



## Sau khi được Chẩn Đoán bị Ung Thư Cổ Tử Cung

## After a Diagnosis of Cervical Cancer

**Có thể hiểu được là nhiều phụ nữ cảm thấy bị chấn động và buồn bực khi được báo cho biết là họ bị ung thư cổ tử cung. Đây là những phản ứng tự nhiên. Việc chẩn đoán ung thư cổ tử cung ảnh hưởng đến mỗi người phụ nữ một cách khác nhau, nhưng đối với hầu hết, đó sẽ là một thời gian khó khăn.**

Ung thư cổ tử cung là loại ung thư phổ biến đứng hàng thứ 13 ảnh hưởng đến giới phụ nữ Úc. Khoảng 780 phụ nữ được chẩn đoán mắc bệnh mỗi năm.

Quý vị có thể cảm thấy hữu ích khi nói chuyện với bác sĩ, gia đình và bạn bè về những lựa chọn điều trị của mình. Hãy đặt câu hỏi và tìm hiểu thật nhiều thông tin mà quý vị cảm thấy cần thiết.

### Chúng ung thư cổ tử cung được điều trị ra sao?

Quý vị có thể có một số chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác nhau góp phần vào việc điều trị và chăm sóc mình.

Loại điều trị quý vị có sẽ tùy thuộc vào vị trí bị ung thư, chứng ung thư đã di căn hay đang có nguy cơ di căn, tuổi tác và sức khỏe tổng quát của quý vị. Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị giải thích về những phản ứng phụ có thể xảy ra và cách tốt nhất để kiểm soát các phản ứng phụ này.

**Phẫu thuật** – là loại điều trị phổ biến nhất cho những phụ nữ có các bướu nhỏ chỉ xuất hiện trong cổ tử cung. Loại phẫu thuật sẽ tùy thuộc vào mức độ của chứng ung thư. Chứng ung thư và các mô xung quanh được loại bỏ để chắc chắn là không có phần nào của chứng ung thư bị sót lại. Điều này có thể liên quan đến việc cắt bỏ tử cung (hysterectomy) nơi tử cung và cổ tử cung được loại bỏ, hoặc cắt bỏ cổ tử cung (trachelectomy) nơi chỉ có cổ tử cung được loại bỏ. Loại phẫu thuật này thường được thực hiện ở những phụ nữ trẻ bị ung thư ở giai đoạn đầu vì nó duy trì khả năng mang thai của người phụ nữ.

Bác sĩ phẫu thuật có thể loại bỏ các hạch bạch huyết (lymph nodes) trong bụng hoặc vùng xương chậu để xem chứng ung thư đã di căn ra ngoài cổ tử cung hay chưa. Nếu chứng ung thư được tìm thấy trong các hạch bạch huyết, quý vị có thể cần được điều trị thêm.

#### Tắc nghẽn bạch huyết

Nếu một số hạch bạch huyết được cắt bỏ, chân của quý vị có thể bị sưng lên vì hệ thống bạch huyết của quý vị không hoạt động đúng cách. Tình trạng này được gọi là tắc nghẽn bạch huyết (lymphoedema). Bác sĩ, y tá hay chuyên viên vật lý trị liệu sẽ chỉ cho quý vị cách thức di chuyển đôi chân của mình để ngăn ngừa tình trạng máu đông cục và giúp lưu thông chất lỏng bạch huyết.

**Phương pháp xạ trị (Radiotherapy)** – sử dụng tia X-quang để tiêu diệt các tế bào ung thư hoặc làm tổn thương chúng để chúng không thể sinh sôi nảy nở. Phương pháp xạ trị thường được thực hiện khi quý vị không đủ sức khỏe cho một cuộc giải phẫu lớn hoặc nếu chứng ung thư đã di căn vào các mô hoặc các hạch bạch huyết xung quanh cổ tử cung. Phương pháp này cũng có thể được sử dụng sau cuộc phẫu thuật hoặc kết hợp với phương pháp hóa trị.

**Phương pháp hóa trị (Chemotherapy)** – sử dụng thuốc để tiêu diệt hoặc làm chậm sự tăng trưởng của các tế bào ung thư. Phương pháp này thường được thực hiện qua một tĩnh mạch (trong tĩnh mạch).

Quý vị có thể cần phải ở lại qua đêm trong bệnh viện hoặc có thể được điều trị như một bệnh nhân ban ngày. Số lượng các buổi hóa trị quý vị có sẽ tùy thuộc vào loại ung thư cổ tử cung và những cách điều trị khác mà quý vị đang trải qua. Nếu hóa trị là phương pháp điều trị duy nhất, quý vị có thể sẽ được điều trị tới 6 lần, mỗi lần cách 3-4 tuần trong vài tháng.

Các phản ứng phụ khác nhau ở mỗi người và có thể bao gồm tình trạng mệt mỏi, các vấn đề trở ngại liên quan đến bàng quang, đường ruột, tắt kinh và vô sinh.

### Còn về tình trạng an lành thể lực và tinh thần của tôi thì sao?

Nếu có thể, quý vị hãy ăn các thức ăn giàu dinh dưỡng và tập thể dục thường xuyên, ngay cả một hình thức thể dục nhẹ nhàng hoặc trong một thời gian ngắn cũng đều có thể giúp cải thiện máu huyết lưu thông, giảm bớt mệt mỏi và cải thiện tâm trạng của bạn.

- Đùng ngại khi phải yêu cầu sự hỗ trợ chuyên môn và hỗ trợ tinh thần.
- Hãy cân nhắc tham gia một nhóm hỗ trợ bệnh ung thư.
- Cố gắng bỏ qua những lời khuyên không mong muốn và những 'câu chuyện kinh dị'.
- Hãy sống từng ngày và nhớ rằng mỗi ngày đều có thể sẽ khác nhau.

Các liệu pháp bổ sung, chẳng hạn như dược thảo, châm cứu, xoa bóp, thư giãn và thiền định, đều có thể có tác dụng cùng với phương pháp điều trị y khoa và một số đã được chứng minh có tác dụng cải thiện chất lượng cuộc sống hay giảm đau. Không có bằng chứng nào cho thấy rằng các liệu pháp này có thể chữa khỏi bệnh ung thư. Điều quan trọng cần nhớ là một số phương pháp điều trị này chưa được thử nghiệm để xem có phản ứng phụ hay không, có thể rất tốn kém và có thể có tác dụng chống lại các phương pháp điều trị y khoa khác. Hãy cho bác sĩ biết về tất cả các liệu pháp bổ sung mà quý vị đang nghĩ đến việc sử dụng.

Xin nhớ rằng, nếu quý vị có bất kỳ mối bận tâm hoặc thắc mắc nào, hãy liên hệ với bác sĩ của mình. Hãy chắc chắn rằng quý vị có một thông ngôn viên chuyên nghiệp nếu quý vị không hiểu tiếng Anh.

### Tôi có thể tìm các thông tin đáng tin cậy ở đâu?

**Đường Dây Giúp Đỡ của Hội Đồng Phòng Chống Ung Thư 13 11 20** – Thông tin và hỗ trợ cho quý vị và gia đình quý vị với cước phí của một cú gọi địa phương từ bất kỳ nơi nào trong nước Úc.  
**[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)**  
**Dịch Vụ Thông Ngôn và Phiên Dịch (TIS) 13 14 50**



# After a Diagnosis of Cervical Cancer

**Many women feel understandably shocked and upset when told they have cervical cancer. These are natural responses. A diagnosis of cervical cancer affects each woman differently, but for most it will be a difficult time.**

Cervical cancer is the 13th most common cancer affecting Australian women. About 780 women are diagnosed with the disease every year.

You may find it helpful to talk about your treatment options with your doctors, family and friends. Ask questions and find out as much information as you feel you need.

## How is cervical cancer treated?

You may have a number of different health care professionals involved in your treatment and care.

The type of treatment you have will depend on the location of the cancer, whether or not the cancer has spread or is at risk of spreading, your age and general health. Ask your doctor to explain what side effects to expect and how best to manage these.

**Surgery** – is the most common treatment for women who have small tumours found only within the cervix. The type of surgery will depend on the extent of the cancer. The cancer and surrounding tissue are removed to make sure no part of the cancer is left behind. This could involve a hysterectomy, where the uterus and cervix are removed, or a trachelectomy, where only the cervix is removed. This is usually done in young women with early stage cancer because it preserves a woman's ability to become pregnant. Your surgeon may remove lymph nodes in your abdominal or pelvic area to see if the cancer has spread beyond the cervix. If cancer is found in the lymph nodes, you may need more treatment.

### Lymphoedema

If some of your lymph nodes are taken out, your legs may swell because your lymphatic system is not working properly. This is called lymphoedema. A doctor, nurse or physiotherapist will show you how to move your legs to prevent blood clots and help drain any lymph fluid.

**Radiotherapy** – uses x-rays to kill cancer cells or injure them so they cannot multiply. Radiotherapy is usually given if you are not well enough for a major operation or if the cancer has spread into the tissues or lymph nodes surrounding the cervix. It may also be used after surgery or in combination with chemotherapy.

**Chemotherapy** – uses drugs to kill or slow the growth of cancer cells. It is usually given through a vein (intravenously). You may need to stay overnight in hospital or you may be treated as a

day patient. The number of chemotherapy sessions you have will depend on the type of cervical cancer and what other treatment you are undergoing. If your only treatment is chemotherapy, you will probably have it up to six times, every 3–4 weeks over several months.

Side effects vary from person to person. They may include tiredness, bladder problems, bowel problems, menopause and infertility.

## What about my physical and emotional wellbeing?

Eating nutritious food and exercising regularly, if you can, even if it's gentle or for a short time, can help to improve circulation, reduce tiredness and improve your mood.

- Don't be afraid to ask for professional and emotional support.
- Consider joining a cancer support group.
- Try to ignore unwanted advice and 'horror stories'.
- Live day-to-day and remember that every day is likely to be different.

Complementary therapies, such as herbal medicine, acupuncture, massage, relaxation and meditation, can work alongside medical treatments and some have been shown to improve quality of life or reduce pain. There is no evidence that these therapies can cure or prevent cancer. It is important to remember that some of these therapies have not been tested for side effects, may be expensive and may work against other medical treatments. Let your doctor know about all complementary therapies you are thinking of using.

Remember, if you have any concerns or questions, contact your doctor. Make sure you have a qualified professional interpreter if you don't understand English.

## Where can I get reliable information?

**Cancer Council Helpline 13 11 20** – Information and support for you and your family for the cost of a local call anywhere in Australia.  
**[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)**  
**Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50**