



# Sớm phát hiện ung thư ruột

## Early detection of Bowel Cancer

**Ung thư ruột, còn gọi là ung thư ruột kết - trực tràng, phát hiện ở ruột kết hay trực tràng. Ung thư ruột là ung thư phổ biến thứ ba ở Úc, sau ung thư da phi hắc tố và ung thư tuyến tiền liệt. Hơn 13,000 người được phát hiện mắc bệnh này mỗi năm.**

Nếu ung thư ruột được phát hiện sớm, sẽ giai tăng cơ may điều trị thành công và kéo dài cuộc sống.

### Các triệu chứng nào?

Không phải tất cả ung thư ruột đều cho thấy triệu chứng. Tuy nhiên nên đến gặp bác sĩ nếu quý vị nhận thấy:

- Có chảy máu từ hậu môn hay bất kỳ dấu hiệu máu sau khi bài tiết phân.
- Thay đổi thói quen đi vệ sinh bình thường, như táo bón hay tiêu chảy.
- Đau bụng hay trướng bụng.
- Giảm cân không có lý do rõ ràng hay ăn mất ngon.
- Các triệu chứng bệnh mất hồng cầu – gồm có khó thở, yếu ớt hay mệt mỏi không giải thích được.

Trải qua bất cứ triệu chứng nào liệt kê ở trên không nhất thiết có nghĩa quý vị bị ung thư ruột. Nên báo bác sĩ ngay khi có bất kỳ triệu chứng nào bất thường hay kéo dài.

### Những ai có nguy cơ?

Mọi người đều có nguy cơ phát ung thư ruột; tuy nhiên rủi ro này tăng nhiều theo tuổi tác.

Một số người có thể có nguy cơ cao hơn phát triển ung thư ruột, bao gồm những người:

- Có tiền sử bướu thịt (polyps) trong ruột.
- Có tiền sử ung thư ruột.
- Bị bệnh viêm đường ruột kinh niên (như bệnh Crohn's).
- Có tiền sử rối rệt gia đình bị ung thư ruột.
- Bị tiểu đường loại 2 hay có mức insulin tăng cao.

Những ai có nguy cơ phát triển ung thư ruột tăng cao nên bàn thảo với bác sĩ về các lựa chọn theo dõi.

### Ung thư ruột được phát hiện ra sao?

Ung thư ruột có thể được phát hiện bằng cách dùng nhiều phương pháp khác nhau.

**Xét nghiệm máu ẩn trong phân (FOBT)** là xét nghiệm kiểm tra đơn giản tìm kiếm máu ẩn trong phân bài tiết ở những người không có triệu chứng. Xét nghiệm này có thể giúp phát hiện ung thư ruột ở giai đoạn đầu. Có thể thực hiện xét nghiệm FOBT này ở nhà bằng cách dùng một bộ xét nghiệm để lấy mẫu phân hai hay ba lần. Những người từ tuổi 50 trở lên nên làm xét nghiệm FOBT này mỗi hai năm.

Một chương trình kiểm tra dựa trên dân số để phát hiện ung thư ruột, hay Chương trình Quốc gia Kiểm tra Ung thư Ruột (National Bowel Cancer Screening Program) khởi sự vào năm 2006. Chương trình này dùng xét nghiệm FOBT. Nếu một FOBT phát hiện có máu, sẽ cần đến các xét nghiệm chẩn đoán tiếp theo.

**Colonoscopy** là một xét nghiệm với 1 ống tuýp dài, mỏng và dẻo có ống kính quay phim ở một đầu cho phép bác sĩ chuyên khoa nhìn thấy bên trong ruột. Nếu phát hiện thấy có bướu thịt hay ung thư ruột, nó sẽ được lấy ra trong tiến trình này. Colonoscopy thường được thực hiện vào ban ngày, có cho thuốc giảm đau. Nó cũng được dùng làm xét nghiệm theo dõi với những người có nguy cơ cao phát ung thư ruột.

**Sigmoidoscopy** cũng tương tự như colonoscopy, tuy nhiên nó chỉ khám phá phần ruột dưới. Nếu phát hiện thấy một bướu thịt thời kỳ trước ung thư, thường sẽ cần đến khám ruột toàn diện bằng colonoscopy.

Các xét nghiệm chẩn đoán khác để phát hiện ung thư ruột cũng có sẵn, và quý vị sẽ cần bàn thảo những lựa chọn này với bác sĩ.

### Có thể làm gì khác?

Ung thư ruột là một trong những loại ung thư có thể phòng ngừa nhất. Nhiều yếu tố rủi ro do lối sống có thể góp phần gây ung thư ruột. Bảo vệ hữu hiệu nhất chống ung thư ruột là:

- Kiểm tra ung thư ruột mỗi hai năm nếu trên 50 tuổi. Nếu đủ điều kiện, hãy tham gia Chương trình Quốc gia Kiểm tra Ung thư Ruột.
- Dành 30 đến 60 phút mỗi ngày tập thể dục mức độ vừa phải đến cao.
- Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.
- Ăn uống cân bằng.
- Tránh ăn thịt chế biến và thịt cháy. Giới hạn ăn thịt đỏ, chỉ 3 đến 4 lần mỗi tuần.
- Tránh hoặc hạn chế uống rượu.
- Bỏ hút thuốc.

**Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.**

### Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

**Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20**

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

**Trang mạng của Cancer Council**

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**Chương trình Quốc gia Kiểm tra Ung thư Ruột**

**Đường dây thông tin 1800 118 868**

[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)

**Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50**