

Hưởng ứng Ngày Quốc tế Phụ nữ 8 Tháng Ba 2024



United Nations

International Women's Day
8 March



International Women's Day

#IWD2024 #InspireInclusion
#InvestInWomen



8 Tháng Ba 2024

Tác giả: Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình đặc biệt quan tâm đến việc chăm sóc sức khỏe và phòng ngừa

Địa điểm: Singapore

Ngày xuất bản: 8 Tháng Ba 2024

Ngày Quốc tế Phụ nữ (IWD) là một lễ kỷ niệm toàn cầu về những thành tựu xã hội, kinh tế, văn hóa và chính trị của phụ nữ. Mỗi năm, ngày này đóng vai trò như một lời nhắc nhở mạnh mẽ về những tiến bộ đạt được đối với bình đẳng giới và nêu bật những công việc vẫn cần phải làm.

Giáo dục và nhận thức đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy hòa nhập và trao quyền cho phụ nữ.

Bảo vệ sức khỏe của phụ nữ với một điểm nổi bật về sức khỏe ung thư liên quan đến phụ nữ được nêu trong bài viết này.

'Bảo vệ sức khỏe phụ nữ' - Từ góc độ ung thư

- Kiểm tra sức khỏe rất quan trọng để phát hiện sớm các tình trạng có thể không có triệu chứng
 - Phát hiện sớm tình trạng sức khỏe có thể dẫn đến can thiệp kịp thời để ngăn chặn tình trạng tiến triển dẫn đến kết quả sức khỏe tốt hơn
 - Kiểm tra sức khỏe thường xuyên giúp giữ cho tâm trí của bạn thoải mái rằng bạn đang kiểm soát được sức khỏe của mình
-
- Ước tính có khoảng 18,1 triệu trường hợp ung thư trên toàn thế giới vào năm 2020
 - 9,3 triệu trường hợp là ở nam giới, 8,8 triệu ở phụ nữ
 - Phòng chống ung thư thông qua phát hiện sớm và tăng cường sức khỏe là một trong những thách thức sức khỏe cộng đồng quan trọng nhất của thế kỷ 21
 - **Tỷ lệ mắc ung thư toàn cầu ở phụ nữ: Vú, đại trực tràng và phổi chiếm 44,5% tổng số bệnh ung thư**
-
- **Tầm quan trọng của việc phát hiện sớm ung thư:**
 - Ung thư ảnh hưởng đến tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi
 - Với việc phát hiện sớm, việc điều trị có nhiều khả năng thành công hơn
 - Tầm soát ung thư liên quan đến việc kiểm tra các dấu hiệu sớm của ung thư ở một người khỏe mạnh không có triệu chứng

- **Hướng dẫn tầm soát ung thư phụ nữ Singapore hiện tại (phỏng theo Bộ Y tế (MOH)):**

1. Ung thư vú

- Chụp X-quang tuyến vú cho phụ nữ từ 50 đến 69 tuổi cứ sau 2 năm. (Tất cả phụ nữ có nguy cơ bình thường, không có triệu chứng)
- Đối với phụ nữ có nguy cơ bình thường từ 40-49 tuổi, các quyết định sàng lọc chụp nhũ ảnh dựa trên lợi ích và tác hại của việc sàng lọc, cũng như dựa trên sở thích của người phụ nữ và hồ sơ nguy cơ ung thư vú. Nếu sàng lọc được thực hiện, nó nên được thực hiện hàng năm.

2. Ung thư đại trực tràng

- (i) Từ 50 tuổi, xét nghiệm miễn dịch hóa học phân (FIT) (phân tích phân cho máu ẩn trong phân) sẽ được thực hiện hàng năm

(Áp dụng cho những người có nguy cơ trung bình được xác định là những người không có triệu chứng và những người không có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư đại trực tràng, cũng như những người có tiền sử gia đình chỉ giới hạn ở người thân không cấp một hoặc người thân trên 60 tuổi)

HOẶC

- (ii) Nội soi đại tràng, từ 50 tuổi 5-10 tuổi một lần

(Áp dụng cho những người có nguy cơ trung bình được xác định là những người không có triệu chứng và những người không có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư đại trực tràng, cũng như những người có tiền sử gia đình chỉ giới hạn trong những người thân không cấp độ một hoặc người thân trên 60 tuổi)

3. Ung thư cổ tử cung

- Tất cả phụ nữ đã từng có quan hệ tình dục
- Sàng lọc bắt đầu từ 25 tuổi
- Phụ nữ từ 25 đến 29 tuổi nên được sàng lọc bằng xét nghiệm Pap smear ít nhất 3 năm một lần
- Phụ nữ từ 30 tuổi trở lên nên được sàng lọc bằng xét nghiệm HPV ít nhất 5 năm một lần

Summary of population cancer screening

- For the average risk person without symptoms (i.e. those without symptoms or family history of the cancer being screened for), the following cancer screening is recommended:

Colorectal Cancer	Cervical Cancer	Breast Cancer
For those age 50 and above, • Faecal occult blood testing once a year OR • Colonoscopy once every 10 years OR • CT colonography once every 5 years	In those who have ever been sexually active, the following is appropriate: From age 25-29: Pap smear every 3 years From age 30 and above: HPV DNA test every 5 years	From age 40-49: Mammography screening once a year From age 50-69: Mammography screening once every 2 years

Phát hiện sớm đa ung thư (MCED): Một tiến bộ trong sàng lọc ung thư

- Công nghệ giải trình tự thế hệ tiếp theo (NGS) được áp dụng cho máu của bệnh nhân được rút ra được sử dụng để xác định các tín hiệu ung thư và vị trí nơi ctDNA có thể bắt nguồn.
- Với một lần lấy máu không nhịn ăn, tín hiệu của 50 loại ung thư có thể được đánh giá ở bước sớm hơn so với sàng lọc protein và hình ảnh truyền thống hiện tại để cung cấp cái nhìn sâu sắc về những thay đổi liên quan đến ung thư có thể bắt nguồn từ đâu.

*MCED có sẵn tại Asia HealthPartners

Khuyến nghị phòng chống ung thư:

1. Duy trì chỉ số BMI khỏe mạnh (BMI châu Á- 23, BMI da trắng- 25)
2. Hoạt động thể chất
3. Chế độ ăn uống lành mạnh
4. Hạn chế thức ăn nhanh
5. Hạn chế thịt đỏ và thịt chế biến sẵn
6. Cắt giảm đồ uống có đường
7. Hạn chế uống rượu bia
8. Cho bé bú sữa mẹ nếu có thể
9. Tiêm chủng

Thông qua các biện pháp phòng ngừa lối sống, kiểm tra sức khỏe thường xuyên và kiến thức về các hướng dẫn ung thư cập nhật với các nguồn lực cập nhật của công cụ sàng lọc phát hiện sớm đa ung thư, chúng ta có thể **đầu tư vào sức khỏe của mình để sống phiên bản tốt nhất của chính mình.**



Hãy cùng nhau chia sẻ kiến thức, cùng nhau vận động và cùng nhau cải thiện sức khỏe tốt hơn.

#towardsbetterhealthoutcomes

Về tác giả:

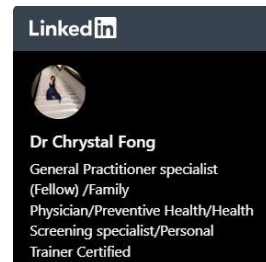
Bác sĩ Chrystal Fong (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.



<http://www.asiahealthpartners.com/>

<https://advancedmedicine.sg/imaging/index.html>

Kết nối với Tiến sĩ Chrystal Fong trên LinkedIn



Tài nguyên trang web

1. <https://www.internationalwomensday.com/>
2. Báo cáo của hội đồng xét duyệt xét nghiệm sàng lọc, Học viện Y khoa, Singapore 2019
3. <https://www.wcrf.org/cancer-trends/worldwide-cancer-data/>
4. <https://canceratlas.cancer.org/the-burden/the-burden-of-cancer/>
5. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-symptoms/why-is-early-diagnosis-important/1000>
6. <https://insight.lucence.com/>