

Sống Tốt

Thông Qua Điều Trị Ung Thư Và Xa Hơn





Khi mà quý vị lần đầu tiên nghe cụm từ “Đó là bệnh ung thư” thì con đường trước mặt dường như quá sức chịu đựng. Nhưng từ thời khắc đó, Providence Cancer Institute sẽ đem lại bên cạnh quý vị những con người sẽ hỗ trợ quý vị trong suốt cuộc hành trình.

Nhóm chăm sóc Providence của quý vị sẽ tập hợp các phương pháp tốt nhất - từ phẫu thuật, hóa trị và xạ trị đến các liệu pháp mới nhất như liệu pháp miễn dịch - để điều trị căn bệnh ung thư của quý vị.

Thêm vào đó, chúng tôi khuyến khích quý vị nên chủ động trong việc chăm sóc y tế của mình. Nghiên cứu đã cho thấy rằng có rất nhiều thứ quý vị có thể làm để thúc đẩy sự hồi phục của cơ thể, giảm tác dụng phụ và tối ưu hóa sức khỏe của mình trong quá trình điều trị. Và đó là điều tập sách này muốn hướng dẫn quý vị.

Bên trong, quý vị sẽ tìm thấy những mẹo được ghi lại dựa trên chứng cứ về việc ăn uống, di chuyển và thư giãn để giúp quý vị sống tốt trong suốt quá trình điều trị ung thư và hơn thế nữa. Quý vị cũng sẽ biết được nhóm chăm sóc của chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị như thế nào, trên mỗi bước đường.

Mặc dù đây không phải là hướng dẫn điều trị toàn diện, chúng tôi hy vọng rằng mọi người có thể tìm thấy một số mẹo tự chăm sóc hữu ích bên trong. Nếu quý vị có thắc mắc về bất cứ điều gì trong tập sách này, vui lòng hỏi nhóm chăm sóc của quý vị hoặc gọi cho Viện Ung thư Providence (Providence Cancer Institute) theo số 503-215-6014.

Trong tập sách này

4-5	Danh mục tài nguyên
6-9	Ăn uống tốt để hỗ trợ cơ thể của quý vị
10-13	Tập thể dục để cảm thấy khỏe hơn
14	Vấn đề thân mật
15	Ngủ ngon
16-17	Thư giãn tinh thần và cơ thể của quý vị
18	Các liệu pháp tích hợp
19	Chăm sóc giảm nhẹ
20	Hỗ trợ dành cho gia đình
21	Hỗ trợ thực tế và hỗ trợ cảm xúc
22-27	Sau khi điều trị - tối ưu hóa sức khỏe của quý vị
28-30	Nghiên cứu và thử nghiệm lâm sàng
31	Trao tặng lại



Quý vị có thể liên lạc với bất kỳ chuyên gia ung thư hoặc chương trình ung thư nào trong tập sách này bằng cách gọi số 503-215-6601 và **nguyên hỗ trợ khác**

Điều trị ung thư của quý vị không chỉ là điều trị căn bệnh; mà còn là về việc hỗ trợ toàn bộ bản thể - cơ thể, tâm trí và tinh thần của quý vị - để giúp quý vị có thể hoàn thành việc chữa trị và trở nên khỏe mạnh và toàn bộ nhất có thể. Dưới đây là một số người quan trọng có thể giúp quý vị làm điều đó. Tùy thuộc vào nhu cầu của quý vị, một số hoặc tất cả những người đó có thể thuộc trong nhóm chăm sóc Providence của quý vị.

Bác sĩ khoa nội ung thư, khoa phẫu thuật và xạ trị *
Những bác sĩ này hướng dẫn sự chăm sóc quý vị và có thể giới thiệu quý vị đến các dịch vụ bổ sung nếu cần. Họ chuyên điều trị ung thư, ví dụ như hóa trị, phẫu thuật và xạ trị. Để biết danh sách đầy đủ các chuyên gia về ung thư của Providence ở Oregon, hãy truy cập ProvidenceOregon.org/cancer.

- **Các Phòng Khám Ung Thư Và Huyết Học Của Providence:**
Portland – Khu Miền Đông: 503-215-5696
Portland – Khu Miền Tây: 503-216-6300
Portland – Khu Miền Đông Nam: 503-513-1900
Newberg:: 503-537-6040
Hood River: 541-387-1338
Seaside: 503-717-7650
- **Khoa Xạ Trị Ung Thư Của Providence:**
Providence Portland:503-215-6029
Providence St. Vincent: 503-216-2195
Clackamas: 503-513-3300
Medford: 541-732-7000

Y tá khoa ung thư có chứng chỉ:
Các y tá của chúng tôi chuyên chăm sóc những người bị ung thư và sẵn lòng trả lời bất kỳ câu hỏi nào quý vị có trong quá trình điều trị.

Chuyên gia dinh dưỡng khoa ung thư * - trang 6-8
Các chuyên viên dinh dưỡng khoa ung thư chính quy của chúng tôi là những chuyên gia về dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư. Nếu các tác dụng phụ gây khó khăn cho việc ăn, người chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp đỡ.

Chuyên gia vật lý trị liệu, trị liệu nghề nghiệp và trị liệu ngôn ngữ * - trang 13-14
Các điều trị viên này có thể giúp quý vị lấy lại sức mạnh, giải quyết các hạn chế chuyển động sau phẫu thuật và phù bạch huyết, cải thiện chức năng hàng ngày và giải quyết bất kỳ thay đổi nào về nuốt, nói, thân mật, hoặc bàng quang hoặc ruột.

Các nhà cung cấp hỗ trợ tâm linh - trang 17
Nhóm Chăm sóc Mục vụ và Tâm linh của Providence cung cấp hỗ trợ bảo mật cho mọi người thuộc mọi tín ngưỡng

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tích hợp* - trang 18
Những người chăm sóc theo khuynh hướng tự nhiên, châm cứu, nắn khớp, và điều trị viên xoa bóp có thể cung cấp phương pháp điều trị tích hợp nhằm giúp quý vị giảm thiểu tác dụng phụ và đạt được sức khỏe tối ưu.
Providence Portland: 503-215-3219
Providence St. Vincent: 503-216-0246

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ - trang 19
Khi ung thư tiến triển, Chương Trình Chăm Sóc Giảm Nhẹ Ung Thư của chúng tôi cung cấp sự hỗ trợ thêm.



Các chuyên gia hỗ trợ gia đình - trang 20
Chương trình Gia đình Providence cung cấp các nhóm hướng dẫn và hỗ trợ giàu tình thương cho các gia đình phải đối mặt với chẩn đoán ung thư.

Các nhân viên xã hội - trang 21
Nhân viên xã hội có thể giúp đỡ cả hai mối quan tâm tình cảm và thực tế liên quan đến chẩn đoán của quý vị, chẳng hạn như giảm lo âu và trầm cảm, tìm nhóm hỗ trợ hoặc đến các cuộc hẹn của quý vị.

Các y tá điều hướng - trang 21
Điều hướng viên y tá của quý vị có sẵn trong suốt quá trình điều trị của quý vị để trả lời các câu hỏi, giúp quý vị điều hướng các cuộc hẹn và kết nối quý vị với các tài nguyên hữu ích.

Các y tá nghiên cứu lâm sàng - trang 30
Nếu quý vị đang được thử nghiệm lâm sàng, người y tá này sẽ hướng dẫn và hỗ trợ quý vị trong suốt quá trình. Số điện thoại trực tiếp: 503-215-2614

Chuyên viên tư vấn tài chính
Chuyên gia tư vấn tài chính tại chỗ của chúng tôi có thể trợ giúp về việc giới thiệu bảo hiểm, xin sự cho phép của bảo hiểm và hỗ trợ tài chính.

Chuyên viên về tài nguyên
Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm thông tin về căn bệnh ung thư của quý vị, lớp học, nhóm hỗ trợ và các tài nguyên khác, chẳng hạn như tóc giả miễn phí. Xin tìm hiểu thêm tại ProvidenceOregon.org/cancersupport

Chương trình hỗ trợ ung thư từ những người cùng cảnh ngộ
Các tình nguyện viên đã bị ung thư có sẵn để cung cấp hỗ trợ trực tiếp để giúp quý vị làm quen với chẩn đoán của quý vị, điều trị hoặc phục hồi chức năng của quý vị.

** Một số dịch vụ có thể yêu cầu sự giới thiệu của bác sĩ - hãy kiểm tra với công ty bảo hiểm của quý vị về các yêu cầu bảo hiểm.*

Trung tâm tài nguyên ung thư: Tìm sách, đĩa CD và các thông tin khác về chẩn đoán của quý vị tại thư viện cho mượn của chúng tôi. Trung tâm Học Vấn Jill Lematta tại Providence Portland:503-215-0595
Thư viện của Trung Tâm Chăm Sóc Nhũ tại Providence St. Vincent:: 503-216-4673

Chuyển tiếp: Trung Tâm Chăm Sóc Về Ngoài: Shop for Mua áo ngực sau phẫu thuật ngực và các hình vú, đồ mặc trong giai đoạn phù hạch bạch huyết, mũ và khăn quàng cổ. Providence Portland: 503-215-8998
Providence St. Vincent: 503-216-8502

Căn phòng chờ nhỏ của tôi: Gửi con nhỏ của quý vị (từ 6 tuần đến 10 tuổi) để vui chơi, được giữ trẻ an toàn trong khi quý vị tham dự cuộc hẹn Trung tâm Ung thư của quý vị. Khuyến khích nên đặt chỗ trước.
Providence Portland: 503-215-5400
Providence St. Vincent: 503-216-6597

Nhà nghỉ cho khách: Providence cung cấp nhà nghỉ cho khách ở gần đây cho những bệnh nhân và gia đình ở xa ngoài phạm vi thành phố.
Providence Portland: 503-962-1600
Providence St. Vincent: 503-216-1575

Các nhóm hỗ trợ: Các nhóm hỗ trợ miễn phí của chúng tôi hỗ trợ tinh thần và làm cầu nối cho bệnh nhân ung thư, gia đình và những người đã từng vượt qua ung thư.
ProvidenceOregon.org/CancerSupportGroups

Các video giáo dục thông tin cho bệnh nhân: ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos

Các lớp học cai hút thuốc lá: Nhận hỗ trợ để giúp quý vị bỏ thuốc lá tốt và giảm nguy cơ ung thư trong tương lai.
Providence Portland và Providence St. Vincent: 503-574-6595

Dịch vụ Chăm sóc sức khỏe tại nhà: Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp tại nhà dành cho những bệnh nhân không thể rời khỏi nhà của họ.
Providence Portland và Providence St. Vincent:503-215-4646

MyChart: Kết nối với nhóm chăm sóc của quý vị, truy cập kết quả kiểm tra, xem tóm tắt cuộc hẹn và nhiều thứ nữa qua trực tuyến.
mychart.or.providence.org

Ăn tốt

Ăn để chuẩn bị cho phẫu thuật hoặc điều trị.

Trong những tuần trước khi phẫu thuật hoặc điều trị, việc chú ý nhiều hơn đến dinh dưỡng là quan trọng. Một chế độ ăn uống cân bằng bao gồm nhiều calo và lượng calo lành mạnh trong mỗi bữa ăn sẽ giúp cơ thể quý vị xây dựng sức mạnh, chuẩn bị cho những gì sẽ đến và khỏe hơn sau đó. Hãy tìm hiểu thêm tại Providence.org/nutrition.

Ăn để giúp cơ thể hồi phục

Không phải lúc nào cũng dễ dàng để ăn uống đầy đủ khi quý vị đang trải qua điều trị ung thư, nhưng việc ăn thử là rất quan trọng. Cơ thể của quý vị cũng đang làm việc rất cố gắng. Dinh dưỡng tốt cung cấp cho cơ thể sự hỗ trợ cần thiết để phục hồi từ những tác động độc hại của phương pháp điều trị ung thư, để chữa trị nhanh chóng sau khi phẫu thuật và xạ trị, và củng cố hệ thống miễn dịch của quý vị. Thêm vào đó, điều đó chỉ giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn. Điều đó không có nghĩa là quý vị cần ăn những thực phẩm mà quý vị không thích - có rất nhiều loại thực phẩm tốt cho quý vị. Chọn những thứ quý vị thích, tập trung vào các loại thực phẩm bổ dưỡng.

Các chuyên viên dinh dưỡng của chúng tôi sẵn sàng trợ giúp khi:

- Quý vị đang gặp khó khăn để có thể ăn đầy đủ
- Quý vị đang bối rối bởi nhận được quá nhiều thông tin từ bạn bè, thành viên gia đình hoặc các trang web
- Quý vị cần tư vấn về những gì cần ăn để giải quyết nhiều vấn đề sức khỏe
- Quý vị cần trợ giúp chuyển các khái niệm dinh dưỡng chung bao quát thành một kế hoạch ăn uống lành mạnh phù hợp với quý vị. Hãy kiểm tra lại với công ty bảo hiểm của quý vị. Nhiều công ty bảo hiểm có đại lý cho tư vấn về dinh dưỡng.



“Hóa trị, miễn dịch, xạ trị và phẫu thuật đều nhằm mục đích loại bỏ ung thư của quý vị. Thực phẩm nhằm vào việc chữa lành toàn bộ cơ thể của quý vị.”

- Edie Leonard, chuyên viên được chứng nhận về dinh dưỡng ung thư

Thức ăn tốt là liều thuốc tốt

Các loại thực phẩm thúc đẩy sức khỏe tốt nói chung đã được cho thấy có thể giúp đỡ chống lại ung thư. Hãy trữ trong kho thức ăn và tủ lạnh của quý vị những thực phẩm tự nhiên và chưa qua xử lý, giúp cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể của quý vị.

Nhấn mạnh:

- **Rau quả tươi:** Mỗi bữa ăn và bữa ăn nhẹ nên có một nửa là rau quả tươi, và ăn nhiều loại, nhiều màu để tối ưu hàm lượng dinh dưỡng.
- **Ngũ cốc nguyên hạt:** Yến mạch, đậu quinoa, hạt amaranth, hạt kamut và bánh mì ngũ cốc nguyên hạt và cereal có nhiều dinh dưỡng hơn các loại ngũ cốc đã tinh chế và các sản phẩm tinh chế (bột trắng, bánh mì trắng, gạo trắng), những thứ mà mất đi gần hết hàm lượng chất xơ và hàm lượng dinh dưỡng trong quá trình chế biến.
- **Chất đạm thực vật:** Đậu lăng, đậu nành, đậu đen và đậu khác, các loại hạt cung cấp nhiều protein lành mạnh, cộng với chất xơ.
- **Cá:** Các loại cá dầu, chẳng hạn như cá hồi hoặc cá ngừ, giàu chất béo omega-3 lành mạnh.
- **Chất đạm động vật từ thịt nạc:** Gà, gà tây, thịt bò nạc và thịt heo nạc là những lựa chọn tốt hơn là thịt nhiều mỡ và thịt bảo quản hay được xử lý, ví dụ như salami hay xúc xích.
- **Sữa chua:** Những thực phẩm từ sữa bò có lên men, ví dụ như sữa chua (không bỏ thêm đường), và kefir (một sản phẩm tương tự sữa chua), cung cấp chất canxi, chất đạm, và hỗ trợ vi sinh đường ruột.
- **Chất béo lành mạnh:** Dầu ô-liu ép, bơ hay olives và hạt sống là một trong những nguồn cung cấp chất béo chưa bão hòa lành mạnh.

Những đề xuất này có thể không áp dụng trong mọi tình huống và có thể thay đổi tùy theo giai đoạn điều trị của quý vị. Nếu nhóm chăm sóc của quý vị đã khuyên quý vị nên tránh một loại thực phẩm được đề nghị ở đây, hãy làm theo lời khuyên của họ - và hỏi một trong những chuyên gia dinh dưỡng của chúng tôi nếu quý vị có thắc mắc.

2 loại thức ăn nên hạn chế:

Đồ ngọt

Trong khi chưa có bằng chứng chứng tỏ đồ ngọt làm tăng sự phát triển của ung thư, thức uống ngọt và kẹo có thể dẫn tới béo phì, và tình trạng béo phì có thể gia tăng nguy cơ ung thư.

Bia rượu (chất có cồn)

Bia, rượu, và rượu mạnh có thể ảnh hưởng tới hóa trị, thuốc và các phương pháp điều trị khác. Xin hãy tham khảo với nhóm chăm sóc về việc uống bia rượu.



Khi việc ăn uống tốt trở thành một thử thách



Nếu các tác dụng phụ như buồn nôn, chán ăn, thay đổi vị giác và vấn đề về tiêu hóa ảnh hưởng đến khả năng ăn uống của quý vị, những lời khuyên này có thể giúp quý vị có được dinh dưỡng mà cơ thể cần.

Ăn các bữa ăn nhỏ thường xuyên hơn. Ăn ba bữa ăn nhỏ và cân bằng, và ba bữa ăn nhẹ lành mạnh có thể dễ chịu cho cơ thể hơn là ăn ba bữa lớn mỗi ngày.

Thử nhiều loại thức ăn. Thức ăn càng đa dạng, thì quý vị sẽ nhận được nhiều loại vitamin và khoáng chất hơn.

Trữ những thức ăn quý vị ưa thích. Hầu hết mọi người có ít nhất một vài loại thực phẩm mà họ có thể ăn được dù trong những ngày tồi tệ nhất của họ. Hãy tìm loại thức ăn quý vị ưa thích và dự trữ chúng.

Ăn các loại thực phẩm thúc đẩy sức khỏe mỗi khi có thể
Vào những ngày trong chu kỳ điều trị của quý vị khi mà ăn uống được dễ dàng hơn, hãy ăn nhiều hơn một chút và ăn đa dạng hơn.

Mỗi miếng ăn đều hữu ích. Thêm một chút chất đạm bất cứ khi nào quý vị có thể để tăng cường lượng calo của quý vị, giúp xây dựng lại các mô của quý vị và tăng năng lượng của quý vị. Nếu bánh mì nướng là bữa ăn sáng bình thường của quý vị, hãy thử thêm một số bơ đậu phộng hoặc bơ hạnh nhân.

Theo dõi Nếu quý vị sụt cân

Trong quá trình trị liệu, chúng tôi không khuyên là nên sụt cân nhanh chóng và nhịn ăn. Không quan trọng quý vị cân nặng bao nhiêu, cơ thể của quý vị cần phải có dinh dưỡng tốt để lành bệnh, để có sức, và để hồi phục.

Nếu các triệu chứng ảnh hưởng tới việc ăn uống, hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc cân nhắc gặp gỡ với chuyên gia dinh dưỡng - đặc biệt nếu như:

- quý vị sụt 5 cân Anh (pound) hoặc hơn trong 1 tuần
- quý vị ăn ít hơn 75% lượng thức ăn thông thường, trong vòng 1 tuần hoặc lâu hơn
- quý vị bị tiêu chảy kéo dài 3 ngày hoặc hơn

Uống đầy đủ

Khi quý vị bị bệnh, thì chúng tôi lúc nào cũng khuyên là nên uống nhiều chất lỏng. Khi quý vị đang được chữa trị ung thư, thì việc đó cực kỳ quan trọng. Nếu quý vị đang được hóa trị, thì lời khuyên là phải uống từ 7. 5 tới 10 ca nước (khoảng từ 1. 77 lít tới 2. 36 lít nước) mỗi ngày để giải độc cơ thể. Những người uống ít nước thường cảm thấy buồn nôn, mệt mỏi và nói chung là khó chịu hơn.



Nếu nước không phù hợp với quý vị, xin hãy thử:

- **Trà** – uống trà đã tách bỏ chất caffeine để tránh mất ngủ.
- **Súp hay nước cốt hầm** – một cách tuyệt vời để vừa có chất lỏng lại vừa có chất dinh dưỡng dễ tiêu hóa.
- **Trái cây và rau củ có hàm lượng nước cao, ví dụ như các loại dưa và dưa leo.**
- **Những loại thức uống có chất điện giải tự nhiên, ví dụ như hiệu Recharge.**
(chọn loại không phẩm màu và không có chất gây ngọt)
- **Nước đóng chai** – có thể có vị trung tính hơn nước máy.

Còn về nước ép thì sao?

Có hơn 400 loại vitamin, chất khoáng và các loại men đã được xác định trong một miếng vỏ táo. Đa số các máy ép trái cây bỏ phần vỏ, và phần tép và những chất dinh dưỡng ở trong đó, chỉ giữ lại đường và nước trong ly của quý vị. Nếu quý vị ép trái cây, hãy đảm bảo máy ép trái cây của quý vị không để lại gì. Để có được cân bằng trong dinh dưỡng, xin hãy thêm chút chất đạm, ví dụ như một nắm tay hạt, cùng với nước ép.

Những thức uống và sinh tố thay thế bữa ăn

Những thức uống thay thế bữa ăn có thể rất là hữu ích nếu quý vị đấu tranh để có đủ năng lượng. Chúng cung cấp sự cân bằng tốt trong chất đạm, chất béo, chất đường bột, và các dưỡng chất ở dạng dễ hấp thụ. Xin đọc nhãn bia dinh dưỡng - một số thức uống có nhiều đường và những chất phụ gia. một lựa chọn nữa: làm sinh tố dinh dưỡng bằng cách xay trái cây nguyên hoặc rau củ nguyên với chất đạm, thí dụ với sữa chua hay là bơ làm từ hạt, hoặc sữa hay sản phẩm thế sữa.

Tập thể dục:

Cải thiện năng lượng, giảm tác dụng phụ

"Nếu chúng ta có thể đóng gói việc tập thể dục, với tất cả các lợi ích của nó, nó có lẽ sẽ là một trong những phương pháp điều trị hàng đầu được bác sĩ chỉ định cho bệnh nhân ung thư của họ. "

- Bác sĩ Loch Chandler, bác sĩ khuyến khích điều trị tự nhiên và chăm cứu, giám đốc y khoa của Chương trình Y khoa Tích hợp Providence

Tập thể dục là một trong những điều có lợi nhất quý vị có thể làm cho chính mình trong khi điều trị ung thư.

Việc đi bộ khi quý vị cảm thấy kiệt sức nghe có vẻ như không thể được, nhưng sau hàng loạt các nghiên cứu, người ta thấy rằng những người tiếp tục hoạt động vừa phải điều độ trong quá trình điều trị của họ, có ít mệt mỏi và nhiều năng lượng hơn. Trên thực tế, hoạt động thể chất giảm được gần như mọi tác dụng phụ của việc điều trị, vì vậy, thực sự nên thử.

Sau khi điều trị, những lợi ích vẫn còn tiếp tục. Theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ, hơn 20 nghiên cứu đã gợi ý rằng tập thể dục có thể làm giảm nguy cơ tái phát ung thư và cải thiện khả năng sống còn.

13 điều lợi mà tập thể dục mang lại cho quý vị

Các nghiên cứu gợi ý rằng tập thể dục có thể giúp con người làm được những điều này trong thời gian chữa trị ung thư và sau khi đã chữa trị ung thư:

- Hoạt động ở mức độ cao hơn với ít hạn chế hơn
- Suy nghĩ rõ ràng hơn
- Cảm thấy ít mệt và nhiều năng lượng hơn
- Ít lo lắng và ít trầm cảm hơn
- Cảm thấy ít buồn nôn, buồn ói hơn
- Phòng tránh cơ bắp bị teo và nhão do ít vận động
- Duy trì số lượng máu trong quá trình hóa trị
- Giảm nguy cơ loãng xương và bệnh tim
- Cải thiện sự cân bằng và giảm nguy cơ té ngã
- Cải thiện máu huyết lưu thông đến chân và giảm thiểu nguy cơ bị những cục máu đông và bệnh thần kinh
- Cảm thấy tích cực hơn và tốt hơn nói chung
- Giảm nguy cơ tái phát ung thư
- Cải thiện khả năng sống còn

Hãy hoạt động nếu có thể:

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ bảo đảm với chúng tôi rằng tập thể dục trong khi điều trị ung thư là vừa an toàn và rất lợi. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (ACS) khuyến rằng:

- Tập thể dục ít nhất là hai ngày một lần
- Bắt đầu từ từ và tăng lên dần dần
- Tăng dần lên tối đa 30 phút mỗi ngày, nếu quý vị có thể
- Tập thể dục ở cường độ vừa phải

Mẹo tập thể dục từ nhóm chăm sóc của chúng tôi

Nếu tập thể dục 30 phút nghe khó khăn quá, xin nhớ là đó là mục tiêu để tập, không phải là phải khởi đầu ngay đó. Tùy thuộc vào mức năng lượng của quý vị và mức độ sức khỏe, quý vị có thể bắt đầu ở mức đi bộ 5- hoặc 10- phút và mỗi ngày thêm vào vài phút để tăng cường sức chịu đựng của mình. Đây là một số những mẹo khác có thể giúp quý vị bắt đầu:

Hãy nói chuyện với nhóm chăm sóc của quý vị trước.

Bác sĩ của quý vị có thể đảm bảo cho quý vị được bắt đầu ở mức an toàn, dựa theo tình trạng hiện tại của quý vị và giai đoạn quý vị đang điều trị.

Hãy làm cho việc tập thể dục thú vị.

Quý vị không cần phải chạy bộ hoặc tập luyện căng thẳng theo một lịch trình huấn luyện của phòng tập. Quý vị sẽ có khả năng tập thể dục nhiều hơn nếu quý vị chọn các hoạt động mà quý vị thích. Đi cùng một người bạn của quý vị, nghe podcast - bất cứ điều gì có thể giữ cho việc tập thể dục vui vẻ và thú vị.

Bao gồm ba loại hoạt động:

- Tập thể dục aerobic sẽ giúp quý vị duy trì năng lượng và khả năng chịu đựng.
- Tập luyện sức mạnh sẽ giúp quý vị khỏe mạnh và tránh bị teo cơ.
- Co duỗi sẽ giúp quý vị giảm việc cơ thể bị cứng và căng thẳng.

Tận dụng lợi thế của những ngày tốt

Lập kế hoạch để tập những bài tập mạnh nhất của quý vị vào những ngày quý vị có nhiều năng lượng nhất.

Nhẹ nhàng vào những ngày không khỏe.

Hãy lắng nghe cơ thể của quý vị Tập những bài tập nhẹ hơn hoặc co duỗi nhẹ nhàng vào những ngày ít năng lượng, và đừng tập nếu quý vị cảm thấy cảm thấy không khỏe hoặc đang bị sốt.

Chia nhỏ ra.

Nếu quý vị không có sức để đi bộ 30 phút, quý vị có thể vẫn nhận được những lợi ích tập luyện y như vậy bằng cách đi bộ hai lần, mỗi lần 15 phút, hoặc đi bộ 3 lần, mỗi lần 10 phút.

Đừng tập quá sức.

Nếu quý vị muốn thử thách bản thân cũng được, nhưng đừng quá cố sức tới mức bị đuối sức hoặc là bị đau.

Nói chung quý vị nên hoạt động nhiều hơn.

Tìm các cách để thêm nhiều hoạt động hơn ở nơi quý vị có thể, chẳng hạn như đi bộ đến hộp thư, đứng hoặc đi tại chỗ khi quý vị đang gọi điện thoại, làm việc nhà nhẹ nhàng hoặc đi dạo trong khu vườn của quý vị. Biến thể giới thành phòng tập thể dục của quý vị.



Quý vị có những hạn chế?

Quý vị cần trợ giúp để có thể bắt đầu?

Những chuyên viên vật lý trị liệu của chúng tôi có thể giúp đỡ quý vị

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để giới thiệu quý vị đến một chuyên viên vật lý trị liệu tại Providence, những người làm việc với bệnh nhân ung thư. Các chuyên gia này có thể đánh giá sức khỏe của quý vị và đề xuất một kế hoạch tập thể dục bổ sung an toàn cho việc chăm sóc sức khỏe, điều kiện và lối sống của quý vị một cách an toàn.

Các chuyên viên vật lý trị liệu được chuyên môn hóa của chúng tôi cũng có thể giúp quý vị:

- **Giảm các hạn chế di chuyển** gây ra bởi xạ trị hoặc phẫu thuật
- **Giảm nguy cơ hoặc giảm phù bạch huyết lymphedema** nếu quý vị đã bị cắt bỏ các hạch bạch huyết
- **Học các bài tập** để giảm bớt các tác dụng phụ khác của việc điều trị ung thư

Ngoại hình và sự gần gũi

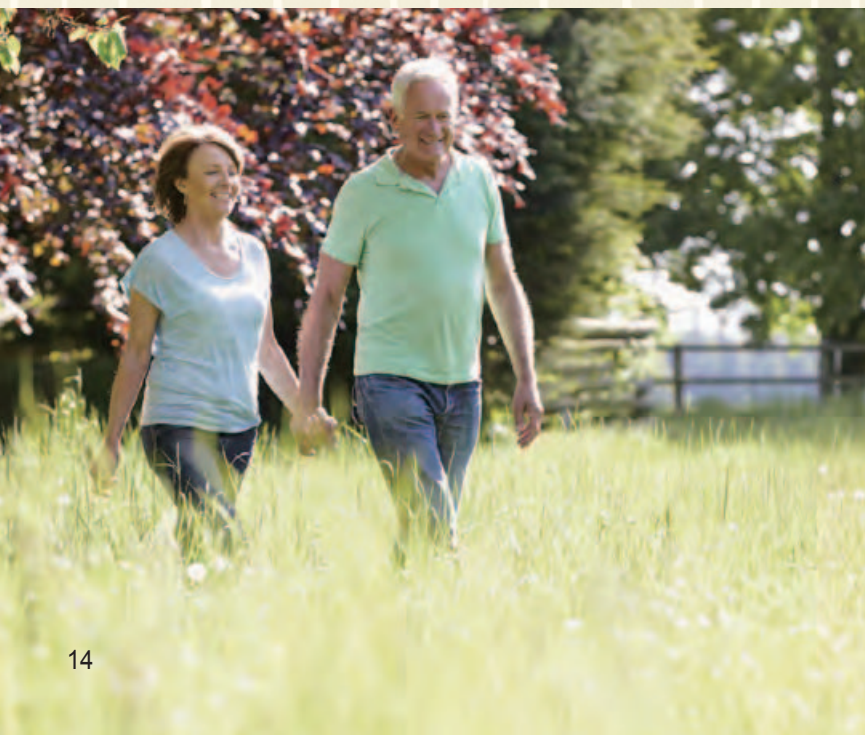
Điều trị ung thư có thể gây ra một số tác dụng phụ trong việc sự gần gũi, bao gồm những thay đổi trong hoạt động tình dục, chức năng bàng quang và chức năng đường ruột. Điều mà nhiều người không nhận ra là có các phương pháp điều trị có thể giúp được đáng kể đối với những vấn đề này.

Nhóm vật lý trị liệu của chúng tôi bao gồm các chuyên gia trong việc phục hồi sức khỏe vùng chậu có thể giúp với nhiều tác dụng phụ liên quan đến điều trị, bao gồm:

- **Các thay đổi về tình dục của nam giới**, bao gồm rối loạn cương dương
- **Các thay đổi về tình dục của nữ giới**, bao gồm khô âm đạo và đau khi giao hợp
- **Những thay đổi về chức năng của bàng quang và đường ruột**, bao gồm tăng số lần đi tiêu/tiểu hoặc phải đi tiêu/tiểu gấp hơn, hoặc bị rò rỉ ra ngoài, đau hoặc khó đi tiêu/tiểu.

Chúng tôi hiểu rằng nhiều người cảm thấy không thoải mái khi thảo luận về các vấn đề cá nhân, nhưng chúng tôi khuyến khích quý vị hỏi bác sĩ, y tá hoặc y tá hướng dẫn về bất kỳ mối lo ngại nào quý vị có.

Điều trị - có thể bao gồm các bài tập, thuốc, thay đổi lối sống và các liệu pháp khác - có thể rất hiệu quả. Nhóm của quý vị ở đây để cung cấp các dịch vụ chuyên môn, bảo mật, giới thiệu và hỗ trợ.



Chuyên gia có chứng nhận của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- | | |
|--|---|
| • Áo ngực cho bệnh nhân đã giải phẫu cắt bỏ tuyến vú | • Áo lót |
| • Bộ phận giả | • Đồ trang sức |
| • Các loại che trên đầu | • Các loại trang phục mặc khi bị phù bạch huyết |
| • Sách và CD sống lành mạnh | • Các mặt hàng chăm sóc cá nhân |

Providence.org/transitions

Providence Portland: 503-215-8998
Providence St. Vincent: 503-216-8502

Ngủ ngon

Giấc ngủ ngon là rất thiết yếu khi mà quý vị đang được chữa trị ung thư. Trong khi quý vị ngủ, cơ thể quý vị tạo ra một nội tiết tố tăng trưởng của người, giúp cho các tế bào được sửa chữa và làm lành cơ thể quý vị. Giấc ngủ cũng làm tăng hệ thống miễn dịch của quý vị nữa, nâng cao tâm trạng của quý vị giúp quý vị suy nghĩ rõ ràng hơn. Nó phục hồi quý vị, cả về mặt tinh cảm và thể chất, và chỉ đơn giản là làm cho quý vị cảm thấy khỏe hơn.

Thật không may, ung thư có thể dẫn tới ba điều bất lợi cho giấc ngủ:

- Nhiều loại thuốc được sử dụng trong điều trị ung thư có thể gây ra các vấn đề cho giấc ngủ.
- Các tác dụng phụ như đau, buồn nôn và cảm thấy phát hỏa có thể làm gián đoạn giấc ngủ.
- Những lo lắng và lo âu xảy ra khi bị ung thư có thể khiến quý vị thức giấc vào ban đêm.



Nếu quý vị không ngủ ngon thấy nói chuyện với y sĩ chăm sóc chính (bác sĩ gia đình), bác sĩ chuyên khoa ung thư hoặc y sĩ liệu pháp tự nhiên của quý vị. Thuốc của quý vị có thể cần phải được điều chỉnh để giảm tác dụng phụ của quý vị. Bác sĩ của quý vị cũng có thể kê toa một trợ giúp giấc ngủ để giúp quý vị có được giấc ngủ quý vị cần.

Ngoài ra, quý vị có thể thử:

- Làm dịu sự lo lắng thông qua thiền định, cầu nguyện, nói chuyện với bạn bè, đi dạo hoặc mát-xa
- Tập thể dục, đặc biệt là ngoài trời vào buổi sáng
- Giảm hoặc ngừng bia rượu và caffeine
- Dùng thuốc hỗ trợ giấc ngủ khuynh hướng tự nhiên như Calms Forte, hoặc một loại thuốc bổ sung như Melatonin - nhớ là phải hỏi và được bác sĩ hoặc y sĩ khuynh hướng tự nhiên của quý vị cho phép.
- Tắt máy tính, ti vi và điện thoại di động một giờ trước khi đi ngủ

Thư giãn tinh thần và cơ thể



Hít thở sâu

Hít vào từ từ trong lúc đếm từ 1 tới 4. Giữ hơi lại trong 1 hoặc 2 giây, rồi thở ra trong 4 giây. Lập lại. Hít thở như vậy trong phòng chờ, trong lúc kẹt xe, hoặc bất kì khi nào cảm thấy căng thẳng.

Tìm hiểu các cách lành mạnh để giảm căng thẳng

Trải qua việc điều trị ung thư là căng thẳng ở mọi cấp độ: tâm trí, cơ thể và tinh thần. Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng mức độ căng thẳng cao có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch và góp phần vào các vấn đề tiêu hóa, rối loạn giấc ngủ, trầm cảm và lo âu. Các nghiên cứu thực nghiệm thậm chí còn cho thấy rằng sự căng thẳng có thể ảnh hưởng đến sự phát triển và lan rộng của khối u.

Theo Viện Ung Thư Quốc Gia, phản ứng với căng thẳng với hành vi không lành mạnh như hút thuốc lá, uống rượu hoặc trở nên ít hoạt động hơn có thể dẫn đến chất lượng cuộc sống kém hơn sau khi điều trị ung thư. Việc áp dụng chiến lược thư giãn và đối phó lành mạnh, mặt khác, có thể làm giảm căng thẳng và giúp quý vị cảm thấy tốt hơn về mặt tinh cảm và thể chất.

Loại bỏ căng thẳng ở nơi quý vị có thể

- Quá nhiều việc phải làm? Nhận lời đề nghị giúp đỡ từ người khác.
- Lo lắng về việc con cái? Hãy liên hệ với Chương Trình Gia Đình của chúng tôi (xem trang 20).
- Các lo ngại về tài chính, di chuyển hoặc nhà ở? Liên lạc với Dịch Vụ Hỗ Trợ Ung Thư Providence (xem trang 21).

Thực hành các cách lành mạnh để đối phó với căng thẳng

- Dành thời gian cho việc thiền định, cầu nguyện hoặc suy ngẫm.
- Viết nhật kí
- Nói chuyện với bạn bè hoặc nhân viên tư vấn.
- Tập thể dục.
- Thực hành hít thở sâu.
- Thử mát xa hoặc châm cứu (xem trang 18).
- Ra ngoài trời - thậm chí ngồi ghế ở bên ngoài cũng có thể giúp đỡ.
- Hỏi bác sĩ về các loại thuốc cho bệnh trầm cảm hoặc lo âu.

Thiền định, cầu nguyện, suy ngẫm

Khi quý vị đang điều trị ung thư, thì suy nghĩ của quý vị thường ngập tràn hàng nghìn lo lắng, câu hỏi, nỗi sợ hãi, các việc cần làm và những giả thuyết nếu-như. Dành một vài phút mỗi ngày để trấn an và cảm nhận chính mình, hoặc cảm nhận bề trên, có thể hồi phục và mạnh mẽ vô cùng.

Gọi là thiền định, gọi là lời cầu nguyện, hoặc chỉ gọi là thời gian yên tĩnh cũng được- tất cả đều nuôi dưỡng sự bình tâm thư giãn, giúp cho:

- Ngừng các căng thẳng trong cảm xúc
- Thư giãn cơ thể
- Giảm suy nghĩ tiêu cực, sự lo ngại và lo lắng về tương lai
- Tập trung vào những gì hữu ích và có thể trong hiện tại
- Cải thiện giấc ngủ
- Kích hoạt hệ miễn dịch
- Giảm viêm
- Thúc đẩy chữa bệnh

Hỗ trợ tinh thần

Nhân viên Chăm sóc Tâm linh và Mục vụ của Providence có mặt suốt ngày đêm tại các bệnh viện của chúng tôi để cung cấp sự hỗ trợ đầy tôn trọng và bảo mật cho mọi người thuộc mọi tín ngưỡng tôn giáo, cũng như những người không có truyền thống đức tin. Một số dịch vụ chúng tôi cung cấp bao gồm:

- Cầu nguyện, thiền định và thư giãn
- Tài nguyên và hỗ trợ các tín ngưỡng cho bệnh nhân, gia đình và bạn bè
- Giới thiệu đến các mục sư, linh mục, giáo sĩ Do Thái, đạo Hồi hoặc các lãnh đạo tinh thần khác
- Hỗ trợ tang gia bối rối

Nhiều bệnh viện Providence có nhà nguyện, phòng thiền và khu vực cầu nguyện Hồi giáo riêng. Hãy hỏi y tá của quý vị về các dịch vụ và phương tiện sẵn có tại bệnh viện của quý vị.

Thư giãn và Tới một lớp học

Quý vị cần được giúp đỡ để có thể thư giãn? Providence cung cấp những lớp học yoga và lớp học giải tỏa căng thẳng.

Hãy ghé thăm ProvidenceOregon.org/classes.

Hoặc xem một đĩa CD hình ảnh có hướng dẫn tại một trong các trung tâm tài nguyên ung thư của chúng tôi.



Liệu pháp tích hợp

Chương Trình Y Khoa Tích Hợp Providence

cung cấp thuốc y học tự nhiên, mát-xa trị liệu và chăm cứu thông qua các chuyên gia được cấp phép được chứng nhận làm việc với những người bị ung thư. Các liệu pháp được chứng minh này có thể bổ sung cho điều trị của quý vị và giảm tác dụng phụ theo nhiều cách.

Y học tự nhiên Các bác sĩ trị liệu tự nhiên của Viện Ung Thư Providence chỉ sử dụng các liệu pháp tự nhiên dựa trên khoa học, an toàn - được chứng minh là hỗ trợ chữa bệnh, giảm tác dụng phụ và tối ưu hóa chất lượng cuộc sống mà không can thiệp vào điều trị ung thư. Chúng có thể bao gồm bổ sung dinh dưỡng, các biện pháp tự nhiên, thay đổi chế độ ăn uống, khuyến cáo tập thể dục hoặc các cách tiếp cận khác, tùy thuộc vào nhu cầu cụ thể của quý vị.

Y học chỉnh hình

Bác sĩ chỉnh hình sử dụng kỹ thuật thực hành, cũng như các bài tập trị liệu, để giảm đau và khó chịu ở cơ, xương và khớp. Họ có thể giúp đỡ với nhiều tác dụng phụ liên quan đến ung thư, bao gồm đau và cứng cơ do căng thẳng, thay đổi mô cơ, nhức đầu và các vấn đề khác.

Mát-xa

Mát-xa đã được chứng minh là làm giảm đau, mệt mỏi, căng thẳng, lo lắng, buồn nôn, trầm cảm và các tác dụng phụ khác trong điều trị ung thư. Trong một nghiên cứu kéo dài ba năm tại Trung tâm Ung thư Memorial Sloan Kettering ở New York, bệnh nhân đánh giá những tác dụng phụ này là giảm nhẹ 50% sau khi mát-xa - một cải tiến đáng kể kéo dài trong 48 giờ theo dõi.

Châm cứu

Viện Ung thư Quốc gia đã tìm thấy bằng chứng mạnh mẽ rằng châm cứu làm giảm buồn nôn và ói mửa do hóa trị. Các nghiên cứu cũng gợi ý rằng nó có thể giúp giảm mệt mỏi, ngủ kém, đau, đau thần kinh, lo âu, tiêu chảy, táo bón, chán ăn, thay đổi khẩu vị, nhức đầu, đau nhức cơ thể, cảm thấy phát hỏa và trí nhớ kém.

Để có thể sử dụng bất kỳ dịch vụ nào trong số này, hãy hỏi bác sĩ chuyên khoa ung thư của quý vị để được giới thiệu hoặc gọi cho Viện Ung Thư Providence để kết nối với Phòng khám Y Học Tích Hợp gần nhất với quý vị.

Chăm sóc giảm nhẹ

Những sự chăm sóc và hỗ trợ bổ sung khi ung thư giai đoạn sau

Nếu quý vị đang được điều trị ung thư giai đoạn sau, chúng tôi khuyến khích quý vị tận dụng sự chăm sóc và hỗ trợ thêm có sẵn thông qua Chương Trình Chăm Sóc Giảm Nhẹ Ung Thư của chúng tôi. Y tá điều dưỡng và nhân viên công tác xã hội khoa ung thư của chúng tôi sẽ giữ liên lạc chặt chẽ với quý vị trong suốt trong suốt thời gian chăm sóc bệnh của quý vị để giúp quý vị điều hướng sự phức tạp của việc điều trị. Chúng tôi sẽ làm việc với toàn bộ nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị để xem xét thuốc, điều chỉnh liều lượng và đảm bảo quý vị nhận được hỗ trợ và giảm triệu chứng mà quý vị cần. Và chúng tôi sẽ ở đây để quý vị bớt lo lắng và giúp quý vị cảm thấy tốt nhất trong suốt quá trình điều trị.

Chương trình Chăm Sóc Giảm Nhẹ Ung thư cung cấp:

- Giảm đau và giảm triệu chứng
- Tư vấn cho các vấn đề lo lắng và đau buồn đi kèm với chẩn đoán nghiêm trọng
- Điều trị lo âu và trầm cảm
- Hỗ trợ tình cảm và tinh thần
- Giúp liên lạc với nhóm chăm sóc sức khỏe và gia đình của quý vị
- Hỗ trợ điều hướng hệ thống chăm sóc sức khỏe
- Hướng dẫn đối với các quyết định điều trị khó khăn
- Lập kế hoạch chăm sóc trước

Những người được chăm sóc và hỗ trợ giảm nhẹ thường báo cáo các triệu chứng nhẹ hơn, thời gian ở bệnh viện ít hơn và cảm thấy khỏe hơn. Hãy hỏi bác sĩ chuyên khoa ung thư của quý vị về các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ của chúng tôi.



Support for families

Khi bạn là cha mẹ ,việc chẩn đoán ung thư sẽ đưa ra nhiều mối lo ngại cho gia đình bạn.
The Providence Family Program offers: Chương trình Gia Đình Viện Ung Thư Providence sẽ hỗ trợ và đưa ra những hướng dẫn giúp các gia đình cùng nhau đối diện với những chẩn đoán từ bác sĩ.

Chương Trình Gia Đình Providence cung cấp:

- Hỗ trợ và hướng dẫn qua điện thoại cho phụ huynh đối diện với bệnh ung thư
- Các cuộc họp nhóm hỗ trợ hàng tháng cho người lớn và trẻ em
- Thư viện tài nguyên ung thư, tập trung về gia đình
- Giới thiệu đến các nhà trị liệu trẻ em khi cần thiết



Năm cách để giúp con của quý vị đối mặt:

- Hãy cởi mở và trực tiếp với con quý vị về chẩn đoán của quý vị. Cho con tham dự trong các cuộc thảo luận có thể làm giảm nỗi sợ của con và giúp con phát triển cảm giác tin tưởng, kiểm soát và được tham gia.
- Sử dụng những từ ngữ thực sự như “hóa trị” thay vì “thuốc” và “ung thư” thay vì “bệnh”, để tránh nhầm lẫn.
- Duy trì một số thói quen và sinh hoạt bình thường ở nhà.
- Hãy để giáo viên của con quý vị biết những gì đang diễn ra để họ có thể hỗ trợ con quý vị tốt hơn.
- Tự chăm sóc bản thân – khi những đứa con của quý vị càng thấy quý vị ứng phó tốt hơn, thì họ sẽ dễ ứng phó hơn.

Hỗ trợ thực tế và hỗ trợ cảm xúc

Sự căng thẳng của một chẩn đoán ung thư có thể ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của quý vị, và Dịch Vụ Hỗ Trợ Ung Thư Providence ở đây để giúp đỡ. Đội ngũ nhân viên xã hội ung thư và điều dưỡng viên y tá của chúng tôi có thể giúp quý vị quản lý cả những căng thẳng về cảm xúc và thực tế liên quan đến chẩn đoán ung thư của quý vị.

Các dịch vụ của chúng tôi bao gồm:

- Giúp giải quyết lo lắng, kiểm soát căng thẳng và thư giãn
- Hỗ trợ nhà ở cho bệnh nhân và gia đình bệnh nhân đến thăm
- Hỗ trợ phương tiện di chuyển
- Hướng dẫn điều hướng hệ thống chăm sóc sức khỏe
- Giúp nộp đơn xin hỗ trợ thuốc
- Hỗ trợ cho những yêu cầu về chương trình khuyết tật
- Giúp liên lạc với nhóm chăm sóc và gia đình của quý vị
- Hỗ trợ và giới thiệu cho các thành viên trong gia đình
- Thông tin về các nhóm hỗ trợ ung thư
- Thông tin cụ thể về ung thư
- Tiếp cận các nguồn tài nguyên khác của Providence và cộng đồng



NHÓM HỖ TRỢ BỆNH NHÂN UNG THƯ CỦA PROVIDENCE

Các nhóm hỗ trợ bệnh nhân ung thư cung cấp kiến thức và hỗ trợ cho bệnh nhân ung thư và người thân của họ. Chúng tôi cung cấp nhóm hỗ trợ bệnh nhân trực tiếp và trực tuyến, được dẫn đầu bởi nhân viên chuyên nghiệp của chúng tôi, cũng như sự hỗ trợ giữa những người cùng hoàn cảnh với nhau. Tất cả những dịch vụ đều miễn phí đối với bất kỳ ai bị ung thư trong cộng đồng của chúng tôi.

Xin tìm hiểu thêm tại:
ProvidenceOregon.org/cancersupportgroups

Sau khi điều trị:

Sau giai đoạn điều trị tích cực cho căn bệnh ung thư, nhiều người mong đợi cảm giác hạnh phúc, nhẹ nhõm và sẵn sàng quay trở lại “cuộc sống như thường lệ”. Có thể quý vị sẽ thấy ngạc nhiên, nếu sau đó cảm xúc của quý vị khác hơn mong đợi. Các tác dụng phụ từ điều trị của quý vị có thể kéo dài lâu hơn quý vị tưởng tượng. Quý vị có thể cảm thấy khác biệt, về cảm xúc và cả thể chất, hơn là trước khi quý vị bị ung thư. Quý vị có thể bỏ lỡ sự hướng dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Và quý vị có thể tự hỏi mình: Giờ thì sao?

Kế hoạch chăm sóc sau khi hoàn thành điều trị

Kế hoạch chăm sóc sau khi hoàn thành điều trị sẽ có từ nhóm chăm sóc ung thư của quý vị. Kế hoạch này sẽ cung cấp cho quý vị:

- **Tóm tắt về điều trị quý vị đã nhận được**
- **Một kế hoạch chăm sóc toàn diện** với các khuyến nghị để giúp quý vị quản lý các tác động lâu dài của chẩn đoán và điều trị ung thư của quý vị
- **Giới thiệu** các dịch vụ và liệu pháp bổ sung có thể hữu ích, bao gồm hỗ trợ khuynh hướng tự nhiên, châm cứu, y học chỉnh hình, massage trị liệu, tư vấn dinh dưỡng, dịch vụ công tác xã hội, tư vấn, xét nghiệm di truyền hoặc nhóm hỗ trợ



Hãy hỏi bác sĩ chuyên khoa ung thư của quý vị về kế hoạch chăm sóc bệnh nhân sau điều trị ung thư. Trong khi đó, vài trang tiếp theo bao gồm một số bước bổ sung mà quý vị có thể thực hiện để nuôi dưỡng sức khỏe thể chất và tình cảm của mình và tiếp tục tiến lên phía trước.

Hãy cho một chút thời gian

Trong vòng vài tháng tiếp theo, mức năng lượng của quý vị sẽ cải thiện, cảm giác thèm ăn sẽ quay trở lại, và quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy là chính mình nhiều hơn. Tuy nhiên điều đó cần phải có thời gian - và một số liệu pháp có tác dụng mạnh - để chữa trị ung thư, và quý vị sẽ cần thời gian mới hồi phục từ những điều mà quý vị đã trải qua. Hãy kiên nhẫn và nhẹ nhàng với bản thân, và nhớ rằng thời gian hồi phục của mỗi người mỗi khác.

Hãy chuyện với người nào hiểu được mình

Sau thời gian đối phó với căn bệnh ung thư, quý vị vẫn còn rất nhiều câu hỏi và rất nhiều thứ để xử lý. Một trong những điều thoải mái, hữu ích và an lòng nhất mà quý vị có thể làm là nói chuyện với ai đó cũng đang trải qua cùng một vấn đề. Các nhóm hỗ trợ thì khác với các loại trị liệu. Ở đây, quý vị không cần phải giải thích cho mình - tất cả mọi người đều hiểu. Bất cứ ai trong nhóm Providence của quý vị đều có thể giới thiệu quý vị đến một nhóm hỗ trợ.

Hãy chú ý đến cảm xúc của bản thân

Sau khi kiệt quệ thể chất và tinh thần do đối phó với bệnh ung thư, nhiều người gặp vấn đề về cảm xúc. Nếu quý vị cảm thấy chán nản hoặc không hứng thú với bất cứ điều gì, và cảm xúc này cứ kéo dài trong hơn một vài tuần, hãy liên hệ với một người nào đó trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Đừng chờ đợi cảm giác đi qua - trầm cảm có thể điều trị được và nên được điều trị.



Hãy chủ động phòng ngừa bệnh

Nỗi sợ phổ biến nhất sau khi hoàn thành điều trị ung thư là nỗi sợ ung thư tái phát. Một trong những cách tốt nhất để chống lại nỗi sợ đó là chủ động về việc duy trì sức khỏe của quý vị. Dưới đây là bốn điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư trong tương lai:

- Duy trì hoạt động thể lực
- Ăn thức ăn bổ dưỡng
- Dùng kem chống nắng
- Không sử dụng thuốc lá

Làm kiểm tra sàng lọc định kỳ

Làm kiểm tra sàng lọc đầy đủ có thể bảo vệ quý vị khỏi các loại ung thư và bệnh tật khác. Quý vị có thể kết thúc việc điều trị ung thư của quý vị, nhưng quý vị vẫn cần phải kiểm tra nội soi đại tràng, chụp quang tuyến vú hoặc kiểm tra phổi nếu có những nguy cơ đó, huyết áp và số đo mỡ trong máu của quý vị những sàng lọc những sàng lọc theo độ tuổi thích hợp khác để giữ được sức khỏe của quý vị.

Giữ liên lạc với bác sĩ của quý vị

Bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ chuyên khoa ung thư sẽ cho quý vị biết khi quý vị cần các cuộc hẹn khám theo dõi để theo dõi sự phục hồi của quý vị. Nếu các triệu chứng khó chịu vẫn tồn tại - chẳng hạn như ho dai dẳng sau khi xạ trị lồng ngực, đau sẹo hoặc các vấn đề về bạch huyết - nêu rõ trong cuộc hẹn của quý vị. Nhiều tác dụng phụ lâu dài của điều trị ung thư có thể được giảm nhẹ bằng thuốc hoặc vật lý trị liệu. Báo cho bác sĩ của quý vị biết về bất kỳ triệu chứng mới, đáng lo ngại nào, chẳng hạn như cơn đau kéo dài trong vài tuần không hết.

Quý vị thấy mệt mỏi?Hãy đi bộ một chút

Việc cảm thấy đuối sức có liên quan đến ung thư gây ảnh hưởng tới tất cả các bệnh nhân, và nó có thể kéo dài một thời gian dài sau khi điều trị kết thúc. Không giống như cảm giác đuối sức thông thường, quý vị không thể đi ngủ, hoặc uống cà-phê là hết. Một cách giúp nhiều người giảm cảm giác đuối sức là hoạt động thể chất ở mức vừa phải.

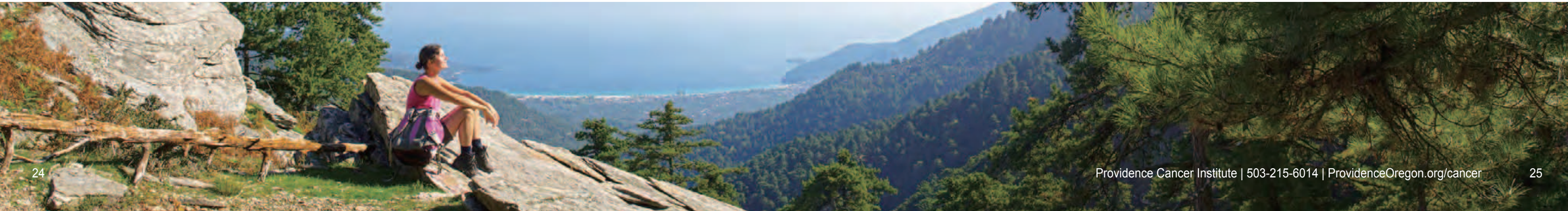
Quý vị cảm thấy yếu sức?Hãy nhận sự hỗ trợ để có thể hoạt động tích cực hơn

Sau tất cả những gì quý vị đã trải qua, sức mạnh và sức chịu đựng có lẽ không còn như xưa nữa. Nếu quý vị thấy rằng việc đi bộ nói thì dễ, làm thì khó, thì hãy cho phép chúng tôi giúp đỡ quý vị để quý vị có thể bắt đầu tập luyện trở lại. Rất nhiều chương trình bảo hiểm đài thọ cho tập vật lý trị liệu là một phần của việc chăm sóc quý vị. Các chuyên viên vật lý trị liệu của chúng tôi có chuyên môn ở những vấn đề ảnh hưởng tới bệnh nhân ung thư. Họ có thể:

- Đánh giá khả năng thể lực và khả năng hiện tại của quý vị
- Giúp quý vị đặt mục tiêu để có thể cảm thấy khỏe hơn
- Cung cấp cho quý vị một bản đồ hướng dẫn cách giúp quý vị quay trở lại tập thể dục một cách an toàn

Vị giác quý vị bị thay đổi?Hãy thử một món gì mới xem.

Việc khô miệng, nuốt khó khăn và thay đổi vị giác có thể mất từ một vài tháng đến một năm để hoàn toàn biến mất. Chia khóa để có thể vượt qua những thay đổi này là giữ một tấm lòng cởi mở và thử những điều mới. Quý vị có thể cảm thấy rằng quý vị không bao giờ có thể ăn ớt chuông xanh nữa, nhưng đột nhiên, lần đầu tiên, quý vị thích củ dền. Hãy lắng nghe cơ thể của mình và xem những gì nó sẽ chấp nhận. Các điều trị viên chuyên hướng tự nhiên của chúng tôi có thể có những ý tưởng khác có thể hữu ích.



Ăn để đánh bại ung thư

Nếu quý vị đã luôn luôn muốn áp dụng thói quen ăn uống tốt và lành mạnh, tốt, đây là cơ hội tốt để bắt đầu. Để giảm nguy cơ tái phát ung thư và tối ưu hóa sức khỏe của quý vị từ ngày này trở đi:

- Ăn hầu hết các loại thực phẩm từ thực vật, đặc biệt là rau và trái cây với nhiều màu sắc khác nhau.
- Chọn ngũ cốc nguyên hạt, chẳng hạn như lúa mì nguyên cám, gạo lứt và quinoa, thay vì ngũ cốc tinh chế, chẳng hạn như mì ống trắng, gạo trắng và bánh mì tròn.
- Thường thức nhiều protein thực vật hơn, chẳng hạn như đậu lăng, đậu và các loại hạt và hạt thô.
- Ăn nhiều cá hơn và chọn thịt nạc thay vì thịt béo, được bảo quản hoặc chế biến.
- Bao gồm các loại thực phẩm từ sữa ít béo như sữa, sữa chua và phô mai.

Nhận trợ giúp về các vấn đề về cân nặng

Nghiên cứu đã phát hiện ra rằng béo phì làm tăng nguy cơ tái phát ung thư. Nó cũng làm tăng nguy cơ phát triển ung thư mới. Nhưng việc tự quý vị giảm cân có thể khó khăn. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để được giới thiệu đến một trong những chuyên viên dinh dưỡng ung thư của chúng tôi, những người có thể giúp quý vị tìm hiểu để thực hiện những thay đổi mà sẽ tạo nên sự khác biệt.



Chiến đấu với bộ não hóa trị, ngay cả khi quý vị chưa từng hóa trị

Bộ não hóa trị là một hiện tượng rất phổ biến - và rất thực - sau khi điều trị ung thư. Quý vị thậm chí không cần phải trải qua hóa trị mới bị - những vấn đề về trí nhớ, khả năng tìm tòi và sự chú ý cũng có thể gây ra bởi xạ trị đến đầu, liệu pháp nội tiết cho ung thư vú, liệu pháp nội tiết cho ung thư tuyến tiền liệt, mức độ dinh dưỡng của quý vị và sự căng thẳng nói chung khi điều trị.

Bộ não hóa trị có thể kéo dài một thời gian, nhưng điều đó không có nghĩa là quý vị mất đi một phần trí khôn, và bộ não sẽ dần trở nên tốt hơn. Cho đến lúc đó, hãy giảm bớt áp lực của bản thân bằng cách áp dụng thói quen mới, như đặt chìa khóa của quý vị vào cùng một chỗ mỗi lần, viết xuống mọi thứ, và cho bản thân nghỉ ngơi khi quý vị quên điều gì đó. Quý vị không ngu ngốc. Quý vị chỉ từng bị ung thư.

Kiểm soát điều quý vị có thể, và thả lỏng phần còn lại.

Bây giờ việc điều trị tích cực của quý vị đã hoàn tất, hãy cố gắng sống hòa bình với những điều quý vị không thể kiểm soát và chủ động về những điều quý vị có thể. Thay đổi chế độ ăn uống của quý vị. Hãy đứng dậy và đi dạo. Tái khám với bác sĩ của quý vị trong những cuộc hẹn tái khám. Lên lịch nội soi đại tràng. Tham gia một nhóm hỗ trợ và nói chuyện với mọi người một cách trung thực về trải nghiệm của quý vị.

Quý vị đã có một căn bệnh đe dọa tính mạng, và quý vị đã sống để nói về nó. Đó là một tuyên bố mạnh mẽ. Nhớ rằng điều đó sẽ cho quý vị sức mạnh mà quý vị không biết mình có.



VIDEO VỀ CÁCH SỐNG TỐT

Tìm hiểu thêm về điều trị ung thư và các tác dụng phụ thông thường bao gồm:

- Nhức mỏi và đau đớn
- Não bộ hóa trị
- Ảnh hưởng tới cảm xúc
- Cảm giác đuối sức
- Phù bạch huyết
- Đau thần kinh ngoại vi
- Căng thẳng, lo âu, và trầm cảm
- Sau khi điều trị ung thư

Quý vị có thể tìm thấy các video tại: [ProvidenceOregon.org/LivingWellVideos](https://www.providenceoregon.org/livingwell/videos)



"Là một trung tâm ung thư hoàn chỉnh, chúng tôi cảm thấy một nghĩa vụ không chỉ là cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất, mà còn phải nâng cao cái tốt nhất đó. "

- Bác sĩ, Tiến sĩ Walter J. Urba,
Giám Đốc nghiên cứu ung thư,
Trung tâm Ung thư Providence

Tại Viện Ung thư Providence, chúng tôi đang làm mọi thứ có thể để chấm dứt ung thư - cho quý vị và cho các thế hệ tương lai. Điều đó có nghĩa là chúng tôi đảm bảo rằng mọi người và mọi thứ quý vị cần để phục hồi và chữa lành đều có sẵn cho quý vị. Và điều đó có nghĩa là chúng tôi làm việc không mệt mỏi trong các phòng thí nghiệm nghiên cứu của chúng tôi để phát triển những ý tưởng mới sẽ dẫn đến các liệu pháp đột phá của ngày mai.

Một cuộc cách mạng trong điều trị ung thư: Hệ thống miễn dịch của quý vị

Hãy tìm kiếm trực tuyến cụm từ "phương pháp điều trị ung thư mới nhất" và một từ sẽ được hiện lên hết lần này đến lần khác: liệu pháp miễn dịch. Trong khi đây còn là một khái niệm mới đối với nhiều người, nó đã là trọng tâm chính của nghiên cứu của chúng tôi tại Viện Nghiên cứu Earle A. Chiles tại Viện Ung thư Providence trong hơn 20 năm.

Liệu pháp miễn dịch là một cách tiếp cận điều trị có thể xâm nhập vào hệ miễn dịch của cơ thể để chống ung thư. Thông thường, hệ thống miễn dịch của quý vị rất giỏi trong việc săn lùng và loại trừ những thứ xâm lược - vi khuẩn, vi-rút và đôi khi thậm chí là các tế bào ung thư - nếu không sẽ có hại. Nhưng một số tế bào ung thư tránh được sự phát hiện bằng cách ngụy trang. Liệu pháp miễn dịch nhằm mục đích giúp hệ thống miễn dịch nhìn thấy thông qua sự ngụy trang của ung thư, và tăng cường sức mạnh của nó để tìm và tiêu diệt các tế bào ung thư.

Trên đỉnh của nghiên cứu mới nhất - bởi vì nghiên cứu đang diễn ra ở đây

Kể từ khi thành lập Viện Ung thư Providence vào năm 1993, chúng tôi đã cảm thấy rất thuyết phục về tiềm năng chống ung thư của hệ miễn dịch mà chúng tôi đã xây dựng toàn bộ chương trình nghiên cứu của chúng tôi về việc mở khóa tiềm năng đó. Công việc của chúng tôi đã giúp xây dựng nền tảng cho những gì đã trở thành một tầng lớp hoàn toàn mới của phương pháp điều trị ung thư - và phương pháp chữa trị tiềm năng - và ngày nay, nhóm nghiên cứu của chúng tôi được công nhận trên toàn thế giới về khả năng dẫn đầu trong việc điều trị bằng liệu pháp miễn dịch.

Các thử nghiệm lâm sàng: Mở rộng các lựa chọn

Thử nghiệm lâm sàng là các nghiên cứu được thiết kế để tìm ra cách mới để điều trị hoặc ngăn ngừa ung thư. Trong đó có thể thử nghiệm các loại thuốc mới được phát hiện hoặc các tác nhân sinh học trên bệnh nhân lần đầu tiên, đánh giá sự kết hợp mới của thuốc về hiệu quả và an toàn, hoặc so sánh các liệu pháp mới với tiêu chuẩn chăm sóc hiện tại.

Bởi vì phương pháp điều trị tiêu chuẩn không phải lúc nào cũng hiệu quả cho mọi bệnh nhân, liệu pháp tốt nhất cho một số người là nhận thử nghiệm lâm sàng mới nhất. Tại Providence, có từ 100 đến 200 thử nghiệm lâm sàng được mở ra cho các bệnh nhân tại bất kỳ thời điểm nào. Những thử nghiệm đó bao gồm:

- Nghiên cứu các phương pháp mới, sáng tạo do các nhà nghiên cứu của chúng tôi phát triển
- Các nghiên cứu về các loại thuốc miễn dịch mới nhất được phát triển bởi các công ty công nghệ sinh học và dược phẩm hàng đầu
- Các nghiên cứu do Viện Ung Thư Quốc gia khởi xướng để đánh giá các phương pháp điều trị mới hoặc so sánh chúng với các phương pháp điều trị chuẩn

Nhiều bệnh nhân của chúng tôi đến đây từ các tiểu bang khác, và thậm chí từ các quốc gia khác, để tham gia vào các nghiên cứu chỉ được cung cấp tại Viện Ung Thư Providence. Thông thường, bệnh nhân của chúng tôi là những người đầu tiên trên thế giới được hưởng lợi từ các phương pháp điều trị tiên tiến mới.



Đóng góp cho tương lai

Bệnh nhân tình nguyện cho các thử nghiệm lâm sàng không chỉ được tiếp cận với các phương pháp điều trị thử nghiệm - họ cũng giúp những bệnh nhân trong tương lai bằng cách đóng góp vào những tiến bộ quan trọng trong chăm sóc y tế.

Thông qua sự tham gia của các bệnh nhân trong các thử nghiệm lâm sàng, bệnh nhân Providence đã đóng góp vào việc:

- FDA chấp thuận kháng thể được thiết kế đầu tiên để điều trị bệnh nhân bị ung thư da giai đoạn sau - một loại thuốc đầu tiên tăng tỷ lệ sống cho những người bị căn bệnh ung thư chết người này, mở ra thời đại hiện đại của liệu pháp miễn dịch
- Điều trị miễn dịch được FDA chấp thuận đầu tiên đối với ung thư phổi
- Các phương pháp điều trị mới cho các khối u não, ung thư vú, ung thư thận, ung thư tuyến tụy, ung thư miệng, đầu và cổ, và nhiều loại ung thư khác

Anh hùng? Mỗi một người trong họ. Gửi tới tất cả những bệnh nhân của chúng tôi, trong quá khứ lẫn hiện tại. Quý vị nhận được lòng biết ơn sâu sắc nhất của chúng tôi.



Nếu quý vị muốn biết thêm về các nghiên cứu có thể thích hợp cho quý vị, hãy hỏi nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Xin tìm hiểu thêm về các thử nghiệm lâm sàng của chúng tôi tại ProvidenceOregon.org/clinicaltrials.

Trao tặng lại

Tập sách này có thể được thực hiện bởi một đóng góp hào phóng cho Providence Portland Medical Foundation bởi Women of Columbia Edgewater Country Club, buổi gây quỹ Women's Cancer Tournament.

Tất cả nội dung trong tập sách này đã được Hội đồng Tư vấn Gia đình và Bệnh nhân của Viện Ung thư Providence xem xét - chúng tôi rất biết ơn sự hỗ trợ của họ.

Nếu quý vị muốn hỗ trợ chăm sóc bệnh nhân và nghiên cứu tại Trung tâm Ung thư Providence:

- **Xem xét đến việc tặng quà** để hỗ trợ nghiên cứu ung thư tại Providence. Xin gọi cho số 503-215-6186.
- **Tình Nguyện Viên** cung cấp hỗ trợ đồng đẳng cho bệnh nhân ung thư, hỗ trợ những người đến thăm tại các trung tâm tài nguyên của chúng tôi, hoặc giúp đỡ tại các sự kiện ung thư và các nhóm hỗ trợ. Xin gọi cho số 503-215-3206.





#FINISHCANCER™

Tìm hiểu thêm về những gì chúng tôi đang làm để kết thúc ung thư tại FinishCancer.org.



Providence Portland Medical Center
4805 NE Glisan St.
Portland, OR 97213

503-215-6014
ProvidenceOregon.org/cancer

SỨ MỆNH CỦA CHÚNG TÔI

Là thể hiện của tình yêu chữa lành của Đức Chúa Trời, được chứng kiến qua mục vụ của Chúa Giêsu, chúng tôi kiên định phục vụ tất cả, đặc biệt là những người nghèo và dễ bị tổn thương.

NHỮNG GIÁ TRỊ CỐT LÕI CỦA CHÚNG TÔI

Lòng Bát Ái Nhân Phẩm Công Bằng Xuất Sắc Chính Trực

Hệ Thống Y Tế Providence là một tổ chức bình đẳng trong việc cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe và việc làm. Providence là một hệ thống chăm sóc y tế phi lợi nhuận.