

UNG THƯ: QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Việc điều trị nhiều bệnh ung thư đang được cải thiện liên tục.
Tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt là việc hết sức quan trọng để chống ung thư.

UNG THƯ CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN BẤT CỨ AI

Một trong hai người đàn ông và phụ nữ Úc sẽ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư ở tuổi 85. Tỷ lệ mắc bệnh ung thư tăng lên khi mọi người già đi, nhưng tuổi tác không gây ung thư.

UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG GÂY TỬ VONG

Nếu quý vị được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, hãy nói chuyện với bác sĩ về việc bắt đầu điều trị càng sớm càng tốt. Quý vị có thể có nhiều sự lựa chọn về điều trị.

UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÀ BỆNH DI TRUYỀN

Ung thư không lây lan bằng cách ôm, bắt tay, dùng chung nhà vệ sinh, sử dụng cùng một món ăn hoặc hôn người bị ung thư hoặc ăn thức ăn được nấu hoặc phục vụ bởi người bị ung thư.

HÃY ĐIỀU TRỊ SỚM

Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ thay đổi nào trong cơ thể hoặc có các triệu chứng dai dẳng như ho, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức.

69%

số người bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư ở Úc vẫn còn sống sau 5 năm bị chẩn đoán mắc ung thư.

UNG THƯ CÓ THỂ PHÁT BỆNH MÀ KHÔNG CÓ BẤT KỲ NGUYÊN NHÂN NÀO

Nghiên cứu khoa học cho thấy:

- Không phải do người xấu tính mà gây nên ung thư
- Không phải do tinh thần tồi tệ mà gây nên ung thư
- Không phải do chấn thương hay căng thẳng mà gây nên ung thư

Không có gì cần phải xấu hổ nếu quý vị bị ung thư. Hãy bảo đảm rằng quý vị không bị sự xấu hổ và sợ hãi ngăn cản mình tìm kiếm sự giúp đỡ.

Xét nghiệm di truyền có sẵn cho một số bệnh ung thư di truyền. Nếu quý vị lo lắng rằng mình có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư, xin hãy nói chuyện với bác sĩ.

HÃY NÓI CHUYỆN VỚI CHUYÊN VIÊN CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Mỗi cuộc trò chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về bệnh ung thư sẽ giúp loại bỏ nỗi sợ hãi và sự xấu hổ thường liên quan đến ung thư.

- **Cancer Council 13 11 20** là dịch vụ cung cấp thông tin và hỗ trợ qua điện thoại miễn phí, bảo mật có sẵn ở mỗi tiểu bang và vùng lãnh thổ dành cho bất kỳ ai.
- Nếu quý vị cần hỗ trợ về ngôn ngữ, vui lòng gọi **Translating and Interpreting Service (TIS, Dịch Vụ Thông Phiên Dịch Toàn Quốc) 13 14 50**.



Vietnamese

<https://www.cancer.org.au/about-cancer/patient-support/multilingual-resources.html>

Biết nguy cơ của quý vị và thay đổi tương lai của quý vị

Chúng ta không biết hết tất cả các nguy cơ và nguyên nhân gây ung thư. Có lối sống lành mạnh có thể làm giảm nguy cơ phát bệnh ung thư

HẠN CHẾ uống rượu



KHÔNG hút thuốc hoặc bỏ hút thuốc



HOẠT động thể chất



ĂN NHIỀU trái cây và rau củ hơn



DUY TRÌ cân nặng khỏe mạnh



ĂN ÍT thịt đỏ và thịt chế biến

BẢO VỆ làn da của quý vị khỏi ánh nắng mặt trời