

## Khái niệm chung

U tủy xương là một bệnh ung thư máu. Bệnh này ảnh hưởng đến các tế bào huyết thanh trong tủy xương. Bệnh có thể gây ra các vấn đề về thận và thần kinh, hoặc khiến tủy xương không sản xuất được các tế bào máu bình thường. Bệnh u tủy xương cũng có thể ảnh hưởng đến mô xương, khiến xương giòn và dễ gãy, đồng thời làm tăng lượng canxi trong máu.

Bệnh u tủy xương cũng có thể gây ra các vấn đề như:

- Cảm giác mệt mỏi và suy nhược
- Cảm thấy buồn nôn/mắc ói, buồn ngủ hoặc lú lẫn
- Chảy máu và bầm tím bất thường
- Đau xương hoặc gãy xương
- Tăng nguy cơ viêm nhiễm

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa sẽ nói chuyện với quý vị về các triệu chứng của quý vị. Nếu bác sĩ nghĩ quý vị bị u tủy xương, bác sĩ đa khoa sẽ sắp xếp các xét nghiệm máu và nước tiểu để chẩn đoán bệnh cho quý vị. Nếu bác sĩ đa khoa cho rằng quý vị bị u tủy xương, họ sẽ chuyển quý vị đến bác sĩ chuyên khoa huyết học để làm sinh thiết tủy xương. Quý vị có thể cần phải làm thêm các xét nghiệm để xác định bệnh ung thư của quý vị đang ở giai đoạn nào. Phương pháp điều trị phụ thuộc vào giai đoạn ung thư và khối u đã di căn đến đâu.

Các lựa chọn về phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Giảm đau
- Các loại thuốc nhắm vào khối u ung thư
- Hóa trị
- Ghép tế bào gốc (để thay tế bào tủy xương bằng tế bào mới, khỏe mạnh)
- Xạ trị
- Phẫu thuật

Nhóm chăm sóc bệnh ung thư của quý vị sẽ giải thích về các phương pháp điều trị, lợi ích và các tác dụng phụ có thể xảy ra. Mặc dù không có biện pháp để chữa khỏi hoàn toàn bệnh u tủy xương, nhưng việc điều trị có thể giúp kiểm soát các triệu chứng. Bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến bệnh viện nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng hoặc kết quả xét nghiệm nào đáng lo ngại.

## Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Sau khi được chẩn đoán, quý vị sẽ gặp bác sĩ chuyên khoa để khám và điều trị khi cần thiết. Bác sĩ đa khoa cũng sẽ hỗ trợ những nhu cầu của quý vị về sức khỏe thể chất và tinh thần.

## Tôi có thể làm gì?

Ghi nhật ký về các triệu chứng của quý vị. Điều này giúp quý vị có thể thông báo cho nhóm chăm sóc bệnh ung thư nếu có bất kỳ thay đổi nào. Các triệu chứng bao gồm:

- Sưng hạch hoặc khối u ở cổ, nách, bẹn hoặc những nơi khác
- Sưng ở cẳng chân hoặc những nơi khác
- Đau bụng hoặc đầy bụng hoặc cảm thấy no sớm hơn bình thường khi ăn
- Giảm cân không mong muốn
- Ho, thở hụt hơi hoặc đau ngực
- Đau đầu, khó thở hoặc các vấn đề về thị lực
- Đau lưng
- Yếu hoặc tê ở cánh tay hoặc cẳng chân
- Sốt thường xuyên, hoặc đổ mồ hôi vào ban đêm hoặc khi ngủ

Thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh và duy trì vận động. Dành thời gian thư giãn, tập trung vào hơi thở và các động tác giãn cơ. Bỏ thuốc lá và giảm lượng rượu bia quý vị uống. Chăm sóc cho sức khỏe tinh thần của quý vị.



## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Mỗi phương pháp điều trị có những rủi ro gì?
- Tôi có thể làm các hoạt động bình thường của mình không?
- Làm sao tôi biết được phương pháp điều trị đang có hiệu quả?
- Tôi cần phải kiểm tra sức khỏe bao lâu một lần?
- Tôi có thể dùng thuốc giảm đau nào?
- Tôi có phải ở lại bệnh viện không?



## Có những sự hỗ trợ nào?

### Ở khu vực địa phương

Xem tờ thông tin này trên trang web của Danh mục Nguồn lực Y tế (Health Resource Directory) ([www.healthresourcedirectory.org.au](http://www.healthresourcedirectory.org.au)) để tìm sự hỗ trợ và các dịch vụ ở địa phương phù hợp với quý vị.

### Tiểu bang và quốc gia

#### Bệnh u tủy xương ở Úc (Myeloma Australia)

Nếu quý vị là người mắc bệnh u tủy xương, người chăm sóc, thành viên trong gia đình hoặc bạn bè và quý vị có thắc mắc về bệnh u tủy xương và phương pháp điều trị, quý vị có thể trao đổi với một Y tá Hỗ trợ Bệnh U tủy xương qua điện thoại. Điện thoại 1800 693 566 từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Myeloma Australia** - Nguồn hỗ trợ cho bệnh nhân và người chăm sóc: [myeloma.org.au](http://myeloma.org.au)
- **Tổ chức Bệnh bạch cầu (Leukaemia Foundation)** - U tủy xương: [leukaemia.org.au](http://leukaemia.org.au)