



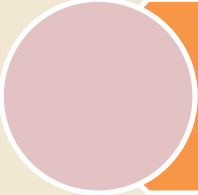
Bệnh ung thư và các phương pháp phòng ngừa hiệu quả

T.S. Phan Minh Liêm
Đại học Texas – Trung tâm Ung thư MD Anderson,
Houston, Texas, Hoa Kỳ

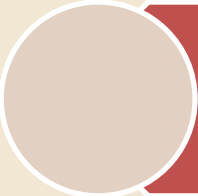
THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson
Cancer Center**

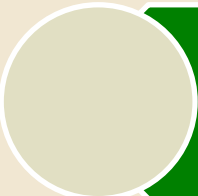
Making Cancer History®



Sự nguy hiểm của bệnh ung thư



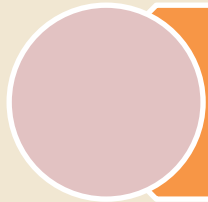
Các nguyên nhân của bệnh ung thư



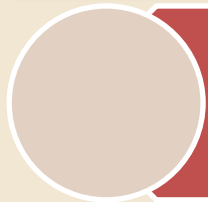
Làm thế nào để phòng ngừa ung thư?



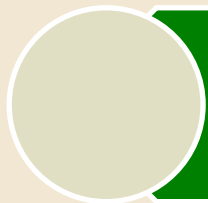
Trung tâm ung thư MD Anderson và sứ mệnh tiêu diệt căn bệnh ung thư



Sự nguy hiểm của bệnh ung thư



Các nguyên nhân của bệnh ung thư

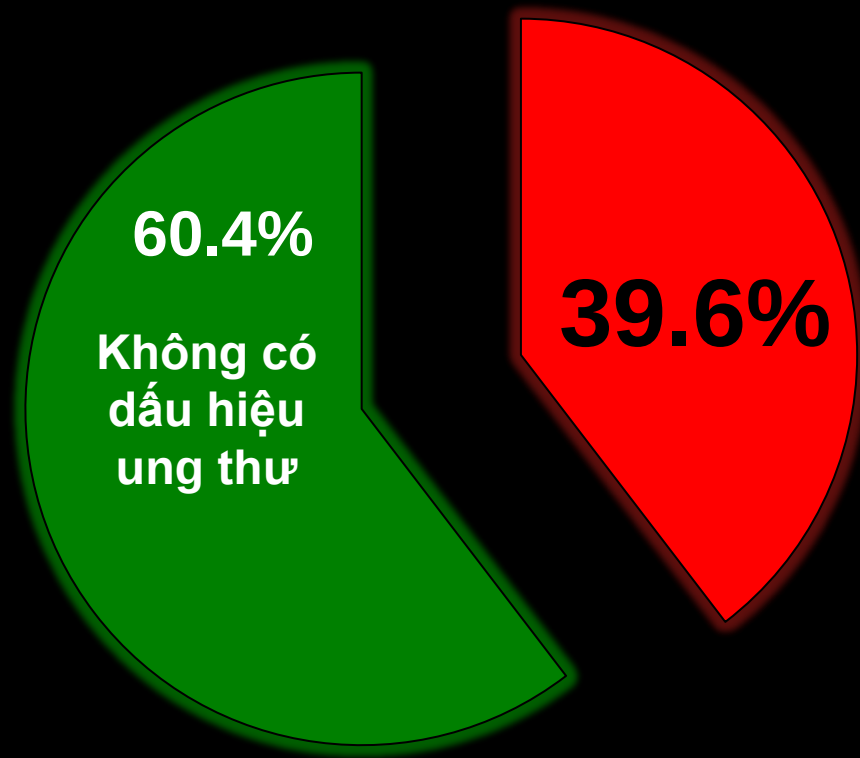


Làm thế nào để phòng ngừa ung thư?



Trung tâm ung thư MD Anderson và sứ mệnh tiêu diệt căn bệnh ung thư

**Ung thư là căn bệnh
nguy hiểm nhất**



**39.6% người
Mỹ có khả
năng mắc
phải căn bệnh
ung thư.**

**Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ
(Dữ liệu từ năm 2010 đến năm 2012)**

Việt Nam: tỉ lệ tử vong do ung thư là **74.8%** (thuộc hàng cao nhất trên thế giới).

Hơn **150.000** ca ung thư mới được phát hiện tại Việt Nam mỗi năm.

Trong đa số trường hợp, ung thư được phát hiện ở giai đoạn **muộn** hoặc **rất muộn**, khiến việc điều trị **rất khó khăn**.



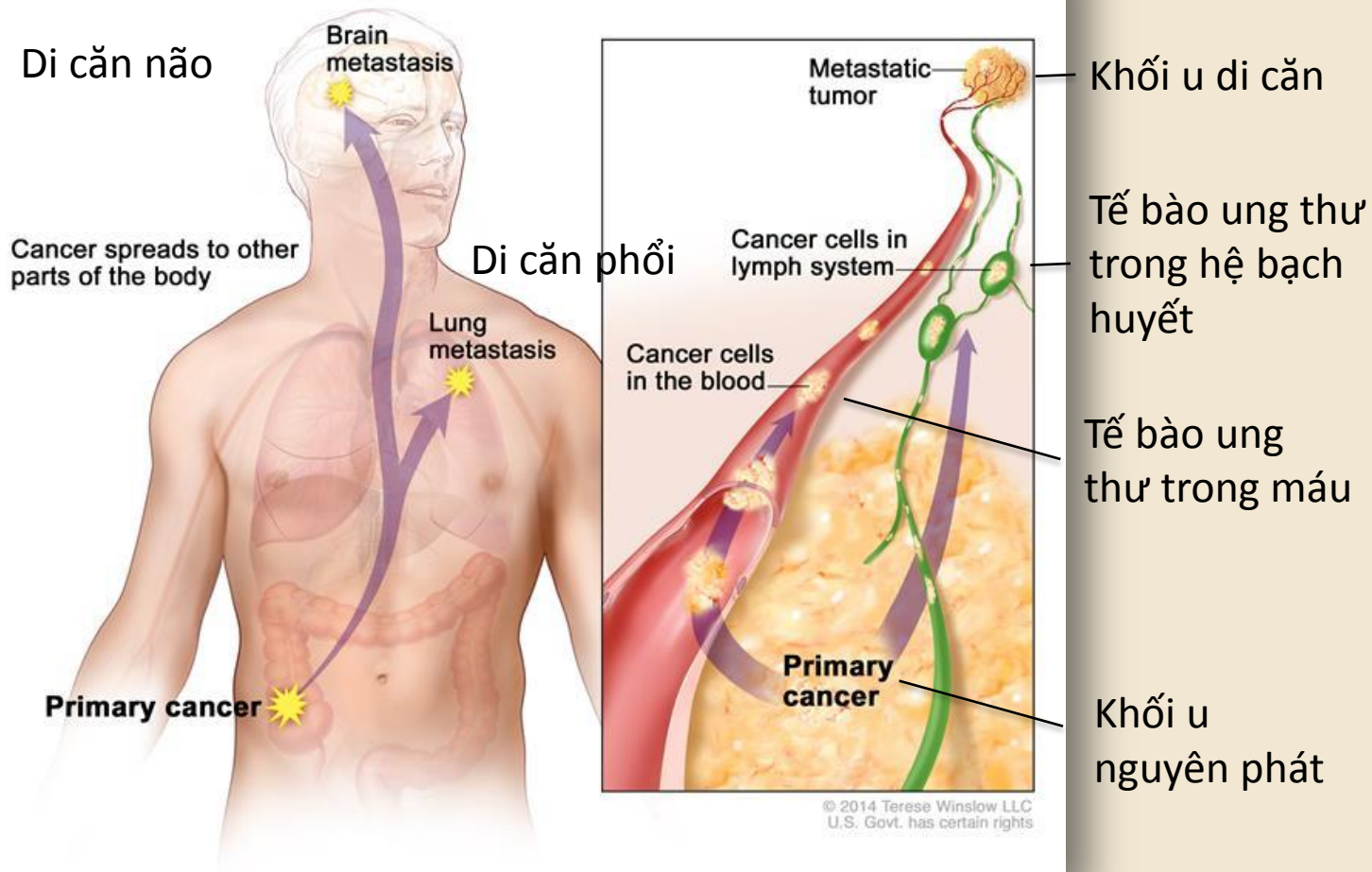
Photo: Chương trình “Ước mơ của Thuý”

Tế bào ung thư thường di căn đến các cơ quan quan trọng, gây tử vong trên nhiều bệnh nhân

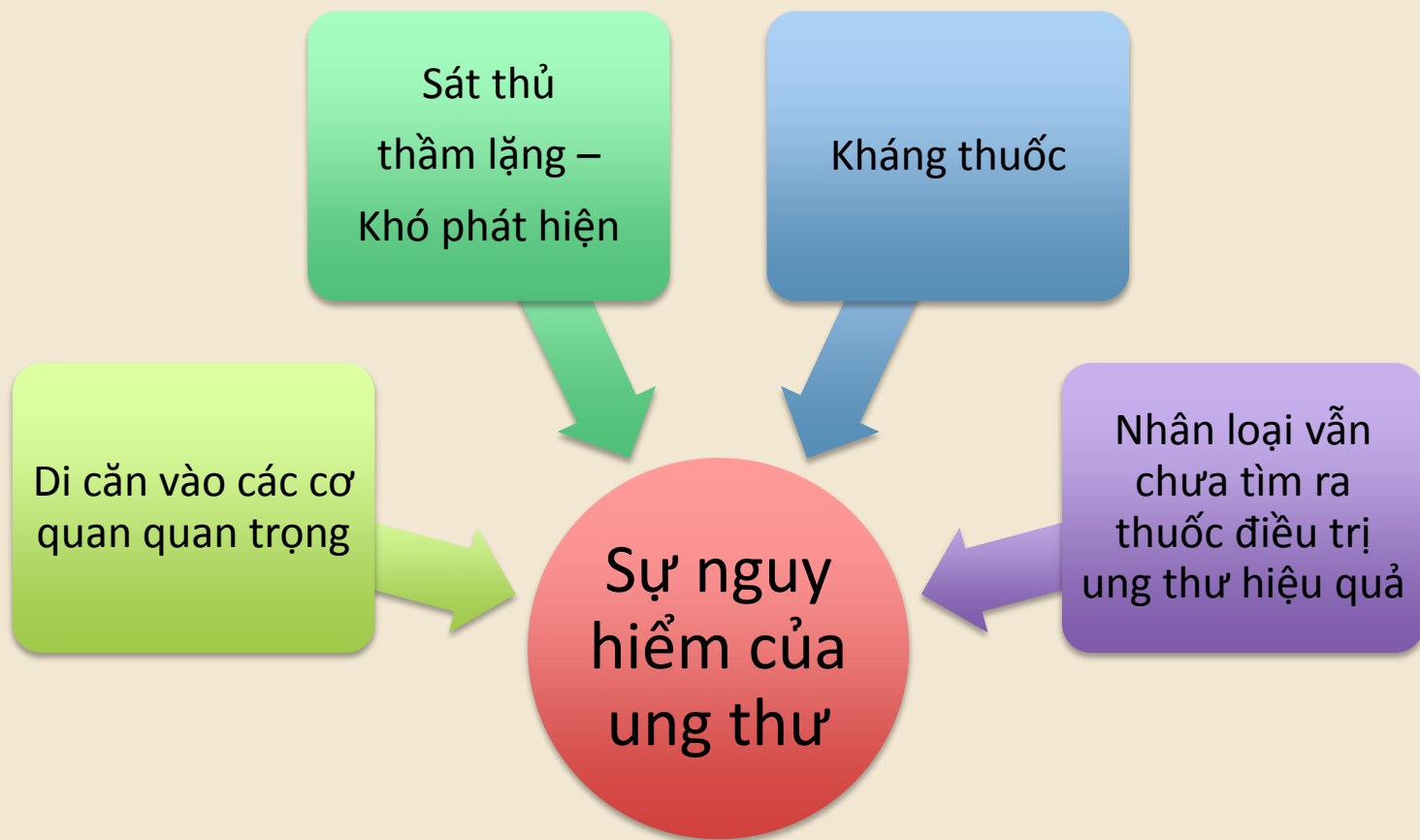
Sự di căn của tế bào ung thư

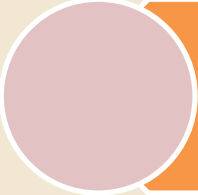
Tế bào ung thư lan ra nhiều vị trí trong cơ thể bệnh nhân

Khối u nguyên phát

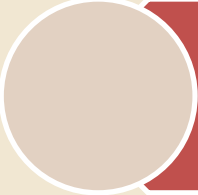


Ung thư vô cùng nguy hiểm

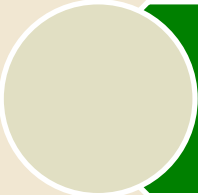




Sự nguy hiểm của bệnh ung thư



Các nguyên nhân của bệnh ung thư

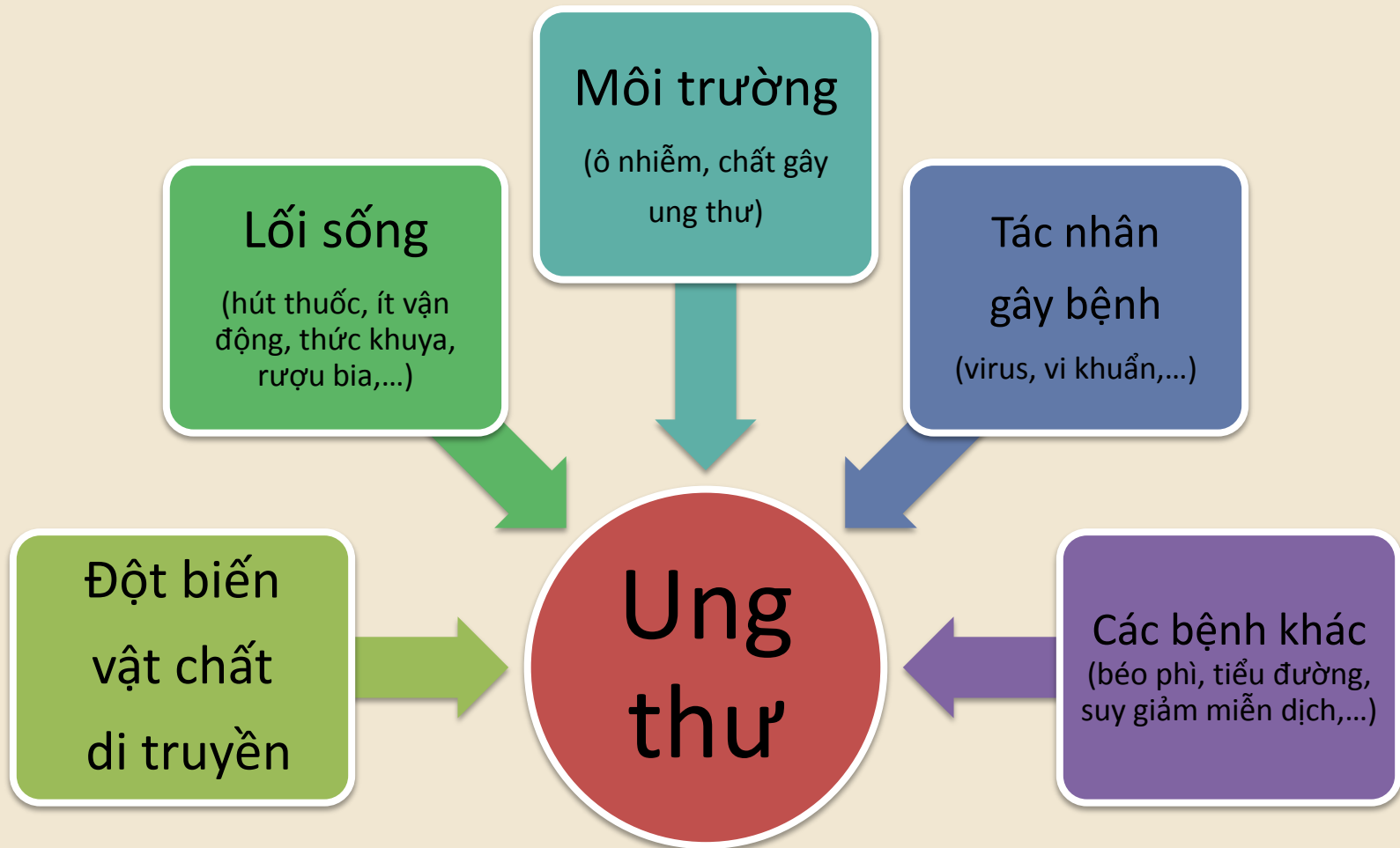


Làm thế nào để phòng ngừa ung thư?

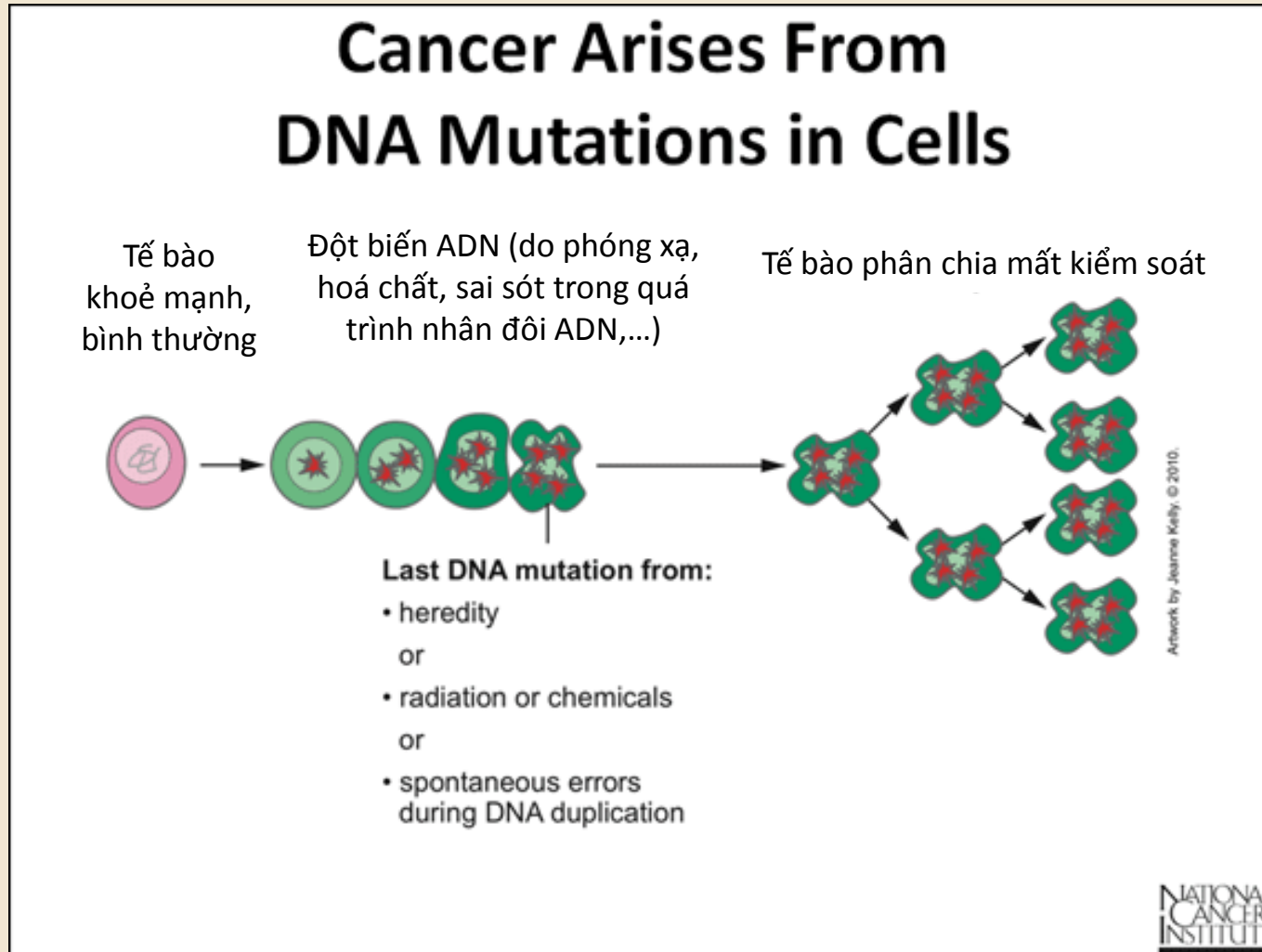


Trung tâm ung thư MD Anderson và sứ mệnh tiêu diệt căn bệnh ung thư

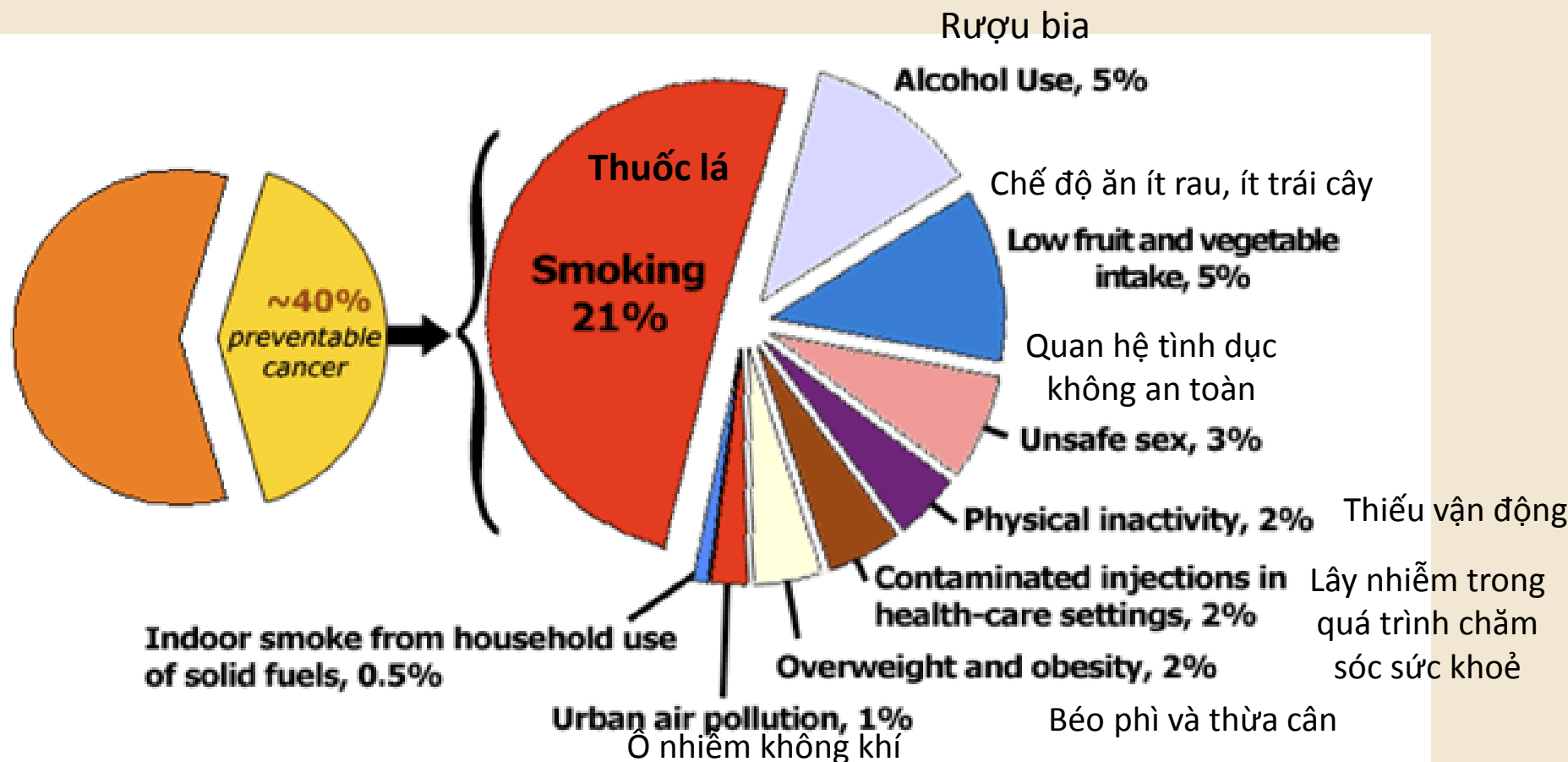
Nguyên nhân gây ra ung thư



Nguyên nhân gây ung thư – đột biến vật chất di truyền



Nguy cơ ung thư do lối sống



Danaei G, Vander Hoorn S, Lopez AD, Murray CJ, Ezzati M. Causes of cancer in the world: comparative risk assessment of nine behavioural and environmental risk factors *The Lancet*, 2005, 366:1784-1793

Nguy cơ ung thư do ô nhiễm môi trường

Ô nhiễm không khí



Tổn thương
hệ thần kinh

Chì

Chất hữu cơ dễ
bay hơi

Bụi, khói,
khí CO

Đau đầu,
Suy
nhược

Bệnh về
đường hô hấp

Bệnh tim
mạch

Gastroenteritis

Nguy cơ
ung thư

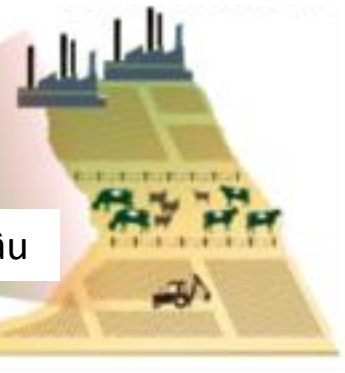
Skin in

Ô nhiễm nguồn nước



Vi khuẩn, kí sinh trùng,
hoá chất

Ô nhiễm đất



Thuốc trừ sâu

Nguyên nhân gây ung thư – vi khuẩn, virus

Các loại vi sinh vật gây ung thư



Vi khuẩn
H. Pylori



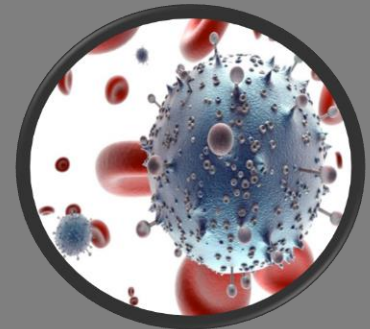
Virus viêm
gan siêu vi B



Virus viêm
gan siêu vi C



Virus HPV
(HPV)

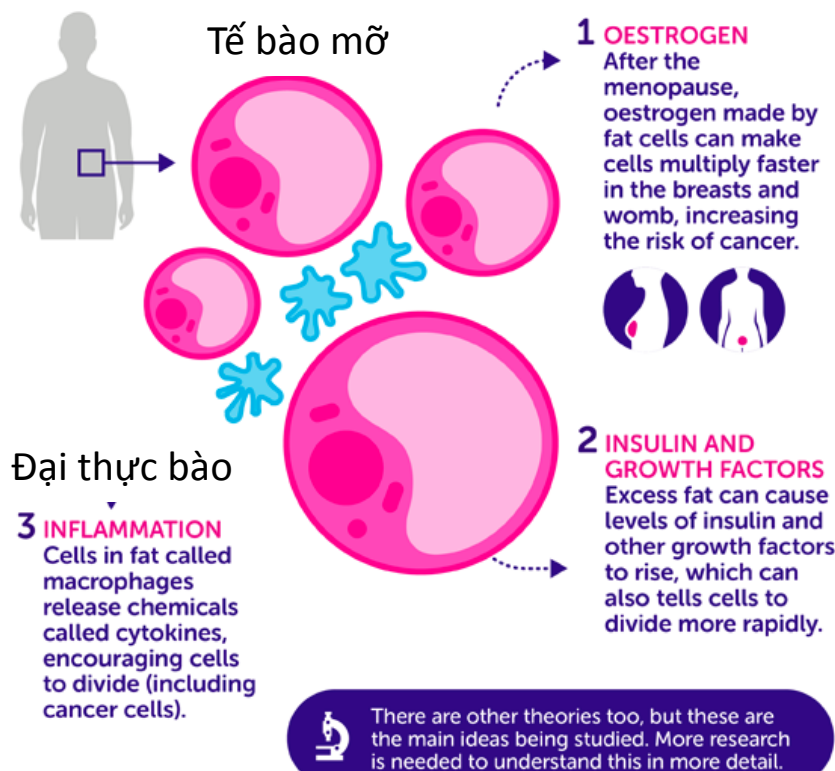


Virus HIV

Adapted from the American Association for Cancer Research 2014 Cancer Progress Report

Béo phì làm tăng nguy cơ ung thư

Tại sao béo phì làm tăng nguy cơ ung thư?

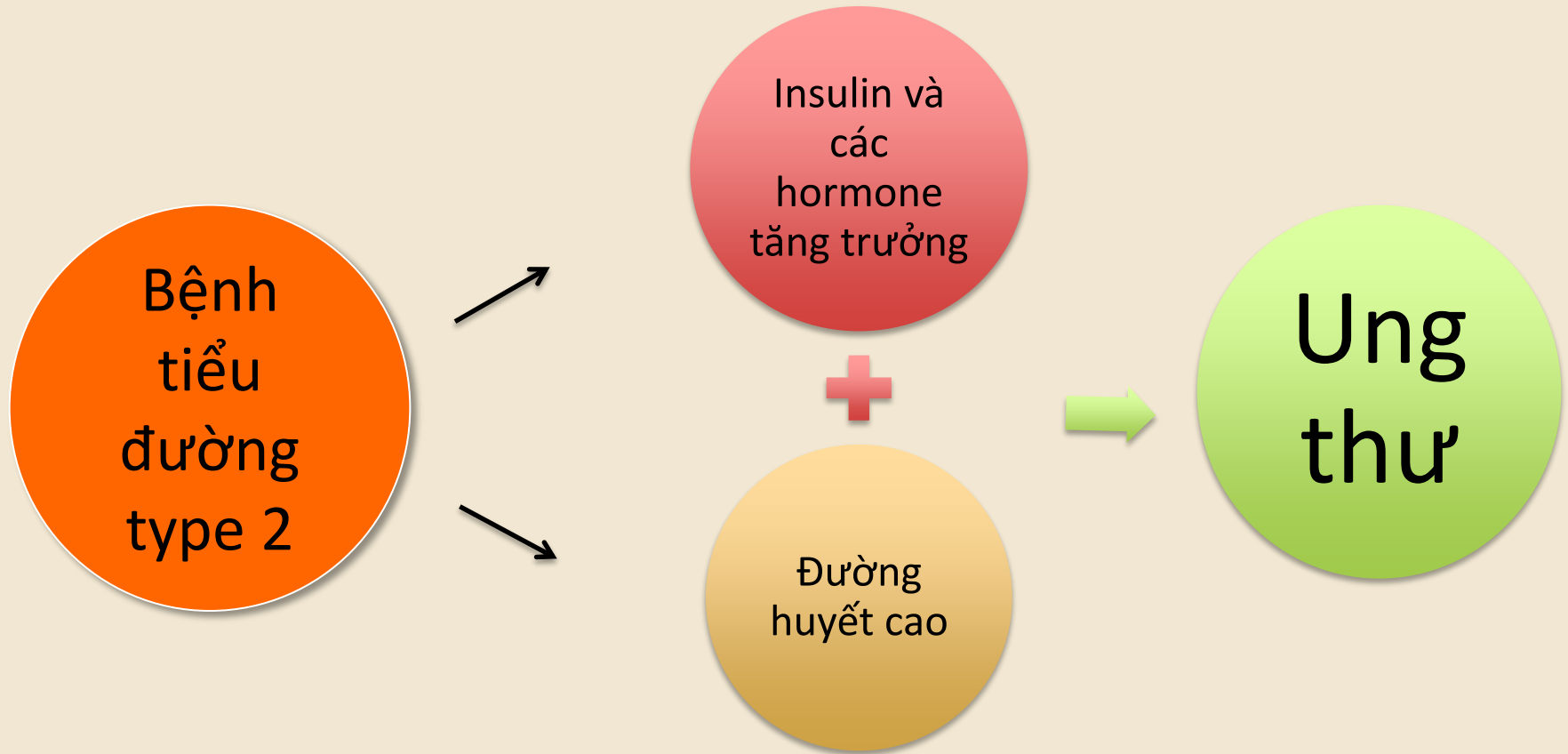


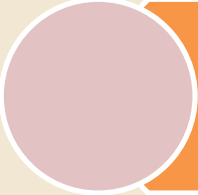
3. Các **đại thực bào** trong mô mỡ tiết ra các tế bào tố, gây **phản ứng viêm** và kích thích tế bào tăng trưởng (kể cả tế bào ung thư).

1. Sau khi mãn kinh, hormone **estrogen** do tế bào mỡ tiết ra có khả năng kích thích sự tăng sinh của tế bào ở vú và tử cung, tăng nguy cơ ung thư.

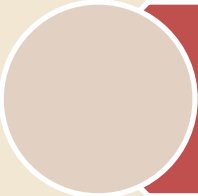
2. Khi có quá nhiều mỡ, hàm lượng **insulin và các hormone tăng trưởng** sẽ gia tăng, kích thích tế bào tăng trưởng nhanh (kể cả tế bào ung thư).

Bệnh tiểu đường type 2 làm tăng nguy cơ ung thư

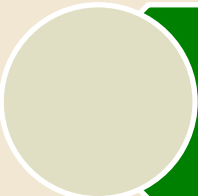




Sự nguy hiểm của bệnh ung thư



Các nguyên nhân của bệnh ung thư



Làm thế nào để phòng ngừa ung thư?



Trung tâm ung thư MD Anderson và sứ mệnh tiêu diệt căn bệnh ung thư

Phòng ngừa ung thư – Kiểm tra sức khỏe và tầm soát định kì thường xuyên

- Tần suất và phương thức tầm soát phụ thuộc vào tuổi, giới tính, tiền sử bệnh của gia đình, tình trạng sức khỏe, nghề nghiệp, môi trường sống, lối sống,...
- Các bác sĩ sẽ giúp bạn lựa chọn cách tầm soát và phòng ngừa ung thư hiệu quả, tùy thuộc vào mức nguy cơ ung thư của bạn.



Phòng ngừa ung thư – Kiểm tra sức khỏe và tầm soát định kì thường xuyên

Hướng dẫn tầm soát ung thư dành cho phụ nữ với nguy cơ ung thư ở mức trung bình

- 20-29 tuổi: Khám ngực và tử cung (xét nghiệm Pap, bắt đầu từ năm 21 tuổi) tại bệnh viện chuyên khoa mỗi 1 đến 3 năm.
- 30-39 tuổi: Khám ngực tại bệnh viện chuyên khoa mỗi 1 đến 3 năm.
Khám tử cung và xét nghiệm virus HPV mỗi 5 năm.
- 40-49 tuổi: Chụp nhũ ảnh và khám ngực tại bệnh viện chuyên khoa mỗi năm.
Khám tử cung và xét nghiệm virus HPV mỗi 5 năm.
- 50-75 tuổi: Chụp nhũ ảnh và khám ngực tại bệnh viện chuyên khoa mỗi năm.
Khám tử cung và xét nghiệm virus HPV mỗi 5 năm.
Chụp CT ruột mỗi 5 năm hoặc nội soi ruột mỗi 10 năm.
- Trên 76 tuổi: Bác sĩ sẽ tư vấn riêng về việc tầm soát ung thư.

Phòng ngừa ung thư – Kiểm tra sức khỏe và tầm soát định kì thường xuyên

Hướng dẫn tầm soát ung thư dành cho nam giới với nguy cơ ung thư ở mức trung bình

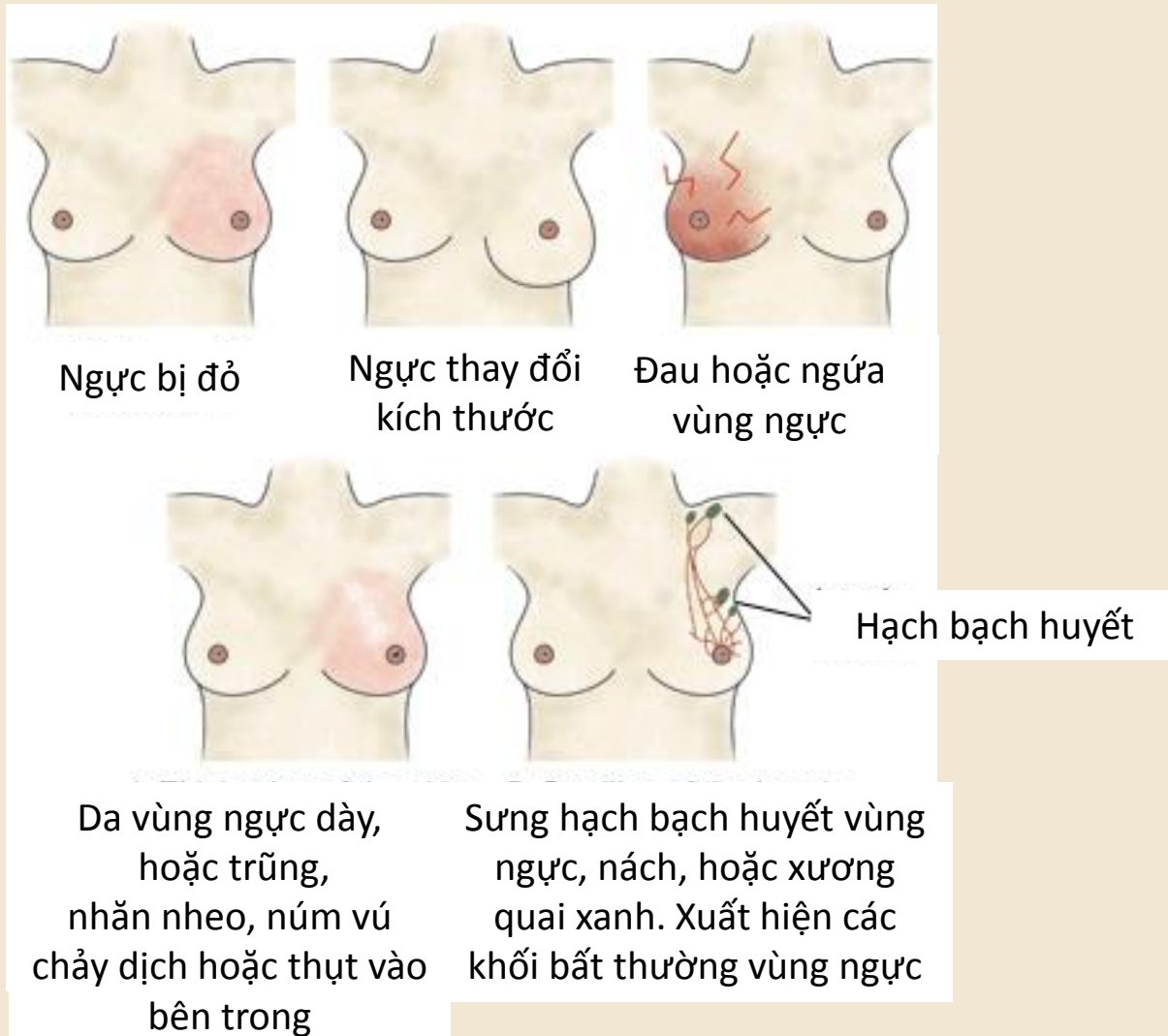
- 40-49 tuổi: Trao đổi với bác sĩ chuyên khoa về lợi ích và hạn chế của việc tầm soát ung thư tuyến tiền liệt. Nếu bạn thuộc diện nguy cơ cao, từ năm 45 tuổi, bạn nên khám tuyến tiền liệt và đại tràng, xét nghiệm PSA mỗi năm.
- 50-75 tuổi: Khám tuyến tiền liệt và đại tràng, xét nghiệm PSA mỗi năm. Chụp CT ruột mỗi 5 năm hoặc nội soi ruột mỗi 10 năm.
- Trên 76 tuổi: Bác sĩ sẽ tư vấn riêng về việc tầm soát ung thư.

12 dấu hiệu cảnh báo ung thư (đôi khi các dấu hiệu này không phải do ung thư)



-  Nhức đầu kinh niên
-  Ngộp, khó thở
-  Ho dai dẳng, khan tiếng, đau ở cổ
-  Khó tiêu hoá, khó nuốt
-  Giảm hoặc mất khẩu vị
-  Vết thương, vết bầm lâu hoặc không lành
-  Thay đổi nhu cầu đại tiểu tiện mà không rõ lí
-  Thay đổi màu sắc, hình dạng móng tay
-  Có máu trong nước tiểu, phân, đờm
-  Nốt ruồi thay đổi kích thước, hình dạng, màu sắc, chảy máu, xâm lấn
-  Sụt cân, mệt mỏi không rõ lí do
-  Xuất hiện các khối u dưới da

Biểu hiện của ung thư vú



Phòng ngừa ung thư – Thể dục thường xuyên, duy trì cân nặng hợp lý



Phòng ngừa ung thư – Không hút thuốc và tránh xa khói thuốc



Phòng ngừa ung thư – Ăn uống lành mạnh



Phòng ngừa ung thư – Các loại trái cây giảm nguy cơ ung thư



Phòng ngừa ung thư – Các loại trái cây và gia vị giảm nguy cơ ung thư



Curry



Apples



Berries



Broccoli



Fish



Flaxseed

12 HEALTHY FOODS THAT HELPS PREVENT BREAST CANCER



Garlic



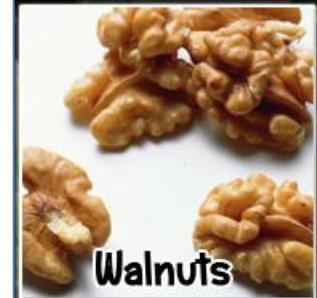
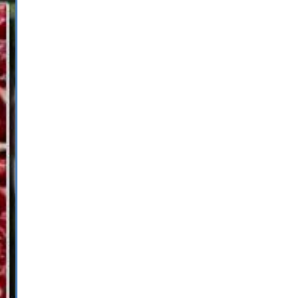
Green Tea



Orange Fruits and Vegetables



Pomegranates



Walnuts

HappyHouseandGarden.com
photo credits to everydayhealth.com

Phòng ngừa ung thư – Các loại thức ăn giảm nguy cơ ung thư

Cancer-fighting foods

Ăn nhiều hoa quả, rau xanh,
thực phẩm giàu chất xơ



Produce

- | | |
|--|---------------------|
| ☐ Sweet potatoes | Khoai lang |
| ☐ Broccoli | |
| ☐ Cauliflower | Súp lơ xanh, trắng |
| ☐ Brussels sprouts | |
| ☐ Bok choy | Cải bó xôi, cần tây |
| ☐ Spinach (preferably organic) | |
| ☐ Kale or collard greens (preferably organic) | |
| ☐ Peas (fresh or frozen) | |
| ☐ Romaine lettuce | |
| ☐ Edamame | Xà lách, cà chua |
| ☐ Tomatoes (no salt added if canned) | |

Grains

- ☐ Wild or brown rice (regular or instant)
- ☐ Whole grain pasta
- ☐ Lentils

Bread

- ☐ Whole grain bread, tortillas or buns

Cereal

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| ☐ Bran flakes | Bột ngũ cốc |
| ☐ Oatmeal | Yến mạch |

- ☐ Garlic
- ☐ Pears Cam, lê, tỏi, nho, dâu
- ☐ Oranges
- ☐ Red or purple grapes (preferably organic)
- ☐ Fresh or frozen berries (preferably organic)

Protein Hải sản, đậu phụ, đậu đen, đậu đỏ

- ☐ Lean fish such as salmon, halibut, redfish or red snapper
- ☐ Tofu
- ☐ Black, red or pinto beans (low sodium)
- ☐ Garbanzo beans/chickpeas (low sodium)

Dairy Sữa ít béo, phô mai ít béo

- ☐ Skim milk
- ☐ Low-fat cheese
- ☐ Eggs or egg substitutes

Snacks

- ☐ Hummus
- ☐ Almonds (plain, unsalted)
- Hạt hạnh nhân

Condiments

- ☐ Olive oil Dầu ô liu
- ☐ Low-fat or fat-free salad dressing

Spices

- ☐ Turmeric Nghệ

Beverages Nước ép và sinh tố trái cây (không thêm đường)

- ☐ Juice (100% juice, no added sugar)
- ☐ Green or white tea (tea bags or loose)
- Trà xanh

Phòng ngừa ung thư – Các loại thực phẩm làm tăng nguy cơ ung thư

- Các loại nước tương, chao bị nhiễm nấm độc với độc tố aflatoxin
- Thức ăn bị cháy khét
- Thịt đỏ
- Phẩm màu công nghiệp, chất bảo quản độc hại, hoá chất, phụ gia độc hại,...
- Rượu bia...

Phòng ngừa ung thư

Các loại thực phẩm làm tăng nguy cơ ung thư



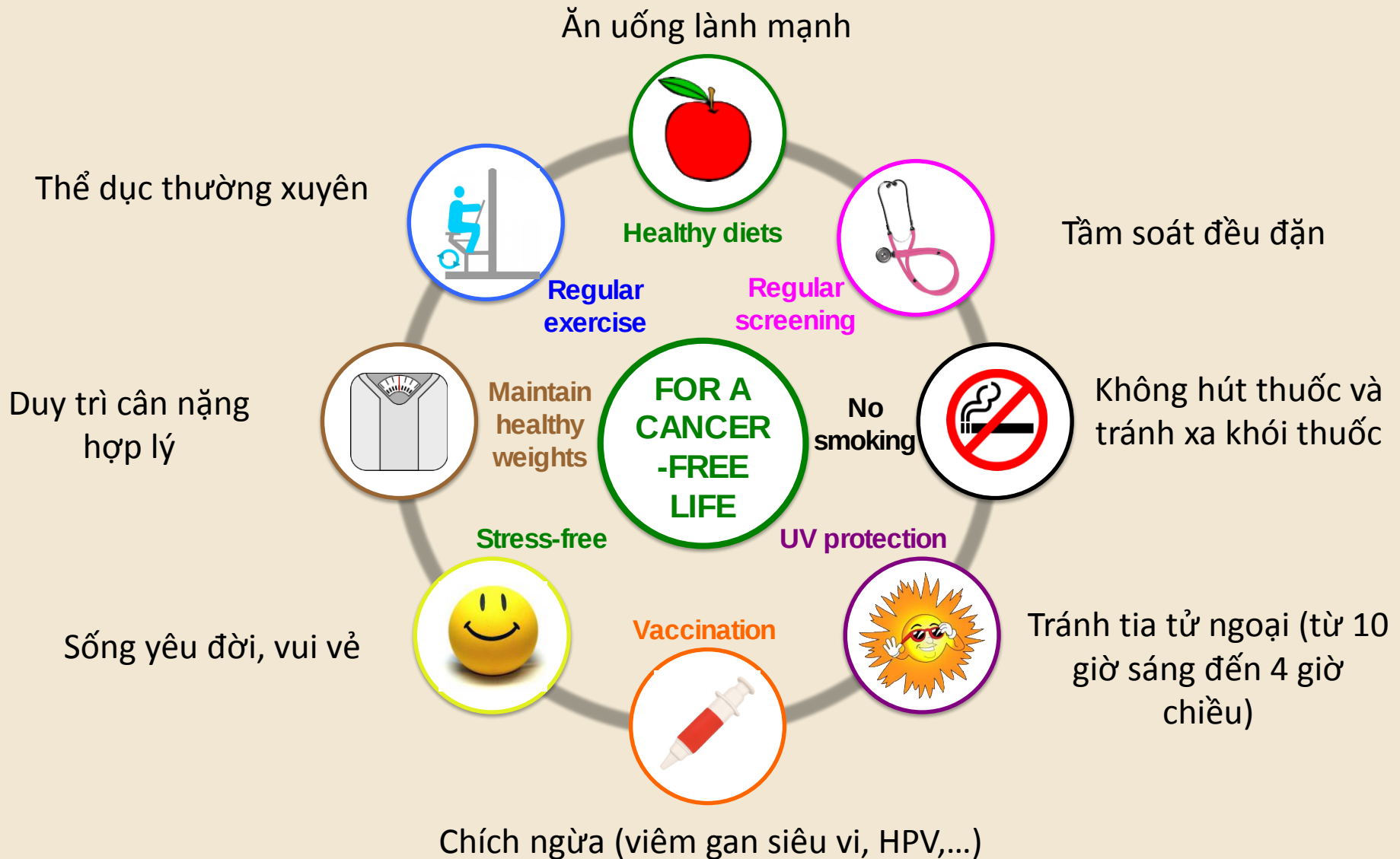
Các loại thực phẩm giảm nguy cơ ung thư

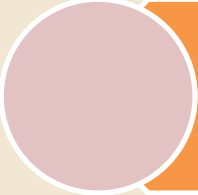
Các loại thực phẩm làm tăng nguy cơ ung thư



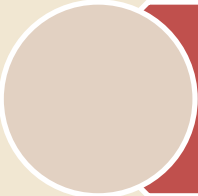
Source: <http://www.thelifeisamazing.com/wp-content/uploads/2016/01/foods-that-are-highly-salted-pickled-smoked.jpg>

Phòng ngừa ung thư

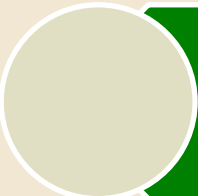




Sự nguy hiểm của bệnh ung thư



Các nguyên nhân của bệnh ung thư



Làm thế nào để phòng ngừa ung thư?



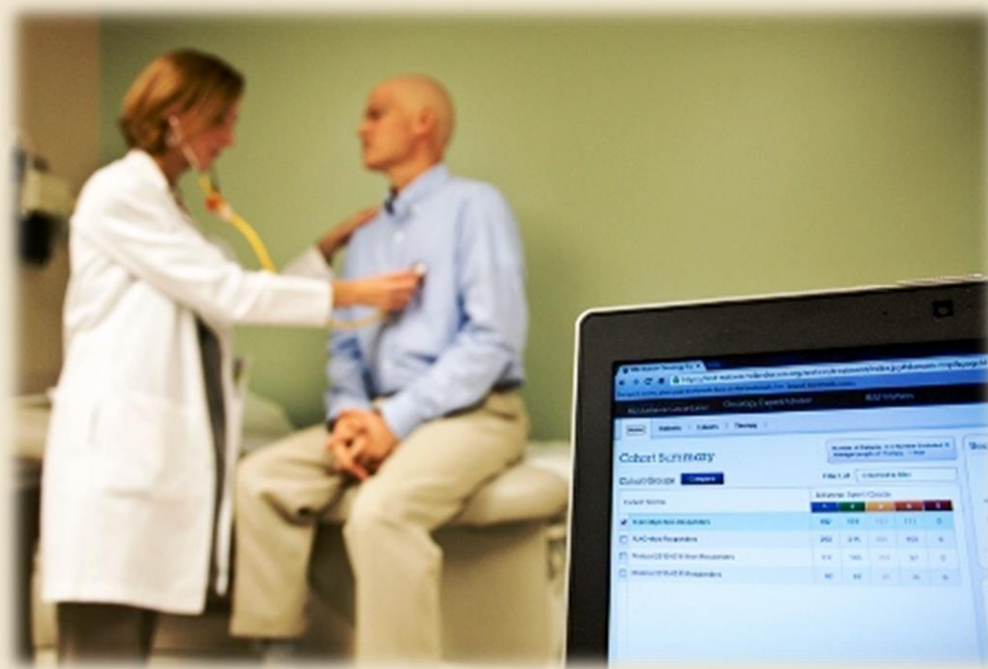
Trung tâm ung thư MD Anderson và sứ mệnh tiêu diệt căn bệnh ung thư

Trung tâm ung thư MD Anderson, Texas, Hoa Kỳ



Trung tâm ung thư số 1 của Hoa Kỳ, do tạp chí US News & Report xếp hạng

Sứ mệnh của Trung tâm Ung thư MD Anderson: chấm dứt ung thư trên toàn thế giới

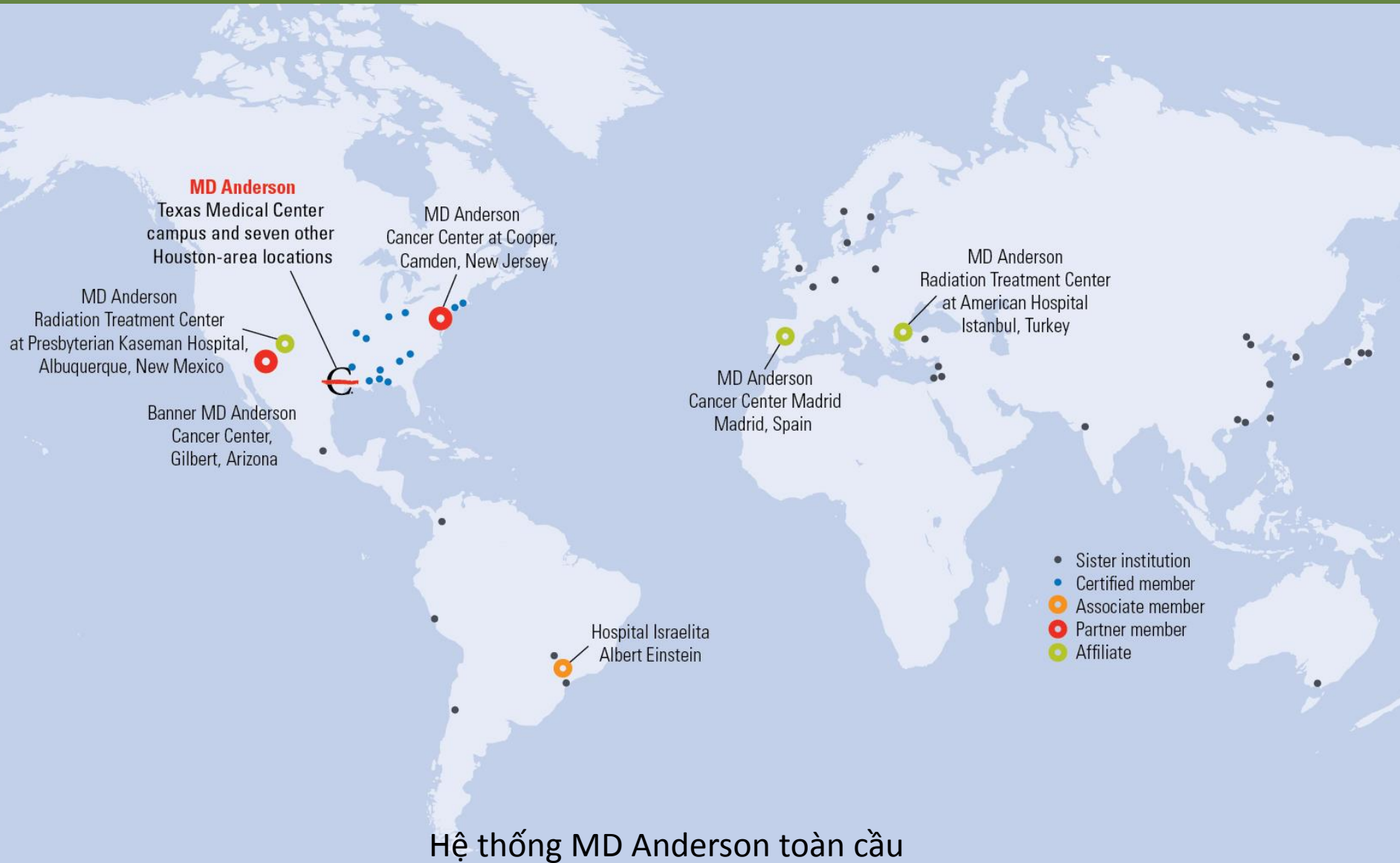


Điều trị hơn 1,1 triệu bệnh nhân mỗi năm

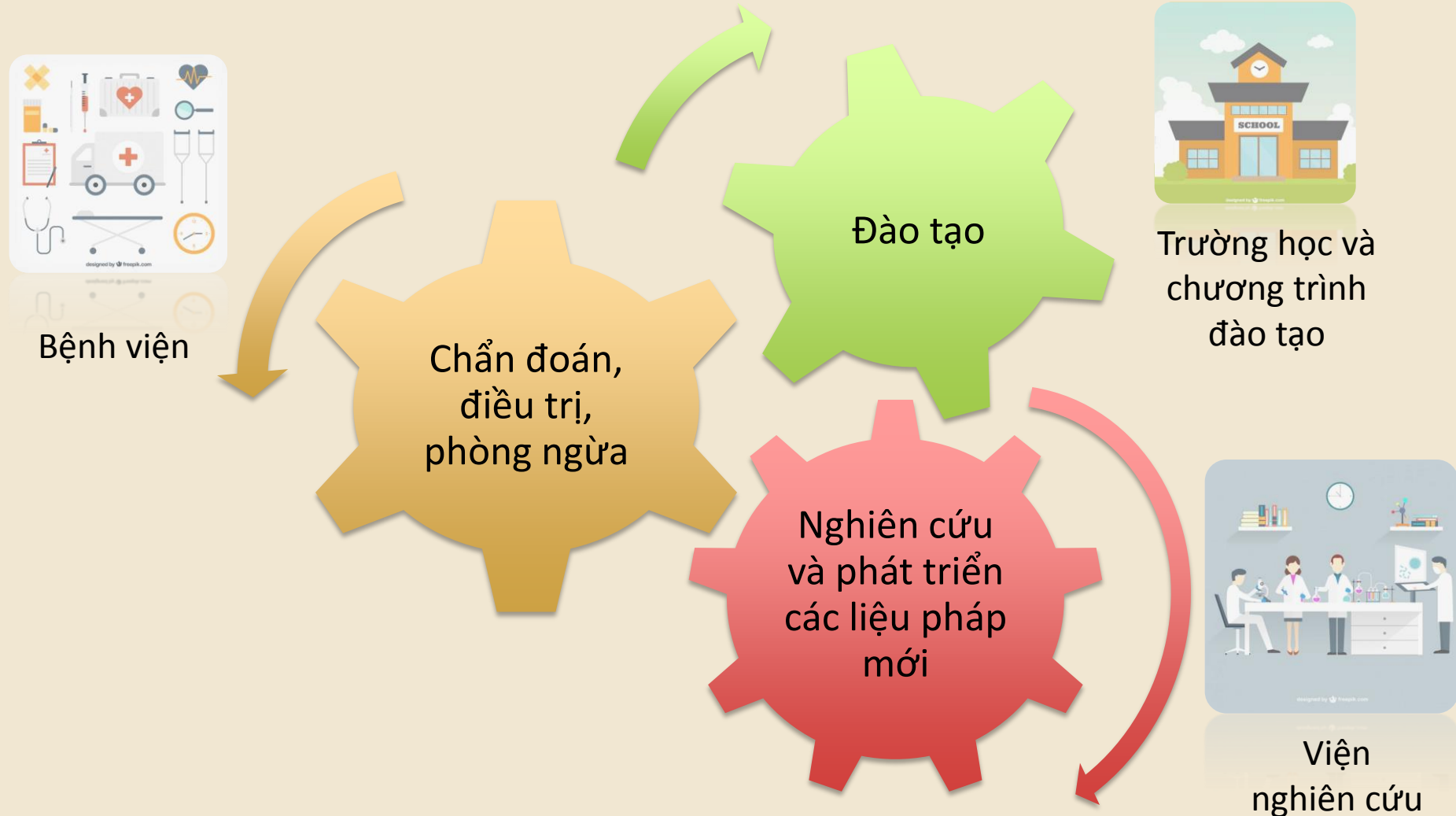
Thực hiện hơn 12 triệu quy trình điều trị, chẩn đoán, phòng ngừa ung thư mỗi năm

Hơn 1100 thử nghiệm lâm sàng để phát triển thuốc mới mỗi năm

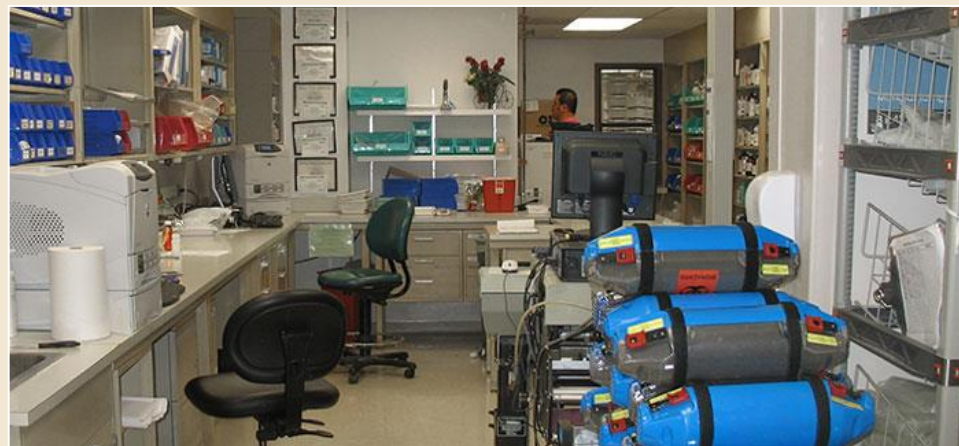
Cuộc chiến chống ung thư của Trung tâm ung thư MD Anderson trên toàn thế giới



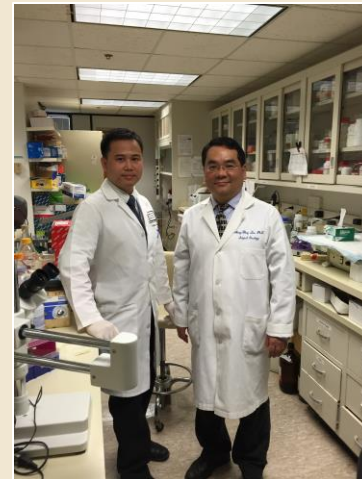
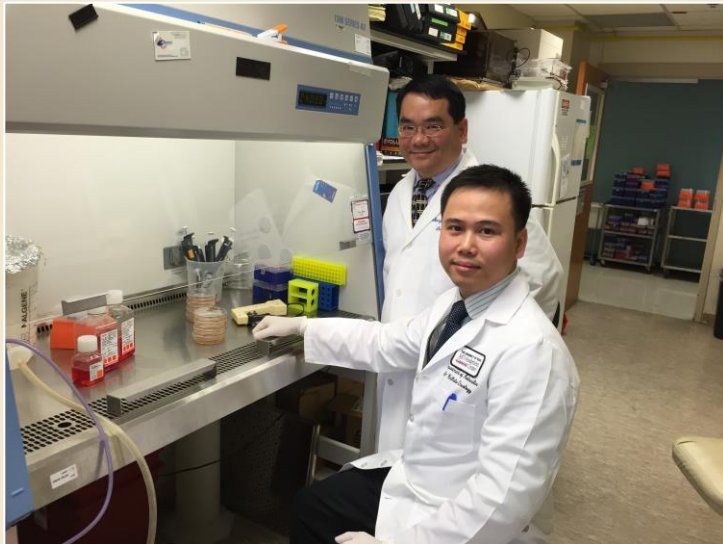
Bí quyết thành công của Trung tâm ung thư MD Anderson



“Chiến trường” của chúng tôi trong cuộc chiến chống lại căn bệnh ung thư



Sứ mệnh tìm ra phương pháp chữa trị tận gốc căn bệnh ung thư



Để phòng ngừa ung thư

Hãy chọn các loại thực phẩm *tốt cho sức khỏe*, ví dụ như trái cây, rau xanh, thức ăn có nhiều chất xơ...

Hạn chế thịt đỏ và các thức ăn bị cháy khét.



Tập thể thao đều đặn

Duy trì cân nặng hợp lý



Không hút thuốc

Phòng ngừa ung thư rất quan trọng

Bạn nên xét nghiệm định kỳ để phát hiện ung thư sớm. Bạn cũng nên tìm hiểu thêm về các dấu hiệu, và triệu chứng của bệnh ung thư.



Bảo vệ cơ thể khỏi tác hại của tia tử ngoại (đặc biệt trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều) bằng cách sử dụng kem chống nắng với SPF trên 30, kính râm, và quần áo dài tay, mũ, dù che nắng...





**Chúng tôi xin chân thành cảm ơn
sự quan tâm theo dõi
của quý khán giả và Ban tổ chức!**

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson
Cancer Center**

Making Cancer History®



Bệnh ung thư và các phương pháp phòng ngừa hiệu quả

T.S. Phan Minh Liêm
Đại học Texas – Trung tâm Ung thư MD Anderson,
Houston, Texas, Hoa Kỳ

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MDAnderson
Cancer Center**

Making Cancer History®