



**NATIONAL BREAST
AND OVARIAN
CANCER CENTRE**

**Thông tin dành cho phụ nữ bị ung thư
thời kỳ đầu**

Tập hướng dẫn dành cho phụ nữ bị ung thư thời kỳ đầu do Trung Tâm Phòng Chống Ung Thư Vú Toàn Quốc (National Breast Cancer Centre*) soạn thảo

Level 1, Suite 103, 355 Crown Street, Surry Hills NSW 2010 Australia

Locked Bag 3 Strawberry Hills NSW 2012 Australia

Điện thoại +61 2 9357 9400

Điện Thư +61 2 9357 9477

Địa chỉ trang mạng www.nbocc.org.au

© National Breast Cancer Centre* 2005

ISBN Print: 174127 062 6 Online: 174127 068 5

CIP:

Tập tài liệu này được bảo vệ tác quyền. Ngoài những sử dụng được Đạo Luật Bảo Vệ Tác Quyền 1968 (Copyright Act 1968) cho phép, cấm trích dịch bất cứ phần nào của tập sách dưới bất cứ hình thức nào khi không được phép trước ghi rõ bằng văn bản của *National Breast and Ovarian Cancer Centre. Mọi yêu cầu hay thắc mắc liên quan đến chuyện in lại và tác quyền phải được gửi đến cho Corporate Communications Manager, National Breast and Ovarian Cancer Centre, Locked Bag 3 Strawberry Hills 2012 Australia.

Địa chỉ trang mạng : www.nbocc.org.au

Xin đề: National Breast Cancer Centre*. Information for women with early breast cancer, 2005
National Breast Cancer Centre.

Tuyên bố từ chối trách nhiệm

National Breast and Ovarian Cancer Centre không nhận trách nhiệm đối với bất kỳ thương tật, mất mát hay thiệt hại nào do việc sử dụng hay dựa vào các thông tin này gây ra. National Breast and Ovarian Cancer Centre soạn thảo tập sách này căn cứ trên những bằng chứng đúng nhất có được, tuy nhiên Trung Tâm không thể bảo đảm hay chấp nhận bất kỳ trách nhiệm pháp lý nào về tính cập nhật hay hoàn chỉnh của những thông tin này.

Muốn xin những tập sách này xin liên lạc:

The National Breast and Ovarian Cancer Centre 1800 623 973

The Cancer Helpline (Đường Dây Giúp Đỡ cho người bị Ung Thư) 13 11 20

Ngoài ra tập tài liệu này cũng có thể được tải xuống từ trang mạng của National Breast and Ovarian Cancer Centre tại địa chỉ www.nbocc.org.au

* Trong tháng Hai 2008, Trung tâm Ung thư Vú Quốc gia hợp nhất với Chương trình Ung thư Bướu trứng (NBCC) và đổi tên thành Trung tâm Ung thư Vú và Bướu trứng Quốc gia (NBOCC).

Mục Lục

Cảm tạ

Giới thiệu

1 Sơ lược về bệnh ung thư vú thời kỳ đầu

Bệnh ung thư vú thời kỳ đầu là gì?

2 Điều trị bệnh ung thư vú thời kỳ đầu

Quyết định về cách thức điều trị cho mình

3 Giải phẫu

Giải phẫu không cắt bỏ vú

Giải phẫu cắt bỏ vú

Giải phẫu cắt bỏ các hạch bạch huyết

Sau khi giải phẫu

4 Xạ trị

5 Trị liệu bằng kích thích tố

6 Hóa Trị

Các phản ứng phụ

7 Các thử nghiệm lâm sàng

8 Các cách thức điều trị bổ sung và thay thế khác

9 Sau khi điều trị

Phù hạch bạch huyết

Các triệu chứng mãn kinh

Khả năng sinh sản và mang thai

Theo dõi

10 Đối phó và trợ giúp

Cảm xúc của quý vị

Tác động đối với người phối ngẫu, gia đình và bạn bè

Ảnh hưởng đối với sinh hoạt tình dục của quý vị

Trở lại làm việc hay một số các sinh hoạt thường lệ

Trợ giúp về tài chính và các vấn đề thực tế

11 Tìm biết thêm thông tin

12 Những thắc mắc quý vị muốn được giải đáp

Cảm tạ

Tập sách nhỏ này được dựa trên ấn bản *A Guide for women with early breast cancer* (hướng dẫn cho phụ nữ bị ung thư vú thời kỳ đầu) của National Breast Cancer Centre* được soạn thảo với sự trợ giúp của các phụ nữ đã bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú và các nhân viên y tế.

National Breast and Ovarian Cancer Centre xin chân thành cảm tạ sự giúp đỡ của Bà Lisa-Maree Herron trong việc soạn thảo tập sách này.

Giới thiệu

Tập sách này nhằm mục đích cung cấp các thông tin cho phụ nữ bị mắc bệnh ung thư vú thời kỳ đầu, người phối ngẫu, gia đình và bạn bè của họ. Tập sách sẽ giúp quý vị quyết định về cách thức điều trị và chăm sóc cho mình tuy nhiên không thể dùng tập sách này thay thế các ý kiến của bác sĩ.

Nếu như mới bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú, có thể quý vị vẫn còn đang cảm thấy bị choáng ngợp, giận dữ, sợ hãi, lo âu hay buồn rầu. Tất cả đều là những phản ứng rất thường tình. Trong một hay hai tuần lễ đầu tiên sau khi bị chẩn đoán mắc bệnh, quý vị có thể sẽ được yêu cầu có quyết định về cách thức điều trị cho mình. Hãy hỏi bác sĩ để biết thật nhiều thông tin nếu quý vị cảm thấy mình cần phải biết để đi đến quyết định. Ngoài ra, quý vị cũng nên thảo luận với gia đình và bạn bè về những cách thức điều trị cho mình.

Mỗi phụ nữ đều có hoàn cảnh và nhu cầu khác nhau cho nên không phải tất cả mọi thông tin trong tập sách này đều liên quan đến quý vị hay tình cảnh hiện tại của quý vị.

Nếu không hiểu được bác sĩ vì trở ngại ngôn ngữ, quý vị có thể xin thông dịch viên giúp đỡ cho mình. Muốn xin thông dịch viên cho các buổi hẹn quý vị có thể:

- hỏi bác sĩ về dịch vụ thông dịch của bệnh viện
- Muốn biết thêm thông tin về Bệnh Ung Thư Vú xin gọi cho Hội Đồng Phòng Chống Ung Thư tiểu bang NSW qua số **13 11 20**.

Nếu quý vị muốn liên lạc với Hội Đồng nhưng cần có thông dịch viên giúp đỡ xin gọi cho Telephone Interpreter Service (Dịch Vụ Thông Dịch qua Điện Thoại) qua số 13 14 50 và nói với nhân viên trực tổng đài ngôn ngữ của mình là "Vietnamese". Sau khi được nối đường dây với một thông dịch viên lúc ấy quý vị có thể yêu cầu được nói chuyện với Hội Đồng Phòng Chống Ung Thư với số điện thoại vừa nêu.

- điện thoại cho **Translating and Interpreting Service (Dịch Vụ Thông Phiên Dịch)** qua số **13 14 50**

Tập sách này được soạn thảo dựa trên các bằng chứng của những thực hành lâm sàng hay nhất. Những phương pháp mới về cách dò tìm hay điều trị bệnh ung thư vẫn tiếp tục được tìm hiểu và có thể sẽ được công bố trong tương lai. Nếu quý vị biết được về những cách thức trị liệu hay kỹ thuật mới nào không có trong tập sách này, xin hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết thêm thông tin.

1 Sơ lược về bệnh ung thư vú giai đoạn đầu

Hàng năm tại Úc có trên 11.800 phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú.

Bệnh ung thư vú có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Tuổi trung bình của phụ nữ khi bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú là 64, tuy nhiên có khoảng một phần tư phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú trong độ tuổi dưới 50.

Nam giới cũng có thể bị ung thư vú, mặc dù đây là chuyện rất hiếm. Ung thư vú ở đàn ông chiếm tỷ lệ chừng 1% trong tổng số các trường hợp ung thư vú.

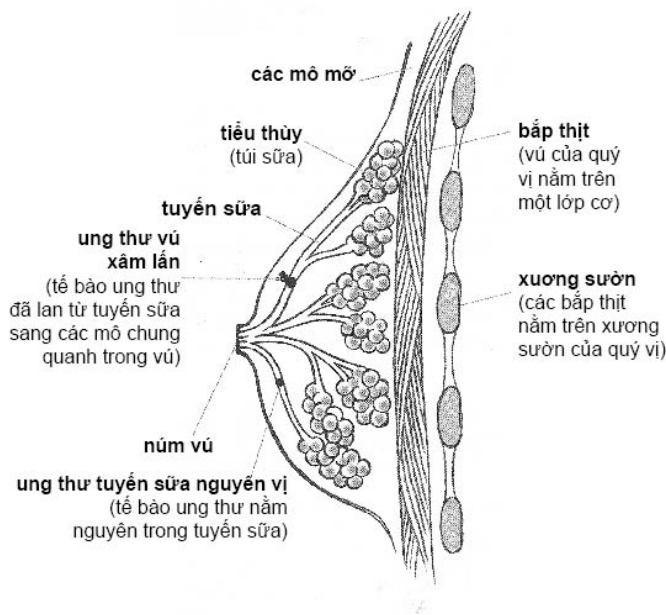
Bệnh ung thư vú thời kỳ đầu có thể được chữa trị thành công và hầu hết các phụ nữ được chẩn đoán và chữa trị ung thư vú sớm thường không bị tử vong vì chứng bệnh này.

Bệnh ung thư vú thời kỳ đầu là gì?

Bệnh ung thư vú bắt đầu từ các tiểu thùy (hạch sữa) và các tuyến ở vú. Các tiểu thùy sản sinh ra sữa khi người phụ nữ cho con bú sữa mẹ và các tuyến sữa dẫn sữa đến núm vú.

Phần bên trong vú của tôi như thế nào?

Phần bên trong vú của tôi như thế nào?



Hình 1: vú của phụ nữ, hình vẽ cho thấy tình trạng ung thư vú xâm lấn

Nếu như các tế bào ung thư còn nằm trong tuyến sữa của vú thì trường hợp này gọi là **ung thư tuyến sữa nguyên vị** (tiếng Anh là ductal carcinoma in situ viết tắt là DCIS). Nếu quý vị bị DCIS xin hãy hỏi bác sĩ để xin tập sách *Ductal carcinoma in situ: understanding your diagnosis and treatment* do National Breast Cancer Centre* soạn thảo (chỉ có bằng Anh ngữ) hoặc gọi cho *National Breast Cancer Centre qua số 1800 624 973.

Nếu ung thư đã lan ra ngoài tuyến sữa vào các mô của vú nhưng vẫn còn nằm bên trong vú, trường hợp này được gọi là **ung thư thời kỳ đầu**. Ung thư vú thời kỳ đầu có thể lan ra các hạch bạch huyết ở nách.

Nếu ung thư đã lan ra các nơi gần vú như ngực (kể cả da, bắp thịt hay xương của ngực) nhưng ung thư chưa phát hiện thấy ở các phần khác của cơ thể, trường hợp này được gọi là **ung thư vú tiến triển khu trú**.

Nếu như ung thư đã lan ra các nơi khác bên ngoài vú và phát hiện thấy ở những nơi khác trong cơ thể như xương hay phổi, trường hợp này được gọi là **ung thư vú di căn**. Nếu quý vị bị ung thư vú di căn, hãy hỏi bác sĩ để xin tập sách *A guide for women with metastatic breast cancer* do National Breast Cancer Centre* soạn thảo (chỉ có bằng Anh ngữ) hoặc gọi điện thoại cho National Breast Cancer Centre* qua số 1800 624 973.

2 Điều trị ung thư vú thời kỳ đầu

Mục đích của việc điều trị ung thư vú thời kỳ đầu là để:

- cắt bỏ phần ung thư ở vú
- tiêu diệt bất kỳ tế bào ung thư nào còn sót lại ở vú hay vùng nách
- tiêu diệt bất kỳ tế bào ung thư nào đã lan ra khỏi khu vực vú và nách nhưng không thể phát hiện ra.

Ung thư vú thời kỳ đầu thường được trị liệu bằng phẫu thuật, kết hợp hay không kết hợp với xạ trị. Ngoài ra người bệnh có thể được điều trị bằng các hình thức khác như trị liệu bằng kích thích tố hay hóa chất.

Những hình thức trị liệu khác nhau này sẽ được giải thích ở các chương sau.

Quyết định về cách thức điều trị cho mình

Toán điều trị cho quý vị

Trong suốt thời gian được điều trị ung thư thời kỳ đầu, quý vị sẽ gặp một số các bác sĩ và các nhân viên chăm sóc y tế khác. Những người có can dự vào việc trị liệu cho quý vị có thể gặp gỡ hay thảo luận với nhau để vạch ra cách thức điều trị và chăm sóc cho quý vị. Toán điều trị sẽ cộng tác cùng nhau để xem xét cách thức điều trị nào là thích hợp nhất với trường hợp của quý vị. Toán điều trị cho quý vị có thể gồm những người sau đây:

- một **bác sĩ toàn khoa hay bác sĩ gia đình** chịu trách nhiệm chăm sóc thường xuyên và giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa.
- một **bác sĩ giải phẫu** thực hiện phẫu thuật ở vú
- một **bác sĩ chuyên khoa bệnh lý** xem xét các mô đã được cắt từ vú của quý vị
- một **bác sĩ chuyên khoa quang tuyến** đọc các hình quang tuyến như hình chụp quang tuyến vú
- một **bác sĩ chuyên khoa phóng xạ ung thư** chuyên khoa về xạ trị
- một **bác sĩ chuyên khoa ung thư** chuyên về hóa trị và trị liệu bằng kích thích tố
- một **y tá chăm sóc các bệnh về vú** giúp chăm sóc và trợ giúp cho các phụ nữ bị các chứng bệnh về vú
- một **y tá về ung thư** giúp chăm sóc cho người mắc bệnh ung thư

Các nhân viên chăm sóc y tế khác có thể tham gia vào việc chăm sóc cho quý vị gồm:

- một **nhân viên cố vấn, chuyên viên tâm lý hay bác sĩ tâm thần** trợ giúp về tinh thần và/hay giúp đỡ chế ngự các lo lắng và buồn rầu.
- một **nhân viên xã hội** trợ giúp và cung cấp các thông tin thực tiễn như các trợ giúp tài chính, giữ trẻ hay giúp đỡ tại nhà.
- một **chuyên viên vật lý trị liệu hay chuyên viên phục hoạt trị liệu** cố vấn về các bài thể dục cho quý vị tập sau khi được điều trị

- một **bác sĩ giải phẫu thẩm mỹ** thực hiện phẫu thuật tái tạo vú cho những người đã được giải phẫu cắt bỏ vú.

Mặc dù có thể gặp nhiều bác sĩ và các nhân viên chăm sóc y tế khác nhau, tuy nhiên chỉ có một người quý vị sẽ tiếp xúc thường xuyên.

Quý vị cần cảm thấy thoải mái với toán nhân viên điều trị cho mình. Điều quan trọng là quý vị phải báo cho toán điều trị biết những quan tâm đặc biệt nào hay bất kỳ các ưu tiên nào của mình.

Quý vị tham gia vào quyết định điều trị

Tình trạng của mỗi phụ nữ đều khác nhau. Cách điều trị thích hợp với một phụ nữ này có khi lại không thích hợp cho một phụ nữ khác. Quý vị có quyền chọn lựa cách điều trị nào thích hợp nhất cho mình. Trước khi có quyết định, tốt nhất là quý vị nên thảo luận về cách thức điều trị với (các) bác sĩ, gia đình và/hay bạn bè.

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị bất kỳ câu hỏi nào mình cần biết, ngay cả những điều mà quý vị đã hỏi họ trước đây rồi và hãy khuyến khích người trong gia đình mình cũng nên làm như vậy.

Việc dành ra một hay hai tuần để quyết định về cách thức điều trị sẽ không ảnh hưởng gì đến việc điều trị. Tuy nhiên quý vị không nên để cả tháng mới quyết định.

Nếu không hài lòng với những ý kiến dành cho mình hay muốn nói chuyện với một bác sĩ khác vào bất kỳ lúc nào, quý vị có quyền hỏi ý kiến của người thứ hai.

3 Giải phẫu vú

Giải phẫu vú gồm việc cắt bỏ *một phần* của vú (còn gọi là giải phẫu giữ lại vú) hay *toàn bộ* vú (giải phẫu cắt bỏ vú). Trong hầu hết trường hợp, giải phẫu cắt bỏ vú còn gồm cả việc cắt bỏ một hay nhiều hạch bạch huyết ở nách.

Giải phẫu giữ lại vú

Giải phẫu giữ lại vú có thể là cách thức thích hợp với quý vị nếu chỗ ung thư nhỏ so với kích thước của vú.

Giải phẫu giữ lại vú thường gồm:

- cắt bỏ chỗ ung thư cùng một khoảng nhỏ các mô bình thường chung quanh
- cắt bỏ một hay nhiều hạch bạch huyết ở nách
- sau khi giải phẫu, xạ trị ngay tại chỗ phát hiện ra có khối u ung thư ở vú (xem phần 4)

Giải phẫu cắt bỏ vú

Giải phẫu cắt bỏ vú được cho là nên làm nếu:

- chỗ ung thư quá lớn so với kích thước của vú hoặc vú bị ung thư ở nhiều chỗ
- trước đây quý vị đã được giải phẫu giữ lại vú rồi và theo ý của bác sĩ thì những chỗ bị ung thư chưa được cắt bỏ hoàn toàn.
- chỗ ung thư tái phát ở vú
- do ý muốn của mình

Giải phẫu cắt bỏ vú thường gồm:

- Cắt bỏ toàn bộ vú kể cả núm vú
- cắt bỏ một hay nhiều hạch bạch huyết ở nách

Giải phẫu cắt bỏ các hạch bạch huyết

Hạch bạch huyết ở nách thường là nơi các tế bào ung thư ở vú lan ra bên ngoài vú. Để thử xem tế bào ung thư đã lan ra các hạch bạch huyết hay chưa, các bác sĩ thường cắt bỏ một hay nhiều hạch này trong lúc giải phẫu và sau đó nhờ bác sĩ chuyên khoa về bệnh lý xem xét qua kính hiển vi. Những thông tin có được sẽ giúp cho các bác sĩ quyết định xem có nên đề nghị các hình thức trị liệu phụ thêm nữa như hóa trị hay trị liệu bằng kích thích tố là những cách điều trị có tác dụng đối với toàn cơ thể để giết chết các tế bào ung thư và ngăn chặn các tế bào ung thư khác phát triển.

Nếu các hạch bạch huyết đã được cắt bỏ, thường thì quý vị sẽ được đặt một hay nhiều ống thông (các ống nhựa plastic) ở nách và những ống này thường sẽ được gỡ bỏ sau khi giải phẫu chừng vài hôm.

Sau khi giải phẫu

Quý vị có thể sẽ nằm viện từ một ngày đến một tuần. Chuyện này tùy thuộc vào việc quý vị được giải phẫu theo cách nào, diễn tiến hồi phục trong bệnh viện ra sao và liệu khi rời bệnh viện, quý vị có được những trợ giúp từ cộng đồng hay không.

Sau khi được giải phẫu giữ lại vú, quý vị sẽ có một cái sẹo ngay trên vú và sẹo này sẽ nhạt dần theo thời gian. Vú của quý vị sẽ trông không giống như trước lúc được giải phẫu. Thường thì quý vị không cần phải mang vú giả hay tính đến chuyện phải tái tạo lại vú.

Nếu bị giải phẫu cắt bỏ vú, quý vị sẽ có một vết sẹo chạy ngang ngực nhưng sẹo này cũng sẽ nhạt dần theo thời gian. Quý vị có thể mang một loại **vú giả tạm thời** loại mềm trong thời gian chờ cho vết thương lành hẳn lại. Sau đó, quý vị sẽ được gắn **vú giả vĩnh viễn**. Quý vị có thể chọn để được tái tạo vú mà đôi khi bác sĩ có thể làm ngay trong lúc giải phẫu hoặc làm sau này cũng được (xem phần bên dưới).

Vú giả

Sau khi giải phẫu cắt bỏ vú, quý vị có thể dùng một chiếc vú được gọi là **vú giả gắn ở ngoài** hay một thứ có **hình dạng như chiếc vú** mang bên trong áo nịt ngực để giúp đỡ áo quý vị lên. Chiếc vú giả sẽ được chế tạo phù hợp với màu da, kích thước và hình dạng của chiếc vú phía bên kia. Thường thì chiếc vú giả cũng được tính toán sức nặng một cách đặc biệt để nó có thể chuyển động và quý vị cảm thấy giống như chiếc vú phía bên kia, duy trì sự thăng bằng và giúp tránh bất kỳ sự lệch lạc nào về dáng người của quý vị. Quý vị cũng có thể có được bộ quần áo tắm đặc biệt với chiếc vú giả.

Điều quan trọng là chiếc vú giả phải được gắn đúng cách cho quý vị. Muốn biết xem quý vị có thể đến đâu để được gắn chiếc vú giả phù hợp nhất hãy hỏi bác sĩ hay liên lạc với **Cancer Helpline** qua số **13 11 20**.

Tái tạo vú

Tái tạo vú sau khi giải phẫu cắt bỏ vú gồm việc cấu tạo lại hình dạng của vú bằng cách sử dụng vật độn hay các mô từ một phần khác của cơ thể.

Đôi khi việc tái tạo được thực hiện ngay sau khi giải phẫu cắt bỏ vú (nghĩa là trong lúc quý vị còn đang được giải phẫu) và có khi quý vị được giải phẫu thêm nữa về sau này.

Mặc dù mục đích của việc tái tạo vú nhằm tạo lại chiếc vú cho quý vị để sao cho nó trông càng thực càng tốt, tuy nhiên chắc chắn chiếc vú được tái tạo sẽ không thể nào trông giống hay có cảm giác như trước lúc quý vị được giải phẫu.

Việc tái tạo vú có thể gồm độn vú (thường làm bằng loại keo Silicon) hay sử dụng các mô từ một phần khác của cơ thể. Bác sĩ giải phẫu thực hiện cuộc phẫu thuật cắt bỏ vú có thể đảm nhiệm việc tái tạo vú cho quý vị hoặc người này có thể cộng tác hay giới thiệu quý vị đến các bác sĩ giải phẫu chuyên khoa tái tạo vú.

Hiện không có bằng chứng nào cho thấy việc tái tạo vú làm cho bệnh ung thư vú dễ tái phát hoặc tái tạo vú làm cho bệnh ung thư khó bị phát hiện nếu như sau này bệnh tái phát.

Phản ứng phụ của cuộc giải phẫu

Thời gian hồi phục cần thiết sau khi được giải phẫu của mỗi phụ nữ đều khác nhau. Trong vòng mấy tuần lễ đầu, chỗ vết thương còn đau và cần được chăm sóc cẩn thận hơn. Vết thương này sẽ tiếp tục lành dần và trở nên cứng cáp hơn. Quý vị có thể cảm thấy hơi đau, khó chịu hay bị tê ở ngực và/hay ở nách trong thời gian vết thương lành dần – thông thường trong khoảng vài tuần thì đỡ hẳn.

Nhiều phụ nữ tiếp tục cảm thấy mệt mỏi và cần nghỉ ngơi nhiều ngay cả khi vết thương đã có vẻ lành lặn. Quý vị có thể cảm thấy sẵn sàng để quay lại làm việc và/hay trở lại với các sinh hoạt hằng ngày sau 2 hay 3 tuần hoặc quý vị có thể cần thời gian lâu hơn để hồi phục.

Một số phụ nữ bị phù hạch bạch huyết sau khi giải phẫu. Muốn biết thêm chi tiết về vấn đề này xin đọc ở Phần 9.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về bất kỳ phản ứng phụ nào mà quý vị lo lắng hay nghĩ rằng mình đang có. Hầu hết các phản ứng phụ đều có thể chế ngự được bằng thuốc.

Việc hồi phục thân thể của quý vị là điều quan trọng, tuy nhiên quý vị cũng cần có thời gian để phục hồi về tình cảm. Thường thì các phụ nữ hay cảm thấy bị mất mát sau cuộc giải phẫu vú và cảm thấy có trục trặc về vấn đề sinh lý và lòng tự tin. Muốn biết thêm chi tiết xin đọc Phần 10.

4 Xạ trị

Xạ trị dùng quang tuyến X (với liều lượng phóng xạ được kiểm soát) để tiêu diệt bất kỳ tế bào ung thư nào còn sót lại trong vú hay ngực sau cuộc giải phẫu.

- Sau khi được giải phẫu không cắt bỏ vú: bác sĩ thường đề nghị bệnh nhân được xạ trị
- Sau khi được giải phẫu cắt bỏ vú *đôi khi* bác sĩ đề nghị xạ trị ở ngực.

- Sau khi được giải phẫu vú bất cứ hình thức nào: *đôi khi* bác sĩ đề nghị xạ trị ở các hạch bạch huyết ở nách và/hay phần dưới ở cổ.

Thông thường quý vị sẽ được xạ trị khoảng từ 3 đến 7 tuần lễ sau khi giải phẫu tùy theo bệnh viện có chỗ trống hay không cũng như mức độ hồi phục của quý vị nhanh hay chậm. Nếu cũng được trị liệu bằng hóa chất (xem Phần 6) quý vị có thể sẽ được xạ trị sau khi kết thúc phần hóa trị (mặc dù thứ tự điều trị tùy thuộc vào tình trạng của quý vị).

Một khi bắt đầu được điều trị, quý vị thường được xạ trị một ngày một lần, một tuần 5 ngày trong 5 hay 6 tuần lễ liền.

Việc xạ trị không gây đau đớn gì. Tuy nhiên, sau đó quý vị có thể cảm thấy hơi khó chịu hay đau. Một số các phản ứng phụ thông thường nhất trong hay sau thời gian xạ trị gồm:

- Da của quý vị tại hay chung quanh chỗ được điều trị có thể bị đỏ và khô, gần giống như bị cháy nắng
- Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường
- Da của quý vị cũng bắt đầu trông sạm hơn bình thường.

Tất cả những phản ứng phụ này sẽ hết dần theo thời gian.

Một số các phụ nữ bị phù hạch bạch huyết sau khi giải phẫu. Muốn biết thêm chi tiết về vấn đề này xin xem Phần 9.

Hãy nói chuyện với bác sĩ xạ trị ung thư, chuyên viên trị liệu quang tuyến hay y tá về các cách thức chăm sóc da trong thời gian xạ trị cũng như về bất kỳ phản ứng phụ nào mà quý vị lo lắng hay nghĩ rằng mình đang có.

5 Trị liệu bằng kích thích tố

Trị liệu bằng kích thích tố có thể được sử dụng phụ thêm với việc giải phẫu và xạ trị để giúp tiêu diệt bất kỳ tế bào ung thư nào còn sót lại trong vú của quý vị hay bất kỳ tế bào ung thư nào có thể đã lan ra các phần khác của cơ thể nhưng không thể phát hiện ra được. Các cách thức trị liệu bằng kích thích tố cũng có thể giúp giảm bớt nguy cơ bị ung thư vú phát triển ở vú bên kia.

Việc trị liệu bằng kích thích tố thường chỉ được đề nghị cho những phụ nữ nào mà các tế bào ung thư có các điểm cảm thụ kích thích tố. Cách trị liệu này làm thay đổi cách thức kích thích tố nữ (đặc biệt là estrogen) hoạt động trong cơ thể.

Các cách trị liệu bằng kích thích tố gồm:

- **các loại thuốc kháng-estrogen** (như tamoxifen): những loại thuốc này hoạt động bằng cách ngăn chặn các tế bào ung thư không cho chúng nhận kích thích tố estrogen: phương pháp này có thể áp dụng cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi mà tế bào ung thư có điểm cảm thụ kích thích tố.

- **điều trị buồng trứng:** hoạt động bằng cách ngăn chặn không cho buồng trứng tiết ra chất estrogen (bằng cách như giải phẫu, xạ trị hay dùng thuốc); phương pháp này có thể được áp dụng cho các phụ nữ chưa đến tuổi mãn kinh.
- **ức chế aromatase:** hoạt động bằng cách ngăn không cho sản sinh ra estrogen; những loại thuốc mới này đôi khi được sử dụng như là phương thức thay thế cho thuốc kháng estrogen áp dụng cho phụ nữ bị ung thư vú trong giai đoạn đầu và đã qua thời kỳ mãn kinh.

Các cách thức trị liệu bằng kích thích tố khác nhau sẽ gây ra các phản ứng phụ khác nhau. Muốn biết thêm chi tiết về các phản ứng phụ của phương pháp trị liệu bằng kích thích tố xin xem Phần 9. Phản ứng của phụ nữ đối với một cách trị liệu bằng kích thích tố nào đó đều khác nhau. Bác sĩ chuyên khoa ung thư sẽ nói cho quý vị biết cách trị liệu bằng kích thích tố nào có thể hữu ích trong việc điều trị bệnh ung thư vú cũng như báo cho quý vị biết về những rủi ro có thể xảy ra. Ngoài ra bác sĩ giải phẫu, bác sĩ chuyên về xạ trị ung thư hay bác sĩ gia đình cũng có thể giúp theo dõi việc trị liệu bằng kích thích tố cho quý vị.

Điều quan trọng là quý vị phải cân nhắc giữa cái lợi và các phản ứng phụ của những cách trị liệu bằng kích thích tố khác nhau để áp dụng cho trường hợp của mình.

6 Hóa trị

Hóa trị bao gồm việc uống thuốc giúp tiêu diệt bất kỳ tế bào ung thư nào có trong vú của quý vị hay bất kỳ tế bào ung thư nào đã lan ra các phần khác của cơ thể nhưng không thể phát hiện ra được.

Hóa trị có thể được sử dụng phụ thêm vào với việc giải phẫu vú (kết hợp hay không kết hợp với xạ trị và các cách trị liệu bằng kích thích tố).

Quyết định về việc có nên được hóa trị hay không cũng như nên áp dụng hình thức nào tùy thuộc loại ung thư quý vị mắc phải, những cách trị liệu khác đã được sử dụng cho quý vị, tình hình sức khỏe tổng quát và ý muốn của quý vị. **Điều quan trọng là quý vị phải cân nhắc giữa cái lợi và các phản ứng phụ của hóa trị đối với tình trạng của mình.**

Một **bác sĩ chuyên khoa ung thư** sẽ giải thích cho quý vị rõ loại thuốc hóa trị nào được đề nghị cho trường hợp của quý vị, những phản ứng phụ nào có thể xảy ra, thời gian quý vị cần dùng loại thuốc hóa trị này là bao lâu và quý vị có thể được hóa trị tại đâu. Thông thường bác sĩ có thể điều trị cho quý vị bằng hóa trị tại bệnh viện hay một dưỡng đường đặc biệt nào mà không cần phải ở lại qua đêm. Nếu quý vị sinh sống tại một khu vực nào không có bác sĩ chuyên khoa ung thư (như các vùng nông thôn chẳng hạn) bác sĩ gia đình hay bác sĩ giải phẫu sẽ lo liệu việc điều trị cho quý vị.

Cách thức thông thường nhất để được hóa trị là chích qua hình thức “truyền dịch” vào chỗ bàn tay hay cánh tay. Một số loại thuốc hóa trị khác có dạng thuốc viên để uống.

Việc hóa trị thường được điều trị theo “chu kỳ” trong khoảng thời gian từ 3 đến 6 tháng. Điều này có nghĩa là quý vị sẽ được điều trị trong một giai đoạn ngắn sau đó nghỉ một thời gian rồi lại điều trị một thời gian nữa và cứ thế tiếp tục. Thời gian được điều trị và thời gian nghỉ sẽ tùy thuộc vào loại ung thư vú nào quý vị mắc phải cũng như loại hóa trị nào được sử dụng với quý vị. Mỗi lần điều trị sẽ mất khoảng từ 30 phút đến một giờ.

Các phản ứng phụ

Bên cạnh việc tiêu diệt các tế bào ung thư, hóa trị còn có thể làm tổn thương một số tế bào bình thường. Những khu vực thường bị ảnh hưởng gồm miệng, bao tử và ruột, da, tóc và tủy xương. Những tổn hại đối với các tế bào bình thường là nguyên nhân gây ra các phản ứng phụ của việc hóa trị. Tuy nhiên các tế bào bình thường có thể sửa chữa các tổn hại hiệu quả hơn các tế bào ung thư cũng như các tế bào bình thường có thể hồi phục được.

Những phản ứng phụ có thể xảy ra gồm buồn nôn, lở loét ở miệng, các vấn đề về da, lên hay sụt cân, mệt mỏi và rụng tóc. Hầu hết các phản ứng phụ đều có thể chế ngự được bằng thuốc men.

Không phải việc hóa trị nào cũng đều gây rụng tóc. Nếu quý vị bị rụng tóc, thường thì tóc sẽ mọc lại sau khi ngưng hóa trị vài tuần hay vài tháng. Quý vị có thể đội khăn quàng, nón hay tóc giả để che trên đầu trong thời gian tóc quý vị mọc trở lại. Muốn biết thêm về các chọn lựa này xin gọi cho **Cancer Helpline** qua số **13 11 20**.

Phụ nữ chưa đến tuổi mãn kinh có thể có các triệu chứng mãn kinh trong thời gian được hóa trị. Một vài loại thuốc hóa trị có thể gây tắt kinh vĩnh viễn. Xin xem Phần 9 để biết thêm thông tin về các triệu chứng mãn kinh, khả năng sinh sản và mang thai sau khi điều trị.

Nếu cảm thấy lo lắng hay buồn rầu về việc điều trị của mình, quý vị có thể nói chuyện với một nhân viên cố vấn, chuyên viên tâm lý hay bác sĩ tâm thần (xin xem Phần 10).

Hãy nói chuyện với (các) bác sĩ về những phản ứng phụ của cách điều trị được đề nghị cho mình và cách thức nào tốt nhất để chế ngự chuyện này.

7 Các thử nghiệm lâm sàng

Trong suốt quá trình điều trị, quý vị sẽ được hỏi là có muốn tham gia vào các thử nghiệm lâm sàng hay không. Các thử nghiệm lâm sàng này nhằm mục đích tìm xem các phương thức mới đầy triển vọng đối với việc ngăn ngừa bệnh ung thư, cách chẩn đoán và điều trị bệnh có an toàn và hiệu quả không.

Lợi ích của việc tham gia các thử nghiệm lâm sàng này là quý vị có thể nhận được các phương thức điều trị mới nhất chưa được sử dụng cho công chúng. Những cách thức điều trị này có thể hiệu quả hơn các hình thức điều trị đang được đề nghị. Qua việc tham gia vào các thử nghiệm lâm sàng quý vị cũng có thể giúp đỡ cho các phụ nữ khác bị chẩn đoán ung thư vú trong tương lai.

Điều bất lợi đối với việc tham gia vào một cuộc thử nghiệm lâm sàng là các cách điều trị mới chưa chắc đã có hiệu quả bằng các cách thức điều trị tiêu chuẩn và có thể có nhiều phản ứng phụ hơn. Hoặc quý vị cũng có thể được xếp vào một nhóm không được điều trị bằng các phương pháp mới.

Nếu cảm thấy muốn tham gia, hãy hỏi bác sĩ về bất kỳ một thử nghiệm lâm sàng nào phù hợp với mình.

8 Các cách thức điều trị bổ sung và thay thế khác

Quý vị có thể thấy các phương thức điều trị bổ sung và thay thế có ích cho mình thí dụ như châm cứu, thiền, yoga, dưỡng sinh, âm nhạc, xoa bóp, trị liệu bằng mùi hương, dinh dưỡng, thảo dược và liệu pháp vi lượng đồng căn. Tuy nhiên điều quan trọng cần nhớ là nhiều phương thức trị liệu bổ sung và thay thế chưa được kiểm nghiệm để xem các phản ứng phụ hoặc sự tương tác của chúng với các phương thức trị liệu thông thường.

Hiện chưa có bằng chứng nào cho thấy các phương thức trị liệu bổ sung và thay thế có thể trị dứt chứng ung thư vú, ngăn không cho nó tái phát hay làm cho nó không lan sang những phần khác của cơ thể.

Một số các phương thức điều trị bổ sung có thể giúp làm tăng sự khỏe khoắn và giảm bớt lo lắng (thí dụ như phương pháp trị liệu thư giãn và tưởng tượng theo hướng dẫn). Một vài phương thức điều trị bổ sung và thay thế có thể có hại nếu được thực hiện cùng lúc với các điều trị qui ước.

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về các phương pháp trị liệu thay thế hay bổ sung mà mình đang sử dụng, tham gia hay tính chuyện áp dụng.

9 Sau khi điều trị

Phù hạch bạch huyết

Một vài phụ nữ bị phù hạch bạch huyết sau khi được giải phẫu ung thư vú và/hay được xạ trị ở nách. Phù hạch bạch huyết là tình trạng sưng lên tại một nơi nào đó trên cơ thể do bởi các tuyến bạch huyết bị nghẽn. Chúng có thể rất nhẹ mà có khi cũng rất nghiêm trọng. Tình trạng phù hạch bạch huyết có thể xảy ra sau khi điều trị vài tháng hay có khi vài năm. Chúng có thể xảy ra ở tay, nách hay các mô còn lại của vú.

Nếu bị phù hạch bạch huyết, tình trạng này thường không thể chữa khỏi. Tuy nhiên có một số cách quý vị có thể làm để giúp cho bớt sưng hoặc tránh bị nhiễm trùng.

Hãy báo cho bác sĩ biết ngay lập tức về bất kỳ chỗ nào bị sưng, bị căng hay đau ở tay hoặc vú sau khi được điều trị để được giúp đỡ chế ngự chúng.

Các triệu chứng mãn kinh

Các triệu chứng mãn kinh là phản ứng phụ thông thường nhất của cách thức trị liệu bằng kích thích tố và một vài loại thuốc dùng trong hóa trị. Đôi khi chuyện mãn kinh chỉ là tạm thời nhưng cũng có trường hợp bị vĩnh viễn. Nếu như quý vị càng gần đến tuổi mãn kinh tự nhiên thì khi được điều trị quý vị càng dễ bị mãn kinh vĩnh viễn. Nếu bị mãn kinh vĩnh viễn, hãy thảo luận với bác sĩ về nguy cơ bị chứng loãng xương (xương xốp).

Bất kể chuyện mãn kinh của quý vị là tạm thời hay vĩnh viễn, quý vị có thể bị vài hay tất cả các triệu chứng sau đây:

- bị nóng bừng ở mặt
- bị rối loạn giấc ngủ
- âm đạo bị khô và/hay bị ra huyết trắng

- giảm hứng thú tình dục
- không có kinh hay kinh nguyệt thất thường

Một vài phụ nữ có thể có triệu chứng mãn kinh chỉ trong vài tháng trong khi cũng có những người khác bị lâu hơn. Nhiều phụ nữ áp dụng một số các phương thức điều trị, thay đổi cách sống và sử dụng các hình thức trị liệu bổ sung để làm giảm bớt các triệu chứng này.

Hãy báo cho bác sĩ biết nếu quý vị đang có bất kỳ những triệu chứng mãn kinh nào để được giúp đỡ chế ngự tình trạng này.

Khả năng sinh sản và mang thai

Việc điều trị ung thư vú thời kỳ đầu có thể ảnh hưởng đến khả năng mang thai của quý vị. Một số ảnh hưởng này chỉ có tính cách tạm thời trong khi cũng có trường hợp bị vĩnh viễn.

Nếu quý vị chưa đến tuổi mãn kinh và đang tính chuyện có con trong tương lai, hãy thảo luận với bác sĩ về nguy cơ bị hiếm muộn *trước khi* bắt đầu việc điều trị.

Hãy hỏi bác sĩ xem có cách điều trị nào khác ít khi làm cho quý vị bị hiếm muộn (và nếu có thì hiệu quả của cách điều trị này đối với trường hợp của mình sẽ như thế nào) hoặc quý vị cũng có thể nghĩ đến chuyện làm đông lạnh vài phôi thai *trước khi* điều trị để có thể có thai trong tương lai.

Có thai sau khi điều trị

Không có bằng chứng nào cho thấy quý vị hay con của quý vị không được an toàn nếu như quý vị có thai sau khi được điều trị ung thư vú hay có thai sau khi điều trị sẽ làm cho bệnh ung thư vú dễ bị tái phát.

Cho con bú bằng sữa mẹ sau khi điều trị

Hầu hết các phụ nữ được xạ trị sau khi giải phẫu ung thư vú thấy họ vĩnh viễn không có khả năng nuôi con bằng sữa mẹ *bên vú đã được điều trị*. Thông thường bên vú đã được điều trị sẽ không có sữa.

Nếu quý vị có thể nuôi con bằng sữa mẹ bên vú đã được điều trị, không có bằng chứng nào cho thấy chuyện này không an toàn cho con hay chính quý vị. Quý vị vẫn có thể cho con bú một cách an toàn bên vú *không được điều trị* nếu quý vị đã được xạ trị.

Theo dõi

Việc theo dõi thường xuyên là điều cần thiết sau khi được điều trị ung thư vú thời kỳ đầu.

Sau khi được điều trị quý vị sẽ có hẹn thường xuyên với bác sĩ gia đình, bác sĩ giải phẫu, bác sĩ xạ trị ung thư hay bác sĩ chuyên khoa ung thư. Việc theo dõi thường xuyên nhằm để bảo đảm nếu như bệnh ung thư của quý vị tái phát ở vú, các mô ở vú hay vú bên kia, chuyện này sẽ được điều

trị ngay lập tức. Ngoài ra việc theo dõi thường xuyên còn giúp cho bác sĩ của quý vị kiểm tra và chế ngự bất kỳ một phản ứng phụ nào nảy sinh sau khi quý vị kết thúc việc điều trị. Hãy nói chuyện với bác sĩ về chương trình theo dõi bệnh của mình.

Việc theo dõi đúng sẽ gồm khám và chụp hình quang tuyến vú định kỳ. Chúng không gồm chụp hình quang tuyến ở ngực, chụp cắt lớp xương hay thử máu trừ trường hợp có vấn đề gì cho thấy cần làm các thử nghiệm này.

Hãy đến gặp bác sĩ gia đình hay bác sĩ chuyên khoa ngay lập tức nếu như quý vị:

- cảm thấy có một khối u ở một trong hai bên vú hay ở các mô của vú còn sót lại sau lần giải phẫu cắt bỏ vú
- có bất kỳ triệu chứng nào khác ở một trong hai bên vú như ra nước ở đầu vú
- có bất kỳ triệu chứng nào mình cảm thấy lo ngại

Đừng chờ đến buổi hẹn định kỳ nếu như quý vị nhận thấy có những thay đổi nào mới hay bất thường

Nếu như quý vị đổi bác sĩ vào bất kỳ lúc nào, hãy yêu cầu bác sĩ mới của quý vị xin lấy hồ sơ y bạ từ người bác sĩ trước.

10 Đối phó và trợ giúp

Kinh nghiệm của việc bị chẩn đoán và điều trị ung thư vú thời kỳ đầu khác nhau ở mỗi phụ nữ. Mọi trợ giúp đều có sẵn để giúp đỡ cho quý vị, gia đình và bạn bè đối phó trong những hoàn cảnh khó khăn này.

Việc lo lắng đến tình trạng cảm xúc của mình là phần rất quan trọng trong những chăm sóc tiếp diễn của mình. Trong khi quý vị có thể trải qua những cảm xúc khác nhau vào những giai đoạn khác nhau của thời gian điều trị và hồi phục, hầu hết các phụ nữ đều có khả năng đối phó được với những thay đổi do những kinh nghiệm trải qua đối với chứng bệnh ung thư vú. Một số phụ nữ cảm thấy hồi hộp hay buồn bã trong nhiều năm trời, đặc biệt lo lắng về chuyện bệnh ung thư có thể tái phát. Hãy nói chuyện với bác sĩ của mình hay các nhân viên y tế khác về bất kỳ lo lắng nào quý vị có thể có. Nếu quý vị cảm thấy mình cần có thêm những trợ giúp, hãy xin được giới thiệu đến các nhân viên chuyên môn như nhân viên cố vấn, chuyên viên tâm lý hay bác sĩ tâm thần.

Cảm xúc của quý vị

Việc chẩn đoán ra và điều trị bệnh ung thư vú gây ra những thay đổi trong cuộc đời quý vị và có thể thay đổi cả cách thức quý vị suy nghĩ và cảm nhận mọi việc. Những thay đổi này và các tác động của nó không giống nhau ở tất cả mọi người tuy nhiên việc biết các phụ nữ khác cũng có cùng cảm nghĩ và trải nghiệm như mình cũng có thể làm cho người ta yên tâm phần nào.

Một số các cảm xúc mà quý vị có thể trải qua gồm bị 'sốc', tức giận, cảm thấy như mình "chỉ là một con số" hay "chỉ một cái vú thôi", tách biệt và cô đơn, tự đổ lỗi cho chính mình, buồn bã hay trầm cảm, hồi hộp hay sợ hãi.

Việc chia sẻ các kinh nghiệm của mình với người khác ngay cả các cảm nhận đau đớn cũng có thể giúp cho quý vị đối phó được với việc mình bị chẩn đoán mắc bệnh.

Mọi phụ nữ đều khác biệt nhau về cách thức họ đương đầu với những cảm xúc khó khăn khi phải đối phó với bệnh ung thư vú. Có rất nhiều người và tổ chức có thể trợ giúp cho họ. Một số phụ nữ bộc lộ và đương đầu với các cảm xúc của mình qua gia đình, bạn bè và các sinh hoạt cộng đồng. Những người khác nhờ các nhân viên chuyên môn giúp đỡ - từ bác sĩ gia đình hay các nhân viên y tế khác. Điều quan trọng cần ghi nhớ là quý vị không phải **chịu đựng mọi việc một mình**. Có nhiều cách thức để tìm được những hỗ trợ và giúp đỡ để mình đương đầu với các cảm xúc đối với việc chẩn đoán và điều trị của mình.

Ngoài những hỗ trợ có được từ gia đình và bạn bè, quý vị có thể có được các trợ giúp từ:

- Các thành viên trong toán điều trị cho mình, đặc biệt là y tá chăm sóc các bệnh về vú người có thể cung cấp các trợ giúp và thông tin cho phụ nữ bị mắc bệnh ung thư vú
- Các dịch vụ và các nhóm hỗ trợ cho người bị bệnh ung thư - gọi cho đường dây **Cancer Helpline** qua số **13 11 20** hay hỏi bác sĩ hoặc bệnh viện về chi tiết của các nhóm hỗ trợ có trong khu vực sinh sống của mình
- một nhân viên cố vấn chuyên nghiệp
- Hệ Thống Trợ Giúp về Bệnh Ung Thư Vú của Úc là cơ quan cung cấp các thông tin và hỗ trợ cho phụ nữ bị chứng bệnh này.

Tác động đối với người phối ngẫu, gia đình và bạn bè

Việc quý vị bị chẩn đoán ra và được điều trị bệnh ung thư vú sẽ ảnh hưởng đến những người khác trong cuộc đời quý vị như người phối ngẫu hay chồng, gia đình và bạn bè thân thiết của quý vị. Họ có thể cảm thấy lo lắng, bất lực hay không biết phải nói gì cả. Họ có thể cũng có những cảm xúc giống của quý vị như 'sốc', buồn bã, trầm cảm, sợ hãi, lo lắng và tức giận. Mỗi người mỗi khác và ai cũng có cách thức riêng để đương đầu với bệnh ung thư vú của quý vị.

Để đương đầu với bệnh ung thư vú cùng cách thức giải quyết mọi vấn đề, sự thông hiểu tốt giữa quý vị và người khác là điều đặc biệt quan trọng.

Con cái của quý vị cũng có thể bị ảnh hưởng về việc quý vị bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Tùy vào tuổi, trẻ em có thể biết có chuyện gì đó trục trặc trong gia đình mà không cần quý vị phải nói cho các em biết. Quý vị có thể muốn nói chuyện với các em về tình trạng của mình để các em hiểu chuyện gì đang xảy ra. Trả lời các câu hỏi của các em một cách càng chân thật càng tốt bằng thứ ngôn ngữ mà các em có thể hiểu được. Những điều các em tưởng tượng sẽ xảy ra có thể làm các em buồn rầu hơn là thực tế, một khi các em được nghe giải thích rõ về mọi chuyện.

Những tác động của việc quý vị bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư đối với con cái mình có thể được thể hiện qua cách cư xử của các em. Nếu quý vị thấy lo lắng về các hành vi/thái độ của con em mình ở trường học, quý vị có thể chọn cách nói chuyện với thầy cô giáo về tình trạng bệnh hoạn của mình để cho các thầy cô có thể hiểu được lý do gây ra tình trạng thay đổi về hạnh kiểm của các em.

Nếu có điều gì lo lắng về con em mình, quý vị có thể yêu cầu bác sĩ giới thiệu các em đi gặp nhân viên cố vấn, chuyên viên tâm lý hay bác sĩ tâm thần hoặc một vài hay tất cả mọi người trong gia đình đều có thể gặp một nhân viên trị liệu cho cả nhà.

Ảnh hưởng đối với sinh hoạt tình dục của quý vị

Giải phẫu vú, xạ trị, trị liệu bằng kích thích tố và hóa trị thường có những tác động đáng kể đối với người phụ nữ về cách thức họ cảm nhận về con người cùng sức quyến rũ của mình. Đây là chuyện có thể xảy ra đối với tất cả mọi phụ nữ bất kể họ có hay không có người phối ngẫu.

Những thay đổi đối với cơ thể của quý vị, tình trạng năng lực mình còn lại bao nhiêu và tâm trạng của quý vị sẽ ảnh hưởng đến cách suy nghĩ về chính con người của mình. Việc này gồm sự ham muốn về xác thịt cũng như khả năng có quan hệ xác thịt với người khác.

Nếu có điều gì lo lắng quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ, y tá hay các nhân viên chăm sóc y tế khác. Hiện có nhiều chuyên viên được huấn luyện đặc biệt để làm cố vấn cho quý vị và/hay người phối ngẫu.

Trở lại làm việc hay một số các sinh hoạt thường lệ

Nếu quý vị có việc làm hay có tham gia công việc gì thường xuyên lúc bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú, quý vị có thể thấy việc quay trở lại với công việc làm hay sinh hoạt này một ít lâu sau khi được điều trị có thể hữu ích cho mình. Điều này có thể giúp quý vị cảm thấy mình vẫn còn có giá trị cũng như sẽ giúp đem lại cho quý vị sự dễ chịu khi được ở bên cạnh những người quen biết. Hãy nói chuyện với chủ nhân hay cơ quan của mình về việc sắp xếp cho giờ giấc làm việc linh động hơn trong thời gian trước, trong lúc và sau khi điều trị.

Quý vị có thể cảm thấy khó khăn khi nói chuyện với các bạn đồng nghiệp hay bạn bè về những gì mình cảm thấy khi bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú. Nếu muốn quý vị có thể chia sẻ các kinh nghiệm này với chỉ vài người bạn hay đồng nghiệp thân nhất mà thôi. Việc chia sẻ các cảm nghĩ có thể giúp mang lại những hỗ trợ giá trị.

Trợ giúp về tài chánh và các vấn đề thực tế

Hãy nói chuyện với bác sĩ về các chi phí của các thử nghiệm y khoa, cách thức điều trị và các dịch vụ trợ giúp.

Chi phí quý vị phải trả tùy thuộc vào việc: liệu quý vị được điều trị theo hệ thống y tế công hay tư và thời gian cần nghỉ làm việc để điều trị; hoặc quý vị sinh sống tại các vùng nông thôn và cần di chuyển xa để được điều trị

Nếu quý vị cần được điều trị như giải phẫu hay xạ trị tại một trung tâm hay bệnh viện nào xa nơi mình cư ngụ, quý vị có thể được giúp đỡ về chỗ ở cho mình và gia đình với giá thấp hoặc quý vị cũng có thể xin được trợ giúp về tài chánh cho chi phí di chuyển.

Tùy vào tình cảnh của quý vị hoặc nơi quý vị đang sinh sống, các trợ giúp về tài chánh và các vấn đề thực tiễn cũng có thể dành cho việc giữ trẻ, các bữa ăn hay các giúp đỡ về mọi việc lặt vặt trong nhà. Ngoài ra quý vị cũng có thể xin được hưởng tiền trợ cấp dành cho người bệnh trong thời gian được điều trị hay dưỡng bệnh.

Muốn biết thêm chi tiết về các trợ giúp tài chánh, hãy hỏi bệnh viện hay **nhân viên xã hội** của cộng đồng, **y tá chăm sóc về bệnh ung thư vú** hay **y tá cộng đồng** hoặc liên lạc với **Cancer Helpline** qua số **13 11 20**.

11 Tìm biết thêm thông tin

Điều quan trọng là quý vị phải cảm thấy mình có đầy đủ thông tin để có thể quyết định được về cách thức trị liệu cho mình.

Muốn biết thêm chi tiết về việc điều trị, các dịch vụ trợ giúp, những giúp đỡ về tài chính và các vấn đề thực tiễn hãy điện thoại cho **Cancer Helpline** qua số **13 11 20**. Tại một vài tiểu bang có các nhân viên cố vấn nói được hai ngôn ngữ hoặc các nhân viên thông tin có thể giúp quý vị tìm được các thông tin bằng ngôn ngữ của mình.

Những nguồn cung cấp thêm thông tin (bằng Anh ngữ) về bệnh ung thư vú

National Breast Cancer Centre*

Điện thoại: 1800 624 973

Website: www.nbcc.org.au

Breast Cancer Network Australia (Hệ Thống Toàn Quốc Trợ Giúp Về Bệnh Ung Thu Vú)

Điện thoại: 1800 500 258

Website: www.bcna.org.au

Các thông dịch viên chuyên nghiệp

Các thông dịch viên giúp phụ nữ nói không rành tiếng Anh hiểu được tất cả những gì bác sĩ giải thích. Muốn xin thông dịch quý vị có thể:

- nói chuyện với bác sĩ về dịch vụ thông dịch của bệnh viện
- điện thoại cho **Cancer Helpline** qua số **13 11 20**
- điện thoại cho **Translating and Interpreting Service (Dịch Vụ Thông Phiên Dịch)** qua số **13 14 50**

12 Những câu hỏi quý vị muốn được giải đáp

Đừng ngại khi phải hỏi bác sĩ các câu hỏi mình cần đặt ra để có được những thông tin cần thiết. Một số những câu hỏi mà quý vị muốn nêu ra được liệt kê dưới đây.

- Tôi bị ung thư vú ở đâu?
- Tôi có thể chết vì bị ung thư vú hay không?
- Tôi có thể tìm sự trợ giúp ở đâu?

- Liệu con gái tôi có mắc bệnh ung thư vú hay không?
- Bác sĩ đề nghị cách điều trị nào cho tôi? Lý do tại sao?
- Mỗi cách thức điều trị có những lợi điểm và rủi ro gì?
- Những phản ứng phụ của mỗi cách điều trị là gì?

- Liệu tôi có nguy cơ bị ung thư tái phát sau khi điều trị hay không?
- Nguy cơ ung thư lan sang những phần khác của cơ thể tôi sau khi điều trị có nhiều không?
- Trong thời gian điều trị và sau đó tôi sẽ trông và cảm thấy như thế nào?
- Tôi muốn có vài tuần suy nghĩ để có quyết định - liệu chuyện này có ảnh hưởng gì không?
- Tôi phải mất bao lâu mới hồi phục được?
- Tôi phải nghỉ làm việc trong bao lâu?
- Tôi có thể đến đâu để được điều trị?
- Liệu việc điều trị có ảnh hưởng đến khả năng có con của tôi hay không?
- Nếu tôi đang có thai liệu việc điều trị có an toàn hay không?
- Liệu tôi có thể cho con bú bằng sữa mẹ trong lúc/sau khi tôi được điều trị bệnh ung thư vú hay không?
- Nếu được giải phẫu tôi có thể chọn cách thức tái tạo vú hay không?
- Khi nào thì tôi có thể xin được làm vú giả và làm ở đâu?
- Làm sao để tôi nói chuyện với các phụ nữ khác đã được điều trị bệnh ung thư vú?
- Hiện đang có những thử nghiệm lâm sàng nào thích hợp cho tôi?
- Có những cách thức trị liệu bổ sung nào có thể giúp ích được cho tôi?
- Tôi có thể được trị liệu bổ sung cùng lúc với việc điều trị bệnh ung thư vú hay không?
- Tôi có được các trợ giúp về tài chính hay không?
- Tôi cần làm những thử nghiệm theo dõi nào sau khi được điều trị?

* Trong tháng Hai 2008, Trung tâm Ung thư Vú Quốc gia hợp nhất với Chương trình Ung thư Buồng trứng (NBCC) và đổi tên thành Trung tâm Ung thư Vú và Buồng trứng Quốc gia (NBOCC).