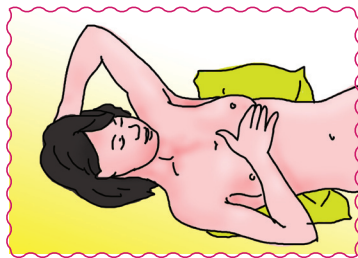
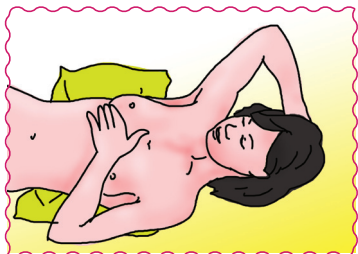


### Tự khám vú ở tư thế nằm:

- Nằm ngửa thoải mái.
- Đặt một gối mỏng ở dưới lưng bên khám.
- Lặp lại quá trình khám như ở tư thế đứng.
- Chuyển gối, làm lại các bước cho bên vú còn lại.



Tự khám vú có thể giúp phát hiện các triệu chứng bất thường trên vú, nhưng không thay thế được khám vú và chụp X-quang tuyến vú định kỳ tại cơ sở y tế.

### 2. Khám vú tại cơ sở y tế:

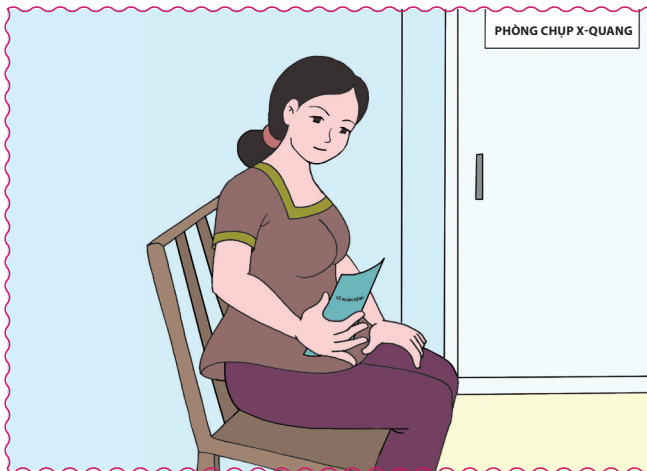
- Phụ nữ từ 30 tuổi trở lên, nên định kỳ đến khám vú kết hợp khám phụ khoa tại các cơ sở y tế ít nhất 1 năm/lần.

### 3. Chụp vú:

- Phụ nữ từ 40 tuổi trở lên cần định kỳ đi chụp X-quang tuyến vú 1-2 năm/lần (đồng thời với khám vú tại cơ sở y tế). Người có nhiều yếu tố nguy cơ thì nên chụp thường xuyên hơn.
- Chụp X-quang tuyến vú có thể phát hiện các tổn thương bất thường ở tuyến vú ngay cả khi chưa sờ thấy khối u.
- Sau khi bạn chụp, bác sĩ có thể chỉ định thêm những xét nghiệm khác nếu cần thiết để chẩn đoán chính xác tình trạng của bạn.

### ❁ Ung thư vú có thể chữa được không?

Nếu được phát hiện ở giai đoạn càng sớm thì tỷ lệ chữa khỏi bệnh càng cao. Tỷ lệ này là 95% nếu được phát hiện và điều trị ở giai đoạn sớm. Tỷ lệ sống thêm sau 5 năm giảm dần khi bệnh được phát hiện và điều trị muộn hơn.



**Ung thư vú có thể chữa khỏi hoàn toàn nếu được chẩn đoán sớm và điều trị kịp thời.**

*Tài liệu được phát triển trong khuôn khổ dự án "Tăng cường bằng chứng cho truyền thông phòng chống ung thư tại Việt Nam" của HealthBridge Canada do Atlantic Philanthropies tài trợ.*

#### Liên hệ:

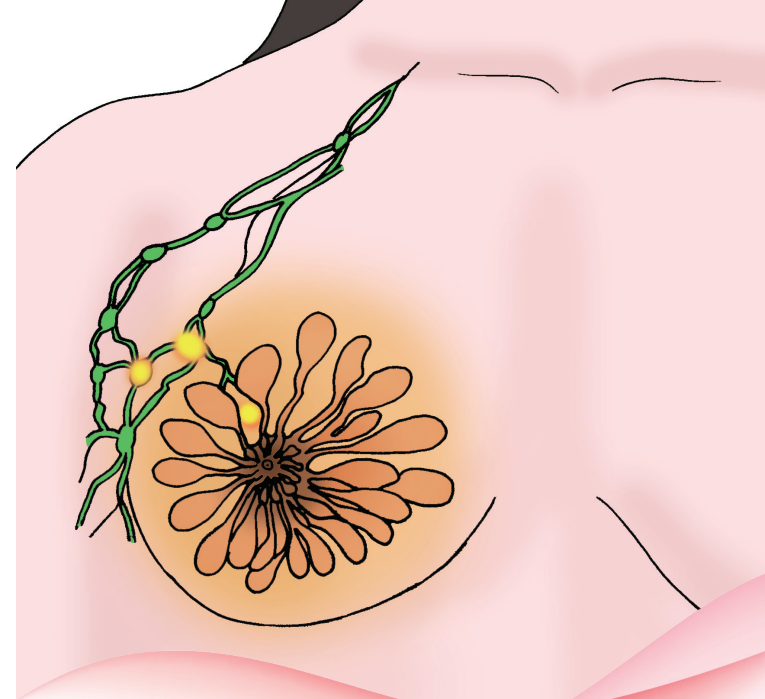
Tổ chức HealthBridge Canada  
Phòng 202-203 nhà E4 khu Ngoại giao đoàn Trung Tự,  
Số 6 Đặng Văn Ngữ, Đống Đa, Hà Nội, Việt Nam;  
Tel: 84-4-35119904; Fax: 84-4-35119905;  
Website: www.healthbridge.ca



Tháng 1/2013



Thiết kế: LUCK HOUSE GRAPHICS LTD.  
Tel: 84-4-62661523 | Email: admin@luckhouse-graphics.com



## Tìm hiểu & phát hiện sớm UNG THƯ VÚ

### ❁ Ung thư vú là gì?

Các u ác tính xuất hiện ở vú gọi là ung thư vú (UT vú). UT vú hiện nay là loại UT gây tử vong hàng đầu ở phụ nữ. UT vú nguy hiểm vì nó có thể tái phát, di căn và đe dọa tính mạng của bệnh nhân nếu không được phát hiện sớm và chữa trị kịp thời.

Tuy nhiên, đây cũng là bệnh có thể tự phát hiện được và nếu được phát hiện sớm, tỷ lệ khỏi bệnh đạt tới 90%.

**Ai cũng có thể mắc ung thư vú.**

**Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ.**



## • Nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ nào dẫn đến ung thư vú?

### Tuổi

- Càng lớn tuổi, nguy cơ mắc UT vú càng cao. Phụ nữ Việt Nam thường mắc UT vú ở tuổi 40-50.

### Tiền sử mắc ung thư vú

- Nếu đã mắc UT vú một bên thì bên còn lại cũng có nguy cơ mắc UT vú cao.

### Tiền sử gia đình

- Những phụ nữ có mẹ, chị hay em gái mắc UT vú thì thường có nguy cơ mắc UT vú cao hơn.

### Dinh dưỡng và rượu

- Ăn thức ăn nhiều mỡ, uống nhiều rượu làm gia tăng nguy cơ mắc UT vú. Những phụ nữ uống rượu bia 2-5 lần/ngày có nguy cơ UT vú cao gấp 1,5 lần so với những phụ nữ không uống rượu bia.

### Tiền sử kinh nguyệt, nội tiết và sức khỏe sinh sản

- Phụ nữ có kinh nguyệt lần đầu trước 12 tuổi và lần cuối sau 55 tuổi có nguy cơ mắc UT vú cao hơn.
- Những phụ nữ không có con, hoặc sinh con đầu khi đã lớn tuổi (sau tuổi 30) có nguy cơ mắc UT vú cao hơn.
- Những phụ nữ đã sử dụng thuốc nội tiết trong thời gian dài (trên 10 năm) hoặc điều trị nội tiết thay thế lúc mãn kinh có nguy cơ mắc UT vú cao hơn.

### Béo phì và ít vận động thể chất

- Phụ nữ thừa cân, béo phì, đặc biệt là béo phì sau tuổi mãn kinh có nguy cơ mắc UT vú cao hơn
- Phụ nữ ít vận động thể chất hoặc ít tham gia thể dục, thể thao cũng có khả năng mắc UT vú cao hơn.

### Di truyền

- Khoảng 15% phụ nữ mắc bệnh UT vú do đột biến gen di truyền.

### Tiền sử xạ trị

- Những phụ nữ có tiền sử được xạ trị ở vùng ngực có nguy cơ mắc UT vú cao hơn.

## • Phòng ngừa ung thư vú như thế nào?

Ngoài các yếu tố về gen không thể thay đổi, chúng ta có thể thay đổi các thói quen sinh hoạt để hạn chế nguy cơ mắc UT vú.

- Chấm dứt uống rượu, bia.
- Bỏ hút thuốc lá.
- Tập thể dục.
- Biết rõ tiền sử UT vú trong gia đình.
- Tránh điều trị bệnh bằng liệu pháp nội tiết thay thế nếu không thật cần thiết.
- Tự khám vú hàng tháng để phát hiện những dấu hiệu sớm của UT vú.
- Kiểm soát cân nặng, tránh béo phì (đặc biệt sau khi mãn kinh)
- Nên sinh con đầu lòng trước 30 tuổi.
- Nén cho con bú mẹ.

## • Ung thư vú có dấu hiệu như thế nào?

UT vú có thể có một hay một số dấu hiệu sau:

- Có khối u ở ngực (thường không đau).
- Thay đổi kích thước hoặc hình thù của tuyến vú.
- Núm vú bị rỉ máu, tiết dịch khác thường hoặc thụt vào, co lại.
- Da trên vú và núm vú bị dày lên, sần như vỏ cam, đổi màu, hoặc bị lõm, nhăn nhúm.
- Có hạch ở hố nách hoặc hạch thượng đòn (phía trên xương quai xanh).

**Khi một phụ nữ có một trong những dấu hiệu trên, chưa hẳn đã là ung thư vú, nhưng cần đến cơ sở y tế chuyên khoa để được khám và chẩn đoán chính xác.**

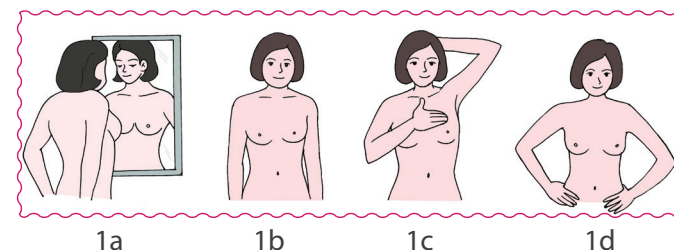
## • Làm thế nào để phát hiện sớm ung thư vú?

### 1. Tự khám vú:

Tự khám vú ở tư thế đứng:

#### Bước 1: Tự quan sát

- a, Cởi áo, đứng trước gương.
- b, Xuôi tay, quan sát qua gương xem có các thay đổi ở vú không như u cục, dầy lên, lõm da hoặc thay đổi màu sắc da.
- c, Đưa tay ra sau gáy, sau đó quan sát lại.
- d, Chống tay lên hông làm cử động cơ ngực lên xuống bằng động tác nâng vai lên hoặc hạ vai xuống. Động tác này làm rõ hơn các thay đổi ở vú (nếu có).



#### Bước 2: Sờ nắn

- a, Nặng nhẹ đầu vú xem có dịch chảy ra hay không.
- b, Đưa tay phải ra sau gáy. Dùng tay trái sờ nắn vú phải, 4 ngón tay đặt sát vào nhau thành một mặt phẳng, ép đều đặn lên các vùng khác nhau của tuyến vú vào thành ngực theo hướng vòng xoay ốc từ đầu vú ra phía ngoài. Kiểm tra từng vùng của vú và cả về phía hố nách.
- c, Làm tương tự với vú bên kia.

