

# Hướng Dẫn của Hiệp Hội Ung Thư Mỹ về Việc Phát Hiện Ung Thư Sớm

## American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

Hiệp Hội Ung Thư Mỹ khuyến nghị hầu hết người trưởng thành nên theo những hướng dẫn sàng lọc ung thư này. Các kiểm tra sàng lọc được sử dụng để tìm ra bệnh ung thư ở một người trước khi có bất kỳ triệu chứng nào.

Hãy vào trang web của chúng tôi, [www.cancer.org](http://www.cancer.org), hoặc gọi số điện thoại miễn phí, 1-800-227-2345, để biết thêm chi tiết về các hướng dẫn sàng lọc ung thư hoặc để biết thêm về những gì quý vị có thể làm để giúp giảm nguy cơ bị ung thư.

### Ung thư vú

- **Phụ nữ ở độ tuổi 40 đến 44** nên có quyền chọn bắt đầu khám sàng lọc ung thư vú hàng năm bằng cách chụp nhũ ảnh (X-quang vú) nếu họ muốn làm như vậy.
- **Phụ nữ ở độ tuổi 45 đến 54** nên chụp nhũ ảnh hàng năm.
- **Phụ nữ ở độ tuổi 55 trở lên** nên chuyển sang chụp nhũ ảnh 2 năm một lần, hoặc có thể tiếp tục khám sàng lọc hàng năm.
- Việc khám sàng lọc nên được tiếp tục chừng nào người phụ nữ còn sống khỏe mạnh và được dự đoán là sẽ sống thêm 10 năm nữa hoặc lâu hơn.
- **Tất cả phụ nữ** nên biết về các lợi ích, hạn chế, và rủi ro tiềm ẩn được biết là có liên quan đến việc khám sàng lọc ung thư vú. Họ nên biết vú của mình thường trông và sờ thấy như thế nào, và báo cáo ngay cho người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu có bất cứ thay đổi nào.

Một số phụ nữ – vì có tiền sử gia đình, khuynh hướng di truyền, hoặc một số yếu tố khác – nên được khám sàng lọc bằng cách chụp cộng hưởng từ (MRI) ngoài việc chụp nhũ ảnh. (Số phụ nữ trong nhóm này rất nhỏ.) Hãy trao đổi với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị về rủi ro bị ung thư vú và chương trình khám sàng lọc tốt nhất cho quý vị.

### Ung thư và polip đại tràng và trực tràng

Bắt đầu từ tuổi 50, cả đàn ông và phụ nữ đều nên tuân theo một trong hai chương trình kiểm tra sau:

#### Các kiểm tra tìm polip và ung thư

- Soi đại tràng xích ma mỗi 5 năm một lần\*, hoặc
- Nội soi đại tràng mỗi 10 năm một lần, hoặc

- Chụp hình cản quang kép dùng thuốc thực bari-um mỗi 5 năm một lần\*, hoặc
- Chụp hình cắt lớp đại tràng (nội soi đại tràng ảo) mỗi 5 năm một lần\*

## Các kiểm tra chủ yếu để tìm ung thư

- Xét nghiệm máu ẩn trong phân dựa trên guaiac hàng năm (guaiac-based fecal occult blood test hay gFOBT)\*\*, hoặc
- Xét nghiệm sinh hóa miễn dịch phân hàng năm (fecal immunochemical test hay FIT)\*\*, hoặc
- Xét nghiệm DNA trong phân (stool DNA hay sDNA) mỗi 3 năm một lần\*

\* Nếu kiểm tra có kết quả dương tính, nên nội soi đại tràng.

\*\*Nên dùng bộ xét nghiệm mang về nhà để xét nghiệm nhiều mẫu phân. Chỉ làm xét nghiệm một lần tại văn phòng bác sĩ thôi là không đủ để có kết quả chính xác. Nên nội soi đại tràng nếu kết quả xét nghiệm dương tính.

Tốt nhất là nên thực hiện loại kiểm tra có khả năng phát hiện cả polip và ung thư sớm nếu có sẵn và nếu quý vị sẵn sàng thực hiện loại kiểm tra này. Hãy nói chuyện với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để biết loại kiểm tra nào tốt nhất cho quý vị.

Nếu quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh ung thư đại tràng do tiền sử gia đình hoặc các yếu tố khác, quý vị có thể cần phải được kiểm tra sàng lọc theo một lịch trình khác. Hãy trao đổi với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về tiền sử sức khỏe gia đình quý vị và chương trình kiểm tra tốt nhất cho quý vị.

## Bệnh ung thư cổ tử cung

- **Nên bắt đầu đi xét nghiệm ung thư cổ tử cung từ khi 21 tuổi.** Phụ nữ dưới 21 tuổi không nên làm xét nghiệm này.
- **Phụ nữ từ 21 đến 29 tuổi** nên làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm một lần. Những người trong nhóm tuổi này không nên làm xét nghiệm HPV trừ phi cần thiết sau khi có kết quả xét nghiệm Pap bất bình thường.
- **Phụ nữ từ 30 đến 65 tuổi** nên làm xét nghiệm Pap kèm với xét nghiệm HPV (được gọi là "xét nghiệm kép") mỗi 5 năm một lần. Đây là lịch được khuyến nghị, thế nhưng việc làm riêng xét nghiệm Pap mỗi 3 năm một lần cũng được.
- **Phụ nữ trên 65 tuổi** đã được khám ung thư cổ tử cung theo định kỳ trong 10 năm vừa qua với kết quả bình thường thì không nên tiếp tục làm xét nghiệm ung thư cổ tử cung. Khi ngừng làm xét nghiệm này, không nên bắt đầu lại. Phụ nữ có tiền sử bị tình trạng tiền ung thư cổ tử cung nghiêm trọng nên tiếp tục làm xét nghiệm trong ít nhất 20 năm sau khi được chẩn đoán tình trạng này, ngay cả khi điều này có nghĩa là phải tiếp tục làm xét nghiệm sau khi ngoài tuổi 65.
- **Những phụ nữ đã bị cắt bỏ tử cung và cổ tử cung (cắt bỏ toàn phần tử cung)** vì lý do không liên quan đến ung thư cổ tử cung và cũng không có tiền sử bị ung thư cổ tử cung hay tình trạng tiền ung thư nghiêm trọng thì không nên làm xét nghiệm.

- **Tất cả phụ nữ đã được chích ngừa HPV** vẫn nên làm xét nghiệm sàng lọc theo khuyến nghị dành cho nhóm tuổi của mình.

Một số phụ nữ – vì tiền sử sức khỏe của họ (nhiễm HIV, ghép tạng, có tiếp xúc với DES, v.v...) – có thể cần một lịch trình xét nghiệm sàng lọc ung thư cổ tử cung khác. Hãy trao đổi với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về tiền sử sức khỏe của quý vị.

## Ung thư nội mạc tử cung (ung thư tử cung)

Hiệp Hội Ung Thư Mỹ khuyến cáo rằng ở thời kỳ mãn kinh, tất cả phụ nữ nên được thông báo về những nguy cơ và triệu chứng của ung thư nội mạc tử cung. Phụ nữ nên báo cho bác sĩ của họ biết về việc chảy máu hoặc rỉ máu âm đạo bất thường.

Một số phụ nữ – vì tiền sử sức khỏe của họ – có thể cần phải xem xét việc sinh thiết nội mạc tử cung hàng năm. Vui lòng trao đổi với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về tiền sử sức khỏe của quý vị.

## Ung thư phổi

Hiệp Hội Ung Thư Mỹ không khuyến cáo việc xét nghiệm kiểm tra ung thư phổi ở những người có nguy cơ ở mức trung bình. Nhưng chúng tôi có hướng dẫn sàng lọc cho những người có nguy cơ cao bị bệnh ung thư phổi do hút thuốc lá. Việc khám sàng lọc có thể phù hợp cho quý vị nếu quý vị hội đủ những điều kiện sau:

- Nằm trong độ tuổi từ 55 đến 74
- Có sức khỏe tốt
- Có tiền sử hút thuốc ở mức ít nhất là 30 gói-năm, và vẫn còn hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua (Một gói-năm là số lượng các gói thuốc lá hút mỗi ngày nhân với số năm mà một người đã hút. Ví dụ, một người hút một gói thuốc lá mỗi ngày trong 30 năm qua hoặc một người hút 2 gói mỗi ngày trong 15 năm qua thì đều có tiền sử hút thuốc lá 30 gói-năm.)

Việc khám sàng lọc được thực hiện với việc chụp CT liều thấp (low-dose CT scan hay LDCT) cho ngực hàng năm. Nếu những điều liệt kê trên đây miêu tả đúng trường hợp của quý vị, hãy trao đổi với một nhà chăm sóc sức khỏe nếu quý vị muốn bắt đầu khám sàng lọc.

## Ung thư tuyến tiền liệt

Hiệp Hội Ung Thư Mỹ khuyến cáo rằng đàn ông nên thảo luận với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để có thể đưa ra quyết định sáng suốt về việc có xét nghiệm ung thư tuyến tiền liệt hay không. Các nghiên cứu chưa chứng minh được rằng lợi ích tiềm năng của xét nghiệm này lớn hơn những nguy cơ của việc xét nghiệm và điều trị. Chúng tôi tin rằng đàn ông không nên được xét nghiệm nếu chưa hiểu rõ những điều đã biết và chưa biết về những rủi ro và lợi ích tiềm năng của việc xét nghiệm và điều trị.

Bắt đầu từ tuổi 50, nam giới nên trao đổi với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về những lợi, hại của xét nghiệm này để họ có thể quyết định xem việc xét nghiệm có phải là lựa chọn đúng cho họ không.

Nếu quý vị là người Mỹ gốc Phi, hoặc cha hay anh em trai của quý vị mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt trước tuổi 65, quý vị nên nói chuyện về việc này với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khi bắt đầu vào tuổi 45.

Nếu quyết định đi xét nghiệm, quý vị nên làm xét nghiệm máu PSA cùng hoặc không cùng với việc khám trực tràng. Việc quý vị được xét nghiệm thường xuyên như thế nào sẽ phụ thuộc vào mức PSA của quý vị.

## **Buổi kiểm tra sức khỏe có liên quan đến ung thư**

Đối với những người ở độ tuổi từ 20 trở lên có thói quen đi khám sức khỏe định kỳ, buổi kiểm tra sức khỏe liên quan đến ung thư nên bao gồm việc tư vấn về sức khỏe và, tùy vào độ tuổi và giới tính của người đó, việc khám tìm ung thư tuyến giáp, khoang miệng, da, hạch bạch huyết, tinh hoàn và buồng trứng, cũng như tìm một số bệnh khác ngoài bệnh ung thư.

## **Tích cực bảo vệ sức khỏe và giúp làm giảm rủi ro mắc bệnh ung thư.**

- Tránh xa tất cả các hình thức của thuốc lá.
- Đạt được và duy trì trọng lượng cơ thể có lợi cho sức khỏe.
- Vận động cơ thể thường xuyên.
- Ăn uống điều độ với nhiều trái cây và rau quả.
- Giới hạn số lượng rượu bia quý vị dùng (nếu có).
- Bảo vệ da.
- Hiểu biết về bản thân, về tiền sử gia đình, và các rủi ro sức khỏe của mình.
- Đến khám tổng quát và kiểm tra sàng lọc ung thư theo định kỳ.

Để biết thêm về việc quý vị có thể làm gì để giảm bớt rủi ro mắc bệnh ung thư hoặc nếu quý vị có câu hỏi khác về ung thư, vui lòng ghé thăm chúng tôi qua mạng tại [www.cancer.org](http://www.cancer.org), hoặc gọi cho chúng tôi bất kể giờ nào, ngày hay đêm, tại 1-800-227-2345.

Đã được xem xét về mặt y tế vào Tháng Chín 2015 *Medically reviewed* September 2015

Language: Vietnamese