



Giảm nguy cơ bệnh ung thư



Quý vị sẽ
làm gì ngay
hôm nay để
chống lại
ung thư?

Cancer Council: 13 11 20
cancersa.org.au

A close-up photograph of a woman with brown hair and bangs, smiling and holding a bright green apple. The background is a soft, out-of-focus green.

Giảm nguy cơ bệnh ung thư

Quý vị có biết, ít nhất một trong ba bệnh ung thư được chẩn đoán sớm đều có thể ngăn ngừa?

Số ca tử vong vì bệnh ung thư có thể giảm thiểu bằng cách chọn một lối sống lành mạnh.

Dù quý vị được chẩn đoán bị bệnh ung thư hay chưa bao giờ bị ung thư, vẫn có một số cách để giúp giảm thiểu nguy cơ bị ung thư.

Chọn một lối sống lành mạnh rất hữu ích vì:

- Giúp giảm thiểu bệnh ung thư
- Giúp giảm thiểu sự tái phát của bệnh ung thư
- Cải tiến phẩm chất đời sống toàn diện của quý vị
- Có thể cải thiện sự sống còn của quý vị
- Giảm thiểu nguy cơ bị những bệnh nghiêm trọng khác như: bệnh tim, tiểu đường và béo phì.



Chọn một lối
sống lành mạnh

Kế hoạch hành động để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư:

- 1 Dừng hút thuốc lá.
- 2 Luôn biết cách chống nắng.
- 3 Luôn vận động.
- 4 Nhắm kiểm soát trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.
- 5 Ăn uống lành mạnh.
- 6 Tránh hay hạn chế rượu.
- 7 Yêu cầu thử nghiệm tầm soát bệnh ung thư.





**Ngưng hút thuốc
Gọi đến Đường dây trợ
giúp ngưng hút thuốc
Quitline 13 7848**

Một trong bốn trường hợp chết vì ung thư có nguyên nhân là do hút thuốc lá.

Hàng năm có khoảng 15.000 người Úc chết vì những bệnh liên quan đến hút thuốc.



Hút thuốc có thể gây nhiều bệnh ung thư kể cả ung thư phổi, miệng, cổ họng, ruột, bao tử, tụy tạng, thận, âm hộ, dương vật và bàng quang.

Không bao giờ là muộn để ngưng hút thuốc. Ngưng hút thuốc có lợi trước mắt và về lâu dài. Tất cả những người hút thuốc có lợi khi ngưng hút thuốc; bất luận tuổi tác hay họ đã mang một căn bệnh liên quan đến hút thuốc.

Tim sự giúp đỡ có thể mang lại thành công trong việc ngưng hút thuốc.

Nên ghi nhận sự hỗ trợ của gia đình và bạn bè. Gọi đến Đường dây trợ giúp ngưng hút thuốc Quitline **13 7848** để được hướng dẫn, trợ giúp và hỗ trợ thực tiễn. Những tư vấn viên chuyên nghiệp của Quitline luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị vượt qua tiến trình bỏ hút thuốc.



**Điều tốt nhất quý vị có thể làm
để bảo vệ sức khỏe của mình
chính là ngưng hút thuốc**

Quý vị có thể vào trang mạng Quit SA để được tư vấn và chỉ dẫn ngưng hút thuốc: **www.quitsa.org.au**.

Tránh hít phải khói thuốc. Dù quý vị không hút thuốc nhưng hít phải khói thuốc của người khác cũng có thể gia tăng nguy cơ bị ung thư. Phải bảo đảm quý vị và gia đình không bị ảnh hưởng của khói thuốc.

Kế hoạch hành động để ngưng hút thuốc:

- 1** Gọi đến Đường dây trợ giúp ngưng hút thuốc Quitline: **13 7848**.
- 2** Thảo luận việc ngưng hút thuốc với Bác sĩ Gia đình, dược sĩ hay nhân viên y tế cộng đồng và lên kế hoạch ngưng hút thuốc.
- 3** Kế hoạch ngưng hút thuốc sẽ thành công hơn nếu quý vị phối hợp việc được tư vấn, hỗ trợ và sử dụng thuốc men để giúp ngưng hút thuốc.
- 4** Nên nhớ rằng việc ngưng hút thuốc có thể phải tiến hành năm lần bảy lượt, đừng bao giờ bỏ cuộc!



Luôn biết cách chống nắng. Bảo vệ da

80% bệnh ung thư được chẩn đoán tại Úc hàng năm là ung thư da.

Mỗi năm, có trên 750.000 trường hợp ung thư da được điều trị tại Úc, mặc dù hầu hết những tình trạng này đều có thể ngăn ngừa được.

Khi mức độ tia Tử ngoại UV đến mức 3 trở lên, nên chống nắng. Vào mùa hè da có thể bị phỏng chỉ trong vòng 15 phút nếu không được chống nắng. Càng phơi nắng lâu bao nhiêu càng có nguy cơ bị ung thư da nhiều bấy nhiêu.

Kiểm soát việc Báo động Chống nắng UV khi dự định sinh hoạt ngoài trời. Phối hợp việc mặc quần áo, đội nón, thoa kem chống nắng, ở trong bóng mát và mang kính chống nắng để bảo vệ da khi mức độ tia UV từ 3 trở lên.

Quý vị phải chắc chắn chọn loại kem chống nắng có khả năng bảo vệ bao quát với mức độ SPF từ 30 hay cao hơn và không thấm nước. Ngoài ra, phải thoa một lớp kem đầy đủ - tức là một lớp kem mỏng trên da sau khi thoa và phải thoa lại nữa sau mỗi hai giờ đồng hồ.



Mặc áo, thoa kem,
đội nón, tìm bóng mát,
đeo kính chống nắng

Photo courtesy of Queensland Health

Kế hoạch hành động Chống nắng khi Tia UV ở mức từ 3 trở lên:

- 1** Kiểm soát việc Báo động Chống nắng SunSmart UV Alert hằng ngày và bảo vệ da trong thời gian báo động phải chống nắng. Vào trang mạng **www.bom.gov.au/sa/uv** để kiểm soát việc Báo động tại địa phương hay trang mạng **www.sunsmart.com.au/resources/sunsmart-app** để truy cập miễn phí cách chống nắng.
 - 2** **Mặc** áo tay dài rộng rãi.
 - 3** **Thoa** kem chống nắng. Phần cơ thể không được quần áo che chở phải thoa kem chống nắng có khả năng bảo vệ SPF 30 hay cao hơn, 20 phút trước khi ra ngoài nắng.
 - 4** **Đội** nón có vành rộng kiểu giống nón của lính lê dương hay loại mũ che phủ mặt.
 - 5** **Ở trong** bóng mát bất kỳ khi nào quý vị tìm được bóng mát, nhất là khi Tia UV ở mức cao nhất từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều.
 - 6** **Đeo** kính chống nắng phủ kín
 - 7** Thường xuyên kiểm soát da
- Nếu có một vết lở loét không lành, một mụn u thành lành bắt đầu chảy máu hay thay đổi kích cỡ, độ dày, hình dạng hay màu sắc, nên đến gặp bác sĩ ngay.





Sống linh hoạt

Vận động cơ thể đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Vận động cơ thể có thể giảm thiểu nguy cơ gây nhiều trở ngại cho sức khỏe kể cả một số bệnh ung thư, bệnh tim, tiểu đường và béo phì.

Để có sức khỏe tốt, nên vận động cơ thể ở mức trung bình ít nhất 30 phút hầu hết các ngày, tốt nhất là tất cả mọi ngày trong tuần. Vận động cơ thể ở mức trung bình làm cho mức độ tim đập và hơi thở gia tăng đôi chút nhưng không đáng chú ý thí dụ như đi bộ nhanh hay cắt cỏ sân vườn.

Để giảm thiểu nguy cơ bị một số bệnh ung thư bao gồm ung thư ruột, vú (sau khi tắt kinh) và bệnh lạc màng tử cung, càng vận động cơ thể nhiều bao nhiêu tốt bấy nhiêu. Khi thể lực tiến triển, hướng đến mục tiêu vận động trung bình 60 phút hay vận động mạnh 30 phút mỗi ngày. Vận động mạnh làm cho quý vị 'thở hổn hển' thí dụ như chạy hay thể dục theo nhịp điệu.

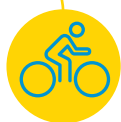


Hãy xem việc sống năng động như một cơ hội chứ không phải điều bất tiện

Điều quan trọng nên nhớ là tổng số thời gian vận động mỗi ngày không cần phải liên tục trong một lúc. Vận động cơ thể có thể thực hiện trong nhiều lần vận động với thời gian ngắn hơn, ít nhất 10 phút mỗi lần mới đem lại lợi ích.

Lập kế hoạch vận động cơ thể:

- 1** Hãy xem việc sống năng động như một cơ hội chứ không phải điều gây bất tiện.
- 2** Vận động mỗi ngày bằng bất kỳ cách nào quý vị có thể hoạt động chẳng hạn như đi bộ thay vì lái xe và đi bộ vào giờ ăn trưa.
- 3** Đi bộ hay chạy xe đạp đến nơi làm việc và đi lên bằng cầu thang thay vì đi thang máy hay thang cuốn.
- 4** Làm những gì quý vị ưa thích hay có thể cùng chung với bạn bè như đánh quần vợt, bơi lội hay khiêu vũ.
- 5** Vận động tăng tiến từ từ, bất kỳ loại vận động nào quý vị chọn lựa.
- 6** Tại nơi làm việc: đứng lên trong khi nói điện thoại, tổ chức các buổi họp trong khi đi bộ, đến nói chuyện với người đồng nghiệp thay vì gửi điện thư.
- 7** Nếu quý vị đã không vận động trong một thời gian, nên thảo luận với bác sĩ trước khi bắt đầu vận động.





Hướng đến mục tiêu đạt được trọng lượng khỏe mạnh

Giữ được vóc dáng là điều quan trọng đối với sức khỏe tổng quát.

Trọng lượng cơ thể dư thừa sẽ làm tăng nguy cơ bị ung thư vú (sau thời kỳ tắt kinh), ung thư ruột, màng trong tử cung, thực quản, tụy tạng và thận.

Nếu trọng lượng cơ thể dư thừa là vì quý vị ăn nhiều hơn số lượng cần thiết đối với mức độ hoạt động của quý vị. Ăn uống theo chế độ quân bình và vận động nhiều hơn là hai hình thức tốt nhất giữ cho trọng lượng ở mức độ mạnh khỏe và giảm thiểu nguy cơ bị ung thư.

Trọng lượng của quý vị có ở mức lành mạnh không?

Cách dễ nhất để biết xem trọng lượng của quý vị có ở mức mạnh khỏe không là đo vòng bụng của mình. Dùng thước dây đo vòng bụng của quý vị ở chỗ hẹp nhất. Nếu chỗ này không rõ rệt thì đo ở chỗ lỏng rón. Hướng đến việc đạt được số đo vòng bụng dưới 80cm cho phụ nữ và 94cm cho nam giới. Nếu vòng bụng của quý vị cao hơn số đo này, quý vị có nguy cơ gia tăng những bệnh mãn tính như một số bệnh ung thư, bệnh tim và tiểu đường. Số đo vòng bụng trên 88cm đối với phụ nữ và 102cm đối với nam giới sẽ chắc chắn gia tăng nguy cơ bị bệnh kinh niên.





Hướng đến mục tiêu đạt được trong lượng cơ thể khỏe mạnh

Chỉ số Body Mass Index: BMI là gì?

Chỉ số BMI là một hình thức khác để đo lường xem trọng lượng của quý vị có ở mức độ khỏe mạnh không. Chiết tính bằng cách chia trọng lượng (kí lô) cho chiều cao (thước vuông). Rồi so sánh kết quả với bảng BMI dưới đây. Một trọng khối BMI từ 25 hay cao hơn nghĩa là quý vị phải có kế hoạch hành động để sức khỏe tốt hơn và giảm nguy cơ bị ung thư.

BMI	Xếp hạng
dưới 18.5	dưới cân lượng
18.5 – 25	trọng lượng khỏe mạnh
25 – 30	quá cân lượng
trên 30	béo phì

Kế hoạch hành động để giữ gìn vóc dáng thân thể:

- 1** Ăn uống theo chế độ lành mạnh (xin xem phần Ăn uống lành mạnh (Eat for health, trang 12).
- 2** Ăn uống theo nhu cầu.
- 3** Nên lưu ý đến khẩu phần, tình trạng không đói vẫn ăn và sử dụng những thực phẩm có năng lượng cao, ít bổ dưỡng ở mức tối thiểu.
- 4** Làm gương cho trẻ em bằng cách chọn lựa thức ăn khỏe mạnh và vận động nhiều.



Ăn uống lành mạnh

Thói quen ăn uống lành mạnh là bước quan trọng cắt giảm nguy cơ bị ung thư.

Không có một loại thực phẩm nào có thể chống lại ung thư, nhưng có những bước tiến quý vị có thể thực hiện để giảm bớt nguy cơ dẫn đến bệnh ung thư.

Ăn thật nhiều trái cây, rau cải và các loại đậu khô (như đậu trắng, đậu lăng tiên và đậu chickpeas) là điều quan trọng cho sức khỏe và có thể giúp phòng chống một số ung thư, nhất là ung thư đường tiêu hóa. Cố gắng ăn ít nhất năm phần rau cải và hai phần trái cây mỗi ngày.

Ăn thực phẩm nguyên hạt (wholegrain) hay không bóc vỏ (wholemeal). Các thực phẩm này là phần quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh vì là nguồn cung cấp tuyệt hảo chứa sinh tố, khoáng chất, đạm chất, chất xơ và các hóa chất thực vật có tác dụng bảo vệ cơ thể.

Thịt nạc đỏ là nguồn bổ dưỡng quan trọng trong chế độ ăn uống của người Úc, nhưng nên giới hạn ở mức không quá 455g thịt nạc đỏ nấu chín mỗi tuần. Số lượng này có thể tiêu dùng trong suốt tuần bằng nhiều cách như ăn mỗi ngày nhưng không quá 65g một ngày 12 (hầu hết phần ăn



Ăn thật nhiều trái cây và rau cải

hiện nay của người lớn đều nhiều hơn số lượng này) hay ăn một phần nhiều hơn nhưng ít thường xuyên hơn như 110g mỗi hai ngày. Nên hạn chế ăn các loại thịt chế biến như火腿, thịt ba rọi muối, xúc xích và salami chứa nhiều mỡ và muối. Ăn nhiều thịt đỏ và chế biến lên hệ đến ung thư ruột.

Kế hoạch ăn uống để có sức khỏe tốt:

- 1** Đặt mục tiêu ăn hai phần trái cây và năm phần rau cải mỗi ngày.
- 2** Ăn nhiều loại ngũ cốc sấy nguyên hạt, bánh mì và mì ống.
- 3** Một số bữa ăn nên dùng cá, gà vịt hay thức ăn chay thay vì thịt đỏ.
- 4** Chọn lựa thực phẩm ít muối.
- 5** Chọn cách ăn uống ít chất mỡ nhất là mỡ đậm đặc.
- 6** Hạn chế thức ăn có năng lượng cao, ít bổ dưỡng như thức ăn nhanh và nước ngọt. Dạy cho con cách ăn uống lành mạnh.
- 7** Tạo cho con hứng thú nấu nướng và ăn thức ăn lành mạnh để con khởi đầu một đời sống mạnh khỏe.





Tránh hay hạn chế uống rượu

Uống rượu có thể gây một số bệnh ung thư.

Có bằng chứng cho thấy uống rượu gia tăng nguy cơ bị ung thư ruột, vú, miệng, cổ họng, thanh quản, thực quản và gan.

Cố gắng tránh uống rượu. Nếu muốn uống rượu, nên uống rượu theo nguyên tắc hướng dẫn của Hội đồng Quốc gia Nghiên cứu Y khoa và Sức khỏe qui định rằng:

Đối với những người **nam nữ** khỏe mạnh, chỉ uống **không quá hai ly tiêu chuẩn** trong một ngày để giảm thiểu nguy cơ cả đời không bị mang các bệnh hay bị thương tích liên quan đến việc uống rượu. Nguy cơ cả đời bị nguy hại vì uống rượu gia tăng theo số lượng rượu tiêu dùng.

Một ly rượu tiêu chuẩn bằng:

- 100ml rượu chất (một chai rượu chất có khoảng bảy ly rượu tiêu chuẩn).
- 285ml (1 schooner) rượu bia loại mạnh.
- 425ml (1 pint) rượu bia loại nhẹ.
- 30ml (1 nip) rượu mạnh.
- 60ml (2 nips) rượu mạnh (sherry).
- 200-250ml soda có rượu (2/3 chai).

Rượu cocktail có thể chứa trên 3 ly rượu tiêu chuẩn!



Cố không uống rượu
và thay bằng những loại
nước không có rượu

Kế hoạch hạn chế rượu:

- 1 Chọn các loại nước uống ít chứa rượu.
- 2 Pha loãng các loại nước uống có rượu thí dụ như thử pha rượu chát với sô đa (spritzer) hay bia và lê-mô-nát (shandy).
- 3 Uống nước cho đỡ khát và nhắm nháp các loại nước uống có rượu một cách từ từ.
- 4 Tránh những cuộc nhậu nhẹt (trên hai ly rượu tiêu chuẩn mỗi lần nhậu).
- 5 Nên ăn trong khi uống rượu.

Rượu và thuốc lá

Từ xa xưa ai ai cũng biết rằng hút thuốc lá có hại cho sức khỏe. Hậu quả tổng hợp của rượu và thuốc lá làm gia tăng rất nhiều nguy cơ bị bệnh ung thư nhiều hơn bội phần so với một trong hai yếu tố này riêng rẽ. Đến 75% các bệnh ung thư của phần trên khí quản và đường tiêu hóa có thể liên hệ đến tình trạng sử dụng cả rượu và thuốc lá.





Tự mình biết chăm lo cho chính mình

Phát hiện sớm sẽ có cơ hội tốt nhất để trị liệu hữu hiệu đối với một số bệnh ung thư.

Phải biết rõ cơ thể của mình.

Phải hành động nhanh chóng và đến gặp bác sĩ ngay nếu quý vị nhận thấy có dấu hiệu gì bất thường.

Tự mình hay với sự giúp đỡ của người thân, bạn bè hãy tìm:

- Một nốt u mới hay bất kỳ phần nào của cơ thể bị dấy lên.
- Chỗ đau không lành lặn lại.
- Vú thay đổi bất thường như có nốt u, cảm thấy cộm cộm, có chỗ dấy lên, núm vú chảy nước bất thường, núm vú thụt vào (nếu từ trước không hề thụt vào), thay đổi hình dạng và màu sắc, cảm thấy đau vú bất thường hay có sự thay đổi kết cấu của da.
- Một vết hay nốt u mới nổi lên hay thay đổi hình dạng, kích thước, màu sắc hay bị chảy máu.
- Chảy máu hay chảy chất nước bất thường.
- Có bất kỳ sự chảy máu nào từ âm đạo sau khi tắt kinh.
- Khó tiêu hóa hay khó nuốt thường xuyên.

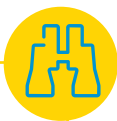


Một vài giây phút thôi có thể đem lại sự khác biệt vô cùng

- Bất kỳ sự thay đổi nào về đường đại tiện như tiêu chảy, táo bón hay tiêu ra máu.
- Giảm cân lượng bất thành linh.
- Ho, khàn giọng hay đau cổ họng không thuyên giảm.

Những dấu hiệu này không có nghĩa là quý vị bị ung thư nhưng điều quan trọng là nên yêu cầu bác sĩ địa phương của quý vị kiểm soát vì càng phát hiện sớm bệnh ung thư càng được trị liệu hiệu quả hơn

Hội đồng Phòng chống Ung thư SA tư vấn và chỉ dẫn cách tầm soát ung thư sớm qua trang mạng website **cancersa.org.au** hay gọi điện thoại qua đường dây **Cancer Council 13 11 20**.





Thăm hỏi về cách thử nghiệm tầm soát ung thư

Thử nghiệm tầm soát ung thư ruột, vú và cổ tử cung cứu vẫn được mạng sống.

Những thử nghiệm thường xuyên này là một số những việc làm tốt nhất cho sức khỏe nên thực hiện.

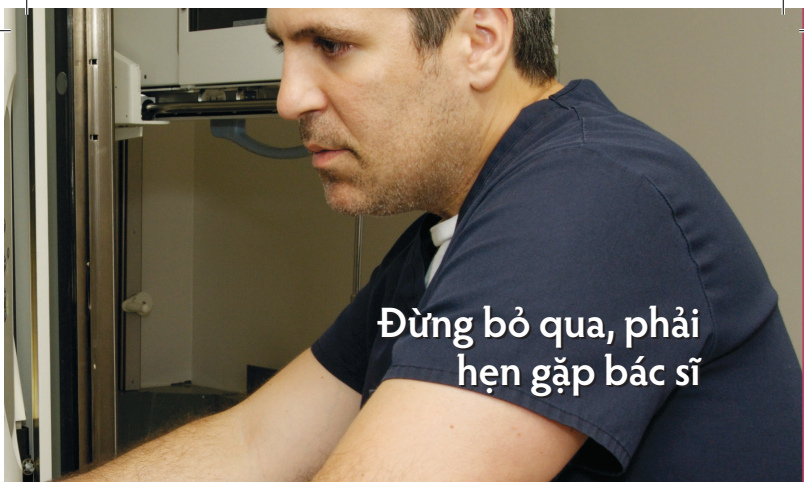
Ung thư ruột

Những người trên 50 tuổi nên thử nghiệm tìm máu ẩn trong phân (faecal occult blood test: FOBT) mỗi hai năm một lần để kiểm soát ung thư ruột. Qua Chương trình Toàn quốc Tầm soát Ung thư Ruột của Chính phủ Úc, các nhóm tuổi sẽ nhận được Bộ Dụng cụ thử nghiệm FOBT miễn phí gửi đến nhà. Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc Chương trình Toàn quốc Tầm soát Ung thư Ruột qua số **1800 118 868** hay vào trang mạng **www.cancerscreening.gov.au**.

Nếu quý vị không nằm trong các nhóm tuổi của Chương trình Toàn quốc Tầm soát Ung thư Ruột hiện nay, nên thảo luận với Bác sĩ gia đình về việc thử nghiệm FOBT hay gọi **Cancer Council 13 11 20**.

Ung thư vú

Điều quan trọng là phụ nữ ở mọi lứa tuổi đều phải biết rõ vấn đề của đôi nhũ hoa. Phải tập nhìn hình dạng và cảm giác bình thường của đôi vú và nếu quý bà nhận thấy có bất kỳ sự thay đổi



Đừng bỏ qua, phải hẹn gặp bác sĩ

nào hãy đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt. Tất cả phụ nữ trong lứa tuổi từ 50 đến 69 đều được mời đến Dịch vụ BreastScreen SA để chụp hình quang tuyến vú miễn phí mỗi hai năm một lần. Phụ nữ từ 40 đến 49 hay 70 trở lên cũng có thể chụp hình để tầm soát ung thư vú nếu muốn. Đặt lịch hẹn với BreastScreen SA bằng cách gọi số 13 20 50 hay vào trang mạng **www.breastscreen.sa.org.au**.

Ung thư cổ tử cung

Phụ nữ từ 18 đến 70 nên thử nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung (Pap smear) mỗi hai năm một lần, mặc dù quý vị không còn giao hợp tình dục hay đã chích ngừa HPV. Thử nghiệm tầm soát ung thư cổ tử cung có thể phát hiện bất kỳ sự thay đổi nào do HPV gây ra để theo dõi hay trị liệu hầu ngăn ngừa ung thư. Đây là cách tốt nhất để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư cổ tử cung. Muốn biết thêm chi tiết, liên lạc với Chương trình Toàn quốc Tầm soát Ung thư Cổ Tử cung (National Cervical Screening Program) số **13 15 56** hay vào trang mạng **www.cancerscreening.gov.au**.

Ung thư tuyến tiền liệt thì sao

Hiện nay không có thử nghiệm nào có thể phân biệt được tình trạng ung thư tuyến tiền liệt đang phát triển chậm và không gây nguy hại cũng như ung thư tuyến tiền liệt đang hoành hành và cần được trị liệu. Bởi vì hậu quả của việc thử nghiệm và trị liệu ung thư tuyến tiền liệt thường rất trầm trọng, chúng tôi khuyến khích nam giới quan tâm về ung thư tuyến tiền liệt nên thảo luận với bác sĩ để có quyết định chính thức xem việc thử nghiệm có thích đáng cho quý vị không. Vào trang mạng **www.prostatehealth.org.au**.





**Cancer
Council**
13 11 20

cancersa.org.au

Muốn được hướng dẫn và hỗ trợ về ung thư và những vấn đề liên hệ đến ung thư, gọi đường dây Cancer Council. Đây là dịch vụ bảo mật và miễn phí từ Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 8:30 sáng – 5:30 tối.

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
PO Box 929, Unley BC SA 5061

t 08 8291 4111

f 08 8291 4122

cc@cancersa.org.au

cancersa.org.au

Nếu quý vị gặp trở ngại về nói năng, nghe không rõ hay trở ngại về ngôn ngữ, quý vị có thể liên lạc với chúng tôi:

- TTY người bị trở ngại về nói năng, nghe không rõ, gọi số 133 677
- Người nói và nghe rõ, gọi số 1300 555 727
- Những người không nói tiếng Anh, gọi Sở Thông ngôn và Phiên dịch số 131 450 rồi yêu cầu nối đường dây với

Cancer Council số 13 11 20.