

# Sống chung với bệnh ung thư

Living with Skin Cancer – Vietnamese

Việc học cách để sống chung với bệnh ung thư có thể là rất khó khăn. Cho dù bệnh ung thư đã biến mất hoặc quý vị cần tiếp tục điều trị thì rất có thể quý vị vẫn có những lo ngại.



## Trong và sau khi điều trị

Bác sĩ của quý vị sẽ muốn theo dõi chặt chẽ, cho dù quý vị đã hoàn thành việc điều trị hay chưa. Họ sẽ muốn đảm bảo rằng quý vị dần khỏe hơn và bệnh ung thư không tái phát. Ngoài ra, nguy cơ mắc ung thư da mới trên các phần khác của cơ thể là rất cao. Vì vậy, hãy chắc chắn rằng quý vị tiếp tục đến gặp bác sĩ.

### Xin hãy nhớ:

- Hỏi bác sĩ về tần suất quý vị cần thăm khám.
- Hỏi xem quý vị có cần làm xét nghiệm để tìm các bệnh ung thư khác hoặc để kiểm tra các vấn đề trong quá trình điều trị hay không.
- Hỏi về danh sách các tác dụng phụ muộn hoặc lâu dài mà quý vị cần theo dõi.
- Hỏi về những gì cần để ý và thời điểm quý vị nên liên lạc với bác sĩ.
- Báo cho bác sĩ hoặc những người khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về bất kỳ triệu chứng nào quý vị có để họ có thể giúp kiểm soát chúng.
- Yêu cầu một bản sao những hồ sơ y tế quan trọng và kế hoạch chăm sóc sau khi điều trị.



## Giữ gìn sức khỏe

Quý vị có thể làm rất nhiều việc để giữ cho mình khỏe mạnh trong và sau khi điều trị ung thư da. Việc ăn uống điều độ, năng động và giữ cân nặng hợp lý có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Các hành vi lành mạnh cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư khác.

Có những điều quý vị có thể làm để giúp giảm nguy cơ mắc ung thư da mới hoặc phát hiện sớm ung thư da mới:

- Bảo vệ bản thân tránh tiếp xúc quá nhiều với ánh nắng mặt trời.
- Không dùng các sản phẩm thuốc lá. Nếu quý vị sử dụng thuốc lá thì hãy cố gắng bỏ thuốc.
- Kiểm tra da ít nhất một lần mỗi tháng. Tìm kiếm những thay đổi ở nơi bệnh ung thư của quý vị đã được điều trị. Đồng thời tìm kiếm những thay đổi hoặc những điểm mới trên phần da còn lại.
- Gặp bác sĩ thường xuyên để được kiểm tra da. Ung thư da được phát hiện sớm thường dễ điều trị hơn.

Hãy nhớ đi khám để kiểm tra các loại ung thư và các vấn đề sức khỏe khác.



## Đối phó với cảm xúc

Việc bị ung thư có thể khiến quý vị cảm thấy sợ hãi, buồn bã hoặc lo lắng. Những cảm giác này là rất bình thường. Và có những cách giúp quý vị đối phó với chúng.

- Đừng cố gắng đối phó với cảm xúc của quý vị một mình.
- Nói về cảm xúc của quý vị, bất kể chúng là gì.
- Không có vấn đề gì nếu quý vị thỉnh thoảng cảm thấy buồn hoặc chán nản. Hãy cho người khác biết nếu quý vị đang cảm thấy không vui trong nhiều hơn một vài ngày liên tiếp.
- Giữ cho bản thân luôn năng động và duy trì những thói quen lành mạnh.
- Làm những việc quý vị thích, như tắm bồn nước nóng, chợp mắt ban ngày hoặc ăn những món yêu thích.

- Đi xem phim, đi ăn tối hoặc tham gia một sự kiện thể thao, nếu bác sĩ cho phép.
- Nhờ giúp đỡ với các công việc như nấu ăn và dọn dẹp.

Hãy nghĩ đến việc yêu cầu sự giúp đỡ và hỗ trợ từ người khác. Quý vị có thể nên liên lạc với bạn bè và gia đình hoặc với các lãnh đạo hay nhóm tôn giáo. Một số người cảm thấy việc nói chuyện với những người khác mà đã trải qua những điều tương tự là hữu ích. Việc đó có thể được thực hiện thông qua một nhóm hỗ trợ. Và một số người được giúp đỡ bằng cách nhận tư vấn trực tiếp. Nói cho nhóm chăm sóc sức khỏe biết quý vị đang cảm thấy như thế nào. Họ có thể giúp quý vị tìm được nguồn hỗ trợ phù hợp.

Để biết thông tin về bệnh ung thư, sự trợ giúp hàng ngày và nguồn hỗ trợ, hãy gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) theo số **1-800-227-2345** hoặc vào trang web của chúng tôi tại **[www.cancer.org/skincancer](http://www.cancer.org/skincancer)**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

