



Vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Nguyên Do Ung Thư

致癌原因

(Causes of Cancer)



CT Scan: Ung Thư gan

Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

Advanced permission Request

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

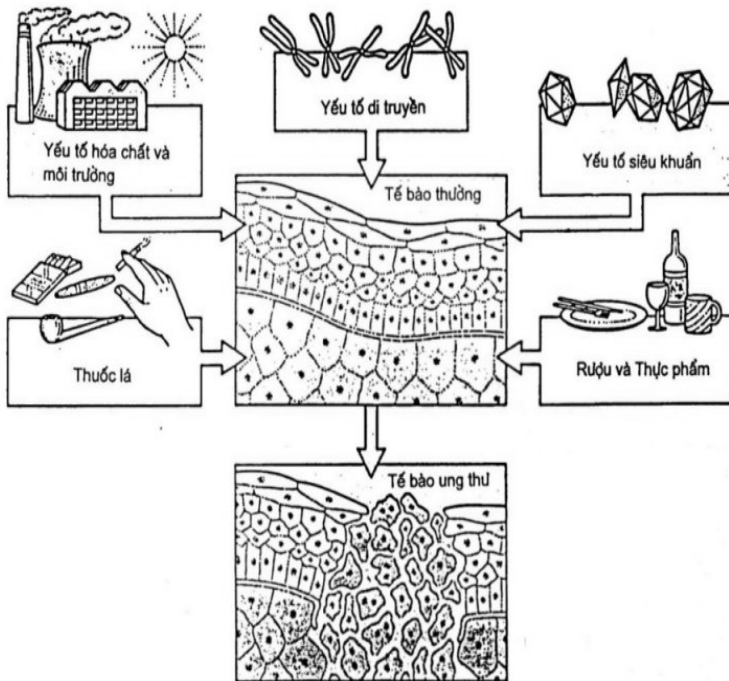
預先徵求許可

謹向報紙、雜誌社和各位研究學者，預先徵求許可轉譯具有價值的報導和研究論文，刊印予本小冊子。其目的是非牟利性，而是為來自越南難民社區提供服務、推廣健康教育和保健知識傳播。

Nguyên Do Ung Thư

Người Việt mình từ ngày phải gạt lệ bỏ nước mà đi, một phần nhờ ý thức hơn về vấn đề sức khỏe, phần khác nhờ được hưởng những phương tiện y khoa tân tiến của xứ người, nên có một số không nhỏ đã được chẩn đoán là mắc phải ung thư. Khi nghe bác sĩ cho biết bệnh trạng, chắc không mấy ai tránh khỏi sững sốt và kêu lên rằng 'Tôi đâu có hút thuốc mà sao lại thế này?' hoặc 'Thức ăn hàng ngày của tôi toàn rau quả, thịt và chất béo không mấy khi đụng đến', hay là 'Cái số tôi phải vậy, chắc là Trời bắt tội' v.v.

Không biết những lời than trách trên đúng hay sai, nhưng có một điều chắc chắn là tác nhân gây ra ung thư có thể đã xảy ra từ nhiều năm trước mà họ không hay, hoặc bệnh trạng của họ là do nhiều yếu tố phối hợp lại nên khó thể lường được.



- Yếu tố hóa học

Trước hết là thuốc lá. Thuốc điếu - và ở một mức độ ít hơn là xì gà, ống tẩu - gây ra ung thư phổi, cổ họng, thực quản và bàng đái. Các hãng thuốc lá đã tung ra loại đầu lọc, loại ít chất nhựa (tar) và nicotine hơn, nhưng nguy cơ chỉ giảm đi phần nào mà thôi.

Thành phần hóa học của nhựa thuốc là polycyclic hydrocarbon, khi hít vào sẽ do men trong gan biến thành một chất độc gây xáo trộn cơ cấu DNA của gen; do đó, tế bào sẽ phát triển một cách vô tổ chức để thành ung thư. Trong gan của người hút thuốc có nhiều men hơn người thường nên độc chất được tạo ra nhiều gấp bội.

Một số điều cần biết thêm về thuốc lá là:

- Tử vong gây ra cao hơn các yếu tố khác cộng lại.
- Mỗi ngày hút 1 gói trong vòng 10 năm sẽ bị nguy cơ ung thư 10 lần hơn; nếu biết già từ nó vĩnh viễn thì sau 10 năm sẽ trở lại bình thường.
- Người không hút nhưng làm việc tại những nơi ngập khói thuốc (passive smoking) cũng có thể bị ung thư.

Một chất polycyclic hydrocarbon khác - benzopyrene và dibenzanthracene - trong bồ hóng đóng ở ống khói nhà gây ra ung thư bìu đái (scrotal cancer), được bác sĩ Percival Pott khám thấy ở những cậu bé nạo ống khói tại thành phố Luân đôn hồi thế kỷ 18. Ung thư dạ dày cũng xảy ra nhiều hơn cho người Nhật, có lẽ vì họ thường ăn cá xông khói chứa đựng nhiều polycyclic hydrocarbon.

Về phần rủi ro do nghề nghiệp có sử dụng hóa chất, công nhân làm việc tại hãng nhuộm và thuốc da có thêm nguy cơ bị ung thư bàng đái vì nhiễm các loại aromatic amines như benzidine, naphthylamine. Chất này thấm vào da, hít vào phổi sẽ chuyển biến thành yếu tố gây ung thư rồi bài tiết ra ngoài qua đường tiêu. Sợi asbestos dùng làm vật liệu chịu lửa, hoặc để cách nhiệt, khi hít vào phổi có thể gây ra ung thư phổi và màng phổi.

Nitrosamine trước kia dùng trong việc bảo quản thức ăn như thịt,

ham, bacon, là một nguy cơ về ung thư thực quản và dạ dày. Sau này, nhờ kỹ thuật đông lạnh tân tiến nên người ta ít sử dụng các loại thuốc trên đây nữa.

Người Việt và Ấn độ thường hay ăn trầu chung với cau, vôi và thuốc sợi nên tỷ lệ ung thư miệng và lưỡi cao hơn các sắc dân khác trên thế giới. Người Phi châu thì lại bị ung thư gan nhiều nhất vì họ ăn phải nấm mốc trên đậu và bắp khô chứa trong kho không được bảo toàn đúng phương pháp. Nấm này tạo ra chất độc có tên aflatoxin.

Một yếu tố khác cần nói đến là thuốc chữa bệnh ung thư như cyclophosphamide, chlorambucil, busulfan, thiotepea v.v., tạo ra sự đột biến (mutation) của cơ cấu gen, nên ung thư máu có thể xảy ra.

- **Chất phóng xạ**

Chất phóng xạ được chú ý đến vì mấy chục năm sau khi 2 quả bom nguyên tử thả xuống Nhật bản hồi năm 1945, trong số những người sống sót có một số lớn đã mắc phải ung thư đủ loại: ung thư máu, phổi, vú và tuyến giáp trạng (thyroid gland). Và cũng nhờ những tiến bộ của khoa di thể, người ta biết thêm rằng phóng xạ tác hại lên DNA của gen, hoặc tạo nên một số hoá chất gây ung thư.

Nghiên cứu về các loại phóng xạ cho thấy rằng:

- Tia cực tím của ánh mặt trời gây ra ung thư da, nhất là đối với người da trắng vì có ít hắc tố (melanin pigment) hơn người da màu. Tuổi càng lớn càng dễ mắc phải, vì cơ cấu sửa chữa những DNA hư hại không còn hiệu quả nữa.
- X Quang chụp các bộ phận trong cơ thể có độ phóng xạ rất ít, chúng ta có thể yên tâm.
- Trong việc điều trị ung thư, phép chữa bằng tia X (radiotherapy) rất an toàn cho cả bệnh nhân lẫn bác sĩ.

- **Hóc môn (hormone)**

Dựa theo bệnh lý, ảnh hưởng của hóc môn được chia thành hai loại:

➤ Hóc môn gây ra ung thư

Vào thập niên 1950-60, thuốc diethylstilbestrol (DES) được sử dụng để ngừa hư thai. Hậu quả là sau đó có một số bé gái khi lớn lên khoảng từ 15 đến 30 tuổi, đã bị ung thư âm đạo (vaginal carcinoma). Các phụ nữ mắc phải loại u bướu buồng trứng (Granulosa cell tumour) tiết ra quá nhiều hóc môn estrogen, về sau dễ bị ung thư nội mạc tử cung (endometrial cancer). Còn thuốc ngừa thai trước kia chứa đựng nhiều estrogen đã gây ra ung thư vú cho một số bà.

➤ Ung thư lệ thuộc vào hóc môn

Ung thư nhiếp hộ tuyến phát triển nhanh nhờ vào hóc môn nam androgen từ dịch hoàn tiết ra. Do đó, cắt bỏ 2 hòn dái, hoặc cho uống hóc môn nữ estrogen cũng là một phương pháp chữa trị, nhưng kết quả chỉ tạm thời mà thôi. Ung thư vú chịu ảnh hưởng của estrogen, nên trước kia bác sĩ đã dùng cách cắt bỏ buồng trứng để ngăn chặn sự phát triển của nó; gần đây, thuốc Tamoxifen có cùng một mục tiêu được sử dụng rộng rãi, nhưng kết quả chỉ làm chậm đi tiến trình của căn bệnh. Ung thư tuyến giáp trạng lệ thuộc vào hóc môn TSH từ tuyến yên trong não bộ tiết ra, nên bác sĩ đã sử dụng hóc môn thyroxin của tuyến giáp trạng để ức chế TSH.

• Thực phẩm và rượu

Thực phẩm có một số ảnh hưởng trong ung thư. Thống kê cho thấy rằng người Phi châu và Đông Nam Á ít bị ung thư ruột già nhờ ăn rau trái trong đó có nhiều sợi, nên cục phân to và mềm hơn, di chuyển nhanh trong ruột già. Trái lại, người Tây phương lâu nay ăn nhiều thịt và chất béo, ít rau quả, nên cục phân nhỏ và cứng, đi qua ruột chậm hơn, vi khuẩn kỵ khí dễ sinh sản rồi sản xuất ra chất gây ung thư.

Bác sĩ khuyên ta ăn nhiều rau và trái cây là vì vậy.

Rượu, ngoài các tác hại về tim mạch, gan và đường tiêu hóa, thần kinh hệ v.v., còn là một yếu tố gây ra ung thư. Những con sâu rượu cứ tì tì hết li này sang li khác, liên tục ngày nọ tiếp nối ngày kia, để

mắc bệnh ung thư mồm, lưỡi, họng, thực quản và thanh quản. Và nếu đã uống lại còn kèm thêm món thuốc lá, nguy cơ trên sẽ tăng lên nhiều lần hơn. Chai gan (cirrhosis) là một mối lo đáng ngại, vì cứ 5 người thì một sẽ bị ung thư gan.

- Yếu tố vi rút (viral factor)

Sau đây là liên hệ giữa một số vi rút và ung thư:

- Vi rút HIV gây ra bệnh AIDS là tác nhân của ung thư bạch huyết (Lymphoma), ung thư da (Kaposi sarcoma).
- Vi rút Epstein Barr (EBV) gây ra ung thư bạch huyết ở Phi Châu, ung thư vòm hầu ở Đông Nam Á.
- Vi rút Herpes Simplex loại 2 có thể là tác nhân của ung thư cổ tử cung.
- Vi rút Hepatitis B (có nhiều ở vùng Đông Nam Á, kể cả Việt nam) có thể đưa đến chai gan rồi ung thư gan.

- Yếu tố di truyền và xã hội

Nói chung, hầu hết ung thư không có tính cách di truyền, ngoài một số ít có liên hệ về gia đình, dễ xảy ra hơn cho người trong gia đình đó nếu có thân nhân đã bị ung thư. Ví dụ như ung thư vú: bà ngoại, mẹ bị bệnh này, con gái sẽ có nguy cơ mắc phải nhiều hơn bình thường.

Tuy nhiên, có một số ung thư xảy ra do nhiễm sắc thể (nst, chromosome) và gen đã đột biến hoặc thay đổi một phần: ung thư mắt trẻ con (Retinoblastoma) do nst số 13 mất đi, ung thư thận trẻ con (Nephroblastoma) do nst số 11 khuyết đi một đoạn.

Về mặt xã hội, ngoài những tai hại do rượu và thuốc lá đem lại trong việc giao tế, người ta nhận thấy là:

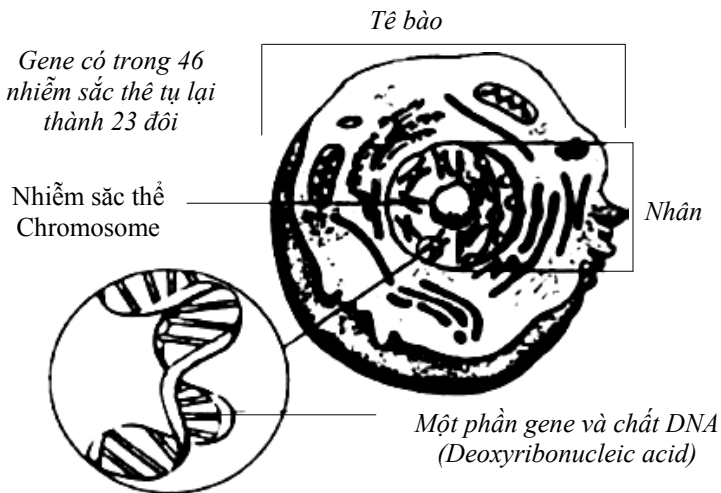
- Phụ nữ có nhiều con, cho bú sữa mẹ ít bị ung thư vú hơn so với người không sinh đẻ, cho con bú sữa bình. Thống kê cho biết rằng tỷ lệ ung thư vú của các nữ tu sĩ cao hơn bình thường.

- Phụ nữ sớm chung đụng về xác thịt, hoặc làm tình với nhiều đàn ông sẽ dễ bị ung thư cổ tử cung. Các nữ tu sĩ hầu như không mắc phải bệnh này.

*

Trên đây là một số nguyên do về ung thư. Điều cần biết là:

- Ung thư thường do một số yếu tố phối hợp lại, với kết quả là cơ chế DNA của gen bị biến thể rồi tạo những chất đậm khác thường, nên tế bào sẽ phát triển một cách vô tổ chức để trở thành ung thư.
- Ung thư không phải là bệnh nhiễm trùng, nên không có vấn đề lây từ người này sang người kia.



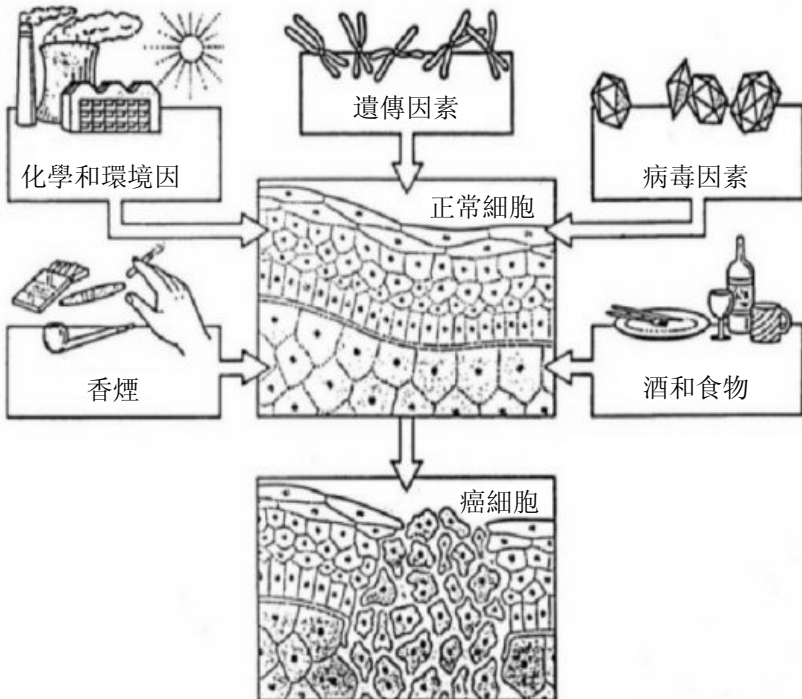
Tài liệu tham khảo:

- *Davidson's Textbook of Medicine, 1998*
- *Cancer, The British Medical Association, 2000*
- *Concise Pathology, Chandrasoma & Taylor, Lange Medical Book, 1996*
- *Family Health Encyclopaedia, 1998*

致癌原因

越南人民的離鄉背井，定居西方國家並得到先進的醫療服務，然而被診斷患有癌症者為數不少。當聽醫生告訴說患有癌症，難免感到震驚並說“我不抽煙，為何會患癌？”或“我食的多是蔬菜、水果而很少食肥肉”或“這可能是我的命該如此，上天的懲罰吧！”等等…

然而不管以上的抱怨是否正確。但有一點是肯定的是癌症可能發生在許多年以前，他們並不知道，又或是他們的病症是由多種因素造成的。



- 化學原素

所有煙草產品，捲菸 - 雪茄，煙斗比較低 - 會導致肺癌、喉癌、食道癌和膀胱癌。煙草公司雖然推出了有過濾器、低脂（low tar）和低尼古丁的煙，但只能降低部分的危機而已。

煙脂的化學成分是多環烴類（polycyclic hydrocarbon），吸入時，肝臟中的酶會使它變成一種毒素，導致破壞DNA（Deoxyribonucleic acid）基因的結構，使細胞生長紊亂而發展成癌細胞。在吸煙者的肝臟通常比不吸煙者有更多的酵素是產生毒素倍增的原因。

一些對煙草須知的事：

- 造成死亡是其它因素的總合還高
- 每天抽一包煙，十年內致癌危機增加十倍；戒煙以後十年會恢復正常
- 本身並非吸煙者，但經常吸入別人的煙霧（二手煙 - passive smoking 或身處煙霧瀰漫的環境下），亦可能患癌。

多環碳氫化合物（polycyclic hydrocarbon）等物質 - benzopyrene 和 dibenzanthracene - 通常聚積在煙囪，導致陰囊癌（scrotal cancer），由波特醫生（Dr. percical Pott）在十八世紀在那些清潔倫敦煙囪的18歲男童身上發現。胃癌會多發生在日本人的身上，也許是因為他們平時多吃的熏魚，含有多環碳氫化合物。

關於使用化學品職業的風險，受聘於染坊、皮革企業的工人有

更多的風險，尤其是患膀胱癌，因受芳族胺（aromatic amines）的感染，如 benzidine, naphthylamine。該物質浸入皮膚和吸入肺部會轉化為致癌因素，然後通過尿道排出體外。石棉纖維用作耐火材料，或隔熱用品，其微小的石棉纖維飛散到空氣中，吸入肺中可導致肺和胸膜癌。

亞硝胺（Nitrosamine）以前使用在保存食品，如肉類、火腿、臘肉，是一種導致食管癌和胃癌的危機。現在，多虧了先進的冷凍工程而少用這化學劑。

越南和印度人常吃的檳榔，配合石灰和煙草，因此患口腔癌和舌頭癌的比率比在世界上其他種族更高。非洲人多患肝癌，因為他們吃了生長在不妥善保存方法的乾豆和玉米的菇類。這些菇類含有名為黃曲霉毒素 aflatoxin。

另一個要提及的因素是治療癌症的藥物，如環磷酰胺 cyclophosphamide、苯丁酸氮芥 chlorambucil、白消安 busulfan、噻替哌 thiotepa等，造成了基因結構的突變（mutation），可形成血癌的發生。

• 放射性物質

放射性的關注是在日本1945年兩顆原子彈爆炸幾十年後，很大部分的倖存者患上多種癌症：白血病，肺癌，乳腺癌和甲狀腺癌（thyroid gland）。移植科學的進步，使人們更多了解到輻射對 DNA 的基因的損傷，或一些化學品會導致癌症。

輻射的研究顯示：

- 太陽紫外線引起的皮膚癌，特別是白種人，因為他們比有

色人種有較少黑色素（melanin pigment）。年齡越大更容易患上，因為受損DNA的修復結構不再有效了。

- 身體組織的X光拍攝其放射性的程度已經很少，我們可以放心。
- 用在治療癌症的X射線治療（radiotherapy）對患者和醫生是非常安全的。

- **荷爾蒙（hormone）**

根據病理，荷爾蒙的影響分為兩類：

- **荷爾蒙導致癌症**

1950 至 1960 年的十年中，藥物己烯雌酚（diethylstilbestrol-DES）是用於防止流產。其結果是一個女嬰長大後在 15 歲至 30 歲，患有癌症陰道（vaginal carcinoma）。患卵巢腫瘤的婦女（Granulosa cell tumour）分泌過多的雌激素荷爾蒙，易患子宮內膜癌（endometrial cancer）。以前避孕藥含有大量雌激素導致一些婦女患乳癌。

- **依賴荷爾蒙的癌症**

前列腺癌的迅速發展是由於睪丸分泌雄性激素，所以切出兩個睪丸或服用雌激素是一種治療方法，但只是暫時的。乳腺癌是受雌激素的影響，所以醫生曾用切除卵巢以阻止其發展；近來創製的藥物他莫昔芬（Tamoxifen）具有相同的目標，被廣泛使用，但結果只能減緩疾病的惡化。甲狀腺癌依賴於大腦垂體分泌的促甲狀腺激素（Thyroid Stimulating Hormone – TSH），所以醫生使用甲狀腺素（thyroxin）抑制促甲狀腺激素。

• 食物和酒

食物對癌症有一定的影響。統計顯示，非洲和東南亞人較少患結腸癌，因為多吃水果和蔬菜，它們含有多纖維，因此糞便柔軟，在腸道內能迅速移動。與此相反，西方人多食肉和多脂肪的食物，少食水果和蔬菜，因此糞便硬而小，在腸道內移動緩慢。

這也是醫生勸告我們多食蔬菜和水果的原因。

酒精，除了損傷心血管、肝臟、消化系統和神經系統等，也是導致癌症的一個因素。酒精蠕蟲作怪，使癮酒者長期飲用，易患口腔和咽喉癌、舌癌、食道癌。若喝再加柚香煙其風險會增加許多倍。肝臟硬化（cirrhosis）是一個最令人擔憂的關注，因每5人就有一人患上肝臟癌。

• 病毒因素

下面是一些病毒和癌症之間的聯繫：

- 艾滋病毒是導致艾滋病也是導致白血病、淋巴瘤（Lymphoma），皮膚癌（Kaposi scaroma）。
- EB 病毒（Epstein Barr-EBV）在非洲引起淋巴癌，在東南亞口腔癌癌症。
- 單純皰疹病毒乙型（Herpes Simplex virus)可是子宮頸癌的原因。
- 乙型肝炎病毒（Hepatitis B）多在東南亞，包括越南，可能導致肝硬化和肝癌。

- **遺傳和社會環境因素**

在一般情況下，大多數癌症是不會遺傳，除了少數是可能有家族史，如果親屬曾患癌症，有可能發生在其後裔身上。例如，乳腺癌：她的祖母或母親曾患此癌症，她的女兒將比正常更多患上的危機。

然而，一些由染色體 (nst, chromosome) 和基因突變引起的癌症，例如兒童眼癌 (Retinoblastoma) 是因染色體13的缺失所引致。兒童腎癌 (Nephroblastoma) 是由於 11號染色體部分缺損。

至於社會環境方面，除了在交際場合的酒精和煙草所造成的危害，大家都認為：

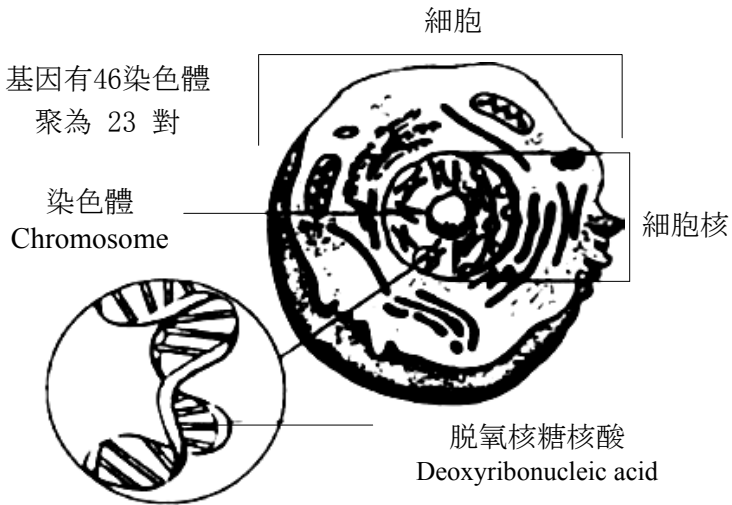
- 有多孩子的婦女，以母乳喂養，比那些沒有生育或奶粉喂養者，會減少患乳腺癌。統計資料顯示，修女患乳腺癌的發病率明顯高於正常。
- 婦女早有肉體關係，或有多性偶會很容易受到子宮頸癌。幾乎所有修女不會患這種病。

*

以上是關於一致癌症的原個。要知道的事是：

- 癌症是通常由多個因素結合起來，其結果是該機制的DNA遺傳變異，創造一些不尋常的蛋白質，細胞會生長在一個雜亂無章而變成癌細胞。

- 癌症不是傳染病毒的疾病，所以癌症不會在人與人之間傳播。



參考資料：

- *Davidson's Textbook of Medicine, 1998*
- *Cancer, The British Medical Association, 2000*
- *Concise Pathology, Chandrasoma & Taylor, Lange Medical Book, 1996*
- *Family Health Encyclopaedia, 1998*

This Booklet is published with the support of:

Department of Health

The City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundations

Big Lottery Fund

City Parochial Foundation

Lambeth, Southwark & Lewisham NHS



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam 越南心理保健服務

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955