



# UNG THƯ PHỔI: MỘT SỐ ĐIỀU CẦN BIẾT

ThS BS. Hồ Tất Bằng - Khoa lồng ngực Mạch máu  
Huỳnh Thúy Vy - Khoa Y tế Công cộng - Đại học Y Dược TPHCM



## 1. UNG THƯ PHỔI LÀ GÌ?

Ung thư phổi là căn bệnh trong đó có sự xuất hiện một khối u ác tính phát triển không thể kiểm soát trong phổi. Nếu người bệnh không được điều trị đúng cách, các tế bào ung thư này có thể lan ra ngoài phổi đến các cơ quan khác của cơ thể, quá trình này gọi là di căn. Theo thống kê từ Tổ chức Ung

thư toàn cầu (GLOBOCAN), ung thư phổi là bệnh ung thư phổ biến đứng thứ hai trên thế giới cũng như tại Việt Nam. Năm 2020, có 26.262 trường hợp ung thư phổi ghi nhận được tại Việt Nam với con số tử vong lên đến 23.797 trường hợp. Chính vì thế, việc phòng ngừa, phát hiện sớm và điều trị đúng cách sẽ góp phần làm giảm những

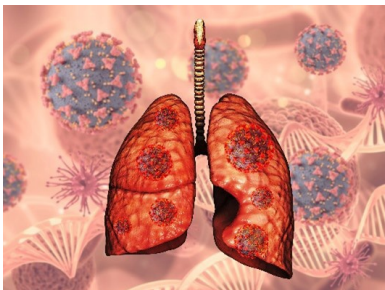
ảnh hưởng của bệnh lý này lên sức khỏe của người bệnh.

## 2. CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY BỆNH UNG THƯ PHỔI

**Các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi**

**Hút thuốc lá** là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây ung thư phổi. Khoảng 80% trường hợp ở nam giới và 50% trường hợp ở nữ giới ung thư phổi có liên quan đến hút thuốc lá. Nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi do hút thuốc lá tăng theo số lượng thuốc lá hút mỗi ngày và số năm hút thuốc. Người hút thuốc lá nặng, hút trên 20 điếu/ngày và hút lâu năm và trên 30 năm sẽ có khả năng mắc bệnh cao hơn gấp 20-30 lần so với người không hút thuốc lá.

**Thuốc lá điện tử:** Hiện nay, thuốc lá điện tử ngày càng phổ biến và giới trẻ sử dụng nhiều. Hàm lượng nicotin trong thuốc lá điện tử vượt quá mức cho phép, là chất gây nghiện cao có





thể là do các tế bào phổi bị tổn thương do tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm không khí và các chất độc hại khác trong thời gian dài.

**Giới tính:** Nam giới có nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi cao hơn nữ giới. Nguyên nhân có thể liên quan đến các yếu tố như hormone, lối sống và do nam giới có nhiều khả năng hút thuốc lá hơn nữ giới.

Những người có **tiền sử gia đình mắc ung thư phổi** có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Điều này là do họ có thể di truyền các gen có liên quan đến ung thư phổi.

**Tiền sử bệnh lý mạn tính:** Một số bệnh lý mạn tính như bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD), lao phổi, sarcoidosis, v.v., cũng làm tăng nguy cơ ung thư phổi.

### 3. LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ PHỔI?

Không hút thuốc lá và tránh hút thuốc thụ động. Đây là biện pháp quan trọng nhất để giảm

tác động xấu đến sức khỏe của phổi không kém phần thuốc lá truyền thống. Ngoài ra, thuốc lá điện tử còn có thành phần tạo mùi, hương liệu khó kiểm soát, có thể gây nên các bệnh nghiêm trọng liên quan đến phổi. Nguy cơ ung thư phổi cao do kim loại nặng và các chất carbonyl độc hại có trong khói thuốc lá điện tử.

**Tiếp xúc với khói thuốc thụ động:** Khói thuốc lá chứa 7.000 chất hóa học, trong đó có 69 chất gây ung thư. Hít phải khói thuốc thụ động, đặc biệt là từ người thân trong gia đình cũng làm tăng nguy cơ ung thư phổi. Nếu bạn không thể tránh tiếp xúc với khói thuốc thụ động,

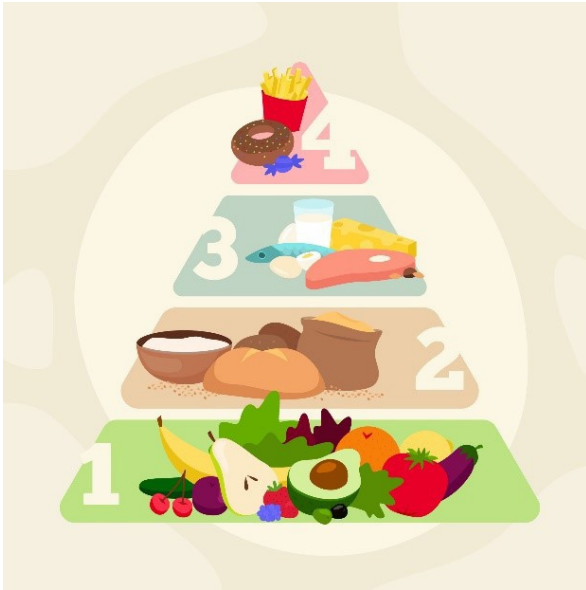
hãy sử dụng khẩu trang hoặc mặt nạ để bảo vệ mình.

**Tiếp xúc với các chất gây ung thư trong môi trường:** Một số nghề nghiệp có thể làm tăng nguy cơ ung thư phổi do tiếp xúc với các chất gây ung thư trong môi trường làm việc, chẳng hạn như những người làm việc trong các ngành công nghiệp sản xuất xi măng, luyện kim, sản xuất hóa chất, khai thác mỏ, v.v.

### Một số yếu tố không thể thay đổi

**Nguy cơ mắc ung thư phổi tăng theo tuổi.** Người từ 55 tuổi trở lên có nguy cơ mắc ung thư phổi cao hơn. Điều này có





nguy cơ mắc ung thư phổi. Bên cạnh đó, chế độ ăn uống lành mạnh cũng là một điều không thể bỏ qua. Ăn nhiều rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, đồ uống có đường. Bạn cần tăng cường vận động thể lực để nâng cao sức khỏe tổng thể, bao gồm cả sức khỏe lá phổi của chính mình. Ngoài ra, nếu bạn có các yếu tố nguy cơ mắc ung thư phổi, bạn nên đi khám sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm và điều trị kịp thời.

#### 4. DẤU HIỆU NHẬN BIẾT UNG THƯ PHỔI

Trong giai đoạn sớm, các triệu chứng của ung thư phổi thường không rõ ràng nên dễ bị bỏ

qua hoặc có thể nhầm lẫn với các bệnh lý viêm đường hô hấp thông thường. Nhiều bệnh nhân đến viện khi bệnh ở giai đoạn muộn hoặc sau khi điều trị nhiều đợt không đỡ.

Các triệu chứng xuất hiện tùy thuộc vào vị trí và kích thước của khối u, mức độ xâm lấn đến các cơ quan lân cận cũng như di căn xa. Dưới đây là một số triệu chứng thường gặp:

##### Ho kéo dài, ho ra máu

Ho kéo dài là một biểu hiện khá phổ biến của ung thư phổi. Nếu gặp phải những cơn ho kéo dài quá 3 tuần, điều trị không đỡ với các loại thuốc thông thường, bạn nên đến gặp bác sĩ để được chẩn đoán sớm. Ho kéo dài không nhất định là ung thư phổi, nhưng dù là tình trạng gì thì cũng nên đi khám, chẩn đoán và điều trị sớm.



Tình trạng ho khạc ra máu, hoặc đàm lẫn máu là một trong số các dấu hiệu cảnh báo bạn đang mắc các bệnh lý về phổi trong đó có bệnh ung thư.

##### Đau tức ngực

Đau ngực là một biểu hiện hay gặp ở người bệnh ung thư phổi khi khối u đã xâm lấn đến thành ngực. Điểm đau thường tương ứng với vị trí khối u, người bệnh có thể bị đau tức ở vùng ngực, lưng hoặc vai. Các cơn đau thường có tính chất dai dẳng, âm ỉ, tăng lên khi ho hoặc hít thở sâu.



##### Sụt cân

Nếu bạn gặp tình trạng sụt cân nhanh mà không liên quan đến việc cắt giảm calo hoặc tập thể dục... thì rất có thể cơ thể bạn đang gặp vấn đề về sức khỏe, không loại trừ ung thư. Thêm vào đó, nếu bạn cảm thấy chán ăn thì nguy cơ mắc ung thư càng lớn do khối u làm ảnh hưởng đến sự trao đổi chất trong cơ thể và gây ra tình trạng trên.



### Khó thở

Khó thở là triệu chứng thường gặp trong ung thư phổi, cảm giác khó thở thường xuất hiện khi ung thư phổi đã ở giai đoạn không còn sớm nữa. Khó thở thường do tình trạng tràn dịch màng phổi hoặc khối u đã gây tắc nghẽn đường thở.

### Một số biểu hiện khác

Bên cạnh các dấu hiệu thường gặp kể trên, một số dấu hiệu như khàn tiếng, nổi hạch cổ, suy nhược cơ thể cũng là những dấu hiệu cảnh báo cơ thể của bạn đang gặp vấn đề cần được kiểm tra kỹ.

## 5. CHẨN ĐOÁN UNG THƯ PHỔI BẰNG CÁCH NÀO?

Hiện nay, có nhiều phương pháp chẩn đoán ung thư phổi, bao gồm:

### 5.1. Chẩn đoán lâm sàng

Các triệu chứng của ung thư phổi thường bao gồm ho, ho ra máu, khó thở, đau ngực, sụt cân không rõ nguyên nhân, mệt mỏi và chán ăn.

### Chẩn đoán bằng các phương tiện hỗ trợ:

**Chụp X-quang phổi** là xét nghiệm hình ảnh đơn giản và phổ biến nhất để chẩn đoán ung thư phổi. Chụp X-quang phổi có thể giúp phát hiện các khối u, hạch, tràn dịch màng phổi hoặc các bất thường khác ở phổi.

**Chụp cắt lớp vi tính (CT)** là phương pháp chẩn đoán hình ảnh có độ phân giải cao hơn



chụp X-quang phổi. Chụp CT ngực có thể cung cấp hình ảnh giúp xác định kích thước, hình dạng, vị trí và mức độ lan rộng của khối u nhỏ hơn và các bất thường khác mà chụp X-quang phổi không thể phát hiện được.

**Chụp cắt lớp phát xạ positron (PET)** là phương pháp sử dụng phóng xạ để phát hiện các tế bào ung thư. Chụp PET có thể giúp xác định liệu khối u đã di căn hay chưa.

**Chụp cộng hưởng từ (MRI) ngực** được chẩn đoán bằng hình ảnh có độ nhạy cao hơn chụp CT ngực. Chụp MRI ngực có thể giúp xác định các đặc điểm của khối u, chẳng hạn như mức độ xâm lấn và khả năng di căn.

### 5.2. Chẩn đoán xác định

Chẩn đoán xác định ung thư phổi là việc xác định chắc chắn rằng một khối u ở phổi là ung thư. Chẩn đoán này thường được thực hiện bằng cách sinh thiết phổi. Kết quả sinh thiết phổi sẽ cho biết loại tế bào ung thư, mức độ xâm lấn của ung thư và các đột biến gen có

thể ảnh hưởng đến tiên lượng bệnh.

Có nhiều phương pháp sinh thiết phổi khác nhau, bao gồm:

**Sinh thiết xuyên thành ngực:** là phương pháp phổ biến nhất, được thực hiện bằng cách đưa một kim dài qua da và vào khối u.

**Sinh thiết nội soi ngực:** là phương pháp được thực hiện bằng cách đưa một ống mềm có gắn camera và dụng cụ sinh thiết vào ngực qua một vết rạch nhỏ.

**Sinh thiết nội soi phế quản:** phương pháp này được thực hiện bằng cách sử dụng một ống mềm có gắn camera và dụng cụ sinh thiết để đưa vào phế quản, sau đó lấy mẫu mô từ khối u.

**Xét nghiệm dịch màng phổi:** Dịch màng phổi là chất dịch bao quanh phổi. Xét nghiệm dịch màng phổi có thể giúp phát hiện các tế bào ung thư nếu có.

**Xét nghiệm hạch** có thể giúp phát hiện các hạch bị ung thư di căn.

## 6. NHỮNG NGƯỜI NGUY CƠ CAO CẦN ĐƯỢC SÀNG LỌC UNG THƯ PHỔI BẰNG CHỤP CẮT LỚP VI TÍNH

Chụp cắt lớp vi tính (CT) ngực là phương pháp sàng lọc ung thư phổi an toàn và hiệu quả nhất hiện nay được khuyến cáo bởi các tổ chức y tế uy tín trên thế giới, bao gồm Hiệp hội



Ung thư Hoa Kỳ (ACS), Hiệp hội Ung thư Canada (CCA), và Hiệp hội Ung thư Châu Âu (ESMO). Phương pháp này có thể phát hiện các khối u nhỏ ở phổi, ngay cả khi chúng chưa gây ra bất kỳ triệu chứng nào hay không thể nhìn thấy trên X-quang phổi. Từ đó tăng khả năng điều trị cũng như cơ hội sống sót cao hơn cho người bệnh.

Theo khuyến cáo của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), những người có nguy cơ cao mắc ung thư phổi nên được sàng lọc bằng chụp cắt lớp vi tính hàng năm bắt đầu từ tuổi độ 55 đến 80. Tại Việt Nam, chụp cắt lớp vi tính ngực cũng được kiến nghị cho những người có nguy cơ cao mắc ung thư phổi, từ 50 tuổi trở lên, hút thuốc lá 30 gói-năm hoặc trong 20 năm trở lên.

## 7. CÁC BIỆN PHÁP ĐIỀU TRỊ UNG THƯ PHỔI

**Phẫu thuật** là phương pháp điều trị ung thư phổi hiệu quả nhất, đặc biệt là đối với ung thư phổi không phải tế bào nhỏ giai đoạn sớm. Phẫu thuật có thể loại bỏ hoàn toàn khối u, giúp tăng cơ hội sống sót của bệnh nhân.

**Hóa trị** là phương pháp điều trị dùng thuốc để tiêu diệt tế bào ung thư. Hóa trị có thể được sử dụng trước phẫu thuật để thu nhỏ khối u, sau phẫu thuật để giảm nguy cơ tái phát, hoặc đơn độc để điều trị

ung thư phổi không thể phẫu thuật được.

**Xạ trị** là phương pháp dùng bức xạ để tiêu diệt tế bào ung thư. Xạ trị có thể được sử dụng trước phẫu thuật để thu nhỏ khối u, sau phẫu thuật để giảm nguy cơ tái phát.

**Liệu pháp nhắm trúng đích và liệu pháp miễn dịch** là phương pháp điều trị mới và hiện đại bằng cách sử dụng các thuốc thế hệ mới, tiêu diệt tận gốc tế bào ung thư mà không gây ảnh hưởng tới các tế bào bình thường. Tuy nhiên, để thực hiện phương pháp này, người bệnh cần được xét nghiệm đột biến gen và các xét nghiệm chuyên sâu để đánh giá xem loại ung thư đang mắc có phù hợp để sử dụng liệu pháp này hay không.

**Điều trị hỗ trợ** là phương pháp nhằm giảm thiểu tác dụng phụ của điều trị ung thư, bao gồm: Thuốc giảm đau, thuốc chống nôn, thuốc điều trị ho, thuốc bổ sung, chăm sóc giảm nhẹ.

## 7. KẾT LUẬN

Ung thư phổi là một căn bệnh nguy hiểm, nhưng tiên lượng bệnh đã được cải thiện đáng kể trong những năm gần đây. Với sự tiến bộ của y học, nhiều bệnh nhân ung thư phổi có thể sống sót lâu hơn và có chất lượng cuộc sống tốt hơn.

Để giảm nguy cơ mắc ung thư phổi, chúng ta cần tránh các yếu tố nguy cơ có thể thay đổi, chẳng hạn như hút thuốc lá, tiếp xúc với khói thuốc thụ động, giảm tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm không khí. Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên duy trì lối sống lành mạnh, bao gồm ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên và kiểm tra sức khỏe định kỳ.

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào của ung thư phổi, chẳng hạn như ho kéo dài, khó thở, đau ngực, sụt cân không chủ ý, hãy đi khám bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

