

## 1. Biết sự rủi ro của quý vị

- Hãy hỏi chuyên gia đình nội ngoại của bạn để tìm hiểu về tiền sử sức khỏe gia đình của mình.
- Hãy hỏi bác sĩ về nguy cơ bị ung thư vú của bạn.

## 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.
- Đăng ý nhận lời nhắc khám sàng lọc tại [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder).

## 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 dày
  - 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

## 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.

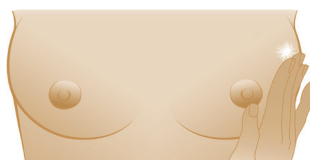
Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [komen.org](http://komen.org) hoặc gọi đến đường dây hỗ trợ chăm sóc vú của Susan G. Komen theo số 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636) từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 10 giờ tối theo giờ ET.

## Quý vị có biết 6 trong 8 dấu hiệu cảnh báo của ung thư vú là có thể nhìn thấy bằng mắt?

Các dấu hiệu của ung thư vú khác nhau đối với mọi người. Điều quan trọng là bạn biết vú của bạn khi bình thường sẽ trông và có cảm giác như thế nào. Nếu bạn nhận thấy có bất cứ thay đổi nào, hãy đi khám bệnh.

Các thay đổi nên được báo cáo, gồm có:

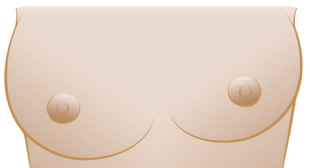
- Trong vú hoặc dưới nách có cục u, cứng hoặc dày



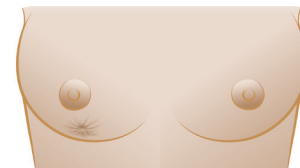
- Vú bị sưng, ấm, đỏ hoặc đậm màu



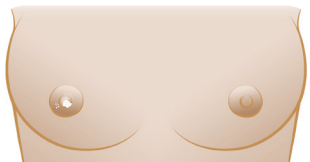
- Vú thay đổi kích thước hoặc hình dáng



- Da vú bị lõm hoặc nhăn



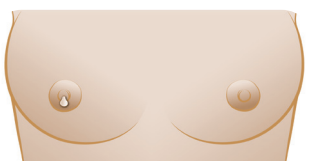
- Núm vú bị ngứa, da tróc hoặc nổi sảy



- 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

