

Việc Xét Nghiệm Cho Ung thư Ruột già (Colorectal Cancer Screening)

1. Tại sao việc xét nghiệm bệnh ung thư ruột già rất là quan trọng?
 - Ở Mỹ, ung thư ruột là nguyên nhân đứng thứ hai gây tử vong trong tất cả những loại ung thư.
 - Ung thư này ảnh hưởng đến cả Nam và Nữ.
 - Giai đoạn đầu tiên của bệnh này thường không có triệu chứng.
 - Ung thư ruột già có thể phòng ngừa được và trị dứt được (trên 90% có thể trị hết bệnh) nếu bệnh này được phát hiện sớm qua việc xét nghiệm máu ẩn trong phân hàng năm.
2. Xét nghiệm máu trong phân (FOBT) là gì?
 - Một số u nhú lành tính (políp) và ung thư có tiết ra máu nhưng lượng máu tiết ra lại quá ít làm bạn không thể thấy được. Xét nghiệm này kiểm nhận được lượng máu ít ẩn trong phân của bạn.
 - Xét nghiệm này có thể được thực hiện tại nhà. Dùng những vật cần thiết trong bao bì do bác sĩ trao cho, bạn sẽ lấy mẫu phân của mình và gửi các mẫu này đến một phòng xét nghiệm được chỉ định. Các lời chỉ dẫn (ở mặt sau của trang này) sẽ giải thích cho bạn cách thực hiện xét nghiệm này cũng như cần biết kiêng cử một số thực phẩm hai ngày trước khi bạn lấy các mẫu phân.
3. Kết quả dương tính (positive) của xét nghiệm máu ẩn trong phân mang ý nghĩa gì?

Hầu hết bệnh nhân với xét nghiệm máu ẩn trong phân dương tính không mắc phải ung thư. Xét nghiệm này rất chính xác về việc tìm ra máu trong phân, nhưng lại không nói lên được máu này do đâu mà ra. Do đó, bạn có thể cần thêm một số xét nghiệm như soi ruột già để tìm ra nguyên nhân chảy máu của bạn. Thí dụ, ngoài chứng ung thư ruột già-trực tràng ra, políp, viêm ruột, trĩ và loét dạ dày đều có thể gây tiết ra máu.
4. Những người nào nên xét nghiệm máu trong phân hàng năm?
 - Tất cả Nam và Nữ 50 tuổi hay lớn hơn.
 - Những người dưới 50 tuổi từng có bệnh sử cá nhân hay những người trong gia đình đã bị ung thư ruột già, políp, hoặc các ung thư khác, nên tham khảo với bác sĩ của bạn về những thử nghiệm thích hợp.
 - Những người có xuất huyết ở hậu môn hoặc có thay đổi thói quen đi tiêu nên tham khảo với bác sĩ của mình càng sớm càng tốt.
5. Viện Ung thư Quốc gia khuyên:
 - Bắt đầu từ 50 tuổi trở lên, tất cả nam lẫn nữ nên thực hiện: thử nghiệm máu trong phân hàng năm và soi xích ma mỗi 5 năm, hoặc soi ruột già mỗi 10 năm.
6. Tuy ung thư ruột già ảnh hưởng rất nhiều người trong cộng đồng Việt Nam chúng ta, bệnh này có thể ngăn ngừa và chữa trị được, nhất là khi được phát hiện sớm. Song song với những cách sinh hoạt lành mạnh truyền thống của bạn, chúng tôi khuyến khích bạn xem các cách ăn uống và sinh hoạt sau đây.
 - Chế độ ăn uống: Nên ăn uống điều độ. Bớt ăn thịt đỏ (bò, dê, cừu), thực phẩm mặn hay lên men. Nên ăn rau cải, trái cây, và uống nước đều đặn hàng ngày.
 - Hàng ngày dùng một viên đa sinh tố (multivitamin) có chất folate.
 - Nên cai thuốc hút và hạn chế rượu bia.
 - Cần năng động và giữ trọng lượng cơ thể mạnh. Làm vườn hay đi bộ đều là môn thể dục tốt cho sức khỏe của bạn.
 - Thư giãn : Dành thời gian để nghỉ ngơi cơ thể và tâm thần của mình đồng thời nên chọn một sở thích để giữ tâm thần mình luôn được phấn chấn/linh lợi.