

HEALTHY COLON, HEALTHY LIFE

How to Prevent Colon Cancer

Ruột Lành Sống Khỏe:

Làm Thế Nào Để Phòng
Ngừa Ung Thư Ruột Già



Trường Đại Học California,
San Francisco

UCSF

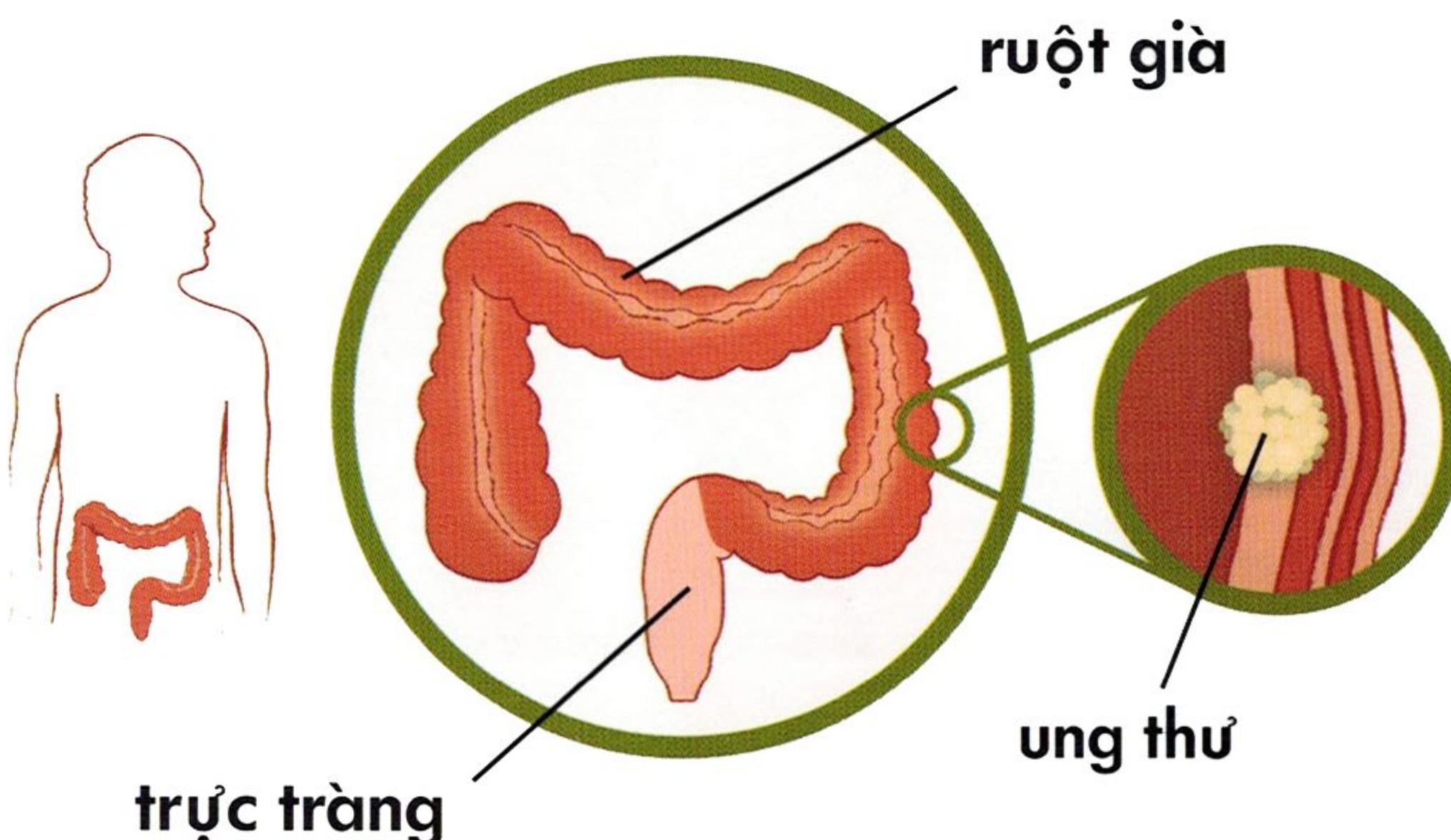
SANTA CLARA
VALLEY
MEDICAL
CENTER

Ung Thư Ruột Già Là Gì?

Ung thư ruột già là bệnh do sự sinh sản rối loạn bất thường của tế bào trong ruột tạo thành những cục bướu nguy hiểm ở ruột già hoặc ở trực tràng (đoạn cuối ruột già).

Ung thư ruột già là ung thư gây chết người đứng hàng thứ nhì ở Hoa Kỳ.

Đối với cộng đồng Việt Nam ở California thì đây là loại ung thư đứng hàng thứ nhì ở nữ giới và thứ tư ở nam giới.

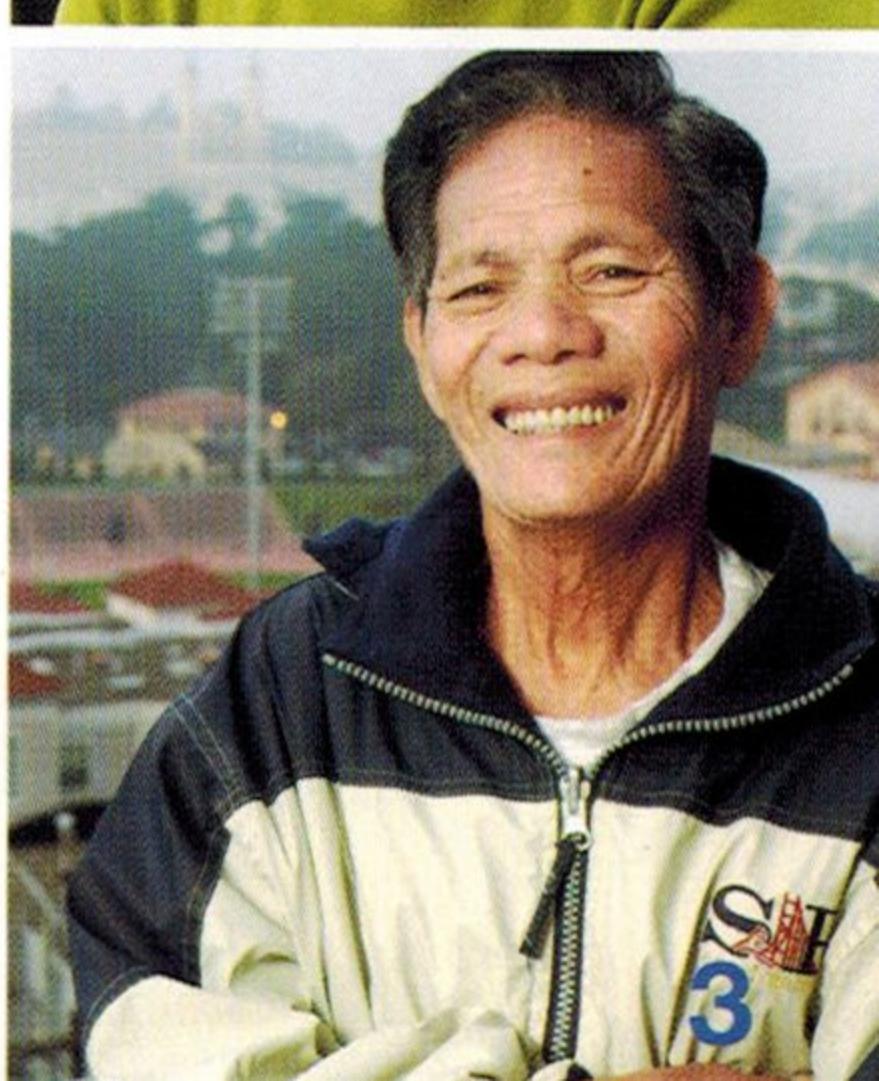
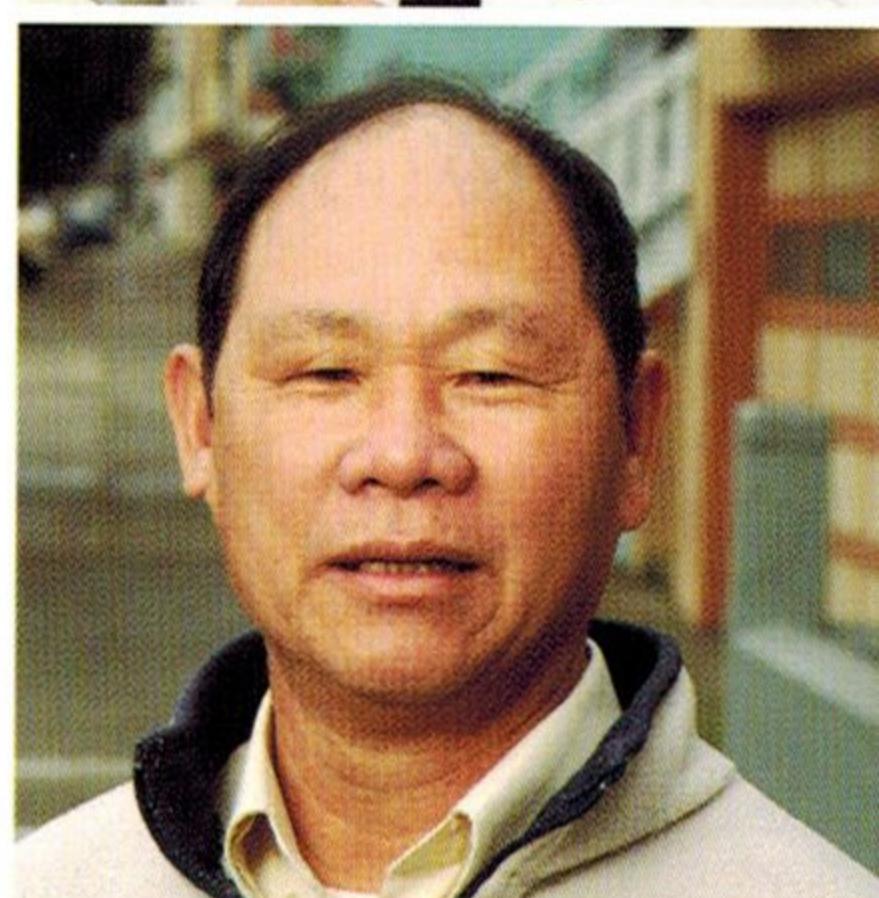


Khám ruột già định kỳ có thể phòng ngừa bệnh ung thư ruột già.

Ai Có Thể Bị Ung Thư Ruột Già?

Mọi người đều có thể bị ung thư ruột già, không phân biệt nam nữ. Người nào có những yếu tố dưới đây có thể dễ mắc bệnh hơn:

- **Lớn Tuổi:** 90% những người mắc bệnh ung thư ruột già là trên 50 tuổi.
- **Pô-líp (polyp):** Là những bướu nhỏ mọc trong ruột già và trực tràng. Nếu không được cắt bỏ, một số pô-líp có thể trở thành ung thư sau này.
- **Bệnh Sử Gia ĐÌnh:** Có cha mẹ hoặc anh chị em bị ung thư ruột già.
- **Bệnh Sử Bản Thân:** Đã từng bị một số bệnh sưng loét ruột già.



Mọi người đều có thể bị ung thư ruột già, nhưng người trên 50 tuổi dễ mắc bệnh hơn.

Triệu Chứng Của Ung Thư Ruột Già Như Thế Nào?

Triệu chứng có thể như:

- Phân đi cầu thay đổi, dạng phân ngày càng nhỏ đi như cây viết chì
- Có máu lẫn trong phân
- Tiêu chảy, táo bón, hoặc có cảm giác ruột luôn còn sót phân
- Đau bụng kéo dài, dưới dạng như đau thắt
- Xuống cân không rõ lý do
- Mệt mỏi, suy nhược kéo dài không rõ lý do

**Quý vị cần đi
khám ruột già
cho dù mình
vẫn cảm thấy
khỏe mạnh, vì
mình có thể bị
ung thư ruột già
mà hoàn toàn
không có triệu
chứng gì cả.**

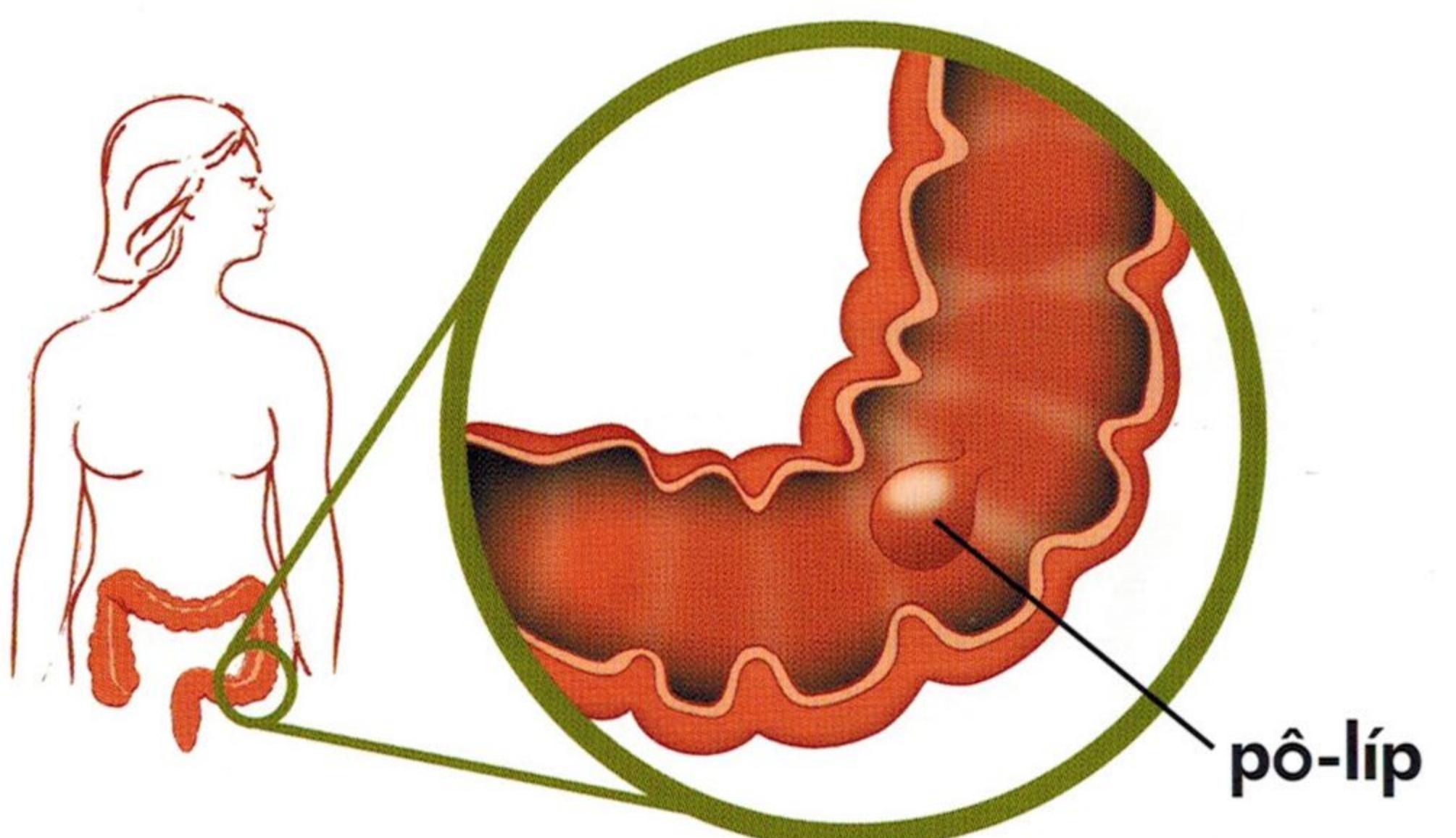


Tại Sao Cần ĐI Khám Ruột Già?

Quý vị cần đi khám ruột già vì những lý do sau đây:

Ung thư ruột già có thể khởi đầu là một pô-líp (bướu nhỏ), sau mới biến thành ung thư. Khám ruột già có thể tìm ra cục pô-líp và cắt bỏ để **ngăn chặn** ung thư ngay từ lúc đầu.

Nếu ung thư ruột già được phát hiện ra sớm thì việc chữa trị rất có hiệu quả. Tìm ra ung thư sớm không những để chữa trị kịp thời mà còn bảo vệ được tính mạng của quý vị nữa.



**Để sống thọ, quý vị nên đi khám
ruột già định kỳ để phát hiện sớm
và phòng ngừa ung thư ruột già.**

Khám Ruột Già Bằng Cách

Nào?

Có 4 cách xét nghiệm để Truy Tìm Ung Thư Ruột Già (Colon Cancer Screening) sau đây:

**Xét Nghiệm Tìm
Máu Trong Phân
(Fecal Occult Blood Test)**

Nội Soi Phần Dưới Ruột Già,
còn gọi là nội soi ruột xích-ma
(sigmoid colon) hay nội soi hậu
môn-trục tràng (Sigmoidoscopy)

**Nội Soi Toàn Bộ Ruột Già
(Colonoscopy)**

**Chụp Hình Quang Tuyến Ruột Già
(Double Contrast Barium Enema)**

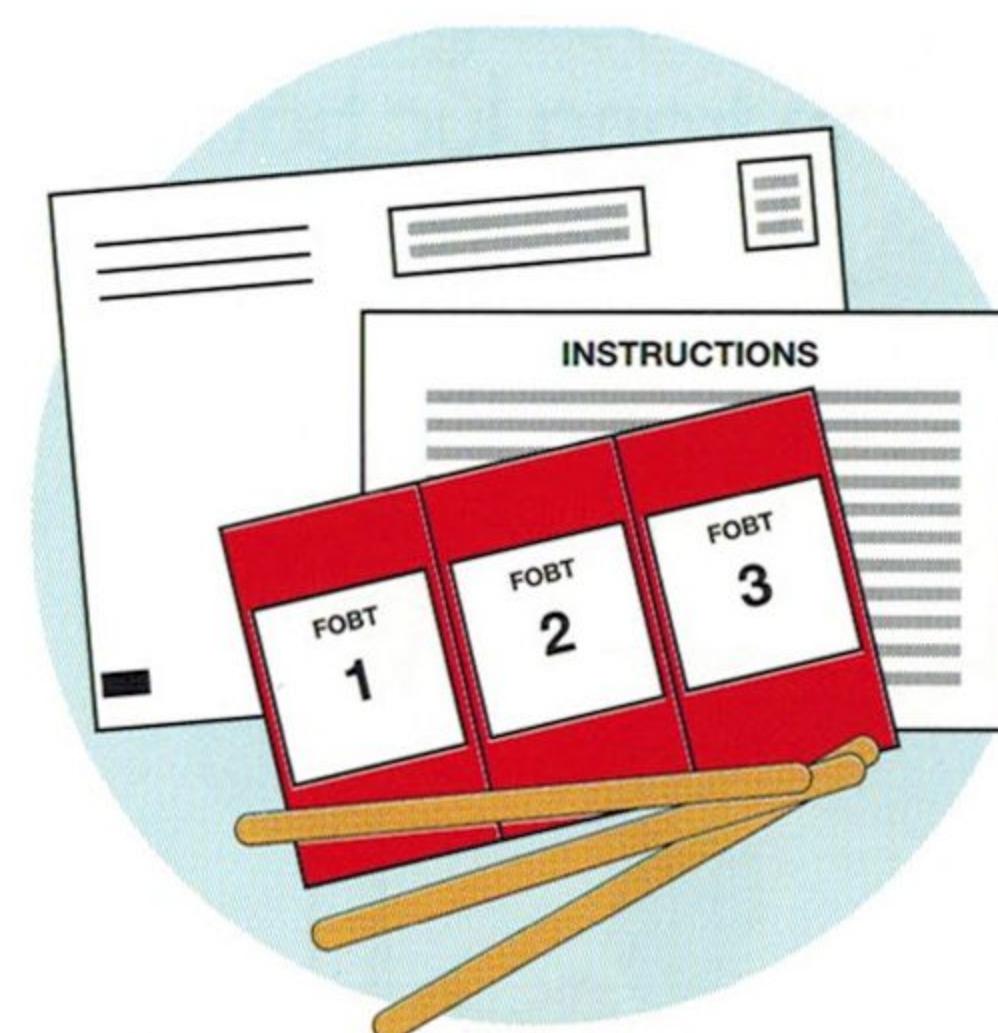
**Hãy bàn với bác sĩ để
xem xét nghiệm nào thích
hợp nhất cho quý vị.**

Xét Nghiệm TìM Máu Trong Phân Là Gì?

(Fecal Occult Blood Test)

Là xét nghiệm phân bằng chất hóa học thấm trong 3 tấm thẻ để tìm xem trong phân có máu hay không. Quý vị làm xét nghiệm này tại nhà bằng cách quết tí phân vào 3 tấm thẻ của 3 lần đi cầu khác nhau, rồi gửi tấm thẻ đó lại phòng mạch hoặc phòng thí nghiệm để thử nghiệm.

Xét nghiệm này khác hẳn với loại xét nghiệm phân tìm giun, sán lõi bằng cách dùng một chai nhỏ có đựng chất nước.



Kết quả:

Bình thường: Không tìm thấy máu trong phân.

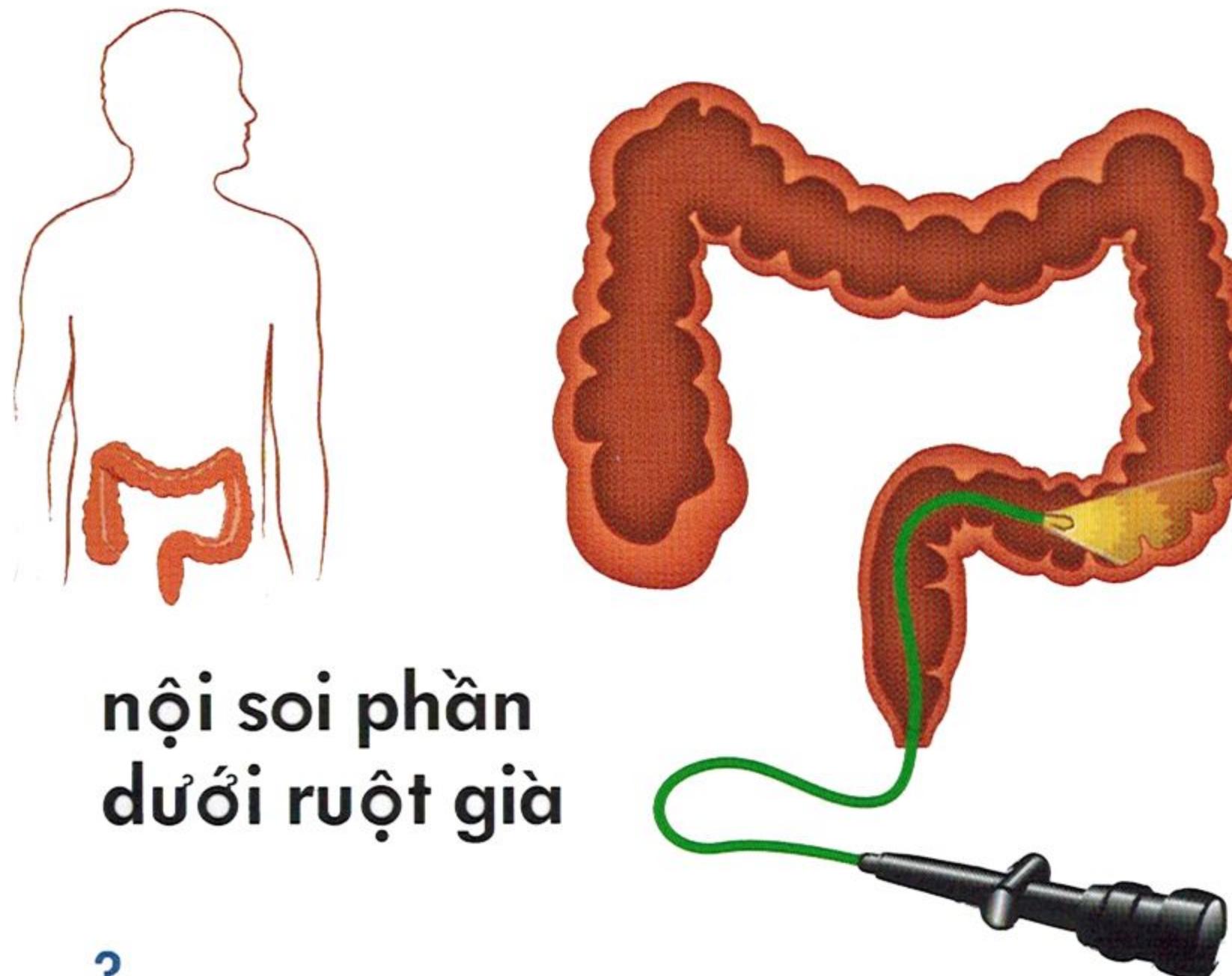
Bất thường: Tìm thấy máu trong phân. Dẫu vậy, có nhiều lý do ngoài ung thư có thể làm cho xét nghiệm bất thường như bị bệnh trĩ, ăn một vài loại đồ ăn hoặc uống loại thuốc nào đó.

Nếu kết quả là bất thường, bác sĩ sẽ đề nghị quý vị làm thêm xét nghiệm khác để xét kỹ hơn.

Nội Soi Phần Dưới Ruột Già Là Gì? (Sigmoidoscopy)

Cách xét nghiệm này khám ruột già bằng cách dùng một ống nhỏ mềm, dẻo, có đèn chiếu ở đầu đưa vào hậu môn. Xét nghiệm này chỉ xem phần dưới của ruột già.

Khi làm Nội Soi Phần Dưới Ruột Già, bác sĩ sẽ không truyền thuốc ở cánh tay để làm cho quý vị buồn ngủ, quý vị vẫn tỉnh trong lúc bác sĩ soi ruột; sau đó quý vị có thể tự lái xe về nhà được và tiếp tục làm việc như thường.



Kết quả:

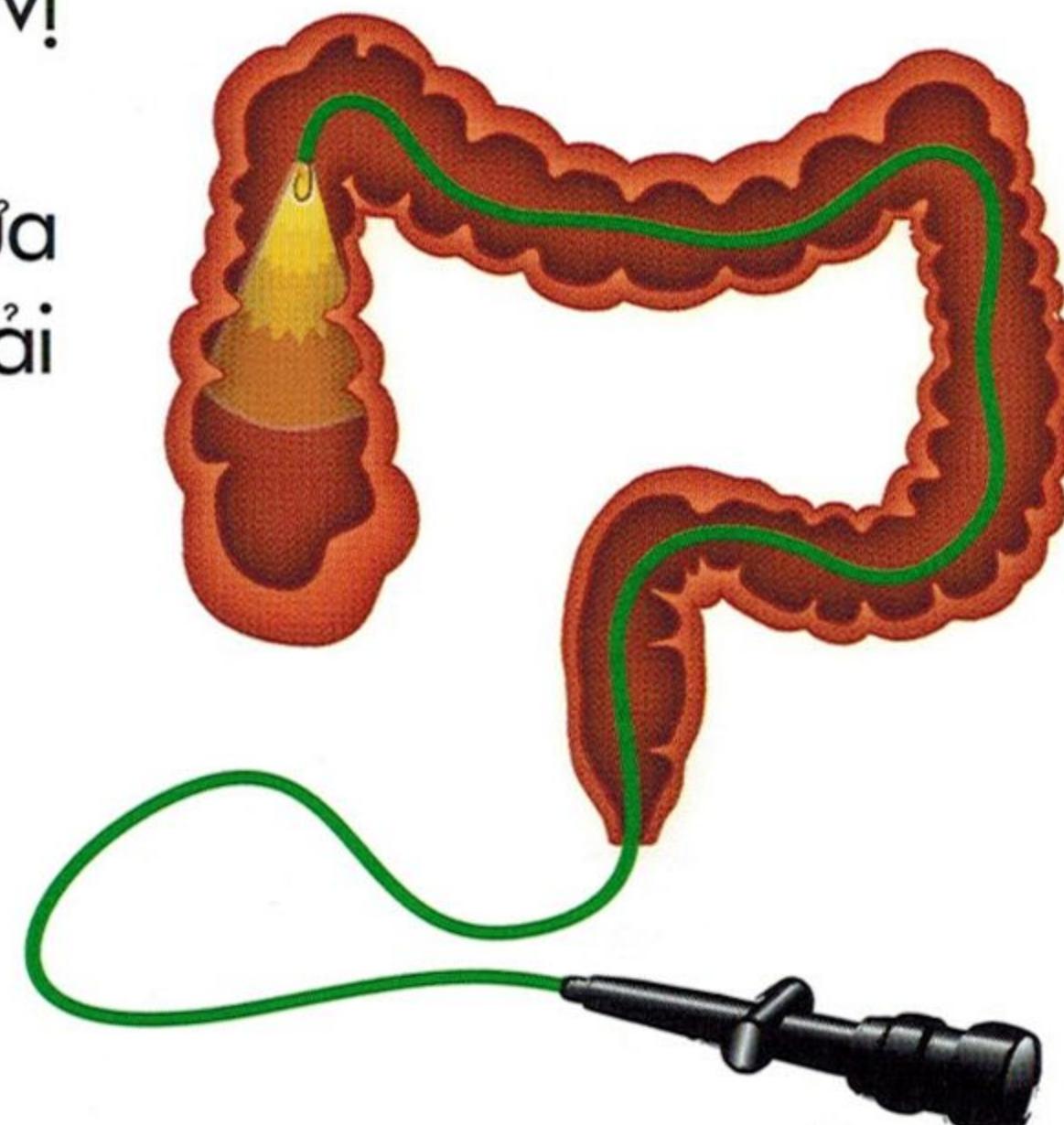
Bình thường: Không tìm thấy pô-líp hoặc có gì bất thường.

Bất thường: Tìm thấy pô-líp hoặc có chỗ ruột nghi ngờ là ung thư. Trong lúc xét nghiệm, nếu tìm thấy pô-líp trong ruột, bác sĩ thường cắt bỏ ngay tại chỗ. Bác sĩ sẽ đề nghị làm tiếp nội soi toàn bộ ruột già.

Nội Soi Toàn Bộ Ruột Già Là Gì? (Colonoscopy)

Cách xét nghiệm này giống như nội soi phần dưới ruột già, chỉ khác ở chỗ là bác sĩ sẽ dùng một ống soi dài hơn để khám tìm pô-líp hay ung thư của toàn bộ ruột già.

Trước ngày đi làm nội soi, quý vị sẽ phải uống thuốc nước xổ để súc ruột, và trong lúc soi, quý vị thường được truyền thuốc ở cánh tay để làm cho quý vị ngủ thiếp đi. Sau khi xét nghiệm xong, quý vị cần có người đón đưa quý vị về nhà, và quý vị có thể phải ngưng làm việc trong ngày đó.



nội soi toàn
bộ ruột già

Kết quả:

Bình thường: Không tìm thấy pô-líp hoặc có gì bất thường.

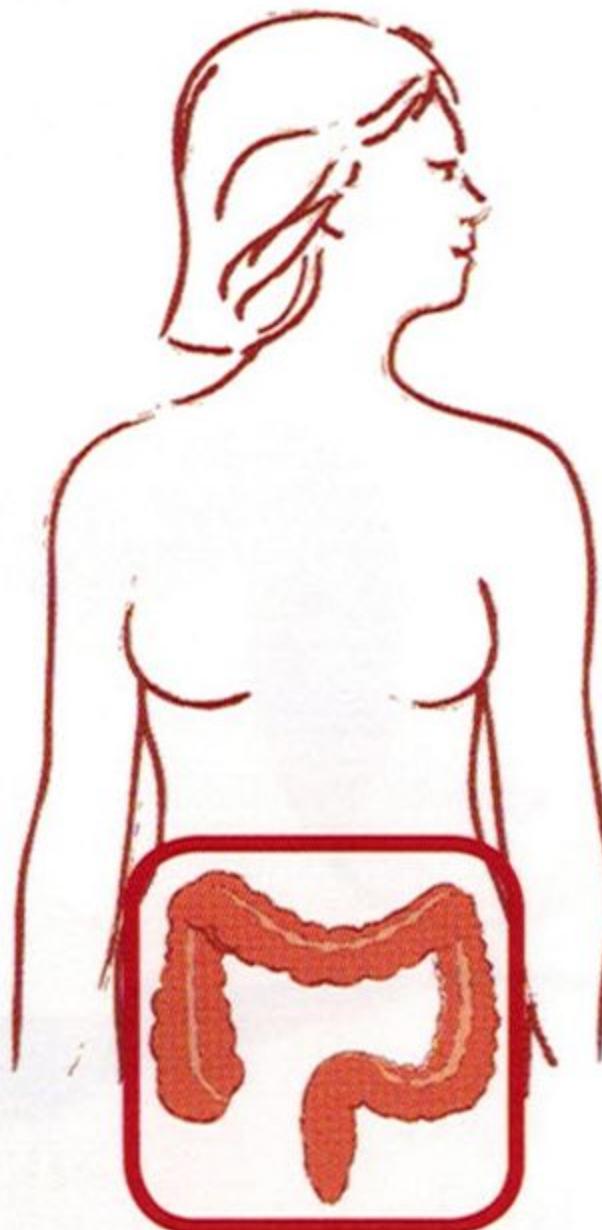
Bất thường: Tìm thấy pô-líp hoặc chỗ ruột nghi ngờ ung thư. Bác sĩ sẽ cắt bỏ pô-líp hoặc chỗ bất thường rồi để gởi đi phòng thí nghiệm xác định có phải ung thư không, cách làm này gọi là "sinh thiết" hay "biopsy".

Nếu tìm thấy ung thư, bác sĩ sẽ bàn với quý vị để lựa chọn phương pháp chữa trị.

Chụp Hình Quang Tuyến Ruột Già Là Gì?

(Double Contrast Barium Enema)

Là xét nghiệm chụp hình toàn bộ ruột già bằng tia quang tuyến X sau khi bơm chất barium và không khí vào ruột.



hình quang tuyến ruột già

Kết quả:

Bình thường: Không nhìn thấy pô-líp hoặc có gì bất thường.

Bất thường: Nếu nhìn thấy pô-líp hoặc chỗ nghi ngờ ung thư. Bác sĩ sẽ đề nghị làm tiếp nội soi toàn bộ ruột già để xác định bệnh.

Tôi Phải Làm Loại Xét Nghiệm Nào Để Truy Tìm Ung Thư Ruột Già?

Hãy bàn với bác sĩ của quý vị để xem xét nghiệm nào thích hợp nhất cho quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị một trong những xét nghiệm như sau:

- Làm Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân (*Fecal Occult Blood Test*) mỗi năm một lần
- Làm Nội Soi Phần Dưới Ruột Già (*Sigmoidoscopy*) mỗi 5 năm một lần
- Làm Nội Soi Toàn Bộ Ruột Già (*Colonoscopy*) mỗi 10 năm một lần
- Chụp Hình Quang Tuyến Ruột Già (*Double Contrast Barium Enema*) mỗi 5 năm một lần
- Làm cả 2 loại là Xét Nghiệm Tìm Máu Trong Phân hằng năm và Nội Soi Phần Dưới Ruột Già mỗi 5 năm một lần

Tất cả mọi người từ 50 tuổi trở lên cần phải làm xét nghiệm để truy tìm ung thư ruột già.



Làm Thế Nào Để Phòng Bệnh Ung Thư Ruột Già?

Quý vị có thể giảm nguy cơ bị ung thư ruột già bằng cách:

- Khám ruột già định kỳ là phương pháp tốt nhất để phòng bệnh ung thư ruột già
- Uống các loại thuốc như aspirin hoặc tương tự như aspirin
- Tập thể dục đều đặn
- Ăn uống lành mạnh bằng cách ăn ít chất béo, ăn nhiều rau và trái cây

**Cho dù quý
vị phòng
bệnh bằng
cách nào đi
nữa, quý vị
vẫn cần đi
khám ruột
già định kỳ.**





"Tôi đã đi nội soi ruột già rồi, nó không đau và khó chịu như tôi nghĩ. Bác sĩ và y tá đã tận tâm làm cho tôi được thoải mái dễ chịu trong lúc soi."

Giải Đáp Thắc Mắc

1. Khi làm nội soi phần dưới ruột già hoặc toàn bộ ruột già có bị đau không?

Hầu hết những người đã từng đi nội soi phần dưới ruột già hoặc toàn bộ ruột già đều nói là không đau nhưng chỉ cảm thấy hơi khó chịu một chút.

Hầu hết những người đó nói là việc soi ruột không tệ như là họ tưởng tượng.

2. Nội soi ruột phần dưới ruột già hoặc toàn bộ ruột già mất bao lâu?

Nội soi phần dưới ruột già mất khoảng 10-15 phút.
Nội soi toàn bộ ruột già mất khoảng 30 phút.



"Tôi đã đi làm nội soi ruột già rồi. Tôi thấy không có gì mắc cỡ, bác sĩ và nhân viên đối xử với tôi lịch sự và tế nhị."

3. Tôi thấy hơi mắc cỡ nếu là bị hở hang trong khi bác sĩ làm nội soi ruột già, như vậy thì bác sĩ có thể sẽ làm gì cho tôi khỏi bị mắc cỡ?

Bác sĩ và y tá làm nội soi phần dưới ruột già hoặc toàn bộ ruột già trong một phòng kín. Họ rất tế nhị về chuyện này và thường dùng tấm khăn che các phần kín của quý vị.

4. Lấy phân làm xét nghiệm tìm máu có vẻ không được vệ sinh phải không?

Trong bộ dụng cụ có cây que nhỏ để lấy phân quét lên trên tấm thẻ. Tay mình không đụng chạm gì cả vào phân của mình. Hơn nữa, cách xét nghiệm này có thể làm được một cách kín đáo ngay trong phòng tắm của mình.

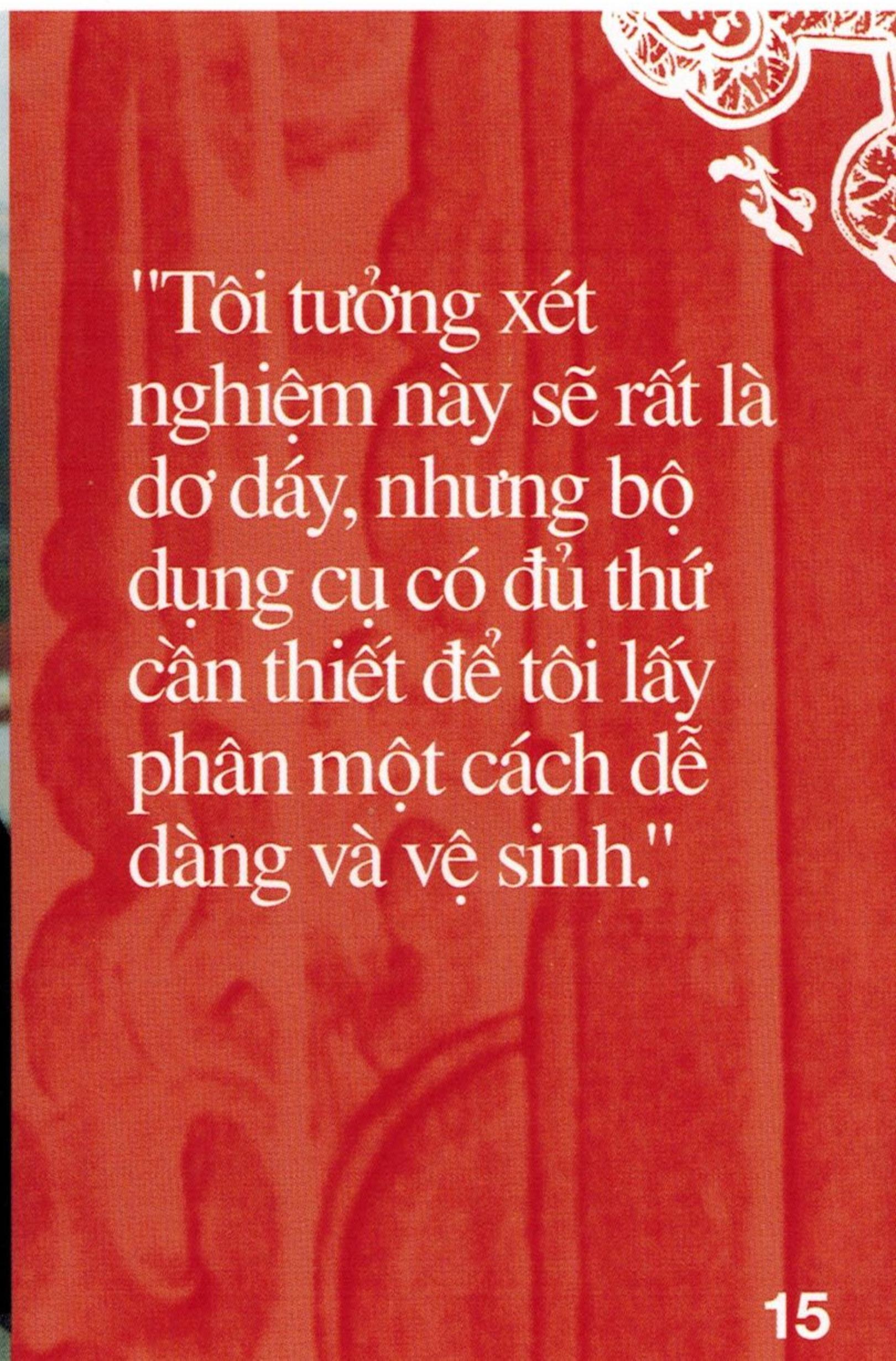
5. Tôi thấy khỏe mạnh, không có triệu chứng gì, vậy tôi có cần làm các xét nghiệm khám ruột già không?

Có. Quý vị vẫn cần làm các xét nghiệm này. Quý vị có thể đã có pô-líp hoặc ung thư trong ruột già rồi nhưng lại hoàn toàn không có triệu chứng gì. Qua cách xét nghiệm nội soi ruột già, nếu tìm thấy pô-líp, bác sĩ có thể cắt bỏ pô-líp mà không phải mổ. Thông thường nếu ung thư được phát hiện sớm bệnh có thể chữa khỏi được.

6. Bảo hiểm sức khỏe hay Medicare có trả chi phí cho các xét nghiệm truy tìm ung thư ruột già không?

Hầu hết các chương trình bảo hiểm sức khỏe sẽ trả chi phí cho một vài loại xét nghiệm truy tìm ung thư ruột già.

Quý vị nên hỏi chương trình bảo hiểm sức khỏe của quý vị để biết rõ họ trả cho những loại xét nghiệm nào.



"Tôi tưởng xét nghiệm này sẽ rất là dơ dáy, nhưng bộ dụng cụ có đủ thứ cần thiết để tôi lấy phân một cách dễ dàng và vệ sinh."

7. Nếu tôi dưới 50 tuổi thì tôi có cần xét nghiệm ruột già không?

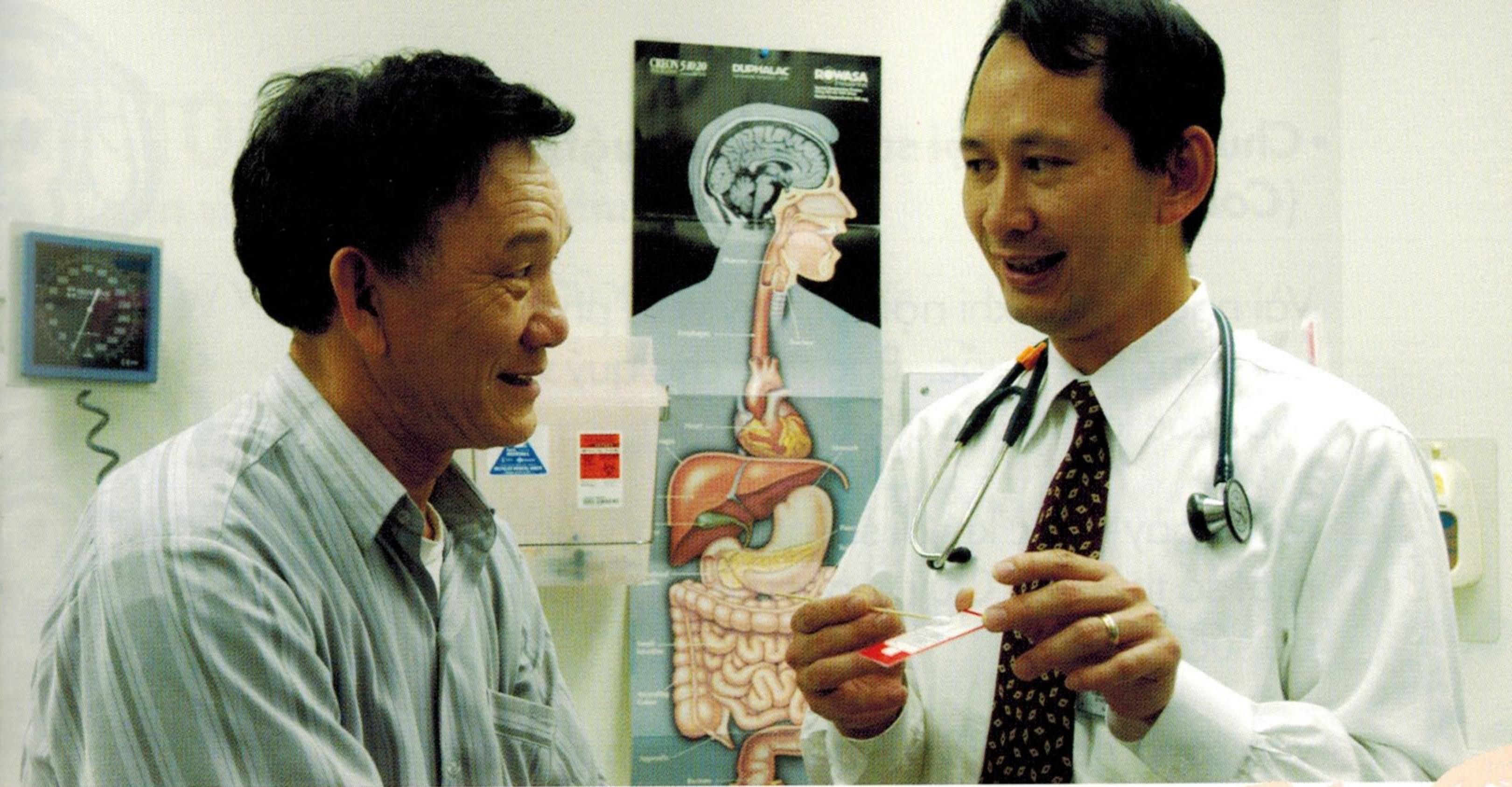
Nếu ai có một số trường hợp hoặc bệnh sử gia đình nào đó thì có thể họ cần phải đi xét nghiệm ruột già sớm hơn. Hãy bàn với bác sĩ của quý vị để xem quý vị có cần xét nghiệm ruột già trước 50 tuổi hay không.

8. Nếu tôi ăn uống lành mạnh, hoặc ăn chay, kiêng ăn mỡ thịt thì tôi có cần phải đi nội soi phần dưới hay toàn bộ ruột già không?

Ăn chay hoặc ăn uống lành mạnh như ăn nhiều rau quả, bớt ăn mỡ thịt có thể giảm bớt được nguy cơ bị ung thư ruột già. Nhưng quý vị vẫn cần phải làm xét nghiệm ruột già định kỳ.

"Hồi đó, tôi rất lo ngại về chi phí xét nghiệm. Nhưng tôi không cần phải lo nữa vì bảo hiểm sức khỏe của tôi đã trả hết rồi!"





9. Tôi đã quyết định đi làm xét nghiệm rồi thì bây giờ tôi phải chuẩn bị như thế nào?

- **Chuẩn bị cho xét nghiệm tìm máu trong phân (*Fecal Occult Blood Test*):**

Ba ngày trước khi xét nghiệm, quý vị phải kiêng ăn một số thức ăn.

Quý vị có thể phải ngưng uống một số thuốc như aspirin hoặc các loại thuốc tương tự như aspirin.

Bác sĩ sẽ cho quý vị danh sách thức ăn cần kiêng và thuốc cần ngưng uống.

- **Chuẩn bị cho nội soi phần dưới ruột già (*Sigmoidoscopy*):**

Vài ngày trước khi nội soi, quý vị sẽ phải ngưng uống một số thuốc. Bác sĩ sẽ cho quý vị danh sách các loại thuốc đó.

Một ngày trước khi đi soi quý vị phải dùng thuốc xổ để súc ruột.

- **Chuẩn bị cho nội soi toàn bộ ruột già (Colonoscopy):**

Vài ngày trước khi nội soi, quý vị sẽ phải ngưng uống một số thuốc. Bác sĩ sẽ cho quý vị danh sách các loại thuốc đó.

Một ngày trước khi đi soi quý vị phải kiêng ăn một số thức ăn. Quý vị phải uống thuốc nước xổ để súc ruột.

Vào sáng ngày nội soi, quý vị phải nhịn ăn hoàn toàn.

Sau khi nội soi xong, quý vị có thể còn bị thuốc mê chưa được tỉnh hẳn, cho nên quý vị cần có người đón đưa về nhà.

- **Chuẩn bị cho chụp quang tuyến ruột già (Double Contrast Barium Enema):**

Quý vị sẽ uống một loại thuốc nước đặc biệt ở nhà trước khi đi chụp quang tuyến ruột già.

10. Tôi có thể hỏi ở đâu để biết thêm thông tin về xét nghiệm khám ruột già?

Quý vị có thể hỏi ở những nơi sau đây:

Chương Trình Ruột Lành Sống Khỏe

Santa Clara Valley Medical Center, và Trường Đại Học California, San Francisco

Điện thoại: (408) 410-9310 (nói tiếng Việt)

Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!

Trường Đại Học California, San Francisco

Điện thoại: (415) 476-0557 (nói tiếng Việt)

Mạng Internet: <http://www.suckhoelavang.org>

Chương Trình Khám Ruột Già

Trung Tâm Ung Thư Bắc California
(Northern California Cancer Center)

Điện thoại: (510) 608-5058 (nói tiếng Việt)

Mạng Internet: <http://www.nccc.org>

Viện Ung Thư Quốc Gia

(National Cancer Institute)

Điện thoại: 1-800-4-CANCER

Mạng Internet: <http://www.cancer.gov>

Hội Ung Thư Hoa Kỳ

(American Cancer Society)

Điện thoại: 1-800-ACS-2345

Mạng Internet: <http://www.cancer.org>

WHAT IS COLON CANCER? p. 2

Colon cancer is an abnormal and uncontrolled growth of cells anywhere in the colon or rectum (the lower part of the large intestine).

Colon cancer is the second most common cause of cancer deaths in the United States.

For Vietnamese in California, colon cancer is the fourth cause of cancer deaths in men and the second cause of cancer deaths in women.

We can prevent colon cancer with regular screening.

WHO CAN GET COLON CANCER? p. 3

Both men and women can get colon cancer. The following things increase a person's chances of getting colon cancer:

Age: 90% of cases occur in persons over age 50.

Polyp: A polyp is a growth on the inner wall of the colon and rectum. If not removed, some types of polyps may become cancerous.

Family history: Having parents or a brother or sister with colon cancer increases the chances of getting colon cancer.

Inflammatory conditions of the bowel such as Crohn's disease or ulcerative colitis can increase the chance of getting colon cancer.

Anyone can get colon cancer, but people over the age of 50 are more likely to get colon cancer!

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF COLON CANCER? p. 4

- Change in bowel habits (i.e. thin pencil-like stools)
- Blood in your stool
- Chronic diarrhea, constipation, or feeling that the bowels don't empty completely
- Weight loss without obvious reasons

- Persistent abdominal pain.
- Constant tiredness without obvious reasons

Many people with colon cancer do not have any symptoms at all.

You need to get tested even if you feel healthy.

WHY SHOULD YOU DO AN EXAM TO CHECK FOR COLON CANCER? p. 5

Colon cancer starts as a polyp. Over time, polyps can turn into cancer. Screening can help find and remove polyps early to **prevent** cancer.

It is very important to detect colon cancer early. If found early, colon cancer can be treated successfully and cured. Finding cancer early saves lives.

For a long and healthy life, get tested to prevent colon cancer.

HOW DO YOU CHECK FOR COLON CANCER? p. 6

There are 4 tests to check for colon cancer:

- Fecal Occult Blood Test
- Sigmoidoscopy
- Colonoscopy
- Double Contrast Barium Enema

Talk with your doctor to find out which test is best for you.

WHAT IS A FECAL OCCULT BLOOD TEST (FOBT)? p. 7

A fecal occult blood test is also known as a stool blood test. It is done at home using a set of three cards to determine whether the stool contains blood. You smear a sample of your fecal matter or stool on a card from three separate bowel movements and return the cards to be tested. It is different from

the test for parasites that uses small bottles of liquid.

Results

Normal: This means that no blood was found in the stool.

Abnormal: This means that blood was found in the stool. However, there can be other reasons besides cancer for an abnormal test (like hemorrhoids, certain types of foods, or certain medications). Usually when the result is abnormal, another test is recommended to take a closer look.

WHAT IS A SIGMOIDOSCOPY? p. 8

A sigmoidoscopy is a test that examines the colon using a narrow, lighted tube that is inserted in the rectum. This test only examines the lower part of the colon.

For a sigmoidoscopy, you do not receive medication to make you sleepy. You are awake; you are able to drive yourself home and you are able to resume your normal activities.

Results

Normal: This means that no abnormalities were found.

Abnormal: This usually means that a polyp or abnormal tissue was found. If a polyp is found, it can usually be removed during the exam. A colonoscopy to look at the entire colon is usually recommended.

WHAT IS A COLONOSCOPY? p. 9

A colonoscopy is a test that examines the colon using a longer, narrow, lighted tube that is inserted in the rectum. This test examines the entire colon.

Before a colonoscopy is done, you are given a liquid to drink to cleanse your colon and are usually given medication through a needle in your arm to make you sleepy. You need someone to drive you home after the test and you may need to take the rest of the day off from your usual activities.

Results

Normal: This means no abnormalities were found.

Abnormal: If a polyp or abnormal tissue was found, the doctor may remove it or take a small piece of it (a biopsy) for more testing. If cancer is found, your doctor will discuss treatment choices.

WHAT IS A DOUBLE CONTRAST BARIUM ENEMA? p. 10

This is a test using x-rays of the colon after giving a person an enema with a liquid called barium.

Results

Normal: This means no abnormalities were found.

Abnormal: If abnormalities are seen, the doctor may recommend a colonoscopy for further testing.

WHICH COLON CANCER TEST SHOULD I HAVE? p. 11

Talk with your doctor to find out which test is best for you. Your doctor may recommend one of the following:

- **Fecal Occult Blood Test (FOBT)** every year
- **Sigmoidoscopy**
every 5 years
- **Colonoscopy**
every 10 years
- **Double Contrast Barium Enema**
every 5 years
- Combination of **Fecal Occult Blood Test (FOBT)** every year *plus* **Sigmoidoscopy**
every 5 years

Everyone age 50 and up should have a test to check for colon cancer.

Talk with your doctor to find out what is best for you.

HOW CAN YOU PREVENT COLON CANCER? p. 12

You can decrease your chances of getting colon cancer by:

Doing an exam to check for colon cancer is the best way to prevent colon cancer.

Taking medications like aspirin and aspirin-like drugs can also help decrease your chances of getting colon cancer.

Regular exercise can decrease your chances of getting colon cancer.

Eating a healthy diet may decrease your chances of getting colon cancer. A healthy diet should be low in fat and high in fruits and vegetables.

No matter what you do, you need to do an exam to check for colon cancer.

COMMON QUESTIONS p. 13

1. Does sigmoidoscopy or colonoscopy hurt?

Most people who have had a sigmoidoscopy or colonoscopy say it is not painful, but it is a little bit uncomfortable (bloated or stomach cramps). Most people say it is not as bad as they expected.

2. How long does a sigmoidoscopy or colonoscopy take?

A sigmoidoscopy takes about 10-15 minutes. A colonoscopy takes longer (about 30 minutes).

3. Is having a sigmoidoscopy or colonoscopy embarrassing?

If you have a sigmoidoscopy or colonoscopy, doctors and nurses will perform it in a private room. They will cover your private areas with a sheet or blanket.

4. Is collecting my stool dirty or messy?

The kit has small sticks to pick up some stool and put on the card. You don't have to touch your stool. This is done privately in your own bathroom.

5. I feel healthy. Do I need to be tested?

Yes, you need to be tested.

You can have polyps or cancer without any symptoms. If polyps are found, they can often be removed without surgery. If cancer is found early, it can usually be cured.

6. Will the health insurance companies, Medicare, Medi-Cal, or Medicaid pay for colon screening tests?

Most health insurance companies pay for some type of colon cancer screening.

Check with your insurance company to find out what tests they pay for

7. Do I ever need to check for colon cancer before age 50?

People with certain conditions or family history may need to start checking for colon cancer earlier. Talk with your doctor about whether or not you need to start checking before age 50.

8. Do I need to get a sigmoidoscopy or colonoscopy if I am a vegetarian or if I eat a healthy diet with very little fat or red meat?

Eating a healthy diet with plenty of fruits and vegetables, with little fat and red meat may help to decrease your chances of getting colon cancer. However, you still need to have a test to check for colon cancer!

9. I have decided to get tested, what do I do now?

• For Fecal Occult Blood Test (FOBT):

Three days before testing you will have to stop eating certain foods.

You will have to stop taking certain medications like aspirin or aspirin-like medicines.

Your doctor will give you a list of the foods and medicines to stop.

• For Sigmoidoscopy:

A few days before your test, you will have to stop certain medications. Your doctor will give you a list of medications to stop.

The day before the test you will use an enema to clean out your bowels.

- **For Colonoscopy:**

You will have to stop certain medicines several days before your test. Your doctor will give you a list of these medicines.

On the day before your test you will have to avoid eating certain foods. You will also drink a special liquid to clean out your bowels.

On the morning of test, you will not be able to eat anything.

After the test, you may still be sleepy from the medication and someone will need to take you home.

- **For Double Contrast Barium Enema:**

You will drink a special liquid at home.

10. Where can I get more information?

You can get more information at the following:

Healthy Colon, Healthy Life Project
Santa Clara Valley Medical Center and University of California, San Francisco
Tel: (408) 410-9310 (in Vietnamese)

Vietnamese Community Health Promotion Project
University of California, San Francisco
Tel: (415) 476-0557 (in Vietnamese)
Website: www.suckhoelavang.org

Colon Cancer Project
Northern California Cancer Center
Tel: (510) 608-5058 (in Vietnamese)
Website: www.nccc.org

National Cancer Institute
Tel: 1-800-4-CANCER
Website: www.cancer.gov

American Cancer Society
Tel: 1-800-ACS-2345
Website: www.cancer.org



Khám Ruột Già Để Sống Lâu!

SCREENING FOR COLON CANCER SAVES LIVES!

Tài liệu được biên soạn và xuất bản bởi Chương Trình Ruột Lành Sống Khỏe của Trường Đại Học California, San Francisco với sự tài trợ của Hội Ung Thư Hoa Kỳ qua hợp đồng số TURSG PBP-105674 và National Cancer Institute-Asian Amercian Network for Cancer Awareness, Research & Training (AANCART) qua hợp đồng số U01 CA 86322 và U01 CA 114640.

This brochure was developed by the Healthy Colon, Healthy Life Project at University of California, San Francisco and funded by the American Cancer Society under grant number TURSG PBP-105674 and with additional funding from National Cancer Institute for Asian Amercian Network for Cancer Awareness, Research & Training (AANCART) grant numbers U01 CA 86322 and U01 CA 114640.

Tác Giả/Authors

Judith M.E. Walsh, M.D., Rene Salazar, M.D., Trường Đại Học California, San Francisco

Đoàn Trọng Hiệp, M.D., Nguyễn Hải Bằng, Dr.P.H., Trung Tâm Ung Thư Bắc California

Ban Cố Vấn Biên Soạn/Team of Consultants

Chúng tôi xin cảm ơn sự đóng góp trong việc biên soạn của các quý vị và tổ chức dưới đây:
Celia Kaplan, Dr.P.H., Stephen J. McPhee, M.D., Nguyễn Thanh Tùng, M.D., Rena Pasick,
Dr.P.H., Susan L. Stewart, Ph.D., Trương Amy, B.A., và Ching Wong, B.S.

Nguyễn Lamkiều, M.D., Nguyễn Longhằng, M.D., Leslie Schmidt, M.D., và Angela Suarez,
M.D. tại Bệnh Viện Santa Clara Valley (Santa Clara Valley Medical Center), San Jose,
California.

Trang Trí & Đồ Họa/Designer

Alfonso Jaramillo, iarte design

Hình ảnh/Photographer

Alain McLaughlin

Cảm Tạ/Acknowledgements

Nguyễn Thoa, Lại Quốc Kỳ, M.D., Trịnh Ngọc Huy, M.D., Nguyễn Hồngmai, B.A., và Chương
Trình Sức Khỏe Là Vàng!

Text copyrighted by NCCC, 2004. UCSF version, 2005.