



Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe
Cho Nhũ Hoa, Cổ Tử Cung & Ruột Già

Cứu Mạng Sống Bằng Cách Phát Hiện Bệnh Sớm

Breast, Cervical and Colon Health Program
401 5th Avenue, Suite 900
Seattle, WA 98104-2333

www.kingcounty.gov/health/cancer

Public Health
Seattle & King County



Tài liệu này đã được chuyển dịch qua nhiều ngôn ngữ và còn được thực hiện bằng những hình thức khác cho người khuyết tật - hãy gọi số 1-800-756-5437 (TTY 711).

**Đừng Để Cho
Đời Sống Ngắn
Ngủ Thêm.
Hãy Thử Nghiệm.**



Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe
Cho Nhũ Hoa, Cổ Tử Cung & Ruột Già

Cứu Mạng Sống Bằng Cách Phát Hiện Bệnh Sớm

Ngăn Ngừa Ung Thư qua những Chọn Lựa về Chăm Sóc Sức Khỏe

Sáu mươi phần trăm tử vong do ung thư có thể ngăn ngừa bằng cách làm những điều chúng ta đã biết.

Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society, 2008).



Đây là những nhắc nhở hữu ích để giữ gìn sức khỏe tốt và ngăn ngừa ung thư:

Đừng Hút Thuốc

Hãy gọi cho Đường Giây Giúp Bỏ Hút Thuốc – 1-800-QUIT-NOW.

Tập Thể Dục Đều Đặn

Tập thể dục ít nhất 2 tiếng rưỡi một tuần. Chọn những điều mà bạn thích, để bạn có thể tiếp tục tập thể dục đều đặn. Dắt chó đi bộ, làm vườn, khiêu vũ hoặc tham dự lớp thể dục. Chọn một công việc nào giữ cho bạn luôn vận động và gia tăng mức độ khi bạn cảm thấy khỏe hơn.

Giữ Cho Mức Cân Thích Hợp với Sức Khỏe

Mỡ dư tích tụ trong cơ thể của chúng ta tạo ra estrogen (kích thích tố nữ) là nguyên nhân gây cho các tế bào bị kích thích và phân hóa. Càng có nhiều tế bào thường xuyên bị phân hóa, thì ung thư càng dễ có cơ hội để phát triển.

Đọc Nhãn Hiệu Thức Ăn

Chọn những thức ăn có ít mỡ, muối và đường, nhưng có nhiều chất đạm và chất xơ. Nhãn hiệu thức ăn cho bạn biết trong một ngày bạn nên ăn bao nhiêu những loại thức ăn này. Vitamin D có trong rất nhiều những thức ăn giàu chất vôi và rất quan trọng cho xương và ngăn ngừa ung thư.



Ăn Những Thức Ăn Bổ Dưỡng

Phân nửa thức ăn trong đĩa của bạn nên là trái cây hoặc rau quả. Mỗi ngày nên ăn ít nhất là 5 phần trái cây và rau quả. Tăng chất xơ lên 25 gram mỗi ngày bằng cách ăn thêm rau quả, trái cây và ngũ cốc. Đây là phần hướng dẫn về những thức ăn bổ dưỡng:

- Mỗi ngày nên ăn những loại trái cây và rau quả có màu đỏ, tím và xanh dương.
- Ăn những loại trồng bằng phương pháp tự nhiên (organic) nếu được.
- Ăn những loại trái cây và rau quả theo mùa để mua cho rẻ.
- Nghĩ đến việc tự trồng thực phẩm cho bạn và chia cho mọi người.
- Ăn nhiều cá và thịt gà vịt.
- Một tuần chỉ nên ăn loại thịt đỏ một lần.
- Tập ăn những loại chất đạm khác như đậu lăng, đậu trắng và đậu rần. Đậu có ít kalori và có nhiều chất xơ cũng như chất đạm.
- Viết lại những thức ăn mà bạn ăn và theo dõi sự tiến triển.
- Ăn từng phần nhỏ. Đừng đi ăn nhà hàng quá nhiều, kể cả “những thức ăn nấu sẵn (fast food).”

Bớt Uống Bia Rượu

Giới hạn mức bia rượu mà bạn uống mỗi ngày một lần. Rượu chất tốt hơn bia hoặc rượu pha.

Bớt Ra Nắng

Bảo vệ da của bạn bằng cách bôi SPF (kem chống nắng) 15 hoặc nhiều hơn.

Giảm bớt việc sử dụng những đồ dùng gây hại

Đùng những loại đồ nhựa nào an toàn. Chọn những bình nhựa đựng nước uống không có BPA hoặc được làm từ inox không tráng mặt. Đừng thức ăn trong đồ đựng bằng thủy tinh hoặc dùng những tô chén đĩa an toàn cho microwave khi hâm trong microwave. Dùng những loại thuốc lau chùi có ít hóa chất.



Giải Quyết Căng Thẳng

Nếu sự căng thẳng làm ảnh hưởng đến đời sống của bạn, hãy nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe để tìm cách giải quyết. Tập thể dục và thiền (thời gian yên tĩnh) có thể giảm bớt căng thẳng.

Ngủ

Cần ngủ đủ giấc – hầu hết mọi người đều cần ngủ khoảng tám tiếng.

Hỏi Những Thắc Mắc

Viết ra những thắc mắc mà bạn cần hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe và mang theo đến buổi hẹn của bạn.

Khám Truy Tìm Bệnh

Cách để phòng tốt nhất là phát hiện bệnh sớm. Khám truy tìm bệnh thường xuyên có thể phát hiện ra các vấn đề sớm khi việc điều trị còn dễ dàng. Nên khám truy tìm bệnh thường xuyên đối với ung thư nhũ hoa, cổ tử cung và ruột già.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết:

Hãy xem những Đề Nghị về Ngăn Ngừa Ung Thư/
Khám Truy Tìm Bệnh

Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society),
www.cancer.org

Komen for the Cure, **www.pskomen.org**
– thông tin về ung thư nhũ hoa

National Cancer Institute, **www.cancer.gov**
– thông tin về ung thư

Lực Lượng Đặc Nhiệm của Hoa Kỳ về Ngăn
Ngừa Bệnh Tật, **www.ahrg.gov**
– các tiêu chuẩn hướng dẫn về khám truy tìm

Sức Khỏe, Thức Ăn và Tập Thể Dục

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật
(Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.org
Viện Nghiên Cứu Ung Thư của Hoa Kỳ
www.aicr.org

Vận Động cho Mỹ Phẩm An Toàn
www.safecosmetics.org

Theo Dõi Hải Sản tại Monterey Aquarium
**[www.montereybayaquarium.org/
cr/seafoodwatch.aspx](http://www.montereybayaquarium.org/cr/seafoodwatch.aspx)** – những chọn lựa an toàn
cho hải sản



Chăm Sóc Nhũ Hoa

Khám Truy Tìm Bệnh Thường Xuyên

Tìm ung thư nhũ hoa trước khi những triệu chứng xuất hiện là điều quan trọng để phát hiện bệnh ung thư sớm, trong hầu hết các giai đoạn khi việc điều trị còn dễ dàng.

Chụp nhũ hoa bằng quang tuyến x có thể tìm thấy những cục bướu nào quá nhỏ mà bạn không thể nhận biết khi khám bằng tay. Chụp quang tuyến thường xuyên cho nhũ hoa có thể tìm thấy ung thư khi cục bướu nhỏ như hạt giống.



Hãy yêu cầu để được Khám Truy Tim Bệnh

Đừng chờ chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn nhắc bạn.

Ai dễ có Nguy Cơ mắc bệnh?

Nguy cơ ung thư nhũ hoa đến với tất cả mọi phụ nữ khi tuổi tác gia tăng. Tuy nhiên có một số phụ nữ có nguy cơ cao với ung thư, nhưng thực tế thì, **BẤT CỬ** phụ nữ nào cũng đều có thể bị ung thư nhũ hoa do đó việc khám truy tìm bệnh thường xuyên là điều rất quan trọng.

Những yếu tố làm gia tăng nguy cơ ung thư nhũ hoa nơi phụ nữ là:

- Trong gia đình có hai người thân (mẹ hay chị em gái) hoặc nhiều hơn bị ung thư nhũ hoa khi còn trẻ (trước khi mãn kinh).
- Có kinh nguyệt trước 12 tuổi.
- Mãn kinh sau 55 tuổi.
- Mang thai lần đầu sau 30 tuổi.
- Không mang thai lần nào.
- Lên cân sau khi mãn kinh.

Các Triệu Chứng

Nếu bạn bị bất cứ triệu chứng nào sau đây, hãy liên lạc với chuyên viên y tế của bạn:

- Nhũ hoa hay nách có bướu hoặc cục u.
- Đầu nhũ hoa bị chảy máu hoặc ra nước.
- Da chung quanh đầu nhũ hoa bị đóng vảy.
- Da ở nhũ hoa thay đổi – bị trũng (giống vỏ cam).
- Da ở nhũ hoa thay đổi – đỏ, nóng hoặc bị sưng.





Những Đề Nghị Về Thử Nghiệm

- Chụp quang tuyến nhũ hoa – Mỗi 1 - 2 năm bắt đầu ở tuổi 40 và hằng năm sau tuổi 50.
- Khám nghiệm nhũ hoa tại phòng mạch (CBE) – Ở lứa tuổi từ 20 - 39, chuyên viên y tế sẽ làm CBE mỗi ba năm khi bạn khám sức khỏe tổng quát. Sau 40 tuổi, khám CBE mỗi năm.

Tự khám nhũ hoa (BSE) - Khi được 18 tuổi nên bắt đầu BSE hàng tháng. Trong lúc việc này chưa phải bắt buộc, BSE thường xuyên sẽ giúp bạn biết về cách cấu tạo và sự biểu hiện bên ngoài nhũ hoa của bạn. Nếu bạn thấy có sự thay đổi, hãy đến gặp chuyên viên y tế.

Khi Nào Thì Nên Khám Truy Tìm Bệnh?

Tốt nhất là nên làm hẹn chụp quang tuyến nhũ hoa và CBE một tuần sau khi có kinh nguyệt. Đây là lúc nhũ hoa của bạn không bị đau.

Chăm Sóc Cổ Tử Cung

Ngăn Chặn Ung Thư Cổ Tử Cung

Khám truy tìm ung thư cổ tử cung bằng cách thử nghiệm Pap có thể ngăn chặn ung thư trước khi chúng bắt đầu. Thử nghiệm Pap phát hiện ra những thay đổi nơi cổ tử cung nhờ đó có thể chữa trị trước khi chúng trở thành ung thư.

Ai dễ có Nguy Cơ mắc bệnh?

Tất cả các phụ nữ đều có nguy cơ bị ung thư cổ tử cung. Có một vài nguyên do làm tăng nguy cơ ung thư cổ tử cung của bạn.

- Bắt đầu giao hợp ở lứa tuổi còn quá trẻ.
- Chung chạ với nhiều người.
- Hút thuốc.

Ung thư cổ tử cung rất có thể được ngăn ngừa bằng cách khám truy tìm bệnh thường xuyên.

Tiến Trình Về Ung Thư Cổ Tử Cung

Bởi vì ung thư cổ tử cung thường không có các triệu chứng, do đó khám truy tìm bệnh thường xuyên là điều rất quan trọng. Giống như da, cổ tử cung lột bỏ những lớp tế bào cũ để phát triển lớp mới. Nếu những tế bào phát triển bất thường, chúng có thể trở thành ung thư. Có thể mất từ 10-15 năm để những tế bào bất thường này trở thành ung thư.



HPV và Ung Thư Cổ Tử Cung

Siêu vi khuẩn papilloma ở người (HPV) là nguyên nhân chính gây ra ung thư cổ tử cung. HPV là loại nhiễm trùng rất thông thường. Có ba trong số 4 phụ nữ ở lứa tuổi từ 18-50 sẽ bị HPV vào một lúc nào đó trong cuộc đời của họ. Thông thường cơ thể có thể tự hủy diệt HPV. Đối với một số nhỏ phụ nữ, HPV có thể làm cho những tế bào bị thay đổi nơi cổ tử cung do đó có thể trở thành ung thư cổ tử cung.



Chích Ngừa HPV

HPV là nguyên nhân chính gây ra ung thư cổ tử cung. Chích ngừa HPV được đề nghị cho phái nữ từ 9 – 26 tuổi để ngăn ngừa nhiễm HPV và ung thư cổ tử cung. Nếu bạn có con gái trong lứa tuổi đó, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn về việc chích ngừa HPV.

Những Đề Nghị Về Thử Nghiệm

- Thử nghiệm Pap vào thời gian 3 năm sau khi bạn đã bắt đầu giao hợp và đừng quá 21 tuổi.
- Sau 30 tuổi, chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn có thể cho bạn biết bạn nên khám nghiệm mỗi 2 hoặc 3 năm nếu thử nghiệm Pap của bạn được bình thường.
- Nếu bạn không còn cổ tử cung (do cắt bỏ tử cung), bạn không cần phải thử nghiệm Pap nữa TRỪ KHI việc giải phẫu đã được thực hiện là để chữa trị cho ung thư cổ tử cung hoặc thời kỳ tiền ung thư.

Để cho kết quả thử nghiệm được chính xác, nên làm hẹn thử nghiệm Pap khi bạn KHÔNG có kinh nguyệt. Đừng bỏ bất cứ thứ gì vào âm đạo 48 tiếng trước buổi hẹn.

Chăm Sóc Cho Ruột Già

Ngăn Chặn Ung Thư Ruột Già

Khám ruột già thường xuyên, bạn có thể ngăn chặn ung thư ruột già trước khi chúng bắt đầu. Ung thư ruột già bắt đầu bằng một cục u nhỏ đây chưa phải là ung thư. Đến lúc bạn cảm nhận được những triệu chứng, khi đó ung thư ruột già có thể đã phát triển nghiêm trọng. Khám truy tìm ung thư ruột già có thể phát hiện ra cục u, gọi là bướu, trước khi chúng trở thành ung thư. Chỉ có khám truy tìm mới có thể phát hiện ra bệnh sớm. Những người thích ăn thức ăn có nhiều mỡ, người nặng cân, và hút thuốc những không tập thể dục sẽ gia tăng nguy cơ bị ung thư ruột già.

Hãy tìm hiểu bệnh sử của gia đình bạn

Những người có thân nhân trong gia đình đã bị ung thư ruột già họ có nguy cơ cao để bị ung thư ruột già. Tìm hiểu xem trong gia đình bạn có ai bị ung thư ruột già hoặc bị bướu ở ruột già hay không. Bệnh sử của thân nhân trong gia đình có thể giúp cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn quyết định xem bạn có cần khám truy tìm bệnh trước 50 tuổi hay không và loại thử nghiệm truy tìm nào thích hợp với bạn.



Những triệu chứng về ung thư ruột già bao gồm:

- Sự thay đổi về thói quen đi tiêu, kể cả tiêu chảy hoặc bị bón hay sự thay đổi của phân (đi cầu) lâu hơn hai tuần.
- Hậu môn bị chảy máu hoặc trong phân có máu.
- Bụng thường hay bị khó chịu, thí dụ như bị đau quặn, đầy hơi hoặc đau.
- Đau bụng khi đi tiêu.
- Có cảm giác như trong ruột chưa đi ra hết phân.
- Yếu ớt hoặc cảm thấy mệt mỏi.
- Bị xuống cân nhưng không rõ nguyên do.

Một vài triệu chứng có thể là dấu hiệu của những bệnh khác. Nếu bạn nhìn thấy máu đỏ tươi trong giấy vệ sinh, đó có thể là bị bệnh trĩ. Một số thức ăn cũng có thể làm cho phân của bạn có màu đỏ. Nếu bạn thấy trong phân của mình có máu hoặc khác thường, hãy cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn biết.

Những Đề Nghị Về Thử Nghiệm

Bắt đầu khám truy tìm ung thư ruột già thường xuyên vào lúc 50 tuổi. Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn cách khám nghiệm nào thích hợp với bạn.

- Thử Nghiệm Tìm Máu Trong Phân (FOBT) hằng năm hoặc
- Thử Nghiệm Phân (FIT) hằng năm.
- Soi Đại Tr tràng mỗi 5 năm. Cùng với FOBT mỗi năm.
- Soi Ruột Già mỗi 10 năm.

