

Ngày Phổi Thế giới 2025

25 Tháng Chín



Được viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Úc), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 3 Tháng Chín 2025

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô ấy là giúp hiểu các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe hàng ngày thông qua các bài báo của cô ấy và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

#WorldLungDay

Ngày Phổi Thế giới, được tổ chức hàng năm vào ngày 25 tháng 9, là một chiến dịch toàn cầu nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe phổi và nhu cầu cấp thiết để giảm gánh nặng của các bệnh hô hấp. Được khởi xướng bởi Diễn đàn các Hiệp hội Hô hấp Quốc tế (FIRS) và các đối tác, ngày này nêu bật vai trò quan trọng của phổi khỏe mạnh đối với sức khỏe tổng thể và ủng hộ hành động về các vấn đề chính như ô nhiễm không khí, hút thuốc và tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Ngày Phổi Thế giới đóng vai trò như một lời kêu gọi hành động để các chính phủ, tổ chức và cá nhân đoàn kết trong việc thúc đẩy phòng ngừa, nghiên cứu và tiếp cận dịch vụ chăm sóc công bằng để cải thiện sức khỏe phổi trên toàn thế giới.

Tại sao phổi khỏe mạnh lại quan trọng

Phổi của chúng ta đóng một vai trò quan trọng trong việc giữ cho chúng ta sống và khỏe mạnh. Chúng cung cấp oxy cho năng lượng, loại bỏ carbon dioxide có hại, bảo vệ chúng ta khỏi nhiễm trùng và hỗ trợ tim lưu thông máu khỏe mạnh. Với phổi khỏe mạnh, chúng ta có thể duy trì hoạt động, giao tiếp dễ dàng và tận hưởng chất lượng cuộc sống tốt hơn mỗi ngày.

Thở dưới sự đe dọa: Tác động của các bệnh phổi

Các bệnh phổi như hen suyễn, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD) và ung thư phổi là gánh nặng lớn đối với sức khỏe toàn cầu. Hen suyễn ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới, hạn chế các hoạt động hàng ngày và làm tăng nguy cơ các cơn hô hấp nghiêm trọng. COPD, thường liên quan đến hút thuốc và tiếp xúc lâu dài với các chất ô nhiễm, là một bệnh tiến triển dẫn đến khó thở, tàn tật và tử vong sớm. Ung thư phổi vẫn là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến ung thư, với tỷ lệ chẩn đoán muộn cao góp phần vào kết quả sống sót kém.

Tác động của những tình trạng này vượt ra ngoài bệnh nhân cá nhân đến gia đình, cộng đồng và hệ thống chăm sóc sức khỏe. Cùng với nhau, chúng chiếm hàng triệu lượt đến bệnh viện, mất năng suất và chi phí chăm sóc sức khỏe đáng kể mỗi năm. Nâng cao nhận thức là rất quan trọng - không chỉ để thúc đẩy phát hiện và điều trị sớm mà còn khuyến khích các chiến lược phòng ngừa như giảm sử dụng thuốc lá, cải thiện chất lượng không khí và hỗ trợ các sáng kiến sức khỏe phổi trên toàn thế giới. Phổi khỏe mạnh là điều cần thiết cho sự sống, và bảo vệ chúng là trách nhiệm chung.

Tỷ lệ ung thư phổi toàn cầu

Ung thư phổi vẫn là bệnh ung thư được chẩn đoán phổ biến nhất và là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong liên quan đến ung thư trên toàn cầu¹.

Đáng chú ý, trong số những người không bao giờ hút thuốc, ung thư phổi đã nổi lên như nguyên nhân hàng đầu thứ 5 gây tử vong do ung thư trên toàn cầu, liên quan chặt chẽ đến ô nhiễm không khí và chủ yếu biểu hiện ung thư biểu mô tuyến.²

Ung thư phổi ở Singapore

Từ năm 2018 đến năm 2022, ung thư phổi chiếm 13,4% các trường hợp ung thư mới ở nam giới và 7,9% ở phụ nữ — khiến nó trở thành **bệnh ung thư phổ biến thứ ba ở nam giới và thứ ba ở phụ nữ ở Singapore**.³

Các yếu tố nguy cơ gây ung thư phổi

- **Hút thuốc lá** là yếu tố nguy cơ số một của ung thư phổi. Nguy cơ mắc ung thư phổi tăng lên theo số lượng thuốc lá hút mỗi ngày và thời gian hút thuốc.
- **Khói thuốc thụ động** (khói thụ động) là một yếu tố nguy cơ chính của ung thư phổi ở những người không hút thuốc. Hút thuốc thụ động có thể làm tăng nguy cơ phát triển ung thư phổi khoảng 30%. Không tiếp xúc với khói thuốc thụ động nào là an toàn.
- **Tuổi**. Ung thư phổi phổ biến hơn ở những người trên 40 tuổi.
- **Tiếp xúc với các hóa chất gây ung thư** làm tăng nguy cơ ung thư phổi, ví dụ như amiăng, khí than, cromat, niken, asen, vinyl clorua, khí mù tạt và radon.
- **Ô nhiễm không khí**. Những người sống ở các thành phố ô nhiễm hơn có nguy cơ ung thư phổi cao hơn những người sống ở các thành phố ít ô nhiễm hơn. Tổ chức Y tế Thế giới ước tính rằng có khoảng 4 triệu ca tử vong vượt mức mỗi năm trên toàn thế giới do ô nhiễm không khí. Một trong những lý do lớn nhất là do ung thư phổi.
- **Tiền sử cá nhân hoặc gia đình**: nguy cơ ung thư phổi có thể cao hơn nếu cha mẹ, anh chị em hoặc con cái của bạn đã bị ung thư phổi. Một người sống sót sau ung thư phổi, đặc biệt là những người đã hút thuốc, có thể phát triển một dạng ung thư phổi khác.

Phương pháp hiệu quả nhất để giảm nguy cơ mắc ung thư phổi là tránh hút thuốc lá hoàn toàn.

¹ tiện ích mở rộng chrome://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2025/02/pr359_E.pdf

² <https://www.theguardian.com/society/2025/feb/03/lung-cancer-never-smokers-rise-worldwide-air-pollution>

³ <https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/lung-cancer.html>

Các dấu hiệu và triệu chứng của ung thư phổi

Ung thư phổi có thể không gây ra các triệu chứng ở giai đoạn đầu. Khi chúng xuất hiện, chúng có thể bao gồm:

- Cảm thấy yếu hoặc mệt mỗi mọi lúc
- Giảm cân mà không cần cố gắng
- Thay đổi giọng nói (chẳng hạn như khàn giọng)
- Ho không biến mất hoặc tiếp tục trở nên tồi tệ hơn
- Ho ra máu
- Khó thở hoặc thở khò khè
- Nhiễm trùng ngực liên tục tái phát
- Đau ngực không biến mất
- Chán ăn
- Sưng ở cổ, mặt hoặc dưới cánh tay (do ung thư lan rộng)

Tầm soát ung thư phổi

Phát hiện ung thư phổi sớm giúp bệnh nhân có cơ hội sống sót cao hơn nhiều. Hai phương pháp bạn có thể nghe nói là:

1. Chụp CT liều thấp

- Một loại chụp X-quang đặc biệt có thể phát hiện ung thư phổi sớm.
- Khuyến nghị cho những người **từ 50–80 tuổi** hút thuốc nhiều (1 gói mỗi ngày trong 20 năm) và những người vẫn hút thuốc hoặc bỏ thuốc trong vòng 15 năm qua.
- Có thể cứu sống, nhưng đôi khi hiển thị "báo động giả" (các đốm không phải là ung thư).

2. Sinh thiết lỏng

- Một xét **nghiệm máu** tìm kiếm các mảnh DNA ung thư trôi nổi trong máu.
- Có thể giúp phát hiện các loại ung thư khác nhau chỉ với một xét nghiệm.

Chụp CT liều thấp tại Asia HealthPartners

Phát hiện sớm có thể cứu sống nhiều người. Chụp **CT liều thấp** có sẵn tại **Asia HealthPartners** cho những người có nguy cơ ung thư phổi cao hơn. Công cụ sàng lọc an toàn và hiệu quả này giúp xác định ung thư phổi ở giai đoạn sớm nhất, có thể điều trị được nhất.

 **Liên hệ với chúng tôi ngay hôm nay** để tìm hiểu thêm hoặc đặt lịch hẹn khám sàng lọc của bạn.

Bảo vệ phổi của bạn: Các bước đơn giản để thở tốt hơn

Phổi khỏe mạnh rất quan trọng để sống tốt, nhưng chúng liên tục phải đối mặt với những rủi ro từ ô nhiễm, thói quen sinh hoạt, nhiễm trùng và thậm chí cả những thay đổi môi trường toàn cầu. Tin tốt là có những bước thiết thực mà tất cả chúng ta có thể thực hiện để bảo vệ sức khỏe phổi của mình.

Hít thở không khí sạch

Ô nhiễm không khí là nguyên nhân hàng đầu gây kích ứng phổi và bệnh tật. Từ khói giao thông ngoài trời đến bụi và hóa chất trong nhà, các hạt có hại có thể làm hỏng mô phổi theo thời gian. Chọn phương tiện giao thông sạch hơn, thông gió cho ngôi nhà của bạn, sử dụng máy lọc không khí khi cần thiết và tránh môi trường khói bụi, tất cả đều giúp bạn thở dễ dàng hơn và bảo vệ phổi của mình.

Không khói thuốc

Hút thuốc là yếu tố nguy cơ lớn nhất đối với ung thư phổi và COPD. Bỏ thuốc lá không chỉ kéo dài tuổi thọ của bạn mà còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh cho những người xung quanh tiếp xúc với khói thuốc thụ động. Các nhóm hỗ trợ, liệu pháp thay thế nicotine và lời khuyên chuyên nghiệp có thể giúp việc bỏ thuốc lá trở nên dễ dàng hơn.

Nơi tìm kiếm sự giúp đỡ để bỏ thuốc lá:

- QuitLine 1800 438 2000
- <https://www.healthhub.sg/programmes/IQuit>

Thực hiện tùy chọn hoạt động

Hoạt động thể chất giúp phổi tăng cường sức mạnh bằng cách cải thiện năng lực và hiệu quả của chúng. Cho dù đó là đi bộ nhanh, bơi lội, đạp xe hay kéo giãn nhẹ, tập thể dục giúp cơ thể bạn sử dụng oxy hiệu quả hơn. Duy trì hoạt động có lợi ở mọi lứa tuổi hoặc mức độ khả năng và hỗ trợ cả sức khỏe phổi và sức khỏe tổng thể.

Tiêm chủng

Các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như cúm, viêm phổi và COVID-19 có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng, đặc biệt là ở các nhóm dễ bị tổn thương. Tiêm chủng là một cách an toàn và hiệu quả để bảo vệ phổi của bạn và ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật trong cộng

đồng. Luôn cập nhật các loại vắc-xin được khuyến nghị là một bước đơn giản giúp cứu sống nhiều người.

Tại Asia HealthPartners, chúng tôi cung cấp một loạt các loại vắc-xin toàn diện.



Liên hệ với chúng tôi để tìm hiểu thêm về các loại vắc-xin hiện có của chúng tôi

Chống biến đổi khí hậu

Biến đổi khí hậu ảnh hưởng đến chất lượng không khí thông qua nhiệt độ tăng, cháy rừng và ô nhiễm ngày càng tồi tệ. Những thay đổi này làm tăng các vấn đề về hô hấp trên toàn thế giới. Bằng cách giảm lãng phí năng lượng, hỗ trợ các sáng kiến năng lượng sạch và đưa ra những lựa chọn bền vững, chúng ta không chỉ bảo vệ hành tinh mà còn bảo vệ phổi của chính chúng ta và của các thế hệ tương lai.

Ăn ngon

Dinh dưỡng đóng một vai trò thường bị bỏ qua đối với sức khỏe phổi. Chế độ ăn giàu trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt và chất xơ hỗ trợ chức năng miễn dịch và giảm viêm. Vitamin D và sức khỏe đường ruột ngày càng liên quan đến hệ hô hấp mạnh hơn. Ăn uống đầy đủ giúp tăng cường khả năng phòng thủ tự nhiên của cơ thể chống lại bệnh phổi.

Kết luận:

Ngày Phổi Thế giới nhắc nhở chúng ta rằng phổi khỏe mạnh là điều cần thiết cho sự sống. Trên toàn cầu và ở Singapore, các bệnh phổi như hen suyễn, COPD và ung thư phổi tiếp tục cướp đi sinh mạng của hàng triệu người, nhiều trong số đó có thể phòng ngừa được.

Hút thuốc, khói thuốc thụ động, ô nhiễm không khí, phơi nhiễm nghề nghiệp và tiền sử gia đình vẫn là các yếu tố nguy cơ chính, nhưng phát hiện sớm thông qua sàng lọc và lựa chọn lối sống lành mạnh hơn có thể cứu sống.

Bảo vệ phổi của chúng ta là trách nhiệm chung.

Bằng cách tránh thuốc lá, duy trì hoạt động, ăn uống đầy đủ, tiêm chủng, giảm tiếp xúc với ô nhiễm và hỗ trợ hành động vì khí hậu, tất cả chúng ta đều có thể đóng góp vào phổi khỏe mạnh hơn và cộng đồng khỏe mạnh hơn.

Nhân Ngày Phổi Thế giới này, chúng ta hãy cam kết nâng cao nhận thức, hỗ trợ nghiên cứu và thực hiện các bước hàng ngày để bảo vệ phổi của chúng ta — cho bản thân và cho các thế hệ tương lai.

Liên kết hữu ích:

<https://firsnet.org/world-lung-day-2025/> Đầu

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/learn-about-cancer/types-of-cancer/lung-cancer.html>

Những điểm chính

- Lựa chọn lối sống lành mạnh.
- Tham gia với bác sĩ thường xuyên để kiểm tra sức khỏe của bạn.
- Kết hợp huấn luyện sức khỏe với bác sĩ gia đình của bạn để cải thiện sức khỏe và thể chất của bạn.

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn xung quanh. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn vì một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Đừng bao giờ coi sức khỏe của bạn là điều hiển nhiên khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Làm điều gì đó ngay hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Kết luận:

Lần tới khi bạn thực hiện kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp các dịch vụ khám sức khỏe và bác sĩ đa khoa toàn diện phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Chúng tôi hy vọng sẽ phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn

Đặt lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal Fong:



WhatsApp: +65 9234 3477

Điện thoại: +65 62357888

Email: wellness@ahppl.com.sg

Trang mạng: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Tại Asia HealthPartners, chúng tôi cung cấp một loạt các loại vắc-xin toàn diện.



Liên hệ với chúng tôi để tìm hiểu thêm về các loại vắc-xin hiện có của chúng tôi

Giới thiệu về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Tiên tiến Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong có tên trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản y học chăm sóc sức khỏe, sức khỏe và thẩm mỹ ở châu Á.

Cô được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 của Britishpedia 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Với mối quan tâm của mình đối với y học lối sống, công nghệ y tế và y học trường thọ (Được chứng nhận), cô cũng tự hào về việc tự mình sống theo các trụ cột y học lối sống và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và các nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Được chứng nhận về Sửa đổi Sức khỏe và Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô ấy kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, cựu đồng thành viên của Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, thành viên của Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, Trường Cao đẳng Y học Lối sống Hoa Kỳ.

Cô đã được trao giấy chứng nhận tham dự để ghi nhận sự tham gia của NUS (Đại học Quốc gia Singapore) Trường Y Yoo Loo Lin DTX HealthSG Leadership Masterclass 2024.

Bài xã luận về sức khỏe của Tiến sĩ Chrystal được giới thiệu trong ấn bản tháng 6 năm 2025 của tạp chí Millionaire Asia, có tựa đề "'Healing Reimagined' - Khuôn khổ 4 trụ cột cho chăm sóc sức khỏe thể hệ tiếp theo".