

## Các liệu pháp bổ sung và ung thư Complementary therapies and cancer

**Ở một giai đoạn nào đó, quý vị có thể nghe nói hay quan tâm đến các liệu pháp bổ sung. Có nhiều liệu pháp có sẵn và thông tin về chúng có thể gây nhầm lẫn. Tờ thông tin này sẽ giúp quý vị suy nghĩ để lựa chọn an toàn và có cơ sở.**

### Các liệu pháp trị ung thư thông thường là gì?

Đây là các điều trị dựa trên chứng cứ và được khoa học chứng minh là an toàn và hiệu quả. Chúng được dùng để chẩn đoán và điều trị ung thư, làm chậm tăng trưởng ung thư hay xoa dịu các triệu chứng. Các điều trị thông thường chủ yếu là giải phẫu, xạ trị, hóa trị, liệu pháp dùng hoóc-môn và liệu pháp miễn dịch, thường được đề cập như cách điều trị y khoa chính hay thông thường.

### Những liệu pháp bổ sung là gì?

Các liệu pháp bổ sung được dùng cùng với điều trị y khoa thông thường. Các liệu pháp này nhằm hỗ trợ và gia tăng chất lượng cuộc sống, cũng như cải thiện sức khỏe con người. Chúng không nhằm chữa dứt ung thư, mà được dùng để giúp chế ngự các triệu chứng như đau đớn và mệt mỏi, và bổ sung các điều trị y khoa thông thường. Các liệu pháp bổ sung gồm có làm thư giãn, liệu pháp trò chuyện, thiền định, muông tượng, châm cứu, liệu pháp dùng hương thơm, phản xạ học, liệu pháp âm nhạc, nghệ thuật và xoa bóp.

Một số các liệu pháp bổ sung không được khuyến cáo khi điều trị, vì chúng can thiệp đến việc điều trị và/ hay gây ra các phản ứng phụ tồi tệ hơn. Luôn thảo luận với bác sĩ trước khi bắt đầu bất cứ liệu pháp bổ sung nào.

### Các liệu pháp thay thế là gì?

Các liệu pháp thay thế được dùng thay cho các điều trị thông thường. Chúng thường được đặc cách gọi là “phép chữa lành ung thư”. Quan trọng là biết chúng chưa được chứng minh và chưa được xét nghiệm về mặt y khoa. Các liệu pháp thay thế có thể gây hại hay chịu đựng cho những ai dùng chúng thay thế các điều trị y khoa thông thường. Ví dụ những liệu pháp thay thế gồm có liệu pháp tự nhiên, liệu pháp miễn dịch, phép chữa vi lượng đồng cân, thảo dược Trung Hoa và phép chữa dùng nhiều vitamin.

### Có loại liệu pháp tự nhiên nào cho các bệnh nhân ung thư?

Các liệu pháp bổ sung sau là những loại thường được người mắc ung thư dùng nhất. Quý vị có thể chọn một hay nhiều liệu pháp.

**Liệu pháp xúc giác** – liên quan đến làm việc với cơ thể và bao gồm châm cứu, liệu pháp dùng hương liệu, phản xạ học và xoa bóp.

Các liệu pháp cơ thể và trí óc được dùng để làm tăng khả năng của tâm trí tác động đến các triệu chứng và chức năng của cơ thể, bao gồm thiền định, tưởng tượng có hướng dẫn và thôi miên.

**Liệu pháp trò chuyện** cho quý vị cơ hội được hỗ trợ về tình cảm. Đây có thể là dạng tiếp xúc cá nhân với một tư vấn viên thành thạo, hay dạng gặp gỡ nhóm, chia sẻ những từng trải và hỗ trợ lẫn nhau. Cũng có các chương trình ‘hỗ trợ đồng lứa’, một kèm một giữa quý vị hay gia đình với một tình nguyện viên có một từng trải tương tự.

**Những cách thay đổi lối sống** như ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn cũng có thể giúp xoa dịu một số triệu chứng như mệt mỏi.

### Tôi nên làm gì trước khi xem xét một liệu pháp bổ sung?

Chịu trách nhiệm về sức khỏe của mình bằng cách kiểm càng nhiều thông tin càng tốt về liệu pháp này. Quý vị có thể muốn nêu các câu hỏi sau:

- Liệu pháp này có được dùng đặc biệt cho các bệnh nhân ung thư hay cho các bệnh khác?
- Có phản ứng phụ không?
- Ai sẽ cung cấp liệu pháp này?
- Bằng cấp của họ ra sao và họ có đăng ký với một tổ chức chuyên nghiệp hay không?
- Phí tổn cho liệu pháp này, và chúng có được nhà cung cấp bảo hiểm y tế chi trả không?
- Liệu pháp này nhằm đạt được điều gì?
- Liệu pháp này có ảnh hưởng đến điều trị y tế thông thường không?

Quý vị nên luôn cảm thấy an toàn, thoải mái và được tôn trọng bất cứ khi nào nhận được liệu pháp bổ sung nào. Cancer Council ở tiểu bang hay lãnh thổ quý vị ở có thể đưa ra nhiều liệu pháp bổ sung khác nhau và có thể trợ giúp trả lời bất cứ câu hỏi nào quý vị có thể có.

**Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.**

### Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

**Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20**

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

**Trang mạng của Cancer Council website**

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50**