

'Ngày Ung thư Thế giới'

4 Tháng Hai 2025



#WorldCancerDay

#UnitedbyUnique



Được viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Úc), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 4 Tháng Hai 2025

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô ấy là giúp hiểu các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe hàng ngày thông qua các bài báo của cô ấy và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

Ngày Ung thư Thế giới là ngày quốc tế được tổ chức vào **ngày 4 tháng 2 hàng năm** để nâng cao nhận thức về ung thư, khuyến khích phòng ngừa ung thư và huy động hành động để giải quyết đại dịch ung thư toàn cầu.

Chủ đề của Ngày Ung thư Thế giới 2025 là "United by Unique". Chủ đề này nhấn mạnh cách tiếp cận lấy **con người làm trung tâm** để chăm sóc ung thư, đặt các cá nhân và câu chuyện của họ vào trung tâm của cuộc trò chuyện.

UNG THƯ LÀ MỘT TRONG NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY TỬ VONG HÀNG ĐẦU TRÊN THẾ GIỚI. GẦN NHƯ MỌI NGƯỜI ĐỀU BIẾT AI ĐÓ ĐÃ, ĐANG HOẶC SẼ BỊ ẢNH HƯỞNG TRỰC TIẾP BỞI UNG THƯ.

**CỨ 5 NGƯỜI THÌ CÓ 1 NGƯỜI SẼ PHÁT TRIỂN UNG THƯ TRONG SUỐT CUỘC ĐỜI CỦA HỌ
KHOẢNG 1 TRONG 9 NAM GIỚI VÀ 1 TRONG 12 PHỤ NỮ CHẾT VÌ UNG THƯ
VÀO NĂM 2022, CÓ KHOẢNG 20 TRIỆU TRƯỜNG HỢP UNG THƯ MỚI
TRONG CÙNG KHUNG THỜI GIAN ĐÓ, UNG THƯ ĐÃ CƯỚP ĐI SINH MẠNG CỦA 9,7 TRIỆU
NGƯỜI
CHI PHÍ CHĂM SÓC UNG THƯ CÓ TÁC ĐỘNG KINH TẾ HÀNG NĂM HƠN 1 NGHÌN TỶ ĐÔ LA**
(từ WHO.int)

Nâng cao nhận thức, phòng ngừa tốt hơn, điều trị và chăm sóc hiệu quả hơn đều có thể cứu sống nhiều người.



worldcancerday.org

1. Nâng cao nhận thức

Ung thư là gì?

Ung thư là một căn bệnh xảy ra khi những thay đổi trong một nhóm tế bào bình thường trong cơ thể dẫn đến sự phát triển bất thường, không kiểm soát được tạo thành một khối u gọi là khối u. Nếu không được điều trị, khối u có thể phát triển và lan sang mô bình thường xung quanh hoặc đến các bộ phận khác của cơ thể thông qua máu và hệ thống bạch huyết. Điều này có thể ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, thần kinh và tuần hoàn hoặc giải phóng các hormone có thể ảnh hưởng đến chức năng cơ thể.

Các loại khối u

Khối u lành tính: Không ung thư và hiếm khi đe dọa tính mạng. Chúng phát triển chậm và không lây lan sang các bộ phận khác của cơ thể.

Khối u ác tính: Ung thư, phát triển nhanh hơn các khối u lành tính, có thể lây lan và phá hủy các mô lân cận. Chúng có thể di căn, hình thành các khối u thứ phát.

Tình trạng tiền ung thư: Các tế bào bất thường có thể phát triển thành ung thư.

Các loại ung thư

Ung thư có thể được phân loại dựa trên loại tế bào mà chúng bắt đầu. Năm loại chính bao gồm:

Ung thư biểu mô: Phát sinh từ các tế bào biểu mô. Các loại phổ biến là ung thư vú, tuyến tiền liệt, phổi và ruột kết.

Sarcoma: Ảnh hưởng đến xương hoặc mô mềm. Các loại phổ biến là u leiomyosarcoma, u mỡ và u xương.

Ung thư hạch và u tủy: Bắt đầu trong các tế bào hệ thống miễn dịch. Bao gồm ung thư hệ bạch huyết và đa u tủy.

Bệnh bạch cầu: Ảnh hưởng đến các tế bào bạch cầu và tủy xương.

Ung thư não và tủy sống: Được gọi là ung thư hệ thần kinh trung ương.

Nguyên nhân gây ung thư là gì?

Ung thư có thể do sự kết hợp của nhiều yếu tố gây ra. Một số có thể sửa đổi và giảm những rủi ro này có thể ngăn ngừa hơn 40% các trường hợp ung thư.

Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi

- **Uống rượu:** Làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư như ruột, vú, miệng, cổ họng, thực quản, gan và dạ dày.
- **Thừa cân hoặc béo phì:** Có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc 12 loại ung thư, bao gồm ung thư ruột và tuyến tụy.
- **Chế độ ăn uống và dinh dưỡng:** Ăn nhiều thịt đỏ, thịt chế biến sẵn và thực phẩm muối, và ít trái cây và rau quả, ảnh hưởng đến nguy cơ ung thư.
- **Hoạt động thể chất:** Hoạt động thường xuyên giúp giảm nguy cơ ung thư.
- **Sử dụng thuốc lá:** Chứa các tác nhân gây ung thư gây ra 22% số ca tử vong do ung thư.
- **Bức xạ ion hóa:** Bao gồm radon, tia X, tia gamma và bức xạ tia cực tím.
- **Nguy cơ tại nơi làm việc:** Tiếp xúc với các chất như amiăng làm tăng nguy cơ ung thư.
- **Nhiễm trùng:** Các loại virus như HPV và viêm gan B và C có thể gây ung thư.

Các yếu tố nguy cơ không thể thay đổi

- **Tuổi tác:** Nguy cơ ung thư tăng lên theo tuổi tác.
- **Chất gây ung thư:** Các chất làm thay đổi hành vi của tế bào.
- **Di truyền:** Khuynh hướng di truyền làm tăng nguy cơ ung thư.
- **Hệ thống miễn dịch:** Hệ thống miễn dịch suy yếu làm tăng nguy cơ ung thư.

Một số dấu hiệu và triệu chứng của ung thư là gì?

- **Các khối u hoặc sưng bất thường** - các khối u ung thư thường không đau và có thể tăng kích thước khi ung thư tiến triển
- **Ho, khó thở hoặc khó nuốt** – lưu ý các đợt ho dai dẳng, khó thở hoặc khó nuốt
- **Thay đổi thói quen đi tiêu** – chẳng hạn như táo bón và tiêu chảy và/hoặc máu trong phân
- **Chảy máu bất ngờ** – bao gồm chảy máu từ âm đạo, đường hậu môn hoặc máu trong phân, trong nước tiểu hoặc khi ho

- **Giảm cân không giải thích được** - một lượng lớn giảm cân không giải thích được và không chủ ý trong một khoảng thời gian ngắn (vài tháng)
- **Mệt mỏi** – thể hiện bản thân là mệt mỏi tột độ và thiếu năng lượng nghiêm trọng. Nếu mệt mỏi là do ung thư, các cá nhân thường cũng có các triệu chứng khác
- **Đau hoặc đau** – bao gồm cơn đau không giải thích được hoặc liên tục, hoặc đau đến và đi
- **Nốt ruồi mới hoặc thay đổi nốt ruồi** - tìm kiếm những thay đổi về kích thước, hình dạng hoặc màu sắc và nếu nó trở nên sần hoặc chảy máu hoặc rỉ ra
- **Các biến chứng khi đi tiểu** - bao gồm cần đi tiểu gấp, thường xuyên hơn hoặc không thể đi tiểu khi bạn cần hoặc bị đau khi đi tiểu
- **Thay đổi ngực bất thường** - tìm kiếm những thay đổi về kích thước, hình dạng hoặc cảm giác, thay đổi da và đau
- **Chán ăn** – cảm thấy ít đói hơn bình thường trong một thời gian dài
- **Vết loét hoặc vết loét không lành** - bao gồm đốm, vết thương hoặc loét miệng
- **Ợ chua hoặc khó tiêu** - ợ nóng dai dẳng hoặc đau đốn hoặc khó tiêu
- **Đổ mồ hôi đêm nhiều** - hãy chú ý đến mồ hôi đêm rất nặng, ướt sũng

Phát hiện sớm và kiểm tra sức khỏe thường xuyên là rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn.

2. Phòng ngừa

Phòng ngừa ban đầu: Giảm tiếp xúc với các yếu tố nguy cơ

Gần một nửa số ca tử vong do ung thư có thể ngăn ngừa được thông qua các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi, nhấn mạnh sự cần thiết của các chính phủ trong việc hỗ trợ các cá nhân đưa ra lựa chọn lối sống lành mạnh với việc điều chỉnh hiệu quả thuốc lá, rượu, thực phẩm siêu chế biến và đồ uống có đường, giảm ô nhiễm, cung cấp nhiều không gian xanh hơn và cơ hội hoạt động thể chất.

Các cá nhân có thể áp dụng lối sống lành mạnh, tránh hút thuốc lá và uống quá nhiều rượu, hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, tiêm chủng và khuyến khích những người khác làm như vậy.

Người sử dụng lao động có thể thực thi các chính sách để ngăn ngừa phơi nhiễm với chất gây ung thư và thúc đẩy lối sống lành mạnh.

Các trường học có thể giáo dục về các yếu tố nguy cơ ung thư và thúc đẩy dinh dưỡng tốt và hoạt động thể chất.

Cộng đồng có thể phát triển môi trường hỗ trợ sức khỏe và hạnh phúc.

Phòng ngừa thứ cấp: Tập trung vào tầm soát và phát hiện sớm để phát hiện ung thư ở giai đoạn sớm nhất và có thể điều trị được nhất.

Các xét nghiệm sàng lọc như chụp X-quang tuyến vú cho ung thư vú, phết tế bào cổ tử cung cho ung thư cổ tử cung và nội soi đại tràng cho ung thư đại trực tràng.

Phát hiện sớm làm tăng đáng kể tỷ lệ sống sót.

6 trụ cột của y học lối sống

1. THỰC PHẨM TOÀN PHẦN, DINH DƯỠNG CÓ NGUỒN GỐC THỰC VẬT

Chọn ngũ cốc nguyên hạt và các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt thay vì ngũ cốc tinh chế và carbohydrate chế biến cao khác, bỏ qua đồ uống đường, chọn chất béo lành mạnh, hạn chế thịt đỏ và tránh thịt chế biến.

2. HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Hoạt động thể chất nhiều hơn. Đặt mục tiêu tập thể dục cường độ vừa phải tối thiểu 150 phút mỗi tuần để bắt đầu.

3. QUẢN LÝ CĂNG THẲNG

Học các chiến lược lành mạnh để kiểm soát căng thẳng có thể dẫn đến cải thiện sức khỏe và năng suất.

4. TRÁNH CÁC CHẤT NGUY HIỂM

Không hút thuốc và không uống rượu.

5. PHỤC HỒI GIẤC NGỦ

Cố gắng từ 7 giờ trở lên mỗi đêm để có sức khỏe tối ưu

6. KẾT NỐI XÃ HỘI

Các kết nối và mối quan hệ xã hội tích cực ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc của chúng ta. Tận dụng sức mạnh của các mối quan hệ và mạng xã hội có thể giúp củng cố các hành vi lành mạnh.

Những điểm chính

- Lựa chọn lối sống lành mạnh.
- Tham gia với bác sĩ thường xuyên để kiểm tra sức khỏe của bạn.

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn xung quanh. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn vì một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Đừng bao giờ coi sức khỏe của bạn là điều hiển nhiên khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Làm điều gì đó ngay hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Kết luận:

Lần tới khi bạn thực hiện kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp các dịch vụ khám sức khỏe và bác sĩ đa khoa toàn diện phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Chúng tôi hy vọng sẽ phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn

Đặt lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal Fong:



WhatsApp: +65 9234 3477

Điện thoại: +65 62357888

Email: wellness@ahppl.com.sg

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

Giới thiệu về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Tiên tiến Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong có tên trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản y học chăm sóc sức khỏe, sức khỏe và thẩm mỹ ở châu Á.

Cô được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 của Britishpedia 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Với mối quan tâm của mình đối với y học lối sống, công nghệ y tế và y học trường thọ (Được chứng nhận), cô cũng tự hào về việc tự mình sống theo các trụ cột y học lối sống và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và các nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi tấm gương của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, Trường Cao đẳng Y học Lối sống Hoa Kỳ, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).

Được chứng nhận về Sửa đổi Sức khỏe và Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô ấy kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe. Cô cũng được chứng nhận về Đơn thuốc tập thể dục và nằm trong sổ đăng ký của 'Tập thể dục là thuốc' Singapore.