

Tất cả phụ nữ phải có ý thức về vú



Vú thay đổi trong suốt cuộc đời của chúng ta. Biết về những thay đổi và để ý xem quý vị cảm thấy vú của mình như thế nào khi sờ vào các thời điểm khác nhau, sẽ giúp quý vị hiểu như thế nào là bình thường với quý vị. Nếu quý vị biết rõ vú của mình, quý vị dễ nhận ra các thay đổi không bình thường – những thay đổi không bình thường này có thể là dấu hiệu của ung thư vú.

Để biết về vú của mình:

1. Nên tìm hiểu vú của mình và như thế nào là bình thường đối với mình qua nhìn và sờ vú.
2. Gặp bác sĩ nếu quý vị thấy có những thay đổi không bình thường.
3. Nếu quý vị trong khoảng tuổi từ 50-69, quý vị nên chụp hình vú (chụp quang tuyến vú) tại BreastScreen mỗi hai năm.

Tìm hiểu vú của mình và như thế nào là bình thường đối với mình

Vú của mình nhìn và cảm thấy như thế nào khi sờ vào?

- Nhìn gương, và thỉnh thoảng sờ vú mình.
- Sờ vú khi đang tắm vòi hoa sen, trong bồn tắm, nằm trên giường, hay khi mặc quần áo. Chỉ cần vài phút để làm điều này.
- Nhớ là phải sờ tất cả mô của vú, từ xương đòn gấn tới dưới lằn áo ngực, và dưới nách.
- Dùng bề phẳng bên trong của các ngón tay và phần mềm của đầu ngón tay để sờ phần gấn bên ngoài và sâu bên trong. Không có cách sờ vú nào là đúng hay sai

cả. Những điểm nói trên chỉ là đề nghị. Quý vị có thể có một cách khác tốt hơn cho quý vị.

Nếu quý vị vẫn còn trong tuổi hành kinh, vú của quý vị có những cảm giác khác nhau khi sờ vào trong các thời điểm khác nhau của tháng là điều bình thường. Chẳng hạn như, cảm thấy vú của mình đau, nổi cục hơn hay sưng trước khi hành kinh và mềm đi sau khi hành kinh là điều bình thường.

Phụ nữ ở mọi tuổi đều phải quen thuộc với vú của mình, nhưng khi càng lớn tuổi điều này càng quan trọng hơn và nguy cơ bị ung thư vú tăng theo tuổi tác.

Khám bác sĩ nếu quý vị thấy có thay đổi không bình thường

Bất kể là quý vị bao nhiêu tuổi, phải khám bác sĩ ngay nếu quý vị cảm thấy hay nhìn thấy những thay đổi như sau:

- Cục u, nổi cục hay sự dày đặc trong vú hay nách
- Da thay đổi – lúm xướng hay đỏ
- Núm vú thay đổi – lộn vào trong thay vì chĩa ra ngoài (trừ khi lúc nào cũng là như vậy), thay đổi hướng hay tiết ra chất một cách không bình thường.



► Vietnamese

Breast awareness for all women

Muốn biết thông tin về ung thư qua trung gian thông dịch viên.

Xin điện thoại số 131 450, rồi nhờ họ gọi Đường Dây Trợ Giúp về Ung Thư (Cancer Helpline) quasố 13 11 20

202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
Telephone (08) 8291 4111
Facsimile (08) 8291 4122
tcc@cancersa.org.au
www.cancersa.org.au

August 2005

Tất cả phụ nữ phải có ý thức về vú



- Một khu vực cảm thấy khác với những chỗ khác.
 - Đau một cách không bình thường
- Bác sĩ sẽ khám vú và hỏi về bệnh sử của quý vị. Sau đó bác sĩ có thể sắp xếp để quý vị được thử nghiệm nhiều loại khác nhau để tìm hiểu nguyên nhân gây ra sự thay đổi này. Quý vị có thể được giới thiệu đi chụp hình vú, siêu âm, hay làm sinh thiết mô – thủ thuật này bao gồm việc lấy tế bào vú để xét nghiệm trong phòng thí nghiệm. Hỏi bác sĩ xem nguyên nhân gì gây nên sự thay đổi này. Nếu không hiểu rõ, quý vị phải nói cho bác sĩ biết. Trong đa số trường hợp, sự thay đổi của vú do những nguyên nhân vô hại gây ra.

Trong 10 trường hợp vú thay đổi, 9 trường hợp không phải là ung thư vú, tuy nhiên nhờ bác sĩ khám bất kỳ thay đổi nào là một điều quan trọng. Đừng trì hoãn.

Chụp hình vú tại BreastScreen

Chụp hình vú để phát hiện sớm ung thư vú cho phụ nữ không có triệu chứng gì về vú cả.

BreastScreen South Australia là một chương trình truy tìm ung thư vú chụp hình vú (quang tuyến vú) miễn phí cho phụ nữ trong độ tuổi từ 50-69.

Nếu quý vị trong khoảng tuổi 50-69, quý vị được chụp hình vú miễn phí tại BreastScreen mỗi hai năm.

Đây là cách tốt nhất để phát hiện sớm ung thư vú.

Chụp hình vú đều đặn có thể giảm số phụ nữ bị tử vong vì ung thư vú.

Để làm hẹn với BreastScreen, gọi điện thoại số 13 20 50 (chỉ phải trả giá điện thoại địa phương). Nếu quý vị muốn có thông ngôn viên khi chụp hình vú, xin cho biết điều này khi làm hẹn. Nếu muốn biết thêm chi tiết về chương trình BreastScreen, xin xem www.breastscreen.sa.gov.au hay gọi số 13 20 50.

Xin nhớ, để biết vú của mình

- Biết vú của mình bình thường nhìn và cảm thấy như thế nào khi sờ vào.
- Khám bác sĩ ngay khi thấy có những thay đổi bất thường.
- Nếu quý vị trong khoảng tuổi 50-69, chụp hình vú miễn phí tại BreastScreen mỗi hai năm.

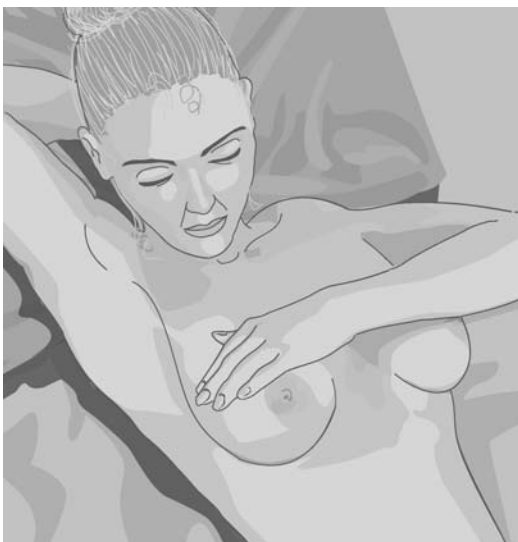
Nếu muốn biết thêm chi tiết về vú hay ung thư vú, xin gọi Cancer Helpline qua số 13 11 20 và chỉ phải trả giá của một cú điện thoại địa phương. Hay thăm mạng của chúng tôi: www.cancervic.org.au

► Vietnamese

Breast awareness for all women

Muốn biết thông tin về ung thư qua trung gian thông dịch viên.

Xin điện thoại số 131 450, rồi nhờ họ gọi Đường Dây Trợ Giúp về Ung Thư (Cancer Helpline) qua số 13 11 20



202 Greenhill Road
Eastwood SA 5063
Telephone (08) 8291 4111
Facsimile (08) 8291 4122
tcc@cancersa.org.au
www.cancersa.org.au

August 2005