

Cùng nhau phòng chống ung thư

Nhân ngày cả thế giới phòng chống ung thư 4/2, xin chia sẻ những cách đơn giản để chúng ta cùng đối phó với căn bệnh nguy hiểm này.

Ung thư là tình trạng tế bào phát triển và phát tán không kiểm soát được dẫn đến chết người. Tổ chức Y tế Thế giới ước tính mỗi năm có 12,7 triệu người mắc ung thư trong đó 7,6 triệu người chết mà 70% xảy ra tại các nước thu nhập thấp và trung bình. Tỷ lệ chết do ung thư chiếm 13% tổng số tử vong chung.

Ngày Ung thư Thế giới do Liên hiệp Kiểm soát Ung thư Quốc tế tổ chức lần đầu vào ngày 4/2/2005 nhằm giúp mọi người hiểu hơn về ung thư và khuyến khích phòng, phát hiện và chữa trị sớm. Chủ đề Ngày Ung thư Thế giới 4/2/2012 là: "Cùng nhau phòng chống ung thư" hướng đến đích giảm 25% chết trẻ do ung thư và các bệnh không lây nhiễm khác vào năm 2025.

Tại Việt Nam, mỗi năm có khoảng 150.000 người ung thư mới và số chết là 75.000 người. Ung thư ngày càng tăng và người trẻ ngày càng bị nhiều. Khoảng 70% người ung thư nhập viện khi bệnh đã quá nặng dẫn đến khả năng chữa trị và kéo dài đời sống thấp. Chương trình Phòng chống Ung thư Quốc gia điều tra cho thấy 2/3 người dân hiểu sai về bệnh ung thư, 67,5% cho rằng ung thư không chữa được và 35,8% cho rằng nếu ung thư mà mổ thì càng mau chết. Cả nước chỉ có 4 bệnh viện chuyên khoa ung thư, 18 khoa ung bướu ở các bệnh viện đa khoa lớn chỉ đáp ứng được 10% -15% nhu cầu điều trị ung thư.

Phòng bệnh hơn chữa bệnh

Tổ chức Y tế Thế giới nghiên cứu cho thấy 30%-40% ung thư có thể phòng được và 1/3 ung thư có thể chữa khỏi nhờ phát hiện sớm và chữa trị.

Bên cạnh biện pháp tránh ô nhiễm môi trường (*không khí, nước và đất*), thực phẩm và tránh bức xạ do chính phủ đảm nhiệm, cá nhân phòng chống ung thư bằng cách biện pháp cụ thể sau:

Sống lành mạnh:

1. Bỏ hoặc không hút thuốc lá.
2. Ăn thanh tịnh: ăn nhạt (*tổng lượng muối ăn vào mỗi ngày ít hơn 6 g*), ăn nhiều rau và trái cây, ăn nhiều cá, ăn ít thịt bò, heo, giảm ăn thực phẩm chế biến sẵn, dùng thực phẩm an toàn.
3. Uống rượu bia ít và điều độ đối với người có uống rượu (*nam uống từ 14 cữ trở xuống mỗi tuần; nữ uống từ 9 cữ trở xuống mỗi tuần; một cữ tương đương 1 lon bia 333 hoặc 1/4 xi rượu gạo*). Người không biết uống rượu bia thì không nên uống.
4. Giữ cân nặng chuẩn (*chỉ số khối cơ thể nằm trong khoảng 18,5 đến 24,9, tính bằng cách lấy cân nặng tính bằng kilogam chia cho bình phương chiều cao tính bằng mét*).
5. Rèn luyện thể lực mức độ trung bình: mỗi ngày 30-45 phút với các hình thức như đi bộ nhanh (*7 km/giờ*), đi xe đạp nhanh, chạy chậm, chơi bóng bàn, bơi.

Khoảng 30% tử vong ung thư liên quan 5 yếu tố nguy cơ hành vi và ăn uống gồm thừa cân, ăn ít rau và trái cây, thiếu vận động thân thể, hút thuốc, uống rượu bia.

Tránh nhiễm trùng:

Nhiễm trùng (*vi khuẩn, vi-rút, sán, ký sinh trùng*) liên quan 22% tử vong do ung thư tại các nước đang phát triển như Việt Nam, đặc biệt là nhiễm virus viêm gan B và C. Phòng nhiễm trùng bằng cách tiêm phòng (viêm gan B, tiêm phòng tránh nhiễm virus gây ung thư cổ tử cung cho nữ tuổi nhỏ và mới lớn).

Phát hiện sớm ung thư bằng khám định kỳ và đi khám khi có các bất thường như có khối u, viêm họng lâu lành, khàn giọng lâu, khó tiêu dai dẳng, chảy máu bất thường.

Chủ động tìm ung thư sớm như chụp tuyến vú để tìm ung thư vú ở nữ, xét nghiệm tế bào cổ tử cung tìm ung thư cổ tử cung, soi ruột già và tìm máu ẩn trong phân từ 50 tuổi trở đi tìm ung thư ruột già ...

Nếu có dịp đến các trung tâm chữa trị ung thư như Bệnh viện Ung bướu TP HCM, Bệnh viện K Hà Nội thì chúng ta mới thấy thực trạng ung thư Việt Nam và lợi ích phòng chống ung thư mà Liên hiệp Kiểm soát Ung thư Quốc tế và Tổ chức Y tế Thế giới khuyến dụ. Hy vọng qua đó sẽ nâng cao nhận thức và giáo dục về phòng chống bệnh ung thư.

TP.KHTH

[Handwritten signature]

Nguyễn Ngọc Minh

Duyệt BGD



Ngô Chí Hùng