UNG THƯ 101: TUYẾN TỤY

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, 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 2019, ước tính khoảng 29,940 người đàn ông và 26,830 phụ nữ sẽ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư tuyến tụy, và 45,750 người sẽ chết vì căn bệnh này. Nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tụy trong cuộc đời vào khoảng 1 trong 63 ở đàn ông và 1 trong 65 ở phụ nữ. Ung thư tuyến tụy là loại ung thư gây tử vong đứng hàng thứ 5 trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Chương mục này nói về ung thư tuyến tụy ngoại tiết, là loại ung thư tuyến tụy phổ biến nhất (95% các trường hợp chẩn đoán). Các khối u thần kinh nội tiết (neuroendocrine tumors) là một loại ung thư tuyến tụy do các nguyên nhân khác, và cũng khác nhau về yếu tố nguy cơ, triệu chứng cũng như điều trị.

NGUY CƠ

- Hút thuốc lá: đây là một trong những yếu tố nguy cơ quan trọng nhất
- Béo phì, thừa cân: nguy cơ cao hơn 20% so với người bình thường
- Nghề nghiệp: tiếp xúc với một số hóa chất ở nơi làm việc trong ngành giặt ủi và gia công kim loại
- Độ tuổi: Hầu hết bệnh nhân có độ tuổi trên 45, và khoảng 2 trong 3 bệnh nhân từ 65 tuổi trở lên
- Giới tính: Nam giới có nguy cơ cao hơn nữ giới
- Có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư tuyến tụy
- Yếu tố khác: Tiểu đường, viêm tụy mãn tính, xơ gan và các vấn đề về tiêu hóa có thể làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh

PHÒNG NGỪA

Không có cách phòng ngừa chắc chắn. Tuy nhiên, có thể giảm thiểu nguy cơ bằng các cách như sau:

- Không hút thuốc. Nếu có, hãy bỏ hút thuốc
- Giữ cân nặng lành mạnh
- Hạn chế sử dụng rượu, bia
- Hạn chế tiếp xúc với các hóa chất ở nơi làm việc

TRIỆU CHỨNG

Ở những giai đoạn đầu, bệnh thường không có triệu chứng. Thông thường, khi có triệu chứng, bệnh đã lây lan ra ngoài tuyến tụy. Triệu chứng bao gồm:

- Bệnh vàng da: có thể dẫn tới nước tiểu đậm màu, phân có màu sáng hoặc nhờn (có váng dầu), vàng mắt và ngứa da. Cần lưu ý rằng vàng da thường do các bệnh về gan và ống mật.
- Đau ở bụng hoặc lưng
- Biếng ăn và sụt cân
- Buồn nôn, ói mửa
- Túi mật hoặc gan phình to
- Máu đông
- Mô mỡ không đồng đều dưới da
- Tiểu đường (hiếm gặp)

PHÁT HIỆN SỚM

Ung thư tuyến tụy khó có thể phát hiện ở giai đoạn sớm. Bởi vì tuyến tụy nằm sâu bên trong cơ thể, bác sĩ không thể nhìn thấy hay cảm nhận được các khối u thời kỳ đầu qua các buổi khám sức khỏe định kỳ. Bệnh nhân thường không có triệu chứng gì cho đến khi ung thư đã lan sang các bộ phận.

Đối với những người có nhiều tiền sử gia đình mắc ung thư tuyến tụy hoặc có hội chứng di truyền làm tăng nguy cơ mắc bệnh, phương pháp siêu âm nội soi (endoscopic ultrasound) có thể hữu ích. Phương pháp này không được sử dụng rộng rãi để truy tầm bệnh.

ĐIỀU TRỊ

Các lựa chọn điều trị có thể bao gồm phẫu thuật, cắt bỏ tuyến tụy hoặc điều trị thắt mạch máu đi vào tuyến tụy (phương pháp tiêu diệt khối u mà không cần cắt bỏ), hóa trị hoặc sử dụng các loại thuốc khác. Đôi khi, lựa chọn điều trị tốt nhất là kết hợp nhiều phương pháp.

Nguồn Tài Liệu: Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư tuyến tụy, hãy truy cập www.cancer.org.

CANCER 101: PANCREATIC

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.

In 2019, an estimated about 29,940 men and 26,830 women will be diagnosed with pancreatic cancer, and about 45,750 will die from the disease. The average lifetime risk of getting pancreatic cancer is about 1 in 63 for men and 1 in 65 for women. Pancreatic cancer is the 5th highest cancer cause of death in Vietnamese Americans in California. This article covers exocrine pancreatic cancers, which is by far the most common type of pancreatic cancer (more than 95% of diagnoses). The other type, neuroendocrine tumors, have different causes, risk factors, symptoms, and treatment outlooks.

RISK FACTORS

- **Tobacco:** Smoking is one of the most important risk factors for pancreatic cancer
- **Obesity:** Very overweight (obese) people are about 20% more likely to develop pancreatic cancer.
- **Occupation:** Workplace exposure to certain chemicals in the dry cleaning and metal working industries
- **Age:** Almost all pancreatic cancer patients are older than 45, and about 2 in 3 are 65 or older
- **Gender:** Men are more likely to develop pancreatic cancer than women
- **Family history:** Pancreatic cancer may run in some families due to an inherited syndrome or an unknown gene causing the increased risk
- **Other conditions:** Diabetes, chronic pancreatitis, cirrhosis of the liver, and stomach problems may contribute to increased risk of pancreatic cancer

PREVENTION

There is no sure way to prevent pancreatic cancer. Some activities that might lower your risk include:

- Don't smoke. If you do smoke, quit.
- Maintain a healthy weight
- Limit alcohol use to lower your risk of developing conditions that may lead to increased risk
- Limit exposure to certain chemicals in the workplace

SYMPTOMS

Early pancreatic cancers often do not cause any signs or symptoms. By the time they do cause symptoms, they have often already spread outside the pancreas.

- Jaundice, which may lead to dark urine, light-colored or greasy stools, yellow eyes and itchy yellow skin. Note that jaundice is more commonly caused by other liver and bile duct diseases.
- Belly or back pain
- Weight loss and poor appetite
- Nausea and vomiting
- Gallbladder or liver enlargement
- Blood clots
- Uneven texture of fatty tissue underneath the skin
- Diabetes (rarely)

EARLY DETECTION

Pancreatic cancer is hard to detect early. Because the pancreas is deep inside the body, early tumors can't be seen or felt by health care providers during routine physical exams. People usually have no symptoms until the cancer has already spread to other organs.

For someone with a strong family history of pancreatic cancer or with a known genetic syndrome that increases their risk, and endoscopic ultrasound may help. This test is not used to screen the general public.

TREATMENTS

Treatment options can include surgery, ablation or embolization (methods to destroy rather than remove tumors), chemotherapy, and other drugs. Sometimes, the best option for treating pancreatic cancer might include more than one type of treatment.

Source: For more information about pancreatic cancer, please visit the American Cancer Society at www.cancer.org.