

ÍT TẬP LUYỆN, KHÔNG CHO CON BÚ DỄ BỊ UNG THƯ VÚ

Một nghiên cứu của Hong Kong cho hay bệnh ung thư vú, căn bệnh gây chết người nguy hiểm nhất ở khu hành chính đặc biệt này, dường như dễ dàng tấn công những phụ nữ ít tập luyện hoặc những người không cho con bú trước đó.

Hiệp hội Ung thư vú Hong Kong vừa đưa ra báo cáo đầu tiên của thành phố về bệnh ung thư vú. Theo đó, 74% số người mắc bệnh ung thư vú là những phụ nữ chỉ vận động thể dục thể thao dưới 3 tiếng một tuần, và 64% là những người không cho con bú. Số liệu trên được lấy từ 1.006 ca bệnh ở Hong Kong.

(Ảnh minh họa)

Độ tuổi trung bình của các bệnh nhân ung thư vú ở Hong Kong là 47,6, thấp hơn nhiều so với độ tuổi trung bình của các bệnh nhân cùng loại ở Mỹ (61 tuổi), Australia (62), và Singapore (50).

Tiến sỹ Polly Cheung Suk-yee, Chủ tịch hiệp hội trên, cho biết bệnh ung thư vú đã tăng rất mạnh ở Hong Kong trong thời gian qua, với tốc độ tăng trung bình hằng năm là 6,5%, gần gấp đôi so với ở Trung Quốc đại lục.

Trong khi đó, theo bộ phận đăng ký ung thư thuộc cơ quan y tế Hong Kong, ung thư vú là bệnh ung thư phổ biến nhất trong phụ nữ Hong Kong, tiếp đến là ung thư đường ruột và phổi. Ngoài ra, mỗi ngày có thêm 7 phụ nữ bị xác định ung thư vú ở Hong Kong, và cứ 20 phụ nữ thì có một người có thể bị nhiễm căn bệnh chết người này trong vòng đời của họ.

Theo báo cáo này, một số nhân tố vốn được coi là nguyên nhân dẫn tới ung thư thì lại ít xảy ra đối với các bệnh nhân ung thư vú ở Hong Kong. Theo con số thống kê, chỉ 4% số ca bệnh là người nghiện thuốc lá và 15% là những người phải ăn kiêng chất giàu đạm.

Để ngăn ngừa căn bệnh này, Tiến sỹ Cheung cho rằng phụ nữ trưởng thành phải tập luyện ít nhất năm lần và mỗi lần trung bình 30 phút trong một tuần, ăn rau hoặc hoa quả ít nhất 5 lần trong mỗi ngày, đồng thời duy trì trọng lượng ở mức hợp lý. Ngoài ra, phụ nữ từ độ tuổi 20 trở lên phải kiểm tra ngực của mình hằng tháng, trong khi những người ở độ tuổi ngoài 40 phải kiểm tra X quang và khám bệnh ít nhất hai năm một lần.