



Ung Thư Dạ Dày: Kẻ Thù Thầm Lặng & Cách Bảo Vệ Gia Đình Bạn

Cẩm nang sức khỏe thiết yếu dành cho độ tuổi 30-50.

Đừng để sự bận rộn khiến bạn bỏ quên tín hiệu từ cơ thể



16.000+

Ca mắc mới mỗi năm tại Việt Nam.

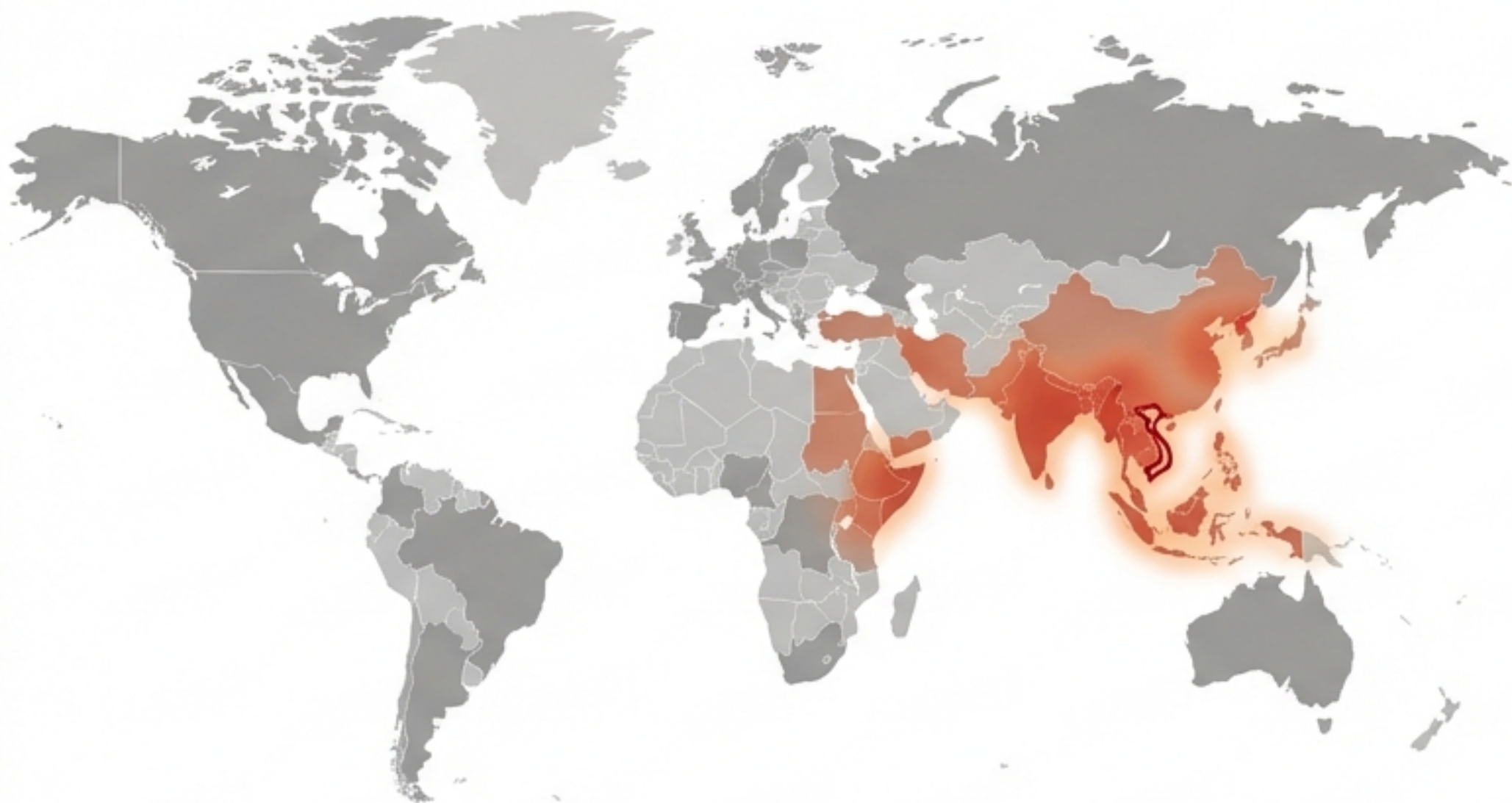
70% Số ca được phát hiện khi bệnh đã ở giai đoạn muộn.

Nếu bạn đang ở **độ tuổi 30-50**, bạn là trụ cột của gia đình. Nhưng đây cũng là lúc nguy cơ sức khỏe gia tăng.

“Sức khỏe của bạn hôm nay là tương lai của gia đình ngày mai.”



Bức tranh toàn cảnh: Việt Nam nằm trong vùng trũng nguy cơ



Thế giới

~1.1 triệu ca mắc mới/năm
(Đứng thứ 5 về số ca mắc).

Việt Nam

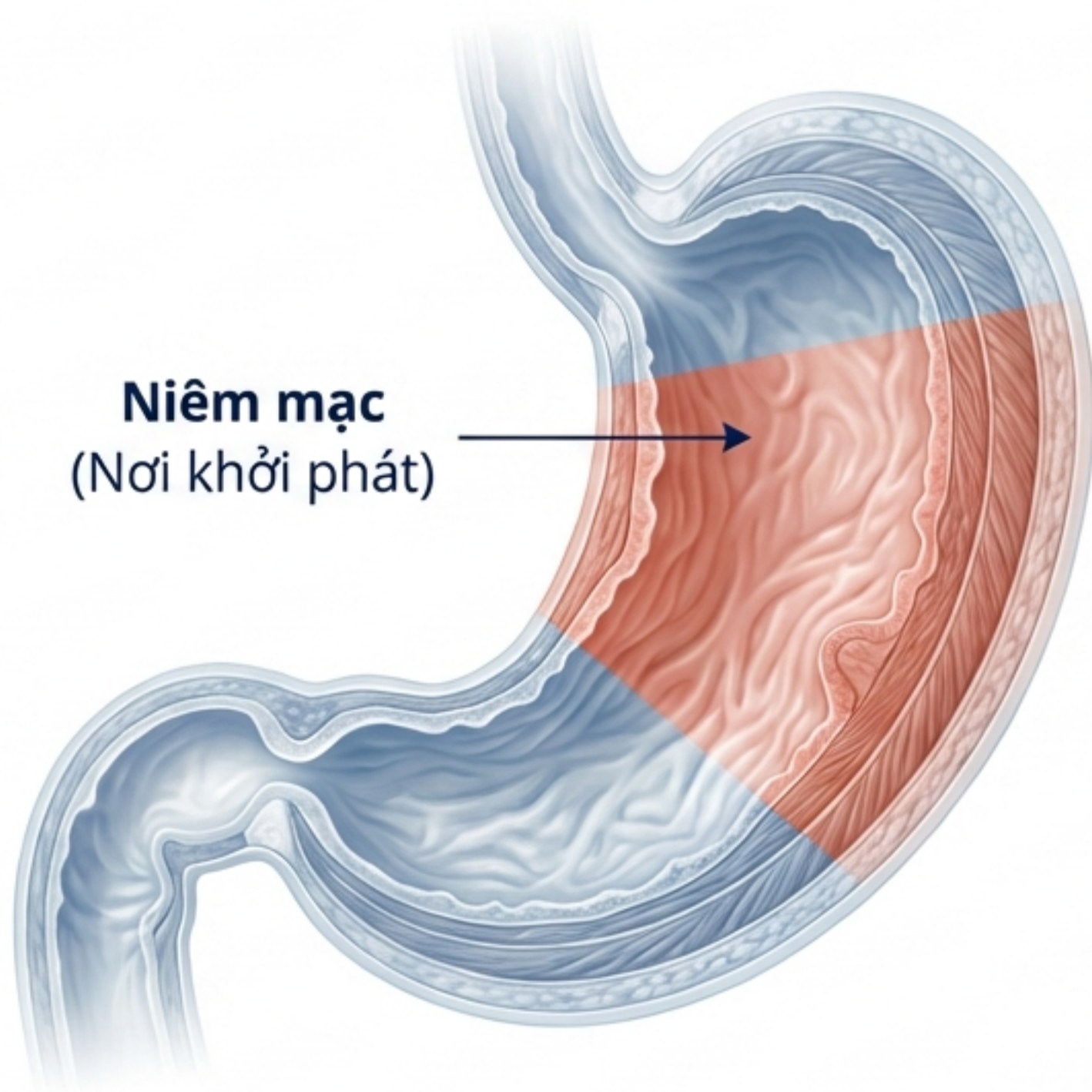
Top 5 loại ung thư phổ biến nhất.
~13.000 ca tử vong mỗi năm.

Khu vực

Tỷ lệ mắc tại Việt Nam cao hơn
mặt bằng chung Đông Nam Á.

Nguyên nhân tỷ lệ cao tại Việt Nam liên quan mật thiết đến thói quen ăn uống và tỷ lệ nhiễm khuẩn cao trong cộng đồng.

Giải phẫu “Kẻ giết người thầm lặng”



Ung thư dạ dày thực chất là gì?

Là sự phát triển bất thường của tế bào niêm mạc.

90-95%

Các ca bệnh là **Ung** thư biểu mô tuyến (Adenocarcinoma).

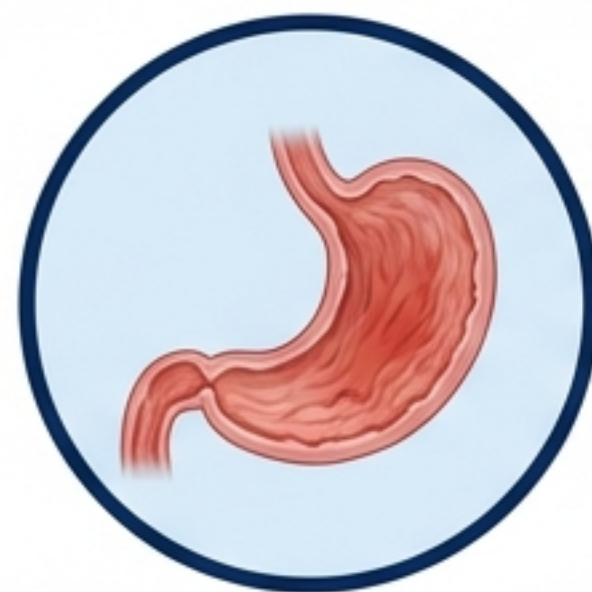
Các dạng hiếm gặp hơn: Ung thư mô đệm, Lymphoma.

Giai đoạn 0:
Tại lớp niêm mạc
(Dễ điều trị)

Giai đoạn I-III:
Xâm lấn sâu hơn

Giai đoạn IV:
Di căn xa
(Khó điều trị)

Quá trình biến đổi từ Viêm đến Ung thư



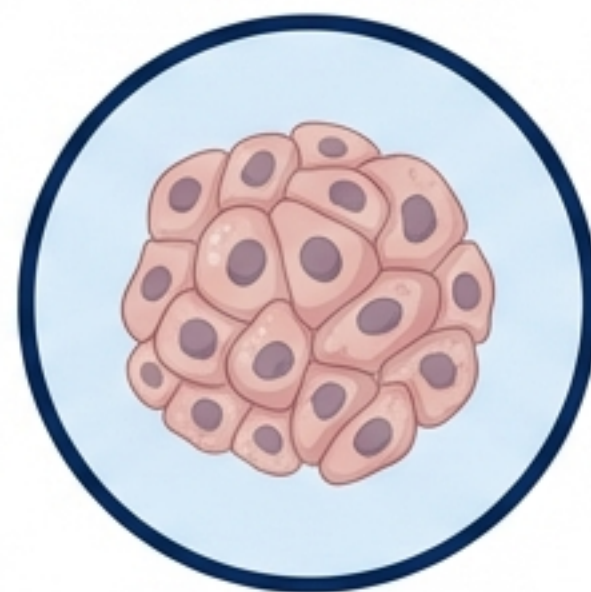
1. Viêm (Inflammation)

Thường do H. pylori.



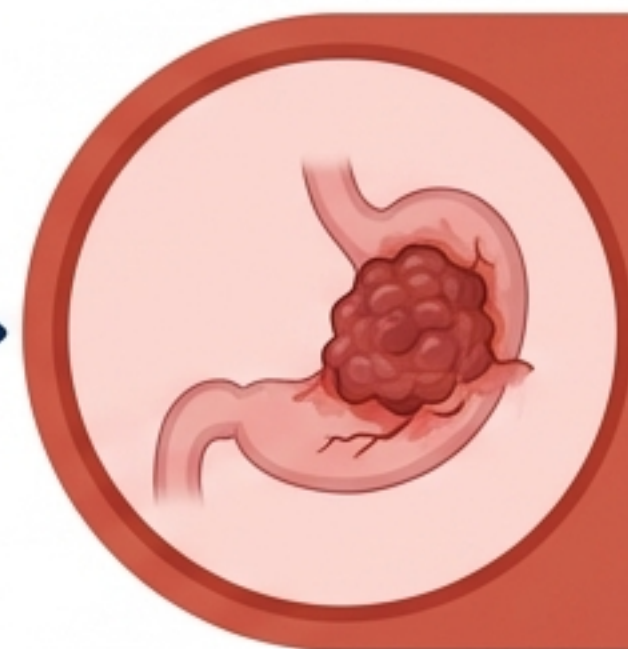
2. Teo niêm mạc

Tổn thương kéo dài.



3. Loạn sản

Tế bào biến đổi cấu trúc.



4. Ung thư

Hình thành khối u ác tính.



Deep Dive

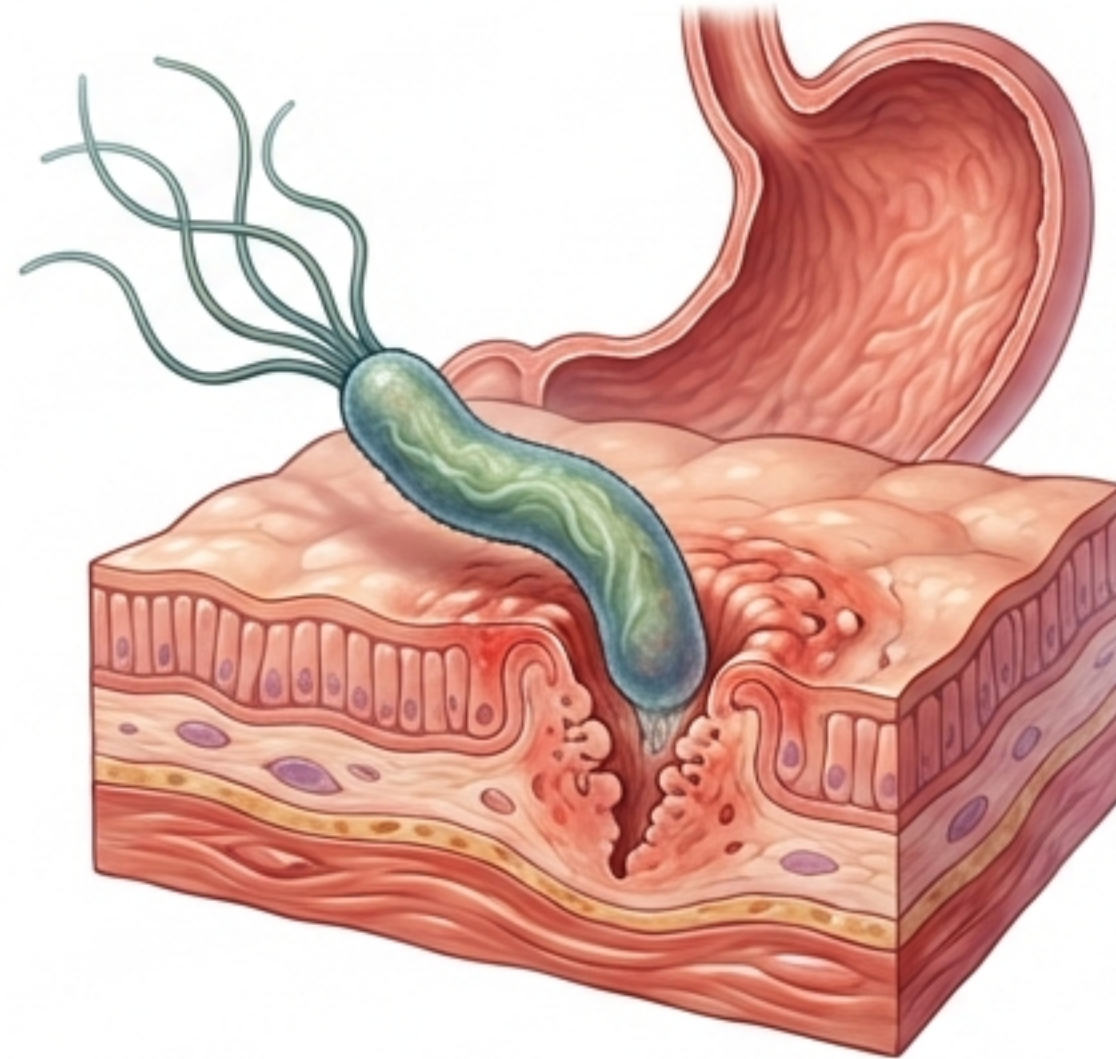
Cấp độ phân tử: Quá trình này liên quan đến đột biến gen (như p53) và được chia thành 4 nhóm phân tử theo TCGA.

Quá trình này diễn ra âm thầm trong nhiều năm, tạo ra “cửa sổ vàng” để can thiệp nếu phát hiện sớm.

Thủ phạm số 1: Vi khuẩn *Helicobacter pylori* (HP)



Về khả năng gây ung thư.



Cơ chế hoạt động: Vi khuẩn HP gây viêm mãn tính, phá hủy lớp bảo vệ dạ dày, dẫn đến biến đổi tế bào theo thời gian.

Cảnh báo: Kẻ thù này có thể đang sống trong dạ dày của bạn ngay lúc này. Cần kiểm tra và tiêu diệt triệt để.

Check-list: Bạn có đang “nuôi” bệnh bằng thói quen hàng ngày?



Bạn có thường xuyên ăn mặn, dưa cà muối chua?



Bạn yêu thích thịt nướng, thịt hun khói, đồ chế biến sẵn?



Bữa ăn của bạn thiếu rau xanh và trái cây?



Bạn có hút thuốc lá hoặc thường xuyên uống rượu bia?

Mỗi dấu 'Có' là một bước đưa bạn đến gần hơn với nguy cơ ung thư.

Những yếu tố nguy cơ không thể thay đổi



Tuổi & Giới tính

Nguy cơ tăng cao sau 50 tuổi. Nam giới mắc nhiều hơn nữ giới.



Tiền sử gia đình

Nếu cha mẹ/anh chị em mắc bệnh, bạn cần thận trọng.



Gen di truyền

Các hội chứng như Lynch, Li-Fraumeni.



Nhóm máu

Người nhóm máu A có nguy cơ cao hơn một chút.





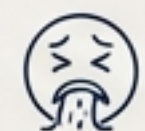
Tiền sử bệnh

Có polyp dạ dày
Có polyp dạ dày hoặc từng phẫu thuật cắt dạ dày.

Nếu bạn thuộc các nhóm này, việc tầm soát định kỳ là bắt buộc, không phải lựa chọn.

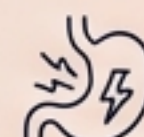
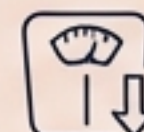
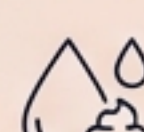

Giải mã tín hiệu: Đừng chờ đến khi quá đau mới đi khám

Giai đoạn Sớm (Dễ nhầm lẫn)

-  - Khó tiêu, đầy bụng.
-  - Chán ăn, ăn không ngon miệng.
-  - Buồn nôn nhẹ.

Lưu ý: Thường bị nhầm là đau dạ dày thông thường.

Giai đoạn Muộn (Báo động đỏ)

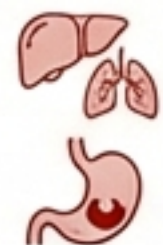
-  - Đau bụng dữ dội.
-  - Sụt cân nhanh không rõ lý do.
-  - Nôn ra máu hoặc đi ngoài phân đen.
-  - Cơ thể mệt mỏi, suy kiệt.

Ở độ tuổi 30-50, nếu các triệu chứng 'nhẹ' kéo dài, hãy đi khám ngay.

Cái giá của sự chậm trễ



Sức khỏe



- Di căn gan/phổi, suy dinh dưỡng, xuất huyết, thủng dạ dày.

Gia đình



- Gánh nặng kinh tế lớn, áp lực tâm lý nặng nề cho người thân.

Vũ khí của y học hiện đại: Hy vọng trong điều trị



Phẫu thuật

Phương pháp chủ đạo (cắt bỏ một phần hoặc toàn bộ dạ dày).



Hóa trị/Xạ trị

Thu nhỏ khối u trước mổ hoặc tiêu diệt tế bào còn sót lại.



Liệu pháp nhắm trúng đích

Ví dụ thuốc Trastuzumab cho trường hợp HER2 dương tính.



Liệu pháp miễn dịch

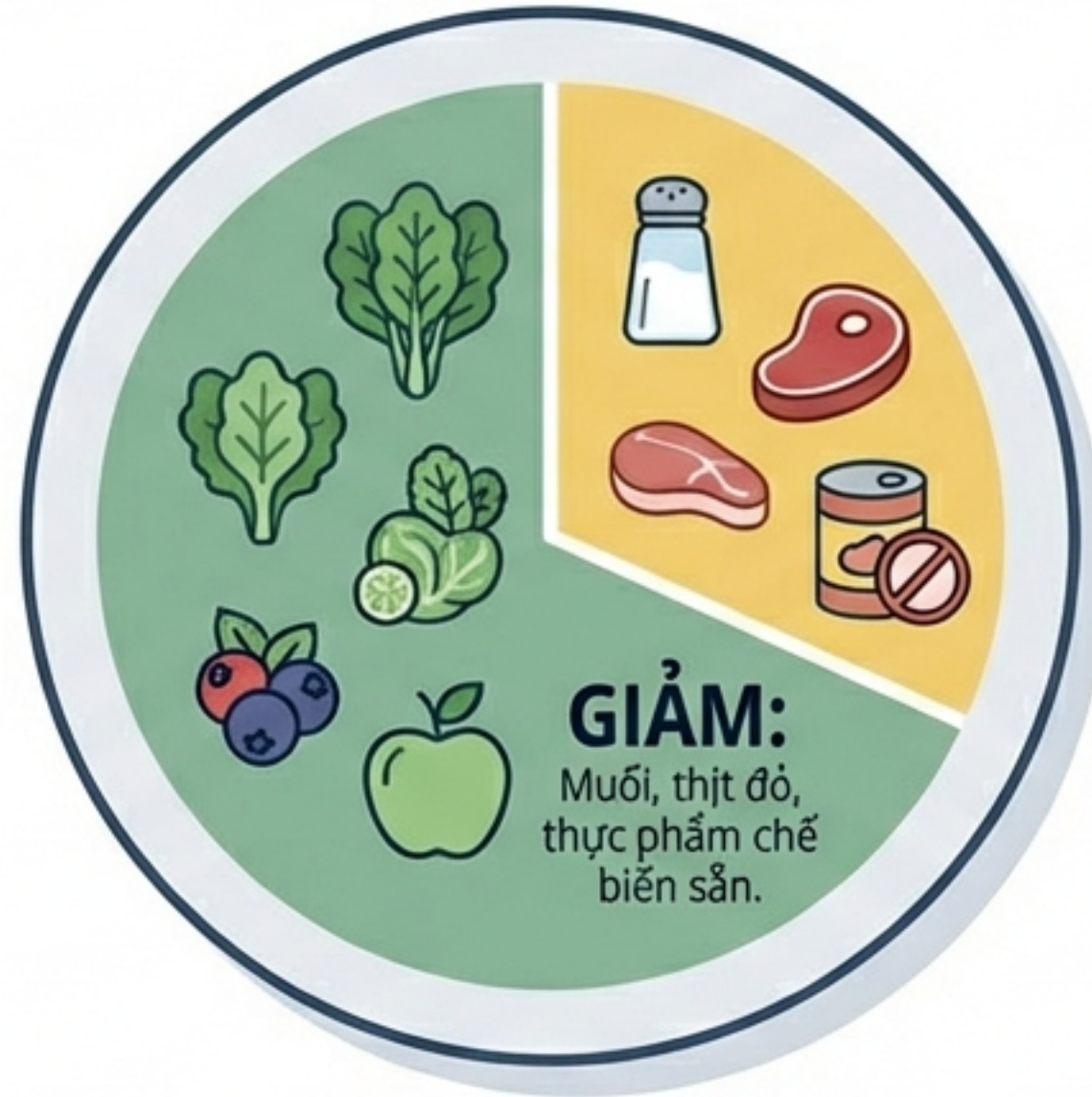
Như Pembrolizumab, giúp hệ miễn dịch tự tiêu diệt tế bào ung thư.



Xu hướng: Cá nhân hóa điều trị và triển vọng của liệu pháp gen trong tương lai.

Kế hoạch phòng thủ chủ động: Sống lành mạnh

TĂNG: Rau xanh, trái cây tươi (vitamin, chất xơ).



BỎ: Thuốc lá, hạn chế tối đa rượu bia.



Duy trì BMI chuẩn (18.5 - 24.9).



Tập thể dục ít nhất 150 phút/tuần.

Xử lý triệt để vi khuẩn HP nếu dương tính.

Tầm soát: Chìa khóa vàng bảo vệ sinh mệnh

Khám sức khỏe
tổng quát



Định kỳ 1 năm/lần.



Nội soi dạ dày

Phương pháp tối ưu nhất để phát hiện tổn thương sớm.

Khi nào cần nội soi?



Ngay khi có triệu chứng tiêu hóa kéo dài.



Định kỳ nếu bạn thuộc nhóm nguy cơ (Tiền sử gia đình, >50 tuổi).

5 Điều Cốt Lõi Cần Ghi Nhớ

1 HP là kẻ thù: Vi khuẩn H. pylori là nguyên nhân hàng đầu.



3 Lối sống quyết định: Giảm muối, bỏ thuốc lá, ăn nhiều rau xanh.



2 Triệu chứng sớm rất mờ nhạt: Đừng chủ quan với đầy bụng, khó tiêu.



4 Tầm soát là then chốt: Phát hiện sớm tăng tỷ lệ sống sót lên 70%.



3 Lối sống quyết định: Giảm muối, bỏ thuốc lá, ăn nhiều rau xanh.



5 Hành động ngay: Đừng đợi đến khi quá muộn mới bảo vệ gia đình.



Hành động ngay hôm nay vì nụ cười của người i thân



- Chia sẻ thông tin này đến vợ/chồng và bạn bè.
- Đặt lịch khám sức khỏe nếu bạn đã lâu không kiểm tra.

*Thông tin trong tài liệu chỉ mang tính tham khảo.
Hãy hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn chính xác nhất.*