

UNG THƯ RUỘT, NỖI LO TỪ ĂN UỐNG

Công bố mới nhất (tháng 12-2006) của Hội Ung thư TP.HCM cho thấy xuất độ ung thư đại-trực tràng đang gia tăng một cách rõ rệt, nằm trong số 5 loại ung thư thường gặp nhất. Theo các nhà nghiên cứu, sự gia tăng này liên quan đến chế độ ăn uống của người dân.

Cách đây một năm, anh P.X.T, 45 tuổi, ngụ tại TP.HCM, bị đau bụng, tiêu chảy, thỉnh thoảng còn đi cầu ra chút máu tươi. Nghĩ mình "nóng" trong người do ăn nhậu thường xuyên, anh tự mua thuốc để uống. Hết được đôi ba tháng, các triệu chứng lại xuất hiện. Đi khám bệnh, anh mới được bác sĩ phát hiện bị ung thư trực tràng, mọi chuyện đã quá muộn.

Cả bệnh nhân lẫn bác sĩ có thể nhầm bệnh khác

Theo ThS-BS Bùi Chí Viết, Phó Khoa Ngoại 2 Bệnh viện (BV) Ung Bướu TP.HCM, trong khi tại TP.HCM tỉ lệ ung thư gan và ung thư dạ dày không thay đổi thì ung thư đại-trực tràng (ruột già và ruột cùng) lại gia tăng, do người dân ngày càng tiếp cận với kiểu ăn uống phương Tây. Hằng năm, tại các nước Âu Mỹ có hàng chục ngàn người chết vì bệnh này và người ta đã tìm ra mối liên hệ giữa bệnh với thói quen ăn các món nướng, sử dụng thức ăn nhanh, ăn nhiều chất béo và thịt đỏ, ít chất xơ.

BS Bùi Chí Viết kiểm tra một bệnh nhân ung thư đại - trực tràng (Ảnh: TTO)

BS Viết cho biết triệu chứng thường gặp của ung thư đại-trực tràng là thay đổi thói quen đi cầu như tiêu chảy, táo bón kéo dài; đau bụng; mắc cầu nhưng đi xong cảm giác vẫn còn; đi cầu ra máu, phân đen... Khi có những triệu chứng trên, người bệnh thường cho rằng mình bị những rối loạn tiêu hóa thông thường hoặc bệnh kiết lỵ và tự mua thuốc uống. Sau một thời gian, khi xuất hiện khối u ở bụng, bệnh nhân mới đi khám thì đã trễ. Theo BS, ung thư đại-trực tràng có thể phát hiện sớm bằng thăm khám trực tràng rất đơn giản, tuy nhiên do chủ quan nên một số thầy thuốc bỏ qua khâu này hoặc nghĩ đơn giản đó là những bệnh thông thường như trĩ, kiết lỵ, vì thế bệnh cũng bị bỏ qua. Tại BV Ung Bướu, phần lớn bệnh nhân ung thư đại-trực tràng đến vào giai đoạn trễ, ung thư đã di căn, khó điều trị triệt để. Trong khi nếu phát hiện sớm và điều trị đúng, 90% bệnh nhân có thể sống được 5 năm.

Phòng ngừa: Ăn nhiều chất xơ

ThS-BS Đào Thị Yến Phi, giảng viên Trung tâm Đào tạo và Bồi dưỡng cán bộ Y tế TP.HCM cho biết

chất xơ có vai trò rất quan trọng trong việc phòng ngừa ung thư đại-trực tràng. Ở một số nước phương Tây, sau khi khuyến cáo người dân ăn 500 g rau quả mỗi ngày, tỉ lệ bệnh đã giảm xuống đáng kể. Theo BS Phi, chất xơ được xếp vào nhóm dinh dưỡng đa lượng mà không cung cấp năng lượng, không được hấp thu vào máu. Khi nằm trong lòng ruột, chất xơ kích thích nhu động ruột co bóp, giúp phòng tránh táo bón, tống xuất các chất gây ung thư và vi khuẩn có hại ra ngoài; ngoài ra chất xơ cũng ngăn cản hấp thu các chất béo độc hại.

Cũng theo BS Phi, mỗi người trưởng thành cần thu nhận 30 g chất xơ/ngày. Để có được số lượng này, cần ăn 200 g rau, 100 g trái cây và 100 g ngũ cốc, rau củ. Chất xơ gồm 2 dạng, dạng không hòa tan, chủ yếu là cellulose, có nhiều trong vỏ rau, quả; dạng hòa tan, có trong sừng sáo, dễ ăn hơn, phù hợp với người già.

Hàng chục năm điều trị ung thư đại-trực tràng, PGS-TS Lê Quang Nghĩa, Phó Chủ nhiệm Bộ môn Ngoại ĐHY Dược TP.HCM cho biết với các triệu chứng nghi ngờ trên, chưa chắc bệnh nhân mắc bệnh ung thư đại-trực tràng. Tuy nhiên, việc làm đầu tiên của bệnh nhân là cần tìm bác sĩ để làm rõ và loại trừ bệnh này. Cũng cần nhớ rằng đa số trường hợp ung thư đại-trực tràng diễn tiến âm thầm không có triệu chứng rõ rệt. Để phát hiện sớm bệnh, PGS-TS Lê Quang Nghĩa đề nghị người dân thực hiện tầm soát như Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ khuyến cáo. Đó là người trên 50 tuổi nam hay nữ, với mức độ nguy cơ trung bình, cần thực hiện một trong những chọn lựa sau: Hằng năm thử phân tìm máu vi thể; nội soi ruột mỗi 5 năm; hằng năm thử phân tìm máu vi thể kèm nội soi ruột mỗi 5 năm; chụp đại tràng cản quang mỗi 5 năm; nội soi đại tràng mỗi 10 năm.

Tầm soát 1 triệu người trong năm 2007

Tuần qua, bác sĩ Phan Thanh Hải, Giám đốc Trung tâm Medic TP.HCM, cho biết ông đang lên kế hoạch phối hợp với Hội Tiêu hóa, Hội Ung thư TP.HCM, các bệnh viện tại TP.HCM và tỉnh lân cận cổ động tầm soát ung thư đại-trực tràng trên 1 triệu người dân trong năm nay. Tầm soát dựa trên một thử nghiệm đơn giản mà mọi người có thể làm tại nhà, chi phí khoảng 25.000 đồng/thử nghiệm (có trợ giá 50%). Thử nghiệm này nhằm tìm máu ẩn trong phân với số lượng rất ít vi thể, nếu dương tính, bệnh nhân sẽ được tư vấn để thực hiện những bước tiếp theo nhằm tìm ung thư đại trực tràng. Khi phát hiện ung thư giai đoạn rất sớm này, bác sĩ Hải cho biết bệnh có thể điều trị khỏi hẳn hoàn toàn.

PHAN SƠN