เพิ่งได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง: สิ่งที่ควรทำก่อน

การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเป็นเรื่องที่หนักใจมาก และการมีความรู้สึกรุนแรงเป็นเรื่องที่พบบ่อย ในวันแรก ๆ ให้มุ่งไปที่การเข้าใจการวินิจฉัยและระยะของโรคที่แน่ชัด การถามเรื่องทางเลือกของคุณ และการสร้างทีมดูแลและแหล่งกำลังใจ ถามทีมของคุณว่าคุณมีเวลาตัดสินใจนานเท่าไร

ก่อนอื่น หายใจลึก ๆ

การได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งอาจทำให้รู้สึกเหมือนไม่ใช่เรื่องจริง ความกลัว ความโกรธ และความเครียดเป็นเรื่องที่พบบ่อย ในวันแรก ๆ อาจรับข้อมูลได้ยาก อนุญาตให้ตัวเองหยุดพักและหายใจ จากนั้นถามทีมของคุณว่าคุณมีเวลานานเท่าไรก่อนต้องตัดสินใจ

เข้าใจการวินิจฉัยของคุณให้แน่ชัด

มะเร็งแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน และรายละเอียดสำคัญกว่าคำว่า "มะเร็ง" เพียงคำเดียว ขอให้ทีมของคุณบอก:

- ชนิดของมะเร็งที่แน่ชัด
- มะเร็งเริ่มเกิดที่ไหน
- ระยะของโรค หมายถึงขอบเขตของมะเร็ง เช่น ก้อนเนื้องอกมีขนาดใหญ่แค่ไหน และแพร่กระจายไปแล้วหรือไม่

ขอให้ทีมเขียนข้อมูลเหล่านี้ไว้ให้คุณ หรือพูดทวนด้วยคำพูดของคุณเองเพื่อตรวจสอบว่าเข้าใจถูกต้อง ข้อมูลนี้จะช่วยให้คุณเปรียบเทียบทางเลือกในการรักษาได้ในภายหลัง และรู้สึกว่าควบคุมการตัดสินใจที่รออยู่ข้างหน้าได้มากขึ้น

ถามว่าคุณมีเวลานานเท่าไร

การรักษาต้องเริ่มเร็วแค่ไหนขึ้นอยู่กับมะเร็งที่เป็น ถามทีมของคุณตรง ๆ ว่ามีเรื่องใดเร่งด่วนหรือไม่ และคุณมีเวลาตัดสินใจนานเท่าไร ขอให้ทีมอธิบายเหตุผลด้วย

สร้างทีมและแหล่งกำลังใจของคุณ

โดยปกติการดูแลรักษาของคุณจะมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งเป็นผู้นำ แพทย์คนนี้ทำงานร่วมกับทีมที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งมักรวมถึงพยาบาลด้านมะเร็งหรือพยาบาลผู้ประสานงาน ที่ช่วยตอบคำถามในช่วงระหว่างการนัดได้

นอกจากทีมแพทย์แล้ว ให้พึ่งพาครอบครัว เพื่อน และกลุ่มสนับสนุน NCI ยังให้ความช่วยเหลือทางโทรศัพท์ที่หมายเลข 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) และผ่านแชตออนไลน์ LiveHelp หลายคนพบว่าการพาใครสักคนไปด้วยในการนัดเพื่อช่วยฟังและจดบันทึกทำให้ง่ายขึ้น

ถามเรื่องความเห็นที่สอง

ความเห็นที่สองหมายถึงการให้แพทย์อีกคนหนึ่งทบทวนการวินิจฉัยและแผนการรักษาของคุณ ก่อนตัดสินใจเรื่องการรักษาที่สำคัญ ให้ถามทีมของคุณว่าความเห็นที่สองเหมาะกับคุณหรือไม่ และจะขอได้อย่างไร

สิ่งที่ควรถามทีมของคุณ

NCI แนะนำให้เตรียมรายการคำถามไปในการนัดทุกครั้ง เพราะเมื่ออยู่ในห้องตรวจแล้วอาจลืมได้ง่าย คำถามที่เป็นประโยชน์ในช่วงแรก ได้แก่:

- ฉันเป็นมะเร็งชนิดใดและอยู่ในระยะใดแน่ชัด
- ฉันมีทางเลือกในการรักษาอะไรบ้าง และแต่ละทางมีเป้าหมายอะไร
- ผลข้างเคียงที่คาดว่าจะเกิดมีอะไรบ้าง และจัดการอย่างไร
- ฉันมีเวลาตัดสินใจนานเท่าไร และขอความเห็นที่สองได้หรือไม่
- ใครคือผู้ติดต่อหลักของฉันเมื่อมีคำถามในช่วงระหว่างการนัด

แหล่งข้อมูล

- สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา — การรับมือกับมะเร็ง (cancer.gov/about-cancer/coping)
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา — การจัดระยะมะเร็ง (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Cancer Institute) — การรับมือกับมะเร็ง กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษาทีมดูแลสุขภาพของคุณเสมอ

สถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Cancer Institute) — การรับมือกับมะเร็ง: cancer.gov/about-cancer/coping

อัปเดตล่าสุด: 2026-08-05

คุณมีสิทธิ์ได้รับล่ามฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาล่ามที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์