

Ung Thư Da

Ai Dễ Bị Bệnh Này?

Người da trắng, nhất là những người tóc vàng hoặc đỏ, có nhiều nguy cơ bị ung thư da hơn người da đậm. Bất cứ những người ra nắng nhiều đều có nguy cơ cao. Những người thân trong gia đình có u melanin và hay bị cháy nắng nặng lúc còn nhỏ đều có nhiều nguy cơ bị loại ung thư da này hơn.

Cách Đề Phòng Tốt Nhất: Phòng Ngừa và Phát Hiện Sớm

Quý vị có thể ngăn ngừa đa số ung thư da bằng cách tránh ở ngoài nắng lâu giữa 10:00 sáng và 4:00 chiều. Mang nón có vành, áo tay dài, và kiếng mát, và dùng thuốc che nắng có chỉ số bảo vệ da chống nắng (sun protection factor, hay SPF) 15 hoặc cao hơn cho tất cả chỗ da nào hở. Nếu có con, dùng cho con ra nắng và dùng để con bị cháy nắng. Tìm đốm mới hoặc thay đổi trên da thường xuyên và 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 - đó là cách quý vị cơ hội thực hiện một điều tốt cho mình. Ung thư thường xảy ra cho đàn ông nhất là ung thư da, tiền liệt tuyến, phổi, và ruột già. Biết về các ung thư này và cách phòng ngừa hoặc phát hiện ra sớm có thể cứu mạng sống quý vị.

Dù quý vị là ai thì chúng tôi cũng có thể giúp đỡ. Liên lạc chúng tôi bất cứ lúc nào, ngày hoặc đêm, theo số 1-800-227-2345 để lấy thông tin và được hỗ trợ.

Sự Kiện về

Ung Thư cho Đàn Ông

Cancer Facts for Men

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

Hy Vọng. Tiến Bộ. Giải Đáp



Loại ung thư thường xảy ra nhiều nhất cho đàn ông là ung thư da, tiền liệt tuyến, phổi, và ruột già. Biết về các ung thư này và cách phòng ngừa hoặc phát hiện ra sớm có thể cứu mạng sống quý vị.

Ung Thư Tiền Liệt Tuyến

Ai Dễ Bị Bệnh Đây?

Nguy cơ bị ung thư tiền liệt tuyến cao hơn khi người đàn ông lớn tuổi. Đa số ung thư tiền liệt tuyến được phát hiện nơi đàn ông trên 65 tuổi. Vì lý do chưa được xác định rõ rệt, đàn ông người Mỹ gốc Phi Châu dễ bị ung thư tiền liệt tuyến hơn đàn ông da trắng. Có một hoặc nhiều họ hàng thân thuộc bị ung thư tiền liệt tuyến cũng gia tăng nguy cơ cho đàn ông bị bệnh này.

Đề Phòng Tốt Nhất: Phát Hiện Sớm

Thử nghiệm thường xuyên có thể phát hiện ung thư tiền liệt tuyến ở giai đoạn đầu. Bác sĩ quý vị nên đề nghị xét nghiệm kháng nguyên tiền liệt tuyến trong máu (prostate-specific antigen, hay PSA) và khám trực tràng bằng ngón tay (digital rectal exam, hay DRE) hàng năm bắt đầu sau khi quý vị 50 tuổi. Bàn với bác sĩ về lợi ích và giới hạn của thử nghiệm để quý vị có thể quyết định sáng suốt về các loại thử nghiệm. Nếu có nhiều nguy cơ bị ung thư tiền liệt tuyến (nếu quý vị là người Mỹ gốc Phi Châu hoặc có cha hoặc anh bị ung thư tiền liệt tuyến khi còn trẻ), quý vị nên bắt đầu làm những thử nghiệm này lúc 45 tuổi.

Ung Thư Phổi

Ai Dễ Bị Bệnh Đây?

Những ai hút thuốc lá đều dễ bị ung thư phổi nhất và nhiều bệnh khác liên hệ đến thuốc lá, như bệnh tim, đột quy, và khí thũng. Hút thuốc lá gây ra trên 80% tất cả các ung thư phổi. Các yếu tố rủi ro khác bao gồm có tiếp xúc radon và thạch miên, nhất là cho những ai hiện hút thuốc lá.

Đề Phòng Tốt Nhất: Phòng Ngừa

Ung thư phổi là một trong vài loại ung thư có thể phòng ngừa được, vì hút thuốc lá thường gây ra ung thư phổi. Những 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 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

Ai Dễ Bị Bệnh Đây?

Đa số ung thư kết trực tràng (ung thư ruột già và trực tràng) được tìm thấy nơi những người trên 50 tuổi. Người có tiểu sử cá nhân hoặc gia đình bị bệnh, hoặc có polip trong ruột già hoặc trực tràng hoặc bị viêm ruột, dễ bị hơn những người khác. 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 rủi ro bị bệnh này.

Đề Phòng Tốt Nhất: Phòng Ngừa và Phát Hiện Sớm

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 lấy bướu tiền ung thư ra. Ăn uống ít chất béo và nhiều trái cây và rau cũng giảm rủi ro bị ung thư ruột già. 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, 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. Nên bàn với bác sĩ xem thử nghiệm nào tốt nhất cho mình.