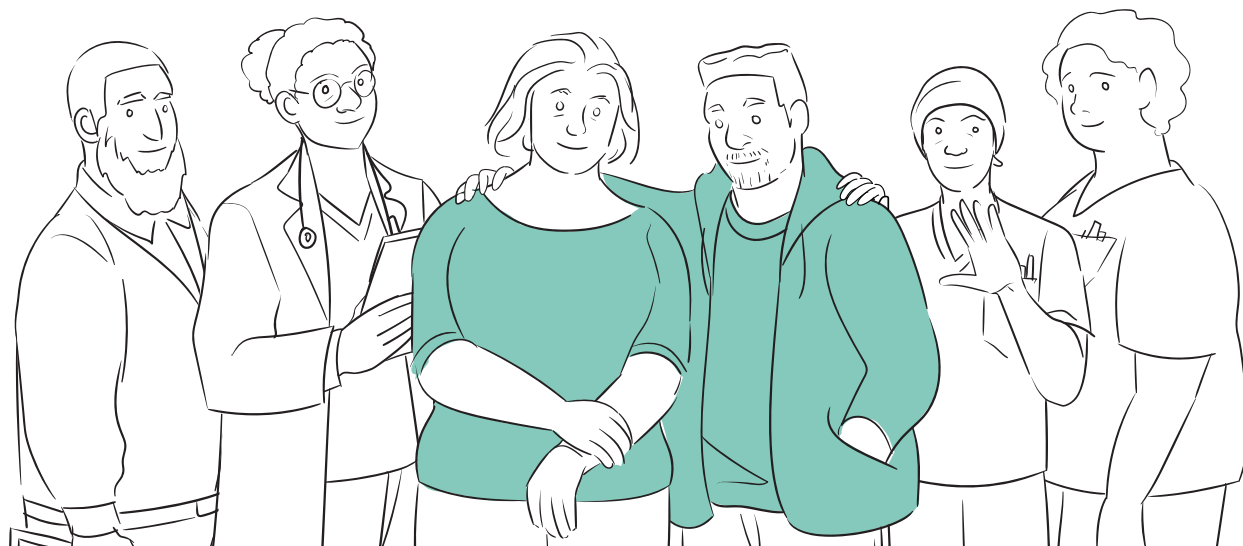


Hướng dẫn cho bệnh nhân về **Miễn dịch - Ung thư học**



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:

- **Cách liệu pháp miễn dịch hoạt động trong cơ thể bạn**
- **Trải nghiệm liệu pháp miễn dịch của bạn có thể như thế nào**
- **Sự giúp đỡ và hỗ trợ nào luôn sẵn có trong suốt hành trình của bạn**

Sau khi đọc hướng dẫn này, chúng tôi hy vọng rằng bạn sẽ tự tin:

- **Chủ động trong việc điều trị của bạn**
- **Trò chuyện cởi mở và trung thực với bác sĩ và người nhà của bạn**
- **Giải thích về liệu pháp miễn dịch cho người thân của bạn**

Giới thiệu

Miễn dịch - ung thư học là gì?

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

Với những tiến bộ của khoa học, giờ đây có một cách khác để điều trị một số bệnh ung thư: **miễn dịch - ung thư học (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 đề cập đến hệ miễn dịch của bạn. Liệu pháp miễn dịch sử dụng các loại thuốc **có thể giúp hệ miễn dịch của chính cơ thể bạn chống lại ung thư**.

Nhóm chăm sóc tôi gồm những ai?

Đó là những người vạch ra phác đồ điều trị, chăm sóc giúp đỡ bạn trong suốt hành trình. Bạn có thể dựa vào họ để được hỗ trợ tại bất kỳ giai đoạn nào trong trải nghiệm của bạn với liệu pháp miễn dịch ung thư.

Họ có thể là bác sĩ, y tá hoặc nhân viên y tế tham gia điều trị, theo dõi tiến triển bệnh. Đó cũng là bạn bè, gia đình và cả điều dưỡng viên chăm sóc tại nhà.

Hãy hỏi bác sĩ chuyên khoa ung thư trong nhóm chăm sóc của bạn.

Nhóm chăm sóc của bạn có thể bao gồm:

- **Bác sĩ ung thư, bác sĩ gia đình, bác sĩ phẫu thuật** và bất kỳ **chuyên gia** nào khác mà bạn gặp
- **Y tá, người định hướng điều trị** (đôi khi được gọi là y tá hoặc người định hướng điều trị cho bệnh nhân), **được sĩ** hoặc **chuyên gia dinh dưỡng**
- **Nhân viên xã hội, cố vấn, bác sĩ trị liệu, bác sĩ tâm thần, nhân viên tư vấn bảo hiểm** hoặc **cố vấn tài chính**
- **Người chăm sóc, bạn bè, người thân quen** hoặc **cố vấn tinh thần**
- và **những người khác**

Có rất nhiều người sẵn lòng hỗ trợ bạn!
Cứ việc hỏi tôi xem còn ai khác có thể hỗ trợ bạn.

Đừng ngại hỏi tôi vai trò của tôi là gì.



Tôi rất vui được giải thích cách mọi người quanh bạn phối hợp thể nào.

Chúng ta đồng hành cùng nhau! Tất cả các câu hỏi của bạn đều quan trọng.

Hướng dẫn này bao gồm những gì?

PHẦN 1:

Câu chuyện về Miễn dịch-Ung thư học 4

- So sánh với khu vườn để giúp bạn hiểu về liệu pháp miễn dịch
- Hệ miễn dịch và ung thư
- Liệu pháp miễn dịch như một lựa chọn điều trị
- Các tác dụng có thể có của liệu pháp miễn dịch

PHẦN 2:

Trải nghiệm của bạn khi vượt qua bệnh ung thư.....27

- Hành trình điều trị của bạn
- Hiểu biết về sinh tồn qua ung thư
- Tình cảm hạnh phúc
- Nói chuyện với nhóm chăm sóc của bạn và tìm hiểu thêm

Tài liệu này có khoảng trống để bạn ghi chú và viết ra các câu hỏi của mình.
Giữ hướng dẫn này để tham khảo và mang đến các cuộc hẹn của bạn.

PHẦN 1:

Câu chuyện về

Miễn dịch -Ung thư học

Các phần của Phần 1:

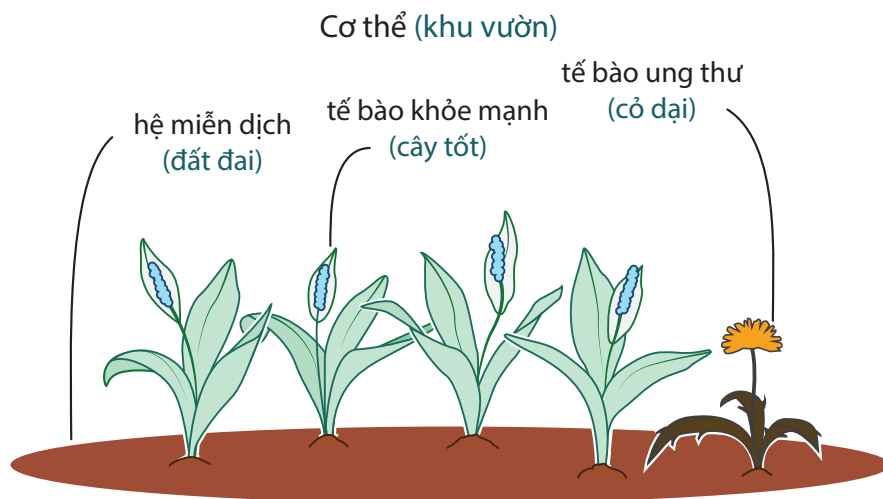
So sánh cơ thể như khu vườn để giúp bạn hiểu về liệu pháp miễn dịch	5
Hệ miễn dịch và ung thư	11
Liệu pháp miễn dịch như một lựa chọn điều trị	15
Các tác dụng có thể có của liệu pháp miễn dịch	20

So sánh với khu vườn để giúp bạn hiểu về liệu pháp miễn dịch

Các trang sau đây sẽ giới thiệu cho bạn về liệu pháp miễn dịch như một phương thức điều trị ung thư. Chúng tôi sẽ ví cơ thể của bạn như một khu vườn để giải thích cách hoạt động của liệu pháp miễn dịch và nó khác với các phương pháp điều trị khác như thế nào.

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

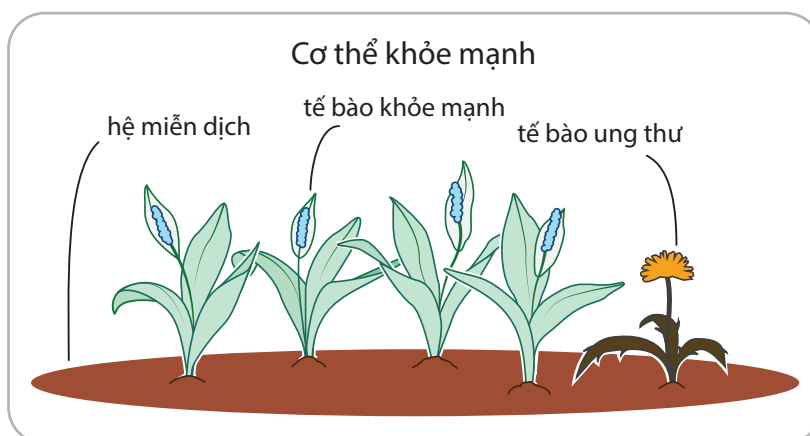
- Liệu pháp miễn dịch tác động như thế nào với hệ miễn dịch của tôi để chống lại bệnh ung thư?
- Liệu pháp miễn dịch khác với các phương thức điều trị ung thư khác như thế nào?
- Xét nghiệm dấu ấn sinh học là gì và nó có liên quan gì đến các lựa chọn điều trị?



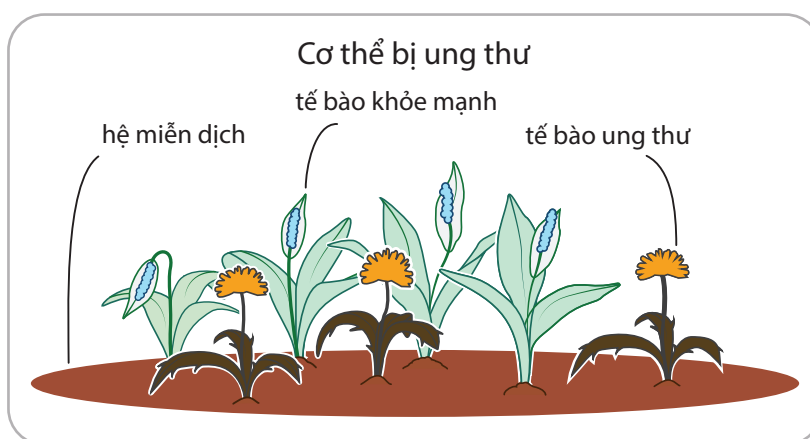
Liệu pháp miễn dịch tác động như thế nào với hệ miễn dịch của tôi để chống lại bệnh ung thư?

Liệu pháp miễn dịch có thể giúp hệ miễn dịch của chính cơ thể bạn chống lại bệnh ung thư. Sau đây là cách so sánh để giải thích khái niệm.

Hãy tưởng tượng cơ thể bạn như một khu vườn, ở đó đất là hệ miễn dịch của bạn. Khi bạn khỏe mạnh, đất đai màu mỡ và được chăm sóc tốt nên khu vườn xanh tươi. Thông thường, đất có khả năng ngăn chặn cỏ dại phát triển ngoài tầm kiểm soát.



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 bao lâu, toàn bộ khu vườn sẽ bị ảnh hưởng khi các loại cây tranh giành không gian và dưỡng chất.



Liệu pháp miễn dịch giống như thêm phân bón kiểm chế cỏ dại vào đất, giúp đất vườn trở nên màu mỡ hơn.



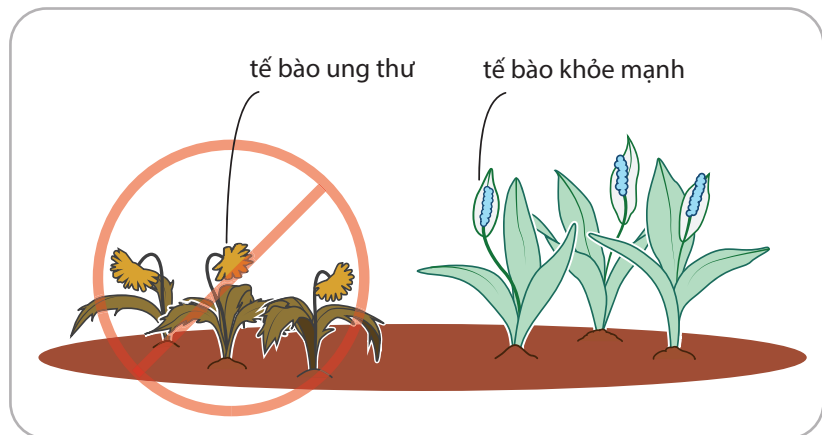
Giờ đây, đất có thể giúp kiểm chế cỏ dại và có thể duy trì sức khỏe của khu vườn. Nhưng quá nhiều phân bón có thể gây hại cho khu vườn của bạn.



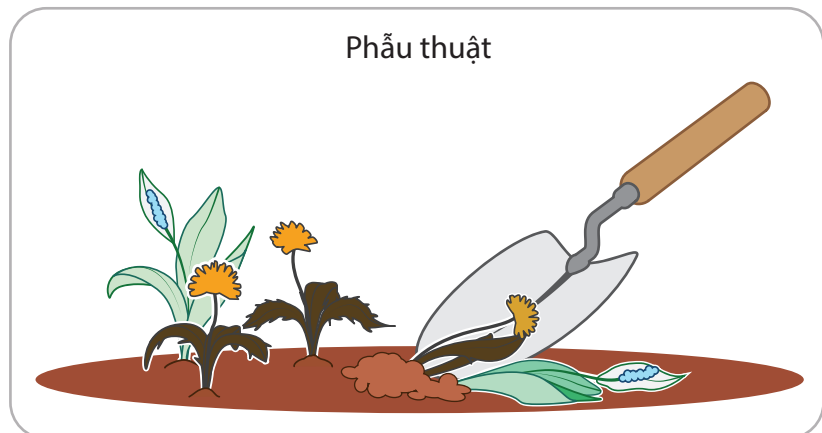
Liệu pháp miễn dịch khác với các phương thức điều trị ung thư khác như thế nào?

Liệu pháp miễn dịch là một cách tiếp cận độc đáo có thể **giúp hệ miễn dịch của chính cơ thể bạn chống lại ung thư**. Để hiểu liệu pháp miễn dịch khác với các loại điều trị ung thư khác như thế nào, hãy tiếp tục với sự so sánh cơ thể như khu vườn.

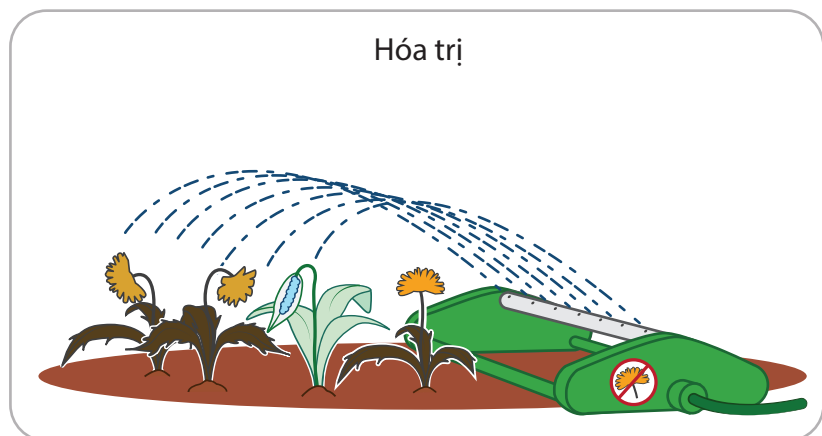
Nếu cơ thể bạn như một khu vườn, bạn và bác sĩ của bạn sẽ quyết định **cách loại bỏ cỏ dại** (tế bào ung thư) **trong khi gây hại ít nhất cho cây cối tươi tốt** (tế bào khỏe mạnh).



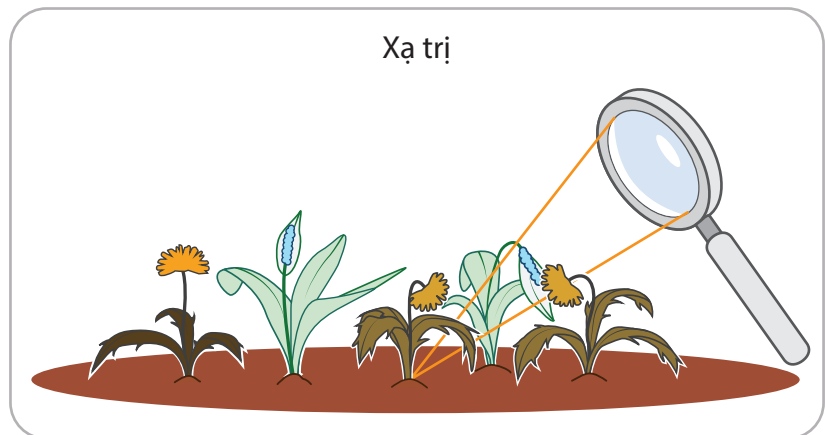
Phẫu thuật loại bỏ các mảng cỏ dại lớn và đất xung quanh chúng, đôi khi làm xáo trộn các cây tốt và để lại một số rễ cỏ dại.



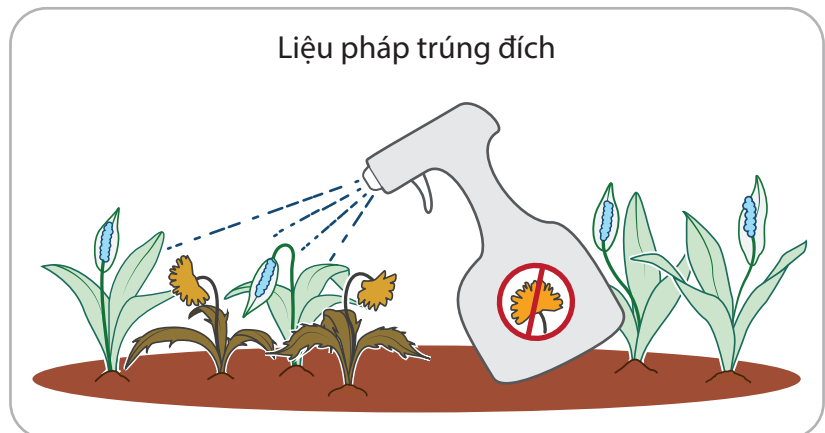
Hóa trị giống như phun thuốc diệt cỏ dại nói chung lên toàn bộ khu vườn. Cách làm này có thể không diệt hết cỏ dại, và cũng có thể gây hại cho một số cây xanh tốt.



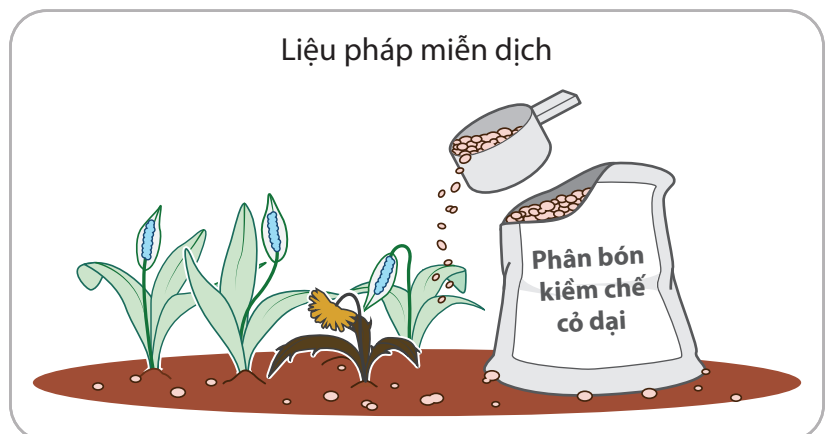
Xạ trị giống như tăng sức mạnh của mặt trời bằng kính lúp để nhắm trúng mục tiêu và làm khô cỏ dại, nhưng trong quá trình này, một số cây cối tốt cũng có thể bị hại.



Với **liệu pháp trúng đích**, thuốc diệt cỏ dại được phun trực tiếp lên cỏ dại. Cây tốt vẫn có thể bị hại.



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



Hãy hỏi bác sĩ của bạn về các tùy chọn điều trị khác nhau có sẵn.

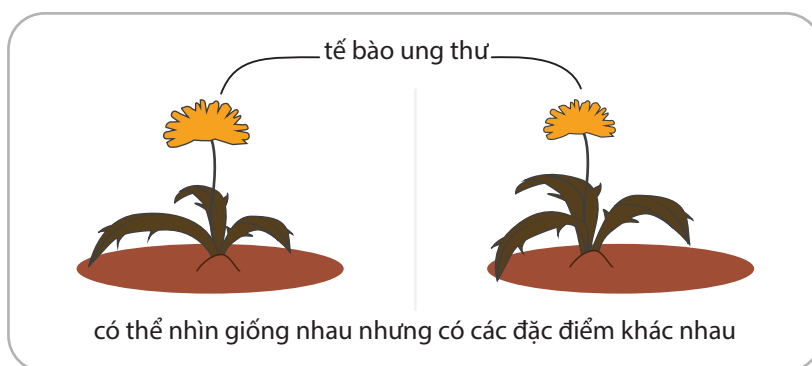
Xét nghiệm dấu ấn sinh học là gì và nó có liên quan gì đến các lựa chọn điều trị của tôi?

Bác sĩ của bạn có thể yêu cầu thực hiện một số xét nghiệm trong suốt quá trình điều trị ung thư để hiểu rõ hơn về bệnh ung thư của bạn. Một số xét nghiệm này được gọi là **xét nghiệm dấu ấn sinh học**.

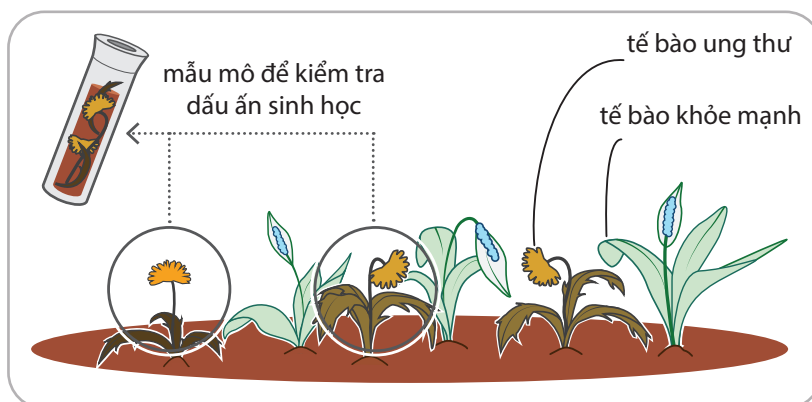
Xét nghiệm các dấu ấn sinh học cụ thể có thể giúp định hướng quyết định điều trị bằng cách cung cấp thông tin về việc cơ thể bạn đáp ứng thế nào với phương pháp điều trị hiện tại và có thể đáp ứng ra sao với **phương pháp điều trị tiềm năng sau này**.

Tùy vào bệnh ung thư bạn mắc phải, bác sĩ có thể đề cập đến các dấu ấn sinh học khi nói về bất kỳ lựa chọn điều trị ung thư nào. Để hiểu cách các dấu ấn sinh học có thể được sử dụng, hãy tiếp tục với sự so sánh 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 đó trông giống nhau, chúng đều có những đặc điểm riêng biệt, điều này sẽ thay đổi cách người làm vườn có thể tiến hành loại bỏ chúng.



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



Kết quả xét nghiệm có thể giúp bạn và bác sĩ hiểu thêm về khu vườn của bạn và tìm cách kiểm chế cỏ dại thế nào.



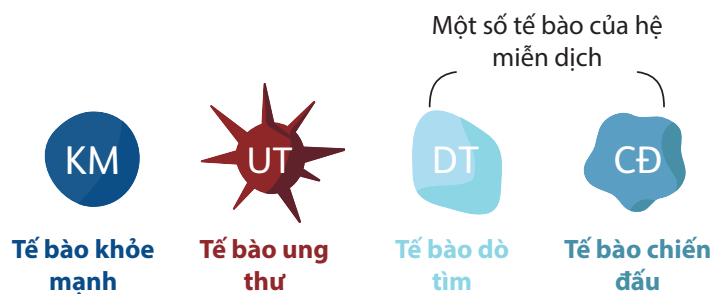
Hệ miễn dịch và ung thư

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- **Vai trò của hệ miễn dịch là gì?**
- **Bằng cách nào ung thư có thể "đánh lừa" hệ miễn dịch?**

Chú giải về tế bào

Lưu ý những yếu tố then chốt này khi bạn đọc tiếp:



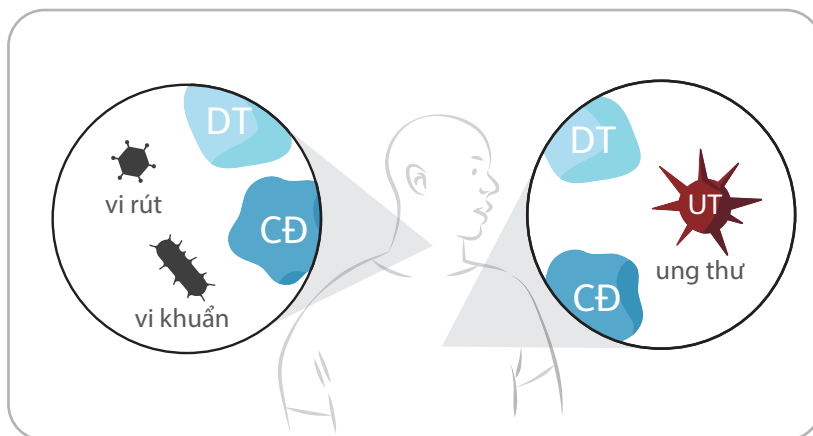
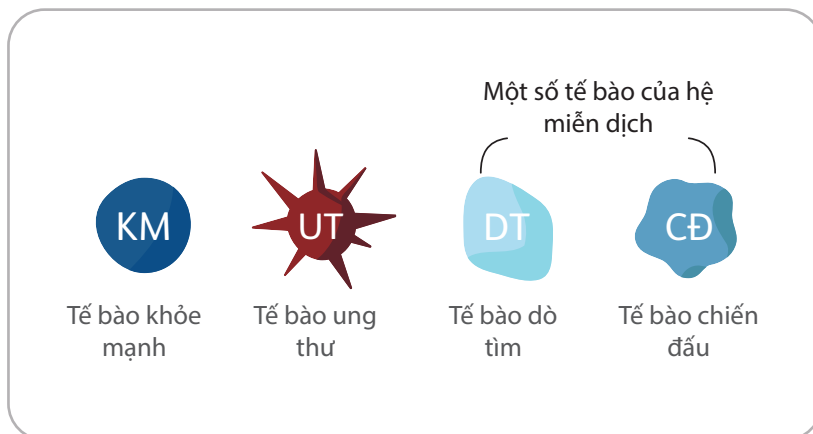
Vai trò của hệ miễn dịch là gì?

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

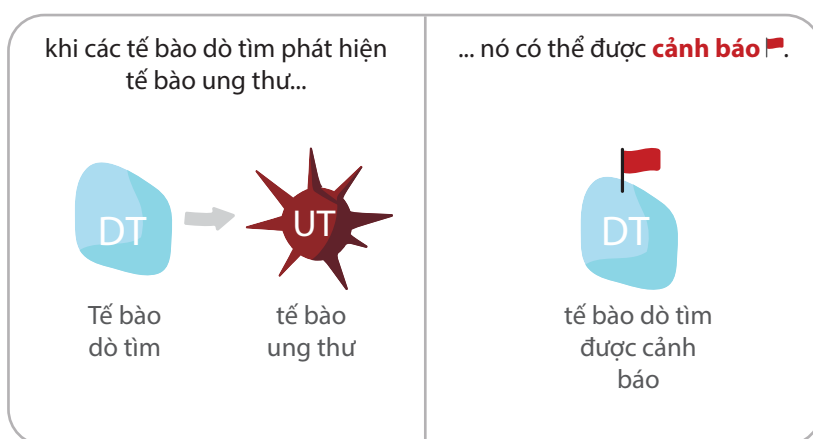
Thông thường, bạn có các **tế bào khỏe mạnh** khác nhau trong cơ thể. Trong một số trường hợp, có thể có các tế bào không khỏe mạnh, chẳng hạn như **tế bào ung thư**.

Hệ miễn dịch được tạo thành từ nhiều loại tế bào, bao gồm: **tế bào dò tìm** và **tế bào chiến đấu**.

Tế bào dò tìm và tế bào chiến đấu di chuyển khắp cơ thể bạn để tìm kiếm các mối đe dọa từ bên ngoài cơ thể như **vi rút** và **vi khuẩn** cũng như các mối đe dọa bên trong cơ thể bạn, chẳng hạn như **ung thư**.



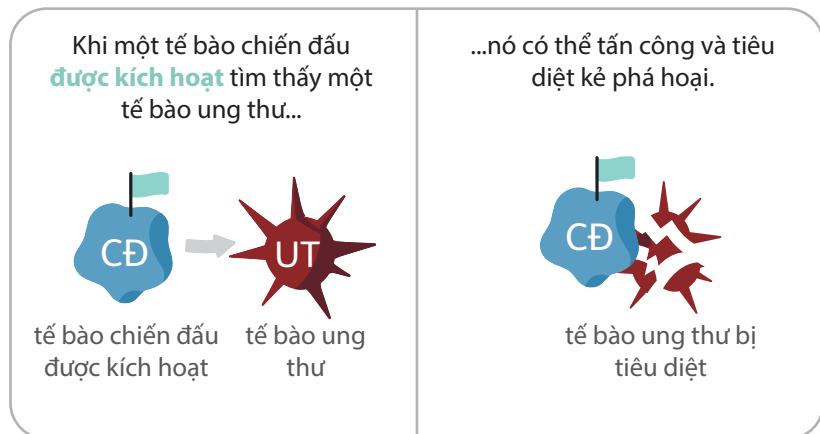
Thông thường, khi tế bào dò tìm phát hiện mối đe dọa - như tế bào ung thư - chúng phát ra **cảnh báo**.



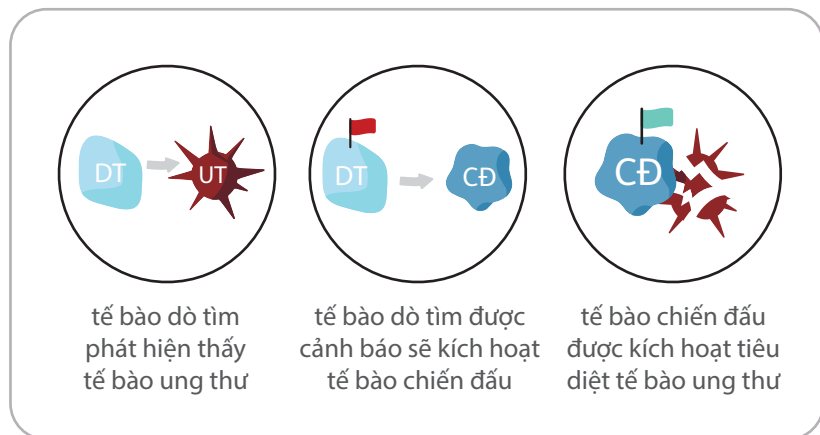
Tế bào dò tìm nhận được cảnh báo sẽ tìm kiếm trợ giúp của tế bào chiến đấu. Khi được tìm thấy, **tế bào chiến đấu có thể được kích hoạt**.



Sau đó, các tế bào chiến đấu được kích hoạt có thể tìm kiếm, phát hiện, tấn công và tiêu diệt các tế bào ung thư.



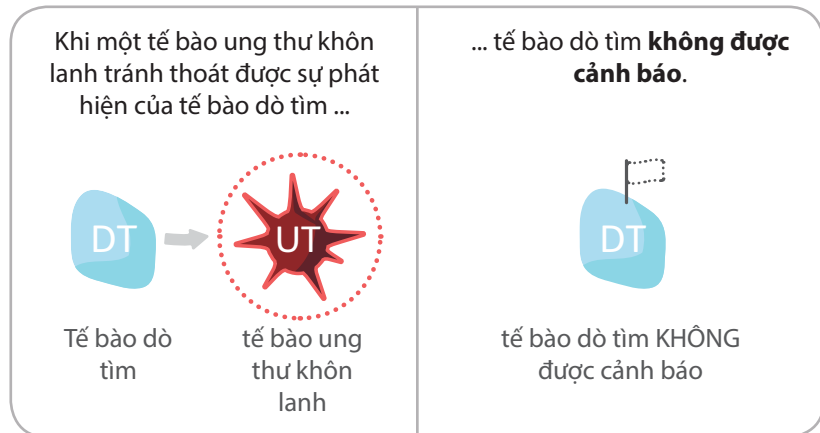
Thông qua những tương tác này, hệ thống miễn dịch có thể hoạt động để giữ cho cơ thể bạn khỏe mạnh. **Quá trình này xảy ra trong cơ thể bạn mọi lúc.**



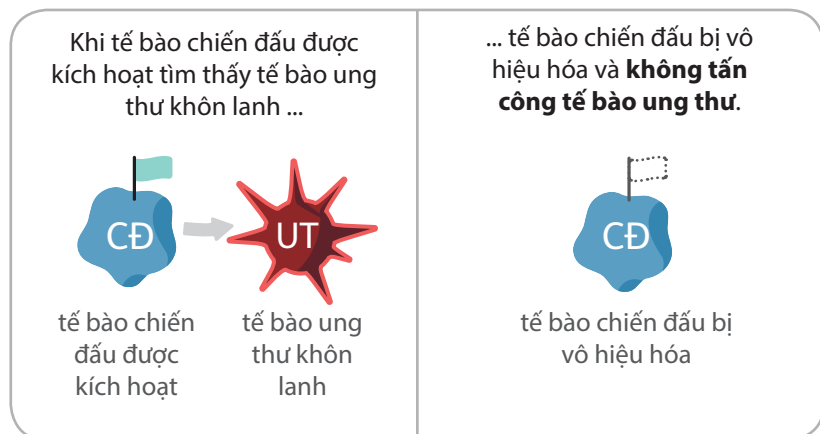
Bằng cách nào ung thư có thể "đánh lừa" hệ miễn dịch?

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

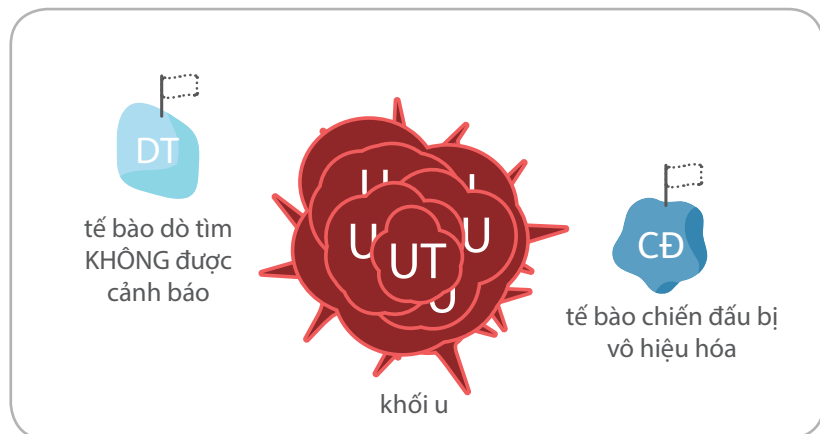
Tế bào ung thư khôn lanh có thể thoát khỏi việc bị tế bào dò tìm nhận dạng ra. Vì thế, các tế bào dò tìm không được cảnh báo.



Tế bào chiến đấu có thể bị vô hiệu hóa bởi tế bào ung thư khôn lanh, và do đó không tấn công tế bào ung thư.



Theo thời gian, tế bào ung thư khôn lanh có thể **thoát khỏi tế bào dò tìm** và **vô hiệu hóa tế bào chiến đấu** có thể tiếp tục tồn tại và phát triển thành khối u.



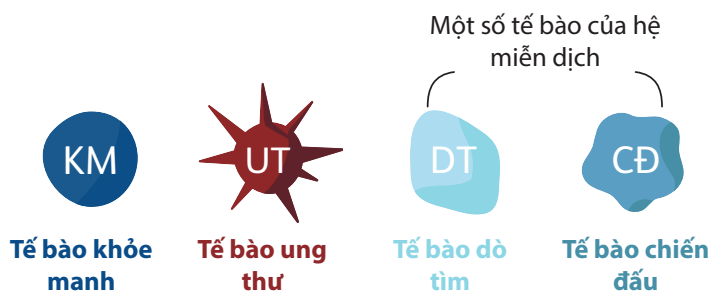
Liệu pháp miễn dịch như một lựa chọn điều trị

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 kết hợp liệu pháp miễn dịch với một phương pháp điều trị ung thư khác?

Chú giải về tế bào

Lưu ý những yếu tố then chốt này khi bạn đọc tiếp:

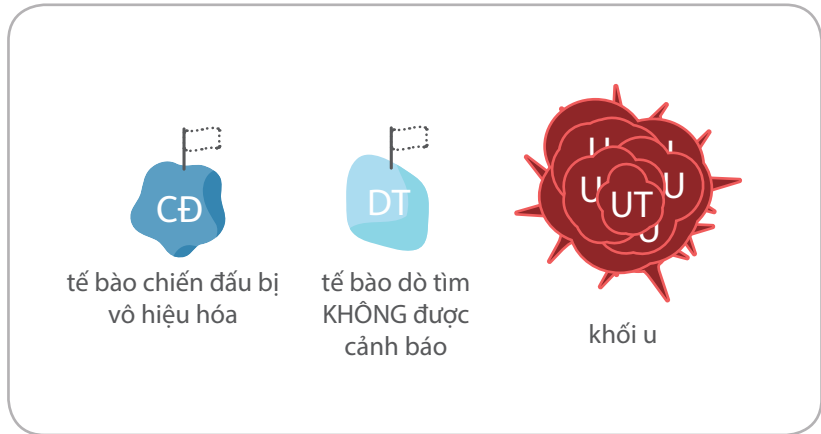


Liệu pháp miễn dịch có thể giúp hệ miễn dịch chống lại ung thư như thế nào?

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

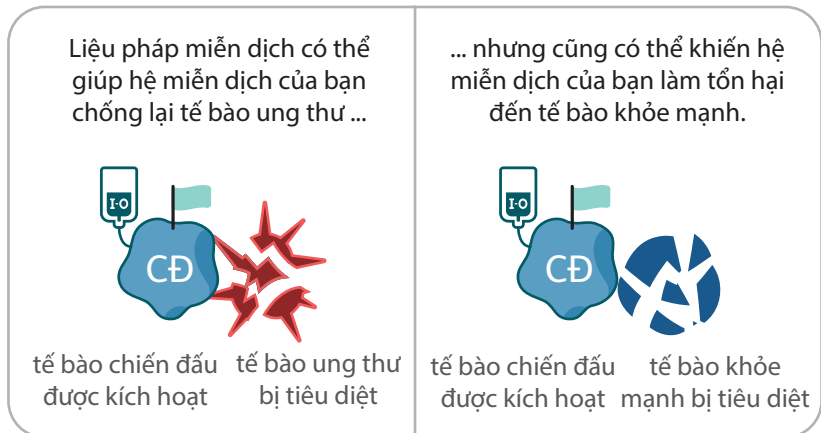
Tế bào ung thư khôn lanh có thể **thoát khỏi tế bào dò tìm** và **vô hiệu hóa tế bào chiến đấu**. Vì thế, các tế bào ung thư này có thể tiếp tục tồn tại và phát triển thành một khối u.

Hệ miễn dịch của bạn **có thể cản trở giúp để tìm và tấn công tế bào ung thư khôn lanh.**

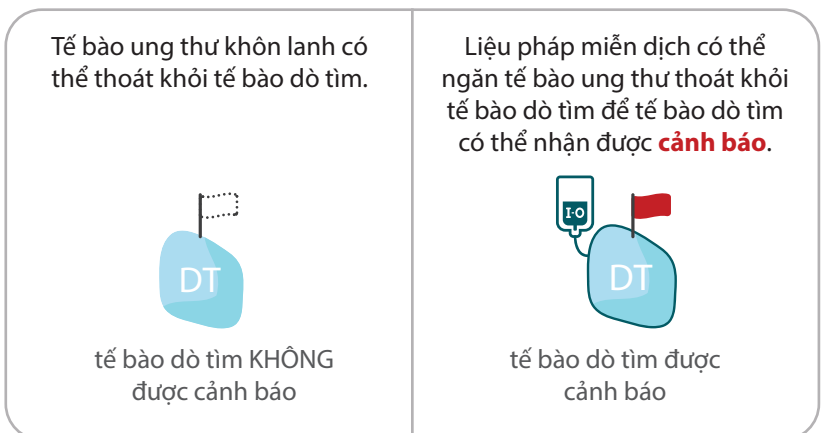


Đó là lúc liệu pháp miễn dịch ra đời.

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



Một số liệu pháp miễn dịch giúp tế bào dò tìm ngăn chặn tế bào ung thư khôn lanh thoát đi. Sau đó, các tế bào dò tìm có thể được **cảnh báo**.



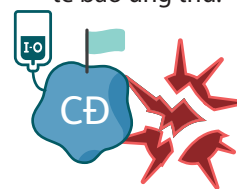
Các liệu pháp miễn dịch khác có thể **giúp tế bào chiến đấu luôn được kích hoạt**. Sau đó tế bào chiến đấu được kích hoạt có thể tấn công tế bào ung thư.

Tế bào chiến đấu có thể bị vô hiệu hóa bởi tế bào ung thư khôn lanh.



tế bào chiến đấu bị vô hiệu hóa

Liệu pháp miễn dịch có thể giúp tế bào chiến đấu luôn **được kích hoạt** để chúng có thể tấn công tế bào ung thư.



tế bào chiến đấu được kích hoạt tấn công tế bào ung thư bị tiêu diệt

Có một 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 kết hợp liệu pháp miễn dịch với một phương pháp điều trị ung thư khác?

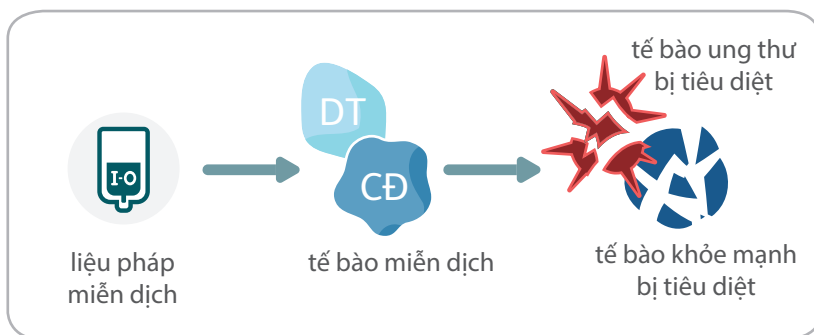
Hiện đang có nghiên cứu về cách liệu pháp miễn dịch có thể được sử dụng với các phương pháp điều trị khác để chống lại bệnh ung thư. Nói chung, **khi bạn thực hiện nhiều phương pháp điều trị ung thư, cả rủi ro và lợi ích đều có thể tăng lên.**

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 trúng đích và một liệu pháp miễn dịch khác.



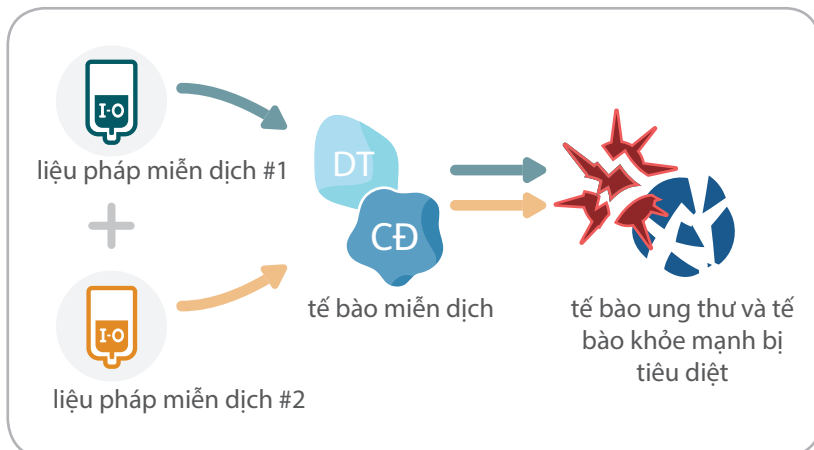
Một liệu pháp miễn dịch:

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



Thực hiện đồng thời hai liệu pháp miễn dịch:

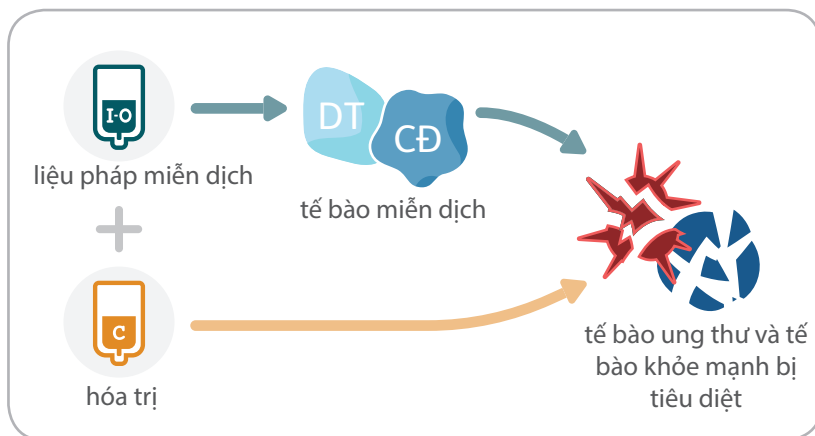
Nếu bạn thực hiện đồng thời hai loại liệu pháp miễn dịch khác nhau, **tế bào miễn dịch có nhiều khả năng sẽ tấn công ung thư hơn. Cũng có thể có nhiều khả năng gây hại cho tế bào khỏe mạnh.**



Liệu pháp miễn dịch kết hợp với hóa trị:

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

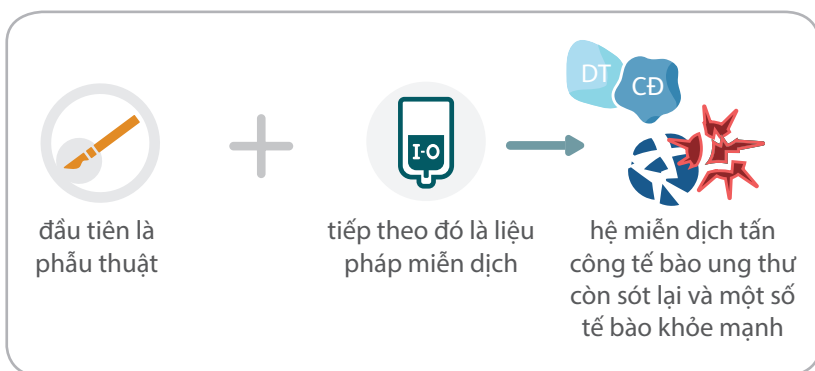
Có thể có cơ hội lớn hơn để chống lại bệnh ung thư, nhưng cũng tồn tại khả năng lớn hơn về việc gây hại cho tế bào khỏe mạnh.



Liệu pháp miễn dịch kết hợp với phẫu thuật:

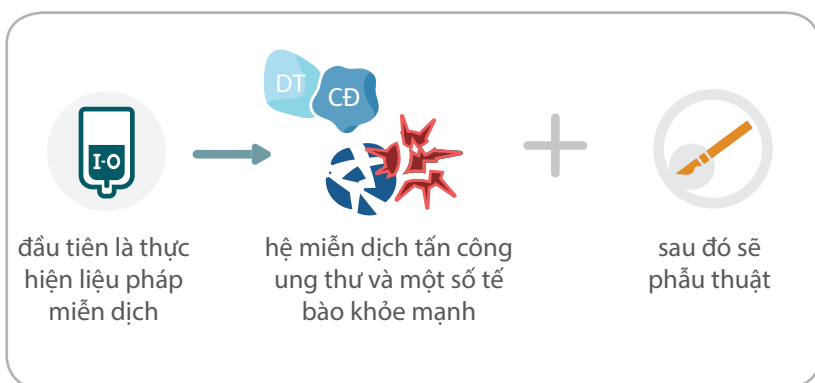
Bác sĩ của bạn có thể đề nghị sử dụng **liệu pháp miễn dịch ngay sau khi thực hiện phẫu thuật.**

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 tế bào ung thư có thể còn sót lại sau phẫu thuật. Cách điều trị này 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 ung thư và thu nhỏ khối u. **Sau đó sẽ thực hiện phẫu thuật.** Cách điều trị này được gọi là liệu pháp "bổ trợ tân sinh".

Bạn thậm chí có thể phẫu thuật **trong khi thực hiện các lần điều trị** bằng liệu pháp miễn dịch. Bác sĩ của bạn có thể gọi đây là liệu pháp "chu phẫu".



Hãy thảo luận với bác sĩ của bạn về lựa chọn điều trị tốt nhất cho bạn.

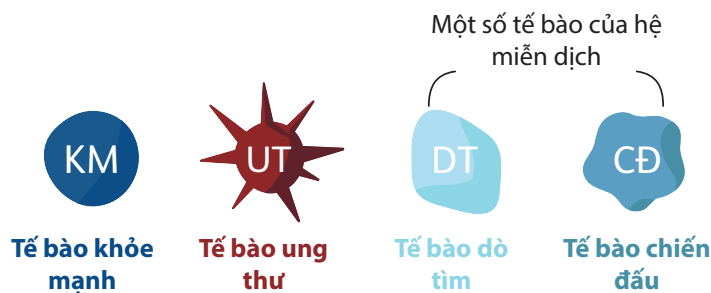
Các tác dụng có thể có của liệu pháp miễn dịch

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- Khối u của tôi có thể đáp ứng 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?

Chú giải về tế bào

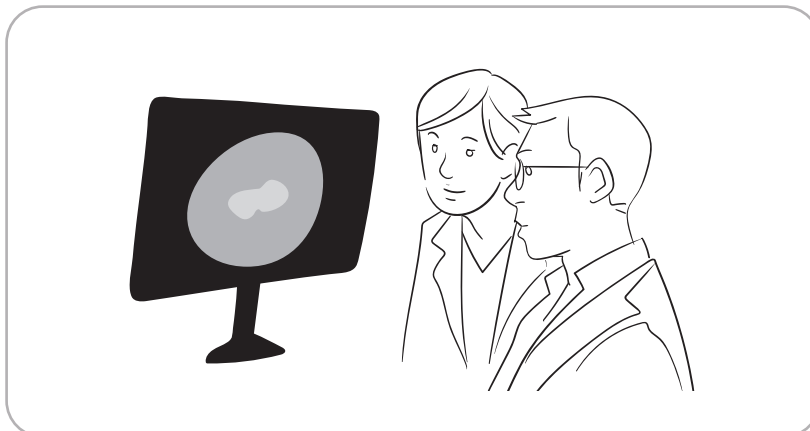
Lưu ý những yếu tố then chốt này khi bạn đọc tiếp:



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

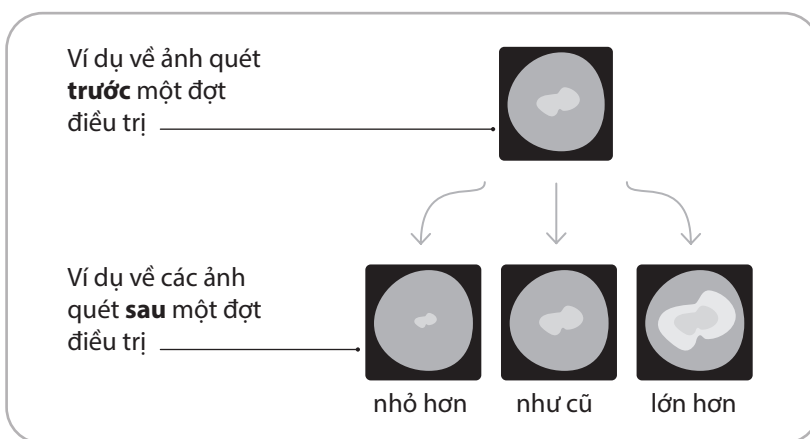
Các khối u có thể đáp ứng khác nhau với liệu pháp miễn dịch tùy thuộc vào loại liệu pháp miễn dịch và cách hệ miễn dịch của bạn phản ứng với nó. Đối với một số người, liệu pháp miễn dịch có thể giúp thu nhỏ khối u. Đối với những người khác, khối u có thể ngừng phát triển ngay cả khi nó không nhỏ đi. Cũng có thể là khối u hoàn toàn không đáp ứng liệu pháp miễn dịch.

Tại bệnh viện hoặc phòng khám, bác sĩ có thể sử dụng ảnh quét để theo dõi sự tiến triển của bạn.



Sau một đợt điều trị bằng liệu pháp miễn dịch, khối u có thể trông **nhỏ hơn, bằng hoặc lớn hơn** so với trước đây.

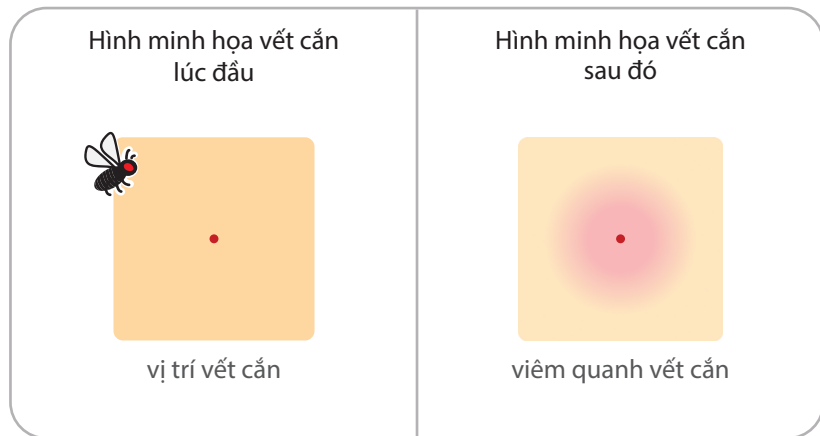
Nếu khối u của bạn trông lớn hơn trong các ảnh quét, điều đó có thể không có nghĩa là liệu pháp miễn dịch không có tác dụng.



Đối với một số người **phẫu thuật trước và sau đó là liệu pháp miễn dịch**, ảnh quét có thể khác với hình ảnh ở trên.

Sau đây là sự so sánh với khu vườn để giúp bạn hiểu về liệu pháp miễn dịch.

Hãy nghĩ đến vết bọ cắn, da trở nên đỏ, nóng và sưng tấy xung quanh vết cắn. Đây là dấu hiệu **bị viêm**, là kết quả từ phản ứng của **hệ miễn dịch của bạn đối với mối đe dọa, không phải từ vết cắn**.



Điều tương tự có thể xuất hiện trong ảnh quét của bạn. Nếu liệu pháp miễn dịch có tác dụng, **tình trạng viêm có thể xảy ra xung quanh khối u** khi hệ thống miễn dịch di chuyển để bao quanh khối u. Điều này có thể làm cho khối u của bạn trông lớn hơn khi quét.



Trong các trường hợp khác khi khối u xuất hiện lớn hơn trên ảnh chụp, có thể là liệu pháp miễn dịch không có tác dụng và khối u đang phát triển. **Mọi người đáp ứng với liệu pháp miễn dịch khác nhau.**

Ảnh quét không phải là cách duy nhất để xem liệu pháp miễn dịch có tác dụng hay không. **Bác sĩ cũng sẽ xem xét các kết quả xét nghiệm khác và sức khỏe tổng thể của bạn.**



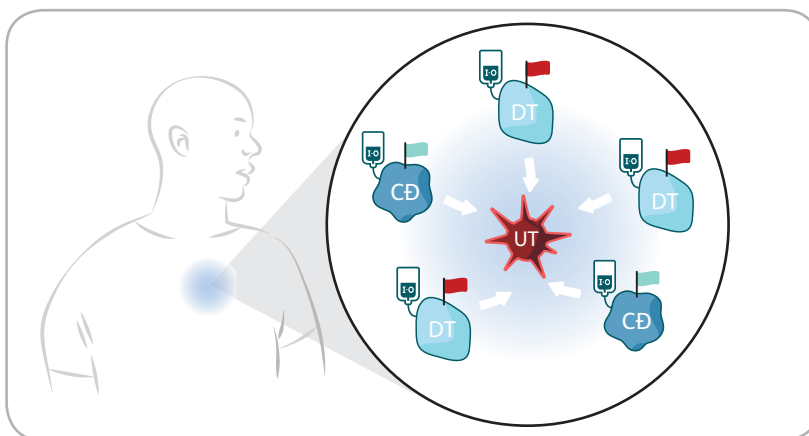
Liệu pháp miễn dịch gây ra tác dụng phụ như thế nào?

Các tác dụng phụ có thể xảy ra vì liệu pháp miễn dịch có thể gây ra tình trạng viêm trong cơ thể **bên ngoài khu vực của khối u**. Một số tác dụng phụ có thể trở nên nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng.

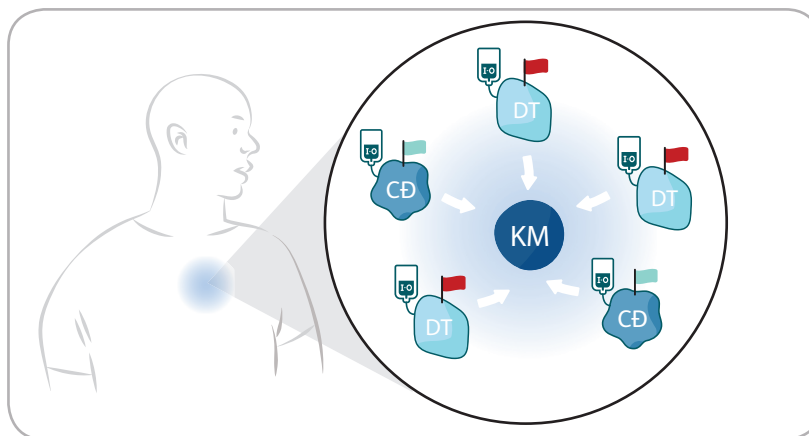
Viêm xảy ra khi nhiều tế bào miễn dịch khác nhau di chuyển đến khu vực bị thương hoặc bị đe dọa của cơ thể để chống lại mối đe dọa.



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



Tuy nhiên, liệu pháp miễn dịch cũng có thể khiến tế bào miễn dịch của bạn **tấn công cả tế bào khỏe mạnh**. Điều này có thể gây viêm xung quanh khối u.



Liệu pháp miễn dịch tác động lên tế bào miễn dịch được tìm thấy trong toàn cơ thể bạn. Vì lý do này, tình trạng viêm có thể xảy ra ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể bạn. Nó cũng có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong hoặc sau khi điều trị.

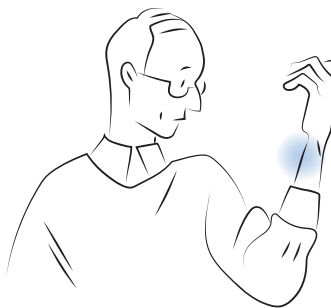
Liệu pháp miễn dịch tác động lên tế bào miễn dịch được tìm thấy trên toàn cơ thể của bạn. Nó cũng có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong hoặc sau khi điều trị.



Tình trạng viêm có hình thức và cảm giác khác nhau tùy thuộc vào vị trí của nó trong cơ thể.

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

Da bị viêm có thể trông như sưng tấy hoặc mẩn đỏ.



Viêm phổi có thể cảm thấy giống như ho.



Viêm không phải là nguyên nhân duy nhất gây ra 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 tính mạng. Một số tác dụng phụ **có thể bắt đầu trong hoặc thậm chí sau khi điều trị xong.**

Hãy nói với bác sĩ và người chăm sóc bạn về bất kỳ thay đổi nào mà bạn gặp để họ dễ giúp bạn hơn.



Nhớ theo dõi tất cả những thay đổi trên cơ thể bạn, bất kể bạn đã được điều trị bao lâu.

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

Bác sĩ, y tá của bạn sẽ biết rõ hơn về những tác dụng phụ mà bạn có thể gặp phải. **Hãy yêu cầu bác sĩ cung cấp danh sách tác dụng phụ để bạn có thể nhận ra chúng ngay khi chúng xuất hiện.**

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

Hãy nhớ rằng **tác dụng phụ có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong hoặc sau liệu pháp miễn dịch**. Những tác dụng phụ này có thể xảy ra ở bất kỳ vị trí nào trên cơ thể, và một số có thể nghiêm trọng, đe dọa tính mạng và lâu dài.



Bác sĩ có thể cung cấp cho bạn danh sách các tác dụng phụ có thể xảy ra đối với liệu pháp miễn dịch cụ thể của bạn. Hãy hỏi bác sĩ, y tá về tài liệu bạn có thể tham khảo 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 luôn cập nhật cho bác sĩ của bạn về cảm giác của bạn. Cho bác sĩ biết về bất kỳ thay đổi nào **mới, khác** hoặc **khó chịu**. Theo dõi chặt chẽ các triệu chứng của bạn và nếu bạn có người chăm sóc, hãy nói với họ về mọi triệu chứng.



Bạn hiểu rõ nhất về cơ thể mình, và bạn có thể biết được khi nào bạn cảm thấy tốt hay xấu.

Việc ghi lại các triệu chứng khi chúng xuất hiện rất hữu ích để bạn có thể **chia sẻ chúng với bác sĩ, người chăm sóc của mình.**

Dưới đây là một số cách bạn có thể xác định, theo dõi và báo cáo các tác dụng phụ của mình:

- Tìm cách theo dõi phù hợp nhất với bạn, chẳng hạn như nhật ký
- Ghi lại cảm giác của bạn sau mỗi lần đi khám điều trị bằng liệu pháp miễn dịch
- Hãy cho bác sĩ của bạn biết nếu bạn cảm thấy bất kỳ thay đổi nào mới, khác hoặc khó chịu
- **Hãy cho bác sĩ biết 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 miễn cưỡng báo cáo các tác dụng phụ cho bác sĩ hay người chăm sóc họ. Lời khuyên của tôi sẽ là "**Đừng ngại!**" Chúng tôi ở đây để giúp bạn và cần nắm đầy đủ thông tin để cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể.

Theo dõi tác dụng phụ là chìa khóa để giám sát sự tiến triển của bạn.

Bác sĩ luôn dặn tôi phải nhớ ba điều về tác dụng phụ:

Nhận biết các tác dụng phụ:

Hỏi bác sĩ về danh sách tác dụng phụ đối với liệu pháp miễn dịch cụ thể của tôi.

Theo dõi tác dụng phụ:

Tìm một cách của riêng mình để theo dõi những gì tôi đang trải qua, viết ra giấy hoặc nhập vào máy tính. Và nhờ y tá, điều dưỡng giúp nếu cần.

Nói nhóm chăm sóc của tôi biết:

Không ngại ngần!



PHẦN 2

Trải nghiệm của bạn khi vượt qua bệnh ung thư

Các phần của Phần 2:

Hành trình điều trị của bạn	28
Hiểu biết về sinh tồn qua ung thư	36
Tình cảm hạnh phúc	40
Nói chuyện với bác sĩ của bạn và tìm hiểu thêm	44

Hành trình điều trị của bạn

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

Trước điều trị:

- **Tôi cần xem xét những yếu tố nào trước khi bắt đầu liệu pháp miễn dịch?**
- **Tôi có thể tìm hiểu thêm về liệu pháp miễn dịch ở đâu?**

Trong khi điều trị:

- **Hành trình điều trị liệu pháp miễn dịch của tôi có thể như thế nào?**
- **Làm thế nào để chuẩn bị cho các lần điều trị?**
- **KHÁM TỬ XA** (bao gồm bốn câu hỏi)

Sau khi điều trị:

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

Tôi cần xem xét những yếu tố nào trước khi bắt đầu liệu pháp miễn dịch?

Bạn có thể cân nhắc một số yếu tố sau:

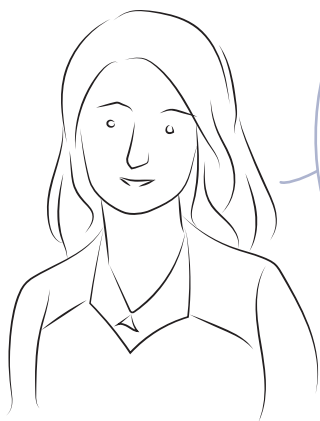
- Tôi sẽ cần **sự hỗ trợ** nào từ **bạn bè và gia đình** để giúp tôi vượt qua quá trình điều trị này?
- Tôi **đi đến bệnh viện hoặc phòng khám** để điều trị bằng cách nào?
- Tôi có thể **nghỉ phép** nếu cần không?
- Làm cách nào để tôi có thể tiếp tục **làm những việc** quan trọng đối với tôi?
- Liệu tôi có khả năng **thanh toán cho việc điều trị này không?**

Nói chuyện với bác sĩ và người nhà của bạn về bất kỳ sự do dự nào mà bạn có thể gặp phải khi bắt đầu liệu pháp miễn dịch. **Điều quan trọng là phải thảo luận cởi mở, trung thực với bác sĩ và người nhà về các yếu tố quan trọng đối với bạn.**

Tôi có thể tìm hiểu thêm về liệu pháp miễn dịch ở đâu?

Bác sĩ, người thân, bạn bè là nguồn thông tin tốt nhất của bạn. Họ có thể:

- Trả lời câu hỏi **của bạn về liệu pháp miễn dịch**
- Đề xuất **tài liệu tham khảo đáng tin cậy**



Các phương pháp điều trị mà tôi tìm hiểu trên mạng nhiều quá, tôi cảm thấy khá choáng ngợp. Thật khó phân biệt nguồn nào là xác thực, vì vậy tôi đã nói chuyện với bác sĩ và cô ấy đã giúp tôi tìm được tài liệu phù hợp với mình.

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

Thực hiện liệu pháp miễn dịch là một quyết định quan trọng mà bạn sẽ cùng với nhóm chăm sóc của mình đưa ra. Hành trình trị liệu miễn dịch của mỗi người có đặc trưng riêng. Hãy nhớ rằng liệu pháp miễn dịch có thể không hiệu quả với tất cả mọi người.

Các bước chung của một hành trình trị liệu miễn dịch có thể là:

1. Hãy xem xét liệu pháp miễn dịch như một phương pháp điều trị

- **Nói chuyện với bác sĩ của bạn về liệu pháp miễn dịch** và nó có thể khác với các lựa chọn điều trị ung thư khác của bạn như thế nào
- Cân nhắc những **yếu tố cuộc sống** quan trọng như chi phí, cách đi lại và dành thời gian điều trị
- Hãy nghĩ xem liệu bạn có sẵn sàng:
 - **Nói chuyện với bác sĩ và người nhà** về tất cả các tác dụng phụ của bạn
 - **Luôn cập nhật cho bác sĩ và người nhà** về sức khỏe của bạn
 - **Tích cực hợp tác** trong suốt quá trình điều trị liệu pháp miễn dịch với bác sĩ và những người hỗ trợ bạn

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

2. Tích cực hợp tác trong suốt quá trình điều trị của bạn

- **Có mặt** ở tất cả các đợt điều trị bằng liệu pháp miễn dịch của bạn
- **Cho bác sĩ và người chăm sóc biết về cảm giác của bạn**, bao gồm cả những điều có thể mới, khác biệt hoặc khó chịu
- **Thực hiện các xét nghiệm y tế** để theo dõi tiến trình của bạn và các tác dụng phụ có thể xảy ra

Tôi và bác sĩ đồng hành chặt chẽ. Ban đầu, khi chúng tôi thảo luận về liệu pháp miễn dịch, chúng tôi đã nói về tác dụng phụ, yếu tố cuộc sống và xét nghiệm phải làm trước khi tôi quyết định điều trị.



3. Theo dõi sức khỏe của bạn

- **Theo dõi sức khỏe tổng thể và hạnh phúc của bạn**, bao gồm bất kỳ tác dụng phụ nào
- Nói chuyện với những người xung quanh bạn về **bất kỳ trợ giúp nào bạn có thể cần**

Làm thế nào để chuẩn bị cho các lần điều trị?

Hãy cân nhắc thực hiện những điều được liệt kê dưới đây trước khi đi điều trị.

- **Gọi trước để xác nhận cuộc hẹn.** Hỏi những gì bạn có thể **cần mang theo** hoặc những gì bạn có thể cần làm để chuẩn bị
- **Sắp xếp phương tiện** để đi đến và về sau khi điều trị
- **Viết ra bất kỳ câu hỏi nào** mà bạn có thể có và bất kỳ chủ đề nào bạn có thể muốn thảo luận với bác sĩ (như bất kỳ điều gì mới, khác biệt hoặc khó chịu)
- **Giữ hồ sơ y tế của bạn** ở một nơi và mang đi mỗi lần khám bệnh
- **Chuẩn bị gì đó để giải trí** trong khi chờ đợi hoặc truyền dịch
- **Hỗ trợ** - một người bạn hoặc người nhà để làm chỗ dựa tinh thần và tham khảo ý kiến tại cuộc hẹn



Có những lúc đi khám xong về đến nhà tôi mới nhớ ra những điều khác mà tôi muốn hỏi. Lẽ ra tôi nên viết sẵn từ trước.

Tôi đem theo laptop, sách, đồ đàn, âm nhạc, thậm chí cả phim để giải trí cho thoải mái trong khi truyền dịch.



Khám từ xa là gì?

Khám từ xa là khi bạn và bác sĩ gặp gỡ trao đổi qua máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh. Nó cũng có thể bao gồm giao tiếp với nhóm chăm sóc của bạn thông qua tin nhắn, tin nhắn trực tiếp hoặc hồ sơ y tế trực tuyến.

Trong những năm qua, khám từ xa đã trở nên phổ biến hơn vượt qua các rào cản của việc đi khám trực tiếp. Nó có thể hữu ích ở mọi giai đoạn của hành trình, từ chẩn đoán, đến điều trị và thăm khám sau khi bạn kết thúc quá trình chăm sóc ung thư.

Có thể làm gì thông qua khám từ xa?

Bạn có thể thực hiện nhiều điều tương tự với khám từ xa như khi bạn trực tiếp gặp bác sĩ, gồm cả các phần khám thể chất.

Trong cuộc gọi khám từ xa, bác sĩ của bạn có thể:

- **Quan sát** thể trạng bên ngoài và xem bạn có bị sưng hoặc tấy đỏ không
- **Nghe** xem bạn có đang ho hoặc khó thở
- **Chia sẻ** ảnh quét của bạn qua email hoặc màn hình máy tính
- **Động viên** tinh thần và hơn thế nữa

Bác sĩ cũng có thể hướng dẫn bạn cách tự đo nhịp tim, huyết áp và nhiệt độ bằng các thiết bị tại nhà của bạn. Họ cũng có thể chỉ cho bạn cách thực hiện các phần khác để khám thể chất.



Cho bác sĩ biết những gì bạn hoặc người chăm sóc bạn có thể cảm thấy thoải mái để biết cách làm trong cuộc gọi.

Một số ưu điểm của khám bệnh từ xa?

Khám từ xa có thể có ưu điểm:

- Cảm thấy **thư giãn** hơn khi bạn đang ở nhà mình
- **Cho bác sĩ thấy sinh hoạt thường ngày của bạn thế nào**
- Có **người nhà, bạn thân hoặc điều dưỡng tham gia cùng bạn trong** cuộc gọi khám từ xa ngay cả khi họ sống nơi khác
- **Không phải đi bất cứ đâu**, đặc biệt nếu bạn có nhiều cuộc hẹn
- **Không phải lo lắng về việc trông trẻ** khi cả cha và mẹ đều cần có mặt trong cuộc hẹn
- Được hẹn gặp bác sĩ từ xa khi có **mối lo ngại khẩn cấp**
- Sử dụng cách khám từ xa cho **lần khám giới thiệu** trước khi bạn quyết định bác sĩ nào phù hợp với mình
- Đặt câu hỏi cho bác sĩ **giữa các lần khám**
- **Xem ảnh quét của bạn** khi bác sĩ có chúng
- Chủ động hơn trong việc chăm sóc bạn bằng cách **tự học cách làm một số phần khám thể chất**

Nhiều bệnh nhân thậm chí không biết rằng khám từ xa là một lựa chọn cho họ. Một số bệnh nhân lo rằng họ không biết cách sử dụng công nghệ. Người khác thì lo rằng nếu không khám trực tiếp, bác sĩ có thể bỏ sót điều gì đó.



Nói với bác sĩ của bạn về những ưu khuyết điểm của khám từ xa và bất kỳ lo ngại nào bạn có.



Tôi có thể di chuyển điện thoại để chỉ cho bác sĩ vị trí xảy ra tác dụng phụ.

Tôi có thể chuẩn bị cho các lần khám từ xa như thế nào?

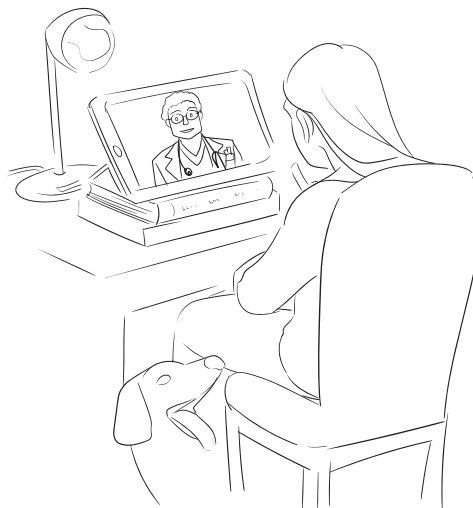
Điều quan trọng là phải chuẩn bị tốt cho lần khám bệnh từ xa. Bạn càng chuẩn bị tốt, cuộc hẹn sẽ diễn ra suôn sẻ hơn. Nói với bác sĩ và người thân của bạn về việc chuẩn bị cho lần khám từ xa khi bạn xác nhận cuộc hẹn của mình.

Cần nhắc làm những điều liệt kê dưới đây vài ngày trước khi bạn thực hiện khám từ xa:

- **Hỏi bác sĩ về những thiết bị bạn có thể cần.** Bạn thậm chí có thể mượn thiết bị từ người thân hay bạn bè
- **Hỏi bác sĩ ứng dụng nào bạn cần tải xuống** và liệu thiết bị của bạn có tương thích với ứng dụng để tiến hành khám từ xa hay không
- **Nhờ người thân của bạn sắp xếp việc phiên dịch** nếu có rào cản ngôn ngữ
- **Viết ra bất kỳ câu hỏi nào** mà bạn có thể có và bất kỳ chủ đề nào bạn có thể muốn thảo luận để khỏi quên khi đang thực hiện cuộc gọi
- **Mời người nhà, bạn bè hoặc điều dưỡng viên tham gia cuộc gọi** ngay cả khi họ ở xa. Một số điều dưỡng có thể trợ giúp kỹ thuật và bố trí camera để hiển thị tác dụng phụ mà bạn có thể không tự chỉ ra cho bác sĩ được

Tốt nhất là tìm một góc yên tĩnh và riêng tư trong nhà để bạn có thể tập trung nói chuyện với bác sĩ. Dưới đây là danh sách kiểm tra hữu ích để chuẩn bị:

- Ngồi ở **khu vực chiếu sáng tốt**. Bạn cũng có thể chuẩn bị sẵn đèn pin
- Đặt **camera gần ngang tầm mắt nhất có thể**
- Mặc **quần áo rộng rãi** để có thể cho thấy bất kỳ tác dụng phụ nào
- Khi bạn sử dụng **điện thoại hoặc máy tính bảng, hãy đặt nó dựa vào sách hoặc giá đỡ** để đôi tay của bạn rảnh rang
- Chuẩn bị sẵn sàng **câu hỏi, giấy ghi chú và bút**
- Ngồi trên **ghế chắc chắn**



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

Hành trình của mỗi người sau khi điều trị sẽ khác nhau. Dưới đây là một số điều có thể trở nên quan trọng đối với bạn sau khi kết thúc điều trị.



Bây giờ tôi có thể tập trung trở lại vai trò làm chồng. Tôi không muốn vợ tôi tiếp tục coi tôi là một bệnh nhân. Tôi cảm thấy như mình có năng lượng còn sót lại sau vài năm điều trị. Tôi đang cố gắng hòa nhập lại cuộc sống và trở lại giao tiếp với bạn bè.

Để điều trị, tôi đã phẫu thuật và điều trị bằng liệu pháp miễn dịch ngay sau đó. Sau đó, khi tôi gặp bác sĩ để kiểm tra tổng quát, tôi là người phải giải thích hành trình điều trị miễn dịch cho ông ấy. Điều đó giúp tôi mạnh dạn chia sẻ câu chuyện của mình với những người khác.



Ngay cả bốn năm sau khi điều trị, tôi vẫn cảm thấy lo lắng mỗi khi phải đi tái khám. Tôi kết nối với các nhóm hỗ trợ trực tuyến và chúng tôi giúp đỡ nhau thông qua những cảm giác mà chúng tôi gọi là “nỗi lo ảnh quết”.

Tôi đã điều trị dứt điểm trong nhiều năm, nhưng tôi vẫn bị tác dụng phụ lâu dài. Tôi tiếp tục theo dõi các tác dụng phụ của mình và tôi nói với bác sĩ về chúng ngay lập tức.



Điều quan trọng đối với tôi là phải kể câu chuyện của mình về việc trải qua quá trình điều trị bằng liệu pháp miễn dịch. Bây giờ tôi là một người đại diện cho tiếng nói bệnh nhân và vợ tôi nói về kinh nghiệm của cô ấy với tư cách là một người chăm sóc.

Hiểu biết về sinh tồn qua ung thư

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- **Sinh tồn qua ung thư là gì?**
- **Các yếu tố của sinh tồn qua ung thư là gì?**
- **Kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư là gì?**
- **Tại sao tôi cần một kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư?**

Sinh tồn qua ung thư là gì?

Quá trình sống chung với ung thư, vượt qua ung thư và sau đó, từ chẩn đoán, điều trị và theo dõi thường được gọi là “sinh tồn qua ung thư”. Những người mắc bệnh ung thư đang sống lâu hơn so với trước đây, và bây giờ họ có những nhu cầu mới và khác nhau.

Nhiều người sống chung với bệnh ung thư giờ đây coi mình như những chiến binh và sống sót.



Đối với tôi, quá trình sinh tồn qua ung thư bắt đầu khi tôi được chẩn đoán. Để có hy vọng, tôi bắt đầu nghĩ mình là một chiến binh.

Đối với tôi, sinh tồn qua ung thư là tìm ra cách sống thông qua điều trị bằng liệu pháp miễn dịch và làm cha.



Đối với tôi, sinh tồn qua ung thư không phải là âm thầm chịu đựng mà là hiểu được cách tôi có thể nhận được trợ giúp cho những cảm giác của tôi.



Hãy dành chút thời gian để suy nghĩ về **ý nghĩa của sinh tồn qua ung thư đối với bạn.**

Các yếu tố của sinh tồn qua ung thư là gì?

Mỗi người có cách sống chung với bệnh ung thư riêng biệt với những nhu cầu và thách thức khác nhau trong hành trình sinh tồn qua ung thư.

Sinh tồn qua ung thư có thể có nhiều yếu tố quan trọng trong cuộc sống của bạn. **Một số sẽ quan trọng nhất đối với bạn khi chẩn đoán, trong khi những yếu tố khác có ý nghĩa hơn khi kết thúc điều trị.**



Hãy sớm trao đổi với bác sĩ và người nhà của bạn về các yếu tố của sinh tồn qua ung thư quan trọng đối với bạn.

Dưới đây là một số yếu tố phổ biến để bắt đầu và cân nhắc xem sinh tồn qua ung thư có ý nghĩa như thế nào đối với bạn:

- **Tình cảm hạnh phúc** và cảm giác của bạn hàng ngày
- **Tập thể dục** và cách bạn ăn uống
- **Dự định của 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**
- Khám phá lại **các mối quan hệ**
- **Lập kế hoạch tài chính** và chi phí chăm sóc
- **Sức khỏe tâm linh**
- Tăng cường mối quan hệ với **bác sĩ chăm sóc chính** của bạn



Những gì quan trọng nhất đối với tôi đã thay đổi trong suốt quá trình tôi trải qua bệnh ung thư và với liệu pháp miễn dịch.

Tôi luôn nói chuyện với nhóm chăm sóc của mình về những yếu tố quan trọng đối với tôi.

Kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư là gì?

Kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư là một công cụ giúp đội ngũ y bác sĩ và người nhà phối hợp cùng bạn để tìm ra cách chăm sóc tốt nhất cho sức khỏe, thể chất, tinh cảm, tinh thần, xã hội của bạn và nhu cầu tâm linh, ngay cả sau khi kết thúc điều trị.

Tại sao tôi cần một kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư?

Điều này quan trọng đối với toàn bộ nhóm chăm sóc của bạn vì **nó giúp tất cả các thành viên trong nhóm chăm sóc giao tiếp với bạn và với nhau về cách chăm sóc toàn diện cho bạn**. Đây cũng là tài liệu quan trọng mà **y bác sĩ và gia đình bạn có thể sử dụng để biết toàn bộ hành trình chăm sóc của bạn**, đặc biệt nếu bạn không thể tự giải thích.

Kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư dành cho liệu trình miễn dịch có thể bao gồm:

- **Tất cả các yếu tố của sinh tồn qua ung thư** quan trọng nhất đối với bạn, bao gồm sức khỏe tinh thần, bảo hiểm, quản lý các mối quan hệ, sức khỏe tình dục, v.v.
- **Thông tin liên hệ** cho toàn bộ nhóm y bác sĩ điều trị, bao gồm cả người nhà hay điều dưỡng viên của bạn
- **Chi tiết về việc 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 làm
- Phương thức **theo dõi tác dụng phụ của bạn**, gồm cả những gì hiệu quả và không hiệu quả
- **Việc tái khám** của bạn có thể như thế nào sau khi điều trị

Tình cảm hạnh phúc

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- **Cảm nhận của tôi có bình thường không?**
- **Tôi có thể làm gì để đối phó với nó?**
- **Tôi có thể làm gì để theo dõi cảm xúc của mình?**
- **Tôi có thể nói chuyện với ai để được hỗ trợ nhiều hơn?**
- **Làm cách nào tôi có thể duy trì sức khỏe chung của mình?**

Cảm nhận của tôi có bình thường không?

Sống chung với bệnh ung thư có thể là một khoảng thời gian đầy cảm xúc. **Cảm giác bạn đang có là phản ứng bình thường đối với trải nghiệm thay đổi cuộc sống này.**

Đôi khi, bạn có thể tự mình đối phó với những cảm giác này, nhưng những lúc khác, bạn có thể muốn người khác giúp đỡ. Hãy nhớ rằng bạn cũng là con người và không chỉ là một bệnh nhân. **Bạn không đơn độc trong cuộc chiến chống lại bệnh ung thư.**

Tôi có thể làm gì để đối phó với nó?

Tình cảm, tinh thần, thể chất và tâm linh của bạn đều quan trọng như nhau. Xác định cảm giác của bạn là bước đầu tiên trong quá trình chăm sóc bản thân.



Tôi thích viết nhật ký và thiền để giải tỏa căng thẳng. Điều quan trọng là dành thời gian để tự suy ngẫm.

Hãy dành chút thời gian mỗi tuần để suy ngẫm về:

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

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

Đôi khi, hãy sử dụng danh sách tự suy ngẫm bên dưới để giúp bạn điều chỉnh cách bạn đang làm. Đừng ngại ngừng sao chép thông tin của trang này.

Trong 7 ngày qua:

Tôi cảm thấy lo lắng...

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi thấy buồn...

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi cảm thấy sợ hãi...

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi cảm thấy hi vọng....

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi cảm thấy giận dữ...

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 đầy năng lượng...

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi cảm thấy có 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 bất an...

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi cảm thấy được tiếp thêm sức mạnh...

Không bao giờ Hiếm khi Đôi khi Thường xuyên Luôn luôn

Tôi cảm thấy mình không thể chấp nhận...

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

Có thể chia sẻ những điều bạn tự suy ngẫm ở trên với bác sĩ và người nhà để bắt đầu cuộc trò chuyện. Thảo luận về cảm xúc và mối quan tâm của bạn có thể giúp người khác hiểu họ có thể giúp bạn như thế nào.

Tôi có thể nói chuyện với ai để được hỗ trợ nhiều hơn?

Bạn có thể thấy hữu ích khi đón nhận người khác tham gia vào hành trình của bạn, học hỏi từ kinh nghiệm và hiểu biết của họ. **Thường thì bệnh nhân tích cực tham gia cộng đồng của họ, tìm kiếm sự hỗ trợ và nhờ cậy sự giúp đỡ từ những người khác như:**

- **Nhóm chăm sóc** của họ
- **Những bệnh nhân** đã thực hiện liệu pháp miễn dịch
- **Nhóm hỗ trợ** (ở khu vực của bạn hoặc trực tuyến)
- Các chuyên gia như **nhà trị liệu, cố vấn hoặc người hỗ trợ về tâm linh**
- **Bạn bè và thành viên gia đình**



Chúng tôi biết rằng đây là một khoảng thời gian khó khăn đối với bạn. Đừng ngần ngại liên hệ với chúng tôi để được trợ giúp thêm. Chúng tôi có thể giới thiệu cho bạn các tài liệu tham khảo khác trong khu vực của bạn hoặc trực tuyến.

Làm cách nào tôi có thể duy trì sức khỏe chung của mình?

Làm những việc liệt kê dưới đây để duy trì sức khỏe chung của bạn. Luôn kiểm tra với nhóm chăm sóc của bạn trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động mới nào.

- **Đi bộ** và tận hưởng không khí trong lành
- **Tập thể dục**
- Ăn uống **lành mạnh**
- Làm **những gì bạn yêu thích**
- **Nghỉ ngơi**

Nói chuyện với nhóm chăm sóc của bạn và tìm hiểu thêm

Các trang sau sẽ trả lời những câu hỏi này:

- **Tôi nói chuyện với nhóm chăm sóc của tôi bằng cách nào?**
- **Tôi có thể hỏi nhóm chăm sóc của mình những câu hỏi gì?**
- **Một số thuật ngữ mà tôi có thể tra cứu để tìm hiểu thêm là gì?**
- **Tài liệu trực tuyến nào có thể cung cấp cho tôi thêm thông tin về bệnh ung thư, liệu pháp miễn dịch và hỗ trợ sẵn có?**

Tôi nói chuyện với nhóm chăm sóc của tôi bằng cách nào?

Bạn có thể cảm thấy ngại ngùng khi nói chuyện và đặt câu hỏi với bác sĩ. Đôi khi, bạn cũng thấy những gì bác sĩ nói khó hiểu hoặc không nhớ những gì bạn muốn hỏi và thảo luận.

Tuy nhiên, **đặt câu hỏi là một cách quan trọng để giải quyết những lo lắng của bạn.**

Dưới đây là một số gợi ý đặt câu hỏi:

- Hãy suy nghĩ và viết ra những điều bạn muốn hỏi **trước khi** nói chuyện với bác sĩ
- Ghi chú hoặc hỏi xem bạn có thể **ghi âm, ghi hình lần khám được không**
- Hỏi xem có thể có **video hoặc bản ghi** cuộc gọi khám từ xa của bạn không
- Yêu cầu **người nhà, bạn thân hoặc điều dưỡng viên cùng tham gia để tham khảo thêm ý kiến** trong khi trò chuyện với bác sĩ của bạn
- Nếu bạn không hiểu câu trả lời của bác sĩ cho câu hỏi của bạn, cứ hỏi lại cho rõ. **Đừng ngại hỏi thêm thông tin!**

Đối với cá nhân tôi, điều quan trọng là phải đứng lên, tự lãnh trách nhiệm và nêu lên **tất cả** câu hỏi mà tôi có.



Tôi rất vui khi biết rằng tôi có thể gửi câu hỏi của mình qua email tới bác sĩ **giữa các lần khám**. Tôi khỏi phải lo ghi nhớ mọi thứ khi đi khám bệnh.



Hỏi bác sĩ của bạn cách liên hệ nếu bạn có thêm câu hỏi sau khi thăm khám.

Tôi có thể nêu những câu hỏi gì cho bác sĩ?

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

CÂU HỎI VỀ LIỆU TRÌNH MIỄN DỊCH

GHI CHÚ

Liệu pháp miễn dịch có phù hợp với tôi không?

.....

Có liệu pháp miễn dịch nào đã được duyệt cho bệnh ung thư của tôi không?

.....

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

.....

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

.....

Các lựa chọn khác của tôi là gì?

.....

Nếu không có liệu pháp miễn dịch nào được thông qua cho bệnh ung thư của tôi, thì liệu có thử nghiệm lâm sàng nào liên quan đến liệu pháp miễn dịch hoặc các thử nghiệm lâm sàng khác dành cho tôi không?

.....

THẮC MẮC VỀ DẤU ẤN SINH HỌC

GHI CHÚ

Các xét nghiệm dấu ấn sinh học là gì?

.....

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

.....

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

 **GHI CHÚ**

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

Liệu tôi có bị nhiều tác dụng phụ hơn nếu điều trị bằng vài liệu pháp khác nhau?

Tôi sẽ nhận các lần điều trị cùng lúc hay lần lượt?

Tôi sẽ phải đến bệnh viện hoặc phòng khám nhiều lần để được điều trị nhiều lần hay tất cả diễn ra chỉ trong một ngày?

Tất cả các lần điều trị của tôi có ở cùng một bệnh viện hoặc phòng khám không?

Số lần điều trị tôi cần phải làm?

Tôi có thể nói chuyện với ai đã trải qua điều trị đa liệu pháp?

Loại nghiên cứu nào đã được thực hiện về điều trị đa liệu pháp?

THẮC MẮC VỀ CHI PHÍ

 **GHI CHÚ**

Chi phí của liệu pháp miễn dịch là bao nhiêu?

Tôi có thể nói chuyện với ai nếu tôi có thắc mắc về chi phí, bảo hiểm và thanh toán?

**CÂU HỎI VỀ CÁC LẦN KHÁM ĐIỀU TRỊ CỦA
LIỆU TRÌNH MIỄN DỊCH**

 **GHI CHÚ**

Bao lâu tôi cần đến bệnh viện hoặc phòng khám để điều trị bằng liệu pháp miễn dịch?

.....

Mỗi lần khám bệnh thường mất bao lâu?

.....

Điều gì xảy ra trong mỗi lần khám bệnh?

.....

Tôi sẽ thực hiện liệu pháp miễn dịch như thế nào (ví dụ: truyền dịch, thuốc viên)?

.....

Liệu nên có ai đó đi cùng tôi mỗi lần khám bệnh không?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

CÂU HỎI VỀ TÁC DỤNG PHỤ

 **GHI CHÚ**

Tôi có thể bị những loại tác dụng phụ nào?

.....

Tác dụng phụ thường xảy ra khi nào?

.....

Tôi nên nói chuyện với ai nếu tôi bị tác dụng phụ?

.....

Làm thế nào để biết khi nào tôi nên gọi cho bác sĩ và khi nào tôi nên ghi lại các tác dụng phụ của mình?

.....

Nếu tôi phải gặp bác sĩ cấp cứu hoặc bất kỳ nhân viên y tế nào khác, tôi cần nói gì với họ về liệu pháp miễn dịch và tác dụng phụ của tôi?

.....

CÂU HỎI VỀ KHÁM TRỰC TUYẾN

 **GHI CHÚ**

Không có máy tính thì có khám từ xa được không?

.....

Thời gian mỗi lần khám từ xa là bao lâu?

.....

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

.....

Có lần khám trực tiếp nào khác sau khi khám từ xa không?

.....

Một số thuật ngữ mà tôi có thể tra cứu để tìm hiểu thêm là gì?

Dưới đây là danh sách các thuật ngữ và khái niệm trong hướng dẫn này và định nghĩa của chúng. Bạn có thể sử dụng danh sách này làm từ khóa tìm kiếm để tham khảo thêm trên mạng về các chủ đề này, để nói chuyện hoặc đặt câu hỏi với bác sĩ, người chăm sóc.

Liệu pháp hỗ trợ là một loại điều trị kết hợp giữa liệu pháp miễn dịch và 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 tế bào ung thư còn sót lại sau phẫu thuật.

Sinh tồn qua ung thư là quá trình sống chung với bệnh ung thư, từ khi chẩn đoán, điều trị đến theo dõi sau điều trị.

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

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

Liệu pháp hỗ trợ tân sinh là một loại điều trị kết hợp giữa liệu pháp miễn dịch và phẫu thuật. Liệu pháp miễn dịch có thể là phương pháp điều trị đầu tiên giúp hệ miễn dịch của bạn tấn công ung thư và thu nhỏ khối u. Sau đó sẽ thực hiện phẫu thuật.

Liệu pháp trước phẫu thuật là một loại điều trị kết hợp giữa liệu pháp miễn dịch và phẫu thuật. Trong phương pháp điều trị này, bạn có thể phẫu thuật trong khi thực hiện hai lần điều trị miễn dịch. Bạn có thể bắt đầu với liệu pháp miễn dịch, sau đó phẫu thuật và sau đó lại điều trị bằng liệu pháp miễn dịch.

Nỗi lo ảnh quét là cảm giác lo lắng hoặc đau khổ mà bạn có thể cảm thấy trước, trong hoặc sau khi phải quét ảnh để biết tiến triển bệnh ung thư của mình trong quá trình điều trị hoặc theo dõi sau đó.

Kế hoạch chăm sóc để sinh tồn qua ung thư là một công cụ để giúp đội ngũ y bác sĩ và người nhà phối hợp cùng bạn để tìm ra cách chăm sóc tốt nhất cho sức khỏe, thể chất, tinh cảm, tinh thần, xã hội của bạn và nhu cầu tâm linh, ngay cả sau khi kết thúc điều trị.

THUẬT NGỮ VÀ KHÁI NIỆM

ĐỊNH NGHĨA



Bạn luôn có thể yêu cầu bác sĩ
giải thích bất kỳ điều gì bạn chưa hiểu.

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

BMS: Exploring the Power of Immuno-Oncology
immunooncology.com

American Cancer Society
cancer.org

Bright Spot Network
brightspotnetwork.org

Cancer and Careers
cancerandcareers.org

Cancer Support Community
cancersupportcommunity.org

Cancer Research Institute
cancerresearch.org

CancerCare
cancercare.org

Caring Bridge
caringbridge.org

ClinicalTrials.gov
ClinicalTrials.gov

Family Reach
familyreach.org

Cơ sở dữ liệu của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA)
Drugs@FDA or accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf

INSPIRE
inspire.com

Stand Up To Cancer
standuptocancer.org

Danh sách các nguồn này được cung cấp để tạo thuận lợi cho bạn trong việc tìm kiếm: Bristol Myers Squibb không xác nhận và không chịu trách nhiệm về thông tin do tổ chức bên thứ ba cung cấp.

Tôi có thể làm gì tiếp theo?

- Truy cập các liên kết được liệt kê trên trang trước** để biết thêm thông tin về bệnh ung thư, liệu pháp miễn dịch và hỗ trợ.
- Chuẩn bị cho bất kỳ cuộc trò chuyện nào với bác sĩ của bạn** qua các câu hỏi mẫu trong hướng dẫn này và viết ra bất kỳ câu hỏi nào khác của chính bạn.
- Xem xét các yếu tố trong cuộc sống của bạn** có thể bị ảnh hưởng khi nhận liệu pháp miễn dịch và bắt đầu lập kế hoạch để tự chủ hơn trong cuộc sống và quá trình điều trị.

