

Phòng ngừa ung thư: Tổng quan

Phòng ngừa ung thư là hành động được thực hiện để làm giảm khả năng mắc ung thư. Một số yếu tố nguy cơ, như hút thuốc, có thể tránh được, trong khi những yếu tố khác, như thừa hưởng một số gen nhất định, thì không. Các cách giúp phòng ngừa ung thư bao gồm tránh các nguyên nhân đã biết, thay đổi lối sống lành mạnh, phát hiện sớm các tình trạng tiền ung thư, và, đối với một số người, dùng thuốc hoặc phẫu thuật.

Phiên bản đơn giản

Phòng ngừa ung thư là hành động được thực hiện để làm giảm khả năng mắc ung thư. Bằng cách phòng ngừa ung thư, số ca mới được giảm xuống, điều này có thể làm giảm gánh nặng của ung thư và giảm số ca tử vong vì nó.

Ung thư không phải là một bệnh đơn lẻ mà là một nhóm các bệnh có liên quan. Nhiều thứ trong gen của chúng ta, lối sống của chúng ta, và môi trường xung quanh có thể làm tăng hoặc giảm nguy cơ mắc ung thư.

Các nhà khoa học nghiên cứu nhiều cách để giúp phòng ngừa ung thư, bao gồm tránh hoặc kiểm soát những thứ được biết là gây ung thư, thay đổi chế độ ăn và lối sống, phát hiện sớm các tình trạng tiền ung thư, dùng thuốc (dự phòng bằng hóa chất, chemoprevention), và phẫu thuật giảm nguy cơ.

Nói ngắn gọn: phòng ngừa là về việc làm giảm khả năng mắc ung thư của bạn.

Ung thư hình thành như thế nào

Sinh ung thư (carcinogenesis) là chuỗi các bước diễn ra khi một tế bào bình thường trở thành tế bào ung thư. Tế bào là những đơn vị nhỏ nhất của cơ thể, và mỗi tế bào chứa các gen định hướng cách cơ thể phát triển, hình thành và tự sửa chữa.

Những thay đổi, gọi là đột biến, ở gen có thể khiến các cơ chế kiểm soát bình thường trong tế bào bị phá vỡ. Khi điều này xảy ra, các tế bào không chết khi lẽ ra phải chết, và các tế bào mới hình thành khi cơ thể không cần đến. Sự tích tụ của các tế bào thừa có thể tạo thành một khối u. Khối u có thể là lành tính (không phải ung thư) hoặc ác tính (ung thư). Tế bào khối u ác tính xâm lấn các mô lân cận và lan rộng; tế bào khối u lành tính thì không.

Các yếu tố nguy cơ bạn có thể và không thể thay đổi

Bất kỳ điều gì làm tăng khả năng mắc ung thư của bạn là một yếu tố nguy cơ; bất kỳ điều gì làm giảm nó là một yếu tố bảo vệ. Một số yếu tố nguy cơ có thể tránh được, nhưng nhiều yếu tố thì

không. Ví dụ, cả việc hút thuốc và việc thừa hưởng một số gen nhất định đều là yếu tố nguy cơ của một số loại ung thư, nhưng chỉ có việc hút thuốc là có thể tránh được. Các yếu tố nguy cơ mà một người có thể kiểm soát được gọi là các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi.

Các yếu tố được biết là làm tăng nguy cơ ung thư bao gồm:

- **Hút thuốc lá và sử dụng thuốc lá** — có liên quan mạnh đến nhiều loại ung thư. Không hút thuốc hoặc bỏ thuốc làm giảm nguy cơ.
- **Nhiễm trùng** — một số vi-rút và vi khuẩn, chẳng hạn như HPV, viêm gan B và C, vi-rút Epstein-Barr, và *Helicobacter pylori*.
- **Bức xạ** — bao gồm bức xạ cực tím từ ánh nắng mặt trời và bức xạ ion hóa như tia X y tế và khí radon.
- **Thuốc ức chế miễn dịch** — được dùng sau khi ghép tạng, làm giảm khả năng của cơ thể trong việc ngăn ung thư hình thành.

Các yếu tố khác, chẳng hạn như chế độ ăn, rượu, hoạt động thể chất, béo phì và tiểu đường, có thể ảnh hưởng đến nguy cơ ung thư. Các vắc-xin phòng viêm gan B và HPV đã được phát triển để phòng ngừa một số bệnh nhiễm trùng gây ung thư.

Nói ngắn gọn: một số nguyên nhân gây ung thư có thể tránh được, và một số thì không.

Những cách có thể làm giảm nguy cơ ung thư

- **Dự phòng bằng hóa chất (chemoprevention).** Đối với những người có nguy cơ cao, một số loại thuốc có thể làm giảm nguy cơ ung thư. Ví dụ, một số loại thuốc đã được chứng minh làm giảm nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ có nguy cơ cao, và finasteride đã được chứng minh làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Những loại thuốc này có thể có tác dụng phụ, vì vậy chúng được sử dụng một cách cẩn thận.
- **Phẫu thuật giảm cân.** Các nghiên cứu đã cho thấy rằng phẫu thuật giảm cân làm giảm nguy cơ của các loại ung thư liên quan đến thừa cân.
- **Phẫu thuật giảm nguy cơ.** Những người có một số thay đổi gen nhất định hoặc có tiền sử cá nhân hay gia đình mạnh có thể cân nhắc phẫu thuật để giảm nguy cơ của họ. Điều quan trọng là phải đánh giá nguy cơ ung thư và được tư vấn trước khi đưa ra quyết định này.

Những cách chưa được chứng minh là làm giảm nguy cơ

- **Aspirin** chưa được chứng minh là phòng ngừa được hầu hết các loại ung thư, mặc dù việc sử dụng lâu dài có thể giúp phòng ngừa ung thư đại trực tràng ở một số người. Aspirin có thể gây chảy máu, vì vậy hãy trao đổi với bác sĩ của bạn trước.
- **Vitamin và thực phẩm bổ sung** chưa được chứng minh là phòng ngừa ung thư. Trong một thử nghiệm lớn, vitamin E dùng riêng lẻ đã làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Những cách mới để phòng ngừa ung thư đang được nghiên cứu trong các thử nghiệm lâm sàng. Đội ngũ y tế của bạn là nguồn tư vấn tốt nhất về việc làm giảm nguy cơ ung thư của chính bạn.

Nội dung này chỉ nhằm mục đích giáo dục và không thể thay thế cho tư vấn y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ y tế của bạn về tình trạng cụ thể của bạn.

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

Cập nhật lần cuối: 2026-07-14

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/cancer-prevention-overview

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.