

Phòng Ung Thư Ruột Già



Preventing Colorectal Cancer

1. Tại Sao Chúng Ta Phải Quan Tâm Đến Ung Thư Ruột Già?

Ung thư ruột già:

- Là loại ung thư thường gặp đứng hàng thứ tư ở Hoa Kỳ
- Là ung thư đứng hàng thứ ba đối với người Việt ở Mỹ, kể cả đàn ông lẫn đàn bà
- Có thể gây chết người
- Có thể phòng ngừa được

1. Why Should We Be Concerned About Colon Cancer?

Colon cancer:

- Is the fourth most common cancer in the United States
- Is the third most common cancer among Vietnamese Americans, including men and women
- Can cause death
- Is preventable

1. Tại Sao Chúng Ta Phải Quan Tâm Đến Ung Thư Ruột Già?

Ung thư ruột già:

- Là loại ung thư thường gặp đứng hàng thứ tư ở Hoa Kỳ
- Là ung thư đứng hàng thứ ba đối với người Việt ở Mỹ, kể cả đàn ông lẫn đàn bà
- Có thể gây chết người
- Có thể phòng ngừa được



1. Why Should We Be Concerned About Colon Cancer?

Colon cancer:

- Is the fourth most common cancer in the United States
- Is the third most common cancer among Vietnamese Americans, including men and women
- Can cause death
- Is preventable

1. Tại Sao Chúng Ta Phải Quan Tâm Đến Ung Thư Ruột Già?

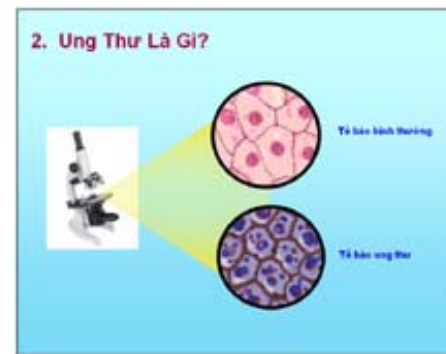
Ung thư ruột già:

- Là loại ung thư thường gặp đứng hàng thứ tư ở Hoa Kỳ
- Là ung thư đứng hàng thứ ba đối với người Việt ở Mỹ, kể cả đàn ông lẫn đàn bà
- Có thể gây chết người
- Có thể phòng ngừa được



2. Ung Thư Là Gì?

- Thông thường các tế bào trong cơ thể sinh sản bình thường theo thứ tự, nhưng có một số tế bào phát triển một cách bất thường.
- Các tế bào bất thường này có thể gây ra ung thư.



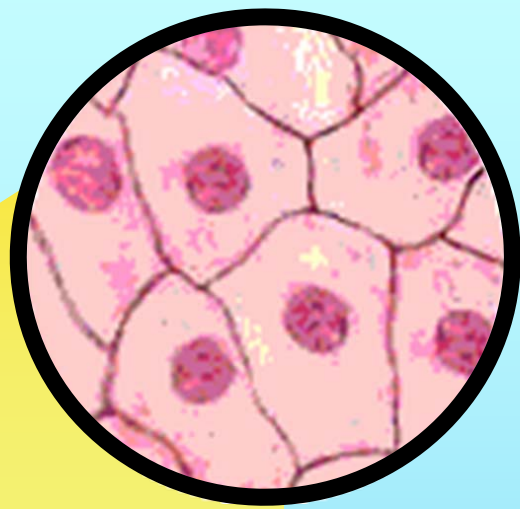
2. What Is Cancer?

- Normal cells
- Cancer cells

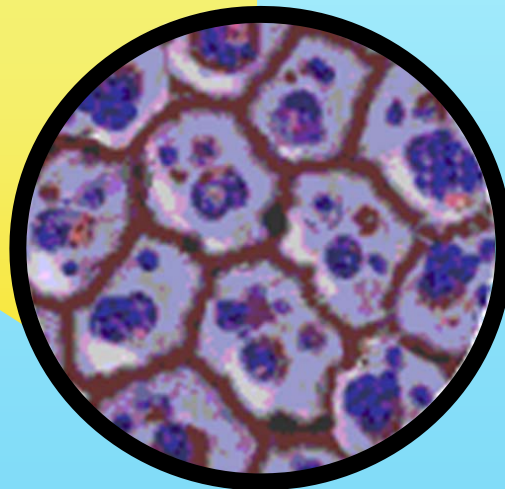
2. What Is Cancer?

- Usually, the cells in our body grow in a normal way, but sometimes cells grow and develop abnormally
- These abnormal cells can cause cancer

2. Ung Thư Là Gì?



Tế bào bình thường



Tế bào ung thư

3. Ruột Già Nằm Ở Đâu Trong Cơ Thể?

- Ruột già là phần cuối của ống tiêu hóa. Nó nằm trong bụng, ở dưới dạ dày.
- Phần đầu của ruột già nối liền với ruột non.
- Phần tận cùng của ruột già nối liền với hậu môn.

3. Ruột Già Nằm Ở Đâu Trong Cơ Thể?



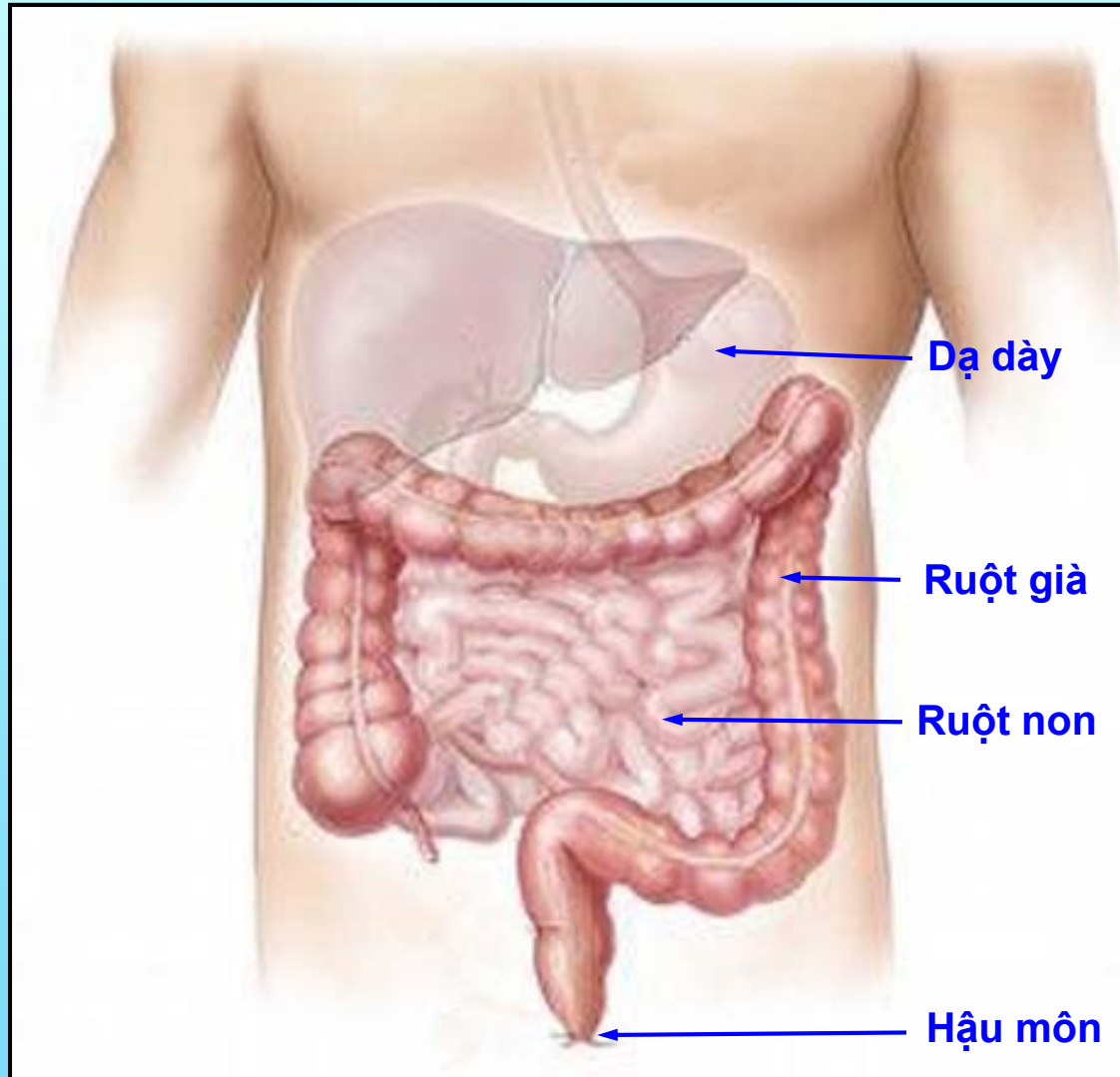
3. Where Is The Colon Located In The Body?

- Stomach
- Colon
- Small intestine
- Anus

3. Where Is The Colon Located In The Body?

- The colon is the lower section of the digestive track. It is located in the abdomen, below the stomach
- The top of the colon connects to the small intestine
- The bottom of the colon connects to the anus

3. Ruột Già Nằm Ở Đâu Trong Cơ Thể?



4. Ung Thư Ruột Già Là Gì?

- Ung thư ruột già bắt đầu từ các tế bào trong ruột già sinh sản một cách bất thường.
- Nhóm tế bào bất thường này mọc ra thành cục bướu còn gọi là “pô-líp”.
- Lâu ngày, một số pô-líp này có thể biến thành ung thư.
- Khởi đầu ung thư mọc ở trong ruột già, nhưng dần dần, nó mọc to ra và có thể lan qua những cơ quan khác của cơ thể.



4. What Is Colon Cancer?

- Colon
- Polyp
- Cancer

Colon cancer can spread into other organs

4. What Is Colon Cancer?

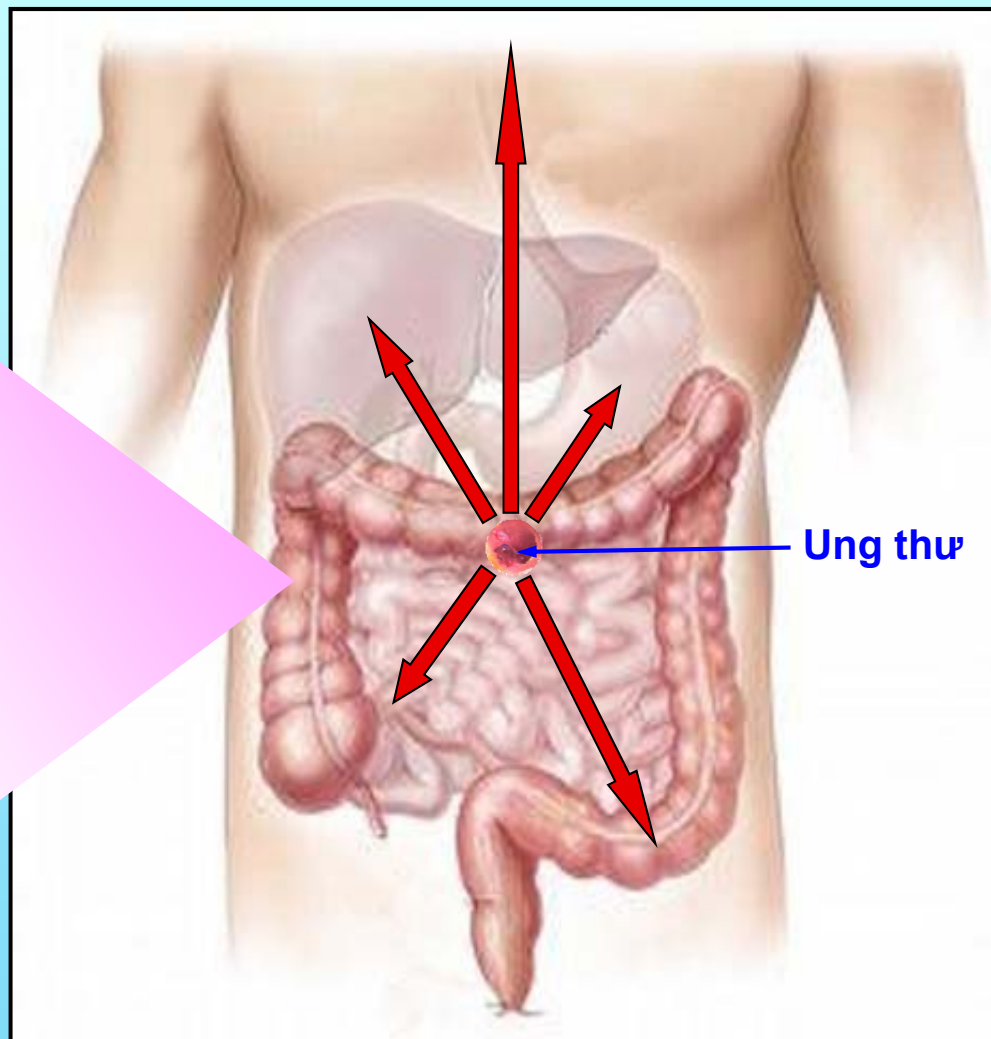
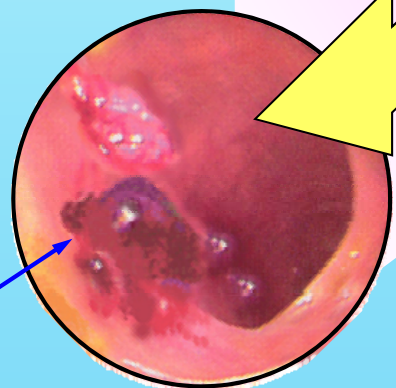
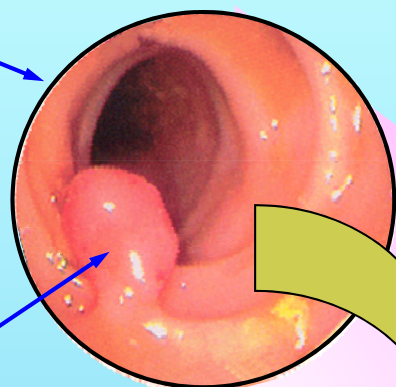
- Colon cancer begins as an abnormal growth of cells in the colon
- This abnormal cell growth turns into a tumor, it is also called a “polyp”
- Over time, some colon polyps can become cancerous
- At first, the cancer develops in the colon but over time the cancer grows bigger and can spread into other organs

4. Ung Thư Ruột Già Là Gì?

Ruột già

Bướu Pô-líp

Ung thư



Ung thư

Ung thư có thể lan từ ruột già sang cơ quan khác

5. Ai Có Thể Bị Ung Thư Ruột Già?

Ai cũng có thể bị ung thư ruột già, bất kể nam hay nữ.

Người nào có các yếu tố sau đây thì dễ bị ung thư hơn:

- **Từ 50 tuổi trở lên; 90% những người bị bệnh ung thư ruột già là từ 50 tuổi trở lên**
- **Trong ruột có các bướu pô-líp**
- **Bị bệnh sưng loét ruột già**
- **Có cha mẹ hoặc anh chị em bị ung thư ruột già**

5. Who Can Get Colon Cancer?

Anyone can get colon cancer, including both men and women.

A person with the following risk factors is more likely to get colon cancer:

- Age 50 years or older: 90% of colon cancers occur in people at age of 50 or over
- Polyps in the colon
- Inflammatory bowel disease
- Parents or siblings with colon cancer

5. Ai Có Thể Bị Ung Thư Ruột Già?

Ai cũng có thể bị ung thư ruột già, bất kể nam hay nữ.

Yếu tố dễ bị ung thư hơn:

- Từ 50 tuổi trở lên
- Trong ruột có pô-líp
- Bị bệnh sưng loét ruột già
- Cha mẹ hoặc anh chị em bị ung thư ruột già

5. Who Can Get Colon Cancer?

Anyone can get colon cancer, including both men and women.

- Age 50 years or older
- Polyps in the colon
- Inflammatory bowel disease
- Parents or siblings with colon cancer

5. Ai Có Thể Bị Ung Thư Ruột Già?

**Ai cũng có thể bị ung thư ruột già,
bất kể nam hay nữ.**

Yếu tố dễ bị ung thư hơn:

- **Từ 50 tuổi trở lên**
- **Trong ruột có pô-líp**
- **Bị bệnh sưng loét ruột già**
- **Cha mẹ hoặc anh chị em bị ung thư ruột già**

6. Ung Thư Ruột Già Có Triệu Chứng Gì?

Người bị ung thư ruột già trong giai đoạn đầu có thể không có triệu chứng gì. Sau đó, một số triệu chứng thường gặp là:

- Thay đổi thói quen đi cầu và dạng phân ngày càng nhỏ đi như cây viết chì
- Có máu lẫn trong phân
- Bị tiêu chảy, táo bón lâu ngày, hoặc có cảm giác ruột luôn còn sót phân
- Xuống cân không rõ lý do
- Đau bụng kéo dài liên miên
- Luôn luôn cảm thấy mệt mỏi
- Dấu hiệu thiếu máu như suy nhược kéo dài không rõ lý do

6. What Are The Symptoms Of Colon Cancer?

People with early-stage colon cancer may not have any symptoms.

Later, some common symptoms are:

- Change in bowel movements, with long, thin, pencil-like stools
- Blood in stool
- Chronic diarrhea, constipation, or feeling that the bowels do not empty completely
- Weight loss without obvious reason
- Persistent abdominal pain
- Constant tiredness
- Signs of anemia such as fatigue without obvious reason

6. Ung Thư Ruột Già Có Những Triệu Chứng Gì?

Ung thư ruột già trong giai đoạn đầu có thể không có triệu chứng gì. Sau đó, một số triệu chứng thường gặp là:

- Thay đổi thói quen đi cầu và dạng phân ngày càng nhỏ đi như cây viết chì
- Có máu trong phân
- Bị tiêu chảy, táo bón lâu ngày
- Xuống cân không rõ lý do
- Đau bụng kéo dài liên miên
- Cảm thấy mệt mỏi
- Dấu hiệu thiếu máu như suy nhược kéo dài không rõ lý do



6. What Are The Symptoms Of Colon Cancer?

People with early stage colon cancer may not have any symptoms.

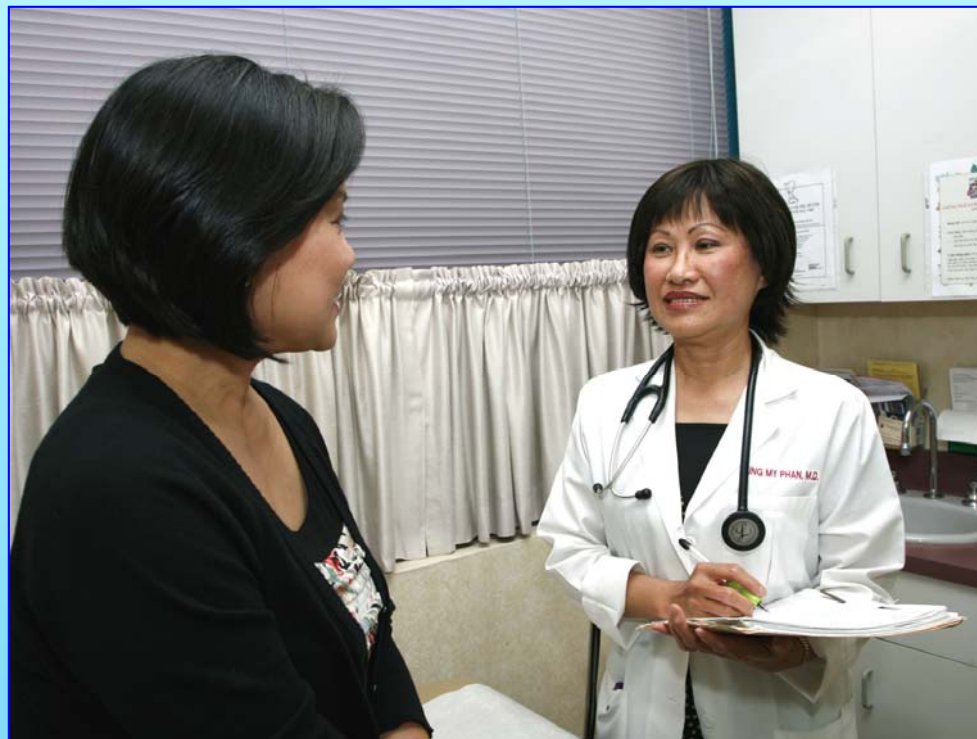
Some common symptoms are:

- Change in bowel movements, with long, thin pencil-like stools
- Blood in stool
- Chronic diarrhea, constipation
- Weight loss without obvious reason
- Persistent abdominal pain
- Constant tiredness
- Signs of anemia such as fatigue without obvious reason

6. Ung Thư Ruột Già Có Những Triệu Chứng Gì?

Ung thư ruột già trong giai đoạn đầu có thể không có triệu chứng gì. Sau đó, một số triệu chứng thường gặp là:

- Thay đổi thói quen đi cầu và dạng phân ngày càng nhỏ đi như cây viết chì
- Có máu trong phân
- Bị tiêu chảy, táo bón lâu ngày
- Xuống cân không rõ lý do
- Đau bụng kéo dài liên miên
- Cảm thấy mệt mỏi
- Dấu hiệu thiếu máu như suy nhược kéo dài không rõ lý do



Bác sĩ Phan Mỹ Dung

7. Có Cách Nào Để Phòng Ung Thư Ruột Già Không?

Bác sĩ Trịnh Ngọc Huy khuyên:

“Cách tốt nhất để phòng ung thư ruột già là đi khám ruột già định kỳ.”

Khám ruột già định kỳ có nghĩa là dù ta đang cảm thấy khỏe mạnh, ta vẫn phải đi làm những xét nghiệm theo lịch trình ấn định, để phát hiện sớm các bướu pô-líp hoặc những biến đổi bất thường trong ruột già nếu có, và tìm cách chữa trị kịp thời.

7. How To Prevent Colon Cancer?

Dr. Huy Trinh recommends:

“The best way to prevent colon cancer is to get colon cancer screening regularly.”

A colon cancer screening means that even if we are feeling healthy, we should have periodic tests to detect ahead of time if there are any polyps or abnormal changes inside the colon. If so then they can be treated in time.

7. Có Cách Nào Để Phòng Ung Thư Ruột Già Không?

“Cách tốt nhất để phòng ung thư ruột già là đi khám ruột già định kỳ.”



7. How To Prevent Colon Cancer?

“The best way to prevent colon cancer is to get colon cancer screening regularly.”

- Huy Trinh, M.D.

7. Có Cách Nào Để Phòng Ung Thư Ruột Già Không?

“Cách tốt nhất để phòng ung thư ruột già là đi khám ruột già định Kỳ.”



- Bác sĩ Trịnh Ngọc Huy

8. Có Bao Nhiêu Loại Thử Nghiệm Ruột Già?

Ba loại thử nghiệm ruột già tốt nhất là:

1. Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân
2. Nội Soi Phần Dưới Ruột Già
3. Nội Soi Toàn Bộ Ruột Già

Thông thường quý vị chỉ cần làm 1 trong 3 loại thử nghiệm. Nhưng đôi khi bác sĩ của quý vị cũng có thể đề nghị cho làm thêm những thử nghiệm khác.

8. What Tests Are Available For Colon Screening?

The three best tests for colon screening are:

1. Fecal Occult Blood Test
2. Sigmoidoscopy
3. Colonoscopy

Usually, you need to do just one of the three tests. But, sometimes your doctor may recommend more than one test.

8. Có Bao Nhiêu Loại Thử Nghiệm Ruột Già?

3 loại thử nghiệm ruột già tốt nhất là:



1. Xét nghiệm tìm máu trong phân

2. Nội soi phần dưới ruột già

3. Nội soi toàn bộ ruột già


8. What Tests Are Available For Colon Screening?

The three best tests for colon screening are:

1. Fecal Occult Blood Test
2. Sigmoidoscopy
3. Colonoscopy

-Dr. Don Ng

8. Có Bao Nhiêu Loại Thử Nghiệm Ruột Già?

3 loại thử nghiệm ruột già tốt nhất là:



- Bác sĩ Don Ng

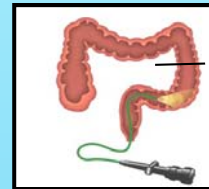
1. Xét nghiệm tìm máu trong phân



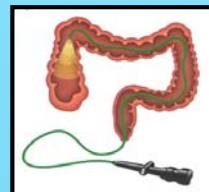
hoặc



2. Nội soi phần dưới ruột già



3. Nội soi toàn bộ ruột già



9. Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Là Gì?

- Xét nghiệm tìm máu trong phân tiếng Anh gọi tắt là FOBT.
- Loại xét nghiệm này gồm có 2 cách:
 1. Dùng 3 tấm thẻ
 2. Dùng 1 chai nước thử nhỏ
- Cả 2 cách xét nghiệm này đều có mục đích là để xem trong phân có máu hay không.
- Hai cách xét nghiệm này đều có thể làm ở nhà.
- Quý vị nên làm xét nghiệm tìm máu trong phân **mỗi năm 1 lần.**

9. Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Là Gì?

Gồm 2 Cách:

Dùng 3 tấm thẻ

Dùng 1 chai nước thử nhỏ



9. What Is Fecal Occult Blood Test?

There are 2 types:

- Guaiac Test (use three cards), or
- Fecal Immunochemical Test (use a small vial)

9. What Is A Fecal Occult Blood Test?

- Fecal Occult Blood Test is abbreviated FOBT in English
- There are two types of Fecal Occult Blood Test:
 1. One type is called the Guaiac Test (use three cards)
 2. The other is called the Fecal Immunochemical Test (use a small vial)
- Both tests have the same purpose: to determine whether there is blood in the stool
- Both tests can be done at home
- You should get a Fecal Occult Blood Test **once a year**

9. Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Là Gì?

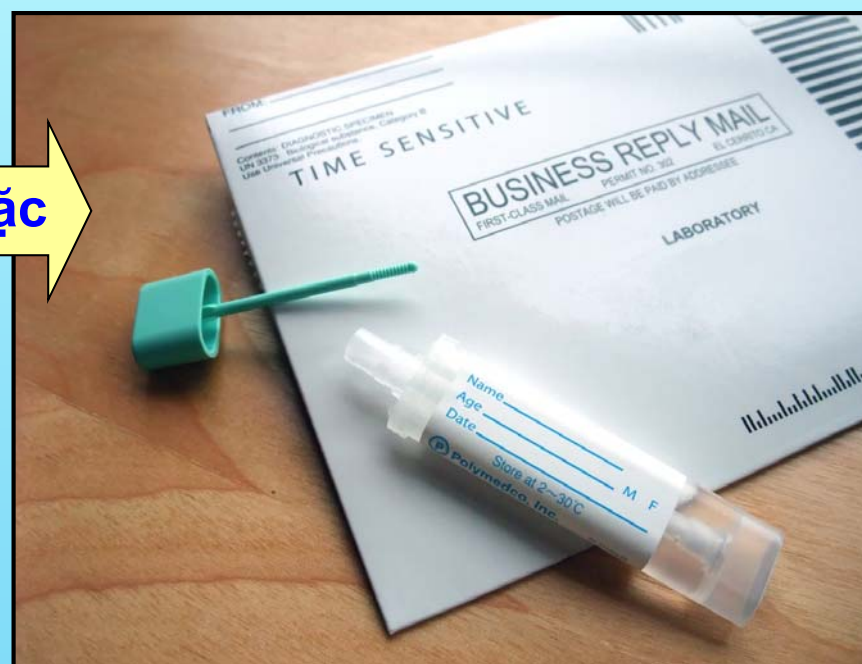
Gồm 2 Cách:

Dùng 3 tấm thẻ



hoặc

Dùng 1 chai nước thử nhỏ



10. Làm Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Trong Phân Bằng 3 Tấm Thẻ

- Bác sĩ sẽ khuyên quý vị kiêng một số thức ăn và tạm ngưng uống một vài loại thuốc tây 3 ngày trước khi làm xét nghiệm.
- Cách này dùng 3 tấm thẻ cho 3 lần đi cầu khác nhau.
- Khi đi cầu, quý vị dùng chiếc que nhỏ khều lấy ít phân rồi quệt lên trên 2 ô vuông nhỏ của một trong 3 tấm thẻ.
- Quý vị làm y như vậy cho hai lần đi cầu kế tiếp cho 2 tấm thẻ còn lại.
- Sau khi hoàn tất, quý vị bỏ tất cả 3 tấm thẻ vào trong phong bì cho sẵn, rồi gửi lại phòng mạch bác sĩ hoặc phòng xét nghiệm.
- Quý vị nên làm xét nghiệm tìm máu trong phân **mỗi năm 1 lần**.

10. Guaiac Test Procedures (use three cards)

- Your doctor will recommend that you to stop eating certain types of food and taking certain medications for 3 days before the test.
- The procedure involves using a set of three cards for three separate bowel movements.
- You will use a wooden stick to smear a small stool sample onto the two small squares on one card for the first bowel movement.
- You will repeat the same procedure for the next 2 bowel movements.
- After completion, you will put all three cards into the envelope provided and return it to the doctor's office or laboratory.
- You should get a FOBT **once a year**.



10. Guaiac Test Procedures (use three cards)

- Need to avoid certain types of food
- Need to stop taking certain medications
- Smear a small stool sample from three different bowel movements on three cards and mail it back
- Do it at home
- **Once a year**

10. Làm Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Bằng 3 Tấm Thẻ

- Phải kiêng ăn
- Phải ngưng uống thuốc
- Quệt phân vào 3 tấm thẻ của 3 lần đi cầu rồi gửi đi
- Tự làm ở nhà
- **Mỗi năm 1 lần**



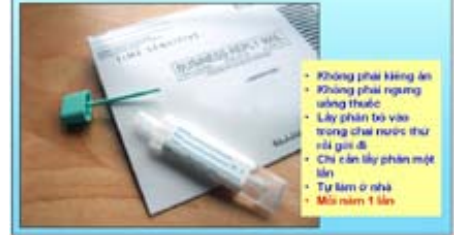
11. Làm Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Bằng Chai Nước Thử Thử

- Quý vị không cần phải kiêng ăn và cũng không cần phải tạm ngưng uống thuốc trước khi làm xét nghiệm.
- Cách này chỉ cần dùng 1 chai nước thử nhỏ cho 1 lần đi cầu.
- Khi đi cầu, quý vị dùng đầu cây quệt (gắn chung với nắp đậy) khều lấy ít phân rồi bỏ cây quệt có phân vào trong chai nước thử, xong đậy kín nắp lại.
- Sau khi hoàn tất, quý vị bỏ chai nước thử vào trong phong bì cho sẵn, rồi gửi lại phòng mạch bác sĩ hoặc phòng xét nghiệm.
- Quý vị nên làm xét nghiệm tìm máu trong phân **mỗi năm 1 lần.**

11. Fecal Immunochemical Test Procedures (use a small vial)

- You don't need to stop eating any types of food or taking any medications before the test.
- The procedure involves using a small bottle of liquid for one bowel movement only.
- You use the tip of the stick (attached to the cap) to get a small stool sample and then place the stick with the sample back into the bottle, and close the cap tightly.
- After completion, you put the bottle into the envelope provided and return it to the doctor's office or laboratory.
- You should get a FOBT **once a year.**

11. Làm Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Bằng Chai Nước Thử



11. Fecal Immunochemical Test Procedures (use a small vial)

- Don't need to avoid any types of food
- Don't need to stop taking any medications
- Take a small stool sample and place it into the bottle and mail it back
- Only one stool specimen is needed
- Do it at home
- **Once a year**

11. Làm Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân Bằng Chai Nước Thử



- Không phải kiêng ăn
- Không phải ngưng uống thuốc
- Lấy phân bỏ vào trong chai nước thử rồi gửi đi
- Chỉ cần lấy phân một lần
- Tự làm ở nhà
- **Mỗi năm 1 lần**

12. Nội Soi Phần Dưới Ruột Già Là Gì?

- Nội soi phần dưới ruột già là bác sĩ dùng một ống soi mềm, dẻo, rất nhỏ có đèn chiếu và ống kính ở đầu để xem xét hậu môn và phần dưới ruột già.
- Vài ngày trước khi làm nội soi, quý vị cần phải tạm ngưng uống một vài loại thuốc tây.
- Một ngày trước khi làm nội soi, quý vị phải dùng thuốc xổ súc ruột già cho sạch.
- Nội soi phần dưới ruột già có thể được làm ở phòng mạch bác sĩ, chẩn y viện hoặc bệnh viện.
- Bác sĩ làm nội soi trong khi quý vị vẫn tỉnh, và mất khoảng 15 phút.
- Sau khi hoàn tất, quý vị có thể tự về nhà và tiếp tục hoạt động như thường.
- Nếu bác sĩ tìm thấy bướu pô-líp hoặc những gì thay đổi bất thường trong ruột, bác sĩ sẽ cắt bỏ và làm sinh thiết.
- Quý vị nên làm nội soi phần dưới ruột già **mỗi 5 năm 1 lần nếu kết quả bình thường.**



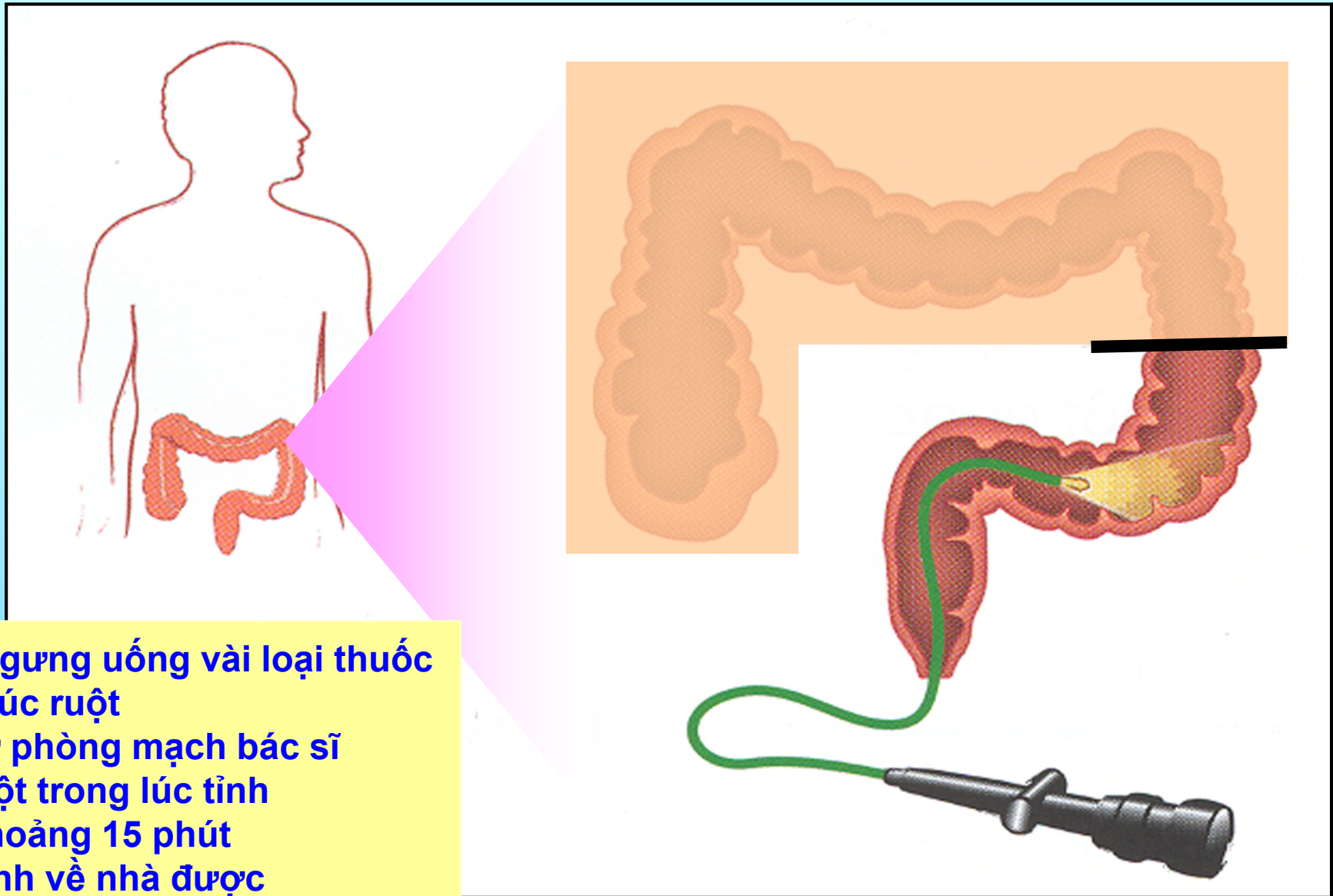
12. What Is Sigmoidoscopy?

- Need to stop taking certain medications
- Need to cleanse the bowel
- Procedure is performed at a doctor's office
- Procedure is performed while you are awake
- It takes about 15 minutes.
- You can go home by yourself after procedure
- **Once every 5 years if the study is normal**

12. What Is Sigmoidoscopy?

- Sigmoidoscopy is a procedure in which the doctor uses a soft, thin, flexible lighted tube with a camera to examine the rectum and lower section of the colon.
- A few days before the test, you need to stop taking certain medications.
- On the day before the test you go in for the procedure, you will need to cleanse your bowel.
- Sigmoidoscopy can be done at a doctor's office, clinic, or hospital.
- This procedure is performed while you are awake, and it takes about 15 minutes.
- You can go home by yourself and resume normal activity after the procedure.
- If a polyp or other abnormality is found during the exam, the doctor will usually remove it or perform a biopsy.
- You should get sigmoidoscopy **every 5 years if the study is normal.**

12. Nội Soi Phần Dưới Ruột Già Là Gì?



- Phải ngưng uống vài loại thuốc
- Phải súc ruột
- Làm ở phòng mạch bác sĩ
- Soi ruột trong lúc tỉnh
- Mất khoảng 15 phút
- Tự mình về nhà được
- **Mỗi 5 năm 1 lần nếu kết quả bình thường**

13. Nội Soi Toàn Bộ Ruột Già Là Gì?

- Nội soi toàn bộ ruột già cũng tương tự như nội soi phần dưới ruột già, chỉ khác là bác sĩ dùng một ống soi dài hơn để xem xét toàn bộ ruột già.
- Vài ngày trước khi làm nội soi, quý vị cần tạm ngưng uống một vài loại thuốc tây.
- Một ngày trước khi làm nội soi quý vị phải kiêng một số thức ăn và chỉ được uống nước loãng.
- Quý vị phải dùng thuốc xổ để súc ruột già, và sáng ngày làm nội soi, quý vị phải nhịn ăn hoàn toàn.
- Nội soi toàn bộ ruột già có thể làm ở trung tâm phẫu thuật ngoại chấn hoặc bệnh viện.
- Nội soi mất khoảng 30 phút.
- Thông thường bác sĩ sẽ cho quý vị thuốc an thần và giảm đau khi làm nội soi. Do đó, quý vị sẽ cảm thấy an tâm và buồn ngủ. Sau khi hoàn tất, cần có người đưa quý vị về nhà.
- Nếu bác sĩ tìm thấy bướu pô-líp hoặc những thay đổi bất thường trong ruột, bác sĩ sẽ cắt bỏ hay làm sinh thiết.
- Quý vị nên làm nội soi toàn bộ ruột già **mỗi 10 năm 1 lần nếu kết quả bình thường.**

13. Colonoscopy Procedures

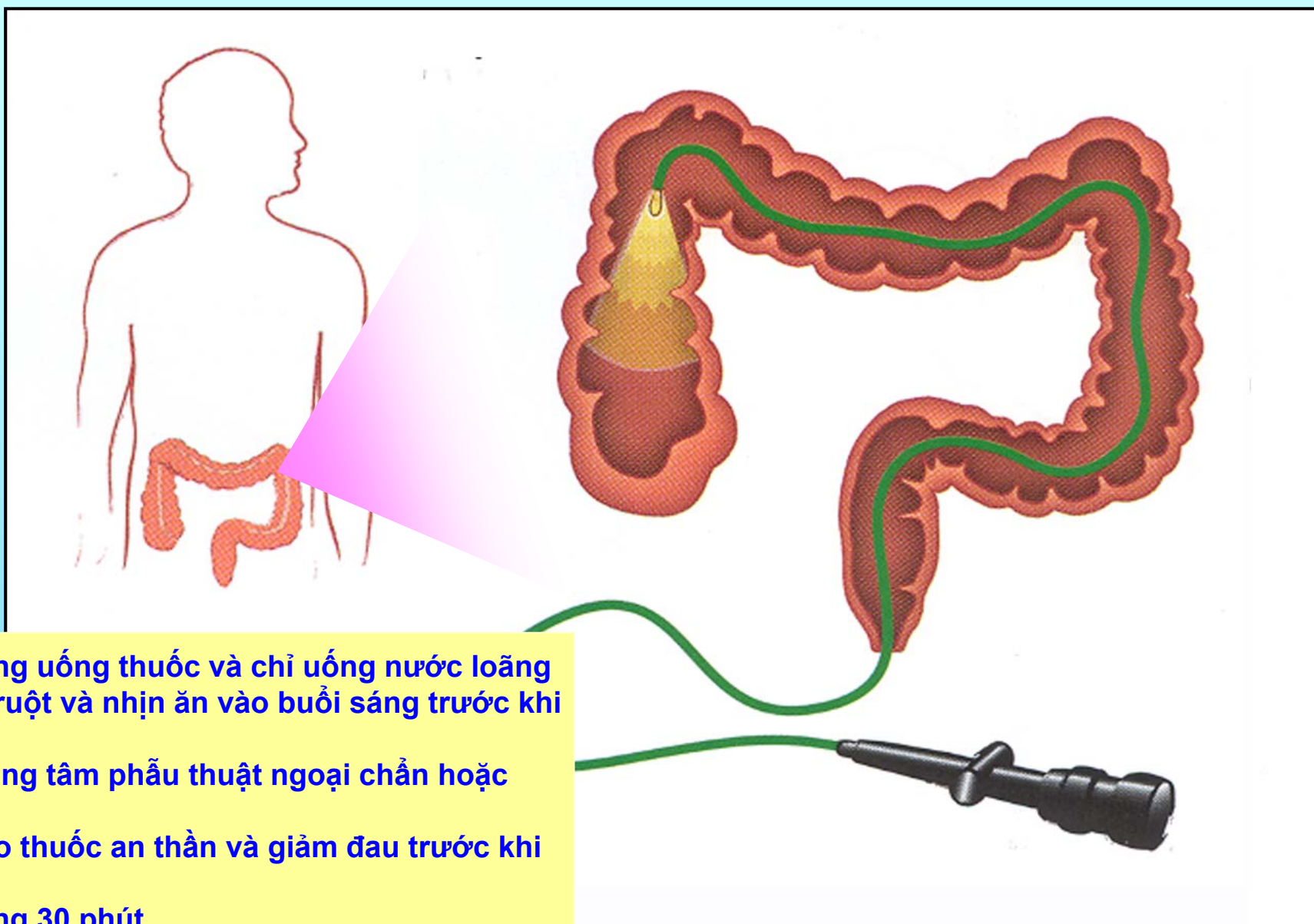
- Colonoscopy is similar to sigmoidoscopy, except the doctor uses a longer tube to examine the entire colon.
- A few days before the procedure, you need to stop taking certain medications.
- You must be on clear liquid diet one day before the procedure.
- You also need to cleanse your bowel before you go in for the procedure and fast on the morning of the procedure.
- Colonoscopy can be done at an outpatient surgical center or hospital.
- This procedure takes about 30 minutes.
- Usually, a sedative and an analgesic will be given to make you relaxed and sleepy. You will need someone to take you home after the procedure.
- If a polyp or other abnormality is found during the exam, the doctor will also remove it or conduct a biopsy.
- You should get a colonoscopy **every 10 years if the study is normal.**



What Is Colonoscopy?

- Need to stop taking certain medications and only on clear liquid diet
- Need to cleanse your bowel and stop eating any foods on the morning of procedure
- Colonoscopy can be done at an outpatient surgical center or hospital
- A sedative and analgesic will be given before the procedure
- It takes 30 minutes
- Need someone to take you home after procedure
- **Once every 10 years if the study is normal**

13. Nội Soi Toàn Bộ Ruột Già Là Gì?



- Phải ngưng uống thuốc và chỉ uống nước loãng
- Phải súc ruột và nhịn ăn vào buổi sáng trước khi soi ruột
- Làm ở trung tâm phẫu thuật ngoại chẩn hoặc bệnh viện
- Bác sĩ cho thuốc an thần và giảm đau trước khi soi ruột
- Mất khoảng 30 phút
- Cần người đưa về nhà
- **Mỗi 10 năm 1 lần nếu kết quả bình thường**

14. Có Thể Làm Gì Thêm Để Phòng Ung Thư Ruột Già?

Chỉ có đi khám ruột già định kỳ mới phòng được ung thư ruột già.

Ngoài ra, các điều dưới đây có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư ruột già, nhưng không hoàn toàn phòng được bệnh:

- Ăn uống lành mạnh, như ăn nhiều rau trái và ít chất béo
- Không hút thuốc lá

Nên hỏi ý kiến bác sĩ về cách phòng ngừa như:

- Tập thể dục
- Uống thuốc Ác-pi-rin (Aspirin)

14. What Else Can Be Done To Prevent Colon Cancer?

Only regular colon cancer screening can prevent colon cancer.

In addition, the followings may lower your risks of cancer, but they do not completely prevent the disease:

- Eat a healthy diet: eat more fruits and vegetables and less fat
- Don't smoke

You can also consult your doctor's about these preventive options:

- Exercise
- Aspirin

14. Có Thể Làm Gì Thêm Để Phòng Ung Thư Ruột Già?

Chỉ có đi khám ruột già định kỳ mới phòng được ung thư ruột già.

Có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư bằng cách:



Ăn uống lành mạnh



Không hút thuốc



Tập thể dục



Uống thuốc "Ác-pi-rin"

14. What Else Can Be Done To Prevent Colon Cancer?

Only regular colon cancer screening can prevent colon cancer

You can also lower your risk of cancer if you:

- Eat a healthy diet
- Don't smoke
- Exercise
- Take aspirin

14. Có Thể Làm Gì Thêm Để Phòng Ung Thư Ruột Già?

Chỉ có đi khám ruột già định kỳ mới phòng được ung thư ruột già.

Có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư bằng cách:



Ăn uống lành mạnh



Không hút thuốc



Tập thể dục



Uống thuốc “Áp-pi-rin”

15. Ai Cần Phải Đi Khám Ruột Già?

- Nam và nữ từ 50 đến 75 tuổi cần phải đi khám ruột già định kỳ.
- Nếu phát hiện sớm dễ chữa trị.

15. Ai Cần Phải Đi Khám Ruột Già?

Nam và nữ từ 50 đến 75 tuổi cần phải đi khám ruột già định kỳ.



15. Who Should Get Colon Cancer Screening?

Men and women age 50-75 should get regular colon cancer screening.

15. Who Should Get Colon Cancer Screening?

- Men and women age 50-75 should get regular colon cancer screening
- Early detection makes treatment easier

15. Ai Cần Phải Đi Khám Ruột Già?

**Nam và nữ từ 50 đến 75 tuổi
cần phải đi khám ruột già định kỳ.**



16. Đi Khám Ruột Già Ở Đâu?

- **Nếu quý vị có bảo hiểm sức khỏe tư, MediCal hoặc Medicare**, thì quý vị hãy liên lạc với bác sĩ của mình để xin đi khám ruột già. Đa số các loại bảo hiểm sức khỏe đều cho khám ruột già.
- **Nếu quý vị không có bảo hiểm sức khỏe**, thì quý vị có thể liên lạc với chấn y viện hoặc bệnh viện công địa phương để có thể xin khám ruột già. Tùy theo điều kiện của mỗi nơi, quý vị có thể được bắt đầu cho đi làm xét nghiệm tìm máu trong phân.



Where Can I Go For Colon Cancer Screening?

- **If you have health insurance:**
Contact your family doctor
- **If you do not have health insurance:**
Contact your local clinic or hospital

16. Where Can I Go For Colon Cancer Screening?

- **If you have private health insurance, Medi-Cal or Medicare**, you should contact your family doctor for colon cancer screening. Most insurance plans cover colon cancer screening.
- **If you do not have health insurance**, you can contact your local clinic or County hospital and ask for colon cancer screening. Depending on local policies, you may start with the FOBT.

16. Đi Khám Ruột Già Ở Đâu?

Có bảo hiểm sức khỏe:
Liên lạc với bác sĩ của mình



Không có bảo hiểm sức khỏe:
Liên lạc với chấn y viện hoặc bệnh viện công địa phương



17. Phòng Bệnh Hơn Chữa Bệnh

- Vì hạnh phúc cá nhân và gia đình, nam và nữ từ 50 đến 75 tuổi hãy đi khám ruột già định kỳ để phòng ung thư.
- Xin lấy hẹn ngay.

17. Phòng Bệnh Hơn Chữa Bệnh

- Vì hạnh phúc cá nhân và gia đình, nam và nữ từ 50 đến 75 tuổi hãy đi khám ruột già định kỳ để phòng ung thư.
- Xin lấy hẹn ngay.



17. Prevention Is Better Than Treatment

- For your family's and your own happiness, men and women age 50-75 should get regular colon cancer screening to prevent cancer
- Please make an appointment immediately

17. Prevention Is Better Than Treatment

- For your family's and your own happiness, men and women age 50-75 should get regular colon cancer screening to prevent cancer.
- Please make an appointment immediately.

17. Phòng Bệnh Hơn Chữa Bệnh

- Vì hạnh phúc cá nhân và gia đình, nam và nữ từ 50 đến 75 tuổi hãy đi khám ruột già định kỳ để phòng ung thư.
- Xin lấy hẹn ngay.



18. Khó Khăn Có Thể Gặp Khi Đi Khám Ruột Già

- 1. Không biết đi khám ở đâu:** đọc lại trang 16. Hãy liên lạc với số điện thoại miễn phí 1-888-334-1000 để xin đi khám.
- 2. Không có bảo hiểm sức khỏe:** đọc lại trang 16. Hãy liên lạc với số điện thoại miễn phí 1-888-334-1000 để xin đi khám.
- 3. Sợ đau:** xét nghiệm tìm máu trong phân không gây đau đớn gì. Khi làm nội soi, bác sĩ sẽ cho thuốc an thần và giảm đau để giúp cho quý vị được an tâm và bớt khó chịu. **Sợ dơ:** lấy phân của mình không có gì là dơ. **Sợ phiền phức:** so với lợi ích rất lớn là phòng ngừa được ung thư, thì vấn đề phiền phức không có gì là đáng kể.
- 4. Xấu hổ nếu phát hiện bị mắc bệnh:** ai cũng có thể bị ung thư ruột già, nên dù có phát hiện mình bị ung thư thì không có gì là xấu hổ cả.
- 5. Không có phương tiện di chuyển:** quý vị có thể nhờ người thân, bạn bè, hàng xóm chở dùm, hoặc dùng phương tiện chuyên chở công cộng như xe buýt, xe điện để đi đến chỗ hẹn.
- 6. Không biết nói tiếng Anh:** khi làm hẹn, xin nhớ yêu cầu thông dịch viên nói tiếng Việt.

18. Potential Barriers Encountered When Getting Colon Cancer Screening

- 1. Do not know where to get screened:** read page 16 again. Please contact the toll free number 1-888-334-1000 to ask for colon cancer screening.
- 2. Do not have health insurance:** read page 16 again. Please contact the toll free number 1-888-334-1000 to ask for colon cancer screening
- 3. May find the screening procedure painful:** Fecal Occult Blood Test does not cause any pain. When getting colonoscopy, the doctor will give you a sedative and an analgesic to calm your nerves and reduce discomfort.
May find the screening dirty: Collecting your own stool sample is not dirty at all.
May find the procedure troublesome: Compared to the huge benefit of being able to prevent colon cancer, the troublesomeness caused by the procedure is not considerable at all.
- 4. Be ashamed if diagnosed with colon cancer:** Anyone can get colon cancer, so there is nothing to feel ashamed about if you are diagnosed with colon cancer
- 5. Do not have means of transportation:** You could ask your relative, friends, or neighbors to take you or use public transportation to get to your appointment.
- 6. Do not speak English:** When making your appointment, please remember to request a Vietnamese interpreter

18. Khó Khăn Có Thể Gặp Khi Đi Khám Ruột Già

1. Không biết đi khám ở đâu
2. Không có bảo hiểm sức khỏe
3. Sợ đau, sợ dơ, sợ phiền phức
4. Xấu hổ nếu phát hiện bị mắc bệnh
5. Không có phương tiện di chuyển
6. Không biết nói tiếng Anh

18. Potential Barriers Encountered When Getting Colon Cancer Screening

1. Do not know where to get screened
2. Do not have health insurance
3. May find the procedure painful, dirty, troublesome
4. Be ashamed if diagnosed with colon cancer
5. Do not have means of transportation
6. Do not speak English

18. Khó Khăn Có Thể Gặp Khi Đi Khám Ruột Già

- 1. Không biết đi khám ở đâu**
- 2. Không có bảo hiểm sức khỏe**
- 3. Sợ đau, sợ dơ, sợ phiền phức**
- 4. Xấu hổ nếu phát hiện bị mắc bệnh**
- 5. Không có phương tiện di chuyển**
- 6. Không biết nói tiếng Anh**

Authors/Soạn Giả:

Ching Wong, B.S. and Khanh Q. Le, M.D., M.P.H.

Scientific Reviewer/Phê Chuẩn Khoa Học:

Huy Trinh, M.D.

Special Advisors/Cố Vấn Chuyên Môn:

Stephen J. McPhee, M.D., Tung T. Nguyen, M.D., and Bang H. Nguyen, Dr.P.H.

Community Advisors/Cộng Đồng Góp Ý Kiến:

Ky Q. Lai, M.D., M.P.H., Thoa Nguyen, Tuyen K. Tran, M.S.W.,
Philip T. Nguyen, M.S., Nam P. Pham, Alene Pham, and Chau Dinh

Translators/Dịch Giả:

Stephen J. McPhee, M.D., Chi P. Nguyen, M.S., and Vicky Oanh N. Nguyen

Designers/Trình Bày:

Ching Wong, B.S.

Thanks to/Cảm Ơn:

Vietnamese Reach for Health Coalition; University of California, San Francisco,
Vietnamese Community Health Promotion Project; Vietnamese Community Advisory Board,
Don Ng, M.D., Phan My Dung, M.D., and My-Anh Vu

Publisher/Nhà Xuất Bản:

Northern California Cancer Center
2201 Walnut Avenue, Suite 300, Fremont CA, 94538; Telephone: (510) 608-5058

Supported by/Bảo Trợ:

National Cancer Institute (CA 100856)

First edition 2009/Xuất bản lần thứ nhất 2009
Northern California Cancer Center all rights reserved/Giữ bản quyền