

Lung Cancer 101

By the Numbers: An estimated 221,200 people will be diagnosed with lung cancer and over 158,040 will die of the disease. Lung cancer accounts for about 14% of all new cancer diagnoses and 27% percent of all cancer deaths.¹

What is Lung Cancer?

Lung cancer is the **uncontrolled growth of abnormal cells** in one or both lungs. These abnormal cells do not carry out the functions of normal lung cells and do not develop into healthy lung tissue. As they grow, the abnormal cells can form tumors and interfere with the functioning of the lung, which provides oxygen to the body via the blood.

Symptoms:

It's important to report any unusual physical feelings to your doctor. Often, these unusual feelings can be attributed to other causes, such as bronchitis. But a doctor should check anything that is unusual or worrisome. The signs and symptoms of lung cancer can take years to develop and they may not appear until the disease is advanced.

Symptoms of lung cancer that are **in the chest**:

- Coughing, especially if it persists or becomes intense
- Pain in the chest, shoulder, or back unrelated to pain from coughing
- A change in color or volume of sputum
- Shortness of breath
- Changes in the voice or being hoarse
- Harsh sounds with each breath (stridor)
- Recurrent lung problems, such as bronchitis or pneumonia
- Coughing up phlegm or mucus, especially if it is tinged with blood
- Coughing up blood
- If the original lung cancer has spread, a person may feel symptoms in other places in the body. Common places for lung cancer to spread include other parts of the lungs, lymph nodes, bones, brain, liver, and adrenal glands.

Symptoms of lung cancer that may occur **elsewhere in the body**:

- Loss of appetite or unexplained weight loss
- Muscle wasting (also known as cachexia)
- Fatigue
- Headaches, bone or joint pain
- Bone fractures not related to accidental injury
- Neurological symptoms, such as unsteady gait or memory loss
- Neck or facial swelling
- General weakness
- Bleeding
- Blood clots

Screening

Unlike mammography for breast cancer or colonoscopy for colon cancer, **a widely accepted screening tool for early-stage lung cancer has not been available until recently.** Regular chest X-rays are not reliable enough to find lung tumors in their earliest stages, when many doctors



believe the tumors are at their smallest and most curable state. Recent [guidelines from the American Cancer Society](#) suggest **annual screening with low-dose computed tomography (LDCT)** for smokers and former smokers at high risk for developing lung cancer. High risk factors include being between the age of 55 to 74, having smoked for 30 years or more, and either continuing to smoke or having quit within the past 15 years. At this time, yearly screening with LDCT is recommended for high-risk individuals after careful discussion with their physicians.

Risks

Because our lungs draw in and utilize the air from outside of our body, anything that we breathe in can affect their health. The most important risk factor for lung cancer is smoking tobacco. Nearly 87% of all lung cancers in the United States are smoking-related. Quitting smoking helps to reduce that risk

- People who smoke
- People exposed to second-hand smoke
- People exposed to indoor and outdoor air pollution
- People exposed to certain toxic substances, such as arsenic, radon or asbestos
- People exposed to radiation
- People with personal or family histories of lung cancer

RISK REDUCTION AND EARLY DETECTION

- Don't smoke. If you smoke, quit.
- Stay away from second-hand smoke.
- Make your home and community smoke-free.
- Check your home for radon.
- Eat lots of fruits and vegetables.
- Some research says being physically active may reduce your risk.

Early results of a large study on a new way to screen for lung cancer in smokers and former smokers showed that low-dose helical CT scans (often called spiral CT scans) reduced the rate of death from lung cancer. If you're a smoker or a former smoker, talk with your health care professional to see if screening is a good choice for you.

VACF is working/developing on a lung cancer screening event. We will have it available soon. Please check our next issue or follow us on VACF Facebook/website or listen to our weekly radio show on Thursdays at 5:30pm on 1480 AM for updated information.

Ung Thư Phổi

Thống kê: Theo ước tính 221,200 người sẽ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư phổi và hơn 158,040 sẽ chết vì bệnh. Ung thư phổi chiếm khoảng 14% của tất cả các chẩn đoán mới về bệnh ung thư và 27% của tất cả các trường hợp tử vong vì ung thư.¹

Ung thư phổi là gì?

Ung thư phổi là sự phát triển không kiểm soát được của các tế bào bất thường trong một hoặc cả hai lá phổi. Những tế bào bất thường không thực hiện các chức năng của các tế bào phổi bình thường và không phát triển thành mô phổi khỏe mạnh. Khi chúng phát triển, các tế bào bất thường có thể hình thành các khối u và gây trở ngại cho hoạt động của phổi trong việc cung cấp oxy cho cơ thể qua đường máu.

Triệu chứng:

Điều quan trọng là phải báo cáo những cảm giác bất thường về thể chất cho Bác sĩ. Thông thường, những cảm giác bất thường có thể là do các nguyên nhân khác, chẳng hạn như viêm phế quản. Nhưng Bác sĩ nên kiểm tra bất cứ điều gì đó bất thường hoặc đáng lo ngại. Các dấu hiệu và triệu chứng của ung thư phổi có thể phải mất nhiều năm để phát triển và chúng có thể không xuất hiện đến khi bệnh trở nên nặng.

Triệu chứng của bệnh ung thư phổi xuất hiện **ở ngực**:

- Ho, đặc biệt là nếu nó vẫn tồn tại hoặc trở nên mãnh liệt hơn.
- Đau ở ngực, vai, hoặc lưng không liên quan đến cơn đau khi người bệnh ho.
- Một sự thay đổi về màu sắc hoặc khối lượng đờm.
- Khó thở.
- Những thay đổi trong giọng nói hoặc là khàn tiếng.
- Thở khò khè (thở rít).
- Vấn đề về bệnh phổi tái phát, chẳng hạn như viêm phế quản hoặc viêm phổi.
- Ho ra đờm hoặc chất nhầy, đặc biệt là nếu nó bị nhuộm máu.
- Ho ra máu.
- Nếu ung thư phổi ban đầu đã lan rộng, người bệnh có thể cảm thấy các triệu chứng ở những nơi khác trong cơ thể. Những vị trí bệnh ung thư phổi lan rộng bao gồm các bộ phận khác của phổi, hạch bạch huyết, xương, não, gan, và các tuyến thận.

Các triệu chứng của ung thư phổi có thể xảy ra **ở những nơi khác trong cơ thể**:

- Chán ăn hoặc sụt cân không rõ nguyên nhân.
- Bắp thịt bị teo lại (còn được gọi là suy mòn).
- Mệt mỏi.
- Nhức đầu, đau xương hoặc đau khớp.
- Gãy xương không liên quan đến chấn thương do tai nạn.
- Triệu chứng thần kinh, chẳng hạn như đi lại không vững hoặc mất trí nhớ.
- Cổ sưng hoặc mặt sưng.
- Suy yếu nói chung.
- Chảy máu.
- Máu đông.

Kiểm tra

Không giống như chụp nhũ ảnh cho ung thư vú hoặc nội soi ruột cho bệnh ung thư ruột, phương pháp truy tìm ung thư phổi sớm chỉ mới được áp dụng gần đây. Chụp hình phổi thông thường vẫn không chắc chắn để tìm ra khối u phổi trong giai đoạn sớm nhất khi nhiều Bác sĩ tin rằng các khối u ở trạng thái nhỏ và dễ trị nhất. Hướng dẫn mới đây của Hội Ung Thư Hoa Kỳ đề nghị kiểm tra hàng năm với chụp cắt lớp vi tính liều thấp (Low Dose CT Scan) cho người hút thuốc và người từng hút thuốc có nguy cơ cao phát triển bệnh ung thư phổi. Yếu tố rủi ro cao bao gồm trong độ tuổi từ 55-74, đã hút thuốc trong 30 năm hoặc nhiều hơn, và tiếp tục hút thuốc hoặc đã bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua. Tại thời điểm này, kiểm tra hàng năm với LDCT được khuyến khích cho những cá nhân có nguy cơ cao sau khi thảo luận kỹ lưỡng với các Bác sĩ của họ.

Nguy cơ

Bởi vì phổi của chúng ta sử dụng không khí từ bên ngoài cơ thể của chúng ta, bất cứ thứ gì mà chúng ta hít vào có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Các yếu tố nguy cơ quan trọng nhất đối với ung thư phổi là thuốc lá. Gần 87% của tất cả các bệnh ung thư phổi ở Hoa Kỳ liên quan đến việc hút thuốc lá. Bỏ thuốc lá giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi.

- Những người hút thuốc.
- Những người tiếp xúc với khói thuốc.
- Những người tiếp xúc với ô nhiễm không khí trong nhà và ngoài trời.
- Những người tiếp xúc với vài chất độc hại, chẳng hạn như thạch tín, khí độc radon hoặc khoáng chất amiăng (asbestos).
- Những người tiếp xúc với phóng xạ.
- Những người có tiền sử cá nhân hoặc gia đình mắc bệnh ung thư phổi.

GIẢM NGUY CƠ VÀ PHÁT HIỆN SỚM

- Không hút thuốc. Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc lá.
- Tránh xa khói thuốc.
- Làm cho nhà và Cộng đồng của bạn không còn khói thuốc.
- Kiểm tra nhà mình xem có khí độc “radon” không.
- Ăn nhiều trái cây và rau quả.
- Một số nghiên cứu cho biết là hoạt động thể chất có thể làm giảm nguy cơ của quý vị.

Các kết quả ban đầu của một cuộc nghiên cứu rộng lớn về một xét nghiệm mới dành cho ung thư phổi trên những người hút thuốc và đã từng hút thuốc trước đây cho thấy rằng phương pháp chụp CT xoắn với liều lượng thấp (Low-Dose Spiral CT Scan) làm giảm tỷ lệ tử vong do ung thư phổi gây ra. Nếu quý vị là người hút thuốc hoặc đã từng hút thuốc trước đây, hãy nói chuyện với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị để xem nếu đi truy tìm là một lựa chọn tốt cho quý vị.

Hội Ung Thư Việt Mỹ đang chuẩn bị tổ chức một buổi kiểm tra ung thư phổi trong thời gian sắp tới. Chúng tôi hy vọng sẽ hoàn thành sớm. Xin quý vị theo dõi các chương trình của Hội qua các thông báo hoặc qua mạng thông tin xã hội điện tử, hoặc chương trình phát thanh hàng tuần của chúng tôi vào thứ Năm lúc 5:30 chiều trên băng tần 1480 AM.