

UNG THƯ 101: DẠ DÀY

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết và bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Năm nay, ước tính có khoảng 16,520 người đàn ông và 9,720 phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày, và 10,800 người sẽ tử vong vì căn bệnh này. Ung thư dạ dày chủ yếu ảnh hưởng đến người lớn tuổi. Khoảng 6 trong 10 người được chẩn đoán mỗi năm ở độ tuổi 65 trở lên. Đối với nam giới khả năng là 1 trong 95. Đối với nữ giới khả năng là 1 trong 154. Ung thư dạ dày đang đứng hàng thứ tư trong những loại ung thư thường gặp ở nam giới người Mỹ gốc Việt và hàng thứ năm ở nữ giới người Mỹ gốc Việt.

NGUY CƠ

- Nam giới có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao hơn
- Những người trên 50 có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao hơn
- Nhiễm *Helicobacter pylori*
- Có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư dạ dày
- Chế độ ăn uống kém, thiếu vận động, hoặc béo phì

TRIỆU CHỨNG

Ở những giai đoạn đầu, bệnh thường không có triệu chứng. Khi ung thư phát triển, các triệu chứng phổ biến nhất là:

- Cảm thấy khó chịu hoặc đau ở vùng dạ dày
- Buồn nôn và ói mửa, có hoặc không có máu
- Biếng ăn và sụt cân
- Cảm thấy no hoặc đầy bụng sau một bữa ăn nhỏ
- Trong phân có máu

Thông thường, những triệu chứng này không phải do ung thư. Các vấn đề về sức khỏe khác như là bị viêm loét hoặc nhiễm trùng có thể gây ra các triệu chứng tương tự. Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào kể trên, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình để tìm hiểu thêm.

PHÒNG NGỪA

- Tập thể dục đều đặn
- Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều rau quả tươi
- Hạn chế ăn đồ nướng và thức ăn có nhiều muối
- Không hút thuốc. Nếu có, hãy bỏ hút thuốc.

PHÁT HIỆN SỚM

Ở tuổi 50, quý vị nên bắt đầu tham khảo ý kiến từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe về những ưu và khuyết điểm của việc kiểm tra phát hiện bệnh. Phát hiện sớm bệnh ung thư dạ dày để được điều trị kịp thời sẽ cứu được mạng sống.

Bởi vì ung thư dạ dày là một bệnh không thường gặp, việc truy tầm định kỳ không được thực hiện tại Mỹ. Hầu hết những người bị bệnh này không được chẩn đoán cho đến khi họ bắt đầu có những dấu hiệu và triệu chứng nhất định. Chỉ có khoảng 1 trong 5 trường hợp bệnh ung thư dạ dày ở Mỹ được phát hiện ở giai đoạn đầu.

Các nhà nghiên cứu hiện vẫn đang nỗ lực tìm hiểu thêm về nguyên nhân gây ung thư dạ dày và cách điều trị tốt nhất. Nội soi dạ dày (còn được gọi là **esophagogastroduodenoscopy** hoặc **EGD**) là xét nghiệm chính được sử dụng để phát hiện ung thư dạ dày. Trong quá trình thử nghiệm, một ống mỏng, dẻo trang bị với đèn và một camera nhỏ được truyền xuống cổ họng vào dạ dày. Điều này giúp bác sĩ nhìn thấy niêm mạc thực quản, dạ dày, và phần đầu của ruột non. Nếu tìm thấy các vùng bất thường, các mẫu mô có thể được thu thập để phân tích.

Một xét nghiệm khác, siêu âm nội soi (**endoscopic ultrasound** hoặc **EUS**), cũng có thể được thực hiện. EUS hữu ích nhất trong việc xác định độ xâm lấn của ung thư vào thành dạ dày, các mô lân cận, và các hạch bạch huyết gần đó.

Nếu có tiền sử nhiễm *Helicobacter pylori* hoặc bị viêm dạ dày lâu dài hoặc có người thân đã được chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày, quý vị nên tham khảo bác sĩ về việc truy tầm ung thư dạ dày.

ĐIỀU TRỊ

Các lựa chọn điều trị ung thư dạ dày phụ thuộc vào từng loại và giai đoạn của ung thư, vị trí của khối u, và tình trạng sức khỏe cũng như yêu cầu cá nhân của mỗi bệnh nhân.

Các phương pháp điều trị bao gồm phẫu thuật, hoá trị, xạ trị, phương pháp điều trị mục tiêu, hoặc liệu pháp miễn dịch. Đôi khi các phương pháp điều trị được kết hợp với nhau để đạt hiệu quả cao nhất tùy vào tình trạng của bệnh nhân.

Nguồn Tài Liệu: Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư dạ dày, hãy truy cập www.PreventCancer.org.

CANCER 101: STOMACH

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that highlights different cancers. This educational series will complement the outreach and education that we do in the community. It is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about information you read, please consult your healthcare provider.

This year, an estimated 16,520 men and 9,720 women will be diagnosed with stomach cancer, and about 10,800 will die from the disease. Stomach cancer mostly affect older people. About 6 out of 10 people diagnosed with stomach cancer each year are 65 or older. For men the chance is about 1 in 95. For women the chance is about 1 in 154. Stomach cancer is the fourth and fifth most common cancer by incidence in Vietnamese American men and women, respectively.

AT RISK

- Men are at higher risk for stomach cancer
- People over age 50 have increased risk for stomach cancer
- *Helicobacter pylori* infection
- Poor diet, lack of physical activity, or obesity
- Has a family history of stomach cancer

SYMPTOMS

In the early stages of stomach cancer, there are usually no symptoms. As the cancer grows, the most common symptoms are

- Discomfort or pain in the stomach area
- Nausea and vomiting, with or without blood
- Poor appetite and weight loss
- Feeling full or bloated after a small meal
- Blood in the stool

Most often, these symptoms are not due to cancer. Other health problems, such as an ulcer or infection, can cause the same symptoms. If you experience any of these symptoms, talk to your health care professional.

PREVENTION

- Exercise regularly
- Have a healthy diet with lots of fresh fruits and vegetables
- Consume less salty and smoked foods
- Don't smoke. If you do smoke, quit.

EARLY DETECTION

At age 50, start talking with your health care professional about the pros and cons of getting tested. Early detection of stomach cancer followed by prompt treatment saves lives.

Because stomach cancer is uncommon, routine screening is not done in the US. Most people with this disease are not diagnosed until they start having certain signs and symptoms. Only about 1 in 5 stomach cancers in the US is discovered at an early stage.

Researchers are working to learn more about what causes stomach cancer and how best to treat it. Upper endoscopy (also known as **esophagogastroduodenoscopy** or **EGD**) is the main test used to find stomach cancer. During this test, a thin, flexible, lighted tube containing a tiny camera (endoscope) is passed down your throat and into your stomach. This lets the doctor see the lining of your esophagus, stomach, and first part of the small intestine. If abnormal areas are found, tissue samples can be collected for analysis.

Another test, **endoscopic ultrasound (EUS)**, can also be done. EUS is most useful in seeing how far a cancer may have spread into the wall of the stomach, to nearby tissues, and to nearby lymph nodes.

If you have a history of *Helicobacter pylori* infections or long-term inflammation of the stomach or if you have a close relative who was diagnosed with stomach cancer, start talking to your doctor about stomach cancer screening.

TREATMENTS

Treatments options for stomach cancer depend on the type and stage of the cancer, the location of the tumor, and a patient's overall health and personal preferences.

Treatments include surgery, chemo, radiation, targeted therapy, or immunotherapy. Some treatments are combined.

For more information about stomach cancer, please visit www.cancer.org.

