



Phụ Nữ Vùng Đông Nam Á và Ung Thư Vú

*Các dữ kiện về ung thư vú cho phụ nữ vùng
Đông Nam Á từ 40 tuổi trở lên*

Sau đây là một số dữ kiện cần biết về ung thư vú. Ung thư vú ảnh hưởng đến phụ nữ thuộc tất cả các nền văn hóa. Đây có thể là một căn bệnh nặng nếu không phát hiện được sớm. Nhiều phụ nữ không thích than vãn là đau đớn hoặc khó chịu. Vì thế một số phụ nữ có thể trì hoãn việc đối phó với căn bệnh này cho đến khi vào thời kỳ nặng. Quý vị càng lớn tuổi và có thân nhân bị ung thư vú thì càng có nhiều nguy cơ bị ung thư vú.

Nhiều Người Quan Niệm Như Sau Về Ung Thư Vú

- “Có thể bị lây ung thư vú từ một người khác.”
- “Đa số phụ nữ sẽ thiệt mạng nếu bị ung thư vú.”
- “Nếu tôi không cảm thấy bị bệnh thì việc gì lại phải đi khám nghiệm?”
- “Nhiều phụ nữ sợ bị giải phẫu làm lệch lạc hình dạng cơ thể.”
- “Không có cách nào để ngừa ung thư vú—đường nào rồi cũng sẽ bị ung thư vú.”

Sự Thật Về Ung Thư Vú

- Ung thư vú không thể lây từ người khác. Không phải lỗi của quý vị nếu bị ung thư.
- Nếu phát hiện sớm ung thư vú, đa số phụ nữ sẽ không bị thiệt mạng vì bệnh này.
- Có những loại thử nghiệm để phát hiện ung thư thật sớm *trước khi* quý vị bị bệnh. (các loại thử nghiệm dò tìm).
- Đa số các bướu, nếu nhỏ, có thể được cắt bỏ mà không phải bị mất luôn vú.

Phát hiện sớm ung thư vú có thể cứu mạng quý vị. Đa số phụ nữ tự tìm thấy các bướu ung thư.

Tự Khám Vú

**Khi tự mình khám vú,
quý vị có thể góp phần
phát hiện bất cứ thay
đổi nào cần phải được**

Quý Vị Có Thể Làm Ngay Được Ba Việc

1. Chụp hình vú:

Tốt nhất là quý vị nên đi chụp hình vú lần đầu trong cỡ tuổi từ 40 đến 50. Đây là hình chụp quang tuyến X bên trong vú quý vị. Chụp hình vú có thể phát hiện được các bướu ung thư thật nhỏ mà quý vị hoặc bác sĩ không thể sờ thấy. Chụp hình vú có thể gây khó chịu một chút nhưng không đau. Chỉ cần vài phút để chụp hình.

2. Khám nghiệm vú:

do bác sĩ hoặc y tá khám trong mỗi kỳ khám tổng quát hàng năm. Đây là lúc thích hợp để quý vị nêu thắc mắc và cho biết bất cứ quan ngại nào quý vị có thể có.

3. Tự khám vú:

Hãy tự khám vú quý vị sau khi hết kinh nguyệt được vài ngày. Nếu quý vị không có kinh thì hãy thử và nhớ khám vào mỗi ngày đầu tháng. *Lúc đầu quý vị có thể cảm thấy ngượng nhưng không sao!*

Tìm xem vú có thay đổi gì hay không. Soi gương xem trên vú quý vị có dấu nhàn gì hay không, hình dạng vú có thay đổi, sưng, đỏ hoặc khô da xung quanh núm vú hay không. Giơ tay cao khỏi đầu có thể giúp thấy được trong gương rõ hơn về các thay đổi trên da.

Tự khám vú:

- Nằm ngửa và đặt một chiếc gối bên dưới vú quý vị muốn khám trước.
- Giơ tay cao khỏi đầu bên phía quý vị sẽ khám trước.
- Dùng ba ngón tay đầu của tay kia khép lại để sờ trên vú quý vị.
- Bắt đầu từ chỗ gần núm vú và sờ dần quanh vú theo hình tròn và sờ lên đến nách.
- Cũng làm như vậy để khám vú bên kia.



Hãy cho bác sĩ của quý vị hoặc y tá biết ngay về bất cứ thay đổi nào. Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy nói với chị hoặc em, thân nhân gần trong gia đình, hoặc người bạn nào có thể giúp được quý vị.

Nhiều phụ nữ sẽ cảm thấy vú họ gờn gợn như có nốt bướu. Sau một thời gian quý vị sẽ nhận biết được khi có điều gì không ổn. Bướu ung thư thông thường nhỏ và cứng như viên sỏi và không di chuyển.

Thắc Mắc?

Hãy gọi số
(206) 598-5500

Các câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc nơi chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại. Nhân viên Y Viện của UWMC sẵn sàng giúp đỡ bất cứ lúc nào.

Ghi Chú:



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Women's Health Care Center

Box 354765

1959 NE Pacific St. Seattle, WA 98195

(206) 598-5500

000000

© University of Washington Medical Center

Southeast Asian Women and Breast Cancer

Vietnamese

5/2000