
Ngừa Ung Thư

Hỏi:

Tôi năm nay 42 tuổi, trước giờ vẫn khỏe mạnh không bệnh hoạn gì. Tuy nhiên tôi lo ngại vì gia đình tôi có nhiều người chết vì ung thư. Ba tôi chết ở Việt Nam vì ung thư phổi. Má tôi chết vì ung thư tử cung. Gần đây chú ruột tôi chết ở Hoa Kỳ vì ung thư gan. Người anh cả tôi cũng mới phải vào nhà thương mổ vì ung thư ruột già. Xin bác sĩ cho biết bệnh ung thư có di truyền không và tôi phải làm gì để ngừa ung thư. Tôi có hút thuốc lá từ năm 18 tuổi, khoảng chừng một bao mỗi ngày và cuối tuần hay nhậu với bạn bè, uống cỡ 5, 6 lon bia mỗi cuối tuần.

Trương B. T.

Đáp:

Ung thư là bệnh gây ra chết đứng hàng thứ hai tại Hoa Kỳ sau các bệnh về tim và mạch máu như nghẽn động mạch tim (heart attack) và đứt mạch máu đầu (stroke). Thống kê cho thấy mỗi năm tại Hoa Kỳ có 1 triệu 200,000 người khám phá ra bị ung thư và hơn 550,000 người sẽ chết vì ung thư mỗi năm. Người Việt sang Hoa Kỳ tương đối tuổi thọ tăng cao hơn ở Việt Nam nên chết vì ung thư cũng thấy nhiều hơn.

Ung thư xảy ra do các tế bào phát triển vô tổ chức và không được ngăn chặn. Sự phát triển bất thường này là do tổn hại trên một số các đặc tính di truyền (genes) trong nhân tế bào. Trung bình, ung thư bắt đầu khi tổn hại xảy ra trên 5 đến 10 genes.

Việc xác định mỗi người có bị ung thư hay không tùy thuộc vào ảnh hưởng hỗ tương giữa di truyền và môi trường ngoại giới. Thí dụ một người sinh ra có bản chất di truyền dễ bị ung thư phổi. Tuy nhiên nếu người này không hút thuốc lá, sẽ không bị bệnh. Nếu hút thuốc, tác dụng của thuốc lá sẽ gây ra ung thư phổi sớm và độc hại hơn và người này sẽ bị ung thư phổi sau một thời gian dài hút thuốc.

Có hai loại genes gây ra ung thư. Một loại gọi là oncogenes, làm tế bào phát triển tối đa. Loại khác gọi là suppressor genes có tác dụng ngăn chặn. Nếu thiếu loại genes này hay genes bị thay đổi, tế bào phát triển

không được ngăn cản sẽ gây ra ung thư.

Những bệnh ung thư hay xảy ra vì loại suppressor genes này là ung thư vú, buồng trứng, nhiếp hộ tuyến (prostate) do các genes đặt tên là BRCA1 và BRCA2. Ung thư ruột già do các loại genes tên là APC, PMS1 hay PMS2.

Hiện nay, rất nhiều loại genes khác được biết gây ra ung thư và có thể dùng những thử nghiệm để xác định một người có loại genes nào và trong tương lai có thể sẽ bị loại ung thư nào!

Như vậy để trả lời câu hỏi của ông Trương B.T., một số bệnh ung thư có thể do di truyền, đặc biệt như ung thư vú, buồng trứng, tuyến đường tiểu hay nhiếp hộ tuyến (prostate), ung thư ruột già. Tuy nhiên tỷ lệ những người bị các ung thư này do di truyền gây ra cũng chỉ là một phần nhỏ. Đa số thường không có tính cách di truyền rõ rệt.

Ngoài ra một số lớn bệnh ung thư được biết rõ ràng do tác dụng ngoại giới gây ra. Quan trọng nhất là thuốc lá. Hút thuốc một bao mỗi ngày trong 10 năm sẽ làm tăng tỷ lệ dễ bị ung thư phổi lên gấp 10 lần người bình thường.

Đa số những người bị ung thư phổi đều đang hay đã hút thuốc trước kia với tỷ lệ là 85%. Vì thế về nguyên nhân ngoại giới gây ra ung thư, thuốc lá có thể nói đứng hàng đầu!

Ngoài ung thư phổi, thuốc lá còn hay gây ra một số ung thư khác: ung thư đầu và cổ, ung thư thực quản, ung thư bọng đái, ung thư tụy tạng (pancreas), ung thư máu. Những nguy hiểm về thuốc lá gây ra ung thư đã được xác định rõ ràng nên việc đầu tiên phải làm để ngừa ung thư như trường hợp ông Trương B.T. là lập tức bỏ ngay thuốc lá và khi đã bỏ, cương quyết không bao giờ hút lại nữa.

Để giúp cho việc bỏ thuốc lá dễ dàng hơn, có thể dùng những loại kẹo có nicotine như Nicorette, thuốc dán như Nicoderm, Habitrol, hoặc có thể dùng thuốc loại an thần như Zyban để giúp cai thuốc.

Uống rượu nhiều cũng có thể gây ra ung thư. Hai loại ung thư hay thấy

nơi người ghiền rượu là ung thư thực quản và ung thư đầu cổ. Vì thế hai loại này hay thấy nơi người vừa ghiền rượu vừa ghiền thuốc lá! Ngoài ra, đàn bà uống rượu nhiều cũng có thể dễ bị ung thư vú hơn.

Một số bệnh nhiễm trùng có tác dụng dễ gây ra ung thư. Bệnh ung thư cổ tử cung của đàn bà thường do cực vi trùng gọi là HPV (human papilloma virus) gây ra. Cực vi trùng HPV này cũng gây ra mụn cóc ở bộ phận sinh dục. Ung thư cổ tử cung cũng hay thấy hơn nơi những người có giao tiếp tính dục sớm, với nhiều người khác nhau.

Thường cực vi trùng HPV gây ra ung thư làm thay đổi rất chậm, nên phương cách ngừa làm Pap smears để xem tế bào cổ tử cung thay đổi sẽ làm phát hiện bệnh sớm và giải phẫu ngay để ngừa bệnh rất hữu hiệu.

Loại cực vi trùng khác làm dễ gây ra ung thư là cực vi trùng Epstein-Barr virus. Đặc biệt nơi người Á Châu, nhất là người gốc Tàu ở vùng Quảng Đông hay bị loại ung thư cổ họng gọi là nasopharyngeal carcinoma do cực vi trùng Epstein-Barr.

Cực vi trùng này cũng gây ung thư hạch gọi là Burkitt's lymphoma và những người ghép thận phải dùng thuốc chống miễn nhiễm cũng hay bị ung thư hạch do cực vi trùng này.

Hai loại cực vi trùng viêm gan B và C, thấy rất nhiều nơi người Việt Nam, cũng dễ gây ra ung thư gan. Tỷ lệ người Việt bị ung thư khá cao, nguyên nhân vì khoảng 20% dân số người Việt đều có một hay cả 2 loại cực vi trùng viêm gan B và C này trong máu.

Hơn nữa, nếu đã bị nhiễm cực vi trùng viêm gan lại còn uống rượu, sẽ bị bệnh viêm gan nặng hơn rất nhiều và dễ đi đến ung thư gan hơn. Vì thế, việc đầu tiên phải làm cho những người có cực vi trùng viêm gan trong máu là phải lập tức bỏ rượu, bia hoàn toàn và đi chữa trị bệnh viêm gan để ngăn ngừa ung thư gan sau này.

Một loại ung thư hay thấy nơi người Á Châu nói chung và người Việt nói riêng là ung thư bao tử. Hiện nay, phần lớn bệnh ung thư bao tử được biết là do vi trùng Helicobacter

pylori gây ra. Vi trùng này làm viêm bao tử (gastritis), làm loét bao tử (ulcer), và dễ làm gây ra ung thư bao tử.

Vi thể, để ngừa bệnh ung thư bao tử, cần phải thử nghiệm để xem có vi trùng này không và nếu có, cần uống thuốc gồm hai loại trụ sinh (Biaxin và Amoxil) và một loại chống acid (Prilosec hay Prevacid) để diệt loại vi trùng này.

* * *

Vấn đề ngừa ung thư cho một cá nhân như vậy tùy thuộc vào loại ung thư nào dễ xảy ra cho cá nhân đó. Như trường hợp người hút thuốc lá, ung thư quan trọng nhất cần phải ngừa là ung thư phổi. Những việc cần phải làm là:

- Bỏ thuốc lá ngay.

- Chụp hình phổi. Nếu có dấu hiệu nào bất thường, sẽ cần làm thêm những thử nghiệm khác. Nếu bình thường, cần có hình phổi để theo dõi và so sánh trong tương lai.

* Để ngừa ung thư gan, cần phải thử máu để xem có cục vi trùng viêm gan B và C hay không. Nếu có, cần làm siêu âm hay chụp gan bằng CAT scan để xem có bướu trong gan hay không. Thử máu đo lượng alpha-fetoprotein để xem mức hoạt động của tế bào ung thư gan nếu có.

* Ngừa ung thư bao tử bằng cách thử máu về vi trùng H. pylori như đã nói trên. Nếu có, cần uống thuốc để diệt vi trùng này. Soi bao tử nếu có triệu chứng để tìm bệnh.

* Ung thư ruột già: nên khám hậu môn và thử phân mỗi năm tìm xem có máu trong phân hay không gọi là stool guaic test. Soi ruột già bên trái bằng ống soi ngắn gọi là flexible sigmoidoscopy hay soi toàn thể ruột già gọi là colonoscopy. Nếu có bướu gọi là polyps, cần cắt bỏ vì polyps để lâu sẽ dễ biến thành ung thư.

Ngừa ung thư ruột già bằng cách bỏ thuốc lá và bỏ rượu bia, ăn nhiều rau, trái cây có nhiều fibers. Ăn giảm mỡ, thịt. Uống thuốc giảm đau loại chống viêm có thể giúp ích cho việc ngừa ung thư ruột già.

* Ung thư nhiếp hộ tuyến (prostate): khám nghiệm qua ngà hậu môn để xem có tuyến lớn hay không? Đo lượng PSA (prostate

specific antigen) trong máu. Siêu âm hay làm biopsy nếu lượng này cao.

* Ung thử cổ tử cung: cần làm Pap smear. Ung thử này có thể xảy ra ở người trẻ nên cần phải làm Pap smear từ năm 18 tuổi trở đi. Nếu làm 3 lần trong 3 năm đều bình thường, có thể làm thưa đi, mỗi ba năm một lần vì loại ung thử này mọc rất chậm. Tuy nhiên nếu thuộc loại người dễ bị, cần phải làm Pap smear mỗi năm (như có chồng sớm, giao tiếp tính dục với nhiều người, hút thuốc lá, tầng lớp xã hội thấp)

* Ung thử vú: cần đi chụp hình vú mammogram. Lứa tuổi từ 50 đến 69 tuổi cần chụp mammogram cứ mỗi năm hay hai năm. Tuổi từ 40 đến 49 có thể nên chụp hay không chụp nhưng nếu gia đình có mẹ hay chị em gái bị ung thử vú, cần đi chụp sớm và chụp mỗi năm. Nếu gia đình có người bị, có thể nên thử nghiệm về di truyền để xem có gene BRCA hay không?

* Ung thử buồng trứng: có thể dùng siêu âm hay thử máu gọi là CA-125 để tìm ung thử buồng trứng, nhưng vì có nhiều thử nghiệm dương sai lạc nên chưa được chính thức dùng thường xuyên.

Tóm lại, vấn đề phòng ngừa bệnh ung thử cần tùy thuộc mỗi cá nhân và tùy đàn ông hay đàn bà, tuổi tác, cũng như trong gia đình có nhiều người bị ung thử không hay loại ung thử nào.

Tuy nhiên, điều căn bản là phải loại trừ những nguyên nhân ngoại giới tai hại như hút thuốc lá, nghiện rượu quá độ, chữa trị những chứng bệnh nhiễm trùng như viêm gan, vi trùng trong bao tử... Ngoài ra, cần phải đi khám tổng quát mỗi năm cũng như làm những thử nghiệm cần thiết để tìm ra bệnh sớm và chữa trị ngay nếu có bệnh.

BS Nguyễn Đình Phùng
