

# Ung Thư: Quý vị có biết?

Khi quý vị hay một người quý vị quan tâm bị ung thư, điều đó có thể thật đáng sợ. Thông tin này nhằm giúp quý vị tìm hiểu thêm về ung thư, tìm sự giúp đỡ sớm nhất có thể và giáo dục và hỗ trợ những người khác trong cộng đồng.

## Getting cancer

Cancer can affect anyone. One in two Australian men and women will be diagnosed with cancer by the age of 85.

Cancer affects the cells in the body. Normally cells multiply and grow in a controlled way. If something causes a change to occur in the cells, they can start to grow out of control. It is called cancer when abnormal cells grow (and potentially spread) within the body.

Cancer is not contagious. This means it is not spread by hugging, shaking hands, sharing toilets, using the same dishes or kissing someone who has cancer, or from consuming food handled by someone with cancer.

Talk to your doctor about recognising the signs and symptoms of cancer and keep medical appointments to monitor your health.

## Bị ung thư

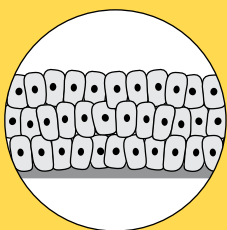
Ung thư có thể ảnh hưởng bất cứ ai. Một trong hai đàn ông và phụ nữ Úc sẽ bị chẩn đoán bệnh ung thư trước tuổi 85.

Ung thư ảnh hưởng đến các tế bào trong cơ thể. Bình thường, tế bào phân chia và phát triển một cách có kiểm soát. Khi có việc gì xảy ra khiến các tế bào thay đổi, chúng có thể bắt đầu phát triển một cách không kiểm soát được. Ung thư là khi các tế bào phát triển một cách không bình thường (và có thể lan) trong cơ thể.

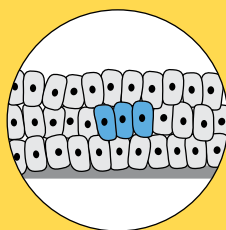
Ung thư không lây truyền. Có nghĩa là bệnh không thể lây khi ôm ấp, bắt tay, dùng chung bồn cầu, dùng chung chén bát hoặc hôn người bị bệnh ung thư, hoặc khi ăn thức ăn mà người bị bệnh ung thư nấu hay chạm vào.

Nói chuyện với bác sĩ để nhận ra các dấu hiệu và triệu chứng của ung thư và đến các cuộc hẹn khám bệnh để theo dõi sức khỏe của mình.

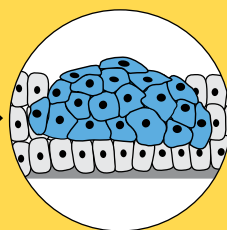
## Ung thư phát triển thế nào



Các tế bào bình thường

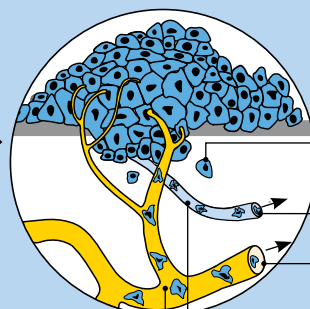


Các tế bào không bình thường



Các tế bào không bình thường phân chia

## Ung thư lây lan thế nào



Các mạch máu | Mạch bạch huyết

Các tế bào ung thư xâm lấn

Các tế bào ung thư lây lan đến hạch bạch huyết và những nơi khác trong cơ thể (di căn)

## How is it caused?

We do not know all of the risks and causes of cancer. Sometimes cancer can develop without any obvious causes.

However, scientific research shows that:

- cancer is not caused by injury or stress
- cancer is not caused by being a bad person
- cancer is not caused by bad spirits.

You should not feel afraid of people with cancer and avoid them – in fact, they need your support and understanding.

There is nothing to be ashamed of if you have cancer. Make sure shame and ignorance do not stop you from seeking help.

## Family cancers (genetics)

A small amount of certain cancers (up to 5%) are the result of inherited abnormal genes, which cause some family members to develop different cancers (e.g. breast, ovarian, prostate).

Cancer is not contagious – family cancers are not spread by spending time together or living together. Genetic tests are available for some hereditary cancers. If you are concerned that you have a family history of cancer, speak to your doctor.

## Age

Cancer can occur at any age. The incidence of cancer rises as people get older, but age alone does not cause cancer.

## Know your risk and change your future

There are some things that you can do to reduce your risk of developing cancer.

### Lifestyle choices

Living a healthy lifestyle can reduce your risk of developing cancer. We know that about one in three cases of cancer can be prevented by improving lifestyle choices.

## Nguyên nhân gây bệnh là gì?

Chúng ta không biết hết những rủi ro và nguyên nhân gây nên ung thư. Đôi khi ung thư có thể phát triển mà không có một nguyên nhân rõ rệt nào.

Tuy nhiên, nghiên cứu y khoa cho thấy:

- thương tích hay sự căng thẳng không gây nên ung thư
- là một người xấu không gây nên ung thư
- ung thư không do các linh hồn xấu gây nên.

Quý vị không nên sợ và tránh người bị bệnh ung thư – thật ra, họ cần sự hỗ trợ và thông cảm của quý vị.

Không có gì phải xấu hổ cả nếu bị bệnh ung thư. Đừng để sự xấu hổ và không hiểu biết ngăn cản quý vị tìm sự giúp đỡ.

## Ung thư trong gia đình (di truyền)

Một số ít loại ung thư (tối đa 5%) là do thừa hưởng những gen không bình thường, làm cho những bệnh ung thư khác nhau phát triển ở một số người trong gia đình (như ung thư vú, buồng trứng, tuyến tiền liệt).

Ung thư không lây truyền – ung thư trong gia đình không lây truyền khi ở bên nhau hay sống chung nhà.

Hiện có các xét nghiệm về gen cho một số ung thư đặc tính di truyền. Nếu quý vị lo lắng vì có tiền sử gia đình bị ung thư, hãy nói chuyện với bác sĩ.

## Tuổi

Ung thư có thể xảy ra ở bất cứ tuổi nào. Chúng ta càng lớn tuổi thì trường hợp mắc bệnh ung thư càng tăng, nhưng chỉ mỗi tuổi không gây nên ung thư.

## Biết nguy cơ mắc bệnh và thay đổi tương lai của mình

Có một số điều quý vị có thể làm để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

### Lựa chọn cách sống

Sống lành mạnh có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Chúng ta biết là một trong ba trường hợp ung thư có thể ngăn ngừa được bằng cách cải thiện cách sống.

Some good choices you can make include:

- not smoking or quitting smoking
- minimising time outside in the sun
- maintaining a healthy weight
- limiting alcohol consumption
- eating more fruits and vegetables
- eating less red meat and processed meat
- being physically active.

### Get checked

If you notice any changes in your body or have symptoms, like a persistent cough, you need to see your doctor immediately.

You may also have some cancer screening tests to check your health. Cancer screening can help protect your health through early detection.

Screening tests are done to look for particular changes and early signs of cancer, before it has developed or before symptoms occur. You should have cancer screening even if you are well, without any symptoms or family history of the disease.

There are three national screening programs. For more information and contact details, see page 11:

- **The National Bowel Cancer Screening Program** invites eligible people from age 50-74 (without symptoms) to screen for bowel cancer every two years using a free, simple test at home.
- **The National Cervical Screening Program** checks the health of a woman's cervix. The Pap test has been replaced with a new cervical screening test, done every five years. It feels the same as the Pap test, but tests for the Human Papillomavirus (HPV). For most women aged 25-74, their first cervical screening test is due two years after their last Pap test. If the result is normal, you will only need to have the test every five years.
- **Breast Screen Australia** is the national breast cancer screening program. It invites women aged between 50-74 for a free mammogram every two years.

Một số lựa chọn tốt có thể bao gồm:

- không hút thuốc hoặc bỏ hút thuốc
- giảm bớt thời gian ở ngoài nắng
- duy trì cân nặng lành mạnh
- hạn chế uống rượu bia
- ăn nhiều trái cây và rau hơn
- ăn ít thịt đỏ và thịt chế biến sẵn
- luôn năng động.

### Kiểm tra

Nếu thấy bất cứ thay đổi gì ở cơ thể hay có các triệu chứng, như ho dai dẳng, quý vị cần đến gặp bác sĩ ngay.

Quý vị cũng có thể làm các thử nghiệm sàng lọc ung thư để kiểm tra sức khỏe của mình. Thử nghiệm sàng lọc ung thư có thể giúp bảo vệ sức khỏe quý vị nhờ phát hiện sớm.

Các thử nghiệm sàng lọc được thực hiện để tìm những thay đổi cụ thể và dấu hiệu ban đầu của ung thư, trước khi bệnh phát triển hay bắt đầu có triệu chứng. Quý vị cũng nên làm thử nghiệm sàng lọc ngay cả khi quý vị khỏe mạnh, không có triệu chứng hay tiền sử gia đình bị bệnh.

Hiện có ba chương trình thử nghiệm sàng lọc quốc gia. Để có thêm thông tin và chi tiết liên lạc, hãy xem trang 11:

- **The National Bowel Cancer Screening Program (Chương trình Thử nghiệm Sàng lọc Ung thư Đại trực tràng)** mời những ai hội đủ điều kiện từ 50-74 tuổi (không có triệu chứng) tham gia thử nghiệm sàng lọc cho bệnh ung thư đại trực tràng mỗi hai năm bằng một bộ thử nghiệm đơn giản, miễn phí tự làm ở nhà.
- **The National Cervical Screening Program (Chương trình Thử nghiệm Sàng lọc Ung thư Cổ tử cung)** kiểm tra sức khỏe cổ tử cung cho phụ nữ. Thử nghiệm Pap đã được thay thế bằng một thử nghiệm sàng lọc cổ tử cung mới, thực hiện mỗi năm một lần. Thử nghiệm này làm giống như thử nghiệm Pap, nhưng là cho virus U Nhú ở người (HPV). Đối với hầu hết phụ nữ tuổi từ 25-74, thử nghiệm sàng lọc cổ tử cung đầu tiên là hai năm sau thử nghiệm Pap cuối cùng. Nếu kết quả là bình thường, quý vị chỉ cần làm thử nghiệm mỗi năm một lần.
- **Breast Screen Australia (Chương trình Thử nghiệm Sàng lọc Ung thư Vú)** là một chương trình thử nghiệm sàng lọc ung thư vú quốc gia. Phụ nữ tuổi từ 50-74 được mời chụp quang tuyến vú mỗi hai năm.

## Ways to stay healthy and prevent cancer

There are things that you can do to stay well and look after your health.

### Quit smoking

Smoking tobacco, Shisha or Arghila is damaging to your body. Smoking increases your risk of developing 16 different types of cancer.

Inhaling smoke from other people also poses health risks for both smokers and non-smokers. One in five cancer deaths is due to smoking.

There are immediate health benefits as soon as you quit. For help to quit smoking, contact Quitline on 13 QUIT (13 78 48). Call the Translating and Interpreter Service (TIS) on 13 14 50 to speak to someone in your language and access an interpreter.

### Limit how much alcohol you drink

Drinking alcohol increases your risk of developing some cancers including cancers of the bowel, breast, mouth, throat, oesophagus and liver. Even drinking small amounts of alcohol increases your cancer risk and the more you drink the greater the risk.

Alcohol is also high in energy (calories or kilojoules) and can contribute to weight gain. Being above a healthy weight is a risk factor for a number of types of cancer. If you choose to drink alcohol, limit your intake to no more than 10 standard drinks a week and no more than 4 standard drinks on any one day. Speak to your family doctor for more information about alcohol use and your health.

#### One Standard Drink =

100ml wine (1 bottle = 7 standard drinks)

285ml (1 middy) of full strength beer

425ml (1 schooner) of low alcohol beer

30ml (1 nip) spirits

60ml (2 nips) of sherry

220-250ml alcoholic soda (2/3 bottle)

Cocktails may contain more than three standard drinks!

## Cách giữ gìn sức khỏe tốt và ngăn ngừa ung thư

Có những điều quý vị có thể làm để giữ gìn và chăm sóc sức khỏe của mình.

### Bỏ hút thuốc

Hút thuốc lá, Shisha hay Arghila có hại cho cơ thể của quý vị. Hút thuốc tăng nguy cơ phát triển 16 loại bệnh ung thư khác nhau.

Hít vào khói thuốc từ người khác cũng mang lại những nguy cơ có hại cho sức khỏe cho cả người hút thuốc lẫn người không hút thuốc. Một trong năm trường hợp tử vong vì ung thư là do hút thuốc.

Có năm lợi ích tức thời ngay khi quý vị bỏ hút thuốc. Để được giúp bỏ hút thuốc, hãy liên lạc Quitline qua số 13 QUIT (13 78 48). Hãy gọi Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS) qua số 13 14 50 để nói chuyện với một nhân viên bằng ngôn ngữ của quý vị và sử dụng dịch vụ của thông dịch viên.

### Hạn chế uống rượu bia

Uống rượu bia tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư bao gồm ung thư trực tràng, vú, miệng, thanh quản, thực quản và gan. Dù chỉ uống lượng nhỏ rượu bia, nguy cơ mắc bệnh ung thư vẫn tăng và uống càng nhiều thì nguy cơ mắc bệnh càng cao.

Rượu bia cũng chứa nhiều năng lượng (ca-lo hay kilojoule) và có thể góp phần làm quý vị tăng cân. Tình trạng quá cân hay béo phì là yếu tố nguy cơ của một số loại ung thư. Nếu quyết định uống rượu bia, hãy hạn chế không uống quá 10 ly tiêu chuẩn mỗi tuần và không quá 4 ly tiêu chuẩn cho bất cứ một ngày nào. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị để có thêm thông tin về việc sử dụng rượu bia và sức khỏe của quý vị.

#### Một ly tiêu chuẩn =

100 ml rượu vang (1 chai = 7 ly tiêu chuẩn)

285 ml (1 middy) bia thường

425ml (1 schooner) bia có độ cồn thấp (bia nhẹ)

30ml (1 nip) rượu mạnh

60ml (2 nips) rượu sherry

220-250ml sô-đa có rượu (2/3 chai)

Độ cồn các nước cốt tai (cocktails) có thể nhiều hơn ba ly tiêu chuẩn!

### Eat for good health

You can lower your risk of cancer by enjoying a healthy diet. A diet rich in vegetables, fruits and high fiber foods reduces your risk of cancer. Try to have at least five servings of vegetables and two servings of fruit each day.

Choose foods low in salt and fat. Limit fried food; choose baked or steamed food.

It is recommended that you eat no more than 455 grams of lean cooked red meat per week.

Avoid processed meats that are high in fat and salt, such as bacon, sausages, basturma, ham and canned meats.

### Maintain a healthy weight

Being overweight or obese increases your risk of developing 13 different types of cancer.

A healthy body weight is important for overall wellbeing. A healthy diet combined with regular exercise can help maintain a healthy body weight.

Talk to your doctor if you are concerned about your weight. You can lose weight or maintain your weight by limiting or cutting back on foods high in fats and sugars, such as chocolates, fast food, sugary drinks or sweets.

### Ăn uống tốt cho sức khỏe

Quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư bằng cách ăn uống lành mạnh. Một chế độ ăn uống nhiều rau, trái cây và thức ăn nhiều chất xơ giảm nguy cơ quý vị mắc bệnh ung thư. Hãy cố gắng ăn ít nhất năm phần rau và hai phần trái cây mỗi ngày.

Chọn các thức ăn ít muối và chất béo. Hạn chế ăn thức ăn chiên; chọn thức ăn nướng hay hấp.

Lời khuyên là mỗi tuần không nên ăn nhiều hơn 455 gram thịt đỏ nạc nấu chín.

Tránh ăn thịt chế biến sẵn có nhiều chất béo và muối, như thịt ba rọi xông khói, xúc xích, basturma, giăm bông và thịt hộp.

### Duy trì cân nặng lành mạnh

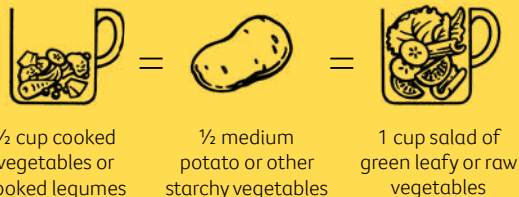
Thừa cân hay béo phì tăng nguy cơ mắc 13 loại bệnh ung thư khác nhau.

Cân nặng khỏe mạnh quan trọng cho sức khỏe nói chung. Một chế độ ăn uống lành mạnh phối hợp với thói quen tập thể dục thường xuyên có thể giúp duy trì cân nặng khỏe mạnh.

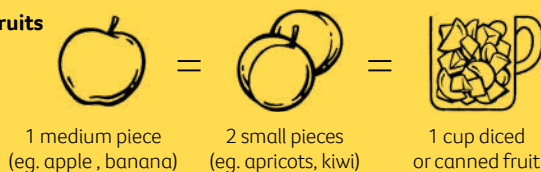
Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu lo lắng về cân nặng của mình. Quý vị có thể giảm cân hay duy trì cân nặng bằng cách hạn chế hay giảm bớt thức ăn có nhiều chất béo và đường, như sô-cô-la, thức ăn nhanh, nước uống nhiều đường hay kẹo.

#### What is a serve?

##### Vegetables



##### Fruits



#### Thế nào là một phần ăn?

##### Rau cải



##### Trái cây



## Get moving

Regular physical activity will reduce your chance of developing cancer. It can also give you extra energy and make you feel better.

Thirty minutes of moderate daily exercise improves your health, while more exercise helps reduce your cancer risk.

If you have concerns or questions about daily exercise, please contact your doctor.

## Năng động

Hoạt động thể chất thường xuyên sẽ giảm khả năng mắc bệnh ung thư. Quý vị cũng sẽ có nhiều sức và cảm thấy khỏe hơn.

Tập ba mươi phút thể dục ở mức độ vừa phải hàng ngày sẽ cải thiện sức khỏe, trong khi tập thể dục nhiều hơn giúp giảm nguy cơ quý vị mắc bệnh ung thư.

Hãy liên lạc bác sĩ nếu quý vị có điều gì lo ngại hay thắc mắc về việc tập thể dục hàng ngày.

### Exercise

Exercise can be anything you enjoy that makes your heart beat faster and helps you breathe deeply, such as a brisk walk, swimming, dancing, climbing stairs, yoga or tai chi.



### Tập thể dục

Tập thể dục có thể là bất cứ hoạt động nào mà quý vị thích, làm cho tim đập nhanh hơn và giúp quý vị hít thở sâu, như đi bộ nhanh, bơi lội, khiêu vũ, leo cầu thang bộ, tập yoga hay tai chi.

## Reduce your risk of infections

Some types of viruses or infections, such as human papillomavirus (HPV) and Hepatitis B and C, can increase your chance of developing cancer.

Infections can be transferred from one person to another through sexual contact such as intercourse (vaginal and anal), oral sex and skin-to-skin contact. They are called sexually transmitted infections (STIs). Both men and women can get STIs.

Practising safe sex by using barrier methods like condoms will reduce your risk of contracting STIs. But barrier methods will not protect you completely.

Having regular sexual health check-ups is an important part of looking after your health. Your doctor can give you information about STIs.

**Human Papillomavirus (HPV)** – HPV is a common STI that is spread through contact with genital skin during sexual activity. The virus can go away by itself, but sometimes it can persist and lead to genital diseases including cancer.

## Giảm nguy cơ bị nhiễm trùng

Một số loại virút hay nhiễm trùng, như virút u nhú ở người (HPV) và Viêm gan B và C, có thể tăng khả năng mắc bệnh ung thư.

Sự nhiễm trùng có thể lây truyền từ người này sang người khác qua tiếp xúc tình dục như quan hệ tình dục (qua âm đạo và hậu môn), tình dục đường miệng và tiếp xúc da. Đó gọi là bệnh lây truyền qua đường tình dục. Cả nam lẫn nữ đều có thể mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Thực hành quan hệ tình dục an toàn bằng cách sử dụng phương pháp rào cản như bao cao su sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục. Nhưng phương pháp rào cản sẽ không thể bảo vệ quý vị hoàn toàn.

Làm các thử nghiệm kiểm tra sức khỏe tình dục thường xuyên đóng vai trò quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị. Bác sĩ có thể cung cấp cho quý vị thông tin về bệnh lây truyền qua đường tình dục.

**Virút U Nhú ở Người (HPV)** – HPV là một bệnh lây truyền qua đường tình dục phổ biến, lây lan qua sự tiếp xúc da của bộ phận sinh dục trong lúc quan hệ tình dục. Virút có thể tự biến mất, nhưng đôi khi nó có thể tồn tại dai dẳng và dẫn tới các bệnh ở bộ phận sinh dục kể cả ung thư.

People who have HPV usually don't have symptoms.

There is no treatment for HPV, but there is a vaccine that protects against getting nine types of HPV. It is provided free to school-aged girls and boys, and other people can pay to have the vaccine.

Talk to your doctor about protecting yourself from HPV, including the vaccine and regular cervical screening.

**Hepatitis B (Hep B)** – Hepatitis B is a virus that can cause liver damage and liver cancer.

Hep B can be transmitted through unprotected sex with infected person, and also from mother to baby at birth or blood to blood contact.

Hep B cannot be passed on through breastfeeding, sharing eating utensils, kissing, hugging, holding hands, sneezing, coughing, hugging, eating contaminated food or water, or by eating food prepared by a person with Hep B.

Vaccination is the best protection against Hep B infection.

Although most people who become infected with Hep B clear the infection, some people do not. People with long-term Hep B infection can have treatment to reduce liver damage.

---

**For more information about Hepatitis B and C, please visit [www.hepatitisaustralia.com](http://www.hepatitisaustralia.com)**

---

**Hepatitis C (Hep C)** – Hepatitis C is an infection that can be treated and cured.

Hep C is spread through blood-to-blood contact. The most common ways for it to spread occur when people inject drugs, share needles or use tattooing or body piercing equipment that has not been properly disinfected.

Những người có HPV thường không bị triệu chứng gì.

Không có cách điều trị HPV, nhưng có một loại vắc-xin phòng chống chín loại HPV. Vắc-xin được cung cấp miễn phí cho học sinh nam và nữ ở tuổi đi học, và những người khác có thể trả tiền để được tiêm vắc-xin.

Hãy nói chuyện với bác sĩ về việc phòng chống HPV, bao gồm tiêm vắc-xin và làm thử nghiệm sàng lọc cổ tử cung đều đặn.

**Viêm gan B (Hep B)** – Viêm gan B là một virút có thể gây tổn thương gan và ung thư gan.

Viêm gan B có thể lây truyền qua quan hệ tình dục không bảo vệ với người bị nhiễm, và từ người mẹ sang bé sơ sinh khi sanh hay qua sự tiếp xúc máu.

Không thể lây truyền viêm gan B qua cho con bú mẹ, dùng chung đồ dùng ăn uống, hôn, ôm ấp, nắm tay, hắt hơi, ho, ăn thức ăn hay đồ uống bị nhiễm khuẩn, hoặc ăn thức ăn do người bị viêm gan B chuẩn bị.

Chích ngừa là cách bảo vệ tốt nhất tránh khỏi viêm gan B.

Mặc dù phần đông những người bị nhiễm viêm gan B sẽ khỏi bệnh, một số người lại không. Những người bị nhiễm viêm gan B lâu dài có thể được điều trị để giảm sự tổn thương cho gan.

---

**Để có thêm thông tin về Viêm gan B và C, hãy vào trang mạng [www.hepatitisaustralia.com](http://www.hepatitisaustralia.com)**

---

**Viêm gan C (Hep C)** – Viêm gan C là một bệnh nhiễm trùng có thể trị được và chữa khỏi.

Viêm gan C lây truyền qua sự tiếp xúc máu. Điều này thường xảy ra khi người ta chích ma túy, dùng chung kim hay sử dụng dụng cụ xăm hay xô trên thân thể không được diệt khuẩn đúng cách.

Hep C is not usually passed on through sex, unless there are cuts or open wounds around the genital area of both people during sex.

Hep C is not passed on through touching, kissing, hugging, sneezing or coughing. There is no need for separate crockery, cutlery, towels, or other household items, or to wash your clothes separately.

There is no vaccination against Hep C. However there are treatments available that can cure more than 90% of people with chronic Hep C.

### Protect your skin

Exposure to UV radiation from the sun is the leading cause of skin cancer. Sunburn causes 95% of melanomas, the deadliest form of skin cancer.

Your skin is exposed to UV radiation even on cooler or cloudy days, when many people mistakenly believe UV radiation is not as strong. Sunburn is bad for your skin, but sun exposure that doesn't result in burning can also damage skin cells and increase your risk of developing skin cancer.

Viêm gan C thường không lây truyền qua quan hệ tình dục, trừ phi có chỗ cắt hay vết thương hở xung quanh vùng sinh dục của cả hai người khi đang quan hệ tình dục.

Viêm gan C không lây truyền bằng cách đụng chạm, hôn, ôm ấp, hắt hơi hay ho. Không cần dùng riêng chén bát, muỗng đũa, khăn, hay những đồ dùng khác trong nhà, hoặc giặt quần áo riêng.

Không có vắc xin phòng chống viêm gan C. Tuy nhiên có cách điều trị có thể chữa khỏi hơn 90% bệnh nhân bị viêm gan C mãn tính.

### Bảo vệ da

Tiếp xúc với tia cực tím từ ánh nắng mặt trời là nguyên nhân hàng đầu gây bệnh ung thư da. Cháy nắng gây nên 95% trường hợp ung thư hắc tố, một loại ung thư da tai hại nhất.

Da quý vị tiếp xúc với tia cực tím ngay cả vào những ngày mát trời hay nhiều mây, khi nhiều người lầm tưởng là lượng tia cực tím không cao. Cháy nắng có hại cho da, nhưng tiếp xúc với ánh nắng không gây cháy nắng cũng có thể gây tổn thương cho tế bào da và tăng nguy cơ phát triển ung thư da.

### Sun protection

It is important to protect your skin from sun's UV radiation to reduce the risk of developing skin cancer. Be extra cautious in the middle of the day when UV levels are most intense. You can protect your skin in five ways:

1

Long sleeve clothing



mặc quần dài,  
áo dài tay

2

Wear sunglasses



Đeo  
kính mắt

3

Wear a hat



Đội nón

4

Use sunscreen



dùng kem  
chống nắng

5

Seek shade



tìm chỗ  
bóng mát

### Chống nắng

Bảo vệ da khỏi tia cực tím của mặt trời quan trọng cho việc giảm nguy cơ phát triển ung thư da. Có thể bảo vệ da bằng năm cách:



*“Speak the truth about cancer but do not criticise or blame others. Get accurate information about cancer. Inaccurate information can create fear and shame.”*

Health professional

*“Nói sự thật về ung thư nhưng đừng phê bình hay đổ lỗi người khác. Tìm thông tin chính xác về ung thư. Thông tin không chính xác có thể gây sợ hãi và xấu hổ.”*

Chuyên viên y tế

### Occupational cancer

Some cancers are known as occupational cancers, because they are related to the workplace.

Occupational cancer can be related to exposure to carcinogenic (cancer-causing) agents, such as industrial chemicals, dusts, metals and combustion products (e.g. asbestos or diesel engine exhaust), or radiation (e.g. ultraviolet or ionising radiation).

Working in certain professions, such as working as a painter or in aluminium production, can increase your risk of cancer.

There is also some evidence that patterns of behaviour (such as shift-working overnight) increases the risk of cancer.

Putting in place control measures for carcinogenic hazards reduces your cancer risk. You should always follow the outlined safe work practices, such as wearing masks and gloves, and taking the time to review safety information.

If you are concerned about occupational cancer, speak to your employer about safety and monitoring. You can also speak to your doctor or contact Cancer Council on 13 11 20.

**For more information about ways to stay healthy and prevent cancer, please visit [www.cancer.org.au/preventing-cancer](http://www.cancer.org.au/preventing-cancer)**

### Ung thư nghề nghiệp

Một số ung thư được gọi là ung thư nghề nghiệp, vì nó có liên quan đến nơi làm việc.

Ung thư nghề nghiệp có thể liên quan đến sự tiếp xúc với chất sinh ung thư (gây ung thư), như các hóa chất công nghiệp, bụi, kim loại và sản phẩm cháy (như amiăng hay máy ống xả động cơ diesel), hoặc phóng xạ (như tia cực tím hoặc bức xạ ion hóa).

Có một số nghề nghiệp như thợ sơn hoặc sản xuất nhôm, có thể tăng nguy cơ bị ung thư.

Ngoài ra còn có bằng chứng là có những khuôn mẫu hành vi (như làm ca đêm) gia tăng nguy cơ bị ung thư.

Đưa ra các biện pháp kiểm soát các mối nguy của chất sinh ung thư làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Quý vị nên luôn làm theo các nguyên tắc thực hành an toàn ở nơi làm việc, như mang khẩu trang và găng tay, và bỏ thời gian xem qua thông tin về an toàn.

Nếu quý vị lo ngại về ung thư nghề nghiệp, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc liên lạc Cancer Council (Hội Đồng Ung Thư) qua số 13 11 20.

**Để có thêm thông tin về những cách sống lành mạnh và ngăn ngừa bệnh ung thư, hãy vào trang mạng [www.cancer.org.au/preventing-cancer](http://www.cancer.org.au/preventing-cancer)**

## Getting treatment

Cancer is not always fatal. If you are diagnosed with cancer, talk to your doctor about starting treatment as soon as possible. You may have treatment choices.

Once you have discussed treatment options with your doctor, you may want to talk them over with your family or friends, community members, social worker or spiritual advisor. Talking it over can help you to find out what course of action is right for you.

Getting treated for cancer early improves your health and may increase your chance of living longer.

---

*“It’s vital to tell a person with cancer that they can have a chance to survive and get back to normal.”*

Community member

---

## Get informed

Every conversation you have with your health professional about cancer helps eliminate the fear and shame that is often associated with cancer. These conversations can happen in person but they can also be over the phone, online or in groups.

Listen to what health professionals are saying.

You can help in your community by correct myths about cancer and sharing facts. Avoid words or phrases that bring shame and fear to people affected by cancer.

### Cancer information and support

Cancer Council 13 11 20 is a free, confidential telephone information and support service available in each state and territory.

Anyone can call Cancer Council 13 11 20, including people with cancer, their families, carers, friends, teachers, students and healthcare professionals.

## Tìm sự điều trị

Ung thư không phải lúc nào cũng gây tử vong. Nếu bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư, nói chuyện với bác sĩ về việc bắt đầu điều trị càng sớm càng tốt. Quý vị có thể có những lựa chọn về cách điều trị.

Sau khi đã bàn với bác sĩ về các lựa chọn điều trị, quý vị có thể muốn bàn qua việc này với gia đình, bạn bè, những người trong cộng đồng, nhân viên xã hội hay cố vấn tâm linh của mình. Bàn kỹ vấn đề có thể giúp quý vị tìm được khuyến hướng hành động nào đúng nhất cho mình.

Điều trị ung thư sớm sẽ cải thiện sức khỏe và có thể tăng cơ hội quý vị sống lâu hơn.

---

*“Điều hết sức quan trọng là cho người bệnh ung thư biết họ có cơ hội sống sót và trở lại bình thường.”*

Thành viên cộng đồng

---

## Tìm hiểu thông tin

Mỗi cuộc nói chuyện với các chuyên viên y tế của quý vị về ung thư giúp xóa bỏ sợ hãi và xấu hổ thường đi liền với ung thư. Những cuộc nói chuyện này có thể là trực tiếp gặp nói chuyện nhưng cũng có thể qua điện thoại, trên mạng hay theo nhóm.

Lắng nghe lời các chuyên viên y tế nói.

Quý vị có thể giúp cộng đồng bằng cách chỉnh sửa những lời đồn về ung thư và chia sẻ với họ thông tin xác thực. Tránh dùng những từ ngữ hay câu nói làm cho người bị ung thư thấy sợ hãi hay xấu hổ.

### Thông tin và hỗ trợ về ung thư

Cancer Council (Hội Đồng Ung Thư) 13 11 20 là một dịch vụ cung cấp thông tin và hỗ trợ kín đáo, miễn phí trên điện thoại ở mọi tiểu bang và lãnh thổ.

Bất kể ai cũng có thể gọi Cancer Council 13 11 20, bao gồm người bị bệnh ung thư, gia đình, người chăm sóc, bạn bè, giáo viên, học sinh và chuyên viên y tế của họ.

Cancer Council also provides online support (<https://onlinecommunity.cancercouncil.com.au>) where you can ask questions and participate in groups, forums and blogs.

### Information about screening

If you need more information about the national screening programs, talk to your doctor, visit [www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au), or call for more information:

- **National Bowel Cancer Screening Program – 1800 118 868**
- **National Cervical Screening Program – 13 15 56**
- **Breast Screen Australia – 13 20 50.**

---

**If you need language assistance, please call  
Translating and Interpreting Service (TIS) 13 14 50.**

---

Cancer Council (Hội Đồng Ung Thư) có dịch vụ hỗ trợ trực tuyến (<https://onlinecommunity.cancercouncil.com.au>) ở đó quý vị có thể đặt câu hỏi và tham gia nhóm, diễn đàn và blogs.

### Thông tin về thử nghiệm sàng lọc

Nếu cần thêm thông tin về các chương trình thử nghiệm sàng lọc quốc gia, hãy vào trang mạng [www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au), nói chuyện với bác sĩ hoặc gọi điện thoại để có thêm thông tin:

- **National Bowel Cancer Screening Program (Chương trình Thử nghiệm Sàng lọc Ung thư Đại trực tràng) – 1800 118 868**
- **National Cervical Screening Program (Chương trình Thử nghiệm Sàng lọc Ung thư Cổ Tử cung) – 13 15 56**
- **Breast Screen Australia (Chương trình Thử nghiệm Sàng lọc Ung thư Vú) – 13 20 50.**

---

**Nếu cần giúp đỡ về mặt ngôn ngữ, hãy gọi  
Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch (TIS) 13 14 50.**

---

#### Note to reader

Always consult your doctor about matters that affect your health. This fact sheet is intended as a general introduction and is not a substitute for professional medical advice. Information about cancer is constantly being updated and revised by the medical and research communities. While all care is taken to ensure accuracy at the time of publication, Cancer Council Australia and its members exclude all liability for any injury, loss or damage incurred by use of or reliance on the information provided in this fact sheet.

Cancer Council Australia is Australia's peak non-government cancer control organisation. Through the eight state and territory Cancer Councils, we provide a broad range of programs and services to help improve the quality of life of people living with cancer, their families and friends. Cancer Councils also invest heavily in research and prevention.



**Cancer Council Australia**  
Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000  
Telephone 02 8063 4100.  
Facsimile 02 8063 4101  
Email [info@cancer.org.au](mailto:info@cancer.org.au)  
Website [cancer.org.au](http://cancer.org.au)  
ABN 91 130 793 725

#### Người đọc xin lưu ý

Luôn luôn liên hệ với bác sĩ để được tư vấn cho những vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Tờ dữ kiện này là sự giới thiệu tổng quát và không thay thế cho sự tư vấn y khoa chuyên môn. Thông tin về ung thư thường xuyên được cộng đồng y khoa và giới nghiên cứu cập nhật và soạn viết lại. Mặc dù đã thận trọng hết mức để đảm bảo tính chính xác vào lúc xuất bản tài liệu này, Cancer Council Australia và các thành viên trong cơ quan khước từ mọi trách nhiệm về thương tích, tổn thất hay thiệt hại gây ra do việc sử dụng hoặc lệ thuộc vào thông tin trong tờ dữ kiện này.

Cancer Council Australia là tổ chức phi chính phủ kiểm soát ung thư cao nhất của Úc. Thông qua cơ sở của Cancer Council ở tám tiểu bang và lãnh thổ, chúng tôi cung cấp một loạt các chương trình và dịch vụ khác nhau nhằm giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của những người sống với bệnh ung thư, gia đình và bạn bè họ. Các cơ sở của Cancer Council cũng đầu tư rất nhiều vào lĩnh vực nghiên cứu và phòng bệnh.

**Cancer Council Australia**  
Level 14, 477 Pitt Street, Sydney NSW 2000  
Điện thoại 02 8063 4100.  
Thư tín 02 8063 4101  
Email [info@cancer.org.au](mailto:info@cancer.org.au)  
Trang mạng [cancer.org.au](http://cancer.org.au)  
ABN 91 130 793 725