

HƯỚNG DẪN TƯ VẤN DỰ PHÒNG VÀ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ

(Tài liệu dành cho cán bộ y tế cơ sở)



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 tổ chức HealthBridge Canada do Atlantic Philanthropies tài trợ

HealthBridge 

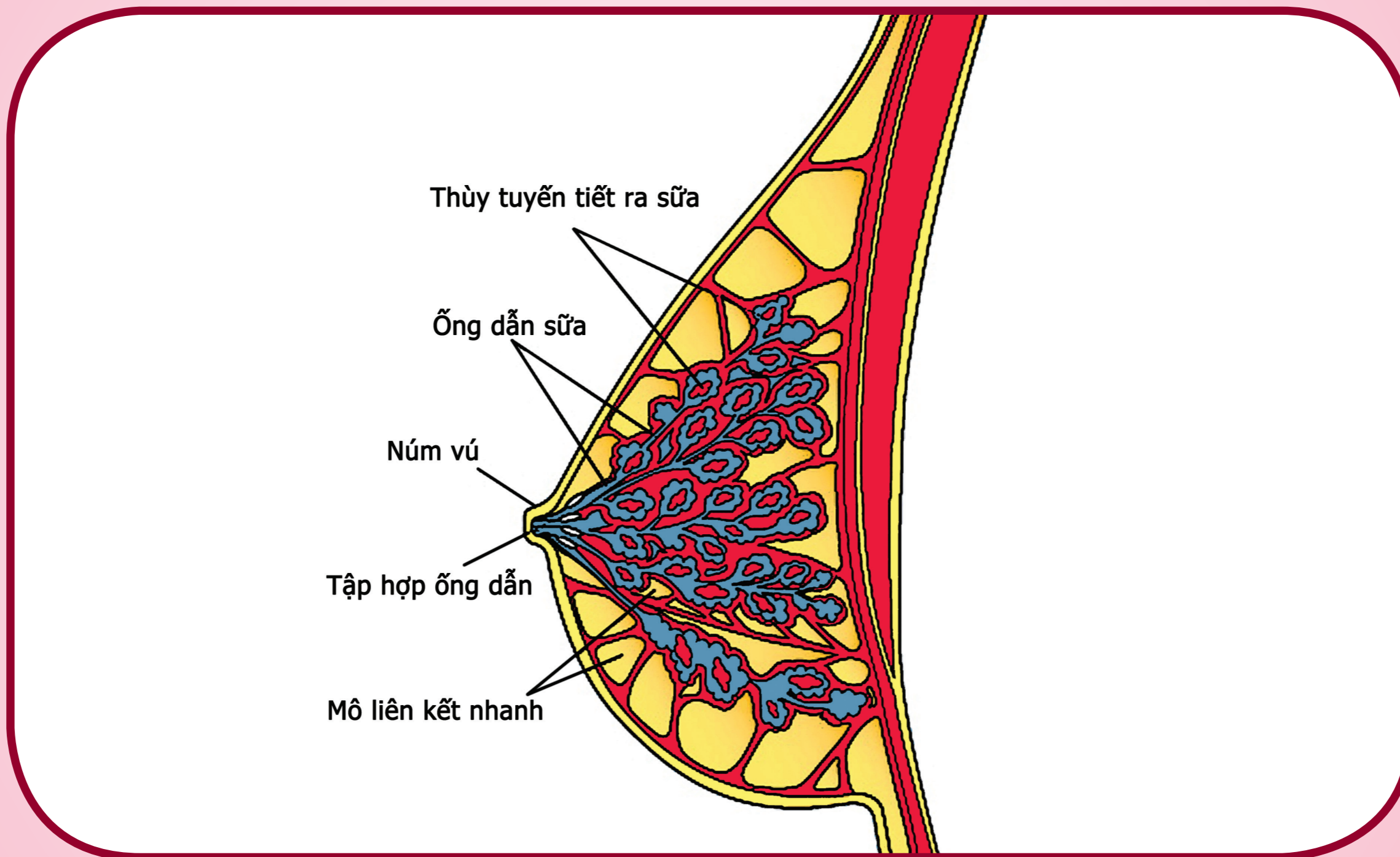
Tháng 1/2013

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TRANH LẬT

- **Mục đích của tranh lật:** Sử dụng tại cơ sở y tế để tư vấn cho phụ nữ về ung thư vú, đặc biệt đối với phụ nữ từ 40 tuổi trở lên.
- **Địa điểm tư vấn:** Tại phòng khám của cơ sở y tế ở huyện/xã. Cán bộ y tế cần đảm bảo việc tư vấn được tiến hành riêng tư, không có người nào khác ra vào nơi tư vấn.
- **Thái độ và lời nói khi tư vấn:** Cán bộ y tế cần thể hiện thái độ quan tâm, ân cần, chú ý lắng nghe, tôn trọng người bệnh. Không vừa nghe, vừa làm việc khác hay sử dụng điện thoại. Dùng từ ngữ đơn giản diễn giải thuật ngữ y học để người bệnh hiểu rõ. Tận tình, kiên nhẫn và điềm đạm khi trả lời các câu hỏi của người bệnh.
- **Trước khi tư vấn**

Trước khi tư vấn, cán bộ y tế cần nói chuyện thân mật, có thể bằng những câu hỏi như: *Chị tên là gì? Chị có gia đình chưa? Có mấy cháu rồi? Chị có điều gì lo lắng? Chị cứ nói thoải mái nhé, đừng ngại. Tôi đang nghe chị đây. Tôi ở đây để giúp chị,...* đồng thời hỏi về tiền sử, cảm giác của người bệnh, lý do người bệnh lo lắng, vv...
- **Cách sử dụng tranh lật**
 - » Đặt tranh lật lên bàn, quay phần có tranh về phía người được tư vấn. Phần nội dung chi tiết cần tư vấn quay về phía cán bộ y tế.
 - » Lần lượt lật ngược từng tờ từ mặt trước sang mặt sau khi trình bày hết nội dung ở mỗi trang.
 - » Mỗi khi trình bày xong nội dung ở từng trang, hỏi xem người được tư vấn có câu hỏi gì, hay có điều gì không hiểu, không rõ.
 - » Tùy vào tình trạng và hiểu biết của người bệnh, cán bộ y tế có thể chọn giới thiệu một số phần hay toàn bộ nội dung trong tài liệu này.
 - » Giải thích các từ chuyên môn, khó hiểu trong tài liệu để người bệnh hiểu rõ.
- **Quyết định:** Khi trình bày xong nội dung, hãy thảo luận với người bệnh để đưa ra quyết định phù hợp với tình trạng của họ.
- **Giữ bí mật:** Cán bộ y tế cần giữ bí mật toàn bộ các thông tin của người bệnh. Hãy cho họ biết rõ rằng thông tin về họ được giữ bí mật.

CẤU TẠO TUYẾN VÚ

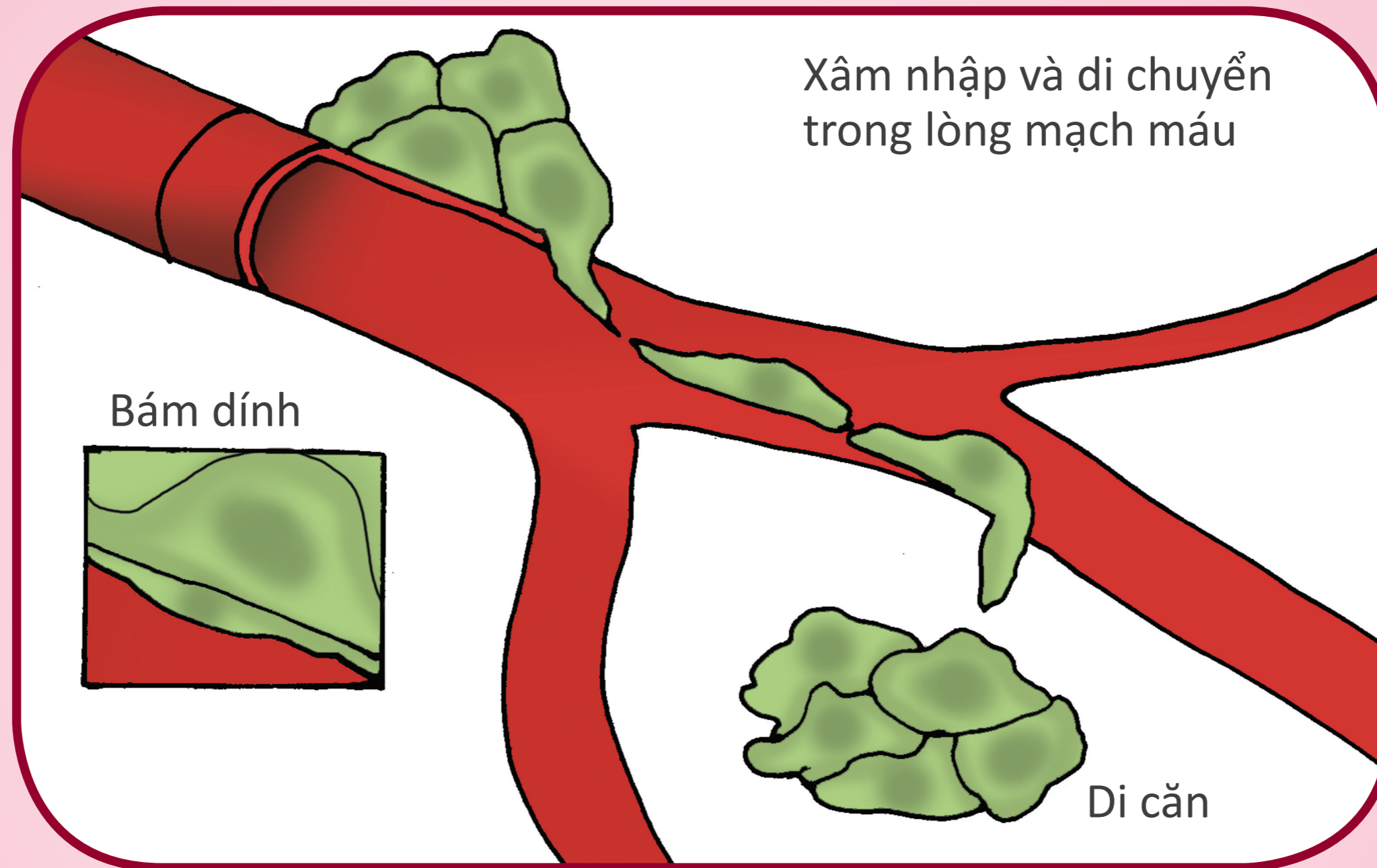


Tuyến vú nằm ở trước ngực có chức năng tiết sữa

TUYẾN VÚ

- Tuyến vú nằm ở trước ngực có chức năng tiết sữa.
- Mỗi tuyến có 15-20 thùy, mỗi thùy có các tiểu thùy, mỗi tiểu thùy có nhiều nang tuyến tiết ra sữa.
- Sữa được tiết ra đầu vú qua các ống dẫn sữa từ nhỏ đến lớn.
- Xen kẽ giữa các thùy tuyến và ống tuyến có các mô mỡ.
- Xung quanh tuyến vú có hạch bạch huyết, nhiều nhất là tại vùng nách.

UNG THƯ VÚ LÀ GÌ?

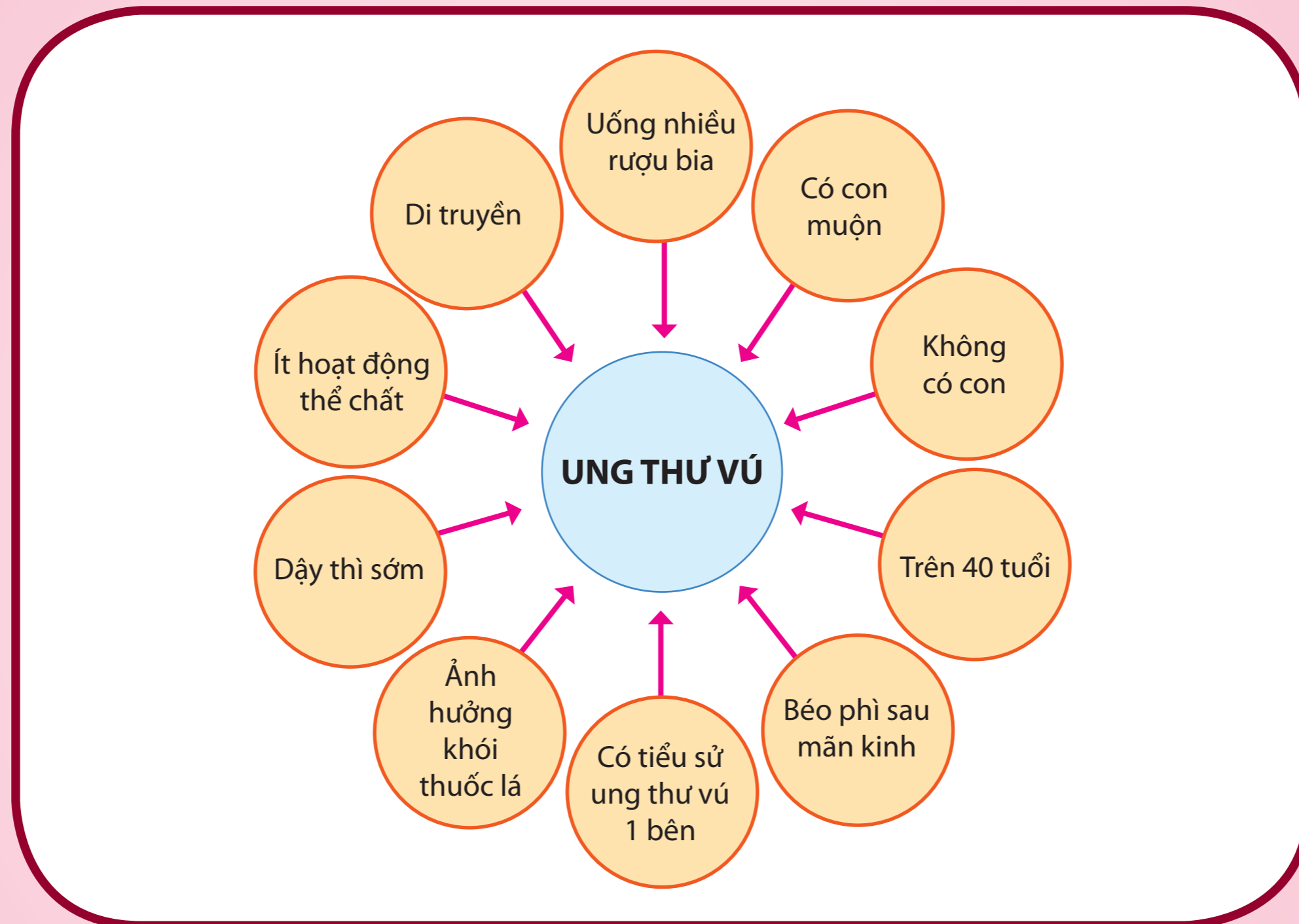


- Các khối u ác tính xuất hiện ở vú gọi là ung thư vú.
- Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ.
- Ung thư vú nguy hiểm vì nó có thể tái phát, di căn và đe dọa tính mạng của người bệnh nếu không được phát hiện sớm và chữa trị kịp thời.

UNG THƯ VÚ LÀ GÌ?

- Ung thư là khối u ác tính hình thành từ các tế bào bất thường xuất hiện và sinh sôi không kiểm soát được.
- Các u ác tính xuất hiện ở vú là ung thư vú.
- Các tế bào ung thư vú có thể di chuyển đến các cơ quan khác trong cơ thể, tồn tại và gia tăng ở đó, gọi là hiện tượng di căn.

AI CÓ NGUY CƠ BỊ UNG THƯ VÚ?



Ai cũng có thể mắc ung thư vú. Phụ nữ có một hay nhiều yếu tố nguy cơ không chắc chắn sẽ mắc ung thư vú, nhưng khả năng mắc sẽ cao hơn người bình thường.

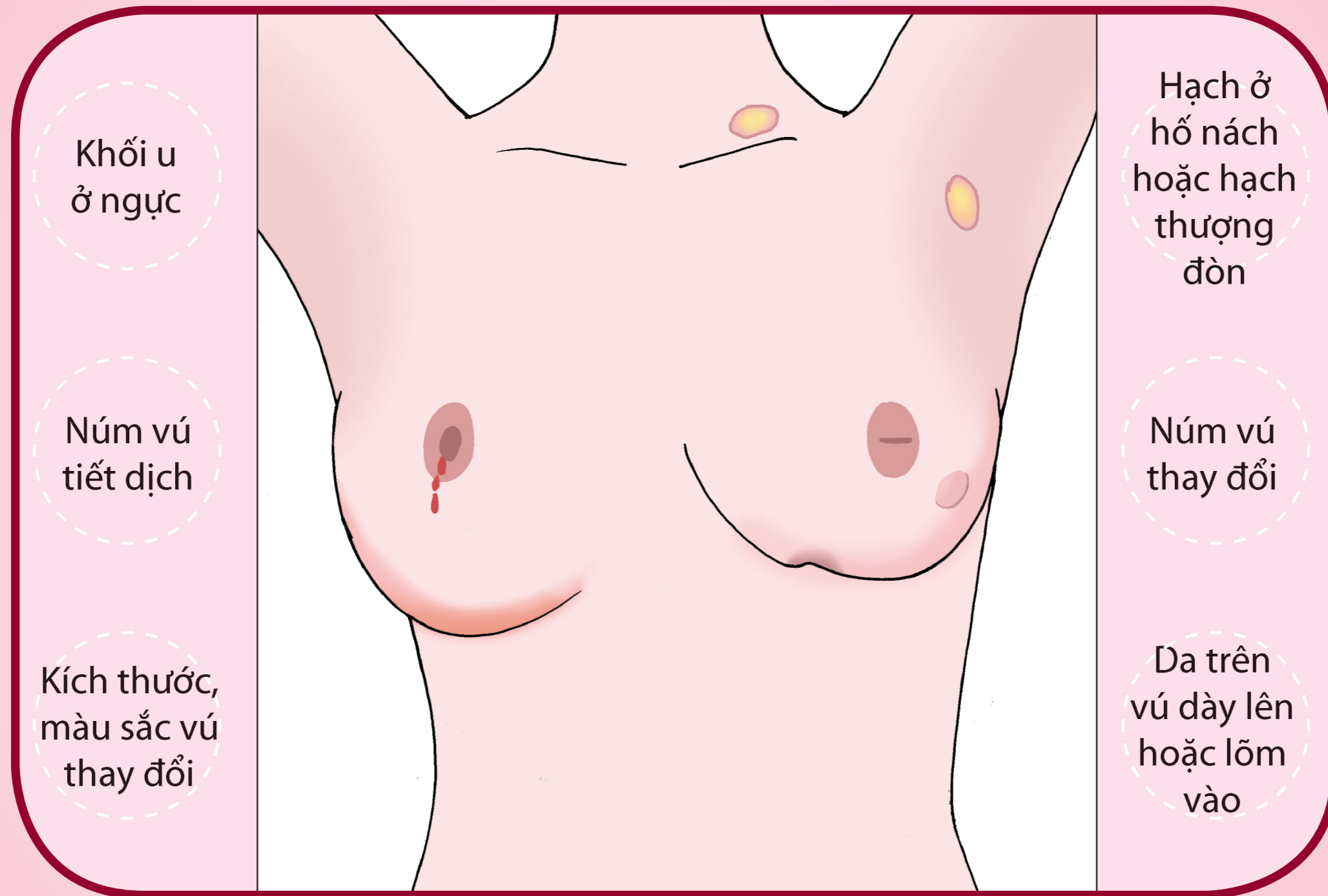
AI CÓ NGUY CƠ BỊ UNG THƯ VÚ?

Ai cũng có thể mắc ung thư vú.

Những người có các nguy cơ sau đây có khả năng mắc ung thư vú cao hơn:

- Càng lớn tuổi, nguy cơ mắc ung thư vú càng cao. Phụ nữ Việt Nam thường mắc ung thư vú ở tuổi 40-50.
- Đã mắc ung thư vú một bên thì bên còn lại cũng có nguy cơ mắc ung thư vú cao.
- Những phụ nữ có mẹ, chị, em hay con gái mắc ung thư vú.
- Ăn thức ăn nhiều mỡ, uống nhiều rượu.
- Có kinh nguyệt lần đầu trước 12 tuổi và lần cuối sau 55 tuổi.
- Không có con hoặc sinh con đầu khi đã lớn tuổi (sau 30 tuổi) hoặc có tiền sử dùng hoóc môn (thuốc nội tiết).
- Ít hoạt động thể chất. Thừa cân, béo phì, đặc biệt là sau tuổi mãn kinh.
- Một số phụ nữ mắc bệnh ung thư vú do đột biến gen di truyền.
- Những phụ nữ có tiền sử xạ trị ở vùng ngực.

UNG THƯ VÚ CÓ DẤU HIỆU GÌ?



Khi có các dấu hiệu trên, chưa hẳn đã là ung thư vú, nhưng cần đến cơ sở y tế chuyên khoa để được khám.

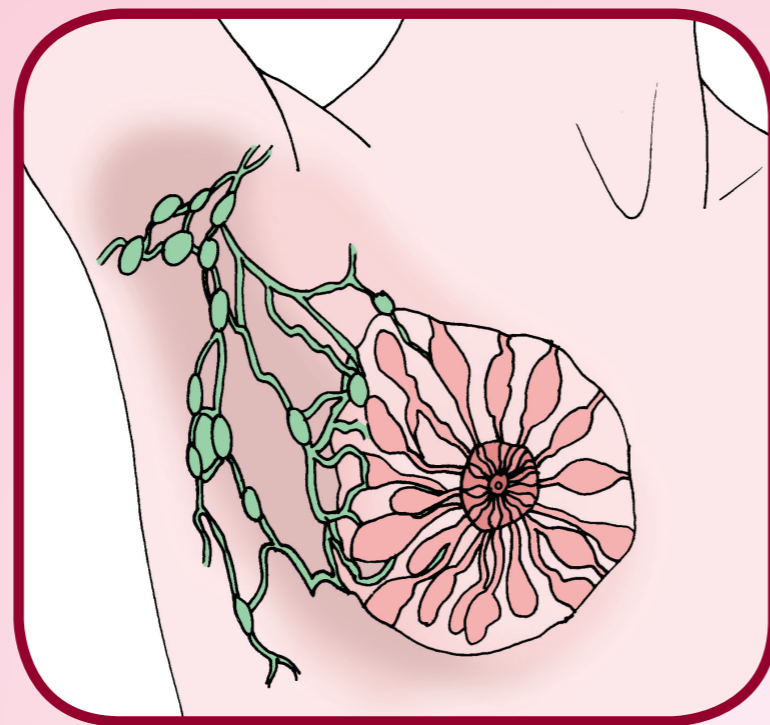
UNG THƯ VÚ CÓ DẤU HIỆU GÌ?

Ung thư vú có thể (nhưng không nhất thiết) có các dấu hiệu sau:

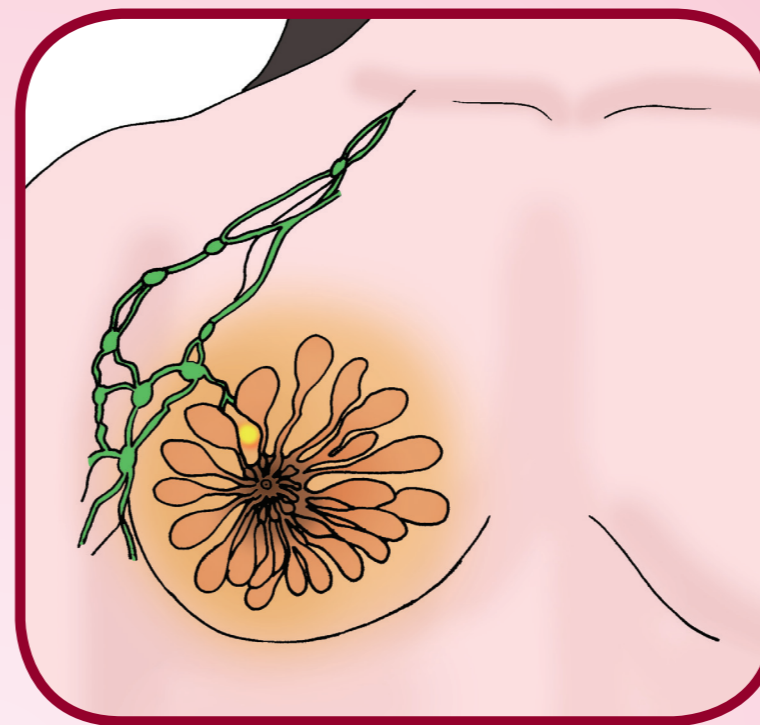
- Có khối u ở ngực (thường không đau).
- Thay đổi kích thước hoặc hình thù của tuyến vú.
- Núm vú bị rỉ máu, tiết dịch khác thường hoặc thụt vào, co lại.
- Da trên vú và núm vú bị dày lên, sần như vỏ cam, đổi màu, hoặc bị lõm, nhăn nhúm.
- Có hạch ở hố nách hoặc hạch thượng đòn (trên xương quai xanh).

Khi một phụ nữ có 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.

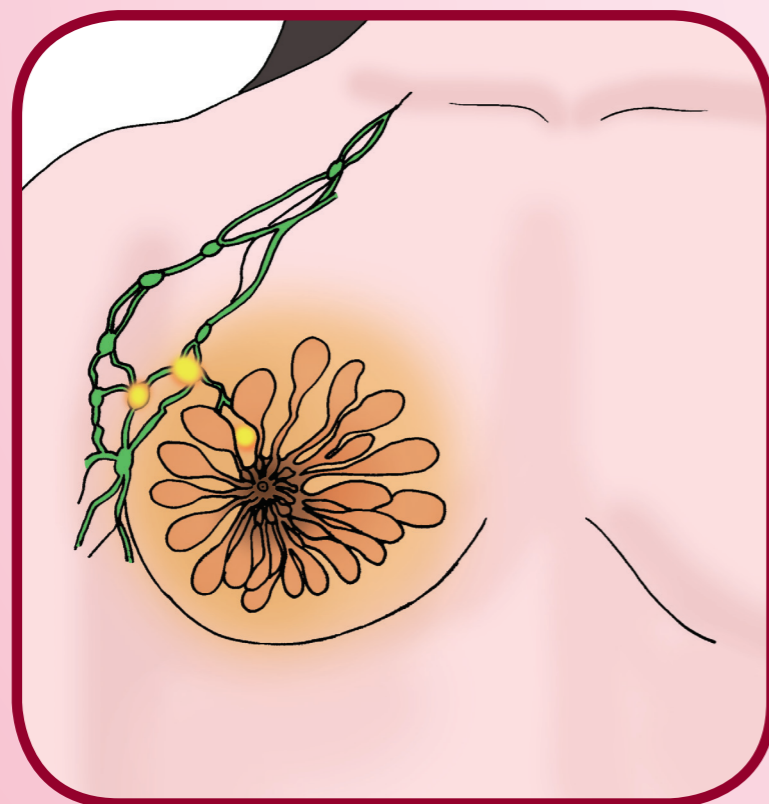
UNG THƯ VÚ PHÁT TRIỂN QUA NHỮNG GIAI ĐOẠN NÀO?



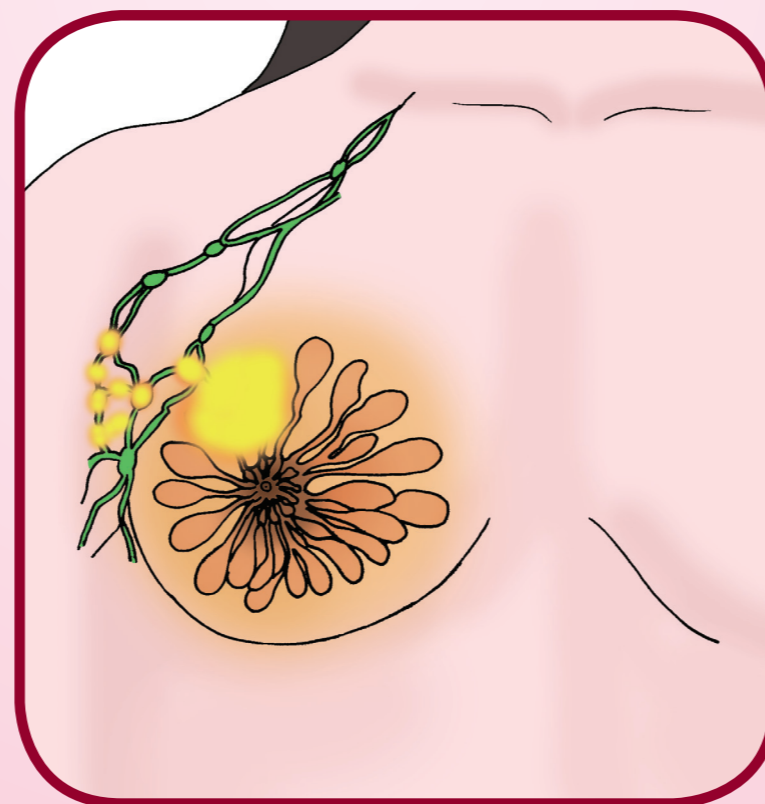
Giai đoạn 0



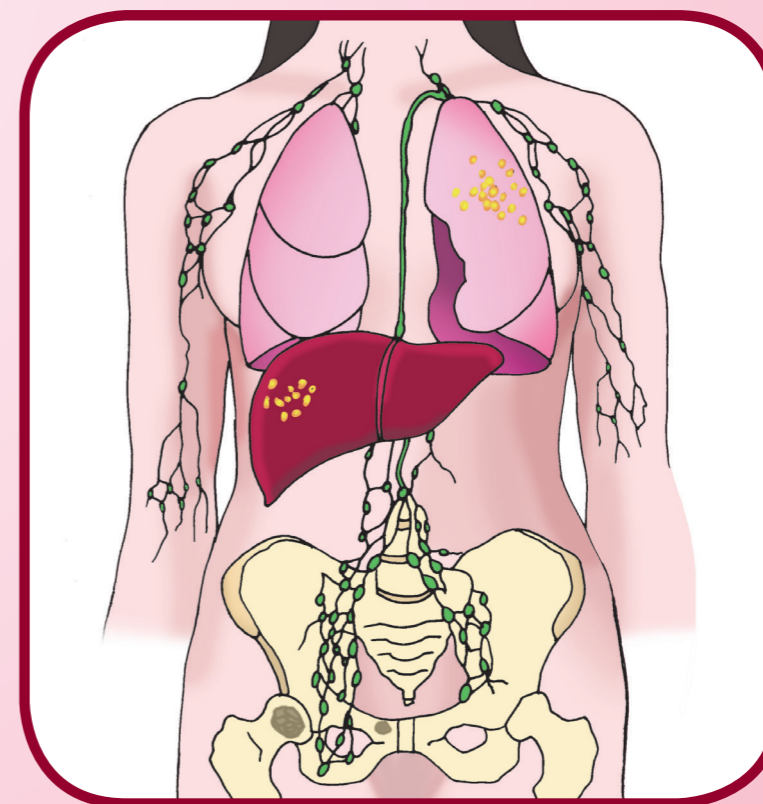
Giai đoạn 1



Giai đoạn 2



Giai đoạn 3



Giai đoạn 4

UNG THƯ VÚ PHÁT TRIỂN QUA NHỮNG GIAI ĐOẠN NÀO?

Giai đoạn 0: Tế bào tuyến vú có thay đổi bất thường, nhưng ung thư còn bị giới hạn trong ống dẫn sữa mà chưa ăn vào mô vú hay mô nâng đỡ bên ngoài ống dẫn sữa.

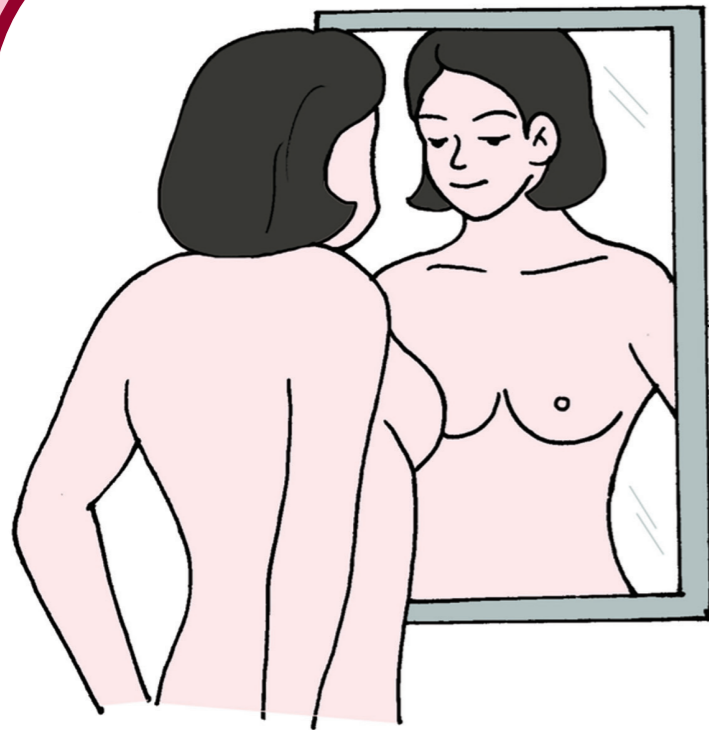
Giai đoạn 1: Ung thư đã xâm lấn ra khỏi vị trí xuất phát ban đầu vào tuyến vú xung quanh, nhưng khối u còn nhỏ hơn 2cm và chưa lan vào hạch nách.

Giai đoạn 2: Khi khối u lớn từ 2-5cm và chưa lan vào hạch nách, hay nhỏ hơn 5cm và đã lan vào một số hạch nách.

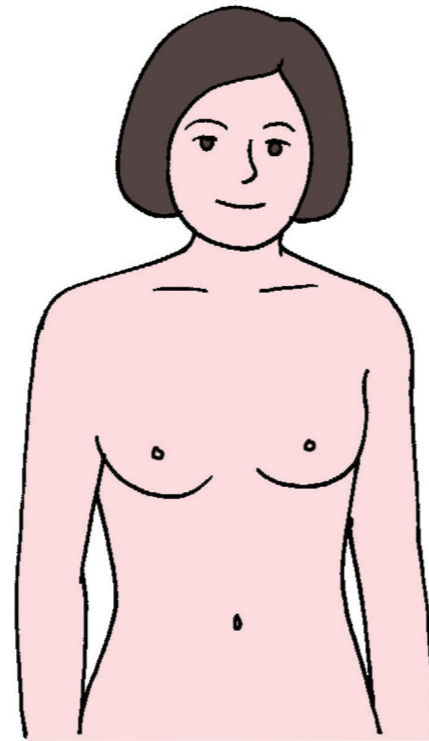
Giai đoạn 3: Khi khối u đã lớn hơn 5cm hay đã lan vào nhiều hạch nách nhưng chưa lây lan đi xa.

Giai đoạn 4: Đã có biểu hiện di căn xa vào các cơ quan khác trong cơ thể ví dụ vào gan, phổi, xương, não...

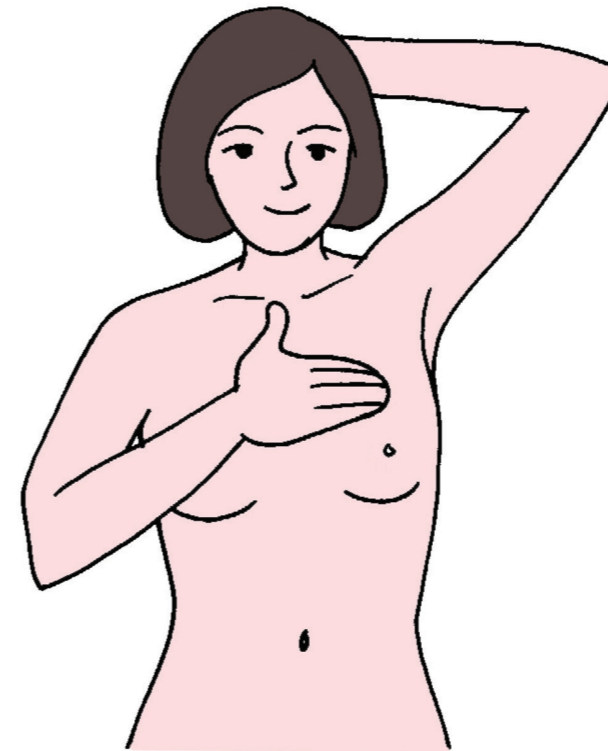
LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?



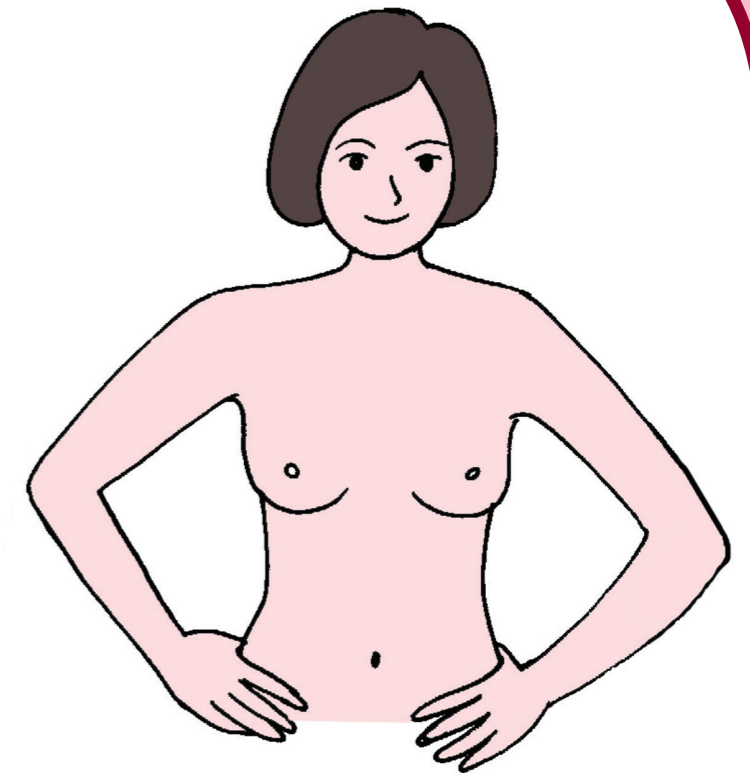
1a



1b



1c



1d

Tự khám vú ở tư thế đứng

Bước 1: Tự quan sát

Nên tiến hành tự khám vú hằng tháng ngay sau khi sạch kinh đối với phụ nữ từ 20 tuổi trở lên.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?

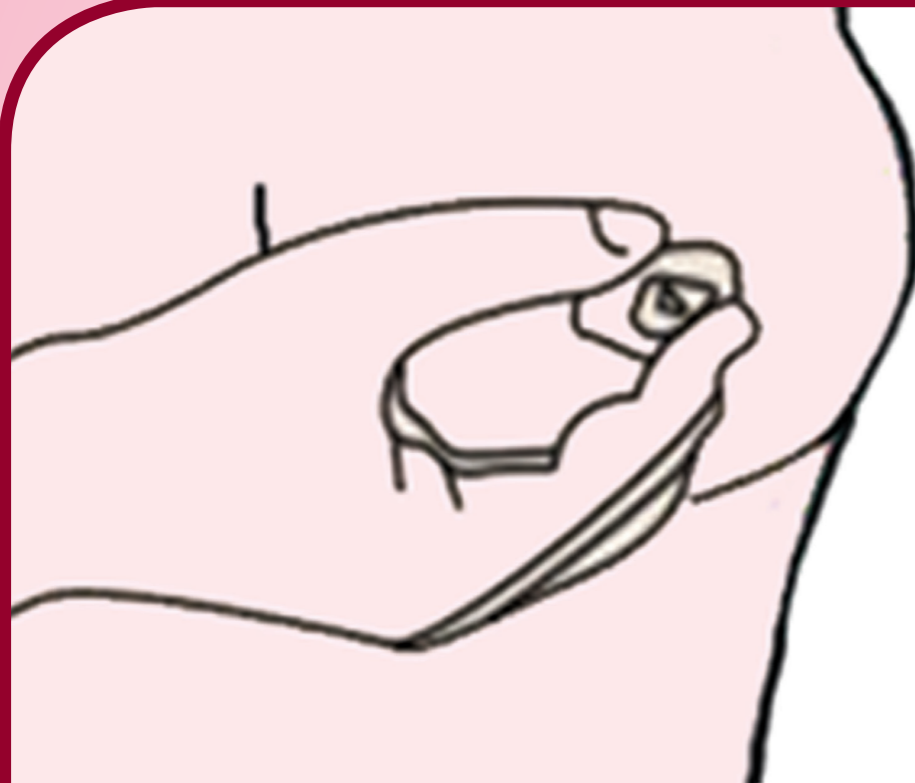
1) Tự khám vú

Tự khám vú ở tư thế đứng

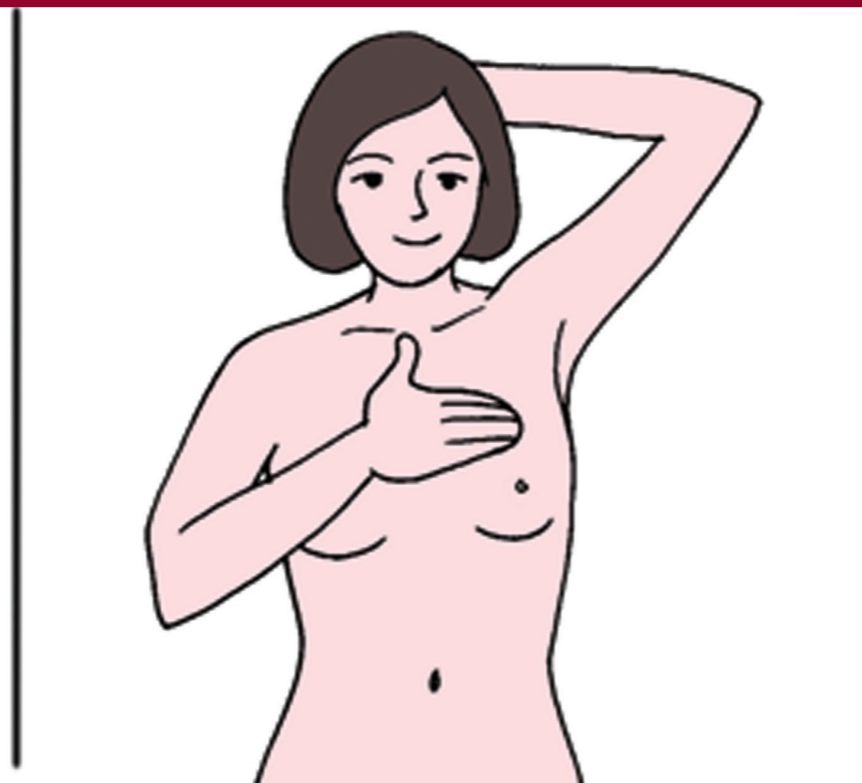
Bước 1: Tự quan sát

- a) Cởi áo, đứng trước gương.
- b) Xuôi tay, quan sát qua gương xem có các thay đổi ở vú không như u cục, dày 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 để làm rõ hơn các thay đổi ở vú (nếu có).

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?



2a



2b₁



2b₂

Tự khám vú ở tư thế đứng

Bước 2: Sờ nắn

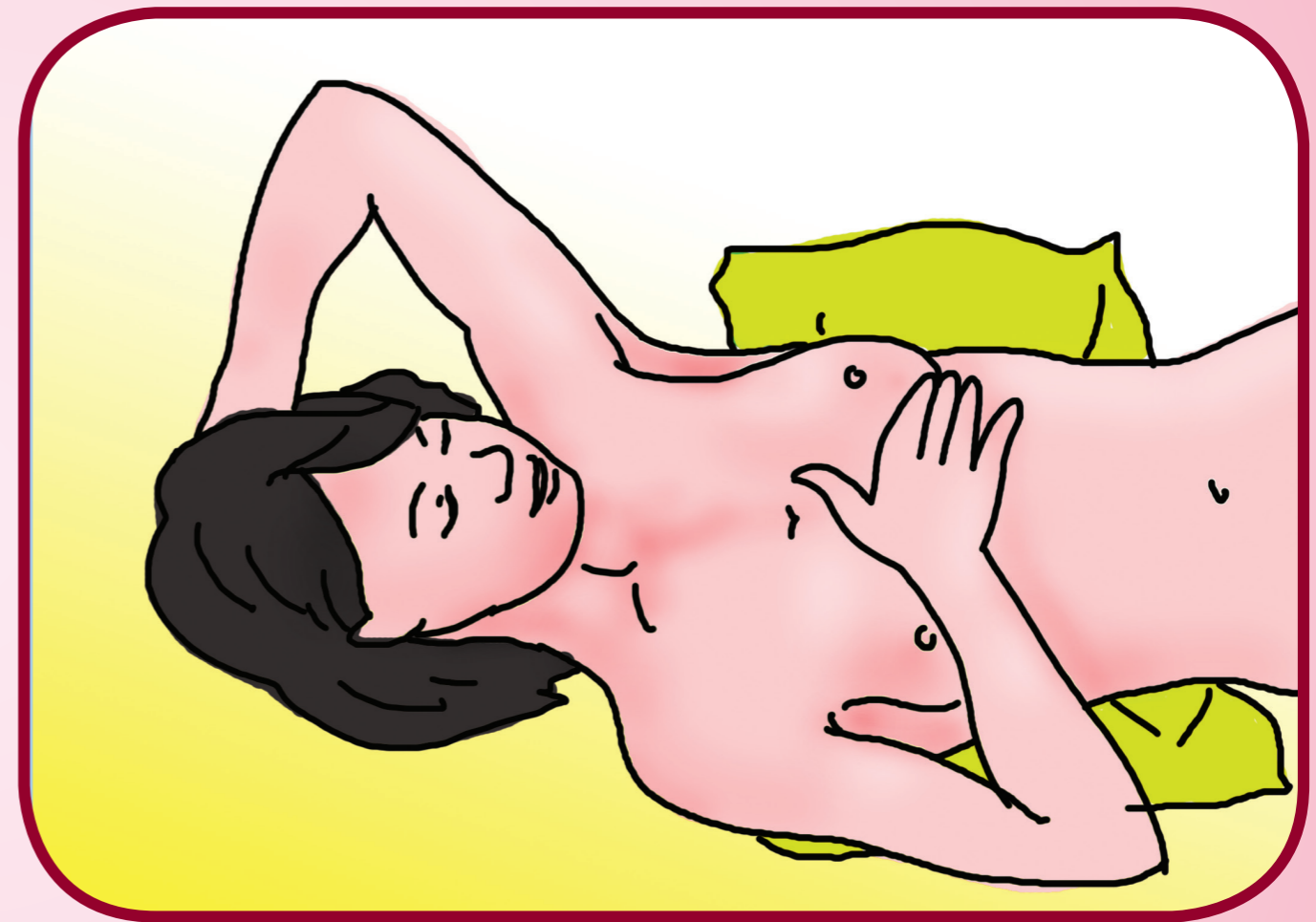
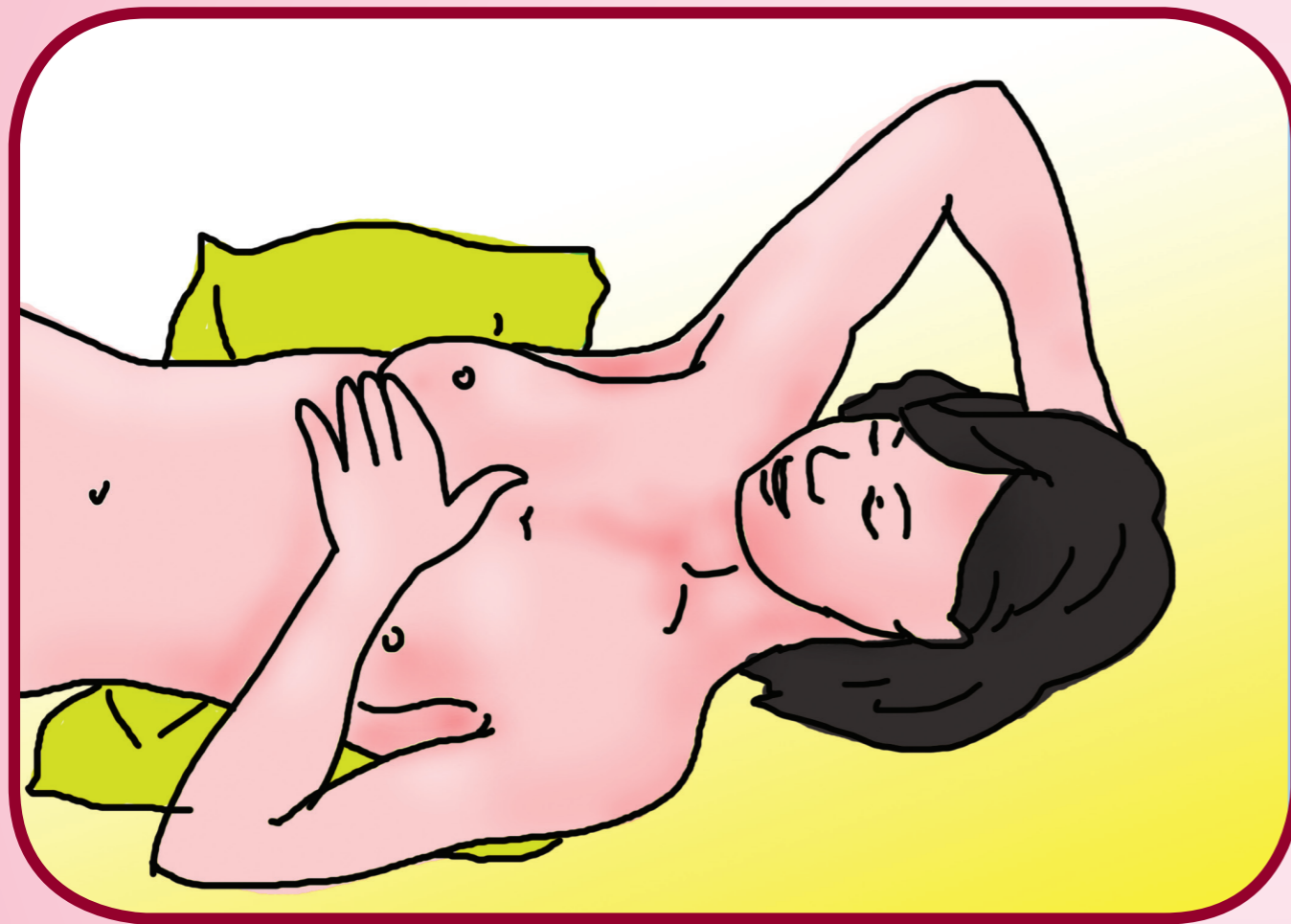
Nên tiến hành tự khám vú hằng tháng ngay sau khi sạch kinh đối với phụ nữ từ 20 tuổi trở lên.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?

Bước 2: Sờ nắn

- a) Nắn 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 xoáy 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.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?



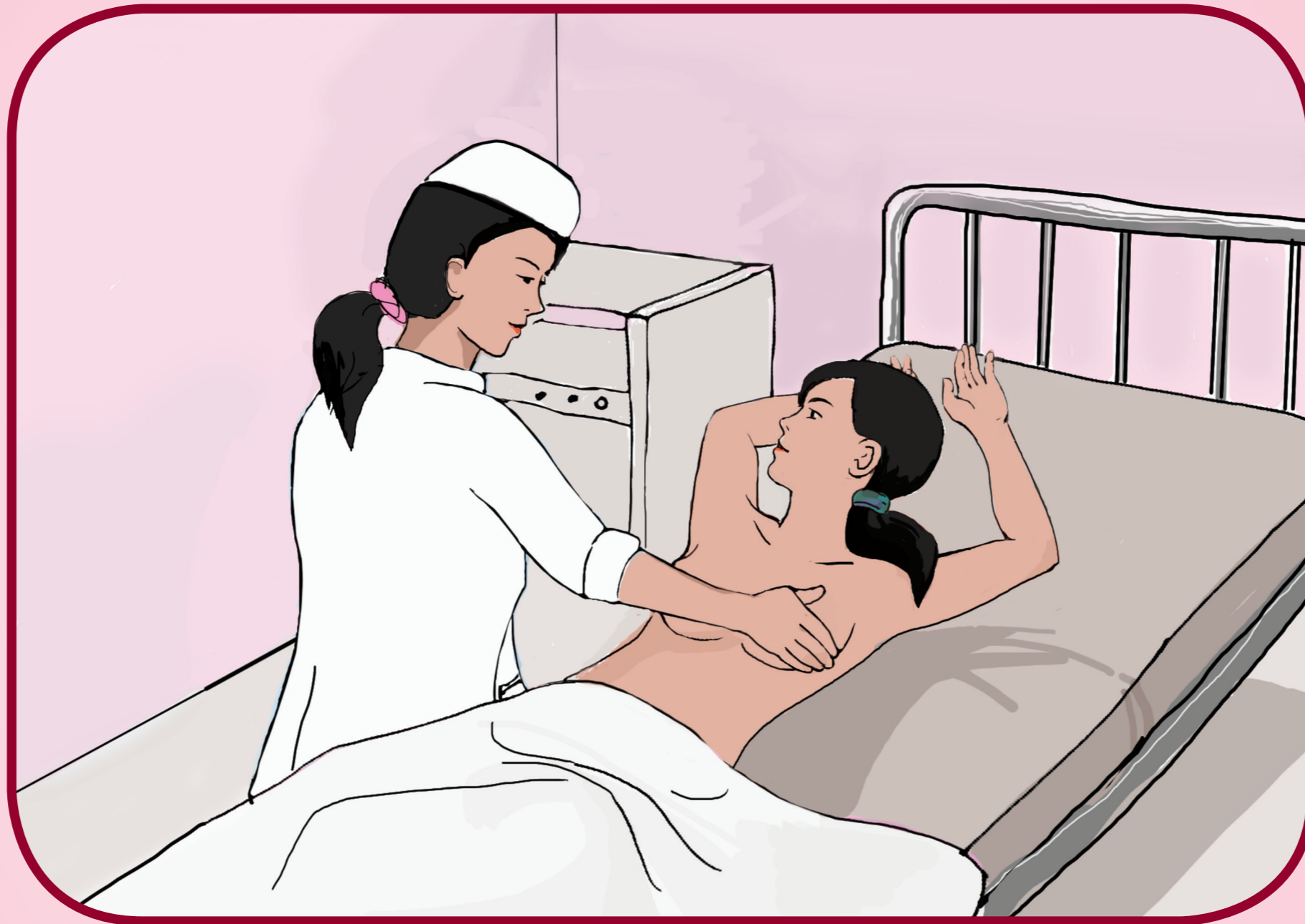
Tự khám vú ở tư thế nằm

Xin lưu ý: 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.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?

- 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.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?



- Khám vú định kỳ và chụp X-quang tuyến vú tại cơ sở y tế chuyên khoa có thể giúp phát hiện những điểm u nhỏ mà dùng tay không thể phát hiện được.
- Những phụ nữ có nguy cơ cao cần đi khám sàng lọc sớm hơn theo hướng dẫn của bác sĩ.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ?

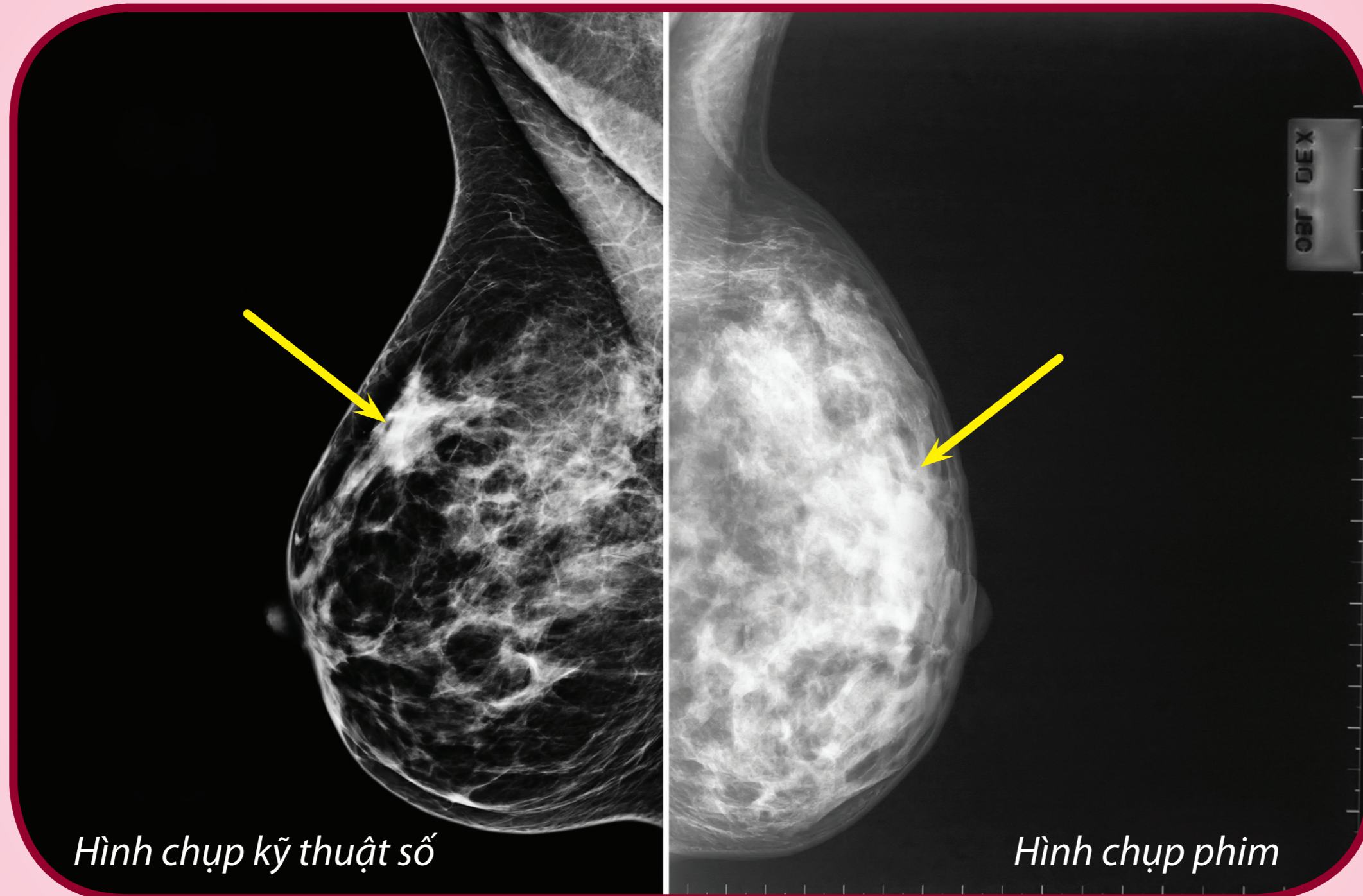
2) Khám vú tại cơ sở y tế chuyên khoa

- Phụ nữ từ 30 tuổi trở lên, nên định kỳ đến khám vú tại các cơ sở y tế từ 1-3 năm một lần.
- Khám vú định kỳ tại cơ sở y tế có thể giúp phát hiện những điểm u nhỏ mà dùng tay không thể phát hiện được.

3) Chụp vú

- Phụ nữ từ 40 tuổi trở lên cần định kỳ đi chụp X-quang tuyến vú từ 1- 2 năm một 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.

UNG THƯ VÚ ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHƯ THỂ NÀO?



Phim chụp X-quang vú (Nguồn: Trung tâm Y khoa St. Alexius)

Sau khám lâm sàng hay chụp X-quang tuyến vú, nếu phát hiện bất thường, siêu âm và sinh thiết sẽ được thực hiện tại cơ sở y tế chuyên khoa để xác định tình trạng bệnh.

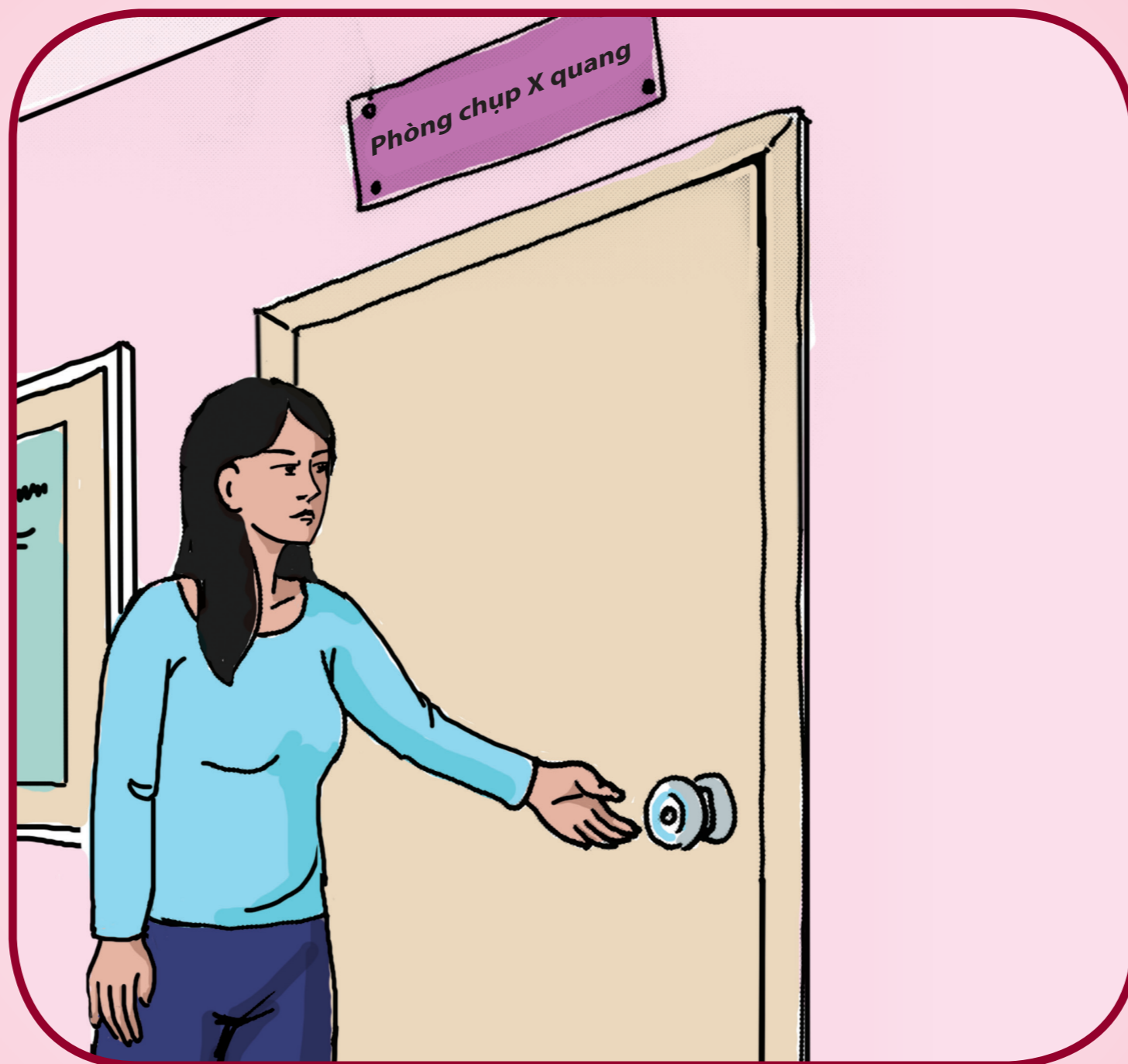
UNG THƯ VÚ ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHƯ THỂ NÀO?

Qua khám lâm sàng hoặc chụp X-quang tuyến vú, nếu phát hiện có khối u ở vú, thầy thuốc có thể thực hiện thêm các xét nghiệm sau đây để xác định tình trạng bệnh:

Siêu âm tuyến vú: là dùng dụng cụ siêu âm để phát hiện các khối u bất thường trong tuyến vú và xác định khối u đặc hay lỏng. Khối u lỏng thường là các u nang lạnh tính, các u đặc có khả năng là ung thư.

Sinh thiết: là lấy một số tế bào, một phần hoặc cả khối u để xét nghiệm và chẩn đoán.

UNG THƯ VÚ CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC KHÔNG?

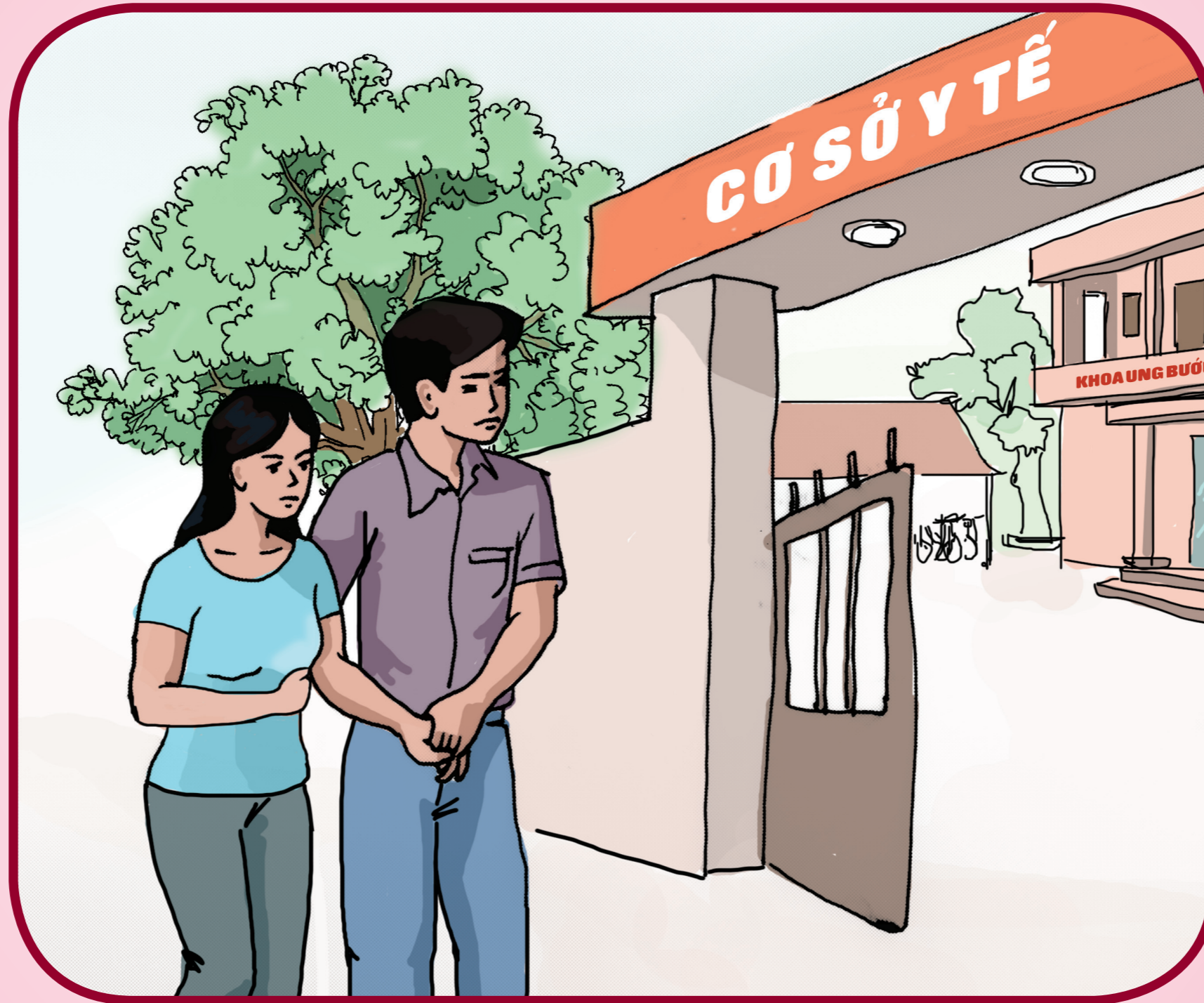


Ung thư vú có thể chữa được. Phát hiện càng sớm, cơ hội chữa khỏi hoàn toàn càng cao. Tỷ lệ chữa khỏi là 95% nếu được phát hiện và điều trị sớm ở giai đoạn 0.

UNG THƯ VÚ CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC KHÔNG?

- Ung thư vú có thể chữa khỏi hoàn toàn nếu được chẩn đoán sớm và điều trị kịp thời.
- Nếu bệnh được phát hiện ở giai đoạn càng sớm thì tỷ lệ chữa khỏi bệnh càng cao. Tỷ lệ chữa khỏi là 95% nếu được phát hiện và điều trị ở giai đoạn tiền lâm sàng (giai đoạn 0, chưa xâm lấn).
- Tỷ lệ sống thêm sau 5 năm giảm dần khi bệnh được phát hiện và điều trị muộn hơn.

CHUYỂN TUYẾN ĐIỀU TRỊ



Khi có chỉ định của thầy thuốc, người bệnh cần đi khám tuyến trên càng sớm càng tốt!

CHUYỂN TUYẾN ĐIỀU TRỊ

- Nếu được chuyển lên tuyến trên, người bệnh cần đi khám càng sớm càng tốt.
- Nên có chồng hoặc người thân đi cùng để cùng tìm hiểu tình trạng bệnh và hỗ trợ tinh thần cho người bệnh.
- Người bệnh có thể liên hệ lại với cơ sở y tế để hỏi về những vấn đề chưa hiểu rõ hay gặp khó khăn trong việc đi khám tại cơ sở y tế tuyến trên.

CÁC ĐỊA CHỈ KHÁM SÀNG LỌC SỚM:

Các Trung tâm/Bệnh viện Ung bướu và Bệnh viện phụ sản Trung ương:

- **Bệnh viện K Trung ương**
43 Quán Sứ, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
- **Bệnh viện Ung bướu Hà Nội**
42A phố Thanh Nhàn, quận Hai Bà Trưng, Hà Nội
- **Bệnh viện Ung bướu thành phố Hồ Chí Minh**
Số 3 Nơ Trang Long, phường 7, quận Bình Thạnh, tp. HCM
- **Khoa Ung bướu, Bệnh viện E**
87 đường Trần Cung, quận Cầu Giấy, Hà Nội
- **Trung tâm Ung bướu và Y học hạt nhân, Bệnh viện Bạch Mai**
78 đường Giải Phóng, Phường Mai, quận Đống Đa, Hà Nội
- **Bệnh viện Phụ sản Trung ương**
43 Tràng Thi, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tỉnh Đắk Lắk:

- **Khoa Ung Bướu, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Đắk Lắk**
2 Mai Hắc Đế, tp. Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk
- **Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Sinh sản tỉnh Đắk Lắk**
63 Lê Duẩn, tp. Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk
- **Khoa Phụ sản, Bệnh viện Đa khoa tỉnh Đắk Lắk**
2 Mai Hắc Đế, tp. Buôn Ma Thuột, tỉnh Đắk Lắk

CÁC ĐỊA CHỈ KHÁM SÀNG LỌC SỚM:

Tỉnh Thái Nguyên:

- **Khoa Ung bướu, Bệnh viện Đa khoa Trung ương Thái Nguyên**
479 Lương Ngọc Quyến, Phan Đình Phùng, tp. Thái Nguyên
- **Trung tâm Ung bướu, Bệnh viện C, Thái Nguyên**
Phường Phố Cò, thị xã Sông Công, tp. Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên
- **Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Sinh sản tỉnh Thái Nguyên**
Phường Túc Duyên, tp. Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên
- **Khoa Sản, Bệnh viện A, Thái Nguyên**
Phường Thịnh Đán, tp. Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên

Thành phố Cần Thơ:

- **Bệnh viện Ung bướu tp. Cần Thơ**
4 Châu Văn Liêm, An Lạc, quận Ninh Kiều, tp. Cần Thơ
- **Khoa sản, Bệnh viện Đa khoa tp. Cần Thơ**
106 đường CMT8, phường Cái Khế, quận Ninh Kiều, tp. Cần Thơ
- **Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe Sinh sản tp. Cần Thơ**
69 Hùng Vương, phường Thới Bình, quận Ninh Kiều, tp. Cần Thơ