



Nam Giới và Phòng Ngừa Ung Thư

Men and Cancer Prevention

Kế hoạch ngăn ngừa ung thư cho nam giới

Sớm phát hiện ung thư là một trong những cơ may tốt nhất giúp chữa lành bệnh này.

Tim xem có:

- Bướu, vết đau hay lở loét không lành.
- Các thay đổi bất thường ở tinh hoàn – thay đổi về hình dạng, độ rắn chắc hay có bướu.
- Ho dai dẳng hay ho ra máu, khàn giọng lâu dài.
- Sụt cân không lý giải được.
- Các nốt ruồi thay đổi hình dáng, kích cỡ hay màu sắc, hay da bị viêm đỏ tấy không lành.
- Có máu trong phân.
- Thay đổi hẳn về thói quen đi vệ sinh.
- Các thay đổi hay vấn đề về nước tiểu

Những triệu chứng này thường có liên hệ với những vấn đề sức khỏe phổ biến hơn và kém nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu quý vị nhận ra bất kỳ thay đổi bất thường nào hay triệu chứng kéo dài, hãy đến gặp bác sĩ.

Kiểm tra tuyến tiền liệt

Hiện chưa biết nguyên nhân gây ung thư tuyến tiền liệt, và chưa có một xét nghiệm duy nhất và đơn giản nào phát hiện ra ung thư này. Có thể nghi ngờ bị ung thư tuyến tiền liệt bằng cách cảm nhận nó khi bác sĩ khám trực tràng bằng kỹ thuật số (DRE) và bằng xét nghiệm máu để xem liệu kháng nguyên đặc trưng của tuyến tiền liệt (PSA) có trên mức bình thường so với độ tuổi quý vị không.

Nếu quý vị không có triệu chứng và đang nghĩ đến xét nghiệm PSA này, cần xem xét đến các rủi ro và lợi ích. Quan trọng là cân nhắc giữa lợi ích khi phát hiện ung thư tuyến tiền liệt sớm, với rủi ro sẽ không cần đến xét nghiệm và điều trị. Việc điều trị có thể ảnh hưởng đến lối sống của quý vị, bao gồm chức năng tình dục, nhưng cũng có thể cứu mạng quý vị.

Sau khi thảo luận với bác sĩ, quý vị nên quyết định xem có tiến hành xét nghiệm hay không. Quan trọng là quý vị có được thông tin đúng để ra quyết định có cơ sở.

Tinh hoàn thay đổi

Dù ung thư tinh hoàn hiếm gặp, đây là một trong những ung thư phổ biến nhất trong nam giới trong độ tuổi 15 – 45. Hiện chưa rõ nguyên nhân gây ra ung thư này, nhưng người nam có một tinh hoàn không sa xuống có nguy cơ cao hơn. Chưa có xét nghiệm để phát hiện, dù đây là một trong những loại ung thư có thể chữa lành nhất nếu phát hiện sớm. Biết được điều gì là bình thường với mình, và nếu thấy hay cảm nhận có thay đổi nào, hãy đến gặp bác sĩ. Đừng để cảm giác ngỡ ngàng xen vào.

Yêu cầu kiểm tra ung thư ruột

Sớm phát hiện ung thư ruột cải thiện đáng kể cơ hội điều trị thành công. Nguy cơ ung thư ruột gia tăng theo tuổi tác. Nếu trên 50 tuổi, quý vị nên đi xét nghiệm ung thư ruột mỗi hai năm.

Tuy nhiên, một số người có thể đã biết đến các yếu tố rủi ro khiến họ có nguy cơ cao hơn. Nếu thuộc nhóm này, bác sĩ của quý vị sẽ thảo luận về việc xét nghiệm đều đặn.

Chương trình Kiểm tra Ung thư ruột Quốc gia bắt đầu vào năm 2006, dùng xét nghiệm máu trong phân (FOBT) để phát hiện máu lẫn trong phân. Quý vị ở tuổi 50, 55 và 65 không có triệu chứng gì đều đủ điều kiện tham gia.

Thay đổi lối sống

Chúng tôi biết quý vị có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư bằng cách năng vận động mỗi ngày, có chế độ ăn uống lành mạnh và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Chúng tôi biết rằng những yếu tố này giải thích ít nhất 30% các loại ung thư.

Những cách giảm thiểu nguy cơ ung thư

- ✓ **Bỏ hút thuốc** – ung thư phổi là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong do ung thư đối với nam giới. Nếu quý vị hút thuốc, hãy cố bỏ nó. Gọi điện đến QuitLine số 13 QUIT (13 78 48) để được tư vấn miễn phí.
- ✓ **Tránh nắng Thông minh (SunSmart)** – tự bảo vệ mình dưới ánh nắng mặt trời và cẩn thận không để cháy nắng.
- ✓ **Giữ thân hình cân đối** – nhằm đến trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.
- ✓ **Vận động cơ thể** – hãy năng vận động ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- ✓ **Ăn uống lành mạnh** – chọn chế độ ăn uống đa dạng, nhiều trái cây và rau quả, và giới hạn ăn thịt đỏ.
- ✓ **Tránh hoặc giảm rượu** – uống không hơn hai đơn vị rượu mỗi ngày (được đề nghị bởi Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Sức Khỏe Quốc gia) và cố gắng một hoặc hai ngày không uống rượu trong một tuần.

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.cancercouncil.com.au

Australian Prostate Cancer Collaboration

www.prostatehealth.org.au

Đường dây thông tin của Chương trình Kiểm tra Ung thư ruột quốc gia 1800 118 868 www.cancerscreening.gov.au

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50