

Ung thư đại trực tràng

Lời khuyên để giảm thiểu nguy cơ của quý vị

Đi khám tầm soát.

Khám tầm soát ung thư đại trực tràng có thể phát hiện bệnh sớm, khi bệnh dễ điều trị nhất.

Duy trì cân nặng hợp lý.

Trọng lượng cơ thể cao có mối liên hệ với nguy cơ ung thư đại trực tràng gia tăng.

Tập thể dục đều đặn.

Đặt mục tiêu ít nhất 150 phút tập thể dục vừa phải hoặc 75 phút tập thể dục nặng mỗi tuần.

Thực hiện chế độ ăn uống nhiều rau quả.

Với 2/3 đĩa thức ăn của quý vị là rau, ngũ cốc nguyên hạt và trái cây. 1/3 còn lại nên là đạm động vật nạc hoặc đạm thực vật.

Hạn chế ăn thịt đỏ.

Càng ăn nhiều thịt đỏ, quý vị càng tăng nguy cơ mắc bệnh.

Tránh ăn thịt đã qua chế biến.

Bao gồm thịt xông khói, thịt nguội và xúc-xích.

Hạn chế uống rượu bia.

Để phòng ngừa ung thư, tốt nhất quý vị không nên uống rượu bia.

Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc.

Nếu quý vị không hút thuốc, đừng bắt đầu hút.



Ung thư đại trực tràng là ung thư đại tràng và trực tràng.

Bắt đầu từ tuổi 45, đa số nam giới và nữ giới nên **nội soi đại tràng 10 năm một lần**.

Các lựa chọn thay thế cho nội soi đại tràng bao gồm:

- Nội soi ảo đại tràng 5 năm một lần
- Các xét nghiệm phân hàng năm hoặc ba năm một lần, tùy thuộc vào loại xét nghiệm.

Các chuyên gia về phòng ngừa ung thư của chúng tôi chuyên về lĩnh vực phát hiện sớm và giảm nguy cơ ung thư.

**Có thể đặt hẹn trước
713-745-8040**

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®



Nói chuyện
với bác sĩ nếu
quý vị có bất
kỳ yếu tố nguy cơ
hoặc dấu hiệu
cảnh báo nào.

Các yếu tố nguy cơ

- Độ tuổi từ 50 trở lên
- Là người Da Đen hoặc Mỹ Gốc Phi
- Tiền sử cá nhân hoặc gia đình bị polyp hoặc ung thư đại trực tràng
- Tiền sử cá nhân hoặc gia đình mắc hội chứng Lynch hoặc bệnh đa polyp tuyến gia đình (FAP)
- Bệnh viêm ruột (viêm loét đại tràng mạn tính hoặc bệnh Crohn)
- Thừa cân hoặc béo phì
- Chế độ ăn nhiều thịt đỏ hoặc thịt đã qua chế biến, hoặc thịt nấu ở nhiệt độ rất cao
- Hút thuốc hoặc sử dụng rượu bia quá mức



Tỷ lệ mắc ung thư đại trực
tràng ngày càng gia tăng
trong nhóm người trẻ tuổi.
Hãy để ý các triệu chứng,
bất kể tuổi tác.

Các dấu hiệu cảnh báo

- Chảy máu trực tràng hoặc có máu trong phân hoặc trên bồn cầu sau khi đi đại tiện
- Tiêu chảy hoặc táo bón kéo dài
- Phân có sự thay đổi về kích thước hoặc hình dạng
- Đau bụng hoặc co rút ở bụng dưới
- Bị buồn đi đại tiện gấp khi không có nhu cầu

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History[®]