**Sức khỏe và đời sống**

**Chủ đề: Những dấu hiệu nhận biết bệnh ung thư vòm họng**

**Như Hòa:** Kính chào quý vị và các bạn đang theo dõi chương trình sức khỏe và đời sống của Đài PTTH Quảng Trị. Chương trình đang được phát trên tần số 92.5 mhz từ 17h15 – 17h30’ thứ 7 và chủ nhật hàng tuần. Quý vị và các bạn cũng có thể nghe lại chương trình trên trang web chính thức của chúng tôi là Quangtritv.vn

**Thế An:** Thưa quý vị và các bạn! Cuộc sống càng phát triển, con người lại phải đối mặt với nhiều bệnh tật mãn tính và cấp tính, làm suy giảm kinh tế gia đình cũng như ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe, chất lượng sống của người bệnh.

**Như Hòa:** Những căn bệnh như cao huyết áp, tiểu đường, hay bệnh ung thư đều là những căn bệnh cần sự quan tâm của cộng đồng, đặc biệt là làm thế nào để phòng tránh những căn bệnh đó, và nâng cao chất lượng cuộc sống của người bệnh.

**Thế An:** Trong 15’ chương trình ngày hôm nay, chúng tôi muốn gửi đến quý vị và các bạn những thông tin cần thiết về bệnh ung thư vòm họng, 1 trong những căn bệnh ung thư có tỷ lệ người mắc cao và đang có xu hướng trẻ hóa, đặc biệt liên quan tới những thói quen hàng ngày của nhiều người như hút thuốc lá

**Như Hòa:** Vậy bệnh ung thư vòm họng là căn bệnh như thế nào và nó ảnh hưởng như thế nào tới sức khỏe của người bệnh, hãy cùng tìm hiểu trong chương trình ngày hôm nay.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Mở đầu chương trình, mời quý vị và các bạn cùng lắng nghe cuộc trao đổi với bác sĩ, tiến sỹ Vũ Công Trực – Giảng viên trường Đh Y Dược TP Hồ Chí Minh – chuyên khoa Tai mũi họng để có thêm nhiều thông tin về căn bệnh này.

**Thế An:** Xin cám ơn bác sĩ đã dành thời gian cho chương trình, thưa bác sĩ, hiện nay chúng ta có tất cả những loại ung thư nào?

Vậy riêng vòm họng thì có thể mắc những căn bệnh nào và tình hình ung thư vòm họng ở nước ta hiện tại như thế nào, thưa bác sĩ?

ở độ tuổi nào thì sẽ có nhiều nguy cơ mắc bệnh ung thư vòm họng?

Có mối liên quan nào giữa bệnh ung thư vòm họng với thói quen hút thuốc lá hàng ngày không, thưa bác sĩ?

Vậy những dấu hiệu nhận biết về bệnh ung thư vòm họng là gì?

Thưa bác sĩ, hiện nay có vắc xin nào có thể giúp phòng bệnh ung thư vòm họng không, thưa bác sĩ?

Xin cám ơn bác sĩ.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Thưa quý thính giả, như bác sĩ Vũ Công Trực vừa chia sẻ, có rất nhiều nguyên nhân có thể là tác nhân gây bệnh ung thư, đặc biệt là đối với bệnh ung thư vòm họng, trong đó có thói quen hút thuốc lá và thói quen sinh hoạt, ăn uống.

**Thế An:** Những điều này chúng ta có thể thay đổi được, như từ bỏ thói quen hút thuốc lá, hay ăn uống điều độ, sử dụng thực phẩm có khả năng cung cấp chất đề kháng cho cơ thể.

**Như Hòa:** trong phần 2 của chương trình, chúng tôi sẽ gửi đến quý thính giả những loại thực phẩm được xem là có khả năng giúp cơ thể chống lại những tác nhân có thể góp phần gây nên bệnh ung thư ở con người.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** Thưa quý thính giả! Vitamin C – một chất chống oxy hóa được tìm thấy trong nhiều loại trái cây và rau quả như bưởi, cam, ớt chuông, bông cải xanh từ lâu đã được các chuyên gia công nhận trong việc giúp ngăn ngừa sự hình thành các hợp chất nitơ gây ung thư. Vì thế, 1 chế độ ăn giàu vitamin C giúp giảm nguy cơ ung thư dạ dày, đại tràng, thực quản, bàng quang, vú, và cổ tử cung nên được quý thính giả cân nhắc ngay từ bây giờ.

**Thế An:** Ngoài ra, ăn uống các loại thực phẩm giàu vitamin E làm giảm nguy cơ ung thư dạ dày, ruột kết, phổi, gan, và các loại ung thư khác. Do vậy, bạn nên bổ sung thêm vitamin E từ các loại thực phẩm như đậu phộng, bơ đậu phộng, hạnh nhân, bơ hạnh nhân, hướng dương và các loại hạt vào chế độ ăn của bạn.

**Như Hòa:** Có thể nói, khoai lang là 1 loại thực phẩm quen thuộc với người Quảng Trị, với giá tiền phải chăng và mức độ phổ biến, khoai lang là thực phẩm quen thuộc với chúng ta, nhưng ít người biết rằng, khoai lang sẽ giúp bạn phòng ngừa ung thư rất tốt.

**Thế An:** Bởi beta-carotene – 1 chất có nhiều trong khoai lang là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, có tác dụng giảm nguy cơ ung thư, đặc biệt là phổi, đại tràng và dạ dày. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh phụ nữ tiền mãn kinh ăn nhiều rau quả có chứa beta-carotene, folate, vitamin C và chất xơ – như khoai lang – giảm nguy cơ ung thư vú tới 50%.

**Như Hòa: Ngoài ra, c**urcumin, các thành phần hoạt chất trong củ nghệ, vừa là một chất chống viêm và chất chống oxy hóa, và nó có thể giúp ngăn ngừa ung thư. Thí nghiệm ở động vật cho thấy, sử dụng nghệ giúp ngăn ngừa ung thư vú, đại tràng, dạ dày, gan và phổi.

**Thế An: Bên cạnh có loại đồ ăn, thì thức uống mà đặc biệt là trà xanh** có chứa các hợp chất được gọi là catechin, cũng giúp ngăn chặn sự tăng trưởng của tế bào ung thư rất tốt. Người uống trà thường xuyên cũng đã được chứng minh là giảm nguy cơ mắc ung thư đại tràng, vú, buồng trứng, tuyến tiền liệt, và phổi.

**Như Hòa: Các loại rau họ cải cũng rất tốt trong việc ngăn ngừa ung thư, c**ác loại rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ, bắp cải chứa dinh dưỡng thực vật được gọi là glucosinolates, có thể giúp ức chế sự chuyển hóa của một số chất gây ung thư và kích thích sản xuất enzyme giải độc.

**Thế An:** Ngoài việc quan tâm tới chế độ ăn, quý thính giả cũng nên điều chỉnh lại phương thức sinh hoạt của mình như hạn chế các chất kích thích, thường xuyên tập thể dục, thể theo để rèn luyện cơ thế tốt hơn.

**(Nhạc cắt)**

**Như Hòa:** 15’ chương trình sức khỏe và đời sống của Đài PTTH Quảng Trị đến đây là hết, cám ơn quý thính giả đã quan tâm theo dõi, chương trình được thực hiện bởi ….. xin chào và hẹn gặp lại quý thính giả trong những chương trình lần sau.