

Hướng dẫn Tìm hiểu về Ung thư đường mật



Liver Foundation trân trọng ghi nhận các Chủ nhân Truyền thống của vùng đất này. Chúng tôi bày tỏ lòng kính trọng đối với các Bậc trưởng lão trong quá khứ, hiện tại và tương lai.



Mục lục

Giới thiệu	2
Ung thư đường mật là gì?	3
Yếu tố nguy cơ	4
Tôi có thể mắc bệnh không?	4
Các bước tiếp theo	5
Lối sống lành mạnh cho gan của quý vị	5
Tôi nên chăm sóc gan của mình như thế nào?	5
Thực phẩm	6
Hoạt động thể chất	6
Hạn chế rượu bia	7
Thuốc	7
Liên hệ	8

Giới thiệu

Nghe đến từ “ung thư” có thể gây sốc. Nhiều người cảm thấy choáng ngợp, sợ hãi hoặc tê liệt cảm xúc.

Quý vị không cần phải tự xoay xở một mình.

Quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ GP hoặc bác sĩ chuyên khoa của mình, và quý vị cũng có thể liên hệ với Liver Foundation Nurse-Led Support Line để được hỗ trợ miễn phí và bảo mật. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về đường dây hỗ trợ ở trang cuối của tài liệu giới thiệu này.

Quý vị có thể:

- Đặt câu hỏi nhiều lần nếu quý vị cần.
- Đưa một người hỗ trợ đi cùng đến các cuộc hẹn.
- Yêu cầu thông dịch viên (đó là quyền của quý vị).

BẢNG THUẬT NGỮ	
Ống mật	Các ống dẫn mật từ gan đến túi mật và ruột non
Ung thư đường mật	Ung thư ống mật
Chụp CT	Chụp ảnh sử dụng tia X để tạo ra hình ảnh chi tiết về cơ thể quý vị
Siêu âm	Kỹ thuật hình ảnh sử dụng sóng âm để chụp ảnh chi tiết bên trong cơ thể
Sán lá gan	Một loại ký sinh trùng có thể gây nhiễm trùng gan

KHI NÀO CẦN TÌM KIẾM HỖ TRỢ Y TẾ KHẨN CẤP?



Gọi số 000 hoặc đến Khoa Cấp cứu gần nhất ngay lập tức nếu quý vị:

- Nôn ra máu, hoặc đi ngoài phân đen, dính, hoặc phân có lẫn máu.
- Sốt cao (kèm theo run rẩy, chóng mặt, đau hoặc nôn mửa).
- Bị lú lẫn, rất buồn ngủ, hoặc không thể đánh thức dậy được.
- Đau bụng (ổ bụng) mới xuất hiện và rất dữ dội.

Ung thư đường mật là gì?

Ung thư đường mật là một loại ung thư gan hiếm gặp, phát triển trong các ống mật.

Ống mật là những ống dẫn mật từ gan đến túi mật rồi đến ruột non.

Ung thư đường mật còn được gọi là ung thư ống mật.

Có nhiều loại khác nhau, tùy thuộc vào vị trí ung thư phát triển trong ống mật:

- **Ung thư đường mật trong gan:** ung thư phát triển ở phần ống mật bên trong gan.
- **Ung thư đường mật vùng rốn gan (xung quanh rốn gan):** ung thư phát triển ở phần ống mật ngay bên ngoài gan.
- **Ung thư đường mật đoạn xa (ngoài gan):** ung thư phát triển gần ruột non.

Quý vị không hề đơn độc — chúng tôi luôn ở đây để hỗ trợ quý vị.

Yếu tố nguy cơ

Nguyên nhân chính dẫn đến ung thư đường mật là tình trạng viêm mãn tính ở các ống mật. Tình trạng viêm này có thể do các bệnh lý về gan khác gây ra, chẳng hạn như viêm gan, bệnh gan nhiễm mỡ hoặc viêm xơ đường mật nguyên phát.

Quý vị cũng có thể gặp nguy cơ cao hơn nếu:

- Quý vị mắc bệnh viêm ruột hoặc tiểu đường.
- Quý vị sinh ra đã có vấn đề về ống mật.
- Quý vị mắc các bệnh di truyền bao gồm xơ nang hoặc hội chứng Lynch.
- Quý vị đã tiếp xúc với một số hóa chất nhất định (đặc biệt là các hóa chất được sử dụng trong ngành in ấn).
- Quý vị bị sỏi gan (do ăn cá nước ngọt hoặc thực vật thủy sinh chưa nấu chín hoặc nấu chưa kỹ, hoặc uống nước bị ô nhiễm).
- Quý vị hút thuốc.

Đôi khi, những người không có yếu tố nguy cơ nào cũng có thể mắc ung thư đường mật.

Tôi có thể mắc bệnh không?

Đa số mọi người không nhận ra mình mắc ung thư đường mật vì bệnh này ban đầu không gây ra triệu chứng.

Nhiều người lần đầu đến gặp bác sĩ vì các triệu chứng không rõ ràng như đau bụng, sụt cân hoặc kết quả xét nghiệm máu bất thường. Các triệu chứng khác có thể bao gồm:

- Mắt hoặc da bị vàng (vàng da).
- Nước tiểu sẫm màu và phân nhạt màu.
- Ngứa.
- Mệt mỏi.
- Buồn nôn / chán ăn.
- Sốt hoặc ớn lạnh.

Các bước tiếp theo

Nếu bác sĩ nghi ngờ quý vị mắc ung thư đường mật, họ sẽ chỉ định chụp chiếu như siêu âm hoặc chụp CT.

Các phương pháp điều trị như hóa trị có thể khiến quý vị mệt mỏi và buồn nôn, và các vấn đề về ống mật cũng có thể ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa. Hãy cho bác sĩ biết về các triệu chứng gây khó chịu để cùng phối hợp kiểm soát.

Các bước chăm sóc hỗ trợ bao gồm:

- 1 Trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng có chứng chỉ hành nghề về chế độ ăn uống phù hợp để cung cấp đủ chất dinh dưỡng.
- 2 Cân nhắc sử dụng thực phẩm chức năng (hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng).
- 3 Tránh uống rượu bia để bảo vệ gan.
- 4 Tránh bất cứ thứ gì có thể gây hại thêm cho gan, bao gồm một số loại thuốc, thuốc thay thế và “thuốc bổ gan” (hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước).

Lối sống lành mạnh cho gan của quý vị

Khi thông tin về sức khỏe còn mới hoặc gây lo lắng, việc tiếp nhận có thể khó khăn. Quý vị có thể tiếp nhận từ từ.

Quý vị không cần phải làm mọi thứ cùng một lúc. Hãy bắt đầu với một bước đơn giản.

Tôi nên chăm sóc gan của mình như thế nào?

Những bước đơn giản để bắt đầu:

- Uống nước thường xuyên.
- Thêm một phần rau hoặc trái cây mỗi ngày.
- Đi bộ ngắn hoặc vận động cơ thể vài phút.
- Tới một cuộc hẹn khám bệnh mà quý vị đã trì hoãn.
- Gọi đến Support Line và đặt một câu hỏi.



Thực phẩm

Hãy chọn những thực phẩm có giá cả phải chăng và quen thuộc về mặt văn hóa nếu có thể.

Hãy cố gắng ăn uống đều đặn và bổ sung protein vào mỗi bữa ăn hoặc bữa phụ. Hạn chế chất béo bão hòa, muối và đường, chẳng hạn như đồ uống có đường, khoai tây chiên, bánh ngọt và đồ ăn nhanh.

Nếu cảm thấy khó ăn (buồn nôn, chán ăn, căng thẳng):

- Hãy thử ăn bữa phụ mỗi 2-3 giờ.
- Chọn thức ăn mềm (súp, sữa chua, sinh tố).
- Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để được hỗ trợ.



Hoạt động thể chất

Hoạt động thể chất rất tốt cho toàn bộ cơ thể, bao gồm cả gan. Nó làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường tuýp 2 và bệnh tim mạch, đồng thời cải thiện tâm trạng. Nó cũng giúp duy trì khối lượng cơ bắp và ngăn ngừa tình trạng suy nhược cơ thể.

Vận động thể chất dù chỉ một chút cũng tốt hơn là không vận động gì cả. Hãy tăng dần từ từ, nhưng cố gắng vận động hầu hết các ngày trong tuần.

Hoạt động thể chất nên bao gồm sự kết hợp giữa các bài tập tim mạch (những bài tập khiến quý vị thở hơi gấp) và các bài tập chịu lực như squat để giúp giữ cho cơ bắp khỏe mạnh.

Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ hoạt động thể chất nào.



Hạn chế rượu bia

Nếu quý vị bị xơ gan hoặc bệnh gan giai đoạn tiến triển: hãy tránh hoàn toàn rượu bia.

Nếu việc cai rượu bia trở nên khó khăn, quý vị cần được hỗ trợ — hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi đến Support Line.



Thuốc

Việc uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ là rất quan trọng. Không được ngừng thuốc mà không hỏi ý kiến bác sĩ.

Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thực phẩm chức năng hoặc sản phẩm thảo dược nào, ngay cả khi chúng được quảng cáo là tốt cho gan. Một số thành phần có thể gây hại cho gan.

NGUỒN TÀI LIỆU



Vui lòng quét mã QR để biết thêm thông tin về bệnh ung thư đường mật.

Liên hệ

Nếu quý vị có thắc mắc về ung thư gan hoặc các bệnh về gan, hãy gọi đến Nurse-Led Support Line của chúng tôi để được nói chuyện với một điều dưỡng viên chuyên về gan tận tâm và giàu kinh nghiệm.

Đường dây Support Line:

- Miễn phí và bảo mật — quý vị có thể giữ kín danh tính nếu muốn.
- Hoạt động trên toàn nước Úc, dành cho bệnh nhân, gia đình, người chăm sóc và nhân viên y tế.
- Mở cửa từ 8 giờ sáng đến 6 giờ chiều theo giờ AEST các ngày trong tuần (không mở cửa cuối tuần và ngày lễ).
- Có đội ngũ điều dưỡng giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực bệnh gan.
- Điện thoại: 1800 841 118
- Email support@liver.org.au
- Có thông dịch viên và dịch vụ Auslan (ngôn ngữ ký hiệu cho người Úc).
- TIS National 131 450. Hãy nói với họ rằng quý vị muốn nói chuyện với Liver Foundation Support Line theo số 1800 841 118 (trong giờ làm việc).

NGUỒN TÀI LIỆU



Vui lòng quét mã QR để biết thêm về Nurse-Led Support.



Giới thiệu về Liver Foundation

Liver Foundation là tổ chức quốc gia hàng đầu của Úc chuyên về cải thiện sức khỏe gan cho tất cả mọi người. Từ năm 1995, chúng tôi đã nỗ lực đưa ung thư gan và các bệnh về gan trở thành ưu tiên y tế quốc gia bằng cách nâng cao nhận thức, hỗ trợ phát hiện sớm, nghiên cứu và cải thiện khả năng tiếp cận dịch vụ chăm sóc.

Được tài trợ bởi Chính phủ Úc và vận hành bởi các điều dưỡng chuyên khoa gan mật, Liver Cancer Nurse-Led Support Line là một phần không thể thiếu của Australian Cancer Nursing and Navigation Program, nhằm đảm bảo tất cả những người bị ảnh hưởng bởi ung thư đều được trang bị kiến thức, nguồn lực và sự hỗ trợ cần thiết để tiếp cận hệ thống y tế tốt hơn.



[liver.org.au/languages/
vietnamese](https://liver.org.au/languages/vietnamese)