

Vừa được chẩn đoán ung thư: Việc cần làm trước tiên

Chẩn đoán ung thư có thể khiến quý vị choáng ngợp, và có những cảm xúc mạnh là điều thường gặp. Trong những ngày đầu, hãy tập trung hiểu chính xác chẩn đoán và giai đoạn bệnh, hỏi về các lựa chọn, và xây dựng đội ngũ chăm sóc cùng sự hỗ trợ. Hãy hỏi đội ngũ của quý vị xem quý vị có bao nhiêu thời gian để quyết định.

Trước tiên, hãy hít một hơi thở

Chẩn đoán ung thư có thể khiến quý vị cảm thấy không thật. Sợ hãi, tức giận và căng thẳng là điều thường gặp. Trong những ngày đầu, có thể khó tiếp nhận thông tin. Hãy cho phép mình dừng lại và hít thở. Sau đó hãy hỏi đội ngũ của quý vị xem còn bao nhiêu thời gian trước khi cần đưa ra quyết định.

Hiểu rõ chẩn đoán của quý vị

Không phải ung thư nào cũng giống nhau, và các chi tiết quan trọng hơn chữ "ung thư" đơn thuần. Hãy hỏi đội ngũ của quý vị về:

- Loại ung thư chính xác
- Ung thư bắt đầu từ đâu
- Giai đoạn, tức mức độ lan rộng của ung thư, chẳng hạn khối u lớn đến đâu và đã lan chưa

Hãy nhờ họ viết ra cho quý vị, hoặc tự nhắc lại bằng lời của mình để kiểm tra xem quý vị đã hiểu đúng chưa. Thông tin này giúp quý vị so sánh các lựa chọn điều trị sau này và cảm thấy chủ động hơn với các quyết định sắp tới.

Hỏi xem quý vị có bao nhiêu thời gian

Việc phải bắt đầu điều trị sớm đến mức nào tùy thuộc vào loại ung thư. Hãy hỏi thẳng đội ngũ của quý vị xem có điều gì khẩn cấp không và quý vị có bao lâu để quyết định. Hãy nhờ họ giải thích lý do.

Xây dựng đội ngũ và sự hỗ trợ của quý vị

Việc chăm sóc quý vị thường do một bác sĩ ung bướu, tức bác sĩ điều trị ung thư, dẫn dắt. Họ làm việc cùng một đội ngũ rộng hơn. Đội ngũ này thường có một điều dưỡng ung bướu hoặc điều dưỡng điều phối (nurse navigator), người có thể giải đáp thắc mắc giữa các lần khám.

Ngoài đội ngũ y tế, hãy dựa vào gia đình, bạn bè và các nhóm hỗ trợ. NCI cũng hỗ trợ qua điện thoại tại số 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237) và qua trò chuyện trực tuyến LiveHelp. Nhiều người thấy dễ hơn khi có người đi cùng đến các buổi khám để lắng nghe và ghi chép.

Hỏi về ý kiến thứ hai

Ý kiến thứ hai nghĩa là một bác sĩ khác xem xét lại chẩn đoán và kế hoạch của quý vị. Hãy hỏi đội ngũ của quý vị xem ý kiến thứ hai có phù hợp với quý vị không, và cách sắp xếp, trước khi đưa ra một quyết định điều trị quan trọng.

Nên hỏi đội ngũ của quý vị những gì

NCI khuyên nên mang theo một danh sách câu hỏi đến mỗi buổi khám. Khi đã vào phòng khám, rất dễ quên. Một số câu hỏi hữu ích ban đầu gồm:

- Tôi mắc loại ung thư nào và ở giai đoạn nào?
- Tôi có những lựa chọn điều trị nào, và mục tiêu của mỗi lựa chọn là gì?
- Các tác dụng phụ dự kiến là gì, và được xử trí thế nào?
- Tôi có bao nhiêu thời gian để quyết định, và tôi có thể lấy ý kiến thứ hai không?
- Ai là đầu mối chính để tôi hỏi giữa các lần khám?

Nguồn

- [National Cancer Institute — Coping With Cancer](https://cancer.gov/about-cancer/coping) (cancer.gov/about-cancer/coping)
- [National Cancer Institute — Cancer Staging](https://cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging) (cancer.gov/about-cancer/diagnosis-staging/staging)

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên National Cancer Institute — Coping With Cancer. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

National Cancer Institute — Coping With Cancer: cancer.gov/about-cancer/coping

Cập nhật lần cuối: 2026-07-14

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/just-diagnosed-with-cancer-what-to-do-first

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.