



## *X-Plain™* *Ung thư phổi*

### BÀI THAM KHẢO TÓM TẮT

Ung thư phổi là căn bệnh ung thư giết người số một đối với cả nam lẫn nữ. Hơn 165,000 người chết vì bệnh ung thư phổi hàng năm ở Mỹ. Tỷ lệ ung thư phổi của người Đông Nam Á cao hơn 18% so với người Mỹ trắng.

Tỷ lệ hút thuốc của người Đông Nam Á như Việt Nam và Cambodia đặc biệt cao hơn cả. Mục tiêu mà các công ty thuốc lá nhắm vào các khu dân cư người Á châu ở nhiều thành phố của Mỹ với nhiều mục quảng cáo thuốc lá trên các bảng thông báo hơn so với các khu dân cư khác.

Hầu hết các trường hợp ung thư phổi liên quan đến việc hút thuốc lá. Vì vậy, nếu bạn hút thuốc, cách tốt nhất là nên bỏ hút càng sớm càng tốt.

Chương trình hướng dẫn này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về ung thư phổi và lựa chọn các cách điều trị hiện có.

#### **Cấu tạo:**

Khí Oxy rất cần cho sự sống. Không có nó, cái chết xảy ra rất nhanh. Phổi giúp cung cấp Oxy vào máu của chúng ta.

Không khí chúng ta hít thở tiếp xúc với máu trong phổi. Máu tiếp nhận Oxy và nhả các chất thải như khí cacbonic ( $\text{CO}_2$ ) trở ra ngoài không khí.

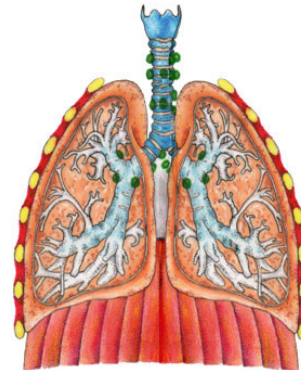
Khi chúng ta hít thở, không khí đi qua đường miệng và mũi.

Từ đó, không khí đi vào ống dẫn khí gọi là khí quản.

Từ khí quản, không khí đi vào các ống dẫn nhỏ hơn, gọi là cuống phổi.

Các túi khí nhỏ như bong bóng nằm ở cuối các nhánh cuống phổi gọi là túi phổi hoặc khí bào.

Thành của các túi phổi rất mỏng. Ở phía bên kia thành có chứa các mạch máu. Nhờ thành túi phổi mỏng mà Oxy chúng ta hít vào có thể đi xuyên qua vào máu. Thành túi phổi mỏng cũng cho phép  $\text{CO}_2$  từ máu đi sang phổi để mà bạn thở ra.



Phần lót bên trong của cuống phổi lớn hơn tiết ra chất dịch đặc biệt gọi là chất nhầy. Chất nhầy giữ lại các bụi bặm trong không khí. Chất nhầy được liên tục thải ra từ phổi. Chúng ta nuốt chất nhầy này mà không cần nghĩ đến nó.

Tài liệu này là bản tóm tắt về những gì được trình bày trên màn ảnh trong X-plain. Mục đích của tài liệu này là cung cấp thông tin chứ không nhằm để thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hay chuyên viên y tế hoặc đề nghị về bất cứ hoạch định điều trị cụ thể nào. Giống như bất cứ các tài liệu được in ấn, tài liệu này có thể không còn phù hợp theo thời gian. Điều quan trọng là quý vị cần cứ vào lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về điều kiện (sức khỏe) cụ thể của cá nhân quý vị.

Các lông mao nhỏ xíu gọi là cilia liên tục đẩy chất nhầy ra bên ngoài. Các lông mao này giống như các sợi tóc, hoặc lông bàn chải. Nếu chất nhầy đủ lớn, nó sẽ được khạc ra ngoài.

### **Ung Thư và Nguyên nhân gây Ung thư:**

Cơ thể được cấu tạo bởi hàng tỷ các tế bào nhỏ. Các tế bào hợp lại tạo thành một bộ phận như phổi, tim, hoặc xương.

Thông thường, khi các tế bào già đi hoặc bị thương, các tế bào này sẽ chết đi và được thay thế bằng các tế bào mới.

Đôi khi các tế bào tiếp tục phát triển và phân chia khi chúng không còn cần thiết nữa, tạo ra sự phát triển không bình thường gọi là bướu hay khối u.

Có hai loại khối u. Nếu khối u không xâm lấn sang các bộ phận bên cạnh, nó được gọi là khối u lành tính hoặc không có ung thư. Khối u lành tính hiếm khi nguy hiểm đến tính mạng. Khối u lành tính không phải là ung thư.

Nếu khối u xâm phạm và hủy hoại các tế bào bên cạnh, nó được gọi là khối u ác tính hay ung thư. Ung thư có thể nguy hiểm đến tính mạng.

Các tế bào ung thư cũng có thể lây lan sang các bộ phận khác của cơ thể bằng cách xâm phạm trực tiếp, hoặc qua đường máu và mạch bạch huyết.

Bạch huyết là chất dịch trong suốt do cơ thể tiết ra, có chức năng dẫn các chất thải ra ngoài các tế bào. Bạch huyết đi qua các mạch đặc biệt và các cấu trúc hình hạt đậu gọi là hạch bạch huyết.

Các cách điều trị nhằm mục đích tiêu diệt hoặc khống chế các tế bào ung thư.

Ung thư trong cơ thể được đặt tên, tùy thuộc vào nơi khởi phát. Ung thư khởi phát từ phổi luôn được gọi là ung thư phổi, cho dù nó có lan sang các nơi khác như gan, xương, hoặc não.

Mặc dù bác sĩ có thể xác định nơi ung thư khởi phát, nguyên nhân gây ung thư ở một bệnh nhân thường không thể xác định được.

Tuy nhiên, các chuyên viên đồng ý cho rằng hút thuốc, nhai thuốc lá và tiếp xúc với khói thuốc đều có thể gây ra ung thư phổi.

Tiếp xúc với hóa chất hoặc các yếu tố khác trong môi trường như sự ô nhiễm hoặc chất a-mi-ăng (chất cách âm cũ trong tường nhà) cũng có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư.

Nguy cơ bị ung thư cũng có thể di truyền trong gia đình, vì vậy những người có thân nhân bị mắc bệnh ung thư nên tham khảo với bác sĩ về việc khám nghiệm xem có dấu hiệu bị ung thư hay không.

Bệnh ung thư không có lây lan. Quý vị không có thể bị lây bệnh do người có bệnh truyền sang. Quý vị không thể bị bệnh này nếu quý vị ở gần người có bệnh hoặc tiếp xúc với những người có triệu chứng bệnh ung thư.

### **Các Triệu Chứng và Nguyên Nhân:**

Có hai loại ung thư phổi chính: “**tế bào to**” và “**tế bào nhỏ**.” Ung thư phổi loại **tế bào to** phổ biến hơn, phát triển chậm hơn và không lây lan nhanh chóng sang các bộ phận khác. Ung thư phổi loại **tế bào nhỏ** thì không phổ biến bằng loại **tế bào to**. Nhưng nó phát triển nhanh, và lây lan rất nhanh sang các bộ phận khác.

Hút thuốc hoặc tiếp xúc với khói thuốc là nguyên nhân chính gây ra các ung thư phổi.

Tài liệu này là bản tóm tắt về những gì được trình bày trên màn ảnh trong X-plain. Mục đích của tài liệu này là cung cấp thông tin tin chứ không nhằm để thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hay chuyên viên y tế hoặc đề nghị về bất cứ hoạch định điều trị cụ thể nào. Giống như bất cứ các tài liệu được in ấn, tài liệu này có thể không còn phù hợp theo thời gian. Điều quan trọng là quý vị cần căn cứ vào lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về điều kiện (sức khỏe) cụ thể của cá nhân quý vị.

Thuốc lá chứa hơn 4000 hóa chất; trong số đó có 40 loại hóa chất có thể gây ung thư. Việc điều thuốc có đầu lọc hay không cũng không giúp ngăn ngừa được ung thư. Nhai thuốc lá cũng có thể gây ung thư.

Khói thuốc từ ống điếu và xì-gà làm tăng nguy cơ bị ung thư phổi, mặc dù không nghiêm trọng như hút thuốc lá.

Hít không khí bị ô nhiễm, hoặc một số sản phẩm như hóa chất hoặc chất amiăng (chất cách âm cũ trong tường nhà) cũng làm tăng nguy cơ phát triển ung thư phổi.

Bỏ hút thuốc và tránh tiếp xúc với môi trường gây ung thư như hóa chất, sẽ làm giảm rủi ro phát triển ung thư phổi, mặc dù sau nhiều năm bạn đã hút thuốc.

Một số triệu chứng ung thư phổi gồm có:

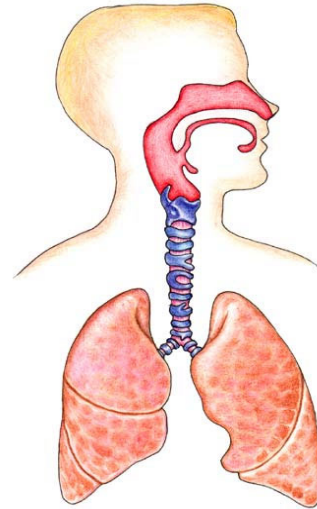
- Ho mãn tính, hoặc ho ra máu
- Khan tiếng
- Khó thở, đau ngực hoặc thở khò khè
- Xuống cân hoặc ăn không ngon miệng.

Các triệu chứng khác của ung thư phổi gồm có:

- Sưng ở mặt hoặc cổ
- Nhiễm trùng phổi hoặc viêm cuống phổi bị tái bệnh trở lại
- Sốt
- Cơ thể tổng quát yếu, đặc biệt ở vùng vai, cánh tay, và bàn tay.

### Chẩn đoán bệnh:

Chụp hình quang tuyến X ngực rất cần thiết cho việc phát hiện có sự bất thường nào trong phổi hay không. Các điểm bất thường tìm thấy qua quang tuyến X được gọi là thương tổn.



Soi CAT ở phổi, một loại quang tuyến X chi tiết về phổi, giúp xác định vị trí chính xác của các nơi bị tổn thương tìm thấy trên hình quang tuyến X ngực.

Việc lấy mẫu sinh thiết của nơi bị tổn thương ở phổi được dùng để xác nhận kết quả chẩn đoán. Việc lấy mẫu sinh thiết này là một mẫu nhỏ của nơi bị tổn thương sẽ được lấy đi để xét nghiệm. Kết quả sẽ xác định xem bệnh nhân có bị ung thư hay không.

Việc lấy mẫu sinh thiết có thể được thực hiện theo một trong hai cách. Một cách lấy mẫu sinh thiết là đưa một mũi kim nhỏ vào phổi từ bên ngoài cơ thể, theo hướng dẫn của hình soi CAT. Cách khác để lấy mẫu sinh thiết là từ bên trong cơ thể, sử dụng một kính soi do bác sĩ đưa vào bằng đường miệng.

Tài liệu này là bản tóm tắt về những gì được trình bày trên màn ảnh trong X-plain. Mục đích của tài liệu này là cung cấp thông tin tin chứ không nhằm để thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hay chuyên viên y tế hoặc đề nghị về bất cứ hoạch định điều trị cụ thể nào. Giống như bất cứ các tài liệu được in ấn, tài liệu này có thể không còn phù hợp theo thời gian. Điều quan trọng là quý vị cần dựa vào lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về điều kiện (sức khỏe) cụ thể của cá nhân quý vị.

Nếu nơi bị tổn thương được xác định là bị ung thư, bác sĩ cần làm thêm các xét nghiệm để xem ung thư có lây lan sang các bộ phận khác của cơ thể hay không, và để xác định ung thư đang ở giai đoạn nào. Ung thư lan ra càng nhiều thì thời kỳ càng nặng.

Giai đoạn 1 - Ung thư còn ở giai đoạn mới

Giai đoạn 2

Giai đoạn 3 - Ung thư đã lan rộng

Nếu ung thư đã lan rộng, cần phải làm thêm các xét nghiệm để xác định vị trí chính xác của ung thư. Bác sĩ của bạn có thể đề nghị soi xương, là một loại quang tuyến X đặc biệt, để biết ung thư có lan qua xương hay không.

Bác sĩ của bạn có thể đề nghị soi CAT, là một loại quang tuyến X đặc biệt, để xem ung thư có lan qua vùng bụng hay vùng xương chậu không.

Họ cũng có thể đề nghị bạn chụp hình MRI ở đầu để kiểm tra ung thư có lan sang não hay không.

Các xét nghiệm máu cũng cần làm để xác định các bệnh như thiếu máu, gan hay thận.

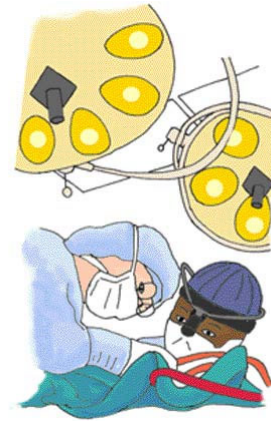
Tuy nhiên, những nơi bị tổn thương ở phổi có thể không chuyển thành ung thư. Một vùng bị tổn thương ở phổi có thể là dấu hiệu của sự nhiễm trùng cũ hoặc mới ở phổi.

Các nơi tổn thương ở phổi có thể báo hiệu những khối u lành tính. Khối u lành tính không chứa các tế bào ung thư.

### **Điều Trị:**

Việc điều trị ung thư tùy thuộc vào mức độ phát triển của ung thư.

Nếu ung thư phổi chưa lây lan và tương đối nhỏ, có thể cần giải phẫu để cắt bỏ phần bị ung thư.



Cũng có thể dùng xạ trị hoặc hóa trị để điều trị ung thư hoặc, tối thiểu, làm chậm sự phát triển của ung thư.

### **Tóm tắt:**

Ung thư phổi không phải là một căn bệnh hiếm thấy.

Phòng ngừa ung thư phổi là một cách hữu hiệu nhất để chống lại bệnh này.

Cai thuốc và tránh khói thuốc lá là việc quan trọng nhất mà bạn có thể làm để tránh mắc bệnh ung thư phổi.

### **Bỏ hút thuốc:**

Khi bạn muốn bỏ hút thuốc, những lợi ích về sức khỏe, tài chính, và sự tự tin có thể thúc đẩy bạn bỏ hút thuốc. Các thành viên trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, và người cùng cộng tác mà không hút thuốc cũng sẽ có lợi khi bạn bỏ hút thuốc.

Chỉ trong vòng 20 phút sau khi bỏ hút thuốc, quá trình lành bệnh sẽ bắt đầu.

Tài liệu này là bản tóm tắt về những gì được trình bày trên màn ảnh trong X-plain. Mục đích của tài liệu này là cung cấp thông tin chứ không nhằm để thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hay chuyên viên y tế hoặc đề nghị về bất cứ hoạch định điều trị cụ thể nào. Giống như bất cứ các tài liệu được in ấn, tài liệu này có thể không còn phù hợp theo thời gian. Điều quan trọng là quý vị cần dựa vào lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên viên y tế về điều kiện (sức khỏe) cụ thể của cá nhân quý vị.

Sau 20 phút, huyết áp và nhịp đập của tim sẽ trở lại bình thường.

Sau 8 tiếng từ khi bỏ hút thuốc, mức nicôtine (chất nhựa trong thuốc lá) trong máu sẽ giảm xuống một nửa, và mức Oxy sẽ trở lại bình thường.

Sau 24 tiếng, phổi bắt đầu làm sạch các chất nhờn và các chất dơ khác của khói thuốc.

Sau 48 tiếng sẽ không còn chất nicôtine trong cơ thể. Khả năng nếm và ngửi của bạn trở nên tốt hơn rất nhiều.

72 tiếng sau khi bạn bỏ hút thuốc, bạn sẽ thở dễ dàng hơn. Các cuống phổi bắt đầu giãn ra và mức năng lượng tăng lên.

Khoảng giữa 2 và 12 tuần sau khi bạn bỏ hút thuốc, sự lưu thông của máu bạn trở nên tốt hơn. Giữa 3 và 9 tháng, các vấn đề về ho, thở khò khè và hô hấp trở nên tốt hơn.

5 năm sau khi bạn bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh tim của bạn sẽ giảm xuống một nửa so với người hút thuốc.

10 năm sau khi bạn bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi của bạn sẽ giảm xuống một nửa so với người hút thuốc. Nguy cơ bị bệnh tim của bạn sẽ bằng với người chưa hút thuốc bao giờ.

Cho dù cai thuốc trễ trong đời, việc từ bỏ hút thuốc vẫn mang lại kết quả khả quan: Cai hút thuốc lá ở tuổi 65 có thể giảm thiểu đến 50% nguy cơ tử vong vì bệnh có liên hệ đến hút thuốc.

Từ bỏ hút thuốc có nhiều lý do quan trọng khác chứ không phải chỉ phòng ngừa ung thư phổi. Bỏ hút thuốc là một sự thử thách. Một khi bạn bỏ được, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể thành công trong các công việc khó khăn và có thể điều khiển

cuộc sống của mình nhiều hơn. Bỏ hút thuốc lá giúp bạn tự tin tưởng ở chính mình.

Hút thuốc làm cho việc tập thể dục khó khăn hơn. Người hút thuốc bị ho và cảm lạnh nhiều hơn người không hút thuốc và lâu lành bệnh hơn.

Bỏ hút thuốc giống như được tăng lương khoảng \$1800 một năm nếu bạn hút 20 điếu thuốc một ngày.

Hút thuốc cũng ảnh hưởng đến hình dáng bên ngoài của bạn. Làn da thiếu Oxy do hút thuốc sẽ trở nên khô và xám. Vết nhăn ở mắt và miệng xuất hiện sớm hơn và nhựa thuốc lá làm vàng răng và ngón tay của bạn.

Hút thuốc ảnh hưởng đến khả năng sinh sản và gây khó khăn khi sinh đẻ. Nam giới hút thuốc có thể bị bất lực do sự tổn thương ở các mạch máu của dương vật. Chất lượng và mật độ tinh trùng cũng sẽ bị ảnh hưởng do hút thuốc. Người hút thuốc có thể sản xuất ít tinh trùng hơn và tinh trùng có thể bị bất thường nhiều hơn.

Phụ nữ hút thuốc lâu thụ thai hơn và dễ bị hư thai. Trẻ sơ sinh của các bà mẹ hút thuốc khi mang thai sẽ dễ bị sanh non, chết non trong khi sanh, hoặc chết trong một thời gian ngắn sau khi sanh. Trẻ sơ sinh tiếp xúc với khói thuốc có nguy cơ bị chết cao hơn vì triệu chứng chết bất tử ở trẻ em (Bệnh SIDS)

Cuối cùng, điều quan trọng cần biết là trẻ em của cha mẹ hút thuốc dễ bị bệnh viêm phổi và viêm phế quản trong năm đầu tiên, dễ bị suyễn thường xuyên hơn và nặng hơn, và dễ trở thành người hút thuốc.

Hiện nay, có nhiều cách để giúp người hút thuốc bỏ hút. Một số người tự bỏ hút thuốc. Có người tham gia nhóm trợ giúp cùng với những người khác cũng đang tập bỏ hút thuốc. Một số người chọn sử dụng miếng cao dán nicôline hoặc kẹo cao su.

Để hiểu rõ hơn về sự trợ giúp hiện có để giúp bạn bỏ hút thuốc, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của bạn. Đối với một số người, phải cố gắng nhiều lần để bỏ hút thuốc. Đừng nản trí—bỏ hút thuốc là một thử thách lớn nhưng lợi ích của việc không hút thuốc thậm chí còn lớn hơn!