

# Ung thư

- [Ung Thư Vú](#)
- [Ung Thư Cổ Tử Cung](#)
- [Ung Thư Đại Trực Tràng](#)
- [Các Nguồn Trợ Giúp](#)

## Ung thư là gì?

Ung thư là tình trạng các tế bào trong cơ thể phát triển bất thường hoặc mất kiểm soát. Thông thường, các tế bào phát triển và phân chia để tạo ra các tế bào mới khi chúng cần thiết để giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Đôi khi, quá trình phát triển tế bào mới này không hoạt động bình thường và ung thư hình thành. Vì ung thư có thể bắt đầu ở bất kỳ vị trí nào trong cơ thể nên có hơn 100 loại ung thư khác nhau.

## Ung thư bắt đầu như thế nào?

Các tế bào bình thường trở thành tế bào ung thư do DNA của tế bào bị tổn thương. DNA ở trong mọi tế bào và chỉ đạo mọi hành động của nó. Trong một tế bào bình thường, khi DNA bị hư hỏng, tế bào sẽ sửa chữa thiệt hại hoặc tế bào sẽ chết. Trong các tế bào ung thư, DNA bị hư hỏng không được cố định và tế bào không chết như bình thường. Thay vào đó, tế bào này tiếp tục tạo ra các tế bào mới mà cơ thể không cần.

## Ung thư phát triển như thế nào?

Các tế bào bất thường có thể phát triển thành khối hoặc khối u. Không phải tất cả các khối u đều là ung thư. Các khối u có thể ác tính (ung thư) hoặc lành tính (không ung thư). Một khối u ác tính, hay còn gọi là ung thư, có thể di căn sang các bộ phận khác của cơ thể và hình thành các khối u khác. Một số bệnh ung thư, như bệnh bạch cầu, hiếm khi hình thành khối u. Thay vào đó, những tế bào ung thư này nằm trong máu và các cơ quan tạo máu, và chảy qua các mô khác nơi chúng phát triển. Một số bệnh ung thư phát triển nhanh chóng trong khi những bệnh khác có thể phát triển chậm trong nhiều năm.

## Các dấu hiệu và triệu chứng của ung thư là gì?

Các dấu hiệu và triệu chứng là tín hiệu cho thấy có gì đó không ổn trong cơ thể. Vì ung thư có thể bắt đầu ở bất kỳ vị trí nào trong cơ thể nên nó có thể gây ra hầu hết mọi dấu hiệu hoặc triệu chứng. Các dấu hiệu và triệu chứng ung thư sẽ thay đổi tùy theo vị trí của ung thư trong cơ thể, kích thước của ung thư, mức độ ảnh hưởng của ung thư đến các cơ quan hoặc mô và liệu ung thư có lan rộng hay không. Một số ví dụ về các dấu hiệu và triệu chứng chung của bệnh ung thư bao gồm giảm cân không rõ nguyên nhân, sốt, cực kỳ mệt mỏi, đau hoặc thay đổi da. Có những triệu chứng này không có nghĩa là quý vị bị ung thư, nhưng chúng là những dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị có thể có điều gì đó không ổn và cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe kiểm tra.

Điều rất quan trọng là phải chú ý đến cơ thể của quý vị và bất kỳ dấu hiệu nào cho thấy có điều gì đó không ổn.

Điều này đặc biệt quan trọng đối với các dấu hiệu và triệu chứng ung thư vì việc điều trị ung thư có tác dụng tốt nhất khi ung thư được phát hiện sớm.

Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ. (Ngày 28 tháng 2 năm 2020).  
Các Dấu hiệu và Triệu chứng của Ung thư.  
[www.cancer.org/cancer/cancer-basics/signs-and-symptoms-of-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/signs-and-symptoms-of-cancer.html)

## Các yếu tố nguy cơ ung thư là gì?

Có nhiều yếu tố nguy cơ khác nhau đối với bệnh ung thư—một số yếu tố có thể được kiểm soát thông qua thay đổi lối sống và những yếu tố khác thì không thể, chẳng hạn như tuổi tác, tiền sử gia đình hoặc di truyền của một người. Các hành vi và phơi nhiễm có thể góp phần làm tăng nguy cơ ung thư bao gồm:

- Hút thuốc và sử dụng thuốc lá khác
- Chế độ ăn ít trái cây và rau quả, hoặc nhiều thực phẩm chế biến
- Thiếu hoạt động thể chất thường xuyên

# Ung thư

- Béo phì
- Sử dụng rượu
- Phơi nắng
- Phơi nhiễm môi trường (chì và amiăng)
- Tiếp xúc với các bệnh nhiễm trùng như viêm gan, HPV hoặc HIV

Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ. (Ngày 28 tháng 2 năm 2020). Những Câu Hỏi Mọi Người Hỏi Về Bệnh Ung Thư. [www.cancer.org/cancer/cancer-basics/questions-people-ask-about-cancer.html](http://www.cancer.org/cancer/cancer-basics/questions-people-ask-about-cancer.html)

Ngoài các hành vi, các yếu tố xã hội và kinh tế cũng như môi trường vật chất nơi một người sinh ra, sống, vui chơi và làm việc đóng một vai trò quan trọng trong cơ hội đạt được sức khỏe tối ưu của một người.

Các rào cản kinh tế xã hội và môi trường, được gọi là các yếu tố xã hội quyết định sức khỏe, là những yếu tố ngăn cản nhiều người có cơ hội thực hành các hành vi lành mạnh và tiếp cận các dịch vụ liên quan đến sức khỏe có chất lượng. Những yếu tố này dẫn đến sự chênh lệch về sức khỏe—sự khác biệt có thể ngăn ngừa được về cơ hội và kết quả sức khỏe giữa các bộ phận dân số. Sở Y Tế DC (DC Health) xác định chín yếu tố xã hội chính quyết định hoạt động y tế trong Khu vực: giáo dục, việc làm, thu nhập, nhà ở, phương tiện đi lại, môi trường thực phẩm, chăm sóc y tế, môi trường ngoài trời và an toàn cộng đồng.

DC. (2018). Báo cáo Công bằng Y tế: DC 2018. [dchealth.dc.gov/publication/health-equity-report-district-columbia-2018](http://dchealth.dc.gov/publication/health-equity-report-district-columbia-2018)

## Tôi có nên xét nghiệm ung thư không?

Dưới đây là các khuyến nghị sàng lọc ung thư dựa trên Hướng dẫn của Nhóm Công Tác Dịch Vụ Phòng Ngừa Hoa Kỳ. Quý vị nên nói chuyện với bác sĩ về các yếu tố rủi ro và thảo luận về các quyết định sàng lọc cá nhân của mình.

## Sàng Lọc Ung Thư Vú

50-74 tuổi

- Chụp Quang Tuyến Vú Sàng Lọc 2 Năm Một Lần

## Sàng Lọc Ung Thư Cổ Tử Cung

21-29 tuổi

- Xét nghiệm Pap 3 năm một lần

30-65 tuổi

- Xét nghiệm Pap 3 năm một lần
- Xét nghiệm Pap với vi-rút gây u nhú ở người (hrHPV) nguy cơ cao 5 năm một lần (đồng xét nghiệm)
- Vi-rút gây u nhú ở người (hrHPV) nguy cơ cao chỉ 5 năm một lần

## Sàng Lọc Ung Thư Đại Trực Tràng

45-75 tuổi

- Sàng Lọc Ung Thư Đại Trực Tràng. Để tìm hiểu về các lựa chọn kiểm tra sàng lọc khác nhau, hãy truy cập- [https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic\\_info/screening/tests.htm](https://www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm)

## Sàng Lọc Ung Thư Phổi

50-80 tuổi

- Khám sàng lọc ung thư phổi hàng năm bằng chụp cắt lớp điện toán liều thấp (LDCT) cho người lớn có tiền sử hút thuốc 20 gói/năm và hiện đang hút hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.

## Sàng Lọc Ung Thư Tuyến Tiền Liệt

55-69 tuổi

- Nam giới nên đưa ra quyết định cá nhân về việc có nên sàng lọc hay không sau khi trao đổi với bác sĩ lâm sàng về những lợi ích và tác hại tiềm tàng.

70 tuổi trở lên

- Sàng lọc không được khuyến nghị, những lợi ích tiềm năng không lớn hơn những tác hại dự kiến.

# Ung thư

## Ung Thư Da

6 tháng tuổi - 24 tuổi

- Tư vấn về việc giảm tiếp xúc bức xạ tia cực tím với các loại da trắng

25 tuổi trở lên

- Hiện tại không có đủ bằng chứng để khuyến nghị sàng lọc ung thư da định kỳ (khám tổng thể cơ thể bởi bác sĩ) cho những người không có tiền sử ung thư da và những người không có bất kỳ nốt ruồi đáng ngờ hoặc các đốm khác. Báo cáo bất kỳ nốt ruồi hoặc thay đổi bất thường nào trên da của quý vị cho bác sĩ. Cũng nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có nguy cơ cao bị ung thư da.

## Gánh nặng ung thư

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ hai ở DC. Các vị trí ung thư dẫn đến số người tử vong nhiều nhất tại DC là tuyến tiền liệt, phổi, vú và đại tràng/trực tràng. Tỷ lệ mắc và tử vong do ung thư cao nhất được ghi nhận ở những cư dân của Phường 5, 7 và 8 cũng như cư dân là người Mỹ gốc Phi.

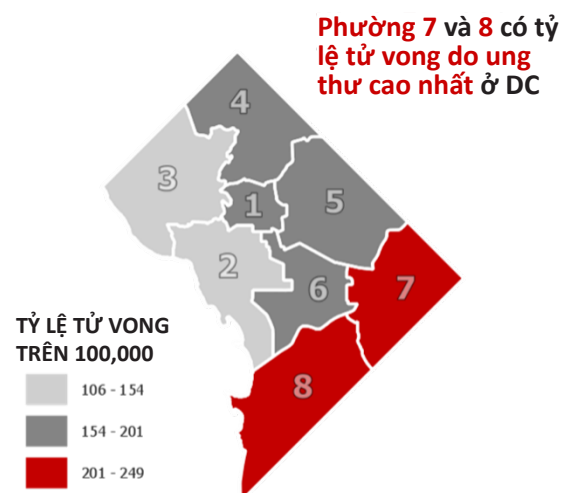
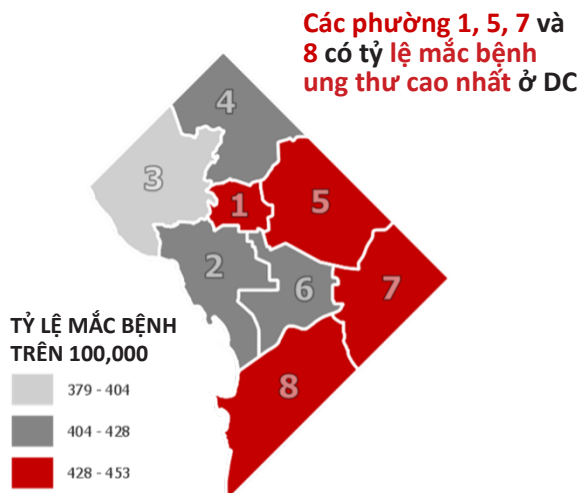
Để biết thêm thông tin về gánh nặng ung thư, hãy xem Torr thông tin về Ung thư ở DC tại đây [dchealth.dc.gov/service/cancer](https://dchealth.dc.gov/service/cancer)

## Làm thế nào tôi có thể giảm nguy cơ ung thư?

Có một số bước người ta có thể thực hiện để giảm nguy cơ phát triển ung thư. Có thể giảm nguy cơ ung thư bằng cách tránh sử dụng thuốc lá, thực hiện chế độ ăn kiêng tránh thực phẩm chế biến nhưng giàu trái cây và rau quả, duy trì cân nặng khỏe mạnh, tập thể dục thường xuyên, khám sàng lọc ung thư kịp thời và tránh các rủi ro từ môi trường như ánh nắng mặt trời hoặc hóa chất.

## Bộ gen ung thư

Đột biến gen đã được phát hiện là làm tăng nguy cơ phát triển một số loại ung thư của một người. Đột biến gen di truyền có liên quan đến khoảng 5% đến 10% của tất cả các bệnh ung thư. Ở DC, người Mỹ gốc Phi có tỷ lệ phần trăm tiền sử gia đình mắc bất kỳ bệnh ung thư nào cao hơn, tuy nhiên, xét nghiệm di truyền ở người Mỹ gốc Phi chưa đạt mức tối ưu. Sàng lọc các đột biến gen và sử dụng tiền sử gia đình của một cá nhân có thể giúp xác định những người có nguy cơ cao mắc một số loại ung thư.



# Ung thư

## Sinh Tồn

Sở Y tế DC cam kết tăng cường các dịch vụ dành cho những bệnh nhân còn sống. Thông qua Chương trình Phát triển và Sinh tồn sau Ung thư, các dịch vụ được cung cấp cho cả những bệnh nhân còn sống và những người chăm sóc cho những người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư.

## Liên minh Ung thư DC

Liên minh Ung thư DC là một nhóm đa ngành bao gồm các bên liên quan quan tâm đến việc giảm gánh nặng ung thư của DC bằng cách cùng nhau xác định và giải quyết các lỗ hổng trong các dịch vụ ung thư. Được hướng dẫn bởi bằng chứng tốt nhất hiện có, cũng như dữ liệu địa phương và quốc gia và Kế hoạch Kiểm soát Ung thư của DC, Liên minh hỗ trợ các chương trình và chính sách để giảm gánh nặng ung thư ở DC.

## Sứ mệnh

Để giảm bớt gánh nặng của bệnh ung thư bằng cách cải thiện cơ sở hạ tầng hỗ trợ việc cung cấp công bằng các dịch vụ giáo dục, phòng ngừa, sàng lọc, điều trị và cứu sống dựa trên bằng chứng và phù hợp với văn hóa.

## Tham gia

Liên hệ với Điều phối viên Chương trình Kiểm soát Ung thư Toàn diện tại [cancerprograms@dc.gov](mailto:cancerprograms@dc.gov) hoặc (202) 442-9212 để tìm hiểu thêm hoặc tham gia vào Liên minh Ung thư.

