



## BẢN TIN SỨC KHỎE THÁNG 11/2017: **UNG THƯ VÚ**



### CÁCH BẢO VỆ TỐT NHẤT LÀ TÀM SOÁT

### SỐ LIỆU VỀ UNG THƯ VÚ

#### 1 TRIỆU

Là số lượng phụ nữ được chẩn đoán ung thư vú mới mỗi năm trên thế giới



Cứ 1/8 phụ nữ có nguy cơ phát triển ung thư vú

#### 80%

Khối u ở vú là LÀNH TÍNH (KHÔNG PHẢI UNG THƯ)



#### 98%

Trong số những phụ nữ bị ung thư vú sẽ sống sót nếu được phát hiện sớm

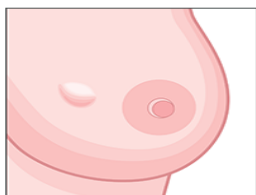


Mỗi người phụ nữ nên tự kiểm tra vú của mình về khối u, độ dày hoặc các thay đổi khác mỗi tháng.

### NGUY CƠ

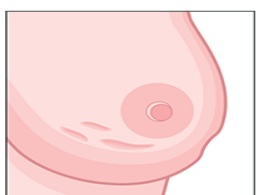
- **Lớn tuổi.**
- **Đột biến gen.** Những phụ nữ sở hữu gen BRCA1 và BRCA2 có nguy cơ cao bị ung thư vú và buồng trứng.
- **Có kinh nguyệt sớm.** Phụ nữ bắt đầu giai đoạn này trước 12 tuổi tiếp xúc với hoóc môn lâu hơn, làm tăng nguy cơ ung thư vú.
- **Mang thai muộn hoặc không có con.** Việc mang thai lần đầu sau 30 tuổi hoặc không có thai có thể làm tăng nguy cơ ung thư vú.
- **Bắt đầu mãn kinh sau tuổi 55.**
- **Đang thừa cân hoặc béo phì.**
- **Sử dụng hoóc môn thay thế.**
- **Tiền sử cá nhân và gia đình bị ung thư vú.**
- **Có điều trị bằng phóng xạ trước đây.**
- **Uống rượu bia, hút thuốc lá.**

### TRIỆU CHỨNG



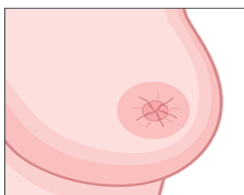
#### Khối u

Có thể không nhìn thấy, nhưng cảm thấy



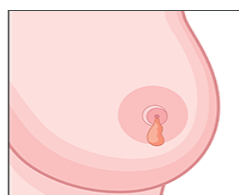
#### Kết cấu da

Chằng hạn như nếp nhăn hoặc nốt lồi trên da

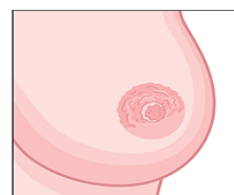


#### Núm vú

Có thể bị thụt vào



#### Rỉ dịch núm vú



#### Phát ban hoặc sần sùi vỏ cam

Khu vực núm vú hoặc vùng da xung quanh

## PHÒNG NGỪA

1. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh: chất béo thấp
2. Tiêu thụ ít cồn hơn
3. Từ bỏ hút thuốc
4. Tập thể dục hàng ngày
5. Xem xét cho con bú sữa mẹ thay vì sữa công thức
6. Nhận biết về tiền sử ung thư vú gia đình
7. Tránh liệu pháp thay thế hoóc môn (nếu có thể)
8. Chụp nhũ ảnh ở phụ nữ > 40 tuổi
9. **Tự kiểm tra vú một cách thường xuyên**



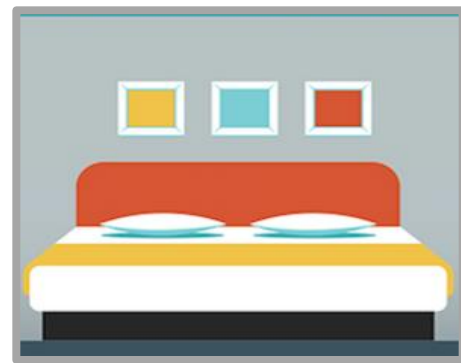
### LÀM THẾ NÀO ĐỂ TỰ KIỂM TRA VÚ?

Thực hiện giữa chu kỳ kinh nguyệt (khoảng một tuần sau khi sạch kinh), khi vú bạn ít bị sưng và đau. Nếu bạn không có kinh, hãy chọn một ngày trong tháng có thể nhớ để tự kiểm tra.



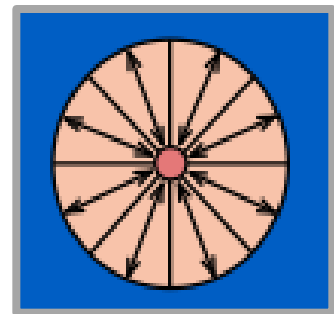
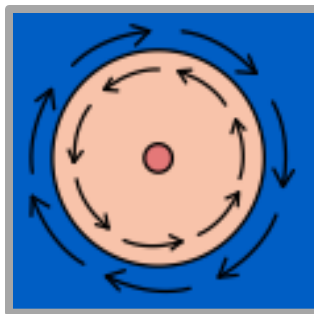
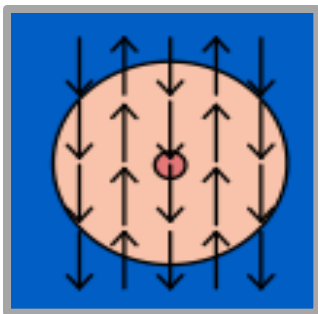
#### **NHÌN: ĐỨNG TRƯỚC GƯƠNG.**

- Nhìn vào ngực của bạn với hai cánh tay xuôi ở hai bên và sau đó nâng lên từ từ.
- Tìm kiếm những thay đổi ở ngực và núm vú.
- Nhìn vào kích thước, hình dáng và màu sắc.



#### **CHẠM: NẪM TRÊN GIƯỜNG.**

- Đặt một chiếc gối dưới vai và gơ cánh tay lên cao.
- Kiểm tra toàn bộ vú và nách bằng cách sử dụng một trong ba mẫu dưới đây.
- Nhẹ nhàng ép núm vú của bạn để kiểm tra việc tiết dịch.



**Lưu ý:** Thông tin này được Marsh & Mercer chuyển tải từ nguồn bên ngoài, nhằm lưu tâm cộng đồng về sức khỏe tổng quát. Thông tin này không mang tính chất bắt buộc, quý vị nên tìm lời khuyên thích hợp nhất từ chính bác sĩ điều trị của mình.