

## PHÒNG NGỪA VÀ SÀNG LỌC UNG THƯ ĐẠI TRỰC TRÀNG

### Ung thư đại trực tràng là gì?

Đại trực tràng là phần cuối cùng của hệ thống tiêu hóa, bao gồm đại tràng, trực tràng và hậu môn. Hầu hết các trường hợp ung thư đại trực tràng đều bắt đầu từ một khối u nhỏ gọi là polyp. Polyp thường lành tính, nhưng một số có thể dần dần phát triển thành ung thư, quá trình này có thể mất hơn 10 năm.

### Các triệu chứng thường gặp của ung thư đại trực tràng là gì?

Ung thư đại trực tràng giai đoạn đầu có thể không có triệu chứng. Các triệu chứng thường gặp bao gồm:

- máu hoặc nhiều chất nhầy trong phân
- thay đổi thói quen đại tiện (tiêu chảy hoặc táo bón) không rõ nguyên nhân và kéo dài hơn 2 tuần
- khó chịu ở bụng (đau dai dẳng, đầy hơi, đầy bụng hoặc đau quặn)
- có cảm giác muốn đi đại tiện liên tục
- Sụt cân, mệt mỏi không rõ nguyên nhân.

Những triệu chứng này có thể do các bệnh lý khác ngoài ung thư đại trực tràng gây ra. Do đó, điều quan trọng là phải đi đến bác sĩ kiểm tra ngay lập tức.

### Làm thế nào để giảm nguy cơ mắc ung thư đại trực tràng?

#### 1. Áp dụng lối sống lành mạnh:

- Tăng cường bổ sung chất xơ
- Hạn chế thịt đỏ và thịt chế biến sẵn
- Tập thể dục thường xuyên và duy trì trọng lượng cơ thể và vòng eo khỏe mạnh
- Tránh uống rượu và hút thuốc

#### 2. Sàng lọc ung thư đại trực tràng

Sàng lọc là kiểm tra những người không có triệu chứng nhằm phát hiện bệnh hoặc xác định những người có nguy cơ mắc bệnh cao để chẩn đoán và điều trị sớm, cải thiện tiên lượng. Các chuyên gia trong nước khuyến nghị những người từ 50 đến 75 tuổi nên thảo luận với bác sĩ và xem xét sàng lọc ung thư đại trực tràng bằng một trong các phương pháp sàng lọc sau:- (a) xét nghiệm máu ẩn trong phân hàng năm hoặc hai năm một lần; hoặc (b) nội soi đại tràng sigma 5 năm một lần; hoặc (c) nội soi đại tràng 10 năm một lần.

### Chương Trình Sàng Lọc Ung Thư Đại Trực Tràng

Theo Chương Trình Sàng Lọc Ung Thư Đại Trực Tràng, Chính phủ tài trợ cho người dân Hong Kong không có triệu chứng, từ 50 đến 75 tuổi, thực hiện sàng lọc định kỳ để phòng ngừa ung thư đại trực tràng. Để biết thêm chi tiết, vui lòng truy cập [www.colonscreen.gov.hk](http://www.colonscreen.gov.hk).



Bộ Y Tế, Hồng Kông SAR  
Xuất bản năm 2024