

Phòng bệnh ung thư

Ung thư không phải là căn bệnh vô phương cứu chữa. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, 1/3 các loại ung thư có thể dự phòng được, 1/3 ung thư có thể chữa khỏi nếu được phát hiện sớm, điều trị kịp thời và 1/3 số bệnh nhân ung thư còn lại có thể kéo dài thời gian và nâng cao chất lượng cuộc sống bằng các phương pháp điều trị, chăm sóc.

Hiệp hội phòng chống ung thư Quốc tế đề ra 4 ưu tiên cho mỗi chương trình phòng chống ung thư quốc gia mỗi nước, bao gồm:

- Phòng bệnh ung thư
- Phát hiện bệnh sớm
- Nâng cao hiệu quả điều trị bệnh ung thư
- Chống đau và chăm sóc triệu chứng cho bệnh nhân ở giai đoạn muộn.



Máy chụp cắt lớp CT Scanner chuẩn đoán phát hiện ung thư



Phẫu thuật cắt bỏ khối u

5

Các yếu tố gây ung thư

* Tác nhân bên trong

- Yếu tố di truyền:

Một số loại ung thư có thể di truyền trong đó 2 loại có tính di truyền rõ rệt nhất là ung thư nguyên bào võng mạc mắt là loại xảy ra ở trẻ nhỏ và ung thư tuyến giáp thể tủy.

- Yếu tố nội tiết:

Nội tiết là một hoặc nhiều chất hóa học được tiết ra từ một tuyến nào đó để đổ vào máu và đưa đến các tổ chức của cơ thể để thực hiện một nhiệm vụ nào đó cho cơ thể. Một số ung thư có liên quan đến việc rối loạn nội tiết của cơ thể.

* Tác nhân bên ngoài

- Tác nhân vật lý

+ Bức xạ ion hóa

Các bức xạ ion hóa có khả năng gây tổn thương gen và sự phát triển tế bào.

+ Tia cực tím

Tia cực tím có trong ánh sáng mặt trời, càng gần xích đạo tia cực tím càng mạnh. Tác nhân này chủ yếu gây ung thư da.

- Tác nhân hóa học

- + Thuốc lá
- + Chế độ ăn uống không hợp lý và ô nhiễm thực phẩm
- + Tiếp xúc với hóa chất độc hại và ô nhiễm môi trường

- Tác nhân Sinh học

+ Virus gây ung thư: Virus có thể xâm nhập vào tế bào chủ và gây ung thư. Gặp trong ung thư cổ tử cung, ung thư gan do virus viêm gan B, một số loại ung thư máu, ung thư hạch bạch huyết và ung thư mũi họng

+ Vi khuẩn và ký sinh trùng:

Vi khuẩn *Helicobacter Pylori* (HP): là loại vi khuẩn có vai trò quan trọng trong gây viêm loét dạ dày-tá tràng và ung thư dạ dày.

Sán *Schistosoma*: là ký sinh trùng được coi là nguyên nhân gây ung thư bàng quang và một số ít trường hợp ung thư niệu quản.

6

DỰ PHÒNG VÀ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ



Ung thư là bệnh liên quan đến việc các tế bào cơ thể tăng trưởng và sinh sản một cách vô tổ chức và không có kiểm soát. Những tế bào đó có khả năng xâm lấn các cơ quan, các phủ tạng hoặc di chuyển đến các cơ quan khác của cơ thể và gây tổn thương ở các cơ quan đó.



SỞ Y TẾ TỈNH ĐẮK NÔNG
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

Các biện pháp phòng ngừa bệnh ung thư

- Không hút thuốc lá

Hút thuốc lá là nguyên nhân của 30% các trường hợp mắc ung thư; chủ yếu là ung thư phế quản - phổi và một số ung thư khác như ung thư thanh quản, ung thư thực quản, ung thư khoang miệng, ung thư bàng quang, ung thư tụy, ung thư dạ dày... Riêng ung thư phổi, hút thuốc lá là nguyên nhân của trên 90% trường hợp.



- Thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý và an toàn

Các nghiên cứu đã chứng minh được chế độ ăn có liên quan tới hơn 35% các loại ung thư. Việc tuân theo hướng dẫn về dinh dưỡng có thể phòng được ung thư. khẩu phần ăn nhiều chất béo, ít chất xơ và carbohydrat làm tăng nguy cơ ung thư.



2

Các biện pháp phòng ngừa bệnh ung thư

Duy trì cân nặng lý tưởng

Thường xuyên theo dõi và đánh giá cân nặng cơ thể qua chỉ số khối cơ thể (BMI):

Trọng lượng cơ thể bình thường: BMI $\geq 18,5$ và ≤ 25

Thừa cân: BMI ≥ 25 và ≤ 30

Béo phì: BMI ≥ 30



- Nếu đã thừa cân, béo phì: cần tích cực điều chỉnh chế độ ăn và rèn luyện thể dục, thể thao.

- Tăng cường các hoạt động thể lực, kết hợp bằng chế độ ăn giúp cơ thể duy trì sức khỏe tốt, hạn chế các bệnh không lây nhiễm và ung thư.



3

Các biện pháp phòng ngừa bệnh ung thư

Thực hành dinh dưỡng hợp lý

- Sử dụng khẩu phần ăn đầy đủ và cân đối:

- Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn

- Không sử dụng thực phẩm bị mốc như gạo mốc, lạc mốc...

- Không sử dụng dưa, cà muối bị khú.

- Cẩn trọng khi sử dụng thực phẩm nhuộm màu

- Hạn chế các món rán, xào, nướng.

- Ăn nhiều rau tươi, hoa quả và ngũ cốc nguyên hạt

- Hạn chế sử dụng rượu, bia, chất có cồn.

- Uống đủ lượng nước sạch hàng ngày từ 1,5 đến 2 lít.



- Muốn phát hiện sớm bệnh ung thư:

Mỗi năm cần khám sức khỏe định kỳ từ 1 đến 2 lần để tầm soát ung thư.

4