

# BẢY BƯỚC GIẢM NGUY CƠ BỊ UNG THƯ

Cho tới nay, ung thư vẫn là một bệnh nan giải với tỷ lệ tử vong cao, điều trị lâu dài, tốn kém và thông thường chỉ là kéo dài thời gian. Song nếu biết cách sống lành mạnh và biết phòng ngừa, có thể giảm được những nguy cơ đưa đến ung thư.

Các

Cho tới nay, ung thư vẫn là một bệnh nan giải với tỷ lệ tử vong cao, điều trị lâu dài, tốn kém và thông thường chỉ là kéo dài thời gian. Song nếu biết cách sống lành mạnh và biết phòng ngừa, có thể giảm được những nguy cơ đưa đến ung thư.

Các bác sĩ thường đưa ra những phương cách khác nhau để ngăn ngừa bị ung thư, nhiều khi mâu thuẫn với nhau. Tuy nhiên những bước sau đây để đề phòng ung thư thì ai cũng thừa nhận. Bảy bước đó là:

## Bước 1: Không dùng thuốc lá

Tất cả các loại thuốc lá (thuốc lào, xì gà... ) đều liên quan đến ung thư. Nếu bạn chưa nghiện thì nên tránh cho xa, nếu đã nghiện thì cần quyết tâm từ bỏ nó. Người ta đã thống kê thuốc lá liên quan đến ung thư ở các bộ phận sau đây: phổi, bàng quang, cổ, thận, môi, vòm họng, thanh quản, tụy, miệng, khí quản. Loại thuốc lá nhai có thể gây ung thư ít hơn, chủ yếu là thanh quản, miệng, họng và tụy.

Thậm chí, nếu bạn không hút mà chỉ bị hít khói của người nghiện thuốc cũng có khả năng bị ung thư phổi.

## Bước 2: Chỉ ăn các thực phẩm "lành"

Thực phẩm cũng là một yếu tố liên quan đến ung thư nên cần chọn những loại hạn chế được rủi ro bị ung thư, vì đây là những thứ gắn liền với cuộc sống của chúng ta.

Hội Ung thư học Mỹ khuyên:

a. Nên ăn những thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Mỗi ngày nên ăn loại rau và quả. Ngũ cốc và đậu ăn nhiều lần trong ngày. Thay thế những đồ ăn nhiều calo bằng rau và hoa quả, bạn sẽ không bao giờ bị thừa cân. Ăn nhiều rau quả giảm được ung thư ruột, thực quản, phổi và dạ dày.

b. Giới hạn các chất béo. Nên chọn các thực phẩm ít chất béo, tốt hơn nữa là chỉ ăn các chất béo thực vật. Chất béo thuộc loại cung cấp nhiều calo, nên làm tăng nguy cơ thừa cân và béo phì. Và chính đó cũng là nguyên nhân của ung thư.

c. Uống rượu phải có mức độ. Phụ thuộc và bạn uống bao nhiêu và có thường xuyên không, rượu liên quan đến ung thư miệng, họng, khí quản, thận, gan và ung thư vú. Nếu nam dùng rượu 2 lần

một ngày, và nữ một lần một ngày thì từ 65 tuổi trở lên, có khả năng bị ung thư.

Ảnh: Flickr

### Bước 3: Sống năng động và duy trì cân nặng theo lứa tuổi

Duy trì cân nặng hợp lý và tập thể dục thường xuyên có vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa bệnh ung thư. Nếu thừa cân và béo phì, rất có thể sẽ bị ung thư vú (cả nam và nữ), ruột, thận, dạ dày và đường tiết niệu. Những vận động thân thể giúp ta khỏi bị béo phì và vì vậy, giảm nguy cơ ung thư vú, ruột, tuyến tiền liệt, đường tiết niệu.

Nên cố gắng vận động đều đặn mỗi ngày 30 phút trở lên. Nếu đã bị ung thư, việc tập thể dục cũng hạn chế được sự phát triển của bệnh. Có nhiều hình thức vận động tùy theo sở thích như đi bộ, làm vườn, khiêu vũ... Nên nhờ thầy thuốc tư vấn về hình thức tập luyện nào phù hợp nhất.

### Bước 4: Tự bảo vệ khỏi những tia nắng mặt trời

Ung thư da là một trong những bệnh ung thư phổ biến nhất và cũng là một trong các bệnh ung thư dễ đề phòng nhất, vì phơi nhiễm với tia X hoặc tiếp xúc với hóa chất có thể là nguyên nhân thường gặp của ung thư da.

Đa số trường hợp ung thư da do một phần cơ thể bị phơi nhiễm với nguồn tia tử ngoại (trong ánh nắng mặt trời) như mặt, bàn tay và cánh tay, tai. Hầu như ung thư da ở bất cứ đâu cũng đều chữa khỏi nếu phát hiện sớm nhưng đề phòng vẫn là tốt hơn. Hãy cố gắng:

a. Tránh những lúc cường độ bức xạ cao nhất. Bức xạ tử ngoại trong ánh nắng đạt cực đại từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Hạn chế ra ngoài trời thời gian này.

b. Đi ra (hoặc phải làm việc) ngoài trời. Nếu cần ra ngoài, chọn nơi có bóng râm. Mặc quần áo sáng màu, rộng một chút phủ kín tay chân, đội mũ rộng vành che kín đầu và tai.

c. Đừng quên đeo kính râm. Chọn loại kính ngăn được ánh nắng quang phổ rộng có hệ số bảo vệ dưới nắng (sun protection factor= SPF) ít nhất là 15.

d. Không dùng đèn mặt trời trong nhà, có thể gây ung thư da, lợi bất cập hại.

### Bước 5: Tạo ra miễn dịch

Một số bệnh ung thư liên quan đến nhiễm virus, nên có thể ngăn chặn bằng miễn dịch. Hãy nói với bác sĩ của bạn cho bạn thuốc chống các bệnh hay lây như:

a. Bệnh viêm gan B có thể làm tăng nguy cơ ung thư gan. Không chỉ cần tiêm chủng cho tất cả trẻ em mà cả người lớn có nguy cơ cao.

b. Virus gây u nhú ở người (Human papillomavirus = HPV). HPV là virus lây truyền qua đường tình

dục dẫn đến ung thư cổ tử cung. Nên tiêm vắc xin chống virus này cho các em gái từ 11 đến 12 tuổi. Nên hỏi bác sĩ xem mình có nên tiêm các vắc xin để tăng miễn dịch chống ung thư hay không.

#### Bước 6: Tránh những thói quen không lành mạnh

Cần bỏ những thói quen không lành mạnh dẫn tới nhiễm trùng rồi đưa đến ung thư như nhiễm virus HPV hoặc virus suy giảm miễn dịch mắc phải là HIV. Những virus này thường lây nhiễm qua đường quan hệ tình dục không lành mạnh và không dùng bao cao su.

Không dùng kim tiêm với những người đã bị nhiễm những virus nói trên.

Không dùng kim tiêm với những người đã bị nhiễm những virus nói trên.

#### Bước 7: Thường xuyên cảnh giác với bệnh ung thư

Thường xuyên “nghe ngóng” sự thay đổi của cơ thể, chú ý đặc biệt đến da, miệng, ruột, đại tràng. Nếu bạn là nam giới, chú ý đến ung thư tuyến tiền liệt và tinh hoàn. Nếu bạn là phụ nữ, cần lưu ý đặc biệt đến ung thư vú, tuy người ta không coi bệnh này là quá nguy hiểm nữa nếu phát hiện và điều trị sớm (nhiều người tự khám và phát hiện được cho mình vì triệu chứng khá rõ rệt), cũng như ung thư cổ tử cung. Nếu thấy có bất cứ hiện tượng gì khác lạ, nên đến ngay bác sĩ vì bệnh nào cũng vậy, không cứ ung thư, phát hiện và điều trị càng sớm càng tốt.