



Những Thông Tin Để Tự Nhận Biết về Vú

1. Biết sự rủi ro của quý vị

- Nói chuyện với gia đình quý vị, để tìm hiểu quá trình bệnh lý của gia đình mình
- Nói chuyện với bác sĩ của quý vị về sự rủi ro cá nhân bị ung thư vú

2. Đi khám bệnh

- Hỏi bác sĩ về những xét nghiệm nào thích hợp để khám bệnh cho quý vị, nếu quý vị có rủi ro ở mức cao.
- Chụp hình vú (mammogram) mỗi năm, bắt đầu từ tuổi 40, nếu quý vị có rủi ro ở mức trung bình.
- Khám vú tại bệnh xá ít nhất mỗi 3 năm, bắt đầu từ tuổi 20, và mỗi năm bắt đầu từ tuổi 40.

3. Biết thế nào là bình thường đối với quý vị

- Gặp chuyên viên y tế, nếu quý vị nhận thấy vú có bất cứ những thay đổi gì như sau:
 - Trong vú hoặc dưới nách có cục u, cứng hoặc dầy
 - Vú bị sưng, ấm, đỏ hoặc đậm màu
 - Vú thay đổi kích thước hoặc hình dáng
 - Da vú bị lõm hoặc nhăn
 - Núm vú bị ngứa, da tróc hoặc nổi sây
 - Núm vú hoặc các phần khác của vú bị thụt vào
 - Vú đột nhiên bắt đầu rỉ chất nước
 - Một chỗ mới bị đau không ngớt

4. Chọn lựa các lối sống lành mạnh

- Giữ sức nặng cơ thể ở mức lành mạnh
- Thêm việc tập thể dục vào đời sống hàng ngày
- Hạn chế uống rượu
- Hạn chế việc sử dụng chất kích thích tố nữ (hormone) khi mãn kinh
- Cho con bú sữa mẹ, nếu được

Để có thêm thông tin, quý vị hãy ghé thăm trang website của chúng tôi, hoặc gọi điện thoại cho đường dây giúp chăm sóc vú

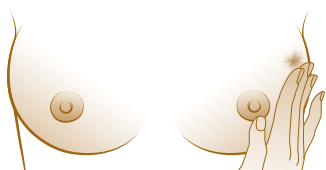
www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Biết Thế Nào là Bình Thường đối với Quý Vị

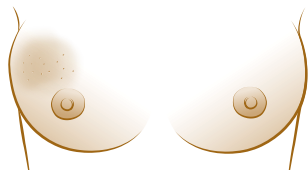
Các dấu hiệu ung thư vú không giống nhau đối với tất cả phụ nữ. Điều quan trọng là biết thế nào là vú quý vị có hình dáng và cảm giác bình thường. Nếu thấy có sự thay đổi nào, xin hãy đến gặp nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Các thay đổi nên được báo cáo, gồm có:

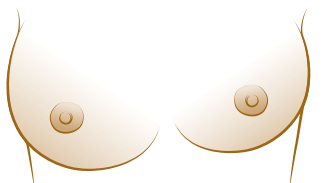
- Trong vú hoặc dưới nách có cục u, cứng hoặc đầy



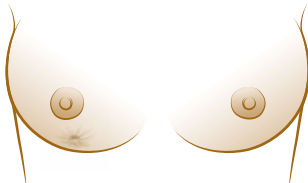
- Vú bị sưng, ấm, đỏ hoặc đậm màu



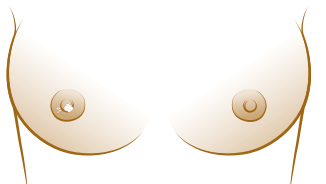
- Vú thay đổi kích thước hoặc hình dáng



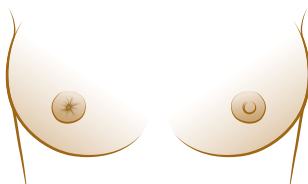
- Da vú bị lõm hoặc nhăn



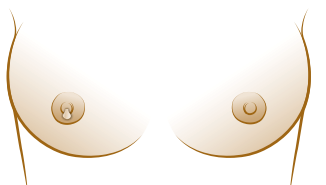
- Núm vú bị ngứa, da tróc hoặc nổi sảy



- Núm vú hoặc các phần khác của vú bị thụt vào



- Vú đột nhiên bắt đầu rỉ chất nước



- Một chỗ mới bị đau không ngớt

