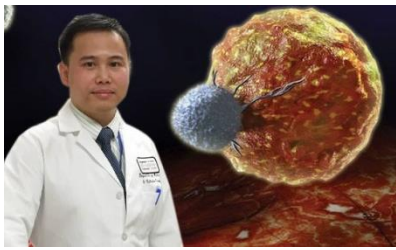


# Phương Cách Phòng Chống Ung Thư

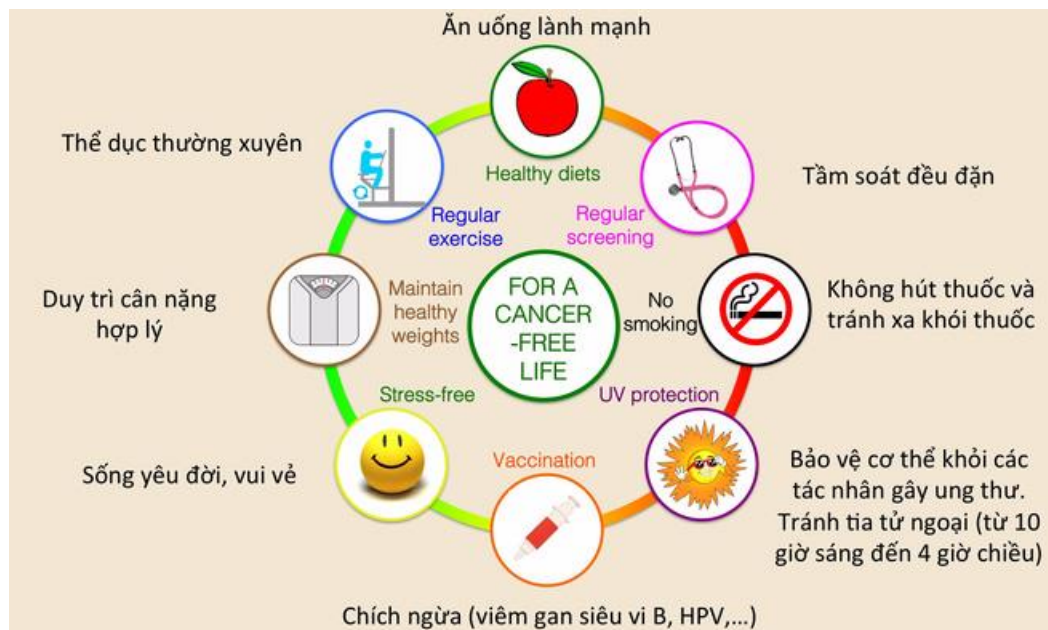
TS Phan Minh Liêm



TS Phan Minh Liêm là người Việt Nam đầu tiên được 4 lần vinh danh trên bức tường danh dự của Viện Anderson đặt tại Houston, Texas. Mới đây anh đã có bài viết 11 bí quyết để phòng ngừa căn bệnh ung thư. Bài dưới đây cung cấp thông tin đầy đủ nhất về kiến thức để phòng và kiểm soát ung thư. Bài viết này có sự đóng góp quý giá của các chuyên gia về ung thư tại Viện Anderson.

Ung thư là một căn bệnh vô cùng nguy hiểm lấy đi sinh mệnh của hơn 8 triệu bệnh nhân trên toàn thế giới mỗi năm. Hơn 14 triệu ca ung thư được phát hiện mới mỗi năm và số ca bệnh ung thư đang tăng nhanh tại nhiều nơi trên thế giới, trong đó có Việt Nam. Việt Nam là một trong những nước có tỉ lệ tử vong do ung thư cao hơn những nước khác trên thế giới.

Tuy nhiên, 2/3 trường hợp ung thư có thể tránh được nếu chúng ta áp dụng đầy đủ các biện pháp phòng ngừa. Sau đây là một số thông tin hữu ích có thể giúp các bản thân bạn, gia đình, và người thân làm giảm đi đáng kể nguy cơ ung thư.



Hình 1: Những điều nên lưu ý để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

## 1. Kiểm soát ung thư định kỳ theo hướng dẫn của các chuyên gia y tế.

Việc kiểm soát và xét nghiệm hầu phát hiện ung thư sớm rất quan trọng trong việc phòng ngừa và điều trị căn bệnh nguy hiểm này. Sau đây là khuyến cáo của Trung tâm Ung thư MD Anderson về cách kiểm soát ung thư dành cho nam và nữ với nguy cơ ung thư ở mức trung bình.

### a. Nữ Giới:

- 20-29 tuổi: Khám ngực và cổ tử cung (xét nghiệm Pap, bắt đầu từ năm 21 tuổi) tại bệnh viện chuyên khoa mỗi 1 đến 3 năm.
- 30-39 tuổi: Khám ngực tại bệnh viện chuyên khoa mỗi 1 đến 3 năm. Khám cổ tử cung và xét nghiệm virus HPV mỗi 5 năm.

- 40-49 tuổi: Chụp nhũ ảnh và khám ngực tại bệnh viện chuyên khoa mỗi năm.  
Khám cổ tử cung và xét nghiệm virus HPV mỗi 5 năm.
- 50-75 tuổi: Chụp nhũ ảnh và khám ngực tại bệnh viện chuyên khoa mỗi năm.  
Khám cổ tử cung và xét nghiệm virus HPV mỗi 5 năm.  
Chụp CT ruột mỗi 5 năm hoặc nội soi ruột mỗi 10 năm.
- Trên 76 tuổi: Bác sĩ sẽ tư vấn riêng về việc tầm soát ung thư.

b. Nam Giới:

- 40-49 tuổi: Trao đổi với bác sĩ chuyên khoa về lợi ích và hạn chế của việc tầm soát ung thư tuyến tiền liệt. Nếu bạn thuộc diện nguy cơ cao, từ năm 45 tuổi, bạn nên khám tuyến tiền liệt và đại tràng, xét nghiệm PSA mỗi năm.
- 50-75 tuổi: Khám tuyến tiền liệt và đại tràng, xét nghiệm PSA mỗi năm. Chụp CT ruột mỗi 5 năm hoặc nội soi ruột mỗi 10 năm.
- Trên 76 tuổi: Bác sĩ sẽ tư vấn riêng về việc tầm soát ung thư.

Việc kiểm soát ung thư đặc biệt quan trọng khi nguy cơ ung thư cao (như do tiền sử gia đình có người mắc ung thư, do tiếp xúc với yếu tố gây ung thư,...) hoặc khi cơ thể xuất hiện một số báo hiệu lặp đi lặp lại nhiều lần và kéo dài mà không rõ nguyên nhân.

**Những Dấu Hiệu cho biết có thể là Ung Thư:**

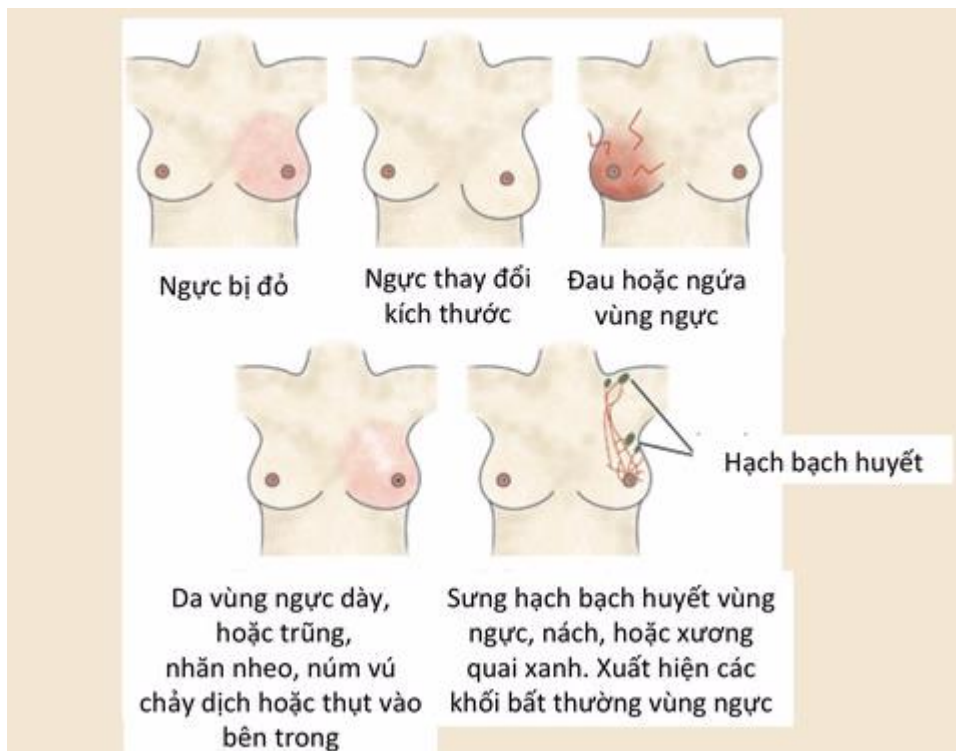
Cần đi gặp Bác sĩ, khám và thử nghiệm sớm, không nên chần chừ.



The image shows a human silhouette with internal organs highlighted in red and blue. To the right of the silhouette is a list of 14 symptoms, each preceded by a red circular icon with a white symbol. The symptoms are:

- 👁️ Nhức đầu kinh niên mà không rõ lí do
- 👃 Ngộp, khó thở
- 🗣️ Ho dai dẳng, khan tiếng, đau ở cổ
- 👄 Khó tiêu hoá, khó nuốt
- 👄 Giảm hoặc mất khẩu vị mà không rõ lí do
- 👄 Vết thương, vết bầm lâu hoặc không lành, đau dai dẳng không rõ lí do
- 👄 Thay đổi nhu cầu đại tiểu tiện mà không rõ lí do
- 👄 Thay đổi màu sắc, hình dạng móng tay
- 👄 Có máu trong nước tiểu, phân, đờm
- 👄 Nốt ruồi thay đổi kích thước, hình dạng, màu sắc, chảy máu, xâm lấn
- 👄 Sụt cân, mệt mỏi không rõ lí do
- 👄 Xuất hiện các khối u dưới da

## Dấu Hiệu Ung Thư Vú nơi Phụ Nữ



### **Cần Phải Tránh càng sớm càng tốt:**

- **hút thuốc và khói thuốc.** Khói thuốc chứa rất nhiều độc tố gây ra nhiều loại ung thư, bao gồm ung thư phổi, ung thư não, ung thư bàng quang,.. Hút thuốc thụ động, hút thuốc lá điện tử, shisha cũng làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư.
- **tiêu thụ các loại tương, tương đen, chao, đậu phụng, hắc xì dầu, nước tương, và thực phẩm bị nhiễm độc tố aflatoxin.**  
Chỉ nên sử dụng các sản phẩm đảm bảo và đã được kiểm định hàm lượng độc tố aflatoxin. Aflatoxin là một độc tố rất nguy hiểm làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư gan. Không ăn các loại thực phẩm nhiễm khuẩn hoặc nấm mốc. Hạn chế ăn các loại dưa muối, dưa cải, củ cải muối. Tránh ăn các loại thức ăn quá mặn hoặc quá ngọt.
- **ăn các loại thức ăn bị cháy khét** vì các loại thực phẩm cháy khét chứa rất nhiều độc tố gây ung thư, đặc biệt là các loại ung thư đường tiêu hoá (ung thư ruột, ung thư dạ dày,...). Hạn chế chiên, nướng, hạn chế sử dụng nhiệt độ quá cao trong quá trình chế biến thực phẩm. Hạn chế ăn các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt heo, thịt cừu, thịt gia súc màu đỏ.  
Nên ăn cá, tôm, hải sản, thức ăn chay, thực phẩm an toàn. Các thức ăn nóng, và có dầu mỡ không nên đựng trong các vật dụng có nguồn gốc từ nhựa, xốp, nylon. Thủy tinh, thép, sứ là các vật liệu an toàn đối với việc lưu trữ thực phẩm.

### **Cần Hạn Chế:**

- **ăn các loại thịt chế biến sẵn**, xúc xích, hot dog, paté gan, các thực phẩm có nhiều chất hóa học để giữ được lâu, tăng mùi vị, các gia vị...
- **sử dụng thức uống có rượu** (rượu, bia, kể cả rượu thuốc) Việc tiêu thụ thường xuyên các loại thức uống có rượu làm tăng nguy cơ bị xơ gan, một tiền căn dễ dẫn đến bệnh ung thư gan.

### **Cần Thường Xuyên:**

- **Tập thể dục điều độ, sống nơi yên tĩnh, thoáng mát, nghỉ ngơi tỉnh dưỡng ở nơi có nhiều cây xanh.** Nam giới nên tập thể dục ít nhất 40-45 phút mỗi ngày. Nữ nên tập thể dục thể thao ít nhất 35-40 phút mỗi ngày
- **không để thừa cân, thiếu cân và phòng ngừa tiểu đường.** Béo phì và tiểu đường làm tăng nguy cơ ung thư. Chế độ ăn uống đúng bữa, ăn vừa đủ no. Ngủ sớm và đủ 8 giờ mỗi ngày. Yoga, thiền tĩnh tâm, thư giãn, cầu nguyện, làm việc thiện nguyện rất tốt cho sức khỏe.

### **Sức khoẻ tinh thần rất quan trọng đối với việc phòng ngừa và điều trị ung thư.**

- Khi chúng ta lạc quan, hạnh phúc, phấn chấn, vui vẻ thì hệ miễn dịch sẽ hoạt động hiệu quả và tiêu diệt ung thư tốt hơn. Ngược lại, khi chúng ta bi quan, buồn, chán đời thì hệ miễn dịch hoạt động yếu, cơ thể sản xuất ra các stress hormone làm kích thích ung thư phát triển.

### **Tránh xa những yếu tố gây bệnh như virus HPV, HBV, HCV, HIV, vi khuẩn HP**

vì các tác nhân này làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư. Hiện nay đã có các loại vaccine phòng ngừa HPV, HBV (virus viêm gan siêu vi B). Chúng ta nên tiêm chủng phòng ngừa các loại virus này. Đối với vi khuẩn HP, chúng ta nên kiểm soát định kỳ và nếu bị nhiễm vi khuẩn HP thì chúng ta nên dùng kháng sinh đặc biệt chuyên trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

**Ăn nhiều các loại rau xanh, hoa quả, thực phẩm an toàn,** giúp giảm nguy cơ ung thư như nghệ, trà xanh, súp lơ xanh, súp lơ trắng, táo, lê, nho, cam, chanh, dầu ôliu,...

Nghệ có chứa nhiều curcumin và trà xanh có chứa nhiều EGCG. Theo các nghiên cứu và thử nghiệm lâm sàng giai đoạn ban đầu thì curcumin và EGCG là các hợp chất có hoạt tính kháng ung thư. Nhiều thử nghiệm lâm sàng và nghiên cứu đang được tiếp tục tiến hành để tăng hoạt tính và khảo sát chuyên sâu tiềm năng ứng dụng curcumin và EGCG trong điều trị và phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên việc sử dụng các chế phẩm, các chiết xuất curcumin, EGCG, thực phẩm trị bệnh,... cần có sự chỉ bảo khuyến cáo của các chuyên gia y tế để tránh tương phản thuốc và các hậu quả có hại.

Các hoạt chất như curcumin, EGCG,... hiện nay vẫn chưa thay thế được các phương pháp điều trị ung thư như hoá trị, xạ trị, phẫu thuật,... Các hoạt chất này đang tiếp tục được nghiên cứu và tối ưu hoá nhằm ứng dụng trong điều trị ung thư và cho đến nay chưa có kết quả rõ ràng.

### **Tránh xa những yếu tố gây ung thư như:**

- như tia tử ngoại: không ra nắng trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều, lúc cường độ tia tử ngoại cao nhất trong ngày)
- khói bụi, các hoá chất độc hại, chất phóng xạ,...
- hoá chất sử dụng trong ngành công nghiệp thực phẩm, công nghiệp chăm sóc sắc đẹp, in ấn, da giày, thuốc nhuộm tóc, sơn móng tay, mực in, chất tạo màu... có chứa nhiều hoá chất tăng nguy cơ ung thư.
- Nên mang bao tay, khẩu trang, tăng cường thông thoáng khí, sử dụng các hệ thống lọc. Sử dụng kem chống nắng, dùng mũ, dù che nắng khi tiếp xúc với tia tử ngoại. Hạn chế tiếp xúc và cần đeo khẩu trang, đồ bảo hộ chuyên dụng khi tiếp xúc với amiăng cũng như các loại vật liệu và sản phẩm có chứa amiăng (asbestos) vì amiăng là chất ra nhiều loại ung thư như ung thư phổi, ung thư thực quản, ung thư trung biểu mô, ung thư buồng trứng,...

.....

Đối với các trường hợp có nguy cơ cao, các bạn nên tham khảo ý kiến của Bác Sĩ Chuyên Môn về ung thư để được chỉ dẫn cách phòng ngừa, xét nghiệm phù hợp.

Một số link trên Internet với các hướng dẫn xét nghiệm và phòng ngừa ung thư:

<http://kienthucgioitinh.org/tu-kham-vu-de-phat-hien-ung-thu-nguc-som-nhat.html>  
<http://yhoccongdong.com/thongtin/cong-huong-tu-tuyen-vu/>

<http://yhoccongdong.com/thongtin/nhu-anh-va-mri-vu-nhung-dieu-can-biet/>

<http://ruybangtim.com/ung-thu-co-tu-cung-tam-soat/>

<http://ruybangtim.com/nen-hieu-the-nao-ve-vaccine-ngua-hpv-va-ung-thu-co-tu-cung/>

<http://ww5.komen.org/BreastCancer/BreastSelfExam.html>

<http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/moreinformation/breastcancerearlydetection/breast-cancer-early-detection-ac-recs-bse?docSelected=breast-cancer-early-detection-ac-recs-clinical-breast-exam>

<http://www.webmd.com/breast-cancer/guide/breast-self-exam>

<http://www.cancer.org/cancer/cancerbasics/signs-and-symptoms-of-cancer>

<http://www.cancer.org/healthy/findcancerearly/cancerscreeningguidelines/>