



Phòng Ngừa và Truy Tìm Ung Thư

Khác với sự hiểu lầm của nhiều người, ngày nay với các sự tiến bộ vượt bậc của ngành y tế tại Hoa Kỳ, triển vọng chữa trị thành công các bệnh ung thư ngày càng gia tăng. Cơ may chữa lành càng cao khi bệnh được khám phá sớm, trước khi ung thư lây lan ra các phần khác của cơ thể, gây khó khăn cho việc chữa trị. Bệnh ung thư, nói chung, thường không có triệu chứng khi bệnh mới phát và trong thời kỳ dễ chữa nhất. Do đó một trong những cách phòng chống hay nhất là ta nên khám bệnh định kỳ và làm những việc cần thiết để truy tìm bệnh ung thư.

Những đề nghị Hội Ung Thư Việt Mỹ nêu ra dưới đây chỉ dành cho những người tương đối có sức khỏe tốt và có nguy cơ mắc bệnh ung thư trung bình. Những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh ung thư, hoặc đã từng mắc bệnh ung thư, có thể phải thực hiện các thử nghiệm truy tìm bệnh ở tuổi trẻ hơn và thường xuyên hơn. Quý vị nên tham khảo ý kiến với các bác sĩ của mình để biết rõ quý vị cần phải làm những gì để bảo vệ sức khỏe cho chính mình.

UNG THƯ VÚ

Phụ nữ tuổi 20-39 nên **1)** khám vú theo tiêu chuẩn y tế (clinical breast exam) bởi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế mỗi 3 năm, và **2)** tự khám vú mỗi tháng. Phụ nữ trên 40 tuổi nên **1)** chụp quang tuyến thư vú (mammogram) mỗi năm, và **2)** khám vú theo tiêu chuẩn y tế (clinical breast exam) mỗi năm, và **3)** tự khám vú hằng tháng.

UNG THƯ CÔ TỬ CUNG

Tất cả mọi phụ nữ hiện đang hoặc từng giao hợp tình dục hoặc 18 tuổi trở lên nên thử pap smear và khám âm đạo hằng năm. Sau 3 lần liên tiếp khám nghiệm bình thường thì có thể thử pap smear ít thường xuyên hơn.

UNG THƯ NHIẾP HỘ TUYẾN

Bắt đầu từ tuổi 50, thử máu đo mức PSA (**P**rostate-**S**pecific **A**ntigen) và khám trực tràng hằng năm. Đàn ông có thân nhân bị ung thư nhiếp hộ tuyến nên bắt đầu thử máu PSA lúc 45 tuổi.

UNG THƯ RUỘT GIÀ VÀ HẬU MÔN

Cả phái nam và nữ 50 tuổi trở lên nên làm những điều sau: bác sĩ khám hậu môn bằng ngón tay và thực hiện **một trong năm** phương pháp sau: **1)** thử máu trong phân hằng năm, hoặc **2)** Soi đoạn cuối ruột già (flexible sigmoidoscopy) mỗi 5 năm, hoặc **3)** thử máu trong phân hằng năm và soi ruột già mỗi 5 năm, hoặc **4)** chụp quang tuyến ruột barium enema mỗi 5 năm, hoặc **5)** soi toàn bộ ruột già (colonoscopy) mỗi 10 năm. Hội Ung Thư Việt Mỹ đề nghị quý vị nên soi toàn bộ ruột già (colonoscopy).

Những người lúc trước có bướu ruột già, ung thư ruột già hoặc bệnh viêm ruột già, hoặc trong gia đình có người bị ung thư ruột già hoặc bướu thì có nguy hiểm bị ung thư ruột già nhiều hơn và cần phải bắt đầu truy tìm ung thư trước tuổi 50 và thường xuyên hơn.

VIÊM GAN B & C, và UNG THƯ GAN

Theo các chuyên gia, 80% những trường hợp ung thư gan là do bệnh viêm gan B gây ra. Người Việt có nguy cơ mang bệnh viêm gan cao hơn người bản xứ rất nhiều. Theo Trung Tâm về Gan Á Châu tại Đại Học Stanford, thì đàn ông Việt Nam có nguy cơ bị chết vì bệnh ung thư gan cao nhất thế giới. Điều đáng mừng là đã có thuốc chủng ngừa viêm gan B và đã có cách chữa viêm gan B và viêm gan C rất hiệu nghiệm. HUTVM đề nghị mọi người gốc Việt nên:

- Thử máu truy tìm bệnh viêm gan B và viêm gan C

- Nếu chưa mắc bệnh viêm gan B, nên chủng ngừa viêm gan B. (Chưa có thuốc chủng ngừa viêm gan C).
- **Nếu chẳng may mắc bệnh viêm gan B hoặc viêm gan C, nên thảo luận với bác sĩ của mình về những cách chữa trị và truy tìm ung thư gan ít nhất mỗi năm một lần.**

KHÁM TỔNG QUÁT TÌM UNG THƯ

Ngoài những điều nói trên, khám tổng quát còn phải bao gồm khám tuyến giáp trạng, da và hạch, khám bộ phận sinh dục của đàn ông và đàn bà.

Hội Ung Thư Việt Mỹ có nhiều tài liệu với đầy đủ chi tiết bằng Việt Ngữ để hướng dẫn quý vị về các điều nêu trên. Xin liên lạc theo địa chỉ dưới đây để được giúp đỡ.

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

11770 Warner Avenue, Suite 113

Fountain Valley, CA 92708

Phone: (714) 751-5805

Email: info@vacf.org

www.UngThu.org