

Các yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh

Các yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh là những bệnh lý hoặc tập tính cụ thể nào đó có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như ung thư tuyến tụy.

Nhận ra các Loại Yếu tố Tăng Nguy cơ Mắc bệnh

Có hai loại yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh:

- Có thể thay đổi: những thứ quý vị có thể thay đổi, như lựa chọn lối sống
- Không thể thay đổi: những yếu tố mà quý vị không thể thay đổi như gen hoặc bệnh sử gia đình.

Có các yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh không có nghĩa là quý vị chắc chắn sẽ bị ung thư tuyến tụy. Nhiều người có một hoặc nhiều yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh nhưng chưa bao giờ mắc bệnh, và một số người bị ung thư tuyến tụy có khi không thể xác định được họ có bất kỳ yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư. Ví dụ, người hút thuốc có thể dễ bị ung thư tuyến tụy hơn người không hút thuốc. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là tất cả người hút thuốc đều mắc bệnh; mà chỉ có nghĩa là nguy cơ mắc bệnh của họ cao hơn so với những người khác.

Hiểu rõ các yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh của bản thân là điều rất quan trọng vì nó giúp quý vị có quyết định sáng suốt về sức khỏe của mình. Bằng cách nhận thức các yếu tố mà quý vị có thể thay đổi như hút thuốc, chế độ ăn uống và tập thể dục, quý vị có thể thực hiện các bước để giảm nguy cơ mắc bệnh. Đồng thời, nhận biết các yếu tố mà quý vị không thể thay đổi, như cấu tạo gen hoặc bệnh sử gia đình, có thể giúp quý vị và bác sĩ cảnh giác đối với các dấu hiệu và triệu chứng để sớm phát hiện ung thư tuyến tụy.

Các yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh và không thể thay đổi đối với ung thư tuyến tụy là:

- Tuổi tác: Nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy tăng theo tuổi tác. Hầu hết những người nhận được chẩn đoán bị ung thư tuyến tụy đều trên 60 tuổi và 50% trường hợp nhận được chẩn đoán bị bệnh là từ 71 tuổi trở lên.
- Bệnh sử gia đình và hội chứng di truyền: Ung thư tuyến tụy có thể có tính chất di truyền trong gia đình và/hoặc có thể liên quan đến các tình trạng di truyền làm tăng nguy cơ mắc các loại ung thư khác. Đây gọi là ung thư tuyến tụy di truyền trong gia đình. Khoảng 10% số người bị ung thư tuyến tụy có bệnh sử gia đình bị ung thư tuyến tụy. Nếu con cái, anh chị em hoặc cha mẹ quý vị nhận được chẩn đoán bị ung thư tuyến tụy, thì nguy cơ quý vị bị ung thư tuyến tụy có thể cao hơn, đặc biệt nếu có nhiều hơn một người trong gia đình đã bị ung thư này.
- Những người mắc một số hội chứng di truyền nhất định cũng dễ bị ung thư tuyến tụy hơn. Các ví dụ về hội chứng di truyền có thể dẫn đến ung thư tuyến tụy bao gồm:
 - Hội chứng ung thư vú và buồng trứng di truyền, gây ra bởi đột biến ở gen BRCA1 hoặc BRCA2.
 - Ung thư vú di truyền, do đột biến ở gen PALB2.
 - Hội chứng u hắc tố đa nốt ruồi không điển hình di truyền trong gia đình (FAMMM), gây ra bởi đột biến ở gen p16/CDKN2A.
 - Viêm tụy di truyền trong gia đình, thường do đột biến gen PRSS1
 - Hội chứng Lynch, còn gọi là ung thư đại tràng di truyền không polyp gây ra (HNPCC), thường do khiếm khuyết ở gen MLH1 hoặc MSH2
 - Hội chứng Peutz-Jeghers, do khiếm khuyết ở gen STK11.
- Bệnh tiểu đường: Những người bị tiểu đường trong hơn 5 năm dễ bị ung thư tuyến tụy hơn. Bệnh tiểu đường loại 2 khởi phát đột ngột ở người trên 50 tuổi, đặc biệt là khi bị sụt cân hoặc không có ai trong gia đình bị tiểu đường, cũng có thể là dấu hiệu sớm của bệnh ung thư tuyến tụy.

- Viêm tụy: Những người bị viêm tụy mạn tính hoặc di truyền dễ bị ung thư tuyến tụy hơn. Viêm tụy mạn tính là tình trạng viêm tuyến tụy tái phát theo thời gian. Bệnh này thường gặp ở những người uống nhiều rượu bia trong nhiều năm. Viêm tụy di truyền trong gia đình là căn bệnh di truyền, thường bắt đầu khi cá nhân bước sang tuổi 20.
- U nang tuyến tụy: U nang tuyến tụy là khối u chứa đầy dịch ở trên hoặc bên trong tuyến tụy. Hầu hết chúng đều lành tính, nghĩa là không phải ung thư. Tuy nhiên, một số u nang có thể chuyển thành ung thư. Không phải tất cả các u nang tuyến tụy đều làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tụy, nhưng một số loại u nang thì có khả năng trở thành ung thư, chẳng hạn như u nang nhầy (MCN), u nang niêm mạc nhú trong ống tụy (IPMN) và u nang giả đặc.
- Biết các nguy cơ mắc bệnh
- U nang tuyến tụy

Các yếu tố tăng nguy cơ mắc bệnh có thể thay đổi được đối với ung thư tuyến tụy là

- Béo phì: Những người có BMI trên 30 kg/m² dễ bị ung thư tuyến tụy hơn khoảng 20% so với những người có thể trọng khỏe mạnh. Nguy cơ mắc bệnh ung thư thậm chí còn cao hơn đối với những người béo phì khi mới bước vào tuổi trưởng thành.
- Hút thuốc: Những người hút thuốc có nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy cao gấp đôi so với những người không hút thuốc. Tuy nhiên, nếu quý vị bỏ hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh của quý vị sẽ giảm dần theo thời gian.
- Uống rượu bia: Nghiên cứu chỉ ra rằng uống nhiều rượu bia có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy. Những người uống nhiều hơn bốn loại thức uống có cồn tiêu chuẩn mỗi ngày dễ bị ung thư tuyến tụy hơn. Uống nhiều rượu bia cũng có thể gây ra các bệnh như viêm tụy mạn tính, làm tăng nguy cơ bị ung thư tuyến tụy.
- Tiếp xúc với một số loại thuốc trừ sâu, thuốc nhuộm hoặc hóa chất: Làm việc hoặc tiếp xúc với một số loại hóa chất cụ thể, chẳng hạn như một số loại thuốc trừ sâu và thuốc nhuộm, có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư tuyến tụy. Những chất này có thể gây hại cho các tế bào của cơ thể và có thể gây đột biến hoặc tổn thương dẫn đến ung thư.

Các cách để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh

- Bỏ hút thuốc: Hút thuốc là yếu tố nguy cơ quan trọng nhất mà có thể tránh được đối với ung thư tuyến tụy. Không hút thuốc là cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy. Nếu quý vị hút thuốc và muốn được giúp đỡ để cai thuốc lá, vui lòng thảo luận với bác sĩ hoặc gọi tới Đường dây Cai Thuốc lá (Quitline) theo số 13 QUIT (13 7848).
- Duy trì số cân/trọng lượng cơ thể hợp lý: Để giảm nguy cơ ung thư, điều quan trọng là phải duy trì số cân khỏe mạnh. Bác sĩ có thể tư vấn cho quý vị cách duy trì số cân khỏe mạnh. Thừa cân có thể khiến cơ thể quý vị kém tiếp nhận insulin, loại hoóc-môn kiểm soát lượng đường trong máu. Điều này khiến tuyến tụy sản sinh nhiều insulin hơn và nồng độ cao của loại hoóc-môn giống như insulin (yếu tố tăng trưởng 1 giống insulin) có thể giúp tế bào ung thư phát triển.
- Chế độ ăn uống lành mạnh: Ăn nhiều trái cây và rau quả tươi đã được chứng minh là có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy. Tránh ăn quá nhiều thịt đỏ và thịt chế biến, cũng như uống quá nhiều đồ uống có đường vì những thực phẩm này đã được chứng minh là làm tăng nguy cơ mắc ung thư tuyến tụy.
- Tránh uống nhiều rượu bia: Uống nhiều rượu bia có thể dẫn đến các tình trạng như viêm tụy mạn tính, làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tụy. Nếu quý vị muốn uống rượu bia, hãy giới hạn lượng rượu bia không quá 10 ly tiêu chuẩn một tuần và không quá 4 ly tiêu chuẩn một ngày.
- Hạn chế tiếp xúc với hóa chất độc hại: Đeo thiết bị bảo hộ cá nhân khi xử lý một số loại thuốc trừ sâu, thuốc nhuộm hoặc hóa chất.