Ngày xây dựng : 2013.05.01

Ngày chỉnh sửa :2016.10.22

sốGiáodụcsức khoẻ:RAD-307

Ngày khảo sát :2023.12.07

NHẬN BIẾT PHÒNG NGỪA CƠ BẢN VỀ BỆNH UNG THƯ

Sự hình thành của ung thư

Nguyên nhân kích thích các tế bào tiếp nhận được tế bào ung thư bao gồm bẩm sinh và yếu tố môi trường bệnh ung thư do bẩm sinh chiếm 5~10% yếu tố môi trường chiếm 90~95%

Những nguyên nhân gây ung thư trên bao gồm tâm trạng và tâm sinh lý (như áp lực công việc, cuộc sống, sự lo lắng, vv...) các chất hoá học (như hút thuốc, sự tồn đọng của các chất kích thích, thuốc trừ sâu trong hoa quả, các khí thảy từ khói xe máy, ô tô, thực phẩm được them các chất phụ giavv...) ngoài ra còn them tác dụng của tính chất vật lý (như tia tử ngoại của ánh sang mặt trời) Các bệnh lây truyền như viêm gan B , hoặc viêm gan C vv...)

Các nguyên nhân kể trên có khả năng phá hỏng nội thể các tế bào bình thường, Tạothàngcáctếbàobiếndịlàmhỏngcáctếbàovàchếtcáctếbào, dẫn đến sự sinh sản các tế bào ung thư

Chất lượng ưu tiên đều trị bệnh nhân như người thân, đột phá mới, thế kỳ mới, tầm nhìn mới, hy vọng mới, zhongróngmới

Bácsỹ chuyên gia sở bức xa ung thư đủ xét duyệt công bố bởi cục đều dưỡng, Bệnh viện đa khoa cựu chiến binh Tỉnh Đài Trung

Quan niệm chuẩn về phòng bệnh ung thư

(1) Ung thư là một bệnh không lây truyền (hay gọi là bệnh không truyền nhiễm)

Tế bào ung thư là sự đột biến, từ các tế bào trên cơ thể bệnh nhân, có thể từ các cơ quan trên cơ thể bệnh nhân đã phát sinh tế bào ung thư, các tế bào này chúng theo máu và bạch huyết chuyển đến các bộ phận khác của cơ thể (như não, phổi gan, xươngvv...) tạo nên sự đe doạ tính mạng con người , nhưng tế bào ung thư không lây truyền qua các dụng cụ ăn uống, dịch thể hoặc sự tiếp xúc của con người với người, Do vậy ung thư không phải là một bệnh mang tính truyền nhiễm

(2) Không nẽn tin vào các loại quảng cáo, tin đồn khuyếch đại về sự chữa bệnh ung thư theo cách dân gian hoặc chữa mẹo, sẽ làm chậm thời gian đều trị và làm sai lệch sự đoán chính xác của bệnh,

Nếu người mắc bệnh ung thư chọn thuốc đông y để đều trị nên tìm đến các bác sỹ đông y chuyên khoa, Tránh tình trạng phản ứng xung đột giữa các thuốc , giảm bớt kết quả đều trị hoá học

(3) Ung thư không phải đồng nghĩa với sự chết

Tuy căn bệnh ung thư mang đến một sự khủng hoảng lớn trong cuộc sống, Nhưng cũng có rất nhiều bệnh nhân từ đó bắt đầu điều chỉnh lại trật tự của cuộc sống, cắt bỏ đi những thói quen không tốt

từ nhiều năm và họ cũng yêu thương cuộc sống của họ hơn, từ đó họ có quan niệm tốt hơn để sống tiếp những ngày kết heo

Các đều chú ý trong phòng bệnh ung thư

1.Chú ý đến chế độ ăn kiêng

(1) Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, không nên ăn riêng một loại thực phẩm, thực phẩm cần phải tươi, không nên giữ thực phẩm quá lâu, tránh thực phẩm lên vi khuẩn

(2) Ăn nhiều loại rau quả có nhiều màu sắc, ngũ cốc, cùng với chất xơ giúp cho sự tiêu hoá

(3) Hấp thu đủ lượng vi ta min A.C.E. ,Từ thức ăn để bảo vệ niêm mạc, cường hoá các tế bào bình thường và hạn chế các tế bào ung thư phát triển

(4) Hạn chế dùng (uống) các loại chất có chứa chất cồn như bia rượu... Thực phẩm có pha thêm hương liệu, sắc tố, chất bảo quản, không nên ăn quá nóng, quá mặn hoặc thực phẩm có chất kích thích

(5) Hạn chế hấp thu (ăn hoặc dùng) dầu mỡ động vật, hấp thu vừa đủ lượng đạm, từ thịt cá đậu

2. Chú ý về các sinh hoạt hằng ngày

(1) Không hút thuốc, cai nghiện thuốc lá, tránh hít phải khói thuốc, không nên ăn trầu cau giữ vệ sinh mồm miệng

(2) Không nên lạm dụng thuốc và tự dung các chất hóc môn (Hormone)

(3) phòng chống sự chiếu sáng quá độ của ánh sáng mặt trời

(4) tránh tiếp xúc với các dung môi hoá học, chất nhuộm, liệu Amiăng , chất diệt côn trùng, nước và không khí dơ bẩn

(5) Tránh và hạn chế sống, làm việc (trong môi trường có chất phóng xa) và thường xuyên định kỳ đi khám sức khoẻ

(6)Tập thể dục đúng cường độ để thúc đẩy quá trình trao đổi chất và làm tăng sức để kháng trong cơ thể

(7) Chị em phụ nữ định kỳ đi khám xét nghiệm tử cung và ung thư vú

(8) Gia đình từng có người mắc bệnh ung thư (như ung thu vú ,đại tràng) các bạn nên định kỳ đi khám sức khoẻ

(9) Nếu phát hiện trong người có bất kỳ dị bệnh không bình thường, như đại tiêu tiện thói quen bị thay đổi hoặc các vết thương lâu ngày không liền, chảy máu không bình thường và các bộ phận khác trên cơ thể có khối u hoặc tiêu hoá không tốt hoặc nuốt thức ăn gặp khó khăn, nốt ruồi hoặc các mụn cơm thay đổi màu sắc một cách rõ rệt, ho không dừng thì các bạn nên đi khám bác sỹ để phát hiện bệnh và đều trị kịp thời

KẾT LUẬN

Tỷ lệ tử vong do ung thư đứng đầu trong mười nguyên nhân gây tử vong hàng đầu của Đài Loan. ung thư là căn bệnh liên quan nhiều đến lối

sống, chỉ bằng cách phát triển những thói quen sống đúng đắn, một chế độ ăn nhiều trái cây và rau quả, tập thể dục thường xuyên, bỏ thuốc lá và khói thuốc thụ động, và khám sức khỏe định kỳ thực sự có thể ngăn ngừa ung thư.

Người giới thiệu

黃森芳、陳杰、陳威澄(2020)・增加身體活動預防癌症的效果：文獻回顧・*內科學誌，31*(3)，180-188。https://doi.org/10.6314/JIMT.202006_ 31(3).06

衛生福利部國民健康署(2022，3 月 29 日)・*107 年癌症登記報告*。https://www.hpa.gov.tw/ Pages/Detail.aspx?nodeid=269&pid=13498

謝邦昌、蕭育仁、丁台怡(2019)・癌症與生活型態相關因素之研究・*Journal of Data Analysis，14*(2)，49-68。https://doi.org/10.6338/ JDA.201904_14(2).0003

Làm bài kiểm tra để đảm bảo bạn hiểu.

1. Sự hình thành của ung thư thư bao gồm bẩm sinh và yếu tố môi trường
   O Đúng O KHÔNG O không biết

2. Có những yếu tố bẩm sinh và yếu tố môi trường kích thích tế bào tiếp nhận tế bào ung thư.
   O Đúng O KHÔNG O không biết

3. 3. Ung thư là một bệnh truyền nhiễm
   O Đúng O KHÔNG O không biết

4. Nếu phát hiện trong người có bất kỳ dị bệnh không bình thường, như đại tiêu tiện thói quen bị thay đổi hoặc các vết thương lâu ngày không liền, chảy máu không bình thường và các bộ phận khác trên cơ thể có khối u hoặc tiêu hoá không tốt hoặc nuốt thức ăn gặp khó khăn, nốt ruồi hoặc các mụn cơm thay đổi màu sắc một cách rõ rệt, ho không dừng thì các bạn nên đi khám bác sỹ để phát hiện bệnh và đều trị kip thời

O Đúng O KHÔNG O không biết

5. Để phòng ngừa ung thư trong cuộc sống hàng ngày, hãy chú ý đến chế độ ăn uống và tập luyện hợp lý
O Đúng O KHÔNG O không biết