

# TUỔI TÁC KHÔNG PHẢI LÀ YẾU TỐ GÂY BỆNH.

Đến năm 2030, ung thư  
đại tràng được dự báo  
sẽ trở thành

**NGUYÊN NHÂN SỐ 1  
GÂY TỬ VONG Ở  
BỆNH NHÂN UNG THƯ**

đối với người trưởng thành  
dưới 50 tuổi.











# QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ?

**Nắm rõ yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh.** Nếu gia đình quý vị có tiền sử mắc ung thư đại tràng hoặc polyp và một số tình trạng y tế bao gồm bệnh Crohn hoặc viêm loét đại tràng, quý vị cần tiến hành khám sàng lọc trước tuổi 45.

**Quan tâm bảo vệ sức khỏe của mình.** Chú ý tới những thay đổi của cơ thể và bất kỳ triệu chứng nào quý vị gặp phải. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Xin ý kiến tư vấn khác nếu cần.

## Các triệu chứng ung thư đại trực tràng bao gồm:

- |  |  |
|--|--|
|  Có máu trong phân             |  Sụt cân không rõ nguyên nhân       |
|  Thay đổi thói quen đi vệ sinh |  Co thắt hoặc đau lưng dưới kéo dài |
|  Mệt mỏi                       |  Cảm giác đầy hơi                   |
|  Thiếu máu                     |  Không có triệu chứng               |

**Giảm nguy cơ mắc bệnh.** Duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Thường xuyên hoạt động thể chất. Hạn chế uống rượu. Giảm khẩu phần thịt đỏ và thịt chế biến sẵn trong khẩu phần ăn. Không hút thuốc.