cho khu vườn của bạn. Nhưng quá nhiều phân bón trong đất có thể gây tổn hại cho khu vườn của bạn.



Hội đồng ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về các lựa chọn điều trị khác nhau có thể dành cho bạn.

Xét nghiệm dấu ấn sinh học là gì và nó có liên quan gì đến các lựa chọn điều trị của tôi?

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể đặt hàng một số xét nghiệm trong suốt quá trình điều trị ung thư của bạn để hiểu rõ hơn về bệnh ung thư của bạn. Một số xét nghiệm này được gọi là **xét nghiệm dấu ấn sinh học**.

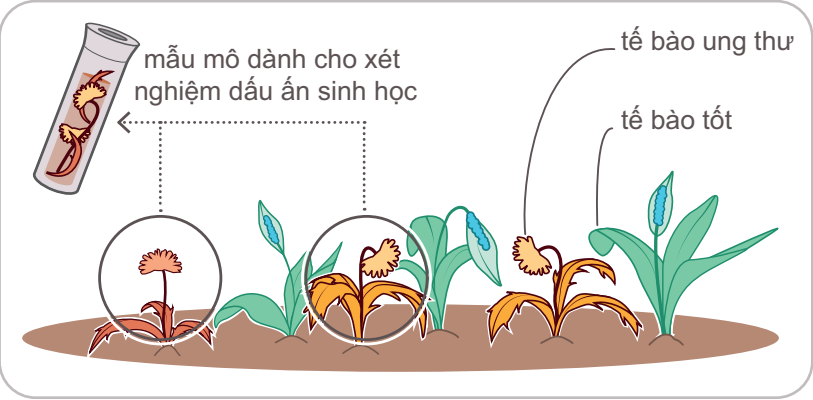
Xét nghiệm các dấu ấn sinh học cụ thể có thể giúp hướng dẫn các quyết định điều trị bằng cách cung cấp cho bạn và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn những thông tin về cách thức cơ thể bạn đáp ứng với **phương pháp điều trị ngay bây giờ**, và có thể đáp ứng với một **phương pháp điều trị tiềm năng sau này**.

Tùy thuộc vào bệnh ung thư mà bạn mắc phải, đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể đề cập đến các dấu ấn sinh học khi trao đổi về bất kỳ lựa chọn điều trị ung thư nào. Để hiểu các dấu ấn sinh học có thể được sử dụng như thế nào, hãy tiếp tục với phép so sánh tương tự với khu vườn.

Khu vườn của mỗi người có thể có các loại cỏ dại khác nhau. Và ngay cả khi những loại cỏ dại trông giống nhau, mỗi loại đều có những đặc điểm riêng của chúng và sẽ thay đổi cách thức mà người làm vườn có thể cố gắng loại bỏ chúng.

Một cách giúp chọn những gì cần sử dụng để loại bỏ một loại cỏ dại cụ thể là xem xét kỹ hơn. Làm một xét nghiệm dấu ấn sinh học có thể giống như lấy một vài phần cỏ dại của bạn ra khỏi khu vườn để xem xét chúng kỹ hơn.

Kết quả xét nghiệm có thể giúp bạn và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn hiểu thêm về khu vườn của bạn và cách thức cố gắng kiểm soát cỏ dại.



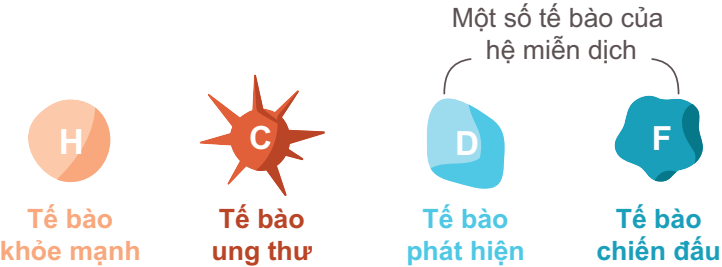
Hệ miễn dịch và ung thư

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- Vai trò của hệ miễn dịch là gì?
- Hệ miễn dịch có thể “bị đánh lừa” bởi bệnh ung thư như thế nào?

Hướng dẫn tế bào

Hãy chú ý đến những yếu tố quan trọng này khi bạn đọc tiếp:



Vai trò của hệ miễn dịch là gì?

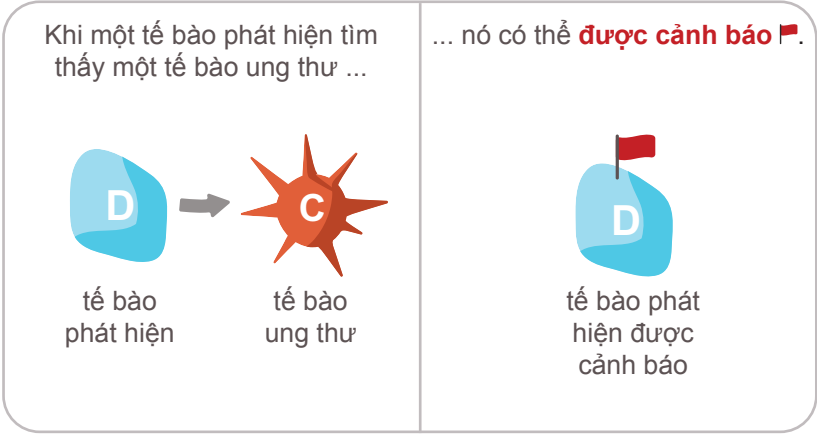
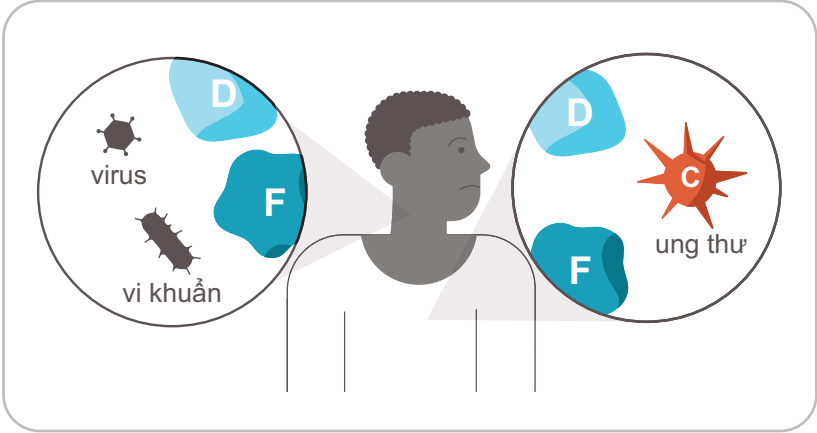
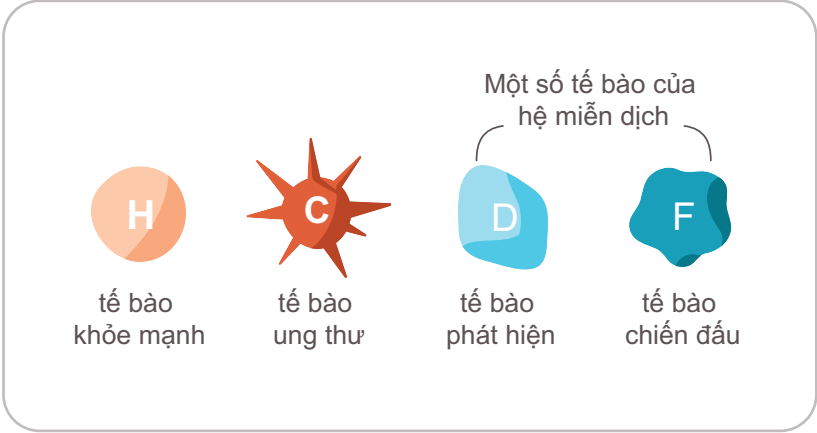
Hệ miễn dịch của bạn có thể bảo vệ các tế bào khỏe mạnh khỏi nhiễm trùng và bệnh tật, và có thể ngăn chặn các tế bào không khỏe mạnh phát triển ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn.

Thông thường, bạn có các **tế bào khỏe mạnh** khác nhau trong cơ thể. Trong một số trường hợp, có thể có các tế bào không khỏe mạnh, như **tế bào ung thư**.

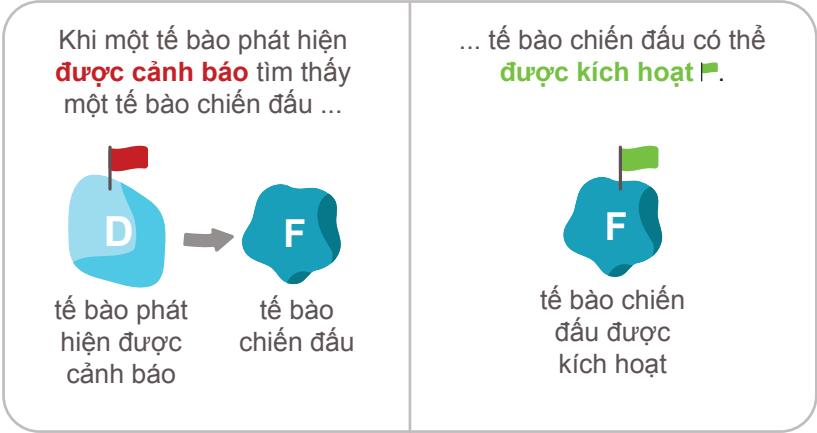
Hệ miễn dịch của bạn được tạo thành từ nhiều loại tế bào, bao gồm: **tế bào phát hiện** và **tế bào chiến đấu**.

Các tế bào phát hiện và tế bào chiến đấu di chuyển khắp cơ thể bạn để tìm kiếm các mối đe dọa từ bên ngoài cơ thể như **virus** và **vi khuẩn**, và các mối đe dọa bên trong cơ thể như **bệnh ung thư**.

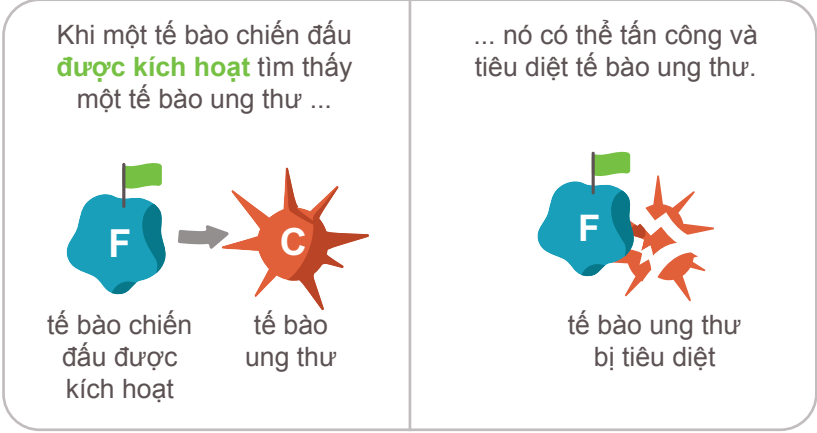
Thông thường, khi các tế bào phát hiện tìm thấy các mối đe dọa - như tế bào ung thư - chúng có thể **được cảnh báo**.



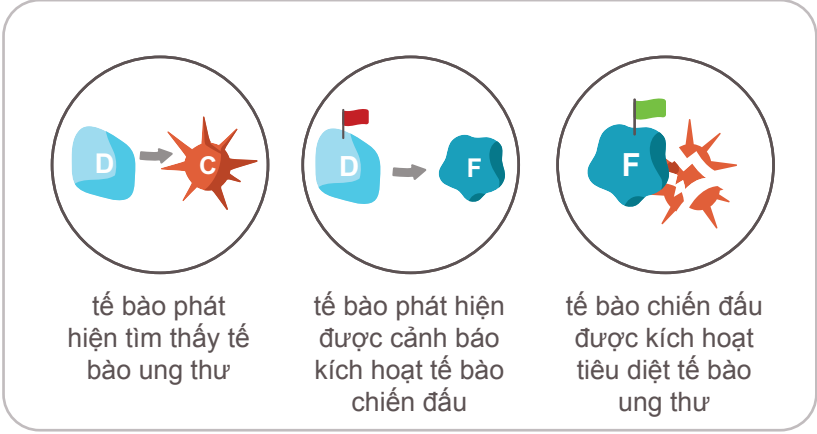
Các tế bào phát hiện **được cảnh báo** tìm kiếm các tế bào chiến đấu để được trợ giúp. Khi được tìm thấy, **tế bào chiến đấu** có thể **được kích hoạt**.



Các tế bào chiến đấu **được kích hoạt** sau đó có thể tìm kiếm, tấn công và tiêu diệt các tế bào ung thư.



Thông qua những tương tác này, hệ miễn dịch có thể hoạt động để giữ cho cơ thể bạn khỏe mạnh. **Điều này đang xảy ra trong cơ thể bạn mọi lúc.**



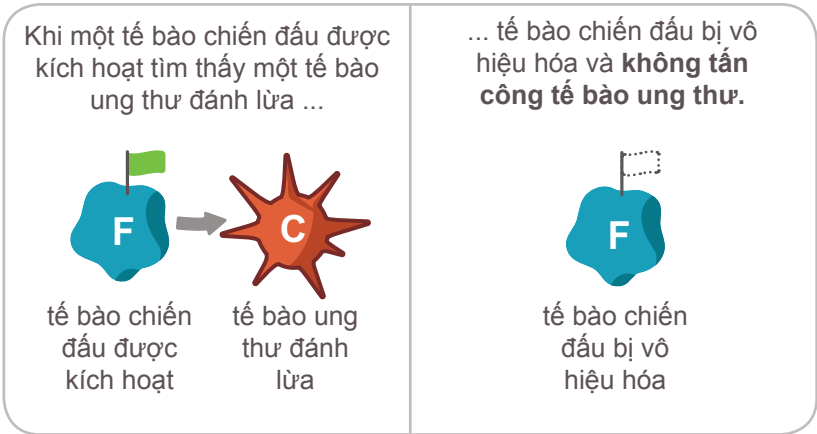
Hệ miễn dịch có thể “bị đánh lừa” bởi bệnh ung thư như thế nào?

Hệ miễn dịch của bạn có thể bị các tế bào ung thư đánh lừa. Các tế bào ung thư có thể thay đổi cách thức các tế bào miễn dịch thường phản ứng với bệnh ung thư. Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn.

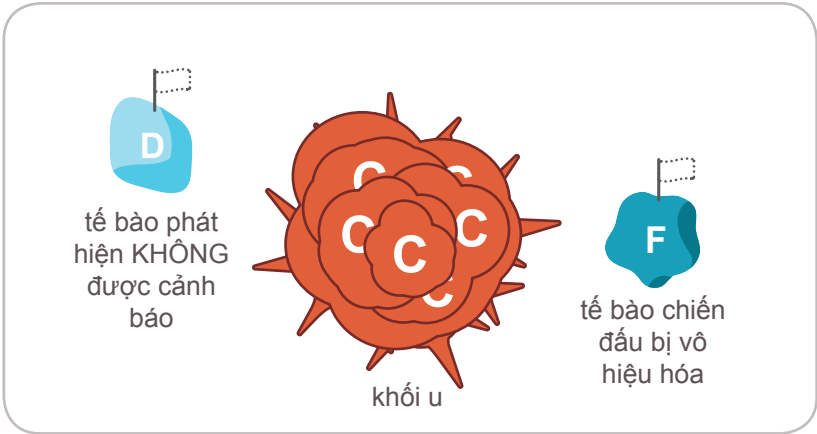
Các tế bào ung thư đánh lừa có thể thoát khỏi việc bị các tế bào phát hiện nhận ra. Thay vào đó, các tế bào phát hiện không được cảnh báo.



Các tế bào chiến đấu có thể bị vô hiệu hóa bởi các tế bào ung thư đánh lừa, và thay vào đó, sẽ không tấn công các tế bào ung thư.



Theo thời gian, các tế bào ung thư đánh lừa có thể thoát khỏi các tế bào phát hiện và vô hiệu hóa các tế bào chiến đấu có thể tiếp tục sống thêm và phát triển thành khối u.



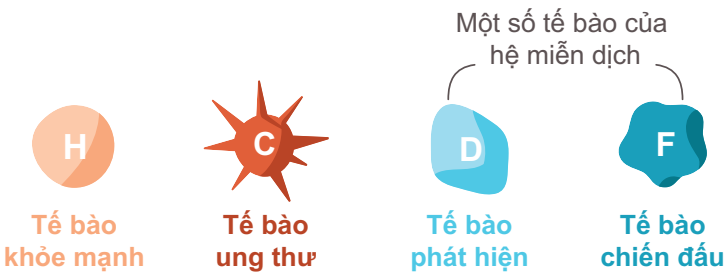
Liệu pháp miễn dịch là lựa chọn điều trị

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- Liệu pháp miễn dịch có thể giúp hệ miễn dịch chống lại ung thư như thế nào?
- Điều gì có thể xảy ra nếu tôi nhận liệu pháp miễn dịch với một phương pháp điều trị ung thư khác?

Hướng dẫn tế bào

Hãy chú ý đến những yếu tố quan trọng này khi bạn đọc tiếp:

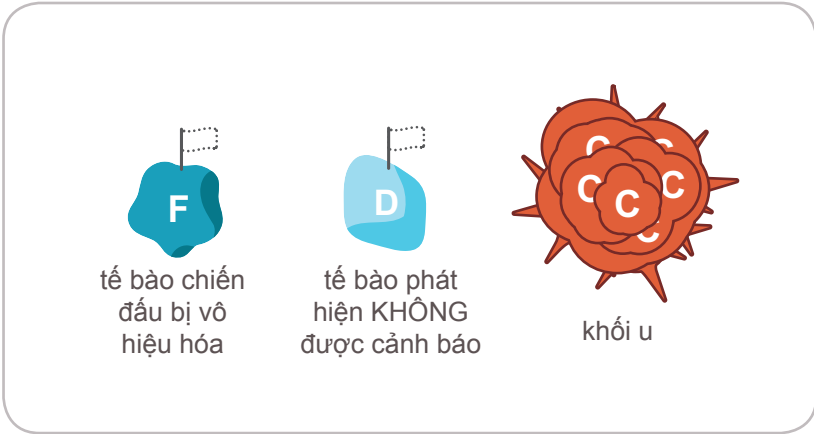


Liệu pháp miễn dịch có thể giúp hệ miễn dịch chống lại ung thư như thế nào?

Có các loại liệu pháp miễn dịch khác nhau. Tất cả đều có thể giúp hệ miễn dịch theo những cách khác nhau. Chúng ta hãy cùng xem xét kỹ hơn.

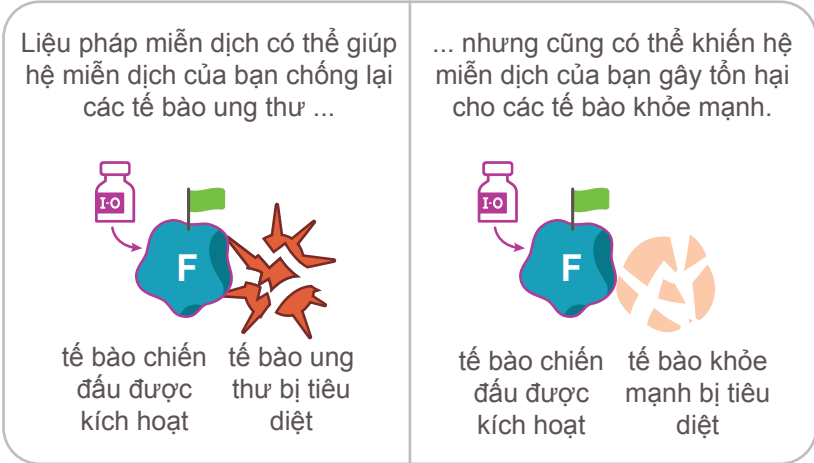
Các tế bào ung thư đánh lừa có thể **thoát khỏi các tế bào phát hiện** và **vô hiệu hóa các tế bào chiến đấu**. Đôi lại, những tế bào ung thư này có thể tiếp tục sống thêm và phát triển thành một khối u.

Hệ miễn dịch của bạn có thể **cản trợ giúp tìm kiếm và tấn công các tế bào ung thư đánh lừa một lần nữa**.

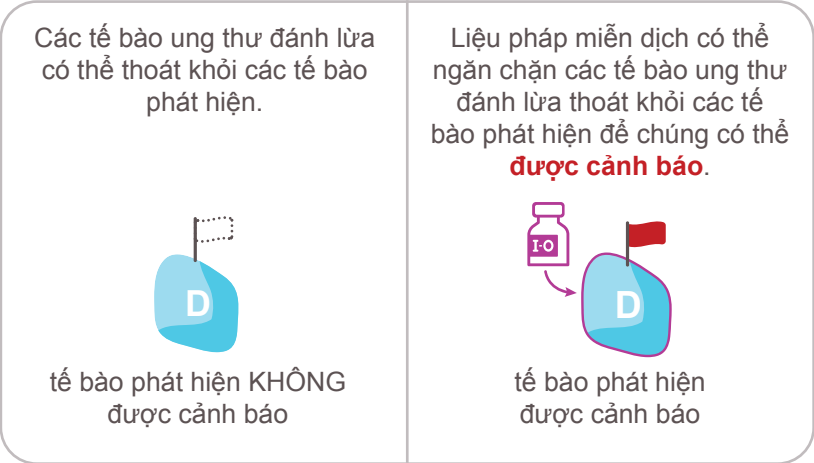


Đó là lúc liệu pháp miễn dịch phát huy tác dụng.

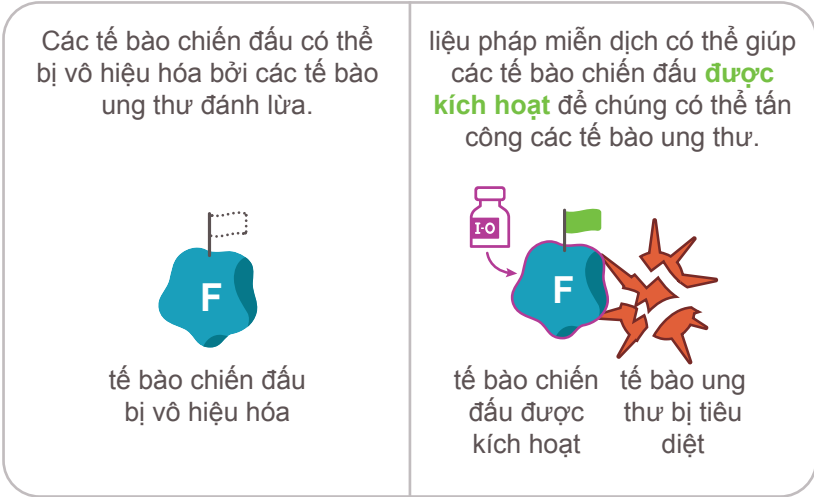
Liệu pháp miễn dịch có thể giúp **hệ miễn dịch** của bạn chống lại các tế bào ung thư. Tuy nhiên, liệu pháp miễn dịch cũng có thể khiến hệ miễn dịch của bạn gây tổn hại cho các tế bào khỏe mạnh.



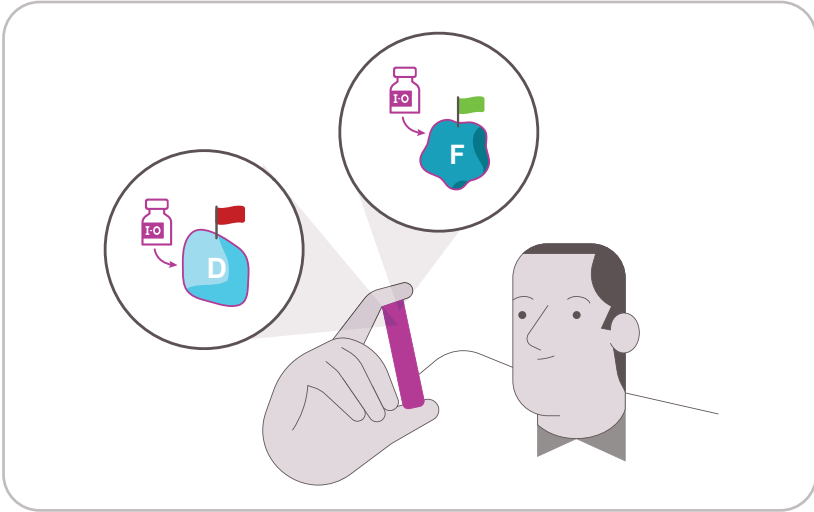
Một số liệu pháp miễn dịch giúp các tế bào phát hiện ngăn chặn các tế bào ung thư đánh lừa trốn thoát. Sau đó, các tế bào phát hiện có thể **được cảnh báo**.



Các liệu pháp miễn dịch khác có thể **giúp các tế bào chiến đấu được kích hoạt**. Các tế bào chiến đấu được kích hoạt sau đó có thể tấn công các tế bào ung thư.



Có nghiên cứu đang được thực hiện để xem các liệu pháp miễn dịch mới có thể giúp hệ miễn dịch của bạn chống lại ung thư như thế nào.



Điều gì có thể xảy ra nếu tôi nhận liệu pháp miễn dịch với một phương pháp điều trị ung thư khác?

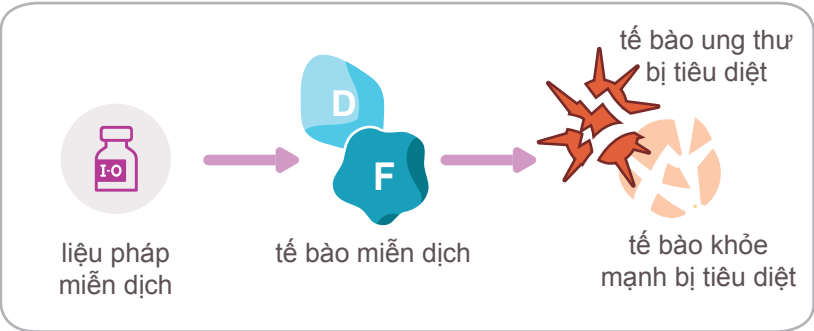
Có nghiên cứu đang được thực hiện để tìm hiểu liệu pháp miễn dịch có thể được sử dụng với các phương pháp điều trị khác để chống lại ung thư như thế nào. Nói chung, **khi bạn thực hiện nhiều hơn một phương pháp điều trị ung thư, cả rủi ro và lợi ích đều có thể tăng lên.**

Liệu pháp miễn dịch có thể được sử dụng cùng với các phương pháp điều trị khác, như hóa trị, xạ trị, phẫu thuật, liệu pháp nhắm đích và một liệu pháp miễn dịch khác.



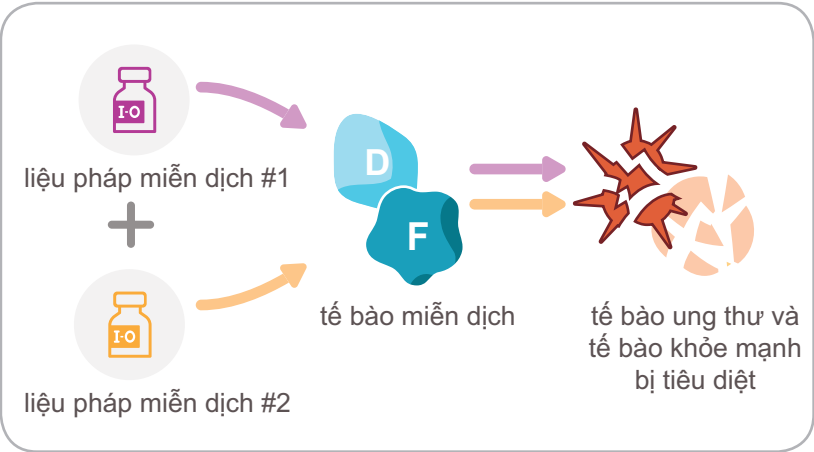
Một liệu pháp miễn dịch:

Thực hiện một loại phương pháp điều trị bằng liệu pháp miễn dịch có thể giúp hệ miễn dịch của bạn chống lại ung thư. Nhưng nó cũng có thể gây tổn hại cho các tế bào khỏe mạnh trong quá trình này.



Hai loại liệu pháp miễn dịch khác nhau cùng nhau:

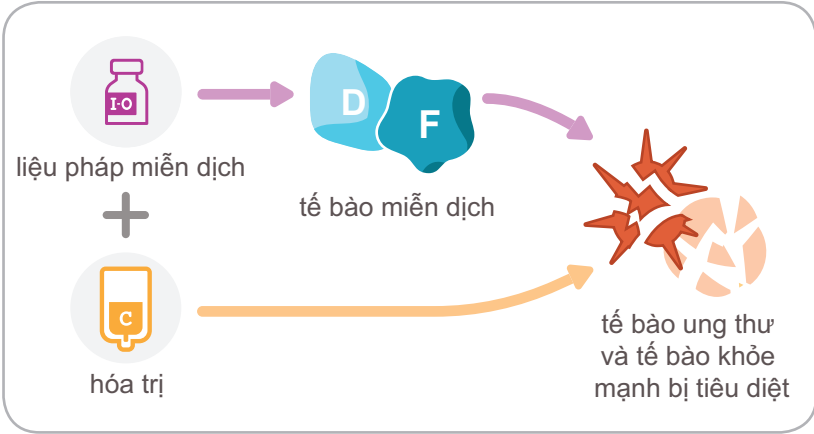
Nếu bạn dùng hai loại liệu pháp miễn dịch khác nhau cùng nhau, có thể tăng **khả năng các tế bào miễn dịch của bạn sẽ tấn công ung thư.** Tuy nhiên, cũng có thể tăng nguy cơ gây hại cho các tế bào khỏe mạnh.



Liệu pháp miễn dịch bằng hóa trị:

Ý tưởng này cũng tương tự như khi liệu pháp miễn dịch được sử dụng với một loại phương pháp điều trị ung thư khác.

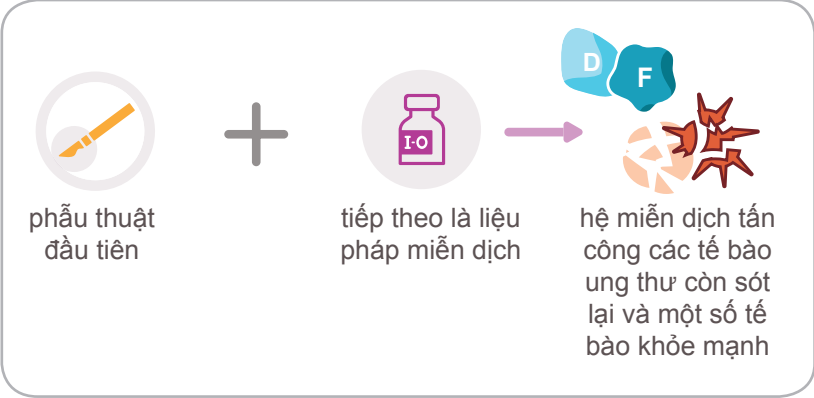
Có thể tăng **khả năng chống lại ung thư**, nhưng đồng thời cũng tăng **nguy cơ gây tổn hại cho các tế bào khỏe mạnh.**



Liệu pháp miễn dịch bằng phẫu thuật:

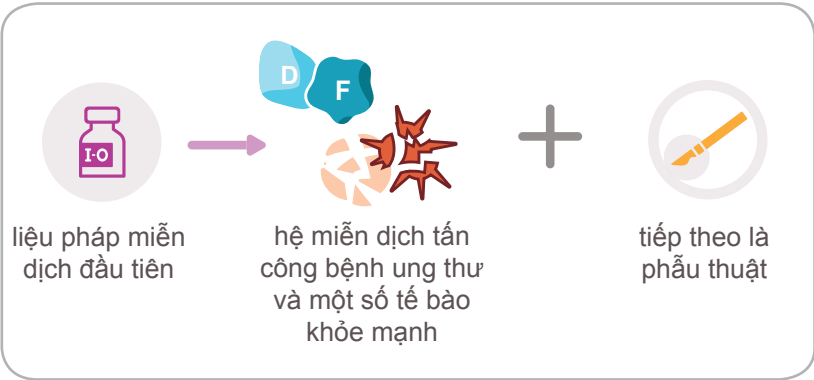
Bác sĩ của bạn có thể khuyên dùng **liệu pháp miễn dịch và phẫu thuật nối tiếp nhau.**

Phẫu thuật có thể là phương pháp điều trị đầu tiên, sau đó là liệu pháp miễn dịch để giúp hệ miễn dịch của bạn tấn công các tế bào ung thư có thể đã bị bỏ sót trong quá trình phẫu thuật. Phương pháp này còn được gọi là liệu pháp “bổ trợ”.



Liệu pháp miễn dịch có thể là phương pháp điều trị đầu tiên để giúp hệ miễn dịch tấn công bệnh ung thư và làm cho khối u nhỏ lại. **Phẫu thuật sẽ được sử dụng sau đó.** Phương pháp này còn được gọi là liệu pháp “tân bổ trợ”.

Thậm chí bạn có thể được phẫu thuật **trong quá trình** điều trị bằng liệu pháp miễn dịch. Bác sĩ của bạn có thể gọi đây là liệu pháp “chu phẫu”



💡 | Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về lựa chọn điều trị tốt nhất dành cho bạn.

Phương pháp nhận liệu pháp miễn dịch

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

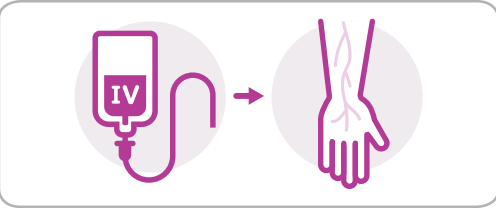
- Tôi có thể nhận liệu pháp miễn dịch như thế nào?
- Sự khác biệt giữa cách dùng tiêm tĩnh mạch (IV) và tiêm dưới da (SC) là gì?
- Nếu tôi đã nhận được liệu pháp miễn dịch IV, liệu pháp miễn dịch SC có thể là lựa chọn dành cho tôi không?

Tôi có thể nhận liệu pháp miễn dịch như thế nào?

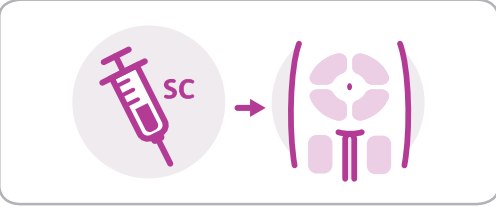
Nếu bạn và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn quyết định rằng liệu pháp miễn dịch là lựa chọn để điều trị bệnh ung thư của bạn, bạn có thể tự hỏi nó sẽ được cung cấp cho bạn như thế nào. **Có nhiều cách khác nhau để nhận liệu pháp miễn dịch, chẳng hạn như thông qua tĩnh mạch (đường tĩnh mạch hoặc IV) hoặc dưới da (đường dưới da hoặc SC).** Các mũi tiêm SC khác với các mũi tiêm khác mà bạn có thể quen thuộc, như tiêm chủng thông thường. Các mũi tiêm SC dành cho liệu pháp miễn dịch có thể mất vài phút để đưa thuốc vào cơ thể. Phương pháp mà bạn sẽ sử dụng có thể phụ thuộc vào kế hoạch điều trị của bạn, địa điểm bạn nhận được dịch vụ chăm sóc và tùy chọn cá nhân của bạn.

Sự khác biệt giữa cách dùng tiêm tĩnh mạch (IV) và tiêm dưới da (SC) là gì?

Phương pháp tiêm tĩnh mạch (IV) là cách phổ biến để cung cấp thuốc điều trị **trực tiếp vào tĩnh mạch**. Phương pháp này đã được sử dụng trong một thời gian dài như một cách điều trị ung thư. Nhận phương pháp điều trị thông qua phương pháp IV có thể mất **30 phút trở lên**.



Phương pháp tiêm dưới da (SC) cho phép cung cấp thuốc điều trị **dưới da**, thường là ở vùng dạ dày (bụng) hoặc vùng đùi. Thời gian tiêm thuốc thường từ **2 đến 8 phút**. Việc tiêm SC bao gồm tiêm thuốc điều trị ung thư và hyaluronidase. Hyaluronidase giúp thuốc điều trị ung thư được hấp thụ vào cơ thể khi được tiêm dưới da. Một số bệnh nhân ưu tiên phương pháp này vì họ có thể **cảm thấy thoải mái hơn khi được điều trị, dành ít thời gian ở phòng khám hoặc bệnh viện hơn và lên lịch các cuộc hẹn linh hoạt hơn**.



Mặc dù các phương pháp SC và IV có thể có các liều điều trị khác nhau nhưng cả hai phương pháp đều có tác dụng điều trị bệnh ung thư. Các nhà nghiên cứu thực hiện các nghiên cứu kỹ lưỡng để đảm bảo phương pháp SC có tác dụng tương tự như phương pháp IV trong điều trị ung thư. **Lựa chọn tốt nhất dành cho bạn phụ thuộc vào kế hoạch điều trị và cảm giác thoải mái trong người của bạn.**

Nếu tôi đã nhận được liệu pháp miễn dịch IV, liệu pháp miễn dịch SC có thể là lựa chọn dành cho tôi không?

💡 Nếu bạn đang nghĩ về việc nhận liệu pháp miễn dịch dưới da, hãy trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ sẽ giúp bạn hiểu các lựa chọn của mình và thực hiện điều chỉnh cần thiết cho kế hoạch điều trị của bạn.



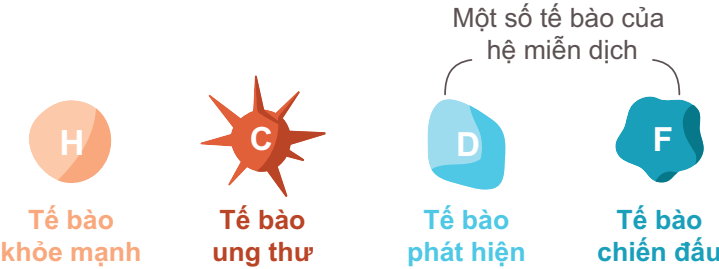
Tác dụng có thể có của liệu pháp miễn dịch

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- Khối u của tôi có thể đáp ứng với liệu pháp miễn dịch như thế nào?
- Liệu pháp miễn dịch gây ra tác dụng phụ như thế nào?
- Một số tác dụng phụ có thể có của liệu pháp miễn dịch là gì?
- Tôi nên làm gì nếu tôi bị tác dụng phụ?

Hướng dẫn tế bào

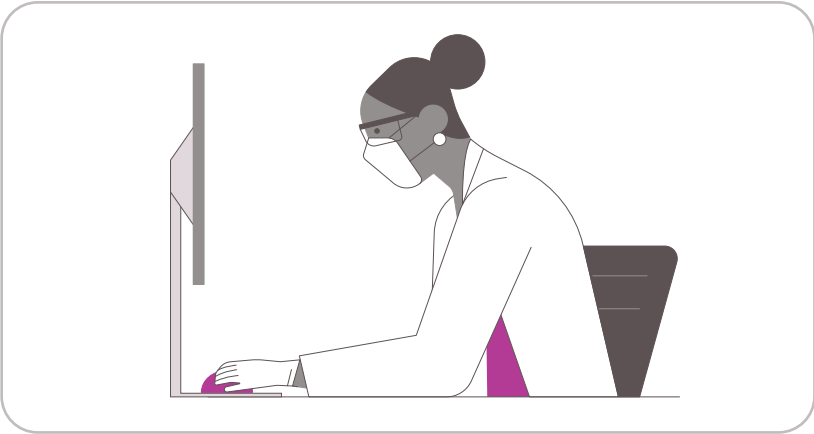
Hãy chú ý đến những yếu tố quan trọng này khi bạn đọc tiếp:



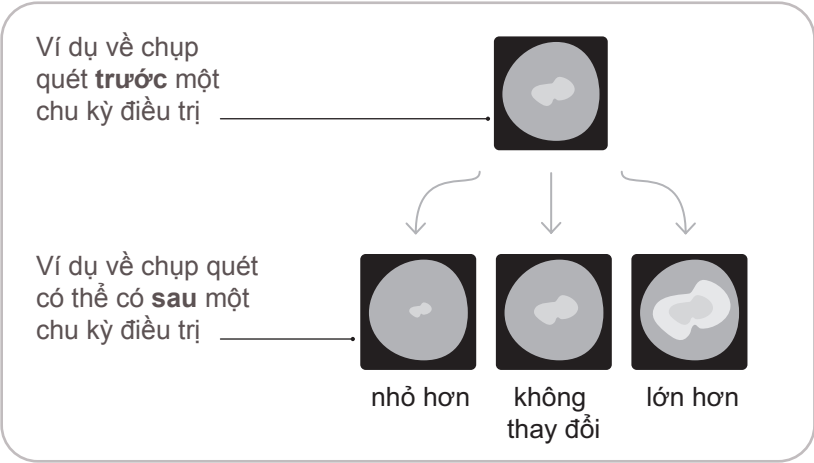
Khối u của tôi có thể đáp ứng với liệu pháp miễn dịch như thế nào?

Các khối u có thể đáp ứng khác nhau với liệu pháp miễn dịch tùy thuộc vào loại liệu pháp miễn dịch và cách thức hệ miễn dịch của bạn phản ứng với liệu pháp miễn dịch. Đối với một số người, liệu pháp miễn dịch có thể giúp thu nhỏ khối u. Đối với những người khác, khối u có thể ngừng phát triển ngay cả khi nó không trở nên nhỏ hơn. Cũng có khả năng khối u có thể không hề đáp ứng với liệu pháp miễn dịch.

Tại các lần thăm khám ở bệnh viện hoặc phòng khám, đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể sử dụng chụp quét để theo dõi tiến triển của bạn.



Sau khi một chu kỳ điều trị bằng liệu pháp miễn dịch, khối u có thể trông **nhỏ hơn, không thay đổi hoặc lớn hơn** so với trước đó. Nếu khối u của bạn trông lớn hơn trong các lần chụp quét, điều đó không nhất thiết có nghĩa là liệu pháp miễn dịch không có hiệu quả.



Đối với một số người được **phẫu thuật trước và sau đó điều trị bằng liệu pháp miễn dịch**, các lần chụp quét có thể trông khác với các hình ảnh ở trên.

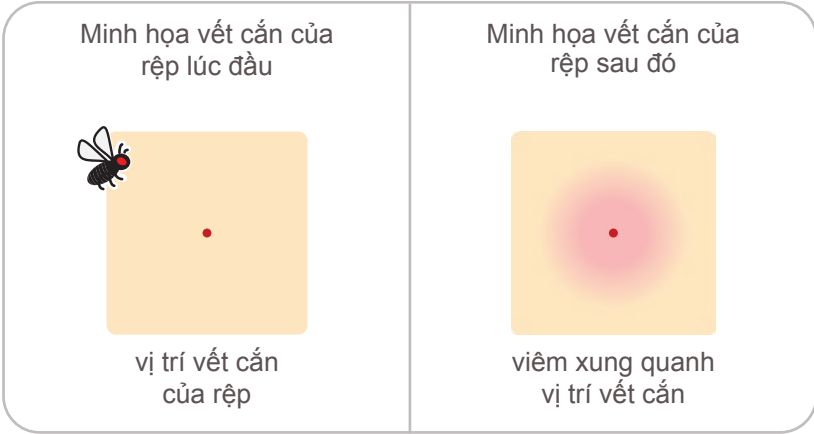
Đây là so sánh tương tự để giải thích tại sao điều này có thể xảy ra.

Hãy nghĩ về vết cắn của con rệp, khi đó da trở nên đỏ, nóng và sưng quanh vị trí của vết cắn. Đây là một dấu hiệu của **tình trạng viêm**, kết quả từ phản ứng của **hệ miễn dịch của bạn đối với mối đe dọa, không phải từ chính vết cắn**.

Điều tương tự có thể xuất hiện trong các lần chụp quét của bạn. Nếu liệu pháp miễn dịch có hiệu quả, **tình trạng viêm có thể xảy ra xung quanh khối u** vì hệ miễn dịch của bạn di chuyển xung quanh nó. Điều này có thể làm cho khối u của bạn trông lớn hơn khi được chụp quét.

Trong các trường hợp khác khi khối u dường như lớn hơn khi được chụp quét, có thể là liệu pháp miễn dịch không hiệu quả và khối u đang phát triển. **Mọi người đều đáp ứng với liệu pháp miễn dịch khác nhau**.

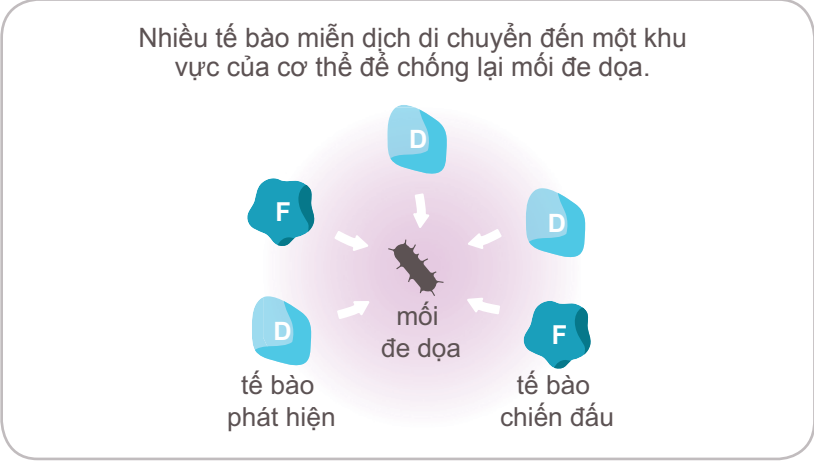
Chụp quét không phải là cách duy nhất để xem liệu liệu pháp miễn dịch có hiệu quả hay không. **Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn cũng sẽ xem xét các kết quả xét nghiệm khác và sức khỏe tổng thể của bạn**.



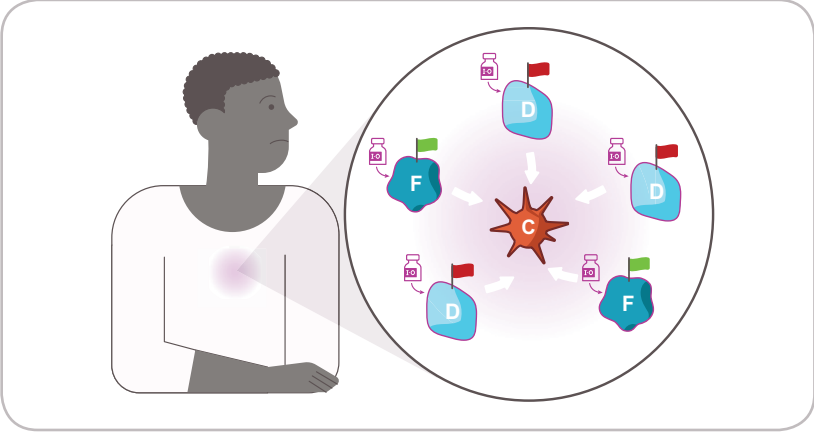
Liệu pháp miễn dịch gây ra tác dụng phụ như thế nào?

Tác dụng phụ cũng có thể xảy ra vì liệu pháp miễn dịch có thể gây viêm trong **các vùng của cơ thể nằm ngoài khối u**. Một số tác dụng phụ này có thể trở nên nghiêm trọng hoặc thậm chí là đe dọa tính mạng.

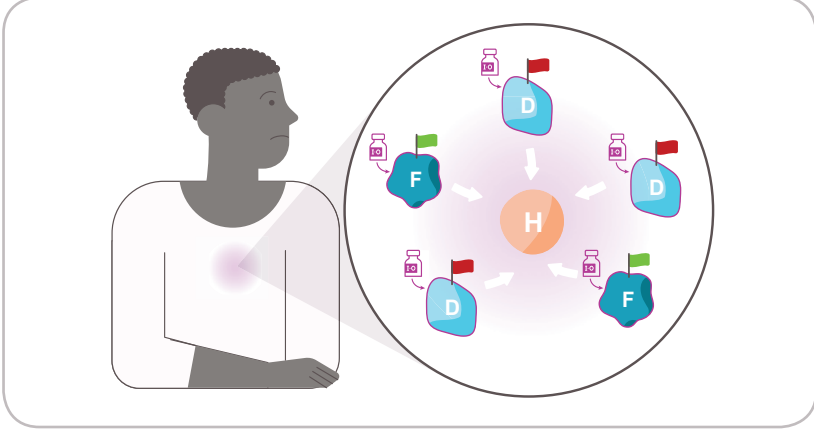
Viêm xảy ra khi nhiều tế bào miễn dịch khác nhau di chuyển đến một khu vực bị thương hoặc bị đe dọa của cơ thể để chống lại mối đe dọa.



Liệu pháp miễn dịch có thể giúp các tế bào miễn dịch của bạn **tấn công các tế bào ung thư**. Điều này có thể gây viêm xung quanh khối u.

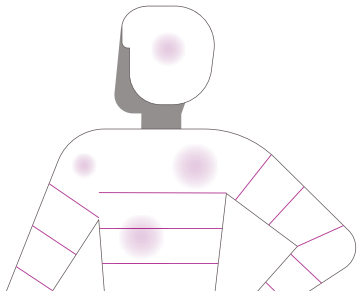


Tuy nhiên, liệu pháp miễn dịch cũng có thể khiến các tế bào miễn dịch của bạn **tấn công các tế bào khỏe mạnh**. Điều này có thể dẫn đến viêm xung quanh một bộ phận cơ thể khỏe mạnh.



Liệu pháp miễn dịch hoạt động trên các tế bào miễn dịch được tìm thấy trên khắp cơ thể của bạn. Vì lý do này, tình trạng viêm có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào trong cơ thể bạn. Nó cũng có thể xảy ra tại bất cứ thời điểm nào trong hoặc sau khi điều trị.

Liệu pháp miễn dịch hoạt động trên các tế bào miễn dịch được tìm thấy trên khắp cơ thể của bạn. Vì lý do này, tình trạng viêm có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào trong cơ thể bạn.



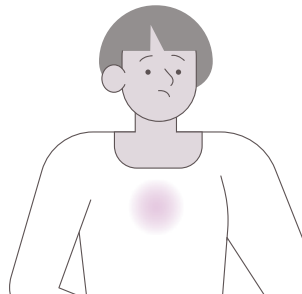
Tình trạng viêm có biểu hiện và cảm giác khác nhau tùy thuộc vào vị trí của chỗ viêm trên cơ thể.

Bạn có thể quen thuộc với tình trạng viêm da, trông giống như sưng và đỏ. Nhưng đó không phải là những dấu hiệu duy nhất. Ví dụ: viêm phổi có thể có cảm giác giống như ho nhiều hơn.

Viêm da có thể trông giống như sưng hoặc đỏ.



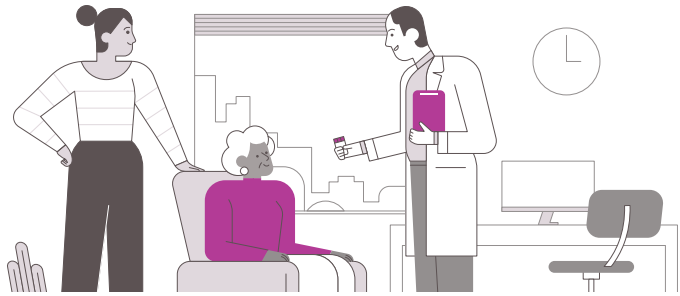
Viêm phổi có thể cảm thấy như ho.



Tình trạng viêm không phải là nguyên nhân duy nhất gây tác dụng phụ của liệu pháp miễn dịch.

Một số tác dụng phụ của liệu pháp miễn dịch cũng có thể nghiêm trọng hoặc đe dọa đến tính mạng. Một số tác dụng phụ **có thể bắt đầu trong hoặc thậm chí sau khi điều trị xong.**

Thông báo cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về bất kỳ thay đổi nào mà bạn gặp phải sẽ giúp họ hỗ trợ bạn dễ dàng hơn.



Cần nhớ theo dõi tất cả các thay đổi của cơ thể bạn, bất kể bạn đã được điều trị cách đây bao lâu.

Một số tác dụng phụ có thể có của liệu pháp miễn dịch là gì?

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ có hiểu biết rõ hơn về những tác dụng phụ mà bạn có thể gặp phải. Điều quan trọng là phải biết các tác dụng phụ cũng có thể xảy ra vì phương pháp điều trị bằng liệu pháp miễn dịch. **Hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về danh sách các tác dụng phụ để bạn có thể nhận biết chúng ngay khi chúng xuất hiện.**

Các tác dụng phụ mà bạn có thể nhận được sẽ phụ thuộc vào kết hợp điều trị mà bạn đang nhận được, cách thức bạn nhận được điều trị và cách thức hệ miễn dịch của bạn phản ứng với điều trị. Trải nghiệm về các tác dụng phụ của liệu pháp miễn dịch của mọi người sẽ khác nhau.

Cần nhớ là **tác dụng phụ có thể xảy ra tại bất cứ thời điểm nào trong hoặc sau liệu pháp miễn dịch.** Những tác dụng phụ này có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào trong cơ thể, và một số tác dụng phụ có thể nghiêm trọng, đe dọa đến tính mạng và kéo dài suốt đời.

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể cung cấp cho bạn một danh sách các tác dụng phụ có thể xảy ra đối với liệu pháp miễn dịch cụ thể của bạn. Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về loại nguồn lực bạn có thể sử dụng để hiểu các tác dụng phụ có thể xảy ra với liệu pháp miễn dịch.

Tôi nên làm gì nếu tôi bị tác dụng phụ?

Điều quan trọng là cập nhật cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn biết về việc bạn cảm thấy thế nào. Hãy thông báo với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về bất kỳ thay đổi nào là **mới, khác biệt** hay **gây khó chịu**. Theo dõi chặt chẽ các triệu chứng của bạn, và nếu bạn có một người chăm sóc giúp đỡ, hãy trao đổi với người đó về triệu chứng.



Bạn hiểu rõ cơ thể mình nhất và bạn có thể biết khi nào mình cảm thấy khỏe hay không khỏe.

Điều này có thể giúp ghi lại các triệu chứng khi chúng xuất hiện, để bạn có thể **chia sẻ chúng với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn.**

Sau đây là một số lời khuyên về cách thức bạn có thể nhận dạng, theo dõi và báo cáo các tác dụng phụ mà bạn gặp phải:

- Tìm cách thức theo dõi có hiệu quả nhất với bạn, chẳng hạn như nhật ký
- Ghi lại việc bạn cảm thấy như thế nào sau lần thăm khám điều trị bằng liệu pháp miễn dịch
- Cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn biết nếu bạn cảm thấy bất kỳ thay đổi nào mới, khác biệt hoặc gây khó chịu
- **Thông báo với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về các tác dụng phụ càng sớm càng tốt! Điều này có thể giúp họ kiểm soát các tác dụng phụ của bạn sớm hơn.**



Tôi nhận thấy một số bệnh nhân do dự khi báo cáo tác dụng phụ cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của họ. Lời khuyên của tôi sẽ là **“Đừng ngần ngại!”** Chúng tôi ở đây để giúp bạn, và chúng tôi cần được thông báo đầy đủ để cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể.

Theo dõi các tác dụng phụ của bạn là chìa khóa để theo dõi sự tiến triển của bạn.

Bác sĩ của tôi luôn bảo tôi ghi nhớ ba điều về tác dụng phụ:

Nhận dạng các tác dụng phụ:

Hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của tôi về danh sách các tác dụng phụ đối với liệu pháp miễn dịch cụ thể của tôi.

Theo dõi các tác dụng phụ:

Tìm một cách thức riêng để theo dõi những gì tôi đang trải qua trên bản giấy hoặc định dạng kỹ thuật số. Và nhận trợ giúp từ người chăm sóc của tôi nếu tôi cần.

Thông báo với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của tôi:
Đừng ngần ngại!



PHẦN 2

Trải nghiệm của bạn trong quá trình điều trị ung thư

Các mục của Phần 2:

Hành trình điều trị của bạn	30
Hiểu về khả năng sống sót sau điều trị ung thư	36
Sức khỏe cảm xúc	40
Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn và tìm hiểu thêm	44

Hành trình điều trị của bạn

Các trang sau đây sẽ trả lời những câu hỏi liên quan đến hành trình của bạn trước, trong và sau khi điều trị.

Trước khi điều trị:

- Những yếu tố nào là quan trọng để tôi cân nhắc trước khi bắt đầu liệu pháp miễn dịch?
- Tôi có thể tìm hiểu thêm về liệu pháp miễn dịch như một lựa chọn ở đâu?

Trong khi điều trị:

- Hành trình điều trị bằng liệu pháp miễn dịch của tôi có thể như thế nào?
- Tôi chuẩn bị cho các lần thăm khám điều trị như thế nào?
- Khám và điều trị từ xa là gì?

Sau khi điều trị:

- Hành trình của tôi sẽ như thế nào sau khi tôi kết thúc điều trị?

Những yếu tố nào là quan trọng để tôi cân nhắc trước khi bắt đầu liệu pháp miễn dịch?

Bạn có thể muốn cân nhắc một số yếu tố sau đây:

- Tôi sẽ cần loại hình **hỗ trợ** nào từ **bạn bè và gia đình** để giúp tôi trong suốt quá trình điều trị này?
- Tôi sẽ **đến bệnh viện hoặc phòng khám** để thăm khám điều trị bằng cách nào?
- Tôi sẽ có thể **nghỉ làm** nếu cần không?
- Tôi có thể tiếp tục **tham gia các hoạt động** quan trọng với tôi như thế nào?
- Tôi sẽ có thể **thanh toán cho phương pháp điều trị này không?**

Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về bất kỳ ngăn ngại nào mà bạn có thể có khi bắt đầu liệu pháp miễn dịch. **Điều quan trọng là phải có những cuộc trò chuyện thực tế và trung thực với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về những yếu tố quan trọng đối với bạn.**

Tôi có thể tìm hiểu thêm về liệu pháp miễn dịch như một lựa chọn ở đâu?

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn là nguồn thông tin tốt nhất cho bạn. Họ có thể:

- Trả lời **câu hỏi của bạn về liệu pháp miễn dịch**
- Đề xuất **nguồn lực giáo dục đáng tin cậy**



Khi tôi đang nghiên cứu các phương pháp điều trị trực tuyến, tôi cảm thấy khá choáng ngợp. Thật khó để phân biệt nguồn thông tin nào là đáng tin cậy, vì vậy tôi đã trao đổi với bác sĩ của mình, và bác sĩ đã giúp tôi tìm nguồn thông tin phù hợp với tôi.

Hành trình điều trị bằng liệu pháp miễn dịch của tôi có thể như thế nào?

Tiếp tục liệu pháp miễn dịch là một quyết định lớn mà bạn sẽ đưa ra cùng với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của mình. Hành trình liệu pháp miễn dịch của bạn sẽ là duy nhất. Cần nhớ rằng liệu pháp miễn dịch có thể không có hiệu quả đối với tất cả mọi người.

Các bước thông thường của hành trình liệu pháp miễn dịch có thể là:

1. Coi liệu pháp miễn dịch là một phương pháp điều trị

- **Trao đổi với bác sĩ của bạn về liệu pháp miễn dịch**, nó khác với các lựa chọn điều trị ung thư khác như thế nào, và phương pháp tiếp nhận nào phù hợp nhất với bạn.
- Hãy nghĩ về **những yếu tố quan trọng của cuộc sống**, chẳng hạn như chi phí, đi lại và cam kết về thời gian
- Hãy nghĩ về việc liệu bạn sẽ sẵn sàng:
 - **Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn** về tất cả các tác dụng phụ của bạn
 - **Cập nhật và thông báo cho đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn** về sức khỏe của bạn
 - **Hãy là đối tác tích cực** cùng với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn trong suốt quá trình điều trị bằng liệu pháp miễn dịch

Nếu bạn và bác sĩ của bạn quyết định liệu pháp miễn dịch là lựa chọn phù hợp với bạn, thì bạn sẽ tiếp tục chuyển sang bước 2 và bước 3.

2. Là đối tác tích cực trong phương pháp điều trị của bạn

- **Tham dự** tất cả các lần thăm khám điều trị bằng liệu pháp miễn dịch của bạn
- **Thông báo với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về việc bạn cảm thấy thế nào**, bao gồm những cảm giác có thể mới, khác biệt hay gây khó chịu
- **Yêu cầu thực hiện các xét nghiệm y tế** để theo dõi tiến triển và các tác dụng phụ có thể xảy ra của bạn

3. Theo dõi sức khỏe của bạn

- **Theo dõi sức khỏe tổng thể và sức khỏe cảm xúc của bạn**, bao gồm tác dụng phụ bất kỳ
- Trao đổi với những người xung quanh bạn về hình thức trợ giúp mà bạn có thể cần



Tôi chuẩn bị cho các lần thăm khám điều trị như thế nào?

Cần nhắc làm những việc được liệt kê dưới đây trước khi đi đến lần thăm khám điều trị.

- **Gọi điện trước để xác nhận cuộc hẹn.** Hỏi những gì bạn có thể **cần phải mang theo**, hoặc những gì bạn có thể cần làm để chuẩn bị
- **Sắp xếp phương tiện vận chuyển** đến và đi từ lần thăm khám
- **Viết ra bất kỳ câu hỏi nào** mà bạn có thể có, và bất kỳ chủ đề nào mà bạn muốn thảo luận với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của mình (chẳng hạn như bất kỳ điều gì mới, khác biệt hay phiền phức)
- **Giữ thông tin sức khỏe của bạn** ở một nơi và mang đến mỗi lần thăm khám
- **Mặc quần áo thoải mái, rộng rãi** để giúp việc điều trị của bạn dễ dàng hơn
- **Mang theo thứ gì để làm** trong khi chờ đợi hoặc trong khi truyền dịch bằng liệu pháp miễn dịch
- **Mang theo người hỗ trợ** — một người bạn hoặc thành viên trong gia đình có thể đóng vai trò là người lắng nghe và quan sát thứ hai tại một cuộc hẹn



Khám và điều trị từ xa là gì?

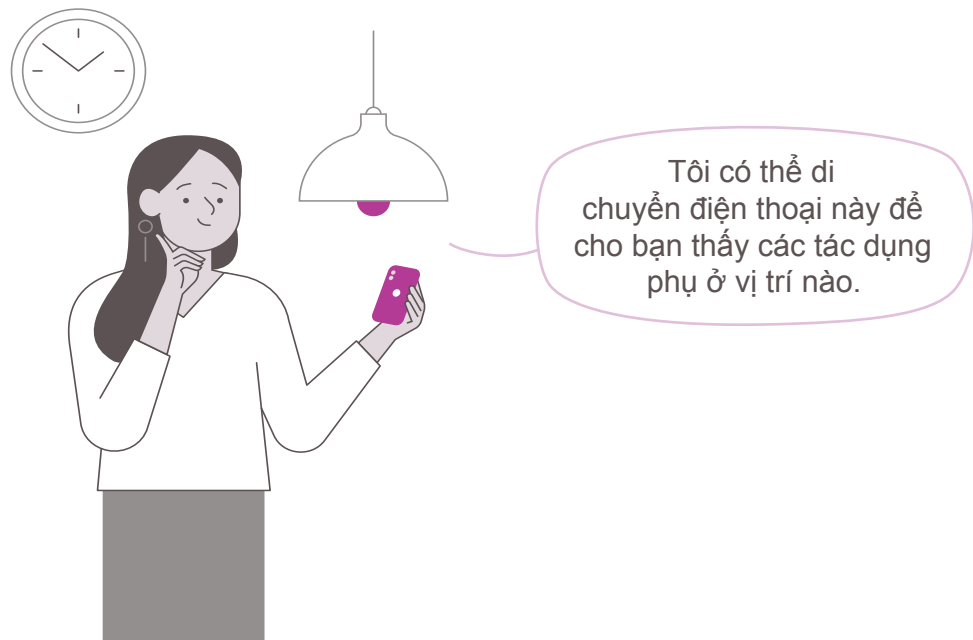
Khám và điều trị từ xa là khi bạn và bác sĩ của bạn gặp và nói chuyện với nhau bằng máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh. Việc này cũng có thể bao gồm giao tiếp với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn thông qua văn bản, tin nhắn trực tiếp hoặc hồ sơ sức khỏe trực tuyến.

Trong cuộc gọi khám bệnh từ xa, đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể:

- **Xem** bạn trông như thế nào, và xem bất kỳ tình trạng sưng hoặc đỏ
- **Nghe** nếu bạn đang ho hoặc khó thở
- **Chia sẻ** các lần chụp quét của bạn qua email hoặc màn hình máy tính
- **Cung cấp** hỗ trợ cảm xúc và nhiều hơn nữa

Đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn cũng có thể hướng dẫn bạn cách đo nhịp tim, huyết áp và nhiệt độ của bạn bằng các thiết bị gia đình. Họ cũng có thể chỉ cho bạn cách thực hiện các phần khác của thăm khám thực thể.

 **Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn về cách chuẩn bị cho các lần khám bệnh từ xa.**



Hành trình của tôi sẽ như thế nào sau khi tôi kết thúc điều trị?

Hành trình của mọi người sau khi điều trị sẽ khác nhau. Sau đây là một số điều có thể trở nên quan trọng đối với bạn sau khi bạn hoàn thành điều trị.



Hiểu về khả năng sống sót sau điều trị ung thư

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- **Sống sót sau điều trị ung thư là gì?**
- **Các yếu tố của tình trạng sống sót sau điều trị ung thư là gì?**
- **Kế hoạch chăm sóc người sống sót sau điều trị ung thư là gì?**
- **Tại sao tôi cần kế hoạch chăm sóc người sống sót sau điều trị ung thư?**

Sống sót sau điều trị ung thư là gì?

Quá trình sống chung với, trải qua điều trị và vượt qua bệnh ung thư, từ khi chẩn đoán, điều trị và đến khi theo dõi thường được gọi là “sống sót sau điều trị ung thư”. Những người bị ung thư hiện sống lâu hơn so với trước đây, và bây giờ có các nhu cầu mới và khác biệt.

Mọi người có thể có các định nghĩa khác nhau về sống sót sau điều trị ung thư có nghĩa như thế nào đối với họ.



Hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ về **việc sống sót sau điều trị ung thư có thể có ý nghĩa như thế nào đối với bạn.**

Các yếu tố của tình trạng sống sót sau điều trị ung thư là gì?

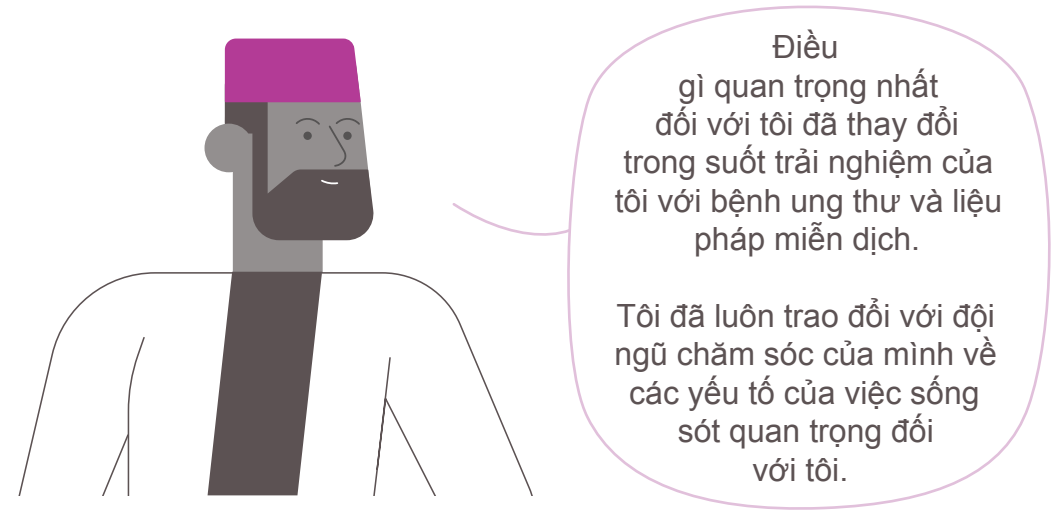
Mỗi người sống chung với bệnh ung thư đều mang đặc tính riêng biệt và có những nhu cầu và thách thức khác nhau trong hành trình sống sót sau điều trị ung thư của họ.

Sống sót sau điều trị ung thư có thể có nhiều yếu tố quan trọng trong cuộc sống của bạn. **Một số yếu tố sẽ quan trọng nhất đối với bạn tại thời điểm chẩn đoán, trong khi những yếu tố khác sẽ quan trọng nhất tại thời điểm kết thúc điều trị.**

 Trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn về các yếu tố của việc sống sót sau điều trị ung thư quan trọng đối với bạn ngay bây giờ.

Sau đây là một số yếu tố phổ biến để bắt đầu cuộc trò chuyện của bạn và tìm ra ý nghĩa của việc sống sót sau điều trị ung thư đối với bạn:

- **Sức khỏe cảm xúc** và bạn đang cảm thấy như thế nào hàng ngày
- **Tập thể dục** và bạn đang ăn như thế nào
- **Lập kế hoạch cho gia đình** và vai trò của bạn với tư cách là cha/mẹ hoặc ông/bà
- **Sức khỏe tình dục**
- Tiếp tục hoặc quay lại **làm việc**
- Tái khám phá **các mối quan hệ**
- **Lập kế hoạch tài chính** và chi phí chăm sóc
- **Sức khỏe tinh thần**
- Tăng cường mối quan hệ của bạn với **bác sĩ chăm sóc chính (PCP)** của bạn



Kế hoạch chăm sóc người sống sót sau điều trị ung thư là gì?

Kế hoạch chăm sóc người sống sót là một công cụ giúp bác sĩ chuyên khoa ung thư, bác sĩ chăm sóc chính và các thành viên khác trong đội ngũ chăm sóc của bạn làm việc với bạn trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất đối với các nhu cầu y tế, thể chất, tâm thần, xã hội và tinh thần của bạn, ngay cả sau khi quá trình điều trị của bạn kết thúc.

Tại sao tôi cần kế hoạch chăm sóc người sống sót sau điều trị ung thư?

Kế hoạch này quan trọng đối với toàn bộ đội ngũ chăm sóc của bạn vì **nó giúp tất cả các thành viên đội ngũ chăm sóc giao tiếp với bạn và giao tiếp với nhau về dịch vụ chăm sóc dành cho bạn một cách toàn diện.** Kế hoạch này cũng quan trọng vì **người chăm sóc và gia đình của bạn có thể sử dụng để biết toàn bộ hành trình chăm sóc của bạn,** đặc biệt là nếu bạn không thể tự giải thích.

Kế hoạch chăm sóc người sống sót sau điều trị ung thư bằng liệu pháp miễn dịch có thể bao gồm:

- **Tất cả các yếu tố của người sống sót sau điều trị ung thư** quan trọng nhất đối với bạn, bao gồm sức khỏe cảm xúc, bảo hiểm, kiểm soát các mối quan hệ, sức khỏe tình dục, v.v.
- **Thông tin liên hệ** cho toàn bộ đội ngũ chăm sóc của bạn, bao gồm cả người chăm sóc của bạn
- **Chi tiết về điều trị bằng liệu pháp miễn dịch của bạn** và bất kỳ phương pháp điều trị ung thư nào khác mà bạn đã hoặc đang nhận
- **Tác dụng phụ của bạn đã được kiểm soát như thế nào,** bao gồm cả những gì đã có hiệu quả và không có hiệu quả
- **Việc theo dõi** sau điều trị của bạn có thể bao gồm những gì?

Sức khỏe cảm xúc

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- Cảm giác của tôi như thế này có bình thường không?
- Tôi có thể làm gì để đối phó với cảm giác này?
- Tôi có thể làm gì để theo dõi cảm xúc của mình?
- Tôi có thể trao đổi với ai để được hỗ trợ nhiều hơn?
- Tôi có thể duy trì sức khỏe tổng quát của mình như thế nào?

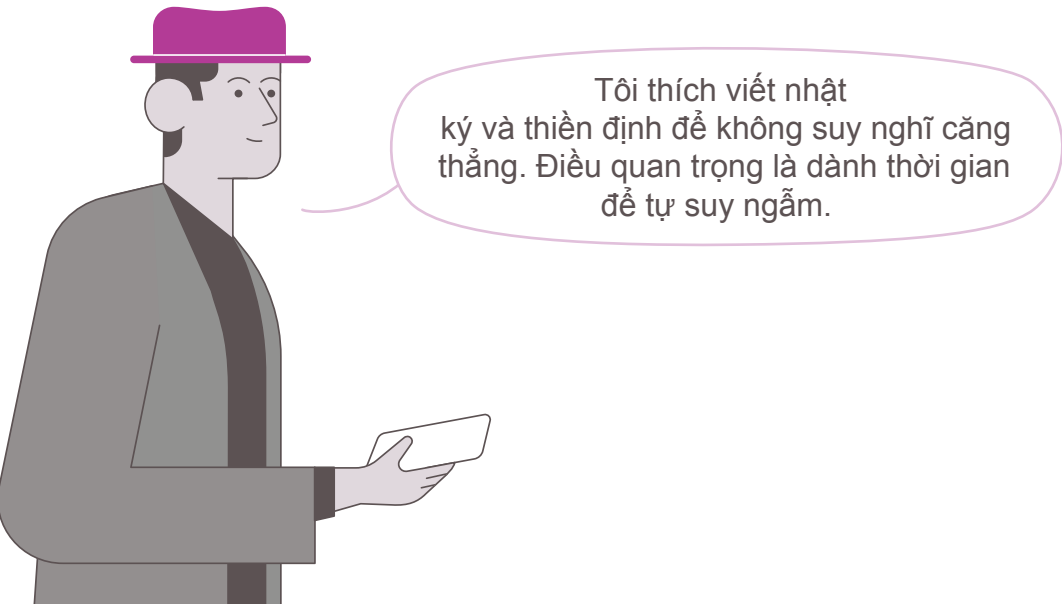
Cảm giác của tôi như thế này có bình thường không?

Sống cùng với bệnh ung thư là một khoảng thời gian đầy cảm xúc. **Những cảm xúc bạn đang có là sự đáp ứng bình thường đối với loại trải nghiệm mang tính thay đổi cuộc sống này.**

Đôi khi, bạn có thể tự mình đối phó với những cảm xúc này, nhưng đôi khi, bạn có thể cần sự giúp đỡ từ người khác. Hãy nhớ rằng bạn cũng là người bình thường, chứ không chỉ là một bệnh nhân. **Bạn không đơn độc khi điều hướng việc chăm sóc bệnh ung thư của mình.**

Tôi có thể làm gì để đối phó với cảm giác này?

Sức khỏe cảm xúc, tâm thần, thể chất và tinh thần của bạn đều quan trọng như nhau. Xác định cảm xúc của bạn là bước đầu tiên để chăm sóc bản thân.



Cần nhắc dành một chút thời gian mỗi tuần để suy ngẫm về:

- Cách bạn duy trì **mối quan hệ** với người khác
- **Cảm xúc** mà bạn đang cảm thấy (tốt hay xấu)

Tôi có thể làm gì để theo dõi cảm xúc của mình?

Thỉnh thoảng, sử dụng danh sách tự suy ngẫm dưới đây để giúp bạn điều chỉnh theo cách bạn đang làm. Hãy thoải mái tạo các bản sao của trang này.

Trong 7 ngày qua:

Tôi cảm thấy lo sợ...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy buồn...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy sợ...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy hy vọng...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy tức giận...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy lạc quan ...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy bất lực...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy tội lỗi...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy hạnh phúc...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy lo lắng...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy được trao quyền...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy bị từ chối...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy biết ơn...

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy _____

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Tôi cảm thấy _____

Không bao giờ.....Hiếm khi.....Đôi khi.....Thường xuyên.....Luôn luôn

Cân nhắc việc chia sẻ cảm xúc tự suy ngẫm ở trên với đội ngũ chăm sóc của bạn để bắt đầu cuộc trò chuyện. Thảo luận về cảm xúc và mối lo ngại của bạn có thể giúp người khác hiểu họ có thể giúp bạn như thế nào.

Tôi có thể trao đổi với ai để được hỗ trợ nhiều hơn?

Bạn có thể thấy hữu ích khi cho phép người khác tham gia vào hành trình của bạn và học hỏi từ kinh nghiệm và hiểu biết sáng suốt của họ. **Điều rất phổ biến là bệnh nhân tích cực tham gia trong cộng đồng của họ, tìm kiếm hỗ trợ và yêu cầu giúp đỡ từ những người khác như:**

- Liệu pháp miễn dịch từ đồng nghiệp **bệnh nhân**
- **Các nhóm hỗ trợ** (trong khu vực của bạn hoặc trực tuyến)
- Các chuyên gia như **chuyên gia trị liệu, cố vấn hoặc lãnh đạo tinh thần**
- **Bạn bè và các thành viên trong gia đình**



Tôi có thể duy trì sức khỏe tổng quát của mình như thế nào?

Cân nhắc việc thực hiện các hoạt động được liệt kê dưới đây để duy trì sức khỏe tổng quát của bạn. Luôn luôn kiểm tra với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động mới nào.

- **Đi bộ** và hít thở không khí trong lành
- **Tập thể dục**
- **Ăn những bữa ăn tốt cho sức khỏe**
- Thực hiện **hoạt động mà bạn thích**
- **Nghỉ ngơi**

Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn và tìm hiểu thêm

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- Tôi trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của tôi như thế nào?
- Tôi có thể hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của tôi những loại câu hỏi nào?
- Một số từ mà tôi có thể tìm kiếm để tìm hiểu thêm là gì?
- Những nguồn tài nguyên trực tuyến nào có thể cung cấp cho tôi thêm thông tin về bệnh ung thư, liệu pháp miễn dịch và hỗ trợ có sẵn?

Tôi trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của tôi như thế nào?

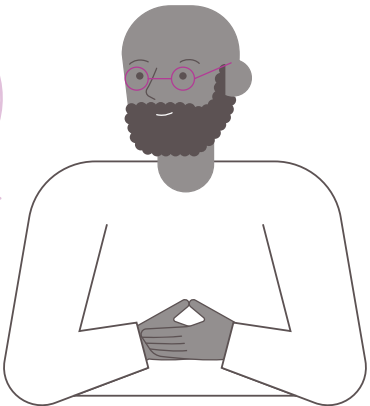
Bạn có thể cảm thấy sợ hãi khi trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn và đặt câu hỏi. Đôi khi, cũng khó hiểu những gì bác sĩ nói, hoặc ghi nhớ những gì bạn đã muốn hỏi và trao đổi.

Nhưng, **đặt câu hỏi là một cách quan trọng để giải quyết những điều có thể khiến bạn lo lắng.**

Sau đây là một vài lời khuyên về việc đặt câu hỏi:

- Hãy suy nghĩ và viết ra những gì bạn muốn hỏi **trước khi** bạn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn
- Ghi chú hoặc hỏi xem liệu bạn có thể **ghi lại lần thăm khám** hay không
- Hỏi xem liệu bạn có thể được cung cấp một **video hoặc bản ghi ghép** của cuộc gọi khám và chữa bệnh từ xa không
- Yêu cầu **người chăm sóc, thành viên trong gia đình hoặc bạn bè làm người lắng nghe và quan sát thứ hai** trong cuộc trò chuyện với đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn
- Nếu bạn không hiểu câu trả lời của đội ngũ chăm sóc sức khỏe cho câu hỏi của bạn, hãy yêu cầu làm rõ. **Đừng ngần ngại khi hỏi thêm thông tin!**

Đối với cá nhân tôi, việc đứng lên và tự bảo vệ bản thân, cũng như hỏi **tất cả** các câu hỏi của mình là điều rất quan trọng.



Tôi rất vui khi biết rằng tôi có thể gửi các câu hỏi của mình qua email đến đội ngũ chăm sóc sức khỏe **giữa các lần thăm khám của tôi**. Tôi đã không lo lắng về việc ghi nhớ mọi thứ trong suốt lần thăm khám.



Hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của bạn cách liên lạc với họ nếu bạn có thêm câu hỏi sau lần thăm khám.

Tôi có thể hỏi đội ngũ chăm sóc sức khỏe của tôi những loại câu hỏi nào?

Bạn có thể hỏi bất kỳ câu hỏi nào mà bạn muốn. Để giúp bạn bắt đầu, sau đây là danh sách các câu hỏi ví dụ để suy nghĩ.

CÂU HỎI VỀ LIỆU PHÁP MIỄN DỊCH

LƯU Ý

Liệu pháp miễn dịch có phù hợp với tôi không?

Có các liệu pháp miễn dịch được phê duyệt cho bệnh ung thư của tôi không?

Có một bệnh nhân nào khác mà tôi có thể trao đổi về trải nghiệm liệu pháp miễn dịch của họ không?

Tôi hoặc bạn tình nữ của tôi có được phép mang thai khi tôi đang điều trị bằng liệu pháp miễn dịch không?

Các lựa chọn khác của tôi là gì?

Nếu không có liệu pháp miễn dịch được phê duyệt cho bệnh ung thư của tôi, thì có một thử nghiệm lâm sàng liên quan đến liệu pháp miễn dịch hoặc thử nghiệm lâm sàng khác nào cho tôi không?

Tôi sẽ nhận được liệu pháp miễn dịch như thế nào (ví dụ: truyền tĩnh mạch, tiêm dưới da hoặc thuốc)?

Một số phương pháp nhận liệu pháp miễn dịch có hiệu quả tốt hơn những phương pháp khác không?

CÂU HỎI VỀ DẤU ẤN SINH HỌC

LƯU Ý

Các xét nghiệm dấu ấn sinh học là gì?

Các xét nghiệm dấu ấn sinh học có thể cho chúng ta biết gì về bệnh ung thư của tôi?

CÂU HỎI VỀ DẤU ẤN SINH HỌC (TIẾP THEO)

LƯU Ý

Tôi sẽ nhận được các xét nghiệm dấu ấn sinh học của mình khi nào và bằng cách nào?

Sau bao lâu để có được kết quả xét nghiệm dấu ấn sinh học của tôi?

CÂU HỎI VỀ CÁCH CÓ THỂ SỬ DỤNG LIỆU PHÁP MIỄN DỊCH VỚI CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ KHÁC

LƯU Ý

Liệu pháp miễn dịch này sẽ là phương pháp điều trị duy nhất của tôi phải không? Nếu không, những phương pháp điều trị khác nào có thể là một phần trong kế hoạch điều trị của tôi?

Tôi sẽ nhận được các phương pháp điều trị khác có thể cần truyền tĩnh mạch không?

Tôi sẽ bị nhiều tác dụng phụ hơn không nếu tôi nhận được nhiều hơn một loại phương pháp điều trị?

Tôi sẽ nhận được các phương pháp điều trị cùng một lúc hay từng phương pháp điều trị một?

Tôi sẽ phải đến bệnh viện hoặc phòng khám nhiều lần để nhận nhiều phương pháp điều trị, hay thực hiện tất cả trong một ngày?

Tất cả các phương pháp điều trị của tôi sẽ được thực hiện ở cùng một bệnh viện hoặc phòng khám?

Tôi có thể có bao nhiêu phương pháp điều trị khác nhau?

Tôi có thể trao đổi với bất cứ ai đã có nhiều phương pháp điều trị không?

Những loại nghiên cứu nào đã được thực hiện về điều này?

CÂU HỎI VỀ CHI PHÍ

 LƯU Ý

Liệu pháp miễn dịch sẽ có giá bao nhiêu?

Tôi có thể trao đổi với ai nếu tôi có thắc mắc về chi phí, bao trả bảo hiểm và thanh toán?

CÂU HỎI VỀ LẦN THĂM KHÁM ĐIỀU TRỊ BẰNG LIỆU PHÁP MIỄN DỊCH

 LƯU Ý

Tôi cần đến bệnh viện hoặc phòng khám cho các lần thăm khám điều trị bằng liệu pháp miễn dịch của tôi thường xuyên như thế nào?

Thời gian thực hiện mỗi phương pháp điều trị bằng liệu pháp miễn dịch là bao lâu?

Điều gì xảy ra trong mỗi lần thăm khám?

Có cần phải có người đi cùng tôi trong mỗi lần thăm khám không?

Tôi sẽ cảm thấy thế nào sau mỗi lần thăm khám?

Tôi có thể liên hệ với ai sau giờ làm việc?

Nếu tôi chuyển đi, tôi có thể tiếp tục liệu pháp miễn dịch tại một bệnh viện hoặc phòng khám khác không?

CÂU HỎI VỀ TÁC DỤNG PHỤ

 LƯU Ý

Tôi có thể gặp phải những tác dụng phụ nào với mỗi phương pháp điều trị bằng liệu pháp miễn dịch?

Tác dụng phụ thường xảy ra khi nào?

Tôi nên trao đổi với ai nếu tôi bị tác dụng phụ?

Làm sao tôi biết khi nào nên gọi bác sĩ và khi nào chỉ cần theo dõi các tác dụng phụ của mình?

Nếu tôi phải gặp bác sĩ ER hoặc bất kỳ chuyên gia chăm sóc sức khỏe nào khác, tôi sẽ nói gì với họ về liệu pháp miễn dịch và tác dụng phụ của tôi?

Liệu pháp miễn dịch có ảnh hưởng đến khả năng sinh con của tôi không?

CÂU HỎI VỀ KHÁM BỆNH TỪ XA

 LƯU Ý

Tôi không có máy tính; tôi vẫn có thể có một lần khám bệnh từ xa không?

Các lần khám bệnh từ xa kéo dài bao lâu?

Bác sĩ của tôi sẽ khám thực thể như thế nào nếu tôi cần?

Một số từ mà tôi có thể tìm kiếm để tìm hiểu thêm là gì?

Sau đây là danh sách các từ và cụm từ từ hướng dẫn này và định nghĩa của chúng. Bạn có thể sử dụng danh sách này làm thuật ngữ tìm kiếm để tìm hiểu thêm về những chủ đề này trực tuyến, để trao đổi với các nhóm hỗ trợ của bạn hoặc để hỏi đội ngũ chăm sóc của bạn về thuật ngữ đó.

Liệu pháp bổ trợ là loại phương pháp điều trị kết hợp liệu pháp miễn dịch với phẫu thuật. Phẫu thuật có thể là phương pháp điều trị đầu tiên, sau đó là liệu pháp miễn dịch để giúp hệ miễn dịch của bạn tấn công các tế bào ung thư có thể đã bị bỏ sót trong quá trình phẫu thuật.

Sống sót sau điều trị ung thư là quá trình sống chung với, trải qua điều trị và vượt qua bệnh ung thư, từ khi chẩn đoán, điều trị và đến khi theo dõi.

Hệ miễn dịch là cách thức cơ thể bạn bảo vệ các tế bào khỏe mạnh khỏi nhiễm trùng và bệnh tật. Hệ miễn dịch của bạn có thể giúp ngăn chặn các tế bào không khỏe mạnh phát triển ngoài tầm kiểm soát.

Miễn dịch ung thư (đôi khi được gọi là liệu pháp miễn dịch ung thư, hoặc chỉ liệu pháp miễn dịch) đang sử dụng các loại thuốc có thể giúp hệ miễn dịch của cơ thể bạn chống lại ung thư.

Liệu pháp tân bổ trợ là một loại phương pháp điều trị kết hợp liệu pháp miễn dịch cộng với phẫu thuật. Liệu pháp miễn dịch có thể là phương pháp điều trị đầu tiên để giúp hệ miễn dịch của bạn tấn công bệnh ung thư và làm cho khối u nhỏ lại. Phẫu thuật sẽ được sử dụng sau đó.

Liệu pháp chu phẫu là một loại phương pháp điều trị kết hợp liệu pháp miễn dịch với phẫu thuật. Trong phương pháp điều trị này, bạn có thể được phẫu thuật trong quá trình điều trị bằng hai liệu pháp miễn dịch. Bạn có thể bắt đầu bằng liệu pháp miễn dịch, sau đó là phẫu thuật, và tiếp theo là liệu pháp miễn dịch một lần nữa.

Lo lắng về chụp chiếu là cảm giác lo lắng hoặc lo âu mà bạn có thể cảm thấy trước, trong hoặc sau khi bạn phải được chụp quét để theo dõi bệnh ung thư của bạn trong quá trình điều trị hoặc theo dõi.

Kế hoạch chăm sóc người sống sót sau điều trị ung thư là một công cụ để giúp bác sĩ chuyên khoa ung thư, bác sĩ chăm sóc chính và các thành viên khác trong đội ngũ chăm sóc của bạn làm việc với bạn trong việc cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất đối với các nhu cầu y tế, thể chất, tâm thần, xã hội và tinh thần của bạn, ngay cả sau khi quá trình điều trị của bạn kết thúc.

TỪ VÀ CỤM TỪ CỦA TÔI	ĐỊNH NGHĨA CỦA TÔI

 **Bạn luôn có thể yêu cầu đội ngũ chăm sóc của mình** giải thích bất kỳ từ nào không rõ ràng.

Những nguồn tài nguyên trực tuyến nào có thể cung cấp cho tôi thêm thông tin về bệnh ung thư, liệu pháp miễn dịch và hỗ trợ có sẵn?

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ
cancer.org

Bright Spot Network
brightspotnetwork.org

Cancer and Careers
cancerandcareers.org

Cancer Support Community (Cộng đồng Hỗ trợ Bệnh ung thư)
cancersupportcommunity.org

Cancer Research Institute (Viện Nghiên cứu Ung thư)
cancerresearch.org

CancerCare
cancerca.org

Caring Bridge
caringbridge.org

ClinicalTrials.gov
ClinicalTrials.gov

Family Reach
familyreach.org

Food and Drug Administration's database (Cơ sở dữ liệu của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm)
Drugs@FDA hay www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf

INSPIRE
inspire.com

Stand Up To Cancer
standuptocancer.org

Danh sách nguồn tài nguyên này được cung cấp nhằm tạo sự thuận tiện. Bristol Myers Squibb không chứng thực và không chịu trách nhiệm về thông tin được cung cấp bởi các tổ chức bên thứ ba.

Tôi nên làm gì tiếp theo?

- **Cân nhắc truy cập các liên kết được liệt kê ở trang trước** để biết thêm thông tin về bệnh ung thư, liệu pháp miễn dịch và hỗ trợ.
- **Cân nhắc việc chuẩn bị cho bất kỳ cuộc trò chuyện nào với đội ngũ chăm sóc của bạn** bằng cách xem lại các câu hỏi ví dụ trong hướng dẫn này, và viết ra bất kỳ câu hỏi nào khác mà bạn có thể có.
- **Xem xét các yếu tố trong cuộc sống của chính bạn** có thể bị ảnh hưởng bởi điều trị bằng liệu pháp miễn dịch, và bắt đầu lập kế hoạch các cách để kiểm soát cuộc sống và điều trị của bạn tốt hơn.

