

90%

Dành riêng cho độ tuổi 25–55.

**Ung thư trực tràng:
90% có thể phòng ngừa
nếu bạn biết điều này.**

Dựa trên tài liệu y khoa mới nhất từ Mayo Clinic, NIH và CDC.

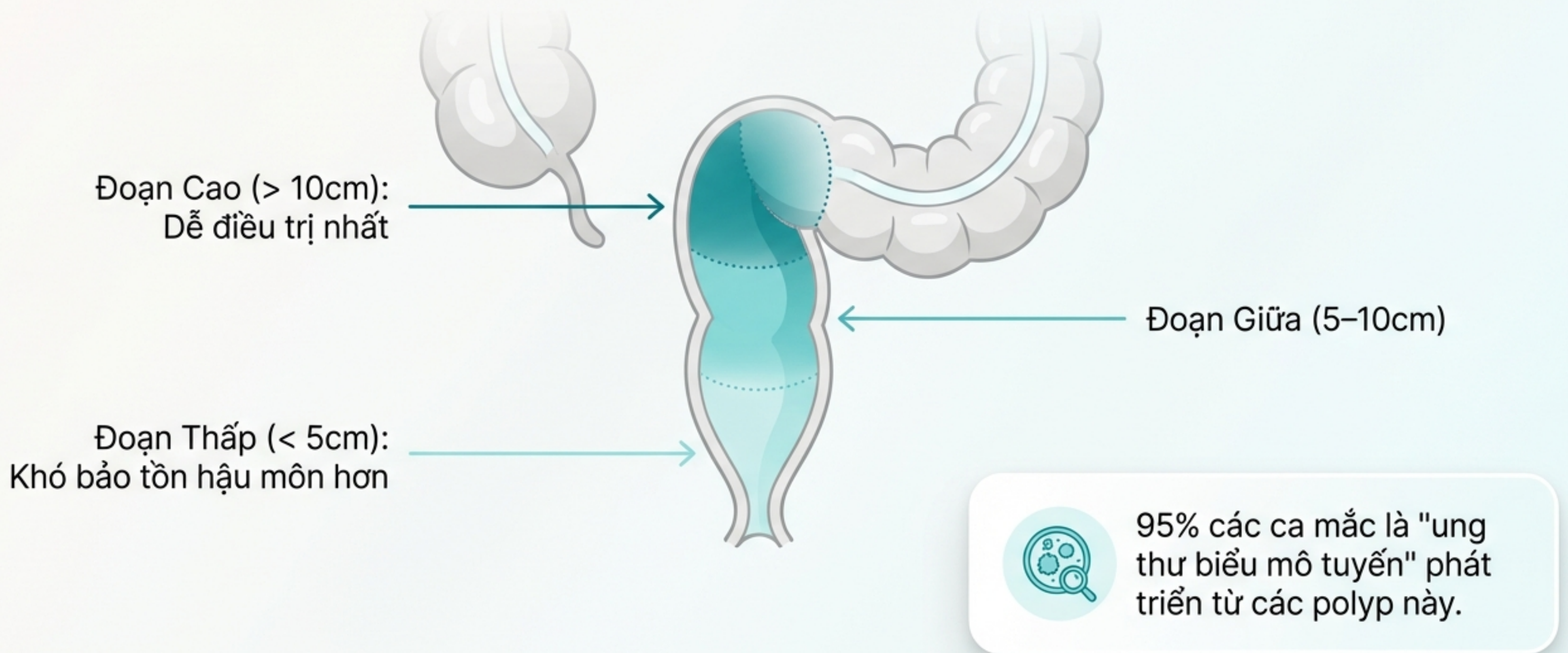
Không còn là căn bệnh độc quyền của tuổi già.



Nguy cơ mắc bệnh đang tăng vọt ở nhóm người trẻ và trung niên (25–55 tuổi) do tác động của lối sống hiện đại.

**Ung thư trực tràng đang trẻ hóa,
nhưng quyền kiểm soát hoàn toàn nằm trong tay bạn.**

Kẻ thù thực sự bắt nguồn từ một khối polyp lành tính bé nhỏ.



Bạn có 5 đến 10 năm để cắt đứt mầm mống ung thư



Năm 0: Polyp nhỏ
xuất hiện



Năm 1-5: "Giai đoạn
im lặng" - Hoàn toàn
không có triệu chứng



Năm 5-10: Đột biến
thành tế bào ung thư

**70% bệnh nhân phát hiện muộn vì họ chờ đợi cơ thể lên tiếng.
Đừng chờ đợi.**

Đừng đổ lỗi cho "đồ ăn lạ" nếu bạn gặp những dấu hiệu **cảnh báo đỏ** này.



Đi ngoài ra máu tươi hoặc máu đen.



Táo bón xen kẽ tiêu chảy kéo dài > 2 tuần.



Phân mỏng dẹt như bút chì.



Cảm giác mót rặn nhưng không đi được.



Đau bụng dưới, đầy hơi, sụt cân không rõ lý do.



Mệt mỏi suy nhược, thiếu máu.

Đây thường là dấu hiệu bệnh đã bước sang giai đoạn 2 hoặc 3. Hãy đi khám ngay lập tức.

Những yếu tố rủi ro đã được lập trình sẵn trong cơ thể bạn.



Tuổi tác: Vượt ngưỡng 50 tuổi (nguy cơ tăng mạnh).




Di truyền: Tiền sử gia đình có người mắc ung thư đại trực tràng (Nguy cơ nhân lên 2-3 lần).





Hội chứng bẩm sinh: Mắc hội chứng Lynch hoặc FAP.

Bạn không thể chọn gen di truyền, nhưng... →

Tin vui: 60-70% rủi ro hoàn toàn nằm trong tay bạn kiểm soát.



60-70%

- ✓  **Thực đơn "đỏ":** Ăn quá nhiều thịt đỏ, đồ chế biến sẵn và thiếu hụt rau củ.
- ✓  **Thể trạng:** Béo phì và lối sống ít vận động.
- ✓  **Độc tố:** Hút thuốc lá và uống rượu bia thường xuyên.
- ✓  **Bệnh lý nền bỏ ngỏ:** Viêm loét đại tràng, tiểu đường type 2, hoặc từng có polyp chưa xử lý.

Đây chính là những tác nhân bạn có thể thay đổi ngay từ hôm nay.

Quy tắc vàng mới từ năm 2024: Hãy bắt đầu tầm soát ở tuổi 45.



Theo hướng dẫn mới nhất từ CDC & USPSTF, mốc tuổi tầm soát đã được hạ từ 50 xuống 45.



Chỉ mất 5–10 phút để thực hiện.



Lưu ý đặc biệt: Nếu gia đình có tiền sử mắc bệnh, hãy bắt đầu từ năm 40 tuổi (hoặc sớm hơn).

3 tấm khiên bảo vệ bạn (nhANH chóng và không hề đáng sợ).



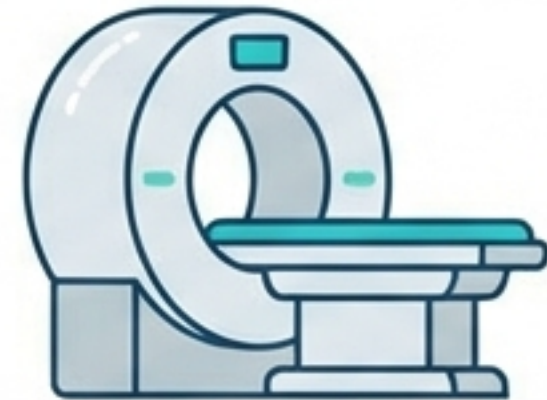
Nội soi đại tràng

- Bảo vệ lên đến 10 năm.
- **Ưu điểm:** Phát hiện và cắt bỏ polyp ngay lập tức.
- **Chi phí tham khảo:** Chỉ từ 2-4 triệu VNĐ.



Xét nghiệm FIT (Máu ẩn trong phân)

- Tiện lợi, có thể tự lấy mẫu tại nhà.
- Kiểm tra nhanh chóng hàng năm.



CT đại tràng ảo

- Công nghệ chụp cắt lớp.
- Lựa chọn hoàn hảo nếu bạn có tâm lý sợ nội soi ống mềm.

Y học hiện đại đã biến ung thư trực tràng thành căn bệnh có thể đánh bại.

Giai đoạn sớm

Cắt polyp qua nội soi. Nhanh chóng, có thể về nhà ngay trong ngày.

Giai đoạn tiến triển

Phẫu thuật nội soi/Robot tinh vi giúp bảo tồn hậu môn tối đa. Hóa trị và Xạ trị tân phụ giúp thu nhỏ khối u trước mổ.

Đột phá công nghệ

Liệu pháp miễn dịch (Pembrolizumab) cho nhóm đột biến MSI-H. Liệu pháp nhắm trúng đích và công nghệ tế bào CAR-T đang thử nghiệm thành công.

Phát hiện sớm đồng nghĩa với việc gần như được chữa khỏi hoàn toàn.

Giai đoạn I–II (Phát hiện sớm): Tỷ lệ sống sót sau 5 năm

90–95%

Giai đoạn IV (Phát hiện muộn): Tỷ lệ sống sót tụt giảm

14%

Tầm soát không dán nhãn bệnh tật, tầm soát trao cho bạn cơ hội sống khỏe mạnh.

5 thói quen nhỏ mỗi ngày để thiết lập lá chắn bảo vệ vĩnh cửu.



1. Dinh dưỡng xanh: Nạp ít nhất 400g rau củ và ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày.

2. Vận động: Dành 30 phút tập luyện (chỉ cần đi bộ nhanh là đủ).



3. Cân nặng chuẩn: Duy trì chỉ số cơ thể (BMI) dưới mức 25.

4. Thanh lọc cơ thể: Bỏ thuốc lá hoàn toàn và giới hạn rượu bia (<7 ly/tuần).



5. Chủ động: Đặt lịch hẹn tầm soát ngay nếu bạn đã chạm mốc 45 tuổi.

Không cần sự hoàn hảo, chỉ cần bạn bắt đầu.



Khoa học chứng minh: Chỉ cần bạn kiên trì thực hiện được 3 trên 5 bước vừa rồi, bạn đã thành công giảm thiểu tới 50% nguy cơ mắc bệnh.

Mỗi một thay đổi nhỏ hôm nay là một bước lùi lớn của tế bào ung thư

Kế hoạch hành động của bạn bắt đầu từ giây phút này.



Tải Miễn Phí: Nhận ngay "Checklist tầm soát & Lịch ăn uống 7 ngày giảm nguy cơ" tại link bên dưới.



Hành Động: Đặt lịch hẹn với bác sĩ tiêu hóa trong tuần này nếu bạn trên 45 tuổi hoặc có triệu chứng.



Chia Sẻ: Gửi tài liệu này cho bố mẹ, vợ/chồng hoặc người thân mà bạn quan tâm.