

Ung thư đầu và cổ

Hướng dẫn chăm sóc bệnh ung thư tốt nhất của quý vị



Về hướng dẫn này

Quý vị có thể cảm thấy bị choáng ngợp khi được nói rằng mình bị ung thư đầu cổ hoặc có thể bị ung thư đầu cổ. Nhiều thứ có thể xảy ra một cách nhanh chóng, và quý vị có thể có nhiều câu hỏi. Tài liệu này có thể giúp hướng dẫn cho quý vị, gia đình và bạn bè của quý vị qua trải nghiệm này.

Thông tin và hỗ trợ

Hội đồng Ung thư: Để biết thêm thông tin và hỗ trợ, hãy gọi Hội đồng Ung thư ở số **13 11 20** để nói chuyện với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe có kinh nghiệm hoặc thăm trang www.cancer.org.au.

Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư đầu cổ, hãy tìm quyển sách thông tin của Hội đồng Ung thư Hiểu về Ung thư Đầu Cổ trên trang mạng của Hội đồng Ung thư địa phương của quý vị.

Head and Neck Cancer Australia: Để có thông tin về ung thư đầu cổ và hỗ trợ cho bệnh nhân, hãy thăm trang mạng www.headandneckcancer.org.au.

Dịch vụ Biên dịch và Phiên dịch (TIS): Nếu quý vị cần một thông dịch viên, hãy gọi TIS ở số **13 14 50** hoặc thăm trang www.tisnational.gov.au.

Thư giới thiệu và những xét nghiệm ban đầu

Các triệu chứng

Bác sĩ đa khoa/bác sĩ gia đình (GP) của quý vị sẽ thăm khám để xem họ có tìm ra điều gì làm cho gây ra các triệu chứng của quý vị hay không. Họ sẽ hỏi quý vị về bất kỳ vấn đề hoặc sự việc nào mà có thể quý vị đang có - ví dụ như, một chỗ lở loét chưa lành trong miệng, một chỗ u trong cổ của quý vị hoặc quý vị thấy khó nuốt, hoặc thay đổi trong giọng nói của quý vị.

Những xét nghiệm ban đầu mà quý vị có thể làm

Xét nghiệm máu. Một mẫu máu của quý vị được lấy để xem liệu cơ thể của quý vị có đang hoạt động tốt hay không.

Siêu âm. Sóng âm được dùng để tạo ra một hình ảnh chi tiết của đầu và cổ.

Chụp cắt lớp vi tính (CT scan). Máy tính và tia quang tuyến được dùng để tạo ra một hình ảnh chi tiết của đầu và cổ.

Chụp hình cộng hưởng từ (MRI). Việc chụp cắt lớp (scan) là khi một từ trường và những sóng phát tuyến mạnh được sử dụng để chụp một bức ảnh chi tiết của cơ thể.

Sinh thiết hút bằng kim nhỏ do siêu âm hướng dẫn. Sóng âm được dùng để tạo ra một hình ảnh của chỗ u. Sử dụng hình ảnh như một hướng dẫn để bác sĩ dùng kim tiêm vào chỗ u để lấy mẫu ra. Những mẫu phẩm được kiểm tra dưới kính hiển vi. Việc này được làm khi gây tê cục bộ nên quý vị không thấy đau.

Thư giới thiệu

Nếu GP hoặc nha sĩ của quý vị lo ngại, quý vị sẽ được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa tại một bệnh viện công hoặc ở phòng khám tư nhân để làm thêm các xét nghiệm. Bác sĩ chuyên khoa là bác sĩ được đào tạo chuyên sâu về một lĩnh vực chăm sóc sức khỏe cụ thể.

Các bác sĩ chuyên khoa có thể bao gồm một bác sĩ phẫu thuật đầu và cổ hoặc một bác sĩ phẫu thuật hàm-mặt (một bác sĩ giải phẫu điều trị đầu, cổ, miệng, hàm và mặt).



Quý vị có thể đưa một người thân hoặc một người bạn đi cùng quý vị đến các buổi hẹn.



Các khung thời gian

Cuộc hẹn với bác sĩ chuyên khoa của quý vị nên xảy ra **trong vòng hai tuần** của thư giới thiệu.

Nếu quý vị không có được cuộc hẹn trong thời gian này, hãy theo dõi tiếp với GP của quý vị.



Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi

- Tôi có thể lựa chọn vào bệnh viện công hay phòng khám tư được không?
- Tôi có thể lựa chọn bác sĩ chuyên khoa mà tôi gặp được không?
- Tôi sẽ tốn bao nhiêu tiền cho những cuộc hẹn?

Chẩn đoán và xác định giai đoạn

Bác sĩ chuyên khoa sẽ làm nhiều xét nghiệm để xem liệu quý vị có bị ung thư đầu và cổ không. Quá trình để tìm ra liệu quý vị có vấn đề về y tế hay không gọi là thực hiện một **chẩn đoán**.

Quý vị có thể có một hoặc kết hợp các xét nghiệm:

Nội soi qua mũi. Một cái ống được đưa vào bên trong mũi và đưa xuống cổ họng của quý vị để kiểm tra cẩn thận những vùng này.

Siêu âm. Nếu quý vị chưa siêu âm.

Chụp cắt lớp vi tính (CT scan). Nếu quý vị chưa chụp hình cắt lớp vi tính.

Chụp hình cộng hưởng từ (MRI). Nếu quý vị chưa làm.

Chụp cắt lớp phát xạ Positron (PET scan). Một lượng nhỏ nguyên liệu phóng xạ được tiêm vào và toàn bộ cơ thể của quý vị được rọi để chỉ ra ung thư ở đâu.

Sinh thiết. Một mẫu phẩm của vùng bất thường có thể được lấy ra. Mẫu phẩm được gửi đến phòng thí nghiệm để họ xem liệu rằng nó có phải là ung thư đầu cổ hay không. Thủ thuật này có thể do một bác sĩ chuyên khoa làm hoặc dùng kim nhỏ trong ngành quang tuyến. Quý vị sẽ được gây tê cục bộ hoặc gây mê (quý vị sẽ được gây ngủ) nên quý vị không cảm nhận được nó.

Những xét nghiệm này sẽ cho bác sĩ chuyên khoa thêm thông tin về bệnh ung thư chẳng hạn như chính xác là nó ở chỗ nào trong cơ thể của quý vị, liệu nó có đang phát triển hay không, đã di căn chưa và ở giai đoạn nào. Điều này gọi là **xác định giai đoạn**. Việc **xác định giai đoạn** giúp đưa ra cách điều trị tốt nhất cho quý vị.



Các khung thời gian

Kết quả nên có sẵn **trong vòng hai tuần** từ khi quý vị làm các xét nghiệm.



Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi

- Ung thư đầu cổ là gì?
- Tôi sẽ có những xét nghiệm nào?
- Những xét nghiệm/cuộc hẹn sẽ tốn bao nhiêu?
- Tôi nên được điều trị ở đâu? Tôi có được lựa chọn không?
- Bệnh ung thư của tôi ở giai đoạn nào?
- Những dịch vụ hỗ trợ nào có sẵn cho tôi?

Điều trị

Có nhiều cách để điều trị ung thư đầu cổ. Bác sĩ chuyên khoa sẽ nói chuyện với quý vị về những lựa chọn điều trị cho quý vị.

Quý vị sẽ được một nhóm các chuyên gia điều trị, và có thể quý vị sẽ cần nhiều hơn một loại điều trị để có kết quả tốt nhất. Nhóm điều trị sẽ làm việc cùng với quý vị và gia đình hoặc người chăm sóc của quý vị để lập kế hoạch cho việc điều trị của quý vị.

Quý vị thể có một hoặc kết hợp nhiều cách điều trị:

Phẫu thuật là khi ung thư bị cắt bỏ. Đây là cách điều trị phổ biến nhất đối với những người bị ung thư đầu cổ.

Liệu pháp Xạ trị sử dụng quang tuyến để tiêu diệt tế bào ung thư và ngăn chặn sự phát triển của ung thư. Xạ trị có thể được dùng một mình, hoặc với hóa trị.

Hóa trị dùng thuốc để tiêu diệt các tế bào ung thư và ngăn chặn ung thư phát triển. Cách điều trị này có thể được dùng với xạ trị để làm sao tăng hiệu quả của việc điều trị, hoặc dùng một mình để làm chậm sự phát triển của ung thư và giảm các triệu chứng.

Để có thêm thông tin, hãy thăm trang mạng www.cancer.org.au/cancer-information/treatment.

Chăm sóc hỗ trợ (việc điều trị hoặc các dịch vụ hỗ trợ quý vị qua trải nghiệm ung thư) cũng có sẵn.



Các khung thời gian

Sau khi đồng ý với kế hoạch điều trị của quý vị thì việc điều trị nên bắt đầu **trong vòng bốn tuần** nếu như cố gắng trị ung thư hoặc **trong vòng hai tuần** nếu việc chữa trị là không thể.



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

Các thử nghiệm lâm sàng

Quý vị có thể được mời để tham gia một thử nghiệm lâm sàng. Các thử nghiệm lâm sàng được dùng để kiểm tra xem liệu những cách điều trị mới có an toàn và làm việc tốt hơn những cách điều trị hiện tại hay không. Nhiều người bị ung thư hiện nay đang sống lâu hơn với chất lượng cuộc sống tốt hơn nhờ những thử nghiệm lâm sàng.

Để biết thêm thông tin, hãy thăm trang mạng www.australiancancertrials.gov.au.

Các trị liệu bổ sung

Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về bất kỳ những trị liệu bổ sung nào (bao gồm thực phẩm bổ sung như vitamin) mà quý vị dùng hoặc muốn dùng. Một số thứ phổ biến như vitamin có thể không phù hợp với việc điều trị của quý vị.



Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi

- Bác sĩ đề nghị việc điều trị nào?
- Tôi sẽ phải đi đâu để được điều trị?
- Sẽ có những chi phí điều trị nào và tôi sẽ tự trả bao nhiêu của chi phí đó?
- Những hoạt động/thể dục nào sẽ giúp tôi trong khi và sau khi điều trị?
- Tôi vẫn có thể làm việc được chứ?
- Việc điều trị sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống thường-ngày của tôi như thế nào?
- Những người trong nhóm của tôi là ai và ai là người liên lạc chính của tôi?
- Những phản ứng phụ nào mà tôi có thể có từ việc điều trị?
- Tôi sẽ liên lạc với ai nếu tôi cảm thấy không khỏe hoặc có bất kỳ câu hỏi nào?
- Liệu việc điều trị có ảnh hưởng khả năng có con của tôi không?



Các quyết định về chi phí

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

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

Nếu quý vị có quan ngại về những chi phí, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc nhân viên xã hội về:

- việc được chính phủ trả tiền hoặc được điều trị trong hệ thống công cộng
- việc giúp đỡ về chỗ ăn ở trong khi điều trị
- tác động tài chính có thể có từ việc điều trị của quý vị

Quý vị có thể gọi Hội đồng Ung thư ở số **13 11 20** để nói chuyện với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe về hỗ trợ tài chính.

Để biết thêm thông tin về các chi phí, hãy thăm trang www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance và www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment.

Hồi phục

Việc điều trị ung thư có thể gây ra những thay đổi về mặt thể chất và cảm xúc.

Kế hoạch chăm sóc theo dõi

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ làm việc với quý vị để làm một kế hoạch cho quý vị và bác sĩ gia đình của quý vị. Kế hoạch này sẽ giải thích:

- ai là người liên lạc chính của quý vị sau điều trị
- quý vị nên có thăm khám thường xuyên như thế nào và những xét nghiệm nào mà việc này sẽ bao gồm
- hiểu biết và đối phó với những tác dụng phụ của việc điều trị
- làm thế nào để nhận được sự giúp đỡ một cách nhanh chóng nếu quý vị nghĩ bệnh ung thư đã tái phát hay tệ hơn.

Nhiều người lo lắng rằng ung thư sẽ tái phát. Bác sĩ chuyên khoa và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ nói chuyện với quý vị về những nhu cầu của quý vị và giới thiệu quý vị đến những chuyên gia chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng khác.

Những thông tin khác mà quý vị có thể có:

- các dấu hiệu và triệu chứng cần trông chừng nếu ung thư tái phát
- những ảnh hưởng về sau của việc điều trị và những chuyên gia mà quý vị cần gặp
- làm thế nào để có những lựa chọn lối sống lành mạnh để đem lại cho quý vị cơ hội hồi phục tốt nhất và duy trì sức khỏe.

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



Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi

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

Sống với bệnh ung thư di căn

Nếu ung thư tái phát

Đôi khi bệnh ung thư có thể tái phát sau khi điều trị. Nó có thể tái phát ở chỗ cũ hoặc có thể xuất hiện ở nơi nào khác trong cơ thể của quý vị.

Nếu bệnh ung thư tái phát, có thể quý vị sẽ được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa hoặc bệnh viện mà quý vị đã được điều trị đầu tiên, hoặc đến một bác sĩ chuyên khoa khác.

Việc điều trị sẽ phụ thuộc vào việc ung thư đã di căn bao xa, nó đang phát triển nhanh thế nào và những triệu chứng mà quý vị đang trải qua.



Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi

- Ung thư ở đâu và nó đã tiến triển chưa?
- Những lựa chọn điều trị của tôi là gì?
- Những cơ hội sẽ đem lại hiệu quả cho việc điều trị lần này là gì?
- Có sẵn thử nghiệm lâm sàng nào không?
- Tôi có thể nhận hỗ trợ từ đâu nữa?

Hoạch định trước kế hoạch chăm sóc

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

Chỉ thị trước về việc chăm sóc

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

Chăm sóc xoa dịu

Bác sĩ chuyên khoa của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến những dịch vụ chăm sóc xoa dịu, nhưng điều này không phải lúc nào cũng có nghĩa là chăm sóc cuối-đời. Ngày nay người ta có thể được giới thiệu đến những dịch vụ này sớm hơn nhiều nếu như họ đang sống với bệnh ung thư hoặc nếu như bệnh ung thư của họ tái phát. Việc chăm sóc xoa dịu có thể giúp quý vị sống khỏe mạnh tối đa, bao gồm việc kiểm soát cơn đau và các triệu chứng. Việc chăm sóc này có thể tại nhà, trong bệnh viện hoặc một địa điểm mà quý vị chọn lựa.

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa của quý vị hoặc thăm trang www.palliativecare.org.au.

Đưa ra những quyết định điều trị

Quý vị có thể lựa chọn không điều trị gì cả, hoặc chỉ điều trị gì đó để giảm bớt đau đớn và khó chịu. Quý vị có thể muốn thảo luận quyết định của mình với nhóm chăm sóc sức khỏe, bác sĩ gia đình (GP), gia đình và người chăm sóc của quý vị. Để biết thêm thông tin, hãy thăm trang www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Các câu hỏi mà quý vị có thể muốn hỏi

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

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

Xuất bản vào Tháng Mười Một năm 2021.

Nguồn tài liệu này dựa vào thông tin từ quá trình chăm sóc tối ưu cho người mắc bệnh ung thư đầu và cổ (ấn bản lần thứ 2), có sẵn tại trang mạng www.cancer.org.au/OCP.