

3 SỰ KIỆN VỀ UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

- 01 Tại Úc ung thư tuyến tiền liệt là bệnh ung thư thường chẩn đoán nhất nơi đàn ông.
- 02 Hơn 3000 người đàn ông tử vong vì ung thư tuyến tiền liệt tại Úc mỗi năm.
- 03 Nhiều đàn ông tử vong vì ung thư tuyến tiền liệt hơn phụ nữ tử vong vì ung thư vú.

Đàn ông trên 50 hay 40 tuổi với tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt nên nói chuyện với bác sĩ của mình về việc thử ung thư tuyến tiền liệt bằng xét nghiệm PSA và khám DRE khi kiểm tra sức khỏe hàng năm.

Đàn ông nên tự mình quyết định sau khi đã được cho biết các thông tin về việc thử dựa trên những bằng chứng mới nhất về lợi và hại có thể có khi thử và chữa trị ung thư tuyến tiền liệt sau đó .

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT

Các nhóm hỗ trợ người Việt ở Sydney

— Công Đồng Người Việt Úc Châu:
(02) 9727 5599 hoặc www.vietnamese.org.au

Các nhóm hỗ trợ người Việt ở Brisbane

— Công Đồng Người Việt Úc Châu
(07) 3375 5700 hoặc www.vietnamese.org.au

Các nhóm hỗ trợ người Việt ở Adelaide

— Công Đồng Người Việt Úc Châu
(08) 8447 8821 hoặc www.vietnamese.org.au

Viện Ung Thư Tuyến Tiền Liệt Úc (Prostate Cancer Foundation of Australia (PCFA)) là một tổ chức cộng đồng rộng rãi và cơ quan quốc gia cao nhất về ung thư tuyến tiền liệt tại Úc.

Chúng tôi chuyên lo việc giảm ảnh hưởng của bệnh ung thư tuyến tiền liệt trên đàn ông Úc, người phối ngẫu, gia đình của họ và cộng đồng.

Năm tôn chỉ của PCFA là:

— Đứng đắn

— Lạc quan

— Thông cảm

— Tôn trọng

— Tận tình

NGHIÊN CỨU
Y THỰC
YỀM TRỢ

Muốn biết thêm thông tin hay tặng tiền xin vui lòng liên lạc chúng tôi tại **1800 220 099** (miễn phí). Hay viếng trang mạng: pcfa.org.au

Mọi số tiền tặng \$2 hay hơn được trừ thuế và giúp PCFA phát triển dịch vụ cho những người mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt và gia đình của họ.

Hãy theo dõi chúng tôi trên:



facebook.com/pcfa1

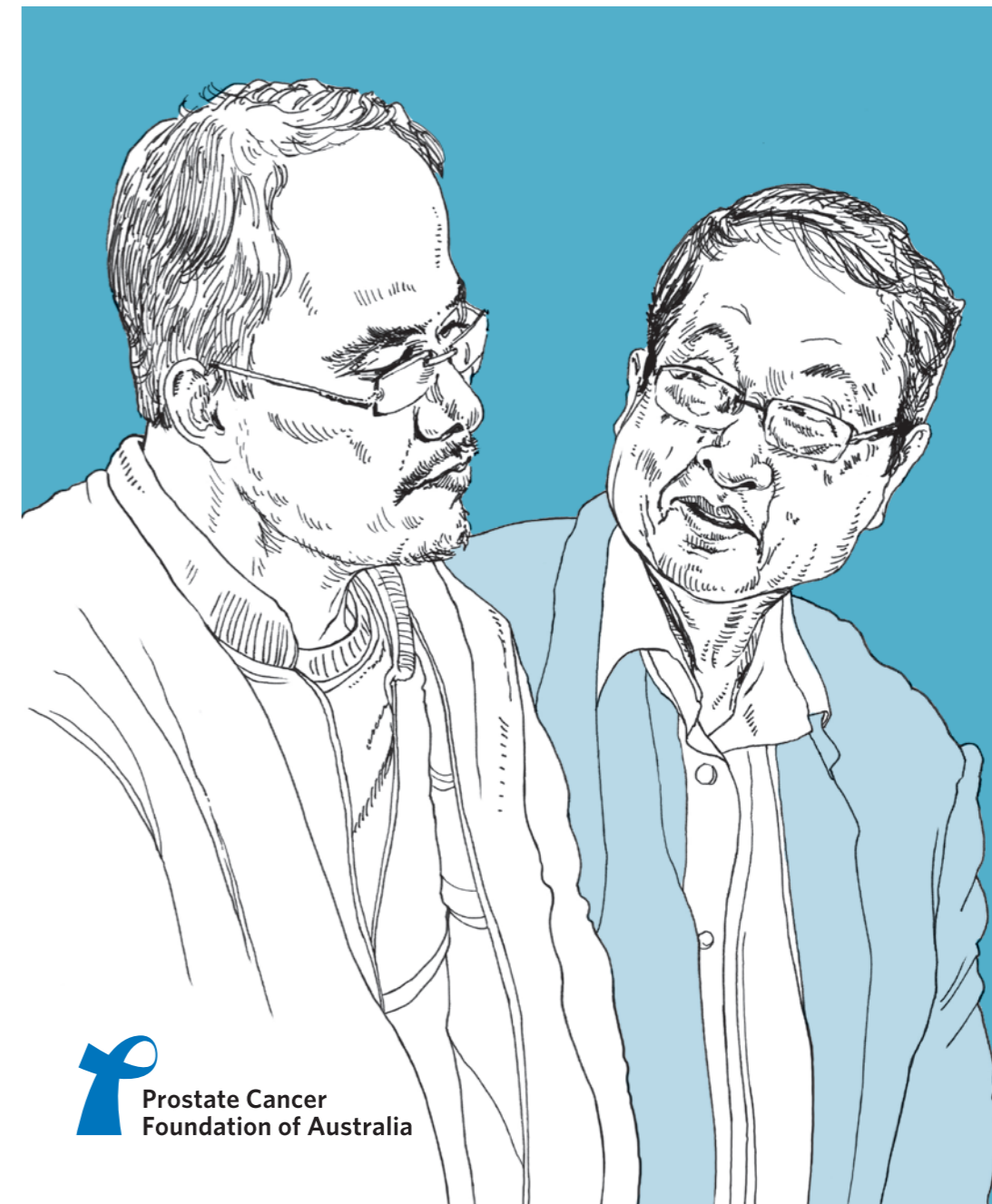
twitter.com/pcfa

youtube.com/pcfaweb



WPC_AUGUST 2014

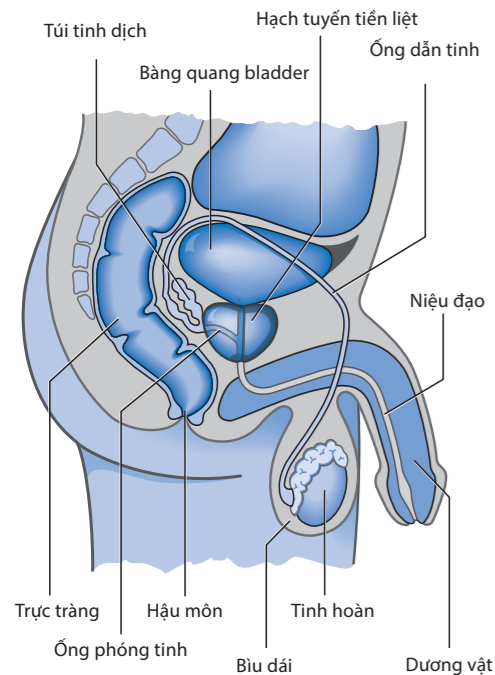
NHỮNG GÌ BẠN CẦN BIẾT VỀ UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT



UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT LÀ GÌ?

Ung thư tuyến tiền liệt xảy ra khi những tế bào bất thường phát triển trong tuyến tiền liệt. Những tế bào bất thường này có thể tiếp tục nhân lên một cách không kiểm soát được và đôi khi lan ra ngoài tuyến tiền liệt sang những bộ phận kế cận hay xa hơn của cơ thể.

Ung thư tuyến tiền liệt thường là một bệnh phát triển chậm và đa số đàn ông mắc chứng ung thư tuyến tiền liệt mức nhẹ sống nhiều năm không có triệu chứng và bệnh không lan ra và không đe dọa mạng sống. Tuy nhiên bệnh mức nặng lan ra nhanh chóng và có thể gây tử vong. Xử trí thích hợp là điều then chốt.



TUYẾN TIỀN LIỆT LÀ GÌ?

Chỉ có nam giới có tuyến tiền liệt. Đó là một hạch nhỏ nằm dưới bóng đái gần ruột già. Nó bao quanh niệu đạo, tức ống dẫn nằm bên trong dương vật qua đó nước tiểu và tinh dịch thoát ra.

Hạch tuyến tiền liệt là một phần của hệ thống sinh sản nam giới. Nó sản xuất phần lớn chất nhờn tạo tinh dịch nuôi dưỡng tinh trùng. Tuyến tiền liệt cần hormone nam testosterone để tăng trưởng và phát triển.

Tuyến tiền liệt thường được miêu tả lớn cỡ hạt dẻ và thường lớn ra khi người đàn ông già đi. Đôi khi điều này có thể gây ra vấn đề chẳng hạn như đi tiểu khó khăn. Những vấn đề này thường gặp ở người lớn tuổi và không phải lúc nào cũng là triệu chứng hay dấu hiệu của ung thư.

CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG NÀO?

Trong giai đoạn đầu có thể không có triệu chứng.

Trong các giai đoạn sau vài triệu chứng ung thư tuyến tiền liệt có thể bao gồm:

- Cảm thấy mắc tiểu thường xuyên hay bất thường.
- Thấy tiểu tiện khó khăn (thí dụ khó tiểu khi bắt đầu hay không tiểu được khi mắc tiểu hay nước tiểu chảy ra yếu.)
- Khó chịu khi đi tiểu
- Thấy có máu trong nước tiểu hay tinh dịch.
- Đau ngang thắt lưng, bấp bề hay hai bên hông.

Những triệu chứng này không có nghĩa là quý vị mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt nhưng nếu quý vị thấy có bất cứ triệu chứng nào trong số đó thì hãy đi gặp bác sĩ của mình.

CÓ NHỮNG YẾU TỐ NGUY CƠ NÀO?

Những yếu tố có liên hệ chặt chẽ với gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt:

- **Tuổi tác:** ung thư tuyến tiền liệt: là một bệnh tùy thuộc vào tuổi, nghĩa là khả năng mắc bệnh gia tăng theo tuổi. Nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt: ở tuổi 75 là 1 trong 7 người đàn ông. Đến tuổi 85 mức này tăng lên 1 trong 5 người.
- **Tiền sử gia đình:** Nếu quý vị có thân nhân nam giới ruột thịt đời thứ nhất mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt thì nguy cơ quý vị mắc bệnh sẽ cao hơn những người đàn ông không có tiền sử như vậy. Nguy cơ này sẽ tăng cao hơn nữa nếu có hơn một thân nhân nam mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Nguy cơ cũng cao hơn với đàn ông có nhiều thân nhân nam giới được chẩn đoán bệnh khi còn trẻ.

Ung thư tiền liệt tuyến không truyền nhiễm hay lây lan.

Quý vị không thể “lây bệnh” ung thư tiền liệt tuyến.

...

NHỮNG YẾU TỐ KHÁC CÓ THỂ GIA TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT:

- **Di truyền:** Gen được tìm thấy trong mọi tế bào cơ thể. Chúng kiểm soát cách thức các tế bào cơ thể tăng trưởng và hoạt động. Mỗi người có một tập hợp gồm nhiều ngàn gen thừa hưởng từ cả cha lẫn mẹ. Những thay đổi về gen có thể gia tăng nguy cơ truyền bệnh ung thư tuyến tiền liệt từ cha mẹ sang con cái. Mặc dầu bệnh ung thư tuyến tiền liệt không di truyền, một người đàn ông có thể thừa hưởng các gen có thể gây gia tăng nguy cơ.
- **Chế độ ăn uống:** Có vài bằng chứng cho thấy ăn nhiều thịt hay thực phẩm đã chế biến có nhiều chất béo có thể gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt.
- **Lối sống:** Có bằng chứng cho thấy là môi trường và lối sống có thể tác động lên nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Thí dụ, Á Châu có tỷ lệ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt thấp nhất, nhưng khi một người đàn ông từ một nước Á Châu di dân sang một nước Tây Phương thì nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt của người này gia tăng. Điều này cho thấy là những yếu tố bên ngoài như môi trường và lối sống có thể thay đổi mức nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt



Dinh dưỡng

Hãy thường thức một loạt các thực phẩm trong năm nhóm thực phẩm mỗi ngày. Ăn uống lành mạnh là điều dễ làm! Để biết thêm thông tin hãy vào trang mạng:

www.eatforhealth.gov.au

LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHÁM VÀ CHẨN ĐOÁN UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT?

Bác sĩ thường thử máu và/hay khám cơ thể để kiểm soát tình hình sức khỏe của tuyến tiền liệt.

- **Thử máu:**(Phương pháp thử Kháng nguyên Đặc hiệu Tuyến tiền liệt (Prostate Specific Antigen) (PSA)): Kết quả cho thấy có sự gia tăng nào trong chất đậm đặc hiệu này hay không. Tùy vào kết quả quý vị có thể cần các xét nghiệm khác bởi một bác sĩ chuyên khoa. Một kết quả thử PSA cao không nhất thiết là bị ung thư. Các bệnh khác của tuyến tiền liệt ngoài ung thư cũng có thể gây ra mức PSA cao hơn bình thường.
- **Khám trực tràng bằng ngón tay (Digital Rectal Examination (DRE)):** do vị trí của tuyến tiền liệt, bác sĩ khám trực tràng bằng ngón tay có mang găng và bôi trơn để kiểm tra kích thước của tuyến tiền liệt và đánh giá xem có bất thường nào không. Một kết quả DRE bình thường không loại trừ khả năng có ung thư tuyến tiền liệt.

CHẨN ĐOÁN

Nếu các xét nghiệm cho thấy quý vị có khả năng mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt, giai đoạn kế tiếp là xét nghiệm sinh thiết. Sinh thiết là cách duy nhất để chẩn đoán xác định ung thư tuyến tiền liệt. Bác sĩ chuyên khoa đường tiết niệu lấy những mẫu mô nhỏ ở tuyến tiền liệt bằng những mũi kim thật nhỏ và rỗng, theo sự hướng dẫn của siêu âm. Bác sĩ tiếp cận tuyến tiền liệt qua đường trực tràng (transrectal) hoặc đáy chậu (transperineal) tức là vùng nằm giữa hậu môn và bìu dái.

Xét nghiệm sinh thiết thường là thủ thuật ngoại trú và bác sĩ sẽ có thể khuyên uống trụ sinh sau đó để giảm nguy cơ nhiễm trùng. Mô được gửi cho bác sĩ chuyên khoa bệnh học để tìm xem các tế bào là ác tính (ung thư) hay lành tính (không phải ung thư).

GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

Không có bằng chứng nào cho thấy những yếu tố bảo vệ sau đây có thể chặn ung thư tuyến tiền liệt phát triển, nhưng chúng có thể cải thiện sức khỏe tổng quát và giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

- **Chế độ ăn uống:** Hãy ăn các bữa ăn có chất dinh dưỡng. Mời xem tập Hướng Dẫn Ăn Uống Bảo Vệ Sức Khỏe Úc. Món gì tốt cho tim là tốt cho tuyến tiền liệt.
- **Hoạt động /Tập thể dục:** Có vài bằng chứng cho thấy hoạt động thể lực và tập thể dục đều đặn có thể là những yếu tố bảo vệ chống ung thư. Hãy tập tối thiểu 30 phút mỗi ngày.

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT

- 1800 220 099 hoặc www.pcfa.org.au
- 1800 624 973 hoặc www.cancer australia.gov.au
- 131 120 hoặc www.cancer.org.au
- 1300 303 828 hoặc www.andrologyaustralia.org
- 1800 020 103 hoặc www.healthactive.gov.au

Hỗ trợ

PCFA có các nhóm hỗ trợ liên kết tại mỗi tiểu bang và lãnh thổ cho những người mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt và gia đình của họ.

Muốn tình nguyện

PCFA có một số việc cho những ai đến giúp chúng tôi làm công tác gây quỹ và các sinh hoạt giáo dục cộng đồng.

Muốn biết thêm thông tin xin vui lòng gửi email về cho chúng tôi tại: enquiries@pcfa.org.au