



Vietnamese
July 08, 1996

CHÚNG UNG THỦ RUỘT
BEATING BOWEL CANCER

REVIEWED
June 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

CHỨNG UNG THƯ RUỘT

BEATING BOWEL CANCER

Khi đưa cho con món quà sinh nhật năm nay, bà Hai không quên nhắc nhở cậu con 40 tuổi của mình một vấn đề quan trọng; đã đến lúc anh cần đi khám ngừa ung thư ruột.

Cách đây trên mươi năm, vào năm 48 tuổi, bà Hai đi khám bác sĩ và được biết mình bị ung thư ruột, một chứng bệnh rất thông thường, mà ở Úc cứ 24 người, lại có một người mắc phải. Vì vì chứng ung thư ruột có thể là chứng bệnh di truyền, nên bà Hai luôn khuyên các con là từ 35 tuổi trở đi, họ phải thường xuyên để thử nghiệm để khám phá ra những dấu hiệu báo trước bệnh này. Tương tự như các chứng bệnh ung thư khác, ung thư ruột có thể trị được nếu khám phá ra sớm.

Mỗi lần nghĩ đến chuyện này, bà Hai cho biết: "Việc giải phẫu để cắt bỏ phần ruột bị ung thư không ảnh hưởng gì đến cuộc sống hàng ngày của tôi, ngoại trừ một điều là mỗi lần nhớ tới nó, tôi luôn nhắc nhở mọi người là ung thư có thể trị được."

Ở Úc, năm ngoái có 9000 người bị ung thư ruột và bác sĩ cho biết những người trong gia đình đã từng có thân nhân bị ung thư ruột, dễ mắc phải chứng này hơn cả. Một vấn đề khác nữa, sở dĩ bệnh thường xảy ra ở những người ngoài 40, là vì nhiều người đã làm ngơ mặc dù thấy có những triệu chứng la, chỉ vì họ ngại đi khám bác sĩ.

Dấu hiệu quan trọng nhất báo trước quí vị có thể bị ung thư ruột là trong phân có máu. Do đó, khi đi vệ sinh, quí vị nên để ý xem phân hay sau khi chìa, giấy có dính máu không. Tuy vậy, nếu thấy máu, chưa hẳn quí vị đã bị ung thư, nhưng muốn cho an toàn, quí vị nên đi khám bác sĩ ngay. Ngoài ra, nếu thấy mình có những thay đổi trong thói quen đi đại tiện: thí dụ bỗng dung bị tiêu chảy hay táo bón hơn hai tuần mà không dứt, quí vị cũng nên đi khám bác sĩ.

Không ai biết nguyên nhân nào đã gây ra chứng ung thư ruột, nhưng nhiều bác sĩ cho rằng thức ăn có thể là nguyên nhân chính. Quả thật, ung thư ruột thường xảy ra ở những quốc gia như Úc, là nơi người ta ăn thịt và mỡ nhiều hơn các xứ khác, nhưng lại ăn rất ít những thứ có chất xơ (fibre) như cám, bánh mì, rau và trái cây. Chính vì thế các bác sĩ khuyên đồng bào người Việt nên duy trì lối ăn uống theo truyền thống, có nghĩa là ăn ít thịt, nhưng nhiều cám, rau và các loại ngũ cốc.

Cơ Quan Chuyên Môn Về Ung Thư NSW (NSW Cancer Council) cũng khuyên mọi người nên bỏ ăn những thức ăn có chứa nhiều dầu, mỡ (khoai tây chiên, gà chiên, bơ, phô mai, v.v...); đặc biệt là tránh dùng mỡ

động vật; khi ăn thịt nên lạng bớt mỡ, v.v...

Ngược lại, quí vị nên ăn nhiều rau, trái cây (cải bắp, cải bông xanh, cải bông trắng, ...), bánh mì làm bằng bột xay còn lắn hột (wholemeal bread), các loại ngũ cốc, v.v..., những thức ăn này có thể giúp quí vị tránh được chứng ung thư ruột.

Nếu uống rượu, quí vị nên uống thật điều độ; nghĩa là, nam giới mỗi ngày không nên uống quá bốn ly tiêu chuẩn, nữ giới không nên uống quá hai ly •

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quí vị xem lại trong niên giám điện thoại.