



Điều trị của tôi bằng REVLIMID[®] (lenalidomide)

Hướng dẫn dành cho những người mắc bệnh đa u tủy xương mới được chẩn đoán cần điều trị duy trì sau ghép tế bào gốc tự thân (ASCT)

Mục lục

	Trang
Lịch dùng thuốc	1
Ghi chú	2
Đa u tủy là gì?	3
REVLIMID® là gì?	8
Tôi sẽ cần làm những xét nghiệm nào?	12
Các tác dụng phụ có thể xảy ra khi điều trị bằng REVLIMID®?	14
Tôi nên làm gì để giúp đạt được các mục tiêu điều trị của mình?	25
Có những điều tôi không nên làm trong khi điều trị?	26
An toàn và hỗ trợ - chương trình <i>i-access</i> ®	27
Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?	34
Thông tin dành cho bạn bè, thành viên gia đình và người chăm sóc	36
Bảng chú giải thuật ngữ	42

Ghi chú: Các thuật ngữ **màu xanh dương** được giải thích trong bảng chú giải thuật ngữ ở trang 42.

Lịch dùng thuốc

Liệu pháp liên tục

Trong lịch dưới đây, bác sĩ hoặc điều dưỡng của quý vị sẽ đánh dấu những ngày quý vị sẽ cần dùng thuốc.

R = REVLIMID® (lenalidomide) [liều lượng: _____]

Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3	Ngày 4
R	R	R	R
Ngày 5	Ngày 6	Ngày 7	Ngày 8
R	R	R	R
Ngày 9	Ngày 10	Ngày 11	Ngày 12
R	R	R	R
Ngày 13	Ngày 14	Ngày 15	Ngày 16
R	R	R	R
Ngày 17	Ngày 18	Ngày 19	Ngày 20
R	R	R	R
Ngày 21	Ngày 22	Ngày 23	Ngày 24
R	R	R	R
Ngày 25	Ngày 26	Ngày 27	Ngày 28
R	R	R	R

Ghi chú

Tên bác sĩ của tôi là:

Chi tiết liên hệ:

**Tên điều dưỡng
của tôi là:**

Chi tiết liên hệ:

**Thông tin quan
trọng về việc điều
trị bằng REVLIMID®
của tôi:**

Đa u tủy là gì?

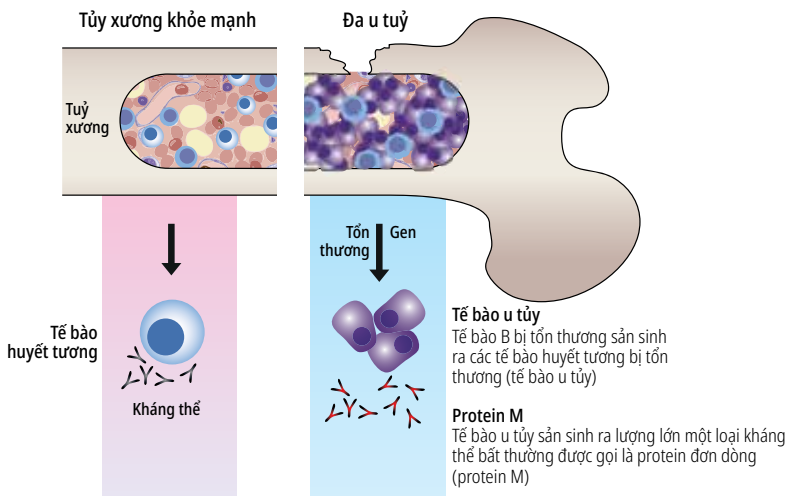
Đa u tủy là một **bệnh ung thư** của **các tế bào huyết tương** trong máu. Tế bào huyết tương là **các tế bào bạch cầu** có nguồn gốc và tập hợp trong **tủy xương** – lõi bên trong mềm, xốp của xương. Tế bào huyết tương sinh ra **kháng thể**, sẽ giúp **hệ miễn dịch** nhận biết và chống lại nhiễm trùng.

Đa u tủy xảy ra khi các tế bào huyết tương bị tổn thương về mặt di truyền – được gọi là **các tế bào u tủy** – được sản sinh ra. Các tế bào u tủy tập hợp trong tủy xương, nơi chúng tiếp tục phân chia và nhân lên một cách mất kiểm soát.

Bệnh trạng này được gọi là “đa” u tủy vì bệnh này thường ảnh hưởng đến nhiều vị trí trong cơ thể.

Mặc dù không có cách chữa khỏi đa u tủy nhưng có thể giảm các triệu chứng và trong một số trường hợp, có thể kiểm soát được các triệu chứng trong một khoảng thời gian, nếu quản lý tốt triệu chứng bằng cách tiếp tục điều trị và/hoặc theo dõi.

Đa u tủy là một bệnh ung thư của các tế bào tạo ra kháng thể, các protein giúp cơ thể quý vị nhận ra và chống lại nhiễm trùng

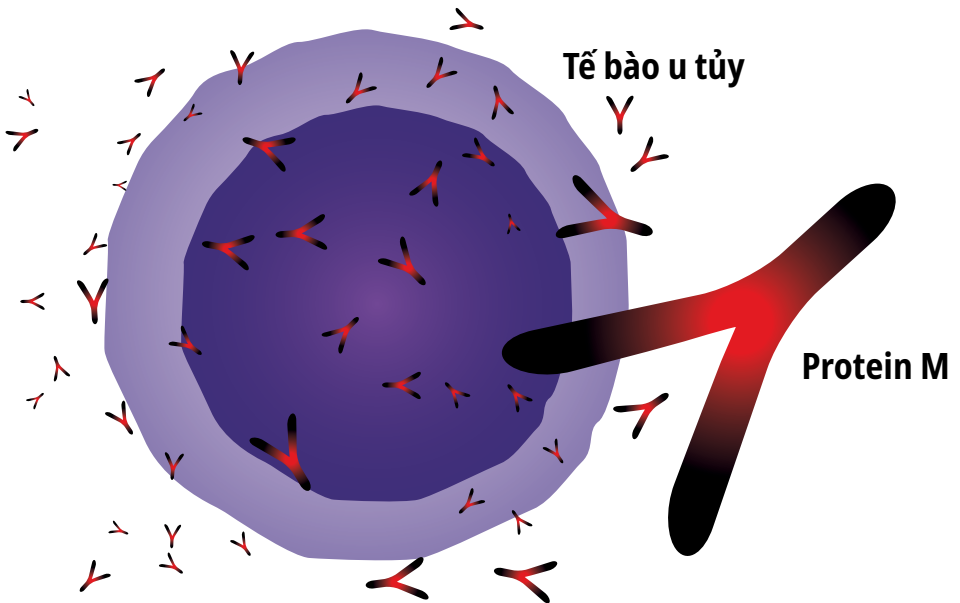


Protein M là gì?

Các tế bào u tủy sản sinh ra một loại kháng thể bất thường được gọi là **protein M** (còn được gọi là paraprotein).

Không giống như các kháng thể bình thường, protein M không thể chống lại nhiễm trùng. Khi các tế bào u tủy tiếp tục phân chia và nhân lên, các tế bào bị tổn thương sẽ 'lấn át' các tế bào huyết tương khỏe mạnh bình thường và làm giảm khả năng chống lại nhiễm trùng của cơ thể. Do đó, những người bị đa u tủy có nguy cơ bị nhiễm trùng cao hơn, một số nhiễm trùng có thể nghiêm trọng (chẳng hạn như viêm phổi).

Các tế bào u tủy cũng có thể gây tổn thương xương (dẫn đến tiến triển đau xương và/hoặc gãy xương) và thận.



Tế bào u tủy sản sinh ra kháng thể bất thường, còn được gọi là protein M

Ai bị ảnh hưởng bởi bệnh đa u tủy?

Đa u tủy thường gặp hơn khi người ta già đi. Bệnh thường được chẩn đoán ở những người từ 65-70 tuổi. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng số lượng người mắc bệnh đa u tủy đang ngày càng gia tăng và bệnh này xảy ra thường xuyên hơn ở những người trẻ tuổi. Đa u tủy thường xảy ra ở nam giới nhiều hơn nữ giới một chút. Cho đến nay, vẫn chưa xác định được nguyên nhân gây ra đa u tủy. Tuy nhiên, có một số yếu tố có thể khiến một số người có nguy cơ tiến triển bệnh cao hơn. Các yếu tố này bao gồm việc tiếp xúc với hóa chất, chất ô nhiễm, bức xạ hoặc các yếu tố nguy cơ do môi trường khác.

Các triệu chứng của đa u tủy là gì?

Một trong những khó khăn trong việc chẩn đoán bệnh đa u tủy là các triệu chứng của bệnh rất đa dạng và có thể bị nhầm lẫn với các bệnh khác. Một số người có thể không có triệu chứng gì và chỉ có thể phát hiện ra bệnh thông qua khám sức khỏe định kỳ. Các triệu chứng ban đầu liên quan đến đa u tủy bao gồm:



Đau xương



Gãy xương không rõ nguyên nhân



Sụt cân không rõ nguyên nhân



Nhiễm trùng thường xuyên



Mệt mỏi



Chức năng thận bất thường

Đa u tủy được chẩn đoán bằng cách nào?

Để chẩn đoán đa u tủy, cần thực hiện một số xét nghiệm và thăm dò. Đánh giá ban đầu để xác định chẩn đoán đa u tủy bao gồm các xét nghiệm máu và nước tiểu cũng như các xét nghiệm về xương và tủy xương.

Các xét nghiệm khác có thể bao gồm chụp X-quang, **chụp cộng hưởng từ (MRI)**, **chụp cắt lớp vi tính (CT)** và **chụp cắt lớp phát xạ positron (PET)**. Việc thực hiện tất cả các xét nghiệm đa u tủy thích hợp là rất quan trọng, vì kết quả sẽ giúp bác sĩ của quý vị đánh giá mức độ của bệnh đồng thời lập kế hoạch và theo dõi điều trị.

Điều trị đa u tủy

Các phương pháp điều trị đa u tủy có thể rất hiệu quả trong việc làm chậm sự tiến triển của bệnh, kiểm soát các triệu chứng và cải thiện chất lượng cuộc sống, nhưng không thể chữa khỏi bệnh. Đa u tủy có xu hướng theo một đợt bệnh tái phát. Với sự trợ giúp của liệu pháp, hầu hết mọi người đều **thuyên giảm** (giảm triệu chứng hoặc mức độ triệu chứng thấp). Tuy nhiên, đến một lúc nào đó, các triệu chứng có thể trở lại và cuối cùng bệnh có khả năng **tái phát**.

Tại sao tôi phải cấy ghép?

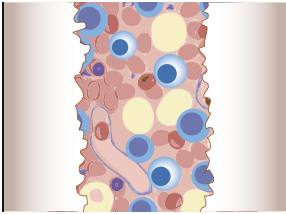
Hóa trị có hiệu quả tiêu diệt các tế bào u tủy cũng như các tế bào tốt, khỏe mạnh. Cấy ghép tế bào gốc tự thân là khi các tế bào khỏe mạnh được lấy từ máu của quý vị và cấy trở lại sau khi hóa trị, thay thế những tế bào đã mất. Điều này cho phép sử dụng hóa trị liều cao an toàn hơn để tiêu diệt nhiều tế bào u tủy hơn.

Bệnh tồn dư là gì?

Bệnh tồn dư là tên gọi để chỉ một số lượng nhỏ các tế bào u tủy vẫn còn trong tủy xương ngay cả khi người bệnh đã thuyên giảm. Bệnh tồn dư là nguyên nhân chính gây tái phát bệnh đa u tủy.

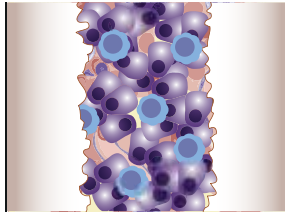
Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiếp tục dùng thuốc điều trị đa u tủy ngay cả khi bệnh thuyên giảm có thể làm trì hoãn tái phát bệnh nhờ việc kiểm soát bệnh tồn dư.

Tủy xương khỏe mạnh



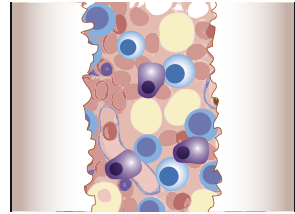
- Tế bào huyết tương hoạt động bình thường
- Không có protein M

Tủy xương trong bệnh đa u tủy



- Các tế bào u tủy lấn át các tế bào huyết tương khỏe mạnh
- Protein M được sản sinh ra đáng kể

Bệnh tồn dư



- Một số tế bào u tủy vẫn còn
- Góp phần làm tái phát bệnh

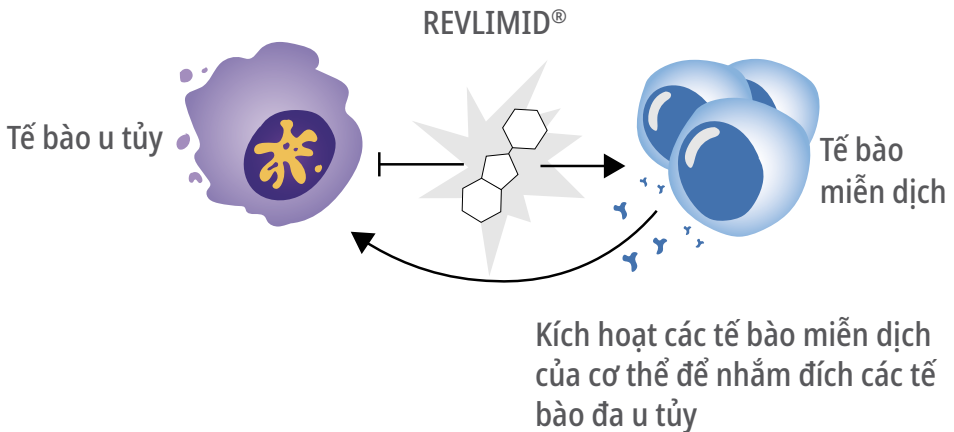
REVLIMID® là gì?

REVLIMID® là tên thương hiệu của một loại thuốc được gọi là **lenalidomide**. Tập sách này cung cấp thông tin cho những người đã được kê toa REVLIMID® là liệu pháp duy trì sau khi cấy ghép tế bào gốc.

Liệu pháp duy trì giúp duy trì sự ức chế đa u tủy.

REVLIMID® hoạt động theo nhiều cách bên trong tủy xương để ngăn chặn hoặc làm chậm sự phát triển của các tế bào u tủy ung thư. **Một trong những cách thuốc hoạt động là bằng cách kích thích hệ miễn dịch của chính quý vị để chống lại bệnh u tủy.** Thuốc cũng hoạt động trực tiếp để tiêu diệt các tế bào u tủy.

Trực tiếp tiêu diệt các tế bào đa u tủy





Cách dùng REVLIMID®?

- REVLIMID® hoạt động tốt nhất khi quý vị tiếp tục dùng thuốc đúng theo chỉ dẫn của bác sĩ
- REVLIMID® có dạng viên nang gelatin, được uống (nuốt cả viên) cùng với nước mỗi ngày một lần. Không bẻ, nhai hoặc mở viên nang
- Nên dùng REVLIMID® lúc dạ dày rỗng ít nhất 1 giờ trước hoặc 2 giờ sau khi ăn
- Việc quý vị dùng REVLIMID® vào thời gian nào trong ngày không quan trọng, nhưng quý vị nên dùng thuốc vào cùng một thời điểm mỗi ngày



Cách bảo quản và xử lý REVLIMID®?

- Bảo quản REVLIMID® trong bao gói nguyên thủy, ở nơi khô, mát (dưới 25°C)
- Như với tất cả các loại thuốc, nên để REVLIMID® xa tầm tay trẻ em
- Không bao giờ dùng chung REVLIMID® của quý vị với bất kỳ ai khác

Tôi sẽ dùng liều nào?



Viên nang không dùng để chia liều

- REVLIMID® có ba hàm lượng viên nang dành cho những người đang điều trị duy trì: 5 mg, 10 mg, 15 mg
- Đối với những người cần điều trị duy trì sau cấy ghép, liều khởi đầu phổ biến nhất là REVLIMID® 10 mg mỗi ngày một lần
- Bác sĩ của quý vị sẽ xác định liều lượng REVLIMID® quý vị cần, và có thể tăng hoặc giảm liều lượng tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của quý vị



Tôi cần dùng REVLIMID® bao lâu một lần?

- REVLIMID® được dùng liên tục (mỗi ngày) khi được cho dùng làm liệu pháp duy trì
- Tiếp tục dùng REVLIMID® cho đến khi bác sĩ yêu cầu quý vị ngưng dùng

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi quên dùng một liều hoặc dùng quá nhiều REVLIMID®?

- Quý vị không bao giờ nên bỏ liều hoặc thay đổi liều REVLIMID® đã được kê toa của mình mà không trao đổi với bác sĩ trước
- Nếu quý vị quên dùng liều REVLIMID® của mình và chưa đầy 12 giờ trôi qua, hãy dùng liều đó ngay khi quý vị nhớ ra, sau đó tiếp tục lịch dùng thuốc thông thường của mình
- Nếu quý vị quên dùng liều của mình và hơn 12 giờ đã trôi qua, hãy bỏ qua liều quý vị đã quên. Đừng cố gắng 'bắt kịp' bằng cách dùng hai liều vào ngày hôm sau; chỉ cần tiếp tục lịch dùng thuốc thông thường của quý vị
- Nếu quý vị dùng quá nhiều REVLIMID® (hoặc quá liều), hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc Trung tâm Thông tin Chất độc theo số 13 11 26

Luôn dùng REVLIMID® theo toa thuốc của bác sĩ và không bao giờ được bỏ liều thuốc. Nếu quý vị không chắc phải làm gì, hãy hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ của mình.

Tôi sẽ cần làm những xét nghiệm nào?

Giám sát và theo dõi thường xuyên sẽ là một phần quan trọng trong việc điều trị bằng REVLIMID® của quý vị. Điều này cho phép bác sĩ của quý vị đánh giá hiệu quả điều trị của quý vị và cũng để kiểm tra bằng chứng về các tác dụng phụ tiềm ẩn. Hai trong số các xét nghiệm phổ biến nhất là xét nghiệm **công thức máu toàn phần (FBC)** và protein M.

Công thức máu toàn phần

FBC được sử dụng để đo có bao nhiêu loại tế bào khác nhau trong máu của quý vị. Có ba loại tế bào máu chính:

- **Hồng cầu** tạo cho máu của quý vị có màu đỏ và chiếm gần một nửa lượng máu của quý vị. Hồng cầu chứa đầy hemoglobin (Hb), một phân tử mang oxy đến phần còn lại của cơ thể
- **Bạch cầu** là một phần trong hệ thống phòng thủ của cơ thể chống lại nhiễm trùng. Có một số loại bạch cầu. Bạch cầu trung tính chiếm số lượng nhiều nhất và là tuyến phòng thủ đầu tiên chống lại nhiễm trùng. Số lượng bạch cầu trung tính có thể giảm tạm thời với một số phương pháp điều trị
- **Tiểu cầu** tham gia vào quá trình đông máu. Tiểu cầu giúp cầm máu và sửa chữa các tổn thương ở mạch máu

Bác sĩ của quý vị có thể sử dụng FBC để giúp chẩn đoán đa u tủy; tuy nhiên, không thể thực hiện việc chẩn đoán chỉ từ mỗi FBC.

Các quyết định ngưng và/hoặc giảm liều REVLIMID® sẽ được dựa trên kết quả của các xét nghiệm máu này, cũng như mức độ nghiêm trọng của bất kỳ triệu chứng hoặc tác dụng phụ nào khác mà quý vị có thể gặp phải.

Các xét nghiệm protein M

Các bác sĩ thường phân loại bệnh đa u tủy theo các triệu chứng và mức độ tiến triển của bệnh. Trong bệnh đa u tủy, một trong những cách xác định hoạt động của bệnh là thông qua các xét nghiệm protein M.

Protein M là loại kháng thể bất thường do các tế bào u tủy sản sinh ra. Mức protein M trong máu hoặc nước tiểu là thước đo mức độ hoạt động của bệnh trong cơ thể. Sự gia tăng bất thường mức protein M thường được gọi là **tăng đột biến protein M**.

Trong các trường hợp hiếm gặp của đa u tủy, được gọi là u tủy không tiết, các tế bào u tủy sản sinh ra ít hoặc không sản sinh ra protein M. Mặc dù điều này có thể gây khó khăn hơn cho việc chẩn đoán và theo dõi bệnh đa u tủy, nhưng vẫn có các xét nghiệm có độ nhạy cao, chẳng hạn như xét nghiệm chuỗi nhẹ tự do trong huyết thanh (SFLC), có thể giúp chẩn đoán và theo dõi tình trạng bệnh.

Các tác dụng phụ có thể xảy ra khi điều trị bằng REVLIMID®?

Giống như tất cả các liệu pháp y tế, việc điều trị bằng REVLIMID® đôi khi đi kèm với các tác dụng phụ. Không phải ai cũng sẽ bị tác dụng phụ, và những người khác nhau có thể bị ảnh hưởng bởi cùng một tác dụng phụ theo những cách khác nhau.

Quý vị sẽ được theo dõi sát sao trong suốt quá trình điều trị, điều này sẽ giúp đảm bảo phát hiện sớm và quản lý các tác dụng phụ. Việc quản lý các tác dụng phụ sẽ giúp quý vị tiếp tục điều trị bằng REVLIMID®. Nếu một tác dụng phụ đặc biệt phiền toái, bác sĩ có thể quyết định giảm liều hoặc trong một số trường hợp, tạm dừng việc điều trị của quý vị.

Tập sách này cung cấp thông tin về cách quản lý một số tác dụng phụ thường gặp hơn của liệu pháp REVLIMID®, nhưng không thay thế lời khuyên của đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào về các tác dụng phụ có thể xảy ra khi điều trị, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của mình; họ sẽ có thể giải thích những rủi ro, cũng như đưa ra lời khuyên về cách phòng tránh hoặc giảm thiểu các tác dụng phụ có thể xảy ra.

Việc điều trị của quý vị sẽ đạt hiệu quả tốt nhất nếu quý vị thảo luận với bác sĩ về cách phòng tránh và quản lý bất kỳ tác dụng phụ nào có thể phát sinh.

Hãy báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị biết càng sớm càng tốt nếu quý vị cảm thấy không khỏe trong khi đang dùng REVLIMID®.

Ghi chú: Các trang sau đây thảo luận về một số, chứ không phải tất cả, tác dụng phụ có thể xảy ra khi dùng REVLIMID®. Để biết thêm thông tin, vui lòng tham khảo Thông tin Thuốc dành cho Người tiêu dùng REVLIMID® có sẵn tại: www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli

Các tác dụng phụ nghiêm trọng tiềm ẩn

Khuyết tật bẩm sinh khả dĩ hay thai chết lưu

- Quý vị **KHÔNG** được mang thai khi đang dùng REVLIMID®; những bệnh nhân nữ đã mang thai hoặc dự định có thai **KHÔNG ĐƯỢC** dùng REVLIMID®
- Nếu quý vị có thai trong khi đang dùng REVLIMID®, hãy ngưng dùng thuốc ngay và liên hệ ngay với bác sĩ của quý vị
- Những bạn tình nữ của những người đàn ông dùng REVLIMID® phải gọi ngay cho bác sĩ nếu họ có thai

Không hiến tinh dịch trong thời gian điều trị hoặc trong thời gian gián đoạn điều trị, hoặc trong 1 tuần sau khi dừng điều trị.

Các tác dụng phụ nghiêm trọng tiềm ẩn (tiếp theo)

Các cục máu đông

Các cục máu đông đôi khi có thể xảy ra với liệu pháp REVLIMID®. Một cục máu đông hình thành trong các tĩnh mạch lớn và sâu của chân được gọi là **huyết khối tĩnh mạch sâu**, hay DVT. Nếu một mảnh của cục máu đông vỡ ra, mảnh vỡ đó có thể đi vào phổi và chặn dòng máu ở đó, được gọi là **thuyên tắc phổi**.

Những điều quý vị có thể làm:

Ngưng dùng REVLIMID® và đến gặp bác sĩ ngay lập tức hoặc đến Phòng Cấp cứu tại bệnh viện gần nhất nếu quý vị gặp bất kỳ trường hợp nào sau đây:

- Đau đột ngột ở ngực
- Đau, sưng hoặc nhức ở cẳng chân, cánh tay hoặc ngực
- Thở gấp
- Nhịp tim/nhịp thở nhanh
- Ho ra máu

Những điều nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể làm:

- Theo dõi quý vị sát sao và đề xuất các hành động để giảm thiểu rủi ro cho quý vị
- Khuyến nghị một số cách để giảm nguy cơ hình thành cục máu đông
- kê toa các thiết bị hoặc thuốc (thuốc ngăn ngừa cục máu đông hoặc 'thuốc làm loãng máu') để giúp điều trị hoặc ngăn ngừa cục máu đông

Các tác dụng phụ nghiêm trọng tiềm ẩn (tiếp theo)

Các phản ứng dị ứng nghiêm trọng và phản ứng trên da

Phát ban có thể xảy ra với liệu pháp REVLIMID®, nhưng chúng thường nhẹ đến trung bình và biến mất trong vài tuần. Tuy nhiên, một số dạng phát ban hiếm gặp cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.

Những điều quý vị có thể làm:

- Theo dõi da của quý vị để tìm các dấu hiệu phát ban (chẳng hạn như mẩn đỏ, ngứa ngáy)

Ngưng dùng REVLIMID® và đến gặp bác sĩ ngay lập tức hoặc đến Phòng Cấp cứu tại bệnh viện gần nhất nếu quý vị gặp bất kỳ trường hợp nào sau đây:

- Ngứa, phát ban hoặc nổi mề đay, đặc biệt nếu nó che phủ các vùng lớn hoặc nhanh chóng lan ra
- Da trở nên bong tróc, tróc ra từng mảng hoặc hình thành các mụn nước chứa đầy chất lỏng
- Sưng, phồng rộp hoặc chảy máu da hoặc niêm mạc của mắt, môi, mắt hoặc miệng
- Thở gấp, thở khò khè hoặc khó thở

Những điều nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể làm:

- Điều trị cho quý vị bằng thuốc viên và/hoặc kem
- Nếu cần, hãy thay đổi liều lượng hoặc ngưng dùng REVLIMID®

Một số phản ứng trên da hiếm gặp có thể phải điều trị tại bệnh viện

Các tác dụng phụ nghiêm trọng tiềm ẩn (tiếp theo)

Giảm bạch cầu trung tính và nhiễm trùng nghiêm trọng

Giảm bạch cầu trung tính là sự giảm các tế bào bạch cầu được gọi là bạch cầu trung tính, bảo vệ chống lại nhiễm trùng. Phản ứng này khá phổ biến với liệu pháp REVLIMID®, đặc biệt là trong vài tháng đầu điều trị.

Những điều quý vị có thể làm:

- Giảm nguy cơ nhiễm trùng của quý vị bằng cách:
 - Rửa tay kỹ và thường xuyên bằng xà phòng và đeo khẩu trang khi cần thiết
 - Giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ
 - Giữ ẩm cho làn da của quý vị để tránh cho da không bị nứt nẻ

Ngưng dùng REVLIMID® và đến gặp bác sĩ ngay lập tức hoặc đến Phòng Cấp cứu tại bệnh viện gần nhất nếu quý vị gặp các triệu chứng của nhiễm trùng, bao gồm:

- Sốt (nhiệt độ hơn 38°C) hoặc run rẩy
- Các triệu chứng giống như cúm
- Lú lẫn, chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Tấy đỏ tại vết thương
- Nhịp mạch hoặc nhịp thở nhanh
- Ho, đờm hoặc tắc nghẽn xoang
- Loét miệng, đau miệng hoặc cổ họng
- Đau hoặc rát khi đi tiểu
- Đi tiểu ít hơn bình thường
- Buồn nôn, nôn, tiêu chảy

Những điều nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể làm:

- Thực hiện các xét nghiệm máu thường quy để kiểm tra công thức máu của quý vị
- Điều trị cho quý vị bằng thuốc để ngăn ngừa nhiễm trùng và kích thích sự phát triển của tế bào bạch cầu
- Nếu cần, hãy thay đổi liều lượng hoặc ngưng dùng REVLIMID®

Giảm tiểu cầu

Giảm tiểu cầu là sự giảm lượng tiểu cầu (tế bào huyết khối), có liên quan đến quá trình đông máu.

Những điều quý vị có thể làm:

Hãy báo cho bác sĩ hoặc đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức nếu quý vị gặp bất kỳ trường hợp nào sau đây:

- Nhiều vết bầm hoặc vết bầm lớn
- Có máu trong nước tiểu hoặc phân
- Chảy máu cam tự phát
- Các đốm nhỏ màu đỏ hoặc tím trên cơ thể
- Chảy máu không ngừng khi có áp lực

Những điều nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể làm:

- Thường xuyên kiểm tra số lượng tiểu cầu của quý vị
- Điều trị cho quý vị bằng truyền tiểu cầu
- Thay đổi liều lượng REVLIMID® nếu cần

Các tác dụng phụ nghiêm trọng tiềm ẩn khác

Một số tác dụng phụ nghiêm trọng tiềm ẩn khác được liệt kê dưới đây:

- Tê, ngứa ran, cảm giác rần rần như kiến bò hoặc các cảm giác bất thường khác ở cánh tay, chân, ngón tay hoặc ngón chân
- Vàng da hoặc mắt
- Mất hoặc rối loạn thị lực

Ngưng dùng REVLIMID® và đến gặp bác sĩ ngay lập tức hoặc đến Phòng Cấp cứu tại bệnh viện gần nhất nếu quý vị gặp bất kỳ trường hợp nào sau đây:

Tác dụng Phụ Tiềm ẩn	Các triệu chứng có thể bao gồm:
Đột quỵ	Nhìn mờ, đau đầu dữ dội, yếu hoặc tê ở mặt, cánh tay hoặc chân, khó nói hoặc hiểu, mất thăng bằng
Đau Tim	Đau đột ngột ở ngực hoặc khó thở
Suy Tim	Đau ngực, suy nhược nghiêm trọng, tim đập nhanh hoặc không đều và/hoặc thở gấp đột ngột, dữ dội và ho ra chất nhầy có bọt, màu hồng
Bệnh Thận	Đi tiểu ít hoặc không có nước tiểu, buồn ngủ, buồn nôn, nôn hoặc khó thở
Suy gan hoặc siêu vi viêm gan B	Đau bụng, nước tiểu sẫm màu, sốt, đau khớp, chán ăn, buồn nôn và nôn, vàng da và/hoặc mắt

Hãy báo cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị gặp bất kỳ trường hợp nào sau đây:

Tác dụng Phụ Tiềm ẩn	Các triệu chứng có thể bao gồm:
Nhịp tim nhanh hoặc rung tâm nhĩ (nhịp tim không đều)	Đánh trống ngực hoặc nhịp tim nhanh, đau ngực, chóng mặt hoặc ngất xỉu, thở gấp, suy nhược hoặc giảm khả năng tập thể dục
Thiếu máu	Mệt mỏi, đau đầu, thở gấp, chóng mặt và trông xanh xao
Tổn thương thần kinh	Tê, ngứa ran hoặc yếu tay và chân
Tiểu đường (đường trong máu cao)	Đi tiểu nhiều, khát quá mức, khô miệng và da
Đục thủy tinh thể	Nhìn mờ hoặc khó nhìn
Hàm lượng khoáng chất như kali, canxi, magiê hoặc natri thấp	Cử động mắt bất thường, co giật, thay đổi tâm trạng hoặc nhịp tim không đều

Các tác dụng phụ thường gặp khác

Các tác dụng phụ về **đường tiêu hoá** (chẳng hạn như táo bón, tiêu chảy hoặc buồn nôn), mệt mỏi và chuột rút cơ có thể thường gặp ở những người dùng liệu pháp REVLIMID®. Các tác dụng phụ này thường có thể được kiểm soát được, vì vậy hãy nói chuyện với bác sĩ nếu chúng gây phiền toái cho quý vị.

Táo bón

Những điều quý vị có thể làm:

- Tăng lượng chất lỏng quý vị uống vào (chẳng hạn như uống đều uống nóng/ấm khoảng nửa giờ trước thời điểm đi tiêu bình thường của quý vị)
- Ăn thực phẩm giàu chất xơ (chẳng hạn như trái cây tươi và rau quả, ngũ cốc nguyên hạt); cân nhắc bổ sung chất xơ nếu quý vị không có đủ chất xơ trong chế độ ăn uống thông thường của mình
- Đi bộ và tham gia các bài tập thể dục nhẹ nhàng

Tiêu chảy

Những điều quý vị có thể làm:

- Duy trì lượng chất lỏng quý vị uống vào (tránh đồ uống có chứa caffein, có ga hoặc nhiều đường)

Các tác dụng phụ thường gặp khác (tiếp theo)

Buồn nôn

Những điều quý vị có thể làm:

- Cố gắng tránh cơn buồn nôn chứ không chỉ là kiểm soát
- Tránh các loại thực phẩm hoặc mùi khó chịu gây buồn nôn
- Ăn các bữa ăn nhỏ, thường xuyên thay vì ba bữa ăn lớn
- Giảm lượng chất lỏng quý vị ăn trong các bữa ăn của mình
- Hãy thử trà bạc hà hoặc trà gừng, đồ uống thể thao, đá viên hoặc đá bào
- Nghỉ ngơi sau khi ăn nhưng không nằm thẳng ít nhất 2 giờ sau khi ăn

Chuột rút cơ

Những điều quý vị có thể làm:

- Duy trì hoạt động
- Thử các bài tập xoa bóp và kéo giãn
- Thử đồ uống thể thao đẳng trương hoặc nước bổ

Mệt mỏi

Những điều quý vị có thể làm:

- Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều chất lỏng
- Cố gắng thực hiện một số hoạt động thể chất nhẹ nhàng mỗi ngày
- Tránh các giấc ngủ ngắn trong ngày

Các tác dụng phụ thường gặp khác (tiếp theo)

Các tác dụng phụ thường gặp khác

Một số tác dụng phụ thường gặp khác được liệt kê dưới đây. Nhiều tác dụng trong số này có thể kiểm soát được, vì vậy hãy hỏi bác sĩ nếu các tác dụng đó khiến quý vị lo lắng:

- Yếu cơ
- Mất năng lượng
- Khó ngủ
- Rối loạn vị giác hoặc mất vị giác
- Trầm cảm
- Đau đầu
- Chóng mặt
- Khó tiêu
- Da khô
- Đổ mồ hôi
- Đau nhức xương hoặc cơ bắp

Tôi cần làm gì để giúp đạt được các mục tiêu điều trị của mình?

Có nhiều điều quý vị có thể làm để giúp đạt được các mục tiêu điều trị của mình và tiếp tục tận hưởng tối đa cuộc sống.

- Điều vô cùng quan trọng là phải cố gắng hết sức để tiếp tục dùng REVLIMID® cho đến khi bác sĩ yêu cầu quý vị dừng lại.
- Điều vô cùng quan trọng là luôn theo dõi các triệu chứng mới hoặc sự xuất hiện trở lại của những triệu chứng trước đó, cũng như các dấu hiệu của bất kỳ thay đổi nào đối với bệnh trạng của quý vị hoặc cảm giác của quý vị.
- Đảm bảo quý vị luôn có nguồn cung cấp thuốc và nhớ uống thuốc mỗi ngày – nếu đôi khi quý vị quên, hãy thử đặt lời nhắc hoặc ghi chú ở nơi nào đó mà quý vị sẽ thấy.
- Chăm sóc sức khỏe tổng thể của quý vị bằng cách ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, thường xuyên tập thể dục nhẹ nhàng, nghỉ ngơi đầy đủ và giảm căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày.
- Đặt câu hỏi và tìm hiểu càng nhiều càng tốt về bệnh đa u tủy và cách điều trị bệnh, cũng như các cách bổ sung để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần tổng thể của quý vị.
- Thường xuyên trao đổi thông tin với bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị đồng thời không bao giờ ngại đặt câu hỏi về bệnh của quý vị hoặc cách điều trị bệnh.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các hiệp hội và nhóm bệnh nhân có liên quan (một số nguồn gợi ý được liệt kê ở trang 34–35 của tập sách này).

Một trong những điều tốt nhất quý vị có thể làm để quản lý bệnh u tủy của mình là duy trì kế hoạch điều trị do bác sĩ chỉ định. Quý vị không bao giờ được bỏ liều thuốc, thay đổi hoặc dừng điều trị mà không bàn bạc với bác sĩ trước.

Có những điều tôi không nên làm trong khi điều trị?

- ✗ **KHÔNG** dùng thuốc này nếu quý vị đang mang thai hoặc nghĩ rằng quý vị đang mang thai. REVLIMID® có thể gây dị tật bẩm sinh (trẻ bị dị dạng) và có thể ảnh hưởng đến thai nhi đang phát triển của quý vị nếu quý vị dùng thuốc trong thời kỳ mang thai
- ✗ **KHÔNG** dùng REVLIMID® nếu quý vị bị dị ứng với lenalidomide hoặc bất kỳ thành phần nào khác được liệt kê trên hộp
- ✗ **KHÔNG** được có thai trong khi đang dùng REVLIMID® (trong thời gian 4 tuần trước khi bắt đầu điều trị, trong khi điều trị và cả trong thời gian 4 tuần sau khi dừng điều trị)
- ✗ **KHÔNG** cho con bú, vì chưa rõ liệu REVLIMID® có thể đi vào sữa mẹ và có khả năng gây hại cho em bé đang bú mẹ hay không
- ✗ **KHÔNG** hiến máu trong thời gian điều trị hoặc trong thời gian 1 tuần sau khi dừng điều trị
- ✗ **KHÔNG** hiến tạng tình trùng trong thời gian điều trị hoặc trong thời gian 1 tuần sau khi dừng điều trị, vì REVLIMID® đi vào tinh dịch
- ✗ **KHÔNG** dùng chung REVLIMID® với những người khác, ngay cả khi họ có các triệu chứng tương tự

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi hoặc bạn tình của tôi có thai?

- Nếu quý vị có thai trong khi đang dùng REVLIMID®, hãy ngưng dùng thuốc ngay và liên hệ ngay với bác sĩ của quý vị
- Nếu quý vị là nam giới và bạn tình của quý vị có thai trong khi quý vị đang dùng REVLIMID®, quý vị phải gọi ngay cho bác sĩ của mình

An toàn và hỗ trợ - chương trình *i-access*[®]

REVLIMID[®] thuộc một nhóm thuốc được gọi là thuốc điều hòa miễn dịch, hay IMiDs. Thông tin sau đây rất quan trọng đối với bất kỳ ai dùng IMiD. Nếu IMiD được dùng trong lúc mang thai thì có thể gây khuyết tật bẩm sinh hoặc thai chết lưu. Để tránh thai nhi bị tiếp xúc với thuốc, IMiD chỉ có sẵn theo chương trình *i-access*[®].

Chương trình *i-access*[®] đảm bảo rằng việc sử dụng và phân phối REVLIMID[®] được giám sát sát sao và kiểm soát tốt, đồng thời đảm bảo rằng bệnh nhân được thông báo đầy đủ về việc điều trị của họ và – quan trọng hơn hết là – họ thực hiện tất cả các bước cần thiết để tránh thai nhi tiếp xúc với REVLIMID[®].

Những bệnh nhân đang nhận REVLIMID[®] có khả năng giới thiệu một hiệu thuốc địa phương để bổ sung thuốc dự trữ của họ thông qua chương trình *i-access*[®].

Chỉ những bệnh nhân được chính thức thu nhận vào chương trình *i-access*[®] và đồng ý tuân thủ tất cả các yêu cầu của chương trình này mới có thể nhận được REVLIMID[®]. Để có danh sách đầy đủ về các yêu cầu và thông tin thêm, vui lòng tham khảo bộ tài nguyên *i-access*[®] và Thông tin Sản phẩm.

i-access[®]

Có những yêu cầu gì đối với bệnh nhân được thu nhận vào chương trình *i-access*[®]?

Các yêu cầu đặc biệt của chương trình *i-access*[®] dành cho phụ nữ có khả năng mang thai*

Quan trọng: **KHÔNG** được có thai:

- Trong 4 tuần trước khi bắt đầu điều trị bằng IMiD
- Trong khi đang dùng IMiD
- Trong bất kỳ thời gian gián đoạn điều trị bằng IMiD nào
- Trong thời gian 4 tuần sau khi kết thúc điều trị bằng IMiD của quý vị

Trước khi bắt đầu điều trị:

- Quý vị phải ký giấy chấp thuận dành cho bệnh nhân *i-access*[®], đồng ý không có thai trong khi đang dùng IMiD
- Quý vị phải sử dụng ít nhất một biện pháp tránh thai hiệu quả cao và tốt nhất là thêm một biện pháp tránh thai (ngừa thai) hiệu quả[†] trong thời gian 4 tuần trước khi bắt đầu dùng IMiD
- Quý vị phải có một lần thử thai âm tính được giám sát về mặt y tế** được bác sĩ xác nhận tại thời điểm tư vấn hoặc trong 3 ngày trước khi đến gặp bác sĩ
- Thử thai phải được giám sát về mặt y tế chứ không phải là que thử thai mua từ hiệu thuốc

* Bao gồm: phụ nữ đang hành kinh, vô kinh do điều trị nội khoa trước đó, < 50 tuổi và/hoặc tiền mãn kinh; phụ nữ chưa mãn kinh tự nhiên trong ≥12 tháng liên tục. [†]Các biện pháp tránh thai hiệu quả cao bao gồm dụng cụ tử cung (IUD) (không khuyến khích sử dụng các IUD bằng đồng), các phương pháp nội tiết tố (thuốc tránh thai, thuốc tiêm, cây ghép, đặt vòng), thắt ống dẫn trứng hoặc thắt ống dẫn tinh của bạn tình (được xác nhận bằng 2 lần phân tích tinh dịch âm tính). Các biện pháp tránh thai hiệu quả khác bao gồm màng chắn, nắp chụp cổ tử cung hoặc bao cao su như latex/polyurethane của bạn tình nam. [‡]Đối với một số IMiD, khuyến nghị nên dùng các thuốc chỉ chứa progesterone. Thuốc uống tránh thai kết hợp không được khuyến nghị. Vui lòng hỏi bác sĩ của quý vị xem nên áp dụng biện pháp tránh thai nào. ^{**}Được giám sát về mặt y tế nghĩa là một xét nghiệm đã được tiến hành hoặc giám sát bởi một Chuyên gia Chăm sóc Sức khỏe (HCP). HCP của quý vị nên tham khảo Thông tin Sản phẩm có liên quan (Úc) hoặc Bảng Dữ liệu (New Zealand) để biết chi tiết về loại xét nghiệm thai mà quý vị nên làm. KHÔNG chấp nhận xét nghiệm được thực hiện tại nhà mà không có sự giám sát y tế.

Trong thời gian điều trị:

- Quý vị phải tiếp tục sử dụng ít nhất một biện pháp tránh thai hiệu quả cao và tốt nhất là thêm một biện pháp tránh thai (ngừa thai) hiệu quả
- Quý vị cũng phải làm các xét nghiệm thai được giám sát về mặt y tế thường xuyên, bất kể có thực hiện kiêng sinh hoạt tình dục liên tục hay không:
 - Mỗi 4 tuần trong thời gian điều trị

Và

- Các xét nghiệm thai nên được thực hiện vào ngày thăm khám bác sĩ hoặc trong 3 ngày trước khi khám.
- Quý vị không được cho con bú hoặc hiến máu^{*}
- Không bao giờ dùng chung, bẻ, nhai hoặc mở viên nang IMiD của quý vị

Ghi chú: Nếu quý vị bị trễ kinh, gặp bất kỳ bất thường nào về chảy máu kinh, mang thai hoặc quan hệ tình dục mà không sử dụng biện pháp tránh thai (ngừa thai) hiệu quả:

- Ngưng dùng IMiD ngay, báo ngay cho bác sĩ của quý vị và thực hiện thử thai

^{*}Tại Úc, những bệnh nhân bị u tủy vĩnh viễn không được hiến máu.

Trong 4 tuần sau khi điều trị:

- Quý vị phải tiếp tục sử dụng ít nhất một biện pháp tránh thai hiệu quả cao và tốt nhất là thêm một biện pháp tránh thai (ngừa thai) hiệu quả
- Quý vị phải tiếp tục thử thai được giám sát về mặt y tế 4 tuần một lần, đảm bảo rằng việc thử thai được tiến hành 4 tuần sau khi dừng điều trị
- Quý vị không được cho con bú hoặc hiến máu^{*}

Ghi chú: Nếu quý vị bị trễ kinh, gặp bất kỳ bất thường nào về chảy máu kinh, mang thai hoặc quan hệ tình dục mà không sử dụng biện pháp tránh thai (ngừa thai) hiệu quả:

- Báo ngay cho bác sĩ của quý vị và thực hiện thử thai
- Nếu quý vị gặp bất kỳ tác dụng phụ nào, quý vị nên báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ của mình
- Quý vị nên luôn trả lại bất kỳ viên nang nào chưa sử dụng cho dược sĩ để tiêu hủy an toàn càng sớm càng tốt

^{*}Tại Úc, những bệnh nhân bị u tủy vĩnh viễn không được hiến máu.

Các yêu cầu đặc biệt của chương trình *i-access*[®] dành cho phụ nữ **KHÔNG** có khả năng mang thai

Trước khi bắt đầu điều trị:

- Quý vị phải ký giấy chấp thuận dành cho bệnh nhân *i-access*[®], nêu rõ quý vị không có khả năng sinh con
- Điều này có nghĩa là quý vị ít nhất 50 tuổi và đã mãn kinh tự nhiên trong ít nhất 12 tháng
- HOẶC bị suy buồng trứng sớm được bác sĩ chuyên khoa phụ khoa xác nhận
- HOẶC đã được cắt bỏ tử cung (**thủ thuật cắt bỏ dạ con**)
- HOẶC đã được cắt bỏ cả hai buồng trứng
- HOẶC có kiểu gen XY
- HOẶC có Hội chứng Turner
- HOẶC bị bất sản tử cung

Trong thời gian điều trị và trong thời gian gián đoạn điều trị:

- Quý vị không được hiến máu[^]
- Không bao giờ cho dùng chung viên nang IMiD của quý vị

Trong 4 tuần sau khi điều trị:

- Quý vị không được hiến máu[^]
- Quý vị nên luôn trả lại bất kỳ viên nang nào chưa sử dụng cho dược sĩ để tiêu hủy an toàn càng sớm càng tốt

Ghi chú: Nếu quý vị gặp bất kỳ tác dụng phụ nào, quý vị nên báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ của mình.

[^]Tại Úc, những bệnh nhân bị u tủy vịnh viễn không được hiến máu.

Các yêu cầu của chương trình *i-access*[®] đối với nam giới

Trước khi bắt đầu điều trị:

- IMiD có trong tinh dịch. Do đó, quý vị phải ký giấy chấp thuận dành cho bệnh nhân *i-access*[®] đồng ý sử dụng bao cao su nhựa latex/polyurethane* **MỖI LẦN** quý vị có quan hệ tình dục với một phụ nữ đang hoặc có thể mang thai (ngay cả khi quý vị đã thắt ống dẫn tinh thành công)

Trong thời gian điều trị và trong thời gian gián đoạn điều trị:

- Quý vị phải sử dụng bao cao su nhựa latex/polyurethane **MỖI LẦN** quý vị có quan hệ tình dục với một phụ nữ đang hoặc có thể mang thai (ngay cả khi quý vị đã thắt ống dẫn tinh thành công)
- Quý vị phải báo ngay cho bác sĩ nếu quý vị có quan hệ tình dục với một phụ nữ mà không sử dụng bao cao su nhựa latex/polyurethane, hoặc nếu quý vị nghĩ rằng vì bất kỳ lý do gì mà bạn tình của quý vị có thể mang thai.
- Quý vị không được hiến máu[^] hoặc tinh trùng
- Không bao giờ dùng chung, bẻ, nhai hoặc mở viên nang IMiD của quý vị

*Nếu dị ứng với nhựa latex và polyurethane, bắt kỳ bạn tình nữ nào cũng phải sử dụng ít nhất một biện pháp tránh thai hiệu quả cao và tốt nhất là thêm một biện pháp tránh thai hiệu quả. Vui lòng thảo luận với bác sĩ của quý vị.

[^]Tại Úc, những bệnh nhân bị u tủy vĩnh viễn không được hiến máu.

Trong 4 tuần sau khi điều trị:

- Quý vị phải tiếp tục sử dụng bao cao su nhựa latex/polyurethane **MỖI LẦN** quý vị có quan hệ tình dục với một phụ nữ đang hoặc có thể mang thai (ngay cả khi quý vị đã thắt ống dẫn tinh thành công)
- Quý vị phải báo cho bác sĩ nếu quý vị có quan hệ tình dục với một phụ nữ mà không sử dụng bao cao su nhựa latex/polyurethane, hoặc nếu quý vị nghĩ rằng vì bất kỳ lý do gì mà bạn tình của quý vị có thể mang thai.
- Quý vị không được hiến máu^{*} hoặc tinh trùng
- Quý vị nên luôn trả lại bất kỳ viên nang nào chưa sử dụng cho dược sĩ để tiêu hủy an toàn càng sớm càng tốt

Ghi chú: Nếu quý vị gặp bất kỳ tác dụng phụ nào, quý vị nên báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ của mình.

*Tại Úc, những bệnh nhân bị u tủy vịnh viễn không được hiến máu.

Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Đừng bao giờ ngại hỏi bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc mối quan ngại nào liên quan đến căn bệnh của mình và/hoặc cách điều trị bệnh, hoặc nếu quý vị chỉ muốn biết nơi quý vị có thể tìm thêm thông tin; họ sẽ luôn là nguồn thông tin và lời khuyên đáng tin cậy nhất của quý vị.

Để biết các mẹo hoặc lời khuyên về cách phòng tránh hoặc giảm thiểu các tác dụng phụ liên quan đến điều trị, hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc các thành viên khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe có liên quan đến việc điều trị của quý vị (chẳng hạn như điều dưỡng hoặc dược sĩ).

Có thể nhận thêm thông tin về REVLIMID® và/hoặc chương trình *i-access*® bằng cách gọi đến Bộ phận Dịch vụ Khách hàng của Bristol Myers Squibb theo số 1800 235 4363 và nhấn “3” ở lời nhắc tự động.

Các địa chỉ liên hệ hữu ích

Myeloma Australia (U tuỷ Úc)

Hỗ trợ và cung cấp thông tin cho những người bị ảnh hưởng bởi u tuỷ, đồng thời ủng hộ việc có sẵn phương pháp điều trị tốt nhất và hỗ trợ nghiên cứu.

Đường dây hỗ trợ được điều hành bởi các điều dưỡng chuyên khoa u tuỷ hỗ trợ các bệnh nhân được chẩn đoán mắc bệnh u tuỷ.

Đường dây hỗ trợ: 1800 MYELOMA (1800 693 566)

Web: www.myeloma.org.au

Leukaemia Foundation (Tổ chức Bệnh bạch cầu)

Có thể cung cấp hỗ trợ từ các chuyên gia y tế có trình độ, vận chuyển đến hầu hết các trung tâm điều trị ở đô thị, chỗ ở cho bệnh nhân trong khu vực nhận điều trị tại các trung tâm đô thị, cũng như hỗ trợ thực tế.

ĐT: 1800 620 420 | **Web:** www.leukaemia.org.au

Các địa chỉ liên hệ hữu ích (tiếp theo)

Cancer Council of Australia (Hội đồng Ung thư Úc)

Cung cấp nhiều thông tin và chương trình hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi ung thư, bao gồm cả u tủy

Đường dây trợ giúp: 13 11 20

Web: www.cancer.org.au

Cancer Institute NSW (Viện Ung thư NSW)

Cung cấp nhiều thông tin và chương trình hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi ung thư

ĐT: (02) 8374 5600

Web: www.cancerinstitute.org.au

National Prescribing Service (Dịch vụ kê toa Quốc gia, NPS)

Cung cấp nhiều thông tin và chương trình hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi ung thư

ĐT: 1300 MEDICINE (1300 633 424)

Web: www.nps.org.au

Lab Tests Online (Xét nghiệm Trực tuyến)

Một tài nguyên công khai về việc xét nghiệm lâm sàng từ các chuyên gia phòng xét nghiệm, những người làm xét nghiệm

Web: www.labtestsonline.org.au

Thông tin dành cho bạn bè, thành viên gia đình và người chăm sóc

Phần này của tập sách được thiết kế cho các thành viên trong gia đình, bạn bè và những người chăm sóc của những người đang được điều trị bằng REVLIMID® đọc.

Phần này có chứa một số thông tin chung về những cách mà quý vị có thể giúp hỗ trợ thành viên trong gia đình, bạn bè hoặc người mà quý vị đang chăm sóc, trong quá trình họ điều trị bằng REVLIMID®. Tìm hiểu về bệnh và cách điều trị sẽ giúp quý vị hiểu những gì họ có thể gặp phải.

Có nhiều cách để hỗ trợ quý vị, chẳng hạn như giúp quý vị làm việc nhà, nhắc nhở uống thuốc hoặc cho quý vị một bờ vai để dựa vào. Hãy nhớ rằng điều cũng quan trọng là phải chăm sóc bản thân trong thời gian đầy thử thách này – giữ gìn sức khỏe và dành thời gian cho bản thân sẽ giúp quý vị có thể hỗ trợ tốt hơn.

Có một số cách thiết thực nào mà tôi có thể giúp?



Hiểu được bệnh trạng của họ

Đọc về bệnh đa u tủy và cách điều trị bệnh sẽ giúp quý vị hiểu rõ hơn về những gì mà thành viên trong gia đình/bạn bè của quý vị đang gặp phải. Tham gia các cuộc hẹn khám bệnh với họ cũng là một sự hỗ trợ tuyệt vời, cũng như là cơ hội để nêu thắc mắc.

Truy cập các trang web sau để tìm hiểu thêm:

- www.myeloma.org.au
- www.leukaemia.org.au



Tìm hiểu về thuốc của họ

Làm quen với tác dụng của mỗi loại thuốc, khi nào phải dùng thuốc và khi nào cần đổi toa thuốc (sử dụng nhật ký có thể hữu ích). Nếu họ không phải lúc nào cũng nhớ dùng thuốc, quý vị có thể thảo luận các chiến lược để nhắc họ, chẳng hạn như đặt chuông báo hoặc để lại ghi chú ở đâu đó mà họ sẽ thấy hàng ngày.



Nhận biết các tác dụng phụ

Một cách rất quan trọng để quý vị giúp đỡ là theo dõi bất kỳ tác dụng phụ nào mà họ có thể gặp phải. Nếu bệnh nhân gặp tác dụng phụ, hãy đảm bảo họ liên hệ ngay với bác sĩ hoặc đội ngũ y tế của họ.



Giúp đỡ các công việc hàng ngày

Giúp đỡ các công việc như nấu ăn, mua sắm, làm vườn, việc nhà, quản lý các thủ tục giấy tờ như thanh toán hóa đơn, trông trẻ hoặc đưa họ đến các cuộc hẹn có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Quý vị không cần phải làm điều đó một mình – quý vị có thể sắp xếp lịch trình hoặc bảng phân công với các thành viên khác trong gia đình và bạn bè, những người mong muốn được giúp đỡ.



Chỉ cần có mặt ở đó vì họ

Đừng đánh giá thấp tầm quan trọng của những điều đơn giản thể hiện sự quan tâm của quý vị, chẳng hạn như lắng nghe suy nghĩ của họ và giữ liên lạc. Nếu họ cảm thấy đủ khỏe, một cách tuyệt vời để hỗ trợ và giúp họ xoa dịu bệnh trạng là tổ chức một số hoạt động 'bình thường' để làm cùng nhau, chẳng hạn như xem phim, đi ra ngoài ăn tối hoặc ra ngoài để tận hưởng không khí trong lành và tập thể dục.

Một số mẹo để chăm sóc sức khỏe toàn diện của chính tôi là gì?

Chăm sóc một người mắc bệnh đa u tủy là một thách thức và quý vị có thể dễ dàng bỏ bê sức khỏe của mình. Nhưng nếu quý vị không ở trạng thái tốt nhất, sẽ rất khó để cung cấp sự chăm sóc tốt nhất cho người khác. Vì vậy, điều vô cùng quan trọng là dành thời gian cho các nhu cầu của quý vị – bao gồm sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và đời sống xã hội của quý vị. Dưới đây là một số mẹo có thể hữu ích.



Các mẹo để chăm sóc sức khỏe thể chất

- Cố gắng ăn ba bữa ăn cân bằng và lành mạnh mỗi ngày
- Giữ đủ nước bằng cách uống nhiều nước
- Cắt giảm thức ăn béo, đường, caffein và rượu
- Đảm bảo quý vị ngủ đủ giấc
- Tập thể dục thường xuyên, nhẹ nhàng
- Dành thời gian để thư giãn mỗi ngày
- Đừng quên chăm sóc sức khỏe của chính quý vị.
Gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị khi cần thiết



Các mẹo để chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Nhận biết các dấu hiệu cảm xúc buồn khổ (chẳng hạn như lo lắng, trầm cảm, tức giận và căng thẳng) và tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia nếu cần
- Thực hiện một số bài tập thể dục, hít thở sâu hoặc các kỹ thuật thư giãn để giảm căng thẳng và giải tỏa tâm trí của quý vị
- Tìm một sở thích thông thường hoặc tham gia một lớp học mà quý vị quan tâm
- Đừng cảm thấy tội lỗi khi muốn hoặc cần thời gian xa rời nhiệm vụ của một người chăm sóc
- Hãy nghỉ ngơi trong thời gian ngắn và sắp xếp việc chăm sóc thay thế để quý vị có thể yên tâm và thoải mái trong thời gian vắng mặt
- Nói chuyện với bạn bè thân thiết hoặc gia đình về cảm xúc của quý vị hoặc bất kỳ thay đổi nào trong tâm trạng của quý vị mà họ có thể nhận thấy
- Tham gia nhóm hỗ trợ hoặc phòng trò chuyện trực tuyến với những người chăm sóc khác đang ở trong tình trạng tương tự (xem trang 34–35) để các tổ chức có thể giúp đỡ
- Tìm kiếm sự trợ giúp của chuyên gia nếu quý vị cảm thấy khó đối phó



Các mẹo để giúp duy trì các mối quan hệ xã hội

- Trấn an gia đình và bạn bè của quý vị rằng mặc dù quý vị có thể không gặp họ thường xuyên như mong muốn, nhưng quý vị cần và đánh giá cao sự hỗ trợ của họ
- Chia sẻ kinh nghiệm của quý vị với tư cách là người chăm sóc với họ để họ có thể cố gắng hiểu điều đó đối với quý vị như thế nào, mà còn hỏi họ về những gì đang xảy ra trong cuộc sống của họ
- Nhận lời mời tham gia các sự kiện xã hội hoặc mời mọi người đến nhà để thăm quý vị
- Gọi điện hoặc lên kế hoạch để gặp những người mà quý vị đã mất liên lạc
- Tham gia câu lạc bộ hoặc hoạt động nhóm

Bảng chú giải thuật ngữ

Thiếu máu: Một bệnh trạng trong đó số lượng tế bào hồng cầu dưới mức bình thường, dẫn đến mệt mỏi hoặc suy nhược

Kháng thể: Các protein chống lại nhiễm trùng

Thuốc chống nôn: Một loại thuốc chống buồn nôn và nôn

ASCT (cấy ghép tế bào gốc tự thân): Một phương pháp điều trị được sử dụng để thay thế tủy xương bị mất sau khi hóa trị liều cao bằng các tế bào gốc khỏe mạnh được lấy từ máu hoặc tủy xương của chính quý vị

Tủy xương: Mô mềm, giống như bọt biển ở trung tâm của các xương lớn sản sinh ra các tế bào bạch cầu, hồng cầu và tiểu cầu

Ung thư: Một thuật ngữ chỉ bất kỳ bệnh nào trong đó các tế bào bị tổn thương hoặc phân chia bất thường và nhân lên không kiểm soát được

CT (chụp cắt lớp vi tính): Một kỹ thuật chụp ảnh sử dụng máy tính để tạo ra hình ảnh X-quang ba chiều

Huyết khối tĩnh mạch sâu: Một cục máu đông trong các tĩnh mạch lớn của chân

Công thức máu toàn phần (FBC): Một xét nghiệm đo số lượng và loại tế bào lưu thông trong máu

Thuộc tiêu hoá: Liên quan đến hệ tiêu hóa

Thủ thuật cắt bỏ tử cung: Một thủ thuật phẫu thuật trong đó tử cung được cắt bỏ

Hệ miễn dịch: Nhóm phức tạp của các cơ quan và tế bào bảo vệ cơ thể chống lại nhiễm trùng và bệnh tật

Thuốc điều hoà miễn dịch: Một chất kích thích hệ miễn dịch giúp cơ thể chống lại bệnh ung thư.

Lenalidomide: Thành phần hoạt tính trong REVLIMID®; nó hoạt động theo nhiều cách bên trong tủy xương để ngăn chặn hoặc làm chậm sự phát triển của các tế bào u tủy ung thư

Liệu pháp duy trì: Một liệu pháp bổ sung được đưa ra để cải thiện sự thành công của phương pháp điều trị ung thư chính, chẳng hạn như cấy ghép tế bào gốc

Protein M: Một loại kháng thể được tạo ra bởi các tế bào u tủy; bác sĩ có thể kiểm tra mức protein M trong máu và/hoặc nước tiểu của quý vị để theo dõi bệnh của quý vị và đánh giá mức độ đáp ứng của quý vị với điều trị

Sự tăng đột biến protein M: Sự gia tăng bất thường mức protein M

MRI (chụp cộng hưởng từ): Một kỹ thuật chụp ảnh sử dụng năng lượng từ trường để cung cấp hình ảnh chi tiết về xương và mô mềm

Niêm mạc: Một màng bôi trơn lót bề mặt bên trong của cơ quan

Tế bào u tủy: Các tế bào huyết tương bị tổn thương được tạo ra trong tủy xương

Giảm bạch cầu trung tính: Sự thiếu hụt bạch cầu trung tính trong máu; bạch cầu trung tính là loại tế bào bạch cầu phổ biến nhất

PET (chụp cắt lớp phát xạ positron): Một kỹ thuật chụp ảnh trong đó glucose (đường) phóng xạ được sử dụng để làm nổi bật các tế bào ung thư

Tế bào huyết tương: Các tế bào bạch cầu đặc biệt tạo ra kháng thể

Tiểu cầu: Các tế bào nhỏ nhất trong máu, cần thiết cho quá trình đông máu; còn được gọi là tế bào huyết khối

Thuyên tắc phổi: Một cục máu đông trong động mạch phổi ngăn cản lưu lượng máu bình thường

Hồng cầu: Các tế bào vận chuyển oxy đến các mô của cơ thể

Tái phát: Sự trở lại của bệnh hoặc sự tiến triển bệnh

Thuyên giảm: Giảm triệu chứng hoặc mức độ triệu chứng thấp

Bệnh tồn dư: Thuật ngữ được sử dụng cho một số lượng nhỏ các tế bào ung thư vẫn còn trong tủy xương trong thời gian điều trị hoặc sau khi điều trị khi bệnh nhân thuyên giảm

Tế bào gốc: Một tế bào có thể phát triển thành nhiều loại tế bào khác nhau. Các tế bào gốc có thể được tìm thấy trong tủy xương, nơi chúng phát triển thành các loại tế bào máu khác nhau

Giảm tiểu cầu: Một tình trạng trong đó số lượng tiểu cầu – hoặc tế bào huyết khối – dưới mức bình thường, dẫn đến dễ bị bầm tím và chảy máu hơn

Bạch cầu: Các tế bào giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng và bệnh tật



Revlimid[®]
(lenalidomide) capsules

CẢNH BÁO: REVLIMID[®] (lenalidomide) có liên quan về cấu trúc với ‘thalidomide’, được biết là có thể gây dị tật bẩm sinh ở người đe dọa tính mạng nghiêm trọng (trẻ bị dị dạng) và thai chết lưu nếu dùng trong thời kỳ mang thai. Nếu REVLIMID[®] được dùng trong lúc mang thai thì có thể gây khuyết tật bẩm sinh hoặc thai chết lưu. **KHÔNG** dùng REVLIMID[®] nếu quý vị đang mang thai hoặc nghĩ rằng quý vị đang mang thai.

Ghi chú: Tập sách này không chứa mọi điều cần biết về bệnh đa u tủy hoặc cách điều trị bệnh, và không nhằm thay thế lời khuyên y tế của chuyên gia. Nguồn thông tin chính của quý vị phải luôn là bác sĩ và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác có liên quan đến việc chăm sóc của quý vị. Quý vị luôn nên làm theo chỉ dẫn của bác sĩ và liên hệ với bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về bệnh trạng của mình hoặc cách điều trị bệnh.

Để biết thêm thông tin về REVLIMID[®], vui lòng tham khảo Thông tin Thuốc dành cho Người tiêu dùng (Consumer Medicine Information, CMI) REVLIMID[®], có sẵn tại: <http://www.guildlink.com.au/gc/ws/celgene/cmi.cfm?product=cjcrevli>

Celgene Pty Ltd. ABN 42 118 998 771. Level 15, 60 City Road, Southbank VIC 3006, Australia.
ĐT 1800 235 4363 www.celgene.com.au [®]Thương hiệu đã được Đăng ký. 2003-AU-2100058.
BB-CEL4964. Sửa đổi lần cuối: Tháng 5 năm 2021.