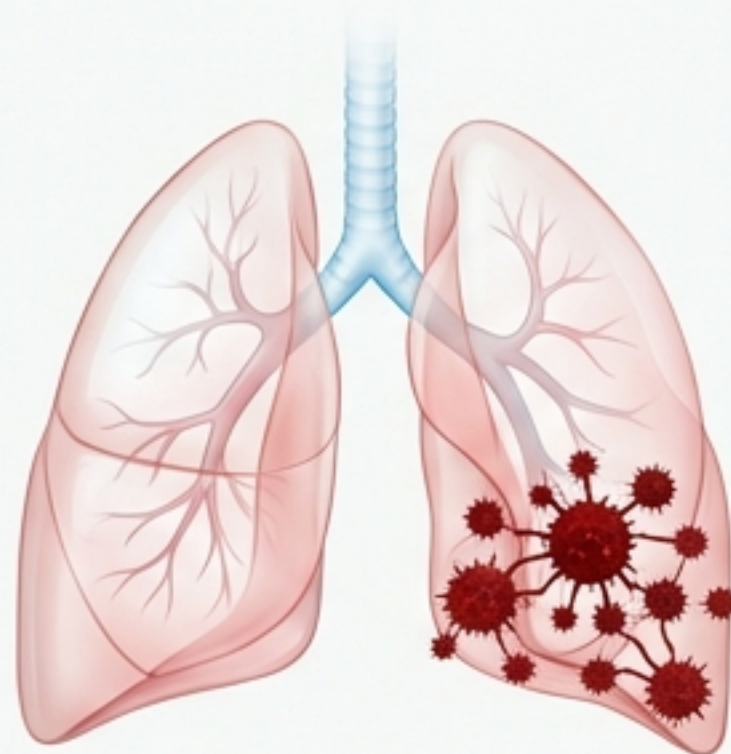




Ung Thư Phổi tại Việt Nam: Tương Lai Nằm Trong Tay Bạn

Giữa bộn bề sự nghiệp và gia đình, có một "kẻ giết người thầm lặng" đang rình rập.



Bạn đang ở độ tuổi 25-45, giai đoạn vàng để xây dựng tương lai, cống hiến cho sự nghiệp và dang chăm sóc gia đình. Thế nhưng, bạn có biết rằng ung thư phổi đang là một trong những mối đe dọa sức khỏe hàng đầu tại Việt Nam?

BÁO ĐỘNG ĐỎ: Những Con Số Không Biết Nói Dối



24.000+

CA MỚI: Mỗi năm tại Việt Nam.

22.000+

CA TỬ VONG: Mỗi năm.

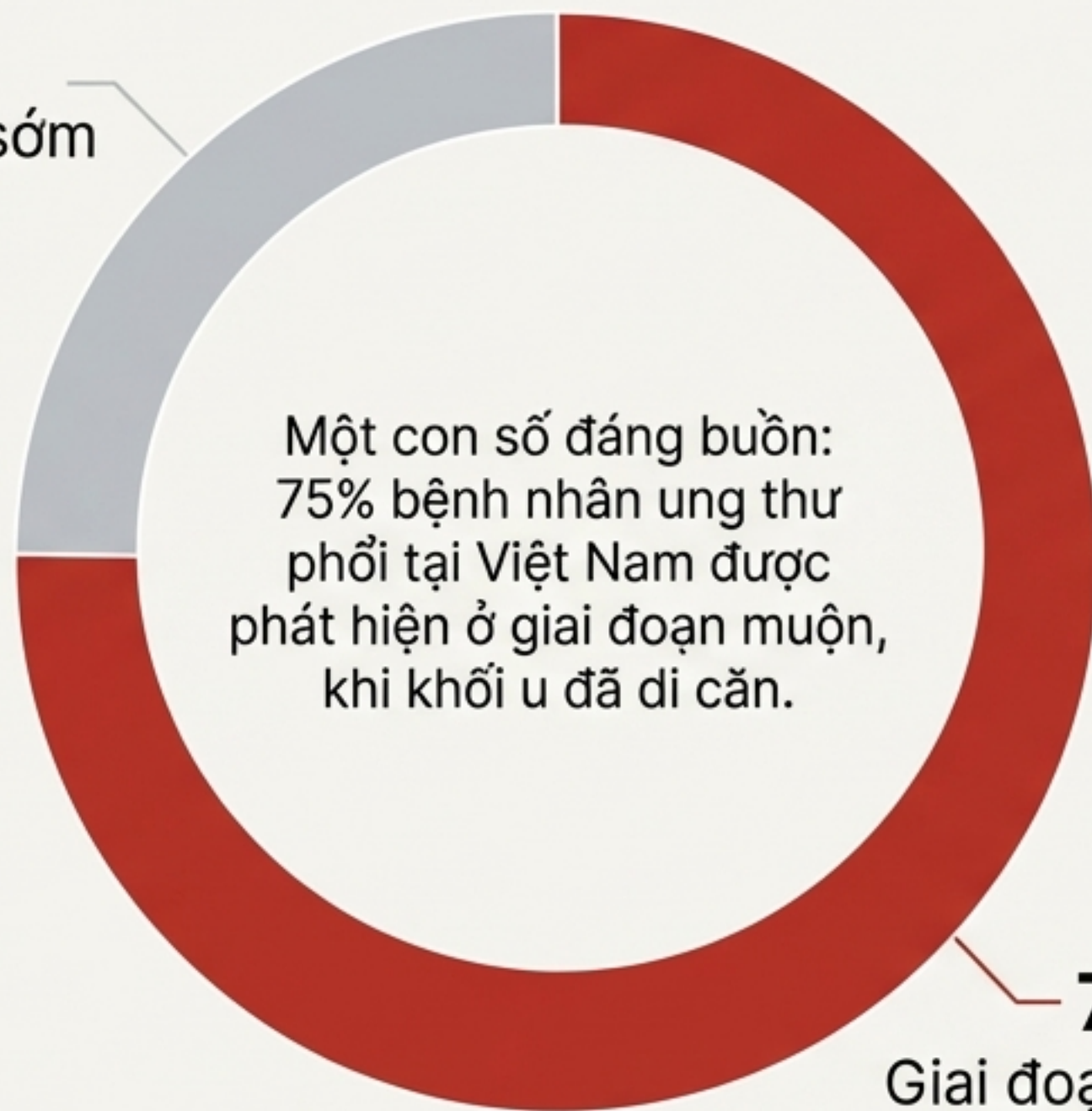
ĐỨNG THỨ 2

Về cả tỷ lệ mắc mới và tử vong do ung thư tại Việt Nam (số liệu 2022).

Vì Sao Tỷ Lệ Tử Vong Lại Cao Đến Vậy? Thực Tế Nằm Ở Việc Phát Hiện Quá Muộn.

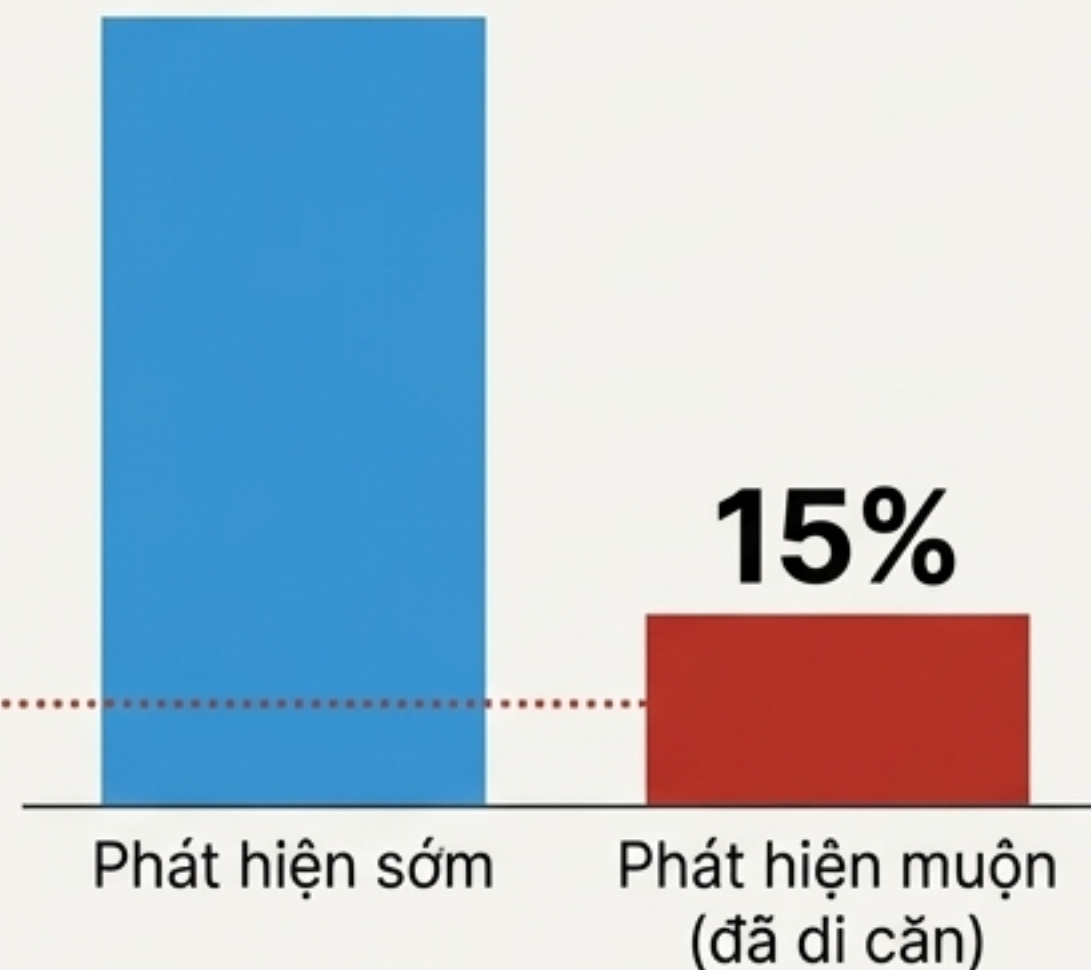
25% -

Giai đoạn sớm



75% -
Giai đoạn muộn

~60%

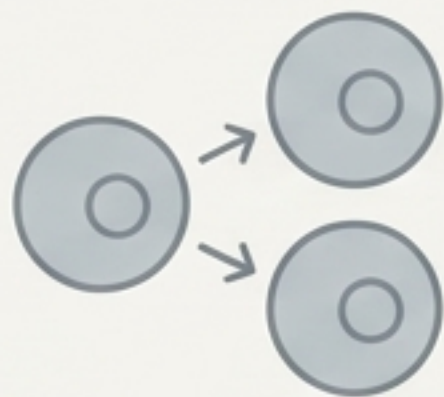


Hậu quả trực tiếp: Tỷ lệ sống sót sau 5 năm chỉ vón vện 15%.

Hiểu Rõ Kẻ Thù: Ung Thư Phổi Thực Chất Là Gì?



Tế bào khỏe mạnh



Phân chia có kiểm soát



Tế bào "nổi loạn" - tăng trưởng ngoài tầm kiểm soát

Ung thư phổi xảy ra khi các tế bào trong phổi "nổi loạn" – chúng tăng trưởng ngoài tầm kiểm soát, tạo thành các khối u và có thể lan (di căn) đến các bộ phận khác của cơ thể.

Phân loại chính

Ung thư phổi tế bào nhỏ (SCLC)

Chiếm 10-15%

Phát triển cực nhanh, liên quan chặt chẽ đến hút thuốc, và thường di căn sớm.

Ung thư phổi không tế bào nhỏ (NSCLC)

Chiếm 85-90%

Phổ biến hơn, tiến triển chậm hơn.

Dấu Ấn Di Truyền Của Người Việt: Đột Biến Gen EGFR



Một đặc điểm quan trọng tại Việt Nam và châu Á:
Tỷ lệ đột biến gen EGFR trong bệnh nhân ung thư phổi rất cao, lên đến **64%** ở người Việt.

64%



Điều này giải thích tại sao nhiều người không hút thuốc, đặc biệt là phụ nữ Việt Nam, vẫn mắc bệnh.

Tin tốt: Đây cũng là "chìa khóa" cho các liệu pháp điều trị nhắm trúng đích hiện đại, mang lại hiệu quả cao.

Nhận Diện Những "Kẻ Thù" Quen Thuộc Xung Quanh Ta

Hút Thuốc Lá (Chủ động & Thụ động)



- Gây ra **80-90%** số ca.
- Nguy cơ cao gấp **25 lần** so với người không hút thuốc.
- Khói thuốc thụ động là nguyên nhân của **20%** ca bệnh ở phụ nữ Việt Nam không hút thuốc.

Ô Nhiễm Không Khí



- Các hạt bụi siêu mịn PM2.5 từ khói xe, nhà máy.
- Khí Radon tích tụ trong nhà.

Phơi Nhiễm Nghề Nghiệp



- Amiăng (Việt Nam là một trong những nước sử dụng nhiều nhất thế giới).
- Hóa chất trong các ngành công nghiệp.

Yếu Tố Di Truyền

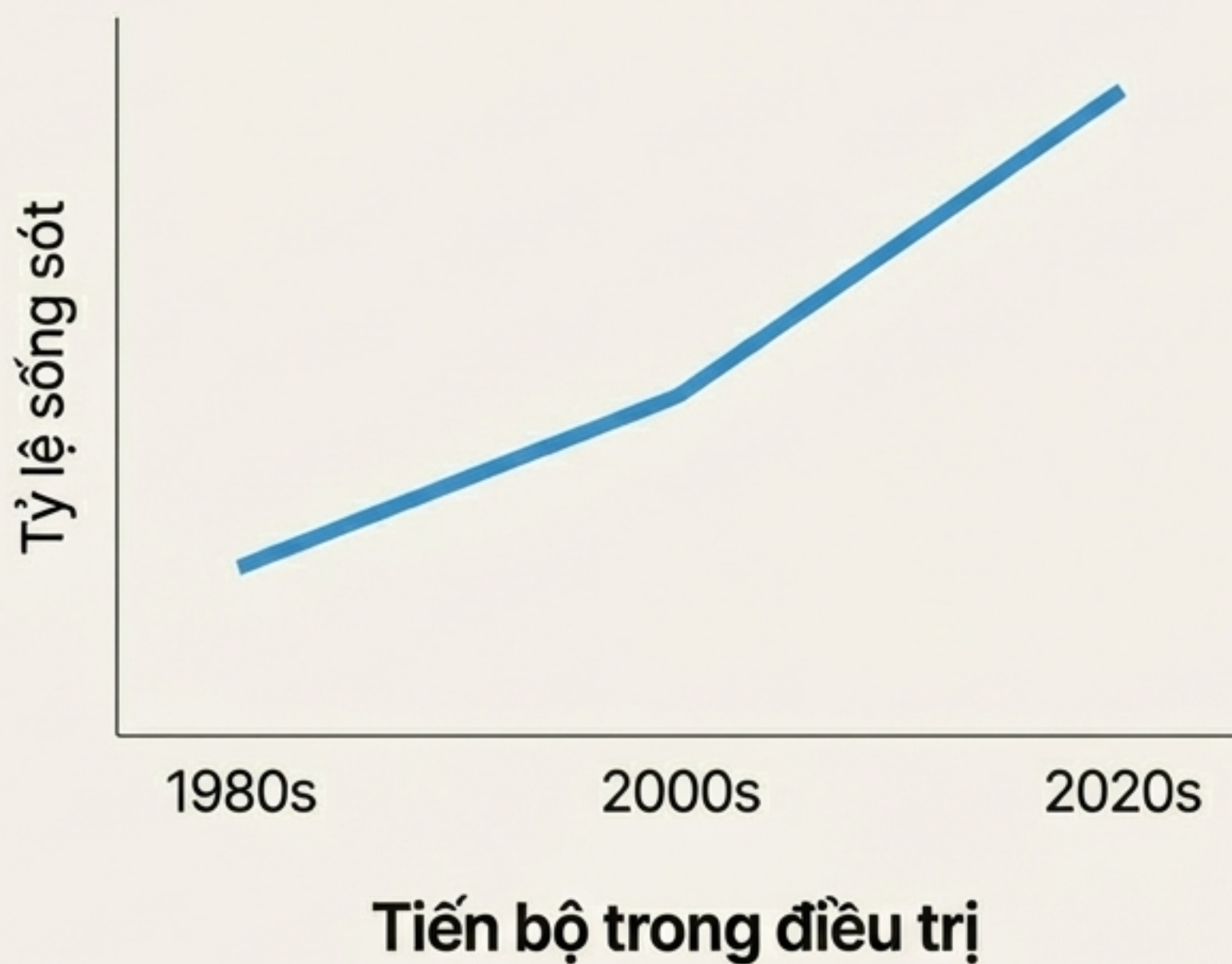


- Tiền sử gia đình.
- Đột biến gen đặc thù như EGFR.

Hậu Quả Vượt Xa Giới Hạn Sức Khỏe Hiệu Ứng Gợn Sóng



Nhưng Cuộc Chiến Đây Không Hề Vô Vọng. Hy Vọng Đến Từ Những Tiến Bộ Y Học Vượt Bậc.



Ung thư phổi từng được xem là "bản án tử". Ngày nay, nhờ vào công nghệ và những đột phá trong điều trị, tương lai của bệnh nhân đã trở nên tươi sáng hơn rất nhiều. Đặc biệt, với những hiểu biết về gen, cuộc chiến này đang bước sang một trang mới.

Kho Vũ Khí Hiện Đại Trong Cuộc Chiến Chống Ung Thư Phổi



Phẫu Thuật

Cắt bỏ khối u, hiệu quả nhất ở giai đoạn sớm.



Hóa Trị & Xạ Trị

Các phương pháp truyền thống nhằm tiêu diệt tế bào ung thư trên diện rộng.



Liệu Pháp Nhắm Trúng Đích

"Tên lửa thông minh" tấn công trực tiếp vào các tế bào có đột biến gen cụ thể (như EGFR), cực kỳ hiệu quả và ít tác dụng phụ.

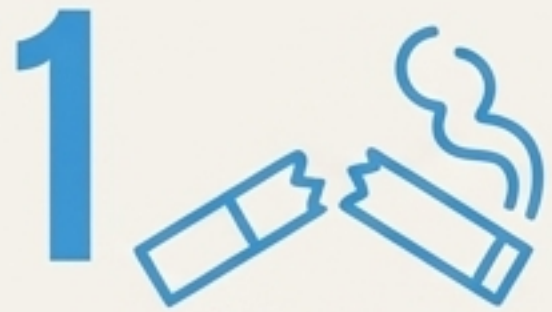


Liệu Pháp Miễn Dịch

"Đánh thức" hệ miễn dịch của chính cơ thể để nhận diện và tiêu diệt tế bào ung thư.

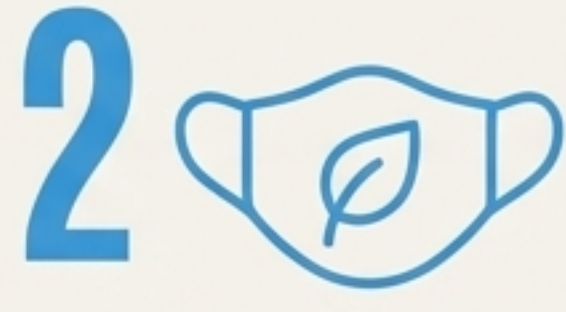
Ghi chú quan trọng: Tại Việt Nam, thách thức chính là chi phí cao và khả năng tiếp cận. **Xét nghiệm gen sớm** là bước đi chiến lược để lựa chọn vũ khí phù hợp nhất.

Kế Hoạch Hành Động: 5 Bước Xây Dựng "Pháo Đài" Bảo Vệ Phổi Của Bạn



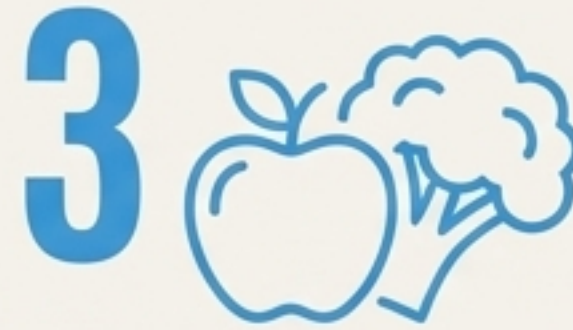
BỎ THUỐC LÁ NGAY LẬP TỨC

Lá chắn hiệu quả nhất. Không có sự "an toàn" nào với thuốc lá. Đồng thời, hãy tránh xa khói thuốc thụ động.



SỐNG TRONG MÔI TRƯỜNG SẠCH

Luôn đeo khẩu trang chống bụi mịn PM2.5 khi ra đường ở các thành phố lớn.



ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

Tăng cường rau xanh, trái cây giàu chất chống oxy hóa để xây dựng hàng rào phòng thủ tự nhiên cho cơ thể.



VẬN ĐỘNG THƯỜNG XUYÊN

Tập thể dục đều đặn giúp tăng cường hệ miễn dịch, vũ khí tối thượng của cơ thể.



ĐẢM BẢO AN TOÀN LAO ĐỘNG

Nếu làm việc trong môi trường tiếp xúc với hóa chất, amiăng, hãy tuyệt đối tuân thủ các quy định về bảo hộ.

Tầm Soát Sớm: "Chìa Khóa Vàng" Khi Triệu Chứng Chưa Xuất Hiện

Đừng đợi đến khi có triệu chứng. Tầm soát sớm có thể phát hiện ung thư ở giai đoạn đầu, khi khả năng chữa khỏi là cao nhất.

Ai nên tầm soát? (Nhóm nguy cơ cao)



- ✓ **Độ tuổi:** 50-80
- ✓ **Tiền sử hút thuốc:** ≥ 20 gói-năm (tức hút 1 gói/ngày trong 20 năm, hoặc 2 gói/ngày trong 10 năm).

Tầm soát bằng cách nào?



Phương pháp được khuyến nghị: Chụp cắt lớp vi tính liều thấp (LDCT) hàng năm.

Thực tế tại Việt Nam: Hiện chưa có chương trình tầm soát quốc gia, vì vậy **sự chủ động của bạn là yếu tố quyết định.** Hãy thảo luận với bác sĩ về việc khám sức khỏe định kỳ và tầm soát.

3 Hành Động Then Chốt Để Năm Giữ Tương Lai Của Bạn



HIỂU RÕ

Nhận thức được ung thư phổi là một mối đe dọa nghiêm trọng và có thật tại Việt Nam. Hiểu rõ các yếu tố nguy cơ xung quanh bạn, đặc biệt là hút thuốc và ô nhiễm không khí.



PHÒNG NGỪA

Chủ động xây dựng một lối sống lành mạnh. Đây là khoản đầu tư quan trọng nhất cho sức khỏe của bạn. Mỗi quyết định nhỏ mỗi ngày đều có giá trị.



HÀNH ĐỘNG

Đừng chần chừ. Tâm soát sớm nếu bạn thuộc nhóm nguy cơ cao. Quan trọng hơn, hãy trở thành một người lan tỏa kiến thức này.

Sức Khỏe Của Bạn Là Tương Lai Của Những Người Bạn Yêu Thương

Hành động ngay hôm nay không chỉ để bảo vệ tương lai của chính bạn, mà còn để bảo vệ hạnh phúc cho gia đình và những người xung quanh.



Hãy chia sẻ những thông tin này. Một lời nhắc nhở, một cuộc trò chuyện về việc bỏ thuốc, một lần chia sẻ bài trình bày này cũng có thể cứu sống một mạng người.