

Hội Ung Thư Hoa Kỳ là một tổ chức y tế tình nguyện dựa vào cộng đồng trên toàn quốc, tận tâm loại trừ ung thư là một vấn đề sức khỏe chính bằng cách phòng ngừa ung thư, cứu mạng sống, và giảm bớt đau đớn vì ung thư, qua nhiều nghiên cứu, giáo dục, biện hộ, và dịch vụ.

Dù quý vị là ai thì chúng tôi cũng có thể giúp đỡ. Liên lạc chúng tôi bất cứ lúc nào, ngày hoặc đêm, để lấy thông tin và được hỗ trợ.

Sự Kiện về

Ung Thư cho Phụ Nữ

Cancer Facts for Women

1.800.ACS.2345
1.866.228.4327 (TTY)
www.cancer.org

Hy Vọng. Tiên Bộ. Giải Đáp.



Ung thư thường ảnh hưởng phụ nữ nhất là ung thư vú, phổi, ruột già, màng tử cung, buồng trứng, cổ tử cung, và da. Biết về những bệnh này và phải làm gì thì có thể cứu mạng sống quý vị.

Ung Thư Vú

Ung thư vú là ung thư thông thường nhất xảy đến cho phụ nữ trong cuộc đời của họ (ngoại trừ ung thư da). Ung thư có thể xảy ra ở bất cứ tuổi nào, nhưng thường hay xảy ra từ 40 tuổi trở lên. Vì một số yếu tố, nên một vài phụ nữ có nhiều nguy cơ bị ung thư vú hơn phụ nữ khác. Nhưng khi lớn tuổi, quý vị nên biết về ung thư vú và phải làm gì.

Quý Vị Làm Được Điều Gì:

Cách bảo vệ tốt nhất là tìm ra ung thư vú càng sớm càng tốt, khi bệnh còn dễ trị. Tìm ra ung thư vú sớm được gọi là "khám phá sớm." Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo chỉ dẫn sau đây để khám phá sớm.

- Phụ nữ nên khám quang tuyến vú hàng năm, bắt đầu từ 40 tuổi và tiếp tục trong lúc họ vẫn còn khỏe mạnh.
- Một phần khám sức khỏe thường xuyên là có bác sĩ hoặc y tá khám vú ít nhất mỗi ba năm cho phụ nữ tuổi 20 và 30 và hàng năm cho phụ nữ 40 tuổi hoặc lớn hơn.
- Phụ nữ nên cho bác sĩ biết ngay bất cứ thay đổi nào nơi vú. Tự Khám Vú (Breast Self Exam, hay BSE) là cách khám cho phụ nữ bắt đầu từ tuổi 20.

Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo một số phụ nữ – vì tiền sử gia đình của họ, yếu tố di truyền, hoặc một số yếu tố khác – nên đi khám bằng MRI thêm với khám quang tuyến vú. (Số phụ nữ ở trong nhóm này rất nhỏ – ít hơn 2 phần trăm tất cả phụ nữ ở Hoa Kỳ.) Cho bác sĩ biết tiền sử mình và xem có nên có thêm thử nghiệm lúc còn trẻ hay không. Muốn có thêm thông tin, xin gọi Hội Ung Thư Hoa Kỳ hoặc xem tài liệu của chúng tôi gọi là *Ung Thư Vú: Phát Hiện Sớm*

Ung Thư Phổi

Hút thuốc lá là nguyên nhân thông thường nhất gây ung thư phổi, nhưng một số người không hút thuốc lá cũng có thể bị ung thư phổi. Hút thuốc lá gây ra trên 80% tất cả các ung thư phổi.

Quý Vị Làm Được Điều Gì:

Ung thư phổi là một trong vài ung thư thường ngăn ngừa được. Nếu là một người hút thuốc lá, 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 thân thương hút thuốc, hãy giúp họ bỏ. Muốn cai thuốc lá, hãy gọi Hội Ung Thư Hoa Kỳ theo số 1-800-227-2345 và hỏi thăm dịch vụ Quitline®.

Ung Thư Ruột Già

Bất cứ người lớn nào đều có thể bị ung thư ruột già (ung thư ruột già và trực tràng), nhưng đa số ung thư ruột già được phát hiện trong những người 50 tuổi trở lên. Những người có tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị loại ung thư này, hoặc ai có polip trong ruột già hoặc trực tràng, hoặc những người có bị viêm đại tràng thường dễ bị ung thư ruột già. Ngoài ra, ăn thức ăn nhiều chất béo (đặc biệt là từ súc vật), béo phì, hút thuốc lá, và thiếu hoạt động cũng làm cho dễ bị ung thư ruột già hơn.

Quý Vị Làm Được Điều Gì:

Ung thư ruột già hầu như luôn luôn bắt đầu bằng một mụn bướu (políp) rất nhỏ. Thử 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 khám phá sớm và lấy bướu tiền ung thư ra. Ăn uống thức ăn ít chất béo, nhiều trái cây và rau cũng có thể làm ít bị ung thư ruột già hơn.

Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo một trong những lựa chọn thử nghiệm sau đây cho tất cả mọi người bắt đầu từ 50 tuổi.

Thử nghiệm tìm polip và ung thư

- Soi ruột già xích ma mỗi 5 năm*; hoặc
- Rọi ruột già mỗi 10 năm, hoặc
- Thụt lưỡng cản quang barium mỗi 5 năm*, hoặc
- CT colonography (rọi ruột già ảo) mỗi 5 năm*

Thử nghiệm chính yếu là tìm ung thư

- Thử máu lẫn trong phân (fecal occult blood test, hay FOBT) hàng năm**, hoặc
- Thử nghiệm hóa học miễn dịch trong phân (fecal immunochemical test, hay FIT)** hàng năm, hoặc
- Thử nghiệm DNA từ phân (sDNA), chưa chắc khoảng cách**

* Nếu thử nghiệm dương tính, thì nên rọi ruột già.

** Nên dùng thử nghiệm phân nhiều lần mang về nhà. Một thử nghiệm do bác sĩ làm không đủ để biết. Phải rọi ruột già nếu thử nghiệm dương tính.

Thử nghiệm được thực hiện để tìm ung thư sớm lẫn polip thường được dùng hơn nếu những thử nghiệm này có sẵn và quý vị sẵn sàng làm những thử nghiệm soi rọi này. Bàn với bác sĩ xem thử nghiệm nào tốt nhất cho mình.

Ung Thư Màng Tử Cung

Ung thư màng tử cung (ung thư lớp lót tử cung) thường xảy ra nhất cho phụ nữ 50 tuổi trở lên. Nhiều phụ nữ dùng estrogen không có progesterone hoặc dùng tamoxifen để chữa ung thư vú hoặc để giảm bớt nguy cơ ung thư vú có thể gia tăng nguy cơ bị bệnh này cho một phụ nữ. Có triệu chứng thời kỳ kinh nguyệt xuất hiện sớm, mãn kinh trễ, tiểu sử liệt sinh, hoặc không có con cũng có thể gia tăng nguy cơ. Phụ nữ có tiểu sử cá nhân hoặc gia đình bị ung thư ruột già không có polip di truyền (hereditary non-polyposis colon cancer, hay HNPCC) hoặc bệnh đa nang noãn (polycystic ovary disease), hoặc những người béo phì thường dễ bị loại ung thư này.

Quý Vị Làm Được Điều Gì:

Để ý các dấu hiệu và triệu chứng, chẳng hạn như đốm rỉ màu hồng hoặc chảy máu bất bình thường không liên hệ đến thời kỳ kinh nguyệt, và cho bác sĩ biết những điều này. Mặc dù thử nghiệm Pap (khám ung thư cổ tử cung) rất tốt để dò tìm ung thư cổ tử cung, đây không phải là một thử nghiệm tìm ung thư màng tử cung.

Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo nên thử nghiệm hàng năm với sinh thiết màng trong tử cung cho phụ nữ trên 35 tuổi nào có hoặc có thể có ung thư ruột già không có polip di truyền.

Ung Thư Buồng Trứng

Ung thư buồng trứng thường hay xảy ra hơn 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 có lẽ có thêm nguy cơ bị ung thư này. Phụ nữ nào dùng riêng estrogen làm trị liệu thay hóc môn cũng có thêm nguy cơ. Phụ nữ có tiểu sử cá nhân hoặc gia đình bị ung thư ruột già không có polip di truyền, ung thư buồng trứng, hoặc ung thư vú cũng dễ bị bệnh này hơn. Tuy nhiên, phụ nữ nào không có một trong những tình trạng này vẫn có thể bị ung thư buồng trứng.

Quý Vị Làm Được Điều Gì:

Hiện nay chưa có thử nghiệm nào hữu hiệu và có kết quả trong việc phát hiện ung thư buồng trứng sớm (như khám quang tuyến vú cho ung thư vú). Thử nghiệm khám chất nhớt âm đạo không phát hiện ung thư buồng trứng.

Có một số thử nghiệm dùng cho phụ nữ nào có nhiều nguy cơ bị ung thư buồng trứng. Quý vị nên đến gặp bác sĩ ngay nếu có triệu chứng dai dẳng sưng bụng, vấn đề tiêu hóa (kể cả đầy hơi, ăn không ngon, và sưng phù), đau bụng, cảm thấy như lúc nào cũng cần đi tiểu, đau chậu hông, đau lưng, hoặc đau chân. Khám chậu hông nên là một phần trong khám sức khỏe thường xuyên cho phụ nữ.

Ung Thư Cổ Tử Cung

Ung thư cổ tử cung có thể xảy ra cho bất cứ phụ nữ nào đang hoặc đã từng có hoạt động tình dục. Ung thư thường xảy ra hơn cho phụ nữ nào có hoặc đã có siêu vi papilom ở người (human papilloma virus, hay HPV), bị nhiễm khi làm tình. Ung thư cổ tử cung thường xảy ra hơn trong phụ nữ nào hút thuốc lá, bị HIV hoặc AIDS, không đủ dinh dưỡng, và không có thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo thường xuyên.

Quý Vị Làm Được Điều Gì

Thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo (Pap smear) tìm được thay đổi nơi cổ tử cung và điều trị được trước khi thành ung thư. Thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo cũng rất tốt để phát hiện ung thư cổ tử cung sớm, khi dễ trị dứt. Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến cáo điều sau đây:

- Tất cả phụ nữ nên bắt đầu thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo khoảng ba năm sau khi bắt đầu có giao hợp âm đạo, nhưng không trễ hơn 21 tuổi. Nên đi thử nghiệm hàng năm với thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo hoặc mỗi hai năm dùng thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo dùng nước, mới hơn.
- Bắt đầu từ 30 tuổi, phụ nữ nào có kết quả thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo bình thường ba lần liên tiếp có thể được thử nghiệm mỗi hai hoặc ba năm với một trong hai loại thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo. Nhưng một vài bác sĩ đề nghị thử nghiệm thường xuyên hơn nếu phụ nữ có tình trạng đặc biệt, chẳng hạn như HIV hoặc hệ miễn dịch yếu.
- Phụ nữ trên 30 tuổi cũng có thể thử nghiệm mỗi ba năm bằng một trong hai loại thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo, cộng thử nghiệm HPV DNA mới.
- Phụ nữ nào 70 tuổi trở lên và có kết quả thử nghiệm khám chất nhờn âm đạo bình thường ba lần liên tiếp hoặc nhiều hơn và không có kết quả thử nghiệm bất bình thường trong mười năm vừa qua có thể ngưng làm thử nghiệm ung thư cổ tử cung.
- Thử nghiệm sau khi hoàn toàn cắt bỏ tử cung (lấy ra tử cung và cổ tử cung) không cần thiết trừ khi giải phẫu để chữa trị ung thư cổ tử cung.
- Các em gái từ 9-18 tuổi nên được chủng ngừa HPV (3 liều), tốt nhất là lúc 11-12 tuổi. Phụ nữ 19-26 tuổi cũng có thể được chủng ngừa nhưng chủng ngừa trước khi em gái hoặc phụ nữ có quan hệ tình dục thì có được nhiều lợi ích nhất.

Ung Thư Da

Bất cứ ai ra nắng nhiều đều có thể bị ung thư da. Những ai da trắng, nhất là những người tóc vàng hoặc đỏ, dễ bị ung thư da hơn những ai da đậm. Những ai có người thân trong gia đình bị u melanin và bị cháy nắng nặng trước khi đủ 18 tuổi dễ bị loại ung thư da này hơn.

Quý Vị Làm Được Điều Gì

Phần lớn ung thư da được ngăn ngừa bằng cách tránh nắng giữa ngày. Khi ra nắng, nhớ mang nón có vành, áo tay dài, và kiếng mát, và dùng thuốc che nắng có độ SPF 15 hoặc cao hơn cho chỗ da nào hở. Nếu có con, đừng cho con ra nắng và đừng để con bị cháy nắng. Hãy để ý tất cả các nốt ruồi và đốm trên da và cho bác sĩ biết bất cứ thay đổi nào ngay. Hãy khám da trong khi khám sức khỏe thông thường hàng năm.

Cách Tốt Nhất để Phòng Ngừa Ung Thư

Phát hiện sớm – tìm ra ung thư trước khi bệnh lan truyền – cho quý vị cơ hội thực hiện một điều tốt cho mình. Biết về những ung thư này và phải làm gì để cứu sống quý vị.