

Hướng dẫn Tìm hiểu về Ung thư Biểu mô tế bào gan (HCC)



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 biểu mô tế bào gan (HCC) là gì?	3
Yếu tố nguy cơ	4
Tôi có thể mắc bệnh không?	5
Các bước tiếp theo	6
Lối sống lành mạnh cho gan của quý vị	7
Tôi nên chăm sóc gan của mình như thế nào?	7
Thực phẩm	8
Hoạt động thể chất	8
Hạn chế rượu bia	9
Thuốc	9
Ghi chú	10
Liên hệ	12

Giới thiệu

Việc tìm hiểu về ung thư gan có thể khiến quý vị thấy sợ hãi, bối rối hoặc choáng ngợp. Nhiều người cũng có cảm giác như vậy.

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	
Ung thư biểu mô tế bào gan (HCC)	Ung thư bắt đầu từ gan
Xơ gan	Hình thành mô sẹo ở gan khiến gan không thể hoạt động bình thường
Khối u (tổn thương)	Một khối tế bào bất thường
Siêu âm	Kỹ thuật hình ảnh sử dụng sóng âm để chụp ảnh chi tiết bên trong cơ thể
Kiểm tra định kỳ	Khám sức khỏe định kỳ để phát hiện ung thư sớm
Viêm gan B và C	Nhiễm virus có thể gây tổn thương gan theo thời gian

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 biểu mô tế bào gan (HCC) là gì?

Ung thư biểu mô tế bào gan (HCC) là một loại ung thư bắt đầu từ gan. Ung thư phát triển thành các khối u khắp gan và cuối cùng có thể lan sang các bộ phận khác của cơ thể.

Bệnh có thể tiến triển mà không có triệu chứng và thường chỉ được chẩn đoán ở giai đoạn muộn.

Nếu quý vị bị xơ gan, quý vị có nguy cơ mắc HCC cao hơn.

Phát hiện mắc HCC càng sớm thì cơ hội được điều trị khỏi bệnh càng cao.

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

Yếu tố nguy cơ

Đôi khi, những người không có yếu tố nguy cơ nào cũng có thể mắc HCC, tuy nhiên điều này rất hiếm. Nếu quý vị bị xơ gan (ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh), quý vị có nguy cơ mắc HCC cao hơn.

Quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh xơ gan (và do đó là HCC) nếu quý vị:

- Mắc bệnh viêm gan B hoặc viêm gan C.
- Uống nhiều rượu bia hơn mức khuyến nghị.
- Bị cholesterol cao, tiểu đường tuýp 2, huyết áp cao hoặc thừa cân hay béo phì (các yếu tố nguy cơ chuyển hóa).
- Mắc bệnh gan nhiễm mỡ.
- Mắc bệnh gan tự miễn.
- Mắc bệnh gan di truyền.

Nếu quý vị biết mình bị viêm gan B, quý vị vẫn có thể có nguy cơ mắc bệnh ngay cả khi chưa bị xơ gan nếu quý vị thuộc một trong những nhóm sau:

- Là nam giới gốc Á và trên 40 tuổi.
- Là nữ giới gốc Á và trên 50 tuổi.
- Là người gốc Phi và trên 20 tuổi.
- Là người thổ dân Úc và người dân đảo Torres Strait và trên 50 tuổi.

Tôi có thể mắc bệnh không?

HCC có thể không gây ra triệu chứng ở giai đoạn sớm

Những người có nguy cơ cao nên thực hiện siêu âm định kỳ 6 tháng một lần để phát hiện sớm HCC (đây gọi là kiểm tra định kỳ), bao gồm tất cả những người bị xơ gan do bất kỳ nguyên nhân nào, cũng như những người mắc viêm gan B thuộc các nhóm đã nêu ở trên.

Phát hiện HCC càng sớm thì cơ hội điều trị khỏi bệnh càng cao.

VÍ DỤ VỀ CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY HCC



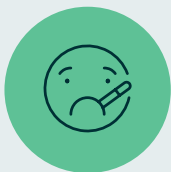
Giảm cân không
chú ý



Giảm cảm giác
thèm ăn



Khó chịu ở vùng
bụng trên bên phải



Buồn nôn



Mệt mỏi



Mắt hoặc da bị
vàng (vàng da)

Các bước tiếp theo

Nếu quý vị nghi ngờ mình mắc bệnh gan hoặc có nguy cơ mắc HCC, hãy đến gặp bác sĩ. Họ có thể thảo luận với quý vị về các yếu tố nguy cơ và sắp xếp các xét nghiệm máu và chụp chiếu.

Nếu quý vị mắc HCC, có nhiều lựa chọn điều trị tùy thuộc vào giai đoạn ung thư. Nhóm điều trị y khoa sẽ thảo luận với quý vị về các lựa chọn điều trị tốt nhất.

Những điều có thể giúp bảo vệ gan và hỗ trợ quá trình điều trị của quý vị:

- 1 Tránh hoàn toàn rượu bia để bảo vệ gan.
- 2 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”.
- 3 Luôn hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất kỳ loại thuốc nào (bao gồm cả thuốc không kê đơn hoặc thuốc thay thế).
- 4 Hãy cho bác sĩ biết về các triệu chứng làm quý vị khó chịu để cùng phối hợp kiểm soát.

Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ nếu quý vị cần. Điều này bao gồm cả sự hỗ trợ để chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị.



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 ung thư biểu mô tế bào gan (HCC).

Ghi chú

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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)