

BE BREAST AWARE

VIETNAMESE

HÃY NHẬN BIẾT VỀ VÚ

Sự nhận biết về vú là gì?

Nhận biết về vú (breast awareness) là một phần của sự nhận biết tổng quát về thân thể. Đó là một tiến trình để biết về vú của quý vị và trở thành quen biết với hình dạng của vú quý vị. Học hỏi về vú của quý vị được cảm nhận thế nào vào các lúc khác nhau có thể giúp quý vị biết được những gì là bình thường cho quý vị.

Bằng cách nhìn và cảm nhận bằng ngón tay, quý vị có thể quen dần với mô vú của quý vị – bằng bất cứ một cách tốt nhất cho quý vị (ví dụ như khi ở trong bồn tắm, tắm hương sen hoặc khi thay đồ).

Có **nhận biết về vú** và biết những gì là bình thường đối với quý vị sẽ giúp quý vị để ý những thay đổi nào đó khác với bình thường, nếu như xảy ra những thay đổi này.

Hãy chăm sóc sức khỏe của quý vị

Vú bình thường

Trước thời kỳ mãn kinh vú bình thường có cảm nhận khác nhau bằng ngón tay vào những lúc khác nhau trong tháng. Mô chế tạo sữa trong vú có tác động mạnh trong những ngày trước khi kỳ hành kinh bắt đầu. Có một số phụ nữ cảm thấy vú của họ mềm và lỏng nhõn, nhất là ở gần nách.

Sau phẫu thuật cắt bỏ dạ con (hysterectomy) hai vú thường cho thấy sự khác biệt hàng tháng như nhau, cho đến khi kỳ hành kinh của quý vị đáng lẽ đã chấm dứt.

Sau thời mãn kinh mô chế tạo sữa ngưng hoạt động. Vú bình thường cảm nhận mềm, ít rắn chắc hơn và không lỏng nhõn.

Hãy biết những gì là bình thường đối với quý vị

Hãy để ý những thay đổi

Hình dạng.

Quan sát những thay đổi về nét ngoài và hình thể của bầu vú, nhất là khi cánh tay di động hoặc khi nâng bầu vú lên gây ra. Để ý mặt da có nếp nhăn hoặc lõm xuống không.

Cảm giác.

Một bên vú cảm thấy khó chịu hoặc đau, khác với lúc bình thường, nhất là nếu cảm giác này là mới và dai dẳng.

Cục bướu.

Xem có cục bướu, chỗ bị dày cứng hoặc có khối u ở một bên bầu vú hoặc nách không mà đường như khác với cùng một bộ phận ở bầu vú và nách khác. Điều này rất quan trọng nếu là mới phát hiện.

Núm vú thay đổi.

Núm vú tiết ra chất dịch, quí vị chưa từng có như vậy và không giống như sữa. Có các chỗ chảy máu hoặc ửng đỏ mà khó lành. Núm vú thay đổi vị trí nào đó – thụt vào hoặc chỉ hướng khác. Phát ban trên núm vú hoặc chỗ xung quanh.

Hãy biết để ý và cảm nhận những gì

Nên làm gì nếu quí vị phát hiện thay đổi

Những thay đổi trong bộ vú có thể có nhiều nguyên nhân, Đa số những nguyên nhân này đều không có hại nhưng tất cả đều cần kiểm tra, vì dù là sự rủi ro ít gặp, có thể đó là triệu chứng đầu của bệnh ung thư.

Nếu quí vị nhận biết bất cứ thay đổi gì trong bộ vú của quí vị mà khác với bình thường, hãy **báo ngay cho bác sĩ của quí vị được biết**. Hãy nhớ rằng, quí vị làm vậy chẳng lãng phí thì giờ của bất cứ một người nào. Nếu là ung thư, thì báo cho bác sĩ biết càng sớm, việc điều trị có lẽ càng đơn giản hơn. Về mặt phẩm chất đời sống, điều này có thể mang đến nhiều lợi ích hơn.

Ung thư vú rất hiếm đối với phụ nữ dưới 40 tuổi. Tuổi càng lớn thì sự rủi ro bị ung thư vú càng cao.

Đừng chậm trễ cho bác sĩ biết về những thay đổi

Khám nghiệm vú

Nếu quí vị được 50 tuổi hay hơn, có đề nghị được nhấn mạnh là quí vị nên lợi dụng Chương Trình Khám Nghiệm Vú Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia (National Health Service Breast Screening Programme) đi chụp nhũ ảnh (mammography) mỗi ba năm một lần. Đây là một thủ thuật Quang X có thể phát hiện những thay đổi của bộ vú trong giai đoạn thật sớm. Để được nhiều tin tức hơn về Chương Trình Khám Nghiệm Vú này, hãy hỏi bác sĩ của quí vị.

Chương trình khám nghiệm vú định kỳ không được sắp đặt cho phụ nữ dưới 50 tuổi, vì điều này cho thấy chẳng mang đến lợi ích. Nếu quí vị lo lắng điều gì về vú của quí vị, hãy nói cho bác sĩ của quí vị được biết.

Nhận biết về vú

Năm quy tắc

- Biết những gì là bình thường cho quí vị

- Xem và sờ mó
- Biết để ý đến những thay đổi gì
- Đừng chậm trễ cho bác sĩ biết về những thay đổi
- Đi khám nghiệm vú nếu được 50 tuổi hay hơn

© Crown copyright 2006

277238 1p Oct06

Do Phòng Tin Tức Trung Ương (COI) thực hiện cho Bộ Y Tế

Cập nhật sau cùng Tháng Mười 2006

Nếu quý vị cần thêm bản in của đề mục này, hãy nhắc đến 277238/*Be breast aware* và liên lạc với:

DH Publications Orderline,

Điện thư: dh@prolog.uk.com

PO Box 777, London SE1 6XH

Điện thoại: 08071 555 455

Fax: 01623 724524

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/