**Sức khỏe và đời sống**

**Chủ đề: Phòng ngừa bệnh ung thư tuyến giáp**

**Ngày phát sóng: 18/11/2017**

**Thúy Hằng:** Kính chào quý thính giả đang theo dõi chương trình sức khỏe và đời sống của Đài PTTH Quảng Trị, chương trình đang được phát song từ 17h15 – 17h30 thứ 7 và chủ nhật hang tuần và chúng tôi – những người thực hiện chương trình – luôn mong muốn được gửi đến quý thính giả những thông tin về sức khỏe mới nhất.

**Thế An:** Và bên cạnh đó, là những cách phòng ngừa các căn bệnh thường gặp trong cộng đồng, để quý thính giả có thể tự bảo vệ sức khỏe của mình thật tốt

Thúy Hằng: Trong chương trình sức khỏe và đời sống ngày hôm nay, chúng tôi sẽ gửi đến quý thính giả những thông tin về bệnh ung thư tuyến giáp – 1 căn bệnh có diễn tiến chậm nên đôi khi chúng ta không phát hiện sớm căn bệnh này, và đã bỏ lỡ mất thời gian vàng điều trị

Thế An: Vậy bệnh ung thư tuyến giáp là gì, và những ảnh hưởng của bệnh tới sức khỏe như thế nào? Mời quý thính giả cùng theo dõi chương trình của chúng tôi ngày hôm nay

(Nhạc cắt)

Thúy Hằng: Trước khi bắt đầu những phần chính của chương trình, mời quý thính giả cùng đến với những thông tin về sức khỏe

**Tin 1: BVĐK tỉnh Quảng Trị ra mắt khoa Nội thận – Nội tiết – thận nhân tạo.**

Sáng ngày 15/11, bệnh viện đa khoa tỉnh Quảng Trị đã công bố ra mắt khoa : Nội thận-nội tiết-thận nhân tạo. Tại buổi công bố, lãnh đạo bệnh viện đa khoa tỉnh Quảng Trị đã nhấn mạnh đến sự mở rộng và ngày càng hoàn chỉnh mô hình khám và chữa bệnh theo yêu cầu của Bộ y tế. Việc thành lập khoa mới: Nội thận-nội tiết-thận nhân tạo nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của thực tế đời sống ở địa phương, góp phần quan trọng trong công tác chăm sóc và bảo vệ sức khỏe của nhân dân. Lãnh đạo bệnh viện đa khoa tỉnh cũng đã giao nhiệm vụ cho cán bộ, nhân viên y tế của khoa : Nội thận-nội tiết-thận nhân tạo sớm ổn định tổ chức, không ngừng rèn luyện nâng cao chuyên môn để hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

**Tin 2: Những hoạt động trong tuần lễ truyền thông phòng chống kháng thuốc**

Tại Việt Nam trong hai năm vừa qua, Bộ Y tế và Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn đã phối hợp triển khai phòng chống kháng thuốc, thông qua kiểm soát kháng sinh trong điều trị con người và chăn nuôi thú y. Tuy nhiên, Việt Nam vẫn chưa kiểm soát được tình trạng bán và dùng kháng sinh không cần đơn.

Trong tuần lễ truyền thông toàn cầu về phòng chống kháng thuốc lần này - do Bộ Y tế, Tổ chức Lương nông thế giới và Tổ chức Y tế thế giới tổ chức, Bộ Y tế Việt Nam và các tổ chức quốc tế mong muốn đưa đến những thông điệp dễ hiểu, dễ làm theo, nhằm truyền thông thay đổi nhận thức và hành vi của cộng đồng về sử dụng kháng sinh.

Dịp này, Bộ Y tế cũng phát động tuần lễ cam kết sử dụng kháng sinh có trách nhiệm tại các cơ sở y tế và cộng đồng.

**Tin 3: Bill Gates tặng 100 triệu đô để ngành y tế tìm cách trị Alzheimer**

Theo hãng tin Reuters ngày 13-11, nhà đồng sáng lập Hãng Microsoft sẽ dành 50 triệu USD cho Dementia Discovery Fund - một quỹ chuyên đầu tư cho các nghiên cứu tìm phương thức điều trị bệnh Alzheimer, và 50 triệu USD khác cho các công ty nghiên cứu chứng thoái hóa thần kinh mãn tính này.

Điều đặc biệt là số tiền 100 triệu USD này là tiền cá nhân của Bill Gates chứ không phải từ ngân sách của quỹ từ thiện Bill & Melinda Gates Foundation của vợ chồng nhà tỉ phú công nghệ.

Alzheimer là dạng phổ biến nhất của chứng sa sút trí tuệ (dementia). Hiện có 50 triệu người mắc chứng "bệnh quên" này trên toàn cầu, và con số này có thể tăng lên hơn 131 triệu người vào năm 2050, theo tổ chức Alzheimer's Disease International.

**(Nhạc cắt)**

**Thúy Hằng:** Thưa quý thính giả! Bệnh ung thư tuyến giáp là 1 căn bệnh có tỷ lệ điều trị khỏi lên đối hơn 90%, cao nhất trong tất cả các loại ung thư. Và điều này phụ thuộc rất lớn đến việc phát hiện sớm căn bệnh này. Đây là căn bệnh có thể xảy ra với bất cứ độ tuổi nào, tuy nhiên phổ biến nhất ở những đối tượng đang bước sang tuổi 30 và người lớn tuổi. Khoảng 2% bệnh nhân là trẻ em và thanh thiếu niên. Và tỷ lệ mắc bệnh ở nữ nhiều hơn ở nam giới. Vậy ung thư tuyến giáp có những triệu chứng nhận biết đầu tiên như thế nào và cách phòng ngừa căn bệnh này như thế nào? Mời quý thính giả cùng theo dõi những tư vấn của Phó giáo sư – tiến sỹ - Bác sỹ Nguyễn Đình Tùng – Phó giám đốc trung tâm ung bướu – bệnh viện Trung ương Huế.

Thưa bác sĩ, bác sĩ có thể cho biết thế nào là bệnh ung thư tuyến giáp?

Vậy những dấu hiệu nào sẽ giúp ta nhận biết được căn bệnh này?

Việc phát hiện sớm bệnh có ý nghĩa như thế nào đối với việc điều trị?

Vậy nếu không được phát hiện sớm, bệnh nhân sẽ phải đối mặt với những nguy cơ sức khỏe như thế nào?

Vậy bác sĩ có lời khuyên nào cho những bệnh nhân đang mắc bệnh cũng như người dân trong cộng đồng để phòng ngừa căn bệnh này?

Xin được cám ơn bác sĩ.

**(Nhạc cắt)**

(Thông điệp tôi chọn sự sống phòng chống ung thư)

**Thúy Hằng:** Thưa quý thính giả! Theo thống kê của Tổ chức y tế thế giới, mỗi năm thế giới có thêm 14,1 triệu ca bệnh nhân mắc ung thư; 8,2 triệu người chết vì căn bệnh này. Ở Việt Nam, số trường hợp mắc mới ung thư tăng nhanh từ 68.000 ca năm 2000 lên 126.000 năm 2010, và dự kiến vượt qua 190.000 ca vào 2020.

**Thế An:** Mỗi năm, Việt Nam có khoảng 115.000 người chết vì ung thư, tương ứng 315 người chết mỗi ngày. Theo số liệu này, WHO xếp Việt Nam nằm trong 50 nước thuộc top 2 của bản đồ ung thư (50 nước cao nhất thuộc top 1).

**Thúy Hằng:** Nhằm giúp cộng đồng dành nhiều thời gian quan tâm tới việc phòng ngừa bệnh ung thư, hiệp hội phòng chống ung thư quốc tế, cơ quan lớn nhất toàn cầu thuộc WHO chuyên trách trong sứ mệnh phòng chống ung thư toàn thế giới đã nêu ra một loạt thông điệp: “WE CAN, I CAN” tức là “Chúng ta có thể, Tôi có thể” với hàm ý ung thư hoàn toàn có thể phòng, chống được. Và chúng ta vừa được theo dõi thông điệp Tôi chọn sự sống – được gửi từ các bệnh nhân ung thư đang trong quá trình chiến đấu với bệnh tật, được đăng tải trên website chính thức của hội bệnh nhân ung thư Việt Nam.

**Thế An:** Và với thông điệp phòng chống ung thư chúng ta có thể: Hối thúc và thực hành những hành động thiết thực bằng cách dự phòng ung thư. Bạn có biết hút thuốc lá vẫn là yếu tố nguy cơ lớn nhất, nó gây ra 5 triệu cái chết mỗi năm, gây ra 22% số ca tử vong ung thư. Bỏ thuốc lá, bạn đã dự phòng được hầu hết ung thư hay gặp như phổi, khoang miệng, hạ họng, thanh quản, thực quản, tụy, bàng quang, thận, cổ tử cung, dạ dày, bệnh máu trắng.

**Thúy Hằng:** Chúng ta có thể tạo ra môi trường làm việc khỏe mạnh để dự phòng ung thư cho chính chúng ta. Hãy tạo ra những thành phố xanh bảo vệ sức khỏe cư dân đô thị.

**Thế An:** I CAN – Tôi có thể: Tạo lập và duy trì lối sống khỏe mạnh: bạn có thể dự phòng được 10 bệnh ung thư hay gặp nếu giữ cân nặng lý tưởng gồm ung thư ống tiêu hóa (đại trực tràng), vú, thân tử cung, buồng trứng, tụy, thực quản, gan, thận, tiền liệt tuyến, túi mật. Sử dụng rượu hợp lý giúp bạn phòng được ung thư khoang miệng, hạ họng, thanh quản, thực quản, ruột già, gan, tuyến vú.

**Thúy Hằng:** Tôi có thể có đủ kiến thức để hiểu rõ rằng sàng lọc, phát hiện sớm ung thư có thể cứu sống nhiều sinh mạng khỏi bệnh ung thư.

**Thế An:** Tôi có thể quay lại làm việc khi có thể sau điều trị bệnh ung thư. Và hãy luôn chủ động trong suốt “hành trình cuộc đời” để phòng chống ung thư cho bản thân và gia đình/cộng đồng.

**Thúy Hằng:** Ung thư – hoàn toàn có thể phòng chống được. Và thông điệp tôi chọn sự sống – 1 lần nữa, xin được gửi đến quý thính giả.

(Nhạc cắt – thông điệp phòng chống ung thư)

**(Nhạc cắt)**

**Thúy Hằng:** Thưa quý thính giả! Ở phần đầu chương trình sức khỏe và đời sống, phó giáo sư, tiến sỹ, bác sĩ Nguyễn Đình Tùng – Phó giám đốc trung tâm ung bướu – bệnh viện Trung ương Huế đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiểm soát cân nặng và chế độ ăn, trong việc phòng ngừa bệnh ung thư tuyến giáp nói riêng và bệnh ung thư nói chung.

**Thế An:** Chính vì thế, trong phần cuối của chương trình sức khỏe và đời sống, chúng tôi muốn chia sẻ với quý thính giả những loại thực phẩm có khả năng ngăn ngừa ung thư hiệu quả.

**Thúy Hằng:** Đầu tiên là gấc: Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ, hàm lượng chất chống ung thư lycopen trong gấc cao hơn trong cà chua gấp 70 lần. Ngoài ra, gấc còn chứa nhiều các chất khác như vitamin E, carotene… làm vô hiệu hóa 75% các chất gây ung thư, đặc biệt là ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt… Ảnh: Migrationology.

**Thế An:** Thực phẩm thứ hai có khả năng ngăn ngừa ung thư là tỏi: Theo Reader's Digest, tỏi chứa hợp chất lưu huỳnh có khả năng kích thích sức đề kháng tự nhiên của hệ miễn dịch, giúp ngăn ngừa ung thư và giảm khả năng phát triển của các khối u. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng tỏi có thể làm giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày khoảng 12%. Ảnh: Rd.

**Thúy Hằng:** Chanh tươi cung là 1 lựa chọn trong việc phòng ngừa ung thư: Các nhà nghiên cứu Australia phát hiện ăn chanh hoặc các loại trái cây họ cam quýt mỗi ngày có thể giảm nguy cơ ung thư miệng, cổ họng, ung thư dạ dày tới 50%.

**Thế An:** Nghiên cứu của Đức cho thấy các chất xơ tự nhiên trong táo lên men trong đại tràng, giúp chống lại sự hình thành các tế bào ung thư. Ngoài ra, táo có chứa procyanidin, chất chống oxy hóa tạo ra một loạt các tín hiệu làm chết các tế bào ung thư.

**Thúy Hằng:** Các loại rau họ cải như cải bắp, bông cải xanh, súp lơ, cải bruxen có chứa bioflavonoids và một số hóa chất thực vật khác giúp ức chế sự phát triển các khối u và bảo vệ tế bào DNA khỏi các gốc tự do. Nhiều nghiên cứu cho thấy phụ nữ ăn nhiều thực phẩm này giảm nguy cơ ung thư vú tới 45% so với những người ít ăn. Bắp cải cũng tăng tốc độ trao đổi estrogen, giúp chống lại ung thư tử cung và buồng trứng.

**Thế AN:** Cà chua: Nghiên cứu của tạp chí Nutrition and Cancer cho thấy lycopene trong cà chua giúp ngăn chặn sự phát triển tế bào ung thư nội mạc tử cung, phổi, tuyến tiền liệt và ung thư dạ dày. Tuy nhiên, các nhà khoa học khuyên bạn nên nấu cà chua chín kỹ vì nhiệt độ cao làm tăng lượng lycopene cơ thể có thể hấp thụ. Ảnh: Prostatesupport.

**Thúy Hằng:** Trứng: Lòng đỏ trứng là một trong số ít thực phẩm có chứa vitamin D, giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư, bệnh tim, tiểu đường.

**Thế An:** Gừng: Nghiên cứu từ Đại học Michigan (Mỹ) cho thấy, gừng có khả năng chống viêm, ngăn ngừa ung thư buồng trứng. Hãy thêm gừng vào các món ăn hàng ngày để bảo vệ sức khỏe.

**(Nhạc cắt)**

**Thúy Hằng:** Chương trình sức khỏe và đời sống đến đây đã hết, chương trình được thực hiện với sự dàn dựng và biên tập của Thế An và sự tham gia của Thúy Hằng và ktv … cám ơn quý thính giả đã quan tâm theo dõi, xin chào và hẹn gặp lại