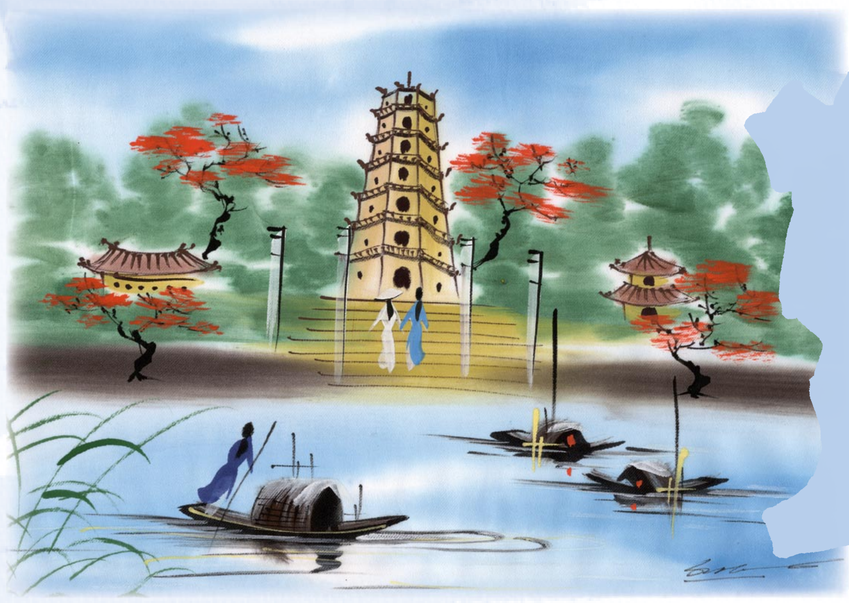

Bồi Dưỡng Sức Khỏe Tốt Và Phòng Ngừa Ung Thư

Mặc dù người Việt Nam có tỉ lệ cao về một số bệnh ung thư cụ thể (phổi, gan, cổ tử cung, và vú), điều quan trọng cần biết là các bệnh ung thư này có thể được phòng ngừa và điều trị, đặc biệt khi bệnh được phát hiện sớm.

Cùng với các tập quán truyền thống về sức khỏe của quí vị, chúng tôi khuyến khích quí vị xem xét các cách sinh hoạt sau đây:

- **Chế độ ăn uống**: Ăn điều độ. Một bữa ăn Việt Nam truyền thống có thể gồm có cơm, rau, cá, gà, đậu hũ, và trái cây.
- **Tập thể dục**: Điều quan trọng là tập thể dục điều độ mỗi ngày như làm vườn, đi dạo, hoặc chạy bộ.
- **Thư giãn**: Ngoài các hoạt động hàng ngày của quí vị, một điều quan trọng nữa là dành thời gian để thư giãn cơ thể và tâm trí.
- **Hút thuốc**: Nhiều bệnh tật có thể được phòng ngừa bằng cách bỏ thói quen hút thuốc trong sinh hoạt của quí vị. Cố gắng cai thuốc nếu quí vị có hút thuốc.

Ngoài ra, chúng tôi khuyến khích quí vị thảo luận với bác sĩ về các nguy cơ có thể xảy ra cho sức khỏe của mình và các thử nghiệm thích hợp:

- Phụ nữ ở tuổi 40 hoặc lớn hơn nên chụp X quang vú và được chuyên viên y tế khám vú lâm sàng mỗi năm.
- Phụ nữ đến tuổi 18 hoặc có sinh hoạt tình dục nên làm thử nghiệm Páp (truy tìm ung thư cổ tử cung) mỗi năm trừ phi bác sĩ quyết định họ cần làm thử nghiệm này ít thường xuyên hơn.
- Nam giới và nữ giới ở tuổi 50 hoặc lớn hơn nên làm các thử nghiệm ung thư ruột già. Thử nghiệm ung thư ruột già có thể bao gồm thử nghiệm máu tiềm ẩn trong phân mỗi năm và nội soi ruột cùng (xích-ma) 5 năm một lần, hoặc nội soi ruột già 10 năm một lần.
- Nam giới ở tuổi 50 hoặc lớn hơn nên thảo luận với bác sĩ về thử nghiệm ung thư tuyến tiền liệt để biết thử nghiệm đó có phù hợp với họ hay không.

Promoting Good Health and Preventing Cancers

Although Vietnamese have high rates of certain cancers (lung, liver, cervical, and breast), it is important to know that these cancers can be preventable and treatable especially when they are detected early.

Along with your traditional health practices, we encourage you to consider the following lifestyle choices:

- **Diet:** Eat moderately. A traditional Vietnamese meal may include rice, vegetables, fish, chicken, tofu, and fruit.
- **Exercise:** It is important to do moderate exercise daily such as working in the garden, walking, or jogging.
- **Relaxation:** In addition to your daily activities, it is also important to find time to relax your body and mind.
- **Smoking:** Many diseases can be prevented by eliminating smoking from your lifestyle. If you smoke, try to quit.

In addition, we encourage you to discuss your potential health risks and the appropriate screenings with your health care provider:

- Women aged 40 and over should have a mammogram and clinical breast exam by a health care professional every year.
- Women who have reached age 18 or have been sexually active should have a Pap test every year (unless their doctor tells them they need the test less often).
- Men and women aged 50 and older should be screened for colorectal cancer; screening for colorectal cancer may include fecal occult blood testing every year and sigmoidoscopy every five years, or colonoscopy every 10 years.
- Men aged 50 and older should discuss prostate cancer screening with their doctor to see if it is right for them.

AANCART
Fred Hutchinson Cancer Research Center
Harborview Medical Center

Funded by Cooperative Agreement CA86322 from the National Cancer Institute