

Ung thư ruột già

Cách giảm nguy cơ mắc bệnh

Hãy làm xét nghiệm

Xét nghiệm có thể giúp phát hiện sớm bệnh ung thư ruột già khi bệnh dễ trị khỏi nhất.

Giữ cân nặng lành mạnh

Mỡ dư thừa trong cơ thể có thể làm tăng khả năng bị bệnh ung thư ruột già.

Tập thể dục thường xuyên

Hãy đặt mục tiêu vận động cường độ vừa ít nhất 150 phút hoặc cường độ mạnh ít nhất 75 phút mỗi tuần.

Ăn nhiều thức ăn từ thực vật

2/3 đĩa thức ăn của bạn nên là rau, ngũ cốc nguyên hạt và trái cây.

Hạn chế thịt đỏ và thịt nguội

Ăn càng nhiều thì nguy cơ càng tăng cao.

Tránh uống rượu

Nếu uống, giới hạn hai ly một ngày cho nam và một ly một ngày cho nữ.

Nếu đang hút thuốc, hãy cai thuốc

Nếu chưa hút, đừng bắt đầu.



Ung thư ruột già là ung thư bắt đầu ở kết tràng (colon) và trực tràng (rectum).

Bắt đầu tuổi 50, hầu hết nam và nữ cần phải làm **nội soi ruột già (colonoscopy)** mỗi 10 năm một lần **HAY** làm **nội soi ruột già ảo (virtual colonoscopy)** mỗi 5 năm một lần.

Một lựa chọn khác là làm xét nghiệm thử máu trong phân mỗi năm một lần.

Các chuyên gia của chúng tôi chuyên về dự phòng và phát hiện sớm bệnh ung thư.

Lấy hẹn 713-745-8040

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®



Hãy nói
chuyện với
bác sĩ nếu bạn thấy
bất cứ nguy cơ
hay dấu hiệu
dưới đây.

Yếu tố nguy cơ

- 50 tuổi trở lên
- Tiền sử cá nhân hay gia đình bị bệnh ung thư ruột già hoặc có bướu thịt (polyp)
- Tiền sử cá nhân hay gia đình bị hội chứng Lynch (Lynch syndrome) hay bệnh đa polyp tuyến gia đình (familial adenomatous polyposis)
- Các bệnh gây viêm ruột (như bệnh viêm loét ruột già hay bệnh Crohn)
- Bị quá cân hay béo phì
- Ăn nhiều thịt nguội đã qua chế biến và thịt đỏ, hay thịt nấu ở nhiệt độ rất cao
- Hút thuốc và uống quá nhiều rượu



Dấu hiệu cần lưu ý

- Bị chảy máu hậu môn hay có máu trong phân sau khi đi đại tiện
- Bị tiêu chảy hay táo bón kéo dài
- Hình dạng, kích thước phân thay đổi
- Bị đau ở bụng dưới
- Cảm thấy muốn đi đại tiện ngay cả khi không cần đi

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
Cancer Center

Making Cancer History®