

Chăm sóc giảm nhẹ là gì? Sự dễ chịu trong thời gian mắc ung thư

Chăm sóc giảm nhẹ (palliative care) là sự chăm sóc nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống cho người mắc một bệnh nghiêm trọng như ung thư. Nó điều trị các triệu chứng và tác dụng phụ, đồng thời quan tâm đến các nhu cầu về cảm xúc, xã hội, tâm linh và thực tế. Nó có thể được cung cấp cùng với điều trị ung thư, vào bất kỳ thời điểm nào từ khi chẩn đoán trở đi. Nó khác với chăm sóc cuối đời, và bảo hiểm thường chi trả cho nó.

Chăm sóc giảm nhẹ là gì

Chăm sóc giảm nhẹ (palliative care) là sự chăm sóc nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống của những người mắc một bệnh nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng, chẳng hạn như ung thư. Nó có thể được cung cấp cùng với hoặc không cùng với chăm sóc chữa bệnh — nghĩa là song song với điều trị nhằm chữa khỏi ung thư, hoặc riêng biệt.

Chăm sóc giảm nhẹ nhìn nhận con người một cách toàn diện, không chỉ căn bệnh. Mục tiêu là ngăn ngừa hoặc điều trị, càng sớm càng tốt, các triệu chứng và tác dụng phụ của bệnh và của việc điều trị, cùng với bất kỳ mối lo về tâm lý, xã hội và tâm linh nào có liên quan.

Bạn có thể nhận chăm sóc giảm nhẹ tại bệnh viện, phòng khám ngoại trú, cơ sở chăm sóc dài hạn, hoặc tại nhà, dưới sự chỉ dẫn của một nhân viên y tế có giấy phép. Bất kỳ ai cũng có thể nhận nó, bất kể tuổi tác hay giai đoạn bệnh.

Nhiều phương pháp dùng để điều trị ung thư cũng có thể được dùng để giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Ví dụ, bác sĩ có thể dùng hóa trị hoặc xạ trị để làm chậm sự phát triển của một khối u đang gây đau, hoặc phẫu thuật có thể lấy đi một khối đang chèn ép lên dây thần kinh.

Ai cung cấp

Chăm sóc giảm nhẹ thường được cung cấp bởi các chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ — những nhân viên y tế được đào tạo đặc biệt và, đôi khi, có chứng chỉ. Họ tập trung vào các vấn đề về thể chất, cảm xúc, xã hội và tâm linh mà người mắc ung thư có thể gặp phải.

Thường thì các chuyên gia này làm việc như một phần của một đội ngũ có thể bao gồm bác sĩ, y tá, chuyên gia dinh dưỡng, dược sĩ, chuyên viên hoạt động trị liệu, chuyên viên vật lý trị liệu, tuyên úy, nhà tâm lý học và nhân viên xã hội. Đội ngũ chăm sóc giảm nhẹ làm việc cùng với đội ngũ ung bướu (chăm sóc ung thư) của bạn để quản lý việc chăm sóc và hỗ trợ chất lượng cuộc

sống tốt nhất có thể. Họ cũng hỗ trợ những người chăm sóc, giúp các thành viên trong đội ngũ y tế giao tiếp, và hướng dẫn các cuộc thảo luận về mục tiêu chăm sóc.

Nó quan tâm đến những gì

Vì tác động của ung thư khác nhau ở mỗi người, chăm sóc giảm nhẹ có thể quan tâm đến một loạt nhu cầu:

- **Thể chất.** Các triệu chứng thường gặp có thể được giải quyết bao gồm đau, mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn, nôn, khó thở và mất ngủ.
- **Cảm xúc và ứng phó.** Các chuyên gia có thể cung cấp nguồn lực để giúp với những cảm xúc đi kèm ung thư, chẳng hạn như trầm cảm, lo âu và sợ hãi.
- **Tâm linh.** Người ta thường tìm kiếm ý nghĩa sâu sắc hơn sau khi được chẩn đoán ung thư. Một chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ có thể giúp bạn khám phá niềm tin và giá trị của mình để tìm được cảm giác bình an hoặc chấp nhận phù hợp với hoàn cảnh của bạn.
- **Nhu cầu của người chăm sóc.** Người thân và bạn bè cũng có những nhu cầu thay đổi, và nhiều người chăm sóc cảm thấy quá tải. Các chuyên gia có thể giúp người chăm sóc ứng phó và nhận được sự hỗ trợ họ cần.
- **Nhu cầu thực tế.** Họ có thể hỗ trợ với các lo lắng về tài chính và pháp lý, các câu hỏi về bảo hiểm, và các mối bận tâm về việc làm, và có thể giúp với các cuộc thảo luận về mục tiêu chăm sóc và các chỉ thị trước (advance directives).

Khi nào nó được sử dụng

Chăm sóc giảm nhẹ có thể được cung cấp vào bất kỳ thời điểm nào trong quá trình chăm sóc ung thư, từ khi chẩn đoán đến cuối đời. Khi một người nhận chăm sóc giảm nhẹ, họ có thể tiếp tục nhận điều trị ung thư.

Chăm sóc giảm nhẹ và chăm sóc cuối đời không giống nhau

Chăm sóc giảm nhẹ có thể bắt đầu vào bất kỳ thời điểm nào trong quá trình điều trị ung thư. Chăm sóc cuối đời (hospice) bắt đầu khi điều trị chữa bệnh không còn là mục tiêu và trọng tâm duy nhất là chất lượng cuộc sống.

Chăm sóc giảm nhẹ có thể giúp bệnh nhân và người thân của họ chuyển sang chăm sóc cuối đời bằng cách chuẩn bị cho họ về những thay đổi thể chất gần cuối đời, giúp họ ứng phó với những suy nghĩ và cảm xúc khác nhau, và cung cấp hỗ trợ cho các thành viên gia đình và người chăm sóc.

Nhận chăm sóc giảm nhẹ và chi trả cho nó

Bác sĩ ung bướu, hoặc ai đó trong đội ngũ ung bướu, là người đầu tiên bạn nên hỏi về chăm sóc giảm nhẹ. Họ có thể giới thiệu bạn đến một chuyên gia chăm sóc giảm nhẹ dựa trên các nhu cầu

về thể chất và cảm xúc của bạn. Một số tổ chức quốc gia có danh sách các nhà cung cấp theo từng bang.

Bảo hiểm y tế tư nhân thường chi trả cho các dịch vụ chăm sóc giảm nhẹ. Medicare và Medicaid cũng chi trả cho một số loại chăm sóc giảm nhẹ, mặc dù phạm vi của Medicaid khác nhau tùy theo bang. Nếu bạn không có bảo hiểm hoặc không chắc chắn về phạm vi bảo hiểm của mình, một nhân viên xã hội hoặc chuyên viên tư vấn tài chính của bệnh viện có thể giúp bạn.

Nghiên cứu ủng hộ chăm sóc giảm nhẹ. Các nghiên cứu cho thấy nó có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe và hạnh phúc của bệnh nhân và gia đình. Một số nghiên cứu đã phát hiện rằng việc bổ sung chăm sóc giảm nhẹ ngay sau khi được chẩn đoán ung thư tiến triển có thể cải thiện chất lượng cuộc sống và tâm trạng, và thậm chí có thể giúp người bệnh sống lâu hơn. Hiệp hội Ung thư Lâm sàng Hoa Kỳ khuyến nghị rằng tất cả bệnh nhân ung thư tiến triển nên nhận chăm sóc giảm nhẹ.

Nội dung này chỉ nhằm mục đích giáo dục và không thể thay thế cho tư vấn y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ y tế của bạn về tình trạng cụ thể của bạn.

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. 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.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ: cancer.gov/about-cancer/advanced-cancer/care-choices/palliative-care-fact-sheet

Cập nhật lần cuối: 2026-08-09

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/palliative-care

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.