

Giảm nguy cơ bị ung thư

1. Kiểm tra những thay đổi bất thường và khám nghiệm thường xuyên

Đối với hầu hết các chứng ung thư, việc phát hiện sớm sẽ giúp cho việc chữa trị có nhiều cơ may thành công hơn.

Hãy đề phòng:

- các khối u hoặc chỗ đau trị không lành
- ho hoặc giọng nói bị khàn không nhẹ
- xuống cân một cách khó hiểu
- nốt ruồi hoặc vết trên da thay đổi hình dạng, kích thước hoặc màu sắc
- những thay đổi về thói quen đi cầu hoặc đi cầu có máu.

Cơ may là quý vị sẽ không bị ung thư, nhưng một điều quan trọng là nên được khám nghiệm.

Việc khám nghiệm có thể phát hiện sớm chứng ung thư:

- Phụ nữ tuổi từ 50–69 được khuyến khích nên đi chụp quang tuyến để khám ung thư vú mỗi hai năm một lần (gọi điện thoại cho dịch vụ thông ngôn của BreastScreen ở số 13 14 50 để lấy hẹn).
- Phụ nữ tuổi từ 18–70 được khuyến khích nên đi khám nghiệm cổ tử cung (Pap test) mỗi hai năm một lần để có thể phát hiện sớm những thay đổi, nếu để lâu không chữa trị, có thể đưa đến tình trạng bị ung thư cổ tử cung. Viếng trang mạng www.papscreen.org.au để biết thêm thông tin.
- Nam giới và phụ nữ trên 50 tuổi được khuyến khích nên đi khám nghiệm ung thư ruột mỗi hai năm một lần. Viếng trang mạng www.cancervic.org.au/boweltest hoặc thảo luận với bác sĩ của quý vị.

Quý vị nam giới có quan ngại về ung thư tuyến tiền liệt nên nói chuyện với bác sĩ của mình để giúp quyết định xem việc khám nghiệm có thích hợp hay không. Viếng trang mạng www.prostatehealth.org.au để biết thêm thông tin.

Chủng ngừa: Cùng với việc khám nghiệm cổ tử cung Pap test thường xuyên, các cô gái và quý vị phụ nữ có thể giúp ngăn ngừa ung thư cổ tử cung bằng cách chủng vaccine phòng chống ung thư cổ tử cung. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc viếng trang mạng www.papscreen.org.au để biết thêm thông tin.

2. Giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh

Vòng eo trên 100 cm đối với nam giới và trên 85 cm đối với nữ giới sẽ làm gia tăng nguy cơ mắc một số loại bệnh ung thư, gồm ung thư ruột, vú và thực quản.

Muốn duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, quý vị nên giữ cân bằng đúng cách giữa những gì quý vị ăn vào và các phương cách quý vị năng động.

Lời khuyên:

- Giảm bớt những loại thức ăn và thức uống có nhiều chất béo và đường.
- Hạn chế các thức uống có rượu vì những thứ này có nhiều năng lượng (calorie).
- Nên dùng các loại sữa và các sản phẩm từ sữa không có hoặc ít chất béo.
- Nên ăn cá, thịt gia cầm hoặc ăn chay trong một số bữa ăn thay vì dùng thịt đỏ.
- Nếu trọng lượng cơ thể của quý vị gia tăng, quý vị có thể cần phải giảm bớt số lượng thực phẩm mà quý vị ăn vào.

3. Hạn chế rượu

Ngay cả lượng rượu vừa phải cũng làm gia tăng nguy cơ bị ung thư miệng, cổ họng, thanh quản, thực quản, gan, vú và ruột. Để giảm nguy cơ bị ung thư, nên hạn chế uống rượu, hoặc hay hơn hết là tránh hẳn rượu. Nếu có uống rượu thì nên uống không quá hai ly tiêu chuẩn và mỗi tuần phải có ít nhất một hoặc hai ngày không uống một giọt rượu nào.

Một ly tiêu chuẩn bằng khoảng:

- 285 ml bia (một ly bia)
- 100 ml rượu vang (một ly nhỏ rượu vang)
- 30 ml rượu mạnh (một cốc rượu mạnh)

Chưa có bằng chứng nào cho thấy rằng các thức uống có rượu (như rượu vang đỏ) lại phòng chống được bất cứ loại bệnh ung thư.

Lời khuyên:

- Nếu có uống rượu, quý vị nên uống hạn chế trong những dịp đặc biệt.
- Khi khát, nên uống nước thường thay vì uống rượu.
- Pha loãng thức uống có rượu. Thí dụ, dùng shandy (bia pha với limonade), rượu vang loại trắng pha với nước suối hoặc rượu mạnh pha với các loại nước ngọt có năng lượng (calorie) thấp.
- Nên chọn những thức uống có ít nồng độ rượu.

4. Ăn uống lành mạnh

Trái cây và rau cải có ít chất béo và năng lượng (calorie) và những thực phẩm này sẽ giúp quý vị duy trì được trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

Các loại thức ăn này cũng giúp phòng chống bệnh ung thư ở miệng, cổ họng, thanh quản, bao tử, ruột và phổi.

Ăn thịt đỏ và, đặc biệt, là các loại thịt được chế biến, có thể làm gia tăng nguy cơ bị ung thư ruột. Ăn bánh mì loại nguyên hạt và ngũ cốc là một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh và để duy trì trọng lượng cơ thể được khỏe mạnh.

Lời khuyên:

- Nhắm vào mục đích ăn năm phần rau quả và hai phần trái cây mỗi ngày. Một phần ăn khoảng bằng một nắm tay.
- Hạn chế ăn thịt đỏ xuống còn chừng ba đến bốn lần trong tuần. Một phần ăn phải bằng khoảng vừa trong lòng bàn tay của mình.

- Hạn chế hoặc tránh ăn những loại thịt chế biến như xúc xích, xúc xích nhỏ xông khói (frankfurts), xúc xích loại salami, thịt heo muối và thịt giăm bông.

5. Cơ thể phải năng động

Cơ thể năng động thường xuyên sẽ làm giảm bớt nguy cơ bị ung thư ruột và vú. Quý vị nên tập hầu hết các ngày trong tuần, mỗi ngày nên có khoảng một giờ sinh hoạt thể lực ở mức vừa phải hoặc trong 30 phút nếu sinh hoạt thể lực mạnh bạo để giúp cho sức khỏe tổng quát và cơ thể của quý vị được khỏe mạnh. Những sinh hoạt thể lực vừa phải bao gồm việc đi bộ nhanh, bơi lội hoặc đạp xe đạp với nhịp độ trung bình. Những sinh hoạt thể lực mạnh bạo gồm những bộ môn thể thao sinh động như bóng bầu dục (football), quần vợt và bóng rổ và những sinh hoạt như thể dục thẩm mỹ, khiêu vũ, chạy bộ và đạp xe đạp nhanh.

Lời khuyên:

- Cơ thể nên năng động dưới nhiều hình thức càng tốt. Nên xem sinh hoạt thể lực là một cơ hội.
- Đi bộ thay vì lái xe đến các cửa hàng và đi bộ trong những giờ nghỉ ăn trưa.
- Đi bộ hoặc đạp xe đạp đi làm và đi bộ lên cầu thang thay vì dùng thang máy hoặc cầu thang cuốn.
- Làm một việc gì mà quý vị thích hoặc có thể cùng làm với một người bạn, như chơi quần vợt, bơi lội hoặc khiêu vũ.
- Nếu trong ngày quý vị ngồi làm việc quá lâu, nên nghỉ xả hơi thường xuyên để đi lại quanh quần càng nhiều càng tốt.

6. Tham gia chương trình SunSmart

Một điều quan trọng là nên cân bằng giữa nguy cơ bị ung thư da với việc duy trì mức sinh tố D thỏa đáng. Tại Victoria, từ **Tháng Chín đến Tháng Tư**,

Đối với hầu hết cư dân tiểu bang Victoria, chỉ cần vài phút tắm nắng mỗi ngày cũng đủ để có đủ lượng sinh tố D (mức tia cực tím UV ngoài trời cao nhất trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 3 giờ chiều).

Để tự bảo vệ:

1. **Slip** on sun-protective clothing.
Mặc quần áo chống nắng.
2. **Slop** on SPF30+ broad spectrum water resistant sunscreen 20 minutes before you go outdoors and every two hours afterwards.
Thoa kem phòng cháy nắng có tác dụng bảo vệ tầm rộng tổng quát SPF30+ và không bị nước làm tan khoảng 20 phút trước khi quý vị ra ngoài trời và cứ mỗi hai tiếng đồng hồ sau đó.
3. **Slap** on a hat that protects your face, head, neck and ears.
Đội mũ che mặt, đầu, cổ và tai.
4. **Seek** shade.
Tim bóng mát
5. **Slide** on sunglasses – make sure they meet the Australian standard.
Mang kính râm – bảo đảm là những kính này phải đúng tiêu chuẩn của Úc.

Từ **Tháng Năm đến Tháng Tám**, hầu hết mọi người đều cần có từ hai đến ba tiếng đồng hồ tắm nắng mỗi tuần để có đủ lượng sinh tố D. Việc phòng chống nắng thường không cần thiết trừ phi quý vị ở trên băng tuyết hoặc ở ngoài trời quá lâu.

Những người có màu da thật sậm tự nhiên thì mỗi lần tắm nắng sẽ cần từ ba đến sáu lần mức độ tắm nắng nói trên.

Lời khuyên:

- Xem cảnh báo về mức UV của SunSmart (SunSmart UV Alert) trên trang mạng www.sunsmart.com.au hoặc ở trang thời tiết trên nhật báo của quý vị để biết các mức bức xạ tia cực tím (UV) trong ngày.
- Kiểm tra da thường xuyên, ít nhất mỗi ba tháng một lần, để phát hiện bất cứ những thay đổi nào nếu có.
- Gặp bác sĩ nếu quý vị có chỗ đau không chữa khỏi, nốt ruồi thỉnh thoảng xuất hiện hoặc bắt đầu chảy máu hay thay đổi kích thước, độ dày, hình dạng hoặc màu sắc.
- Nhiều người có nguy cơ cao hơn khi mức sinh tố D của họ bị thấp. Nên thảo luận với bác sĩ nếu quý vị quan tâm về những mức sinh tố D của mình.
- Viếng trang mạng www.sunsmart.com.au để biết thêm thông tin.

7. Cai thuốc lá

Có khoảng một trong năm người bị tử vong vì ung thư là do hút thuốc lá. Hằng năm, có hơn 10 ngàn người Úc được chẩn đoán là bị ung thư do hút thuốc lá.

Việc cai thuốc không bao giờ quá trễ và cai thuốc càng sớm thì quý vị càng nhiều có cơ may giảm bớt nguy cơ bị ung thư.

Một điều cũng quan trọng là nên tránh việc hút thuốc lá thụ động. Ngay cả trường hợp quý vị không hút thuốc lá, nhưng hít thở khói thuốc của những người khác cũng khiến quý vị bị gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Lời khuyên:

- Gọi điện thoại cho đường dây cai thuốc Quitline ở số 13 7848 và yêu cầu nói chuyện với một chuyên viên cố vấn. Chuyên viên cố vấn đã được huấn luyện của Quitline sẽ giúp quý vị những việc cố vấn chuyên môn và thực tiễn và quý vị có thể xin một tập hồ sơ cai thuốc miễn phí.
- Viếng trang mạng www.quit.org.au để được cố vấn và biết thêm thông tin về việc cai thuốc lá. Quý vị cũng có thể dùng Quit Coach, là dịch vụ cố vấn trên mạng có thể cố vấn cho quý vị theo trường hợp riêng của mình.
- Hãy nghĩ mình là người không hút thuốc.