

# Ai Có Thể Bị Ung Thư Ruột Già? Bạn Có Thể Làm Gì Để Ngăn Ngừa Bệnh Này?

Ung thư ruột già thường xảy ra nhiều hơn tại các nước công nghệ Tây phương. Mỗi năm có khoảng 55,000 người Mỹ qua đời vì bệnh này.



**Cả nam lẫn nữ đều có thể bị bệnh ung thư ruột già.**



**Bệnh này thường xảy ra nhất trong những người từ 50 tuổi hoặc lớn hơn.**

Hiện nay, khoa học chưa biết chính xác nguyên nhân nào tạo ra bệnh ung thư ruột già. Tuy nhiên, có một số trường hợp có thể làm gia tăng nguy cơ bị bệnh này cho bạn.

- Nguy cơ của bạn gia tăng nếu bạn 50 tuổi hoặc già hơn.
- Nguy cơ của bạn gia tăng nếu bạn hoặc thân nhân của bạn có các bướu thịt (políp) hoặc trước đây đã bị ung thư ruột già.
- Nguy cơ của bạn gia tăng nếu bạn bị chứng viêm ruột già mãn tính như “Viêm loét ruột già hay Viêm ruột già”, “Bệnh Crohn” hoặc “Hội Chứng Co Thắt Rối Loạn Đường Ruột” (ulcerative colitis, Crohn’s disease or irritable bowel syndrome).



**Bạn có thể dễ có các bướu thịt hoặc bị ung thư ruột già nếu:**

- Thức ăn của bạn có nhiều chất béo
- Bạn ăn các thức ăn nấu quá chín như chiên xào hoặc thịt nướng
- Hoặc thiếu trái cây và rau cải

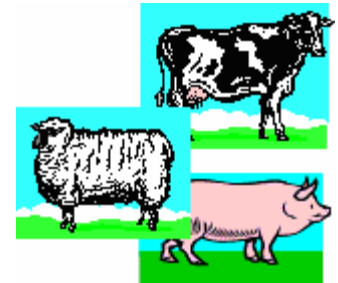


- Bạn hút thuốc lá



- Uống trên một ly rượu mỗi ngày

- Hoặc bạn ăn thịt màu đỏ (thịt bò, heo, và cừu) trên 2-3 lần mỗi tuần

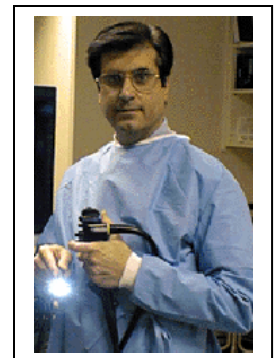


“Đỏ” diễn tả loại thịt của thú vật, không phải nói về loại thịt chưa chín hoặc thịt đã nấu chín hẳn. Thịt cừu, thịt heo và thịt bò, đã được nấu chín hoặc chưa nấu chín, đều được gọi là loại thịt đỏ.

- Hoặc bạn không tập thể dục.
- Vài loại ung thư của buồng trứng, tử cung, hoặc vú có thể là do di truyền. Nếu bạn hoặc người nào trong gia đình của bạn đã bị các loại ung thư này rồi, thì nguy cơ bạn có thể bị ung thư ruột già sẽ cao hơn.

**May mắn là có nhiều điều mà bạn có thể làm để giảm nguy cơ bệnh cho bạn và ngăn ngừa bệnh ung thư ruột già.**

Điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm là đi thử nghiệm về bệnh này đều đặn khi bạn được 50 tuổi hoặc lớn hơn.



Hãy thử nghiệm trước khi 50 tuổi nếu bạn hoặc thân nhân đã có:

- Các bướu thịt hoặc ung thư ruột già trước đây,
- Các bệnh về ruột già như “Viêm loét đại tràng”, “Bệnh Crohn” hoặc “Hội Chứng Co Thắt Rối Loạn Ruột”,
- Hoặc bị bệnh di truyền ung thư buồng trứng, tử cung, hoặc vú.

Tham khảo với bác sĩ của bạn để biết ở vào tuổi nào bạn phải đi thử nghiệm và phương pháp thử nghiệm nào tốt nhất cho bạn.



**Con người ở vào tất cả mọi lứa tuổi đều có thể làm nhiều chuyện để ngăn ngừa các bước đầu và ung thư ruột già.**

Mỗi ngày uống một viên đa sinh tố có chứa chất “folic acid” hoặc “folate”. Folic Acid là một loại sinh tố “B” thiên nhiên tìm thấy nhiều trong trái cây, rau cải, và gạo



**Tập thể dục.** Cố gắng hoạt động thể chất ít nhất là 30 phút mỗi ngày.

Bạn nên bớt ăn thịt đỏ tươi như thịt bò, thịt heo và thịt cừu, mỗi tuần chỉ nên ăn từ 2-3 lần thôi.

Mỗi ngày ăn trái cây và rau cải 5 lần hoặc nhiều hơn.



Hãy ăn ít lại các thức ăn béo mỡ và đồ chiên xào.



**Bỏ hút thuốc lá.**

**Và, mỗi ngày đừng uống trên một ly rượu.**

Áp dụng các phương thức để đề phòng ngừa ung thư ruột già cũng có thể giúp bảo vệ bạn và gia đình chống lại các bệnh tật khác như bệnh tim và bệnh tiểu đường! Hãy làm theo lời khuyên của bác sĩ bạn để sống khỏe mạnh.

Text (Ethnomed - <http://ethnomed.org>) and software (Healthway Software – [www.healthwaysoftware.com](http://www.healthwaysoftware.com)) licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/>); Funded by a grant from the National Cancer Institute through the Asian American Network for Cancer Awareness Research and Training (AANCART); Special thanks to Dr. Robert Fusco and <http://gihealth.com> for contributing photo images taken during colonoscopy.