

Vietnamese: **Chemotherapy**

Tờ Thông Tin Hướng Dẫn về Biện Pháp Hóa Trị

Trong quá trình điều trị, quý vị cần "lắng nghe" cơ thể mình. Việc này sẽ giúp quý vị tận dụng hiệu quả nhất biện pháp hóa trị và ít gặp phản ứng phụ nhất từ loại trị liệu này.

Điều quan trọng là quý vị cần nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của quý vị về **TẤT CẢ** các phản ứng phụ mà quý vị gặp phải.

1. **Nghỉ ngơi.** . . Quý vị có thể cảm thấy mệt mỏi. Mỗi ngày nên dành thời gian để nghỉ ngơi. Tập thể dục hàng ngày để làm sẵn chắc cơ. Đi bộ sẽ giúp tăng thêm sức lực cho quý vị.
2. **Uống** nhiều chất lỏng mỗi ngày. Điều này có nghĩa là cứ mỗi giờ uống một ly chất lỏng. Cố gắng uống các loại chất lỏng có nhiều dinh dưỡng (nước trái cây, sinh tố sữa, xúp, thạch đông, các loại đồ uống dành cho người chơi thể thao) để giúp thận hoạt động tốt. Quý vị có thể cảm thấy không muốn ăn, nhưng uống là **RẤT QUAN TRỌNG!**
3. **Ăn** các loại thực phẩm có nhiều chất đạm: cá, thịt gà, đậu, thịt heo, và thịt bò. Ăn các loại thực phẩm có nhiều calori: sinh tố sữa, kem, các loại nước xốt, Carnation Instant Breakfast, sữa Ensure, và Boost. Các loại thực phẩm này tái tạo năng lượng mà cơ thể của quý vị sử dụng để chống lại các tế bào ung thư. Tránh ăn các loại thức ăn có nhiều chất béo, đồ ăn chiên, và có nhiều mỡ. Trong vòng từ 2 đến 6 tuần sau khi ngừng thực hiện hóa trị, quý vị sẽ ăn ngon miệng trở lại.
4. Để tránh triệu chứng **buồn nôn**, hãy dùng loại thuốc chống nôn theo hướng dẫn. Đôi khi quý vị có thể phải dùng nhiều thuốc chống nôn hơn khoảng nửa tiếng trước khi ăn. Thay vì ăn 3 bữa chính, quý vị nên ăn nhiều bữa nhỏ hơn và nhiều lần hơn, hoặc ăn nhẹ. Nên ăn những món lạnh hoặc để nguội. Đối với những món nóng, trước hết nên để "mùi vị" của thức ăn nóng bay hơi hết. Thử dùng các loại thực phẩm khác nhau để xem loại thực phẩm nào ngon.
5. Quý vị có thể bị táo bón hoặc tiêu chảy. Trong cả hai trường hợp, quý vị nên uống nhiều chất lỏng. Đối với trường hợp **bị táo bón**, dùng thêm những thức ăn có nhiều chất xơ: cám, bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc, rau và trái cây.

Đối với trường hợp **bị tiêu chảy**, cố gắng ăn theo chế độ BRAT: chuối, gạo, nước sốt táo và bánh mì nướng. Tránh ăn các loại thức ăn có nhiều chất xơ; các loại thức ăn làm từ sữa như sữa, pho mát hoặc kem; đồ uống có cồn; và đồ uống có chất caffeine.

6. **Chăm sóc răng miệng** sạch sẽ sau khi ăn và trước khi đi ngủ bằng cách dùng bàn chải có lông mềm. súc miệng bằng nước muối ít nhất 4 lần một ngày. Pha 1 muỗng cà phê nước với 1 lít Anh nước máy, pha nước mới hàng ngày. Kiểm tra miệng hàng ngày để xem có gì khác thường hay không.

7. Đo **hiệt độ** của quý vị một lần mỗi ngày vào buổi tối. Lượng hồng cầu thường giảm xuống ở mức thấp nhất vào khoảng từ 7 đến 10 ngày sau khi quý vị bắt đầu thực hiện hóa trị. Trong khoảng thời gian này, quý vị có nguy cơ bị nhiễm trùng. Khi nhiệt độ cơ thể tăng, có thể có nghĩa là nhiễm trùng. *Xem tờ thông tin nói về bệnh Neutropenia*
8. Quý vị có thể bị **rụng tóc**. Quý vị nên cắt tóc ngắn trước khi thấy tóc rụng có thể làm giảm bớt rụng tóc. Xin bác sĩ của quý vị kê toa để mua tóc giả. Cố gắng dùng khăn quàng, nón hoặc khăn quấn đầu. Thoa kem chống nắng để bảo vệ da đầu. Tóc của quý vị sẽ mọc lại sau khi kết thúc điều trị.
9. Quý vị có thể bị **tê cứng, ngứa ran, hoặc đau** ở tay hoặc chân. Để bảo đảm an toàn, bạn nên đi giày, đeo bao tay khi làm việc nhà, nấu ăn và làm vườn. Quý vị nên hỏi bác sĩ của quý vị về việc uống Vitamin B-tổ hợp có chất folate.
10. Quý vị có thể sinh hoạt **tình dục** miễn là quý vị không có nguy cơ bị chảy máu hoặc nhiễm trùng. Quý vị nên luôn âu yếm và ôm hôn. Việc đó được khuyến khích! Tiếp tục dùng thuốc ngừa thai hoặc hỏi bác sĩ của quý vị về biện pháp ngừa thai.
11. **Tránh những chỗ đông người** và tiếp xúc gần gũi với người đang mắc bệnh.

Gọi bác sĩ của quý vị nếu quý vị:

- 🚩 Ói mửa dù đã dùng thuốc chống nôn.
- 🚩 Tiêu chảy hơn 4 lần một ngày dù đã dùng thuốc chống tiêu chảy.
- 🚩 Táo bón trên 3 ngày.
- 🚩 Đau họng, đau nướu răng, hoặc thấy có đốm trắng trong miệng.
- 🚩 Sốt trên 100.5 độ F, lạnh run, hoặc ngày càng mệt mỏi hơn.
- 🚩 Có hiện tượng bầm tím hoặc chảy máu bất thường... trên da, từ nướu răng, hoặc đàm (khi ho ra) * Xem tờ thông tin về bệnh Thrombocytopenia*