

Ung thư thông thường nhất nơi nam giới là ung thư da, tuyến tiền liệt, phổi, và ruột già. Hiểu biết về các bệnh này và cách ngăn ngừa hoặc phát hiện sớm có thể cứu sanh mạng mình.

Ung Thư Da

Ai dễ bị bệnh này?

Người da trắng, đặc biệt người tóc vàng hoặc tóc đỏ, có nhiều nguy cơ bị ung thư da hơn người màu da đậm, mặc dầu ai ở đâu ngoài nắng đều có nhiều nguy hiểm. Người có thân nhân trong gia đình bị nỗi mụn có đốm đỏ (melanoma) và người bị phỏng nắng trầm trọng lúc trước 18 tuổi có nhiều nguy cơ hơn về loại ung thư da này.

Cách để phòng hay nhất:

Ngăn ngừa và phát hiện sớm

Ngăn ngừa đa số trường hợp ung thư da bằng cách tránh ra trời nắng giữa trưa trong thời gian dài. Nên đội nón có vành, mặc áo sơ mi dài tay, và mang mắt kính. Và nên sử dụng kem chống nắng trên tất cả phần da lộ ra ánh mặt trời. Nếu quý vị có con trẻ, hãy bảo vệ chúng khỏi ánh mặt trời và đừng để chúng bị cháy nắng. Kiểm soát thường xuyên da mình và xin khám da trong những lần khám sức khỏe thường lệ.

Hội Ung Thư Mỹ là một tổ chức sức khỏe tự nguyện toàn quốc dựa vào cộng đồng, cố gắng hủy diệt ung thư, một vấn đề sức khỏe quan trọng, bằng cách ngăn ngừa ung thư, cứu sanh mạng, và giảm đau đớn của bệnh ung thư, qua việc nghiên cứu, giáo dục, yểm trợ và dịch vụ.

Chúng tôi có thể giúp đỡ mà không phân biệt quý vị là ai. Xin liên lạc với chúng tôi bất cứ lúc nào, ngày hoặc đêm để có thông tin và được hỗ trợ.

Cancer Facts for Men, Vietnamese version

1.800.227.2345
www.cancer.org

Hope. Progress. Answers.®



Sự Kiện về Ung Thư đối với Nam Giới



Ung Thư Tuyến Tiền Liệt

Ai dễ bị bệnh này?

Đa số trường hợp ung thư tuyến tiền liệt (prostate) xảy ra cho nam giới trên 50 tuổi, và hơn 70% trường hợp này là nơi nam giới trên 65 tuổi. Vì lý do chưa được biết, đàn ông Mỹ gốc Phi Châu dẽ bị ung thư tuyến tiền liệt hơn đàn ông da trắng và hơn phân nửa số đó thường chết vì bệnh này. Có một hoặc nhiều người trong gia đình bị ung thư tuyến tiền liệt cũng gia tăng nguy cơ cho người đàn ông bị bệnh này, cũng như dùng thực phẩm có nhiều chất mỡ thú vật.

Cách đề phòng hay nhất: Phát hiện sớm

Thông thường, ung thư tuyến tiền liệt có thể được phát hiện khi mới bắt đầu, bằng một cuộc thử nghiệm máu PSA (Prostate-Specific Antigen - - Kháng nguyên đặc biệt tuyến tiền liệt) và khám nghiệm hậu môn DRE (digital rectal exam -- khám bằng ngón tay). Thảo luận với bác sĩ về điều gì thích hợp cho mình.

Bác sĩ có thể cho thử máu PSA và khám DRE mỗi năm khi quý vị bắt đầu 50 tuổi. Hỏi bác sĩ về quyền lợi và giới hạn của thử nghiệm để quý vị có thể hiểu biết và quyết định về thử nghiệm này. Nếu có nguy cơ cao về ung thư tuyến tiền liệt (nếu là người Mỹ gốc Phi Châu hoặc nếu có cha hay anh em bị ung thư tuyến tiền liệt lúc tuổi còn trẻ), quý vị nên bắt đầu thử nghiệm vào lúc 45 tuổi.

Ung Thư Phổi

Ai dễ bị bệnh này?

Người hút thuốc có nguy cơ nhiều nhất về ung thư phổi và nhiều bệnh khác liên quan đến thuốc lá như bệnh tim, tai biến mạch máu não, và tràn

khí phổi. Hút thuốc là nguyên nhân của hơn 80% bệnh ung thư phổi. Các yếu tố nguy hiểm khác gồm có tiếp xúc với hơi phản xạ radon và chất thạch miên (asbestos), đặc biệt là người hút thuốc.

Cách đề phòng hay nhất: Ngăn ngừa

Ung thư phổi là một trong số ít ung thư thường có thể ngăn ngừa được, vì thường là do hút thuốc lá gây ra. Nếu quý vị hút thuốc, hỏi bác sĩ hoặc y tá để giúp mình cai thuốc. Nếu quý vị không hút thuốc, không nên bắt đầu hút. Nếu bạn bè hoặc người thân yêu mình hút thuốc, quý vị có thể giúp họ cai thuốc. Muốn giúp họ cai thuốc, gọi 1-800-227-2345.

Ung Thư Ruột Già

Ai dễ bị bệnh này?

Đa số ung thư ruột già được tìm thấy nơi người trên 50 tuổi. Người nào có quá trình cá nhân hoặc gia đình về bệnh này, hay có u mọc nơi màng ruột già hay hậu môn hoặc bệnh trĩ, có nguy cơ nhiều hơn dân chúng thông thường. Ăn nhiều chất mỡ (đặc biệt mỡ thú vật), cân quá nặng, hút thuốc và bất năng động, cũng gia tăng nguy cơ về bệnh này.

Cách đề phòng hay nhất: Ngăn ngừa và phát hiện sớm

Đa số ung thư ruột già luôn luôn bắt đầu với u mọc nơi màng ruột. Thử nghiệm có thể cứu sống bằng cách phát hiện các u mọc trước khi chúng trở thành ung thư. Nếu cắt lấy các u mọc trước khi chúng biến thành ung thư thì có thể ngăn ngừa được ung thư ruột già. Dùng thực phẩm ít chất mỡ, có nhiều trái cây và rau cải, cũng có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư ruột già.



Bác sĩ có thể giúp quý vị hiểu biết và quyết định về phương pháp thử nghiệm nào tốt nhất cho quý vị. Nếu có nhiều nguy cơ ung thư ruột già, hãy bàn với bác sĩ mình về một thời biểu thử nghiệm khác.

Cách Đề Phòng Hay Nhất Chống Ung Thư

*Phát hiện sớm - tìm ra ung thư sớm trước khi nó lan tràn - giúp cho quý vị dịp tốt nhất để biết phải làm gì về bệnh này.
Hiểu biết về các bệnh ung thư này và cách ngăn ngừa hoặc phát hiện sớm có thể cứu sanh mạng mình.*