

Ung Thư Da

Bất cứ người nào ở ngoài nắng đều có thể bị ung thư da. Những người có da trắng, đặc biệt những ai có tóc vàng hoặc đỏ, dễ bị loại ung thư da hơn những người có màu da đậm hơn. Những ai có người thân trong gia đình có ung thư da thuộc về melanoma và những ai bị cháy nắng nặng trước khi đủ 18 tuổi dễ bị loại ung thư này hơn.

Quý vị có thể làm gì

Có thể phòng ngừa được đa số ung thư da bằng cách tránh ở lâu ngoài nắng vào buổi trưa. Nên đội nón có vành, mặc áo tay dài, và mang kính mát. Nên dùng thuốc che nắng với SPF là 15 hoặc cao hơn cho bất cứ chỗ da nào phơi ra ngoài. Nếu có con, đừng cho con ra nắng và đừng để con bị cháy nắng. Kiểm soát da thường xuyên và khám da khi khám sức khỏe thường niên.

Ung Thư Cổ Tử Cung

Ung thư cổ tử cung có thể ảnh hưởng bất cứ phụ nữ nào đang hoặc đã từng có sinh hoạt về tình dục. Bệnh này thường xảy ra nơi phụ nữ có siêu vi gọi là siêu vi papilom ở người (human papilloma virus -- HPV) có thể truyền qua đường làm tình. Ung thư cổ tử cung cũng thường xảy ra nơi phụ nữ hút thuốc lá, hoặc bị HIV hoặc AIDS, hoặc lớn tuổi và chưa bao giờ đi thử nghiệm Pap (thử chất nhòn nơi cổ tử cung). Nhưng bất cứ phụ nữ nào có làm tình cũng có thể bị ung thư cổ tử cung.

Quý vị có thể làm gì

Nhờ vào khám nghiệm Pap, ung thư cổ tử cung đã trở thành loại ung thư không xảy ra nhiều ở Hoa Kỳ. Khám ung thư cổ tử cung có thể tìm thấy những thay đổi ở cổ tử cung và điều trị

trước khi thành ung thư. Khám ung thư cổ tử cung cũng có hiệu lực tìm thấy ung thư cổ tử cung ở giai đoạn đầu khi còn rất dễ chữa trị. Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo những điều sau đây:

- Tất cả các phụ nữ phải bắt đầu thử ung thư cổ tử cung khoảng 3 năm sau khi bắt đầu làm tình nơi âm đạo, nhưng không quá 21 tuổi. Thủ nghiệm phải được thực hiện hàng năm với thủ nghiệm Pap hoặc mỗi hai năm nếu dùng thủ nghiệm Pap bằng chất lỏng mới.
- Bắt đầu từ tuổi 30, phụ nữ nào có kết quả bình thường cho ba lần thử Pap liên tiếp có thể thử Pap loại nào cũng được mỗi hai tới ba năm. Nhưng một số bác sĩ có thể đề nghị các phụ nữ thử nghiệm thêm nhiều hơn nếu người này có vấn đề như HIV hoặc hệ thống miễn nhiễm yếu.
- Phụ nữ trên 30 tuổi có thể thử Pap loại nào cũng được mỗi ba năm, cộng thêm thử nghiệm DNA HPV mới.
- Phụ nữ trên 70 tuổi hoặc lớn hơn có kết quả bình thường cho ba lần thử Pap hay nhiều hơn và không có kết quả thử Pap nào không bình thường trong 10 năm qua có thể chọn ngừng không thử nghiệm cổ tử cung.
- Không cần thử nghiệm sau khi cắt bỏ tử cung (cắt bỏ tử cung và cổ tử cung) trừ khi phẫu thuật được thực hiện để trị ung thư cổ tử cung hoặc tiền-ung thư.

Ung Thư Phổi

Hút thuốc lá là một nguyên do thường nhất gây ung thư phổi, nhưng có một số người không hút thuốc cũng có thể bị ung thư phổi. Hút thuốc lá là nguyên nhân gây hơn 80% của tất cả các trường hợp ung thư phổi.

Quý vị có thể làm gì

Ung thư phổi là một trong vài loại ung thư có thể phòng ngừa được. Nếu bạn là một người hút thuốc lá, nên hỏi bác sĩ hoặc y tá giúp mình bỏ hút thuốc. Nếu không hút thuốc lá, thì đừng tập hút. Nếu bạn quý vị hoặc những người mình thương hút thuốc, hãy giúp họ bỏ hút thuốc. Để được giúp bỏ hút thuốc lá hay gọi số 1-800-ACS-2345.

Phòng Ngừa Ung Thư Tốt Nhất

*Phát hiện sớm - tìm ra ung thư trước khi nó lan truyền - có thể cho quý vị có cơ hội thực hiện một điều gì ích lợi cho mình.
Biết về các ung thư này và cách phòng ngừa hoặc phát hiện ra sớm có thể cứu mạng sống quý vị.*

Hội Ung Thư Hoa Kỳ là một tổ chức y tế công đồng tình nguyện trên toàn quốc, chuyên tâm loại trừ ung thư như là một vấn đề sức khỏe chánh đáng, bằng cách phòng ngừa ung thư, cứu mạng sống, và giảm bớt sự khổ sở vì ung thư, qua nhiều phương pháp như nghiên cứu, giáo dục, biện hộ, và dịch vụ.

1.800.ACS.2345
www.cancer.org

Hy vọng.Tiến bộ.Giải đáp.®



Sự Kiện về Ung Thư cho Phụ Nữ

Cancer Facts For Women - Vietnamese



Những bệnh ung thư thường ảnh hưởng nhất đến phụ nữ là ung thư vú, ruột già, nội mạc tử cung, buồng trứng, da, cổ tử cung, và phổi.

Biết về các bệnh này và cách phòng ngừa hoặc tìm ra sớm có thể cứu mạng sống quý vị.

Ung Thư Vú

Ung thư vú là bệnh ung thư thông thường nhất mà phụ nữ phải đương đầu trong đời sống của họ (ngoại trừ ung thư da). Ung thư vú có thể xảy ra ở bất cứ tuổi nào, nhưng thường xảy ra sau 40 tuổi và khi quý vị lớn tuổi. Vì vài yếu tố, một số phụ nữ có thể có nhiều nguy cơ bị ung thư vú hơn các phụ nữ khác. Nhưng, nếu là phụ nữ và càng ngày càng lớn tuổi, quý vị nên hiểu rõ và biết phải làm gì về ung thư vú.

Quý vị có thể làm gì

Cách dễ phòng tốt nhất là phát hiện ung thư vú càng sớm càng tốt khi việc điều trị còn dễ dàng. Tìm ra ung thư vú sớm còn gọi là "phát hiện sớm". Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo chỉ dẫn sau đây để phát hiện ung thư vú sớm.

- Phụ nữ nên đi chụp quang tuyến vú hàng năm; bắt đầu từ 40 tuổi và tiếp tục khi còn khỏe mạnh
- Khám vú tại phòng mạch (Clinical breast exam -- CBE) phải được bao gồm khi đi khám định kỳ, tốt nhất là mỗi ba năm cho phụ nữ tuổi trong thập niên 20 và 30, và mỗi năm cho phụ nữ 40 hoặc lớn hơn.

- Phụ nữ phải báo cho bác sĩ biết bất cứ có sự thay đổi nào của vú, và xin đừng để lâu. Phụ nữ 20 tuổi nên bắt đầu tự khám vú (breast self exam -- BSE)
- Phụ nữ có nguy cơ cao hơn (tiểu sử gia đình, về gen, đã bị ung thư vú trước đây, v.v...) nên bàn thảo với bác sĩ của họ về các lợi ích và giới hạn của việc khám thăm dò sớm và làm thêm thử nghiệm khác như siêu âm vú hoặc MRI

Ung Thư Ruột Già

Bất cứ người lớn nào cũng có thể bị ung thư ruột già và trực tràng (thường được biết là "ung thư ruột già"), nhưng hầu hết bệnh ung thư ruột già được tìm thấy nơi những người trên 50 tuổi. Người có tiểu sử cá nhân hoặc gia đình bị ung thư, hoặc ai có bối cảnh ruột già hoặc trực tràng hoặc bị viêm ruột, có nguy cơ dễ bị ung thư ruột già. Đồng thời, ăn uống thức ăn nhiều chất béo (đặc biệt là từ súc vật), béo phì, hút thuốc lá, và thiếu hoạt động cũng gia tăng nguy cơ bị ung thư ruột già.

Quý vị có thể làm gì

Ung thư ruột già hầu như luôn luôn bắt đầu bằng một mực bướu rất nhỏ. Thủ nghiệm có thể cứu mạng sống bằng cách tìm ra bướu trước khi trở thành ung thư. Có thể ngăn chặn ung thư ruột già được nếu lấy bướu tiền ung thư ra. Ăn uống ít chất béo và nhiều trái cây và rau cũng có thể giảm nguy cơ bị ung thư ruột già.

Bác sĩ có thể giúp quý vị lấy quyết định và chọn phương pháp thủ nghiệm nào tốt nhất cho mình. Nếu dễ bị ung thư ruột già hơn, nói chuyện với bác sĩ của mình về lịch trình thủ nghiệm khác.

Ung Thư Nội Mạc Tử Cung

Ung thư nội mạc tử cung (ung thư nới lớp lót tử cung) xảy ra nhiều nhất cho phụ nữ trên 50 tuổi. Trị liệu estrogen mà không dùng progesterone, dùng tamoxifen điều trị ung thư vú hoặc để giảm bớt nguy cơ ung thư vú, bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt sớm, mãn kinh trễ, có tiểu sử liệt sinh, chưa bao giờ có con, béo phì, và bệnh tiểu đường gia tăng rủi ro bị bệnh này cho phụ nữ. Phụ nữ có tiểu sử cá nhân và gia đình về ung thư ruột già không có bối cảnh gia truyền (hereditary nonpolyposis colon cancer - HNPCC) dễ bị ung thư nội mạc tử cung hơn.

Quý vị có thể làm gì

Nên để ý các dấu hiệu và triệu chứng, chẳng hạn như chảy máu bất bình thường mà không dính líu gì đến kinh nguyệt, và cho bác sĩ biết những điều này. Đến thời kỳ mãn kinh phụ nữ nên được cho biết về ung thư nội mạc tử cung và những hạn chế và lợi ích của phương cách dò tìm ung thư màng tử cung. Mặc dù thủ nghiệm Pap (khám ung thư cổ tử cung) rất tốt để tìm ra ung thư cổ tử cung, nó không phải là một thủ nghiệm đáng tin cậy để chẩn đoán sớm ung thư nội mạc tử cung.

Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo phụ nữ 35 tuổi có hoặc dễ có nguy cơ bị ung thư ruột già không có bối cảnh gia truyền (HNPCC) nên khám hàng năm nội mạc tử cung bằng thủ thuật sinh thiết.

Ung Thư Buồng Trứng

Nhu đa số các loại ung thư, ung thư buồng trứng thường xảy ra khi phụ nữ lớn tuổi. Phụ nữ nào chưa bao giờ có con, bị liệt sinh không lý do, hoặc có con đầu tiên sau khi 30 tuổi; phụ nữ mãn kinh sau 50 tuổi; phụ nữ dùng trị liệu thay thế nội tiết tố quá 10 năm; phụ nữ nào gia đình có tiểu sử ung thư buồng trứng, vú, nội mạc tử cung, hoặc ruột già; và phụ nữ nào có ung thư vú, dễ bị ung thư này hơn một chút. Tuy nhiên, phụ nữ không có bất cứ các yếu tố nguy cơ này vẫn có thể bị ung thư buồng trứng.

Quý vị có thể làm gì

Trong thời gian hiện tại, chưa có thủ nghiệm nào hữu hiệu và chứng minh là tìm ra bệnh sớm (như chụp quang tuyến vú cho ung thư vú). Nhưng quý vị nên đi gặp bác sĩ ngay nếu có các triệu chứng không giảm như bụng bị sưng, có vấn đề về tiêu hóa (kể cảỢ hơi, biếng ăn, và phù nước,) đau nơi bụng, cảm thấy cần phải đi tiểu hoài, đau xương chậu hông, đau lưng hoặc đau chân. Là một phần của việc khám phụ nữ tổng quát, quý vị phải được khám phần chậu hông.