

Điều gì quan trọng nhất cần biết về bệnh ung thư ruột?

**Bạn có thể ngừa bệnh này!**



Hơn 55.000 người Mỹ chết vì bệnh ung thư ruột già hằng năm. Chỉ có bệnh ung thư phổi gây số tử vong cao hơn.

Cả đàn ông và đàn bà đều có thể mắc bệnh ung thư ruột già, và thường thường là những người trên 50 tuổi.

**Điều đáng mừng:** Ung thư ruột là một trong những bệnh dễ phòng ngừa nhất. Dù ở bất cứ tuổi nào bạn cũng có thể làm được nhiều điều để giảm bớt nguyên cơ mắc bệnh.

Cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh ung thư ruột già là đi khám nghiệm thường xuyên sau năm 50 tuổi. Những khám nghiệm này có thể phát giác các ung nhọt gọi là **polyps**, polyps có khi trở thành ung thư. Sớm tìm ra polyps và lấy ra ngay có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư.

Những khám nghiệm này không gây khó chịu như bạn nghĩ và là điều đáng làm vì kết quả rất lợi ích.

## Những khám nghiệm để tìm bệnh ung thư ruột

Hãy thảo luận với bác sĩ hay chuyên viên y tế xem loại khám nghiệm nào thích hợp với bạn.

**Bắt đầu khám nghiệm năm 50 tuổi, dùng một trong những phương pháp sau đây:**

- Tự thử phần tại nhà để tìm dấu vết máu (FOBT), mỗi năm một lần
- Đi rọi xem hình bên trong ruột cùng (sigmoidoscopy), 5 năm một lần, tại bệnh viện hay phòng mạch bác sĩ
- Tự thử phần tại nhà để tìm dấu vết máu (FBOT) mỗi năm một lần, và đi rọi xem hình bên trong ruột cùng (sigmoidoscopy), 5 năm một lần
- Đi rọi xem hình bên trong ruột già và ruột cùng (colonoscopy), 10 năm một lần, tại bệnh viện hoặc phòng mạch bác sĩ
- Đi chụp hình ruột bằng quang tuyến X và chất barium, 5 năm một lần



## Những thay đổi trong cách sống để giảm thiểu nguyên cơ mắc bệnh ung thư ruột

Bạn có thể thay đổi cách sống để giảm thiểu sự rủi ro mắc bệnh ung thư ruột. Hãy tham khảo tài liệu này để quyết định bạn cần thay đổi gì. Bắt đầu bằng một vài thay đổi. Sau đó hãy thực hiện những thay đổi khác.

Nhớ thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên y tế trước khi thực hiện những thay đổi lớn trong cách sống của bạn.

**Hoạt động cơ thể ít nhất 30 phút mỗi ngày.**

Có nhiều cách hoạt động được coi là hoạt động cơ thể. Thử đi bộ, chạy bộ hoặc khiêu vũ—bất cứ hoạt động nào bạn thích! Nói chung, càng hoạt động nhiều càng tốt.

**Duy trì một trọng lượng thân thể lành mạnh.**

Cách tốt nhất để duy trì một trọng lượng lành mạnh là hoạt động cơ thể và chọn những thức ăn thích hợp cho sức khỏe.

**Chỉ nên ăn tối đa 2 hoặc 3 phần ăn thịt đỏ (bò, heo, dê, cừu) mỗi tuần.**

Càng ăn ít thịt đỏ càng tốt. Nên chọn thịt gà, cá hoặc đậu thay vì thịt bò, thịt heo hay thịt cừu. Một phần ăn thịt nấu chín cân khoảng 3 ounces—lớn cỡ bằng một bộ bài.

**Uống một viên thuốc bổ (multivitamin) có chất folate mỗi ngày.**

Uống một viên thuốc bổ có chất folate (còn gọi là folic acid) có thể tăng thêm sự phòng ngừa bệnh ung thư ruột.

**Không uống quá một ly giải khát có chất rượu một ngày.**

Uống rượu làm gia tăng nguyên cơ mắc bệnh ung thư ruột già, nhưng chất rượu có thể ảnh hưởng tốt hay xấu đến sức khỏe của bạn. Bạn nên hỏi y kiến bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về ảnh hưởng của chất rượu đối với bạn.

**Ăn 5 đến 9 phần ăn trái cây và rau cải mỗi ngày.**

Nên dùng rau và trái cây như một phần của mỗi bữa ăn. Một phần ăn là một miếng trái cây cỡ trung bình, 1 chén (cup) rau tươi, ½ chén (cup) rau chín hoặc trái cây hộp, hay ¾ chén (cup) nước trái cây hoặc nước rau.

**Không nên hút thuốc.**

Nếu bạn hút thuốc, hãy cố gắng cai thuốc kể từ ngày hôm nay. Hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về những cách cai thuốc.

**Ăn uống đủ chất vôi (calcium) mỗi ngày.**

Những thức ăn có sữa loại ít chất béo như sữa tươi hoặc 'da-ua'(yogurt) có nhiều chất vôi (calcium). Các thức ăn uống có thể thêm chất vôi như nước cam tươi, và các rau có lá màu xanh đậm cũng rất tốt.

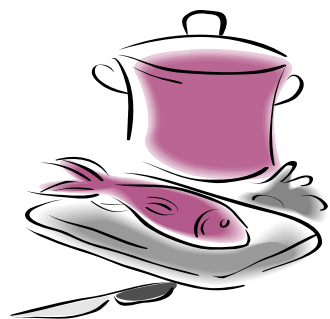
## Những gì giúp bạn nhiều nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh?

- Khám nghiệm thường xuyên
- Hoạt động cơ thể nhiều hơn
- Ăn ít thịt đỏ (bò, heo, dê, cừu)
- Uống một viên thuốc bổ (multivitamin) có chất folate mỗi ngày



## Điều Cần Biết Về Aspirin

Uống một viên aspirin (325mg) gần như mỗi ngày có thể giảm thiểu những nguyên cơ gây ra bệnh ung thư ruột già. Aspirin có thể gây ra phản ứng phụ cho một số người. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ hoặc chuyên viên y tế trước khi dùng aspirin thường xuyên.



## Những gì ngoài tầm kiểm soát của bạn?

Có những yếu tố ngoài tầm kiểm soát của bạn có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột già. Nếu một trong những yếu tố này ứng vào bạn, hãy báo cho bác sĩ hoặc chuyên y tế biết. Cùng với sự giúp đỡ của họ, bằng những khám nghiệm và bằng cách sống lành mạnh bạn có thể tìm cách phòng ngừa bệnh.

### Gia đình hay thân nhân có người mắc bệnh ung thư ruột già

Việc có người trong thân quyến mắc bệnh ung thư ruột sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh này của bạn. Thân nhân có liên hệ càng gần trong giòng họ bị mắc bệnh này thì sự rủi ro mắc bệnh càng cao.

### Bệnh viêm ruột

Mắc bệnh viêm ruột (như bệnh Crohn hoặc sung loét ruột già) từ 10 năm trở lên có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột già.



## Muốn biết thêm về bệnh ung thư ruột già, xin liên lạc:

Viện Khảo Cứu Ung Thư Quốc gia  
1-800-4-CANCER  
[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

Hội Giao Tế Ung Thư Hoa Kỳ  
1-800-ACS-2345  
[www.cancer.org](http://www.cancer.org)



Trung Tâm Phòng Ngừa Ung Thư Harvard  
[www.yourdiseaserisk.harvard.edu](http://www.yourdiseaserisk.harvard.edu)

Tài liệu này được soạn thảo bởi:



HARVARD CENTER FOR CANCER PREVENTION  
HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Nhằm giúp cho:



Để có thêm tài liệu này, xin điện thoại  
1-800-952-6637 hay thăm viếng  
[www.maclearinghouse.com](http://www.maclearinghouse.com)

© President and Fellows of Harvard College 2004  
Funded by the Massachusetts Department of Public Health

Trình Bày & Xuất Bản bởi People Designs: [www.peopledesigns.com](http://www.peopledesigns.com)

# Bạn

Có thể  
phòng ngừa  
bệnh ung  
thư ruột già



Thường gọi là “ung thư ruột”, đây là bệnh ung thư ruột già và ruột cùng (Colorectal cancer), cả hai đều là bộ phận của ruột già (có khi gọi là đại tràng).

