

KHÁM NGHIỆM VÚ

BREAST SCREENING

Vietnamese

Thông Tin Cơ Bản Về Ung Thư Vú (The Basics of Breast Cancer)

Ung thư vú là gì? (What is breast cancer?)

Ung thư vú xuất hiện khi các tế bào bất thường phát triển ở vú. Những tế bào này có thể tạo thành cục bướu gọi là khối u. Một khối u gây ung thư gọi là u ác tính. Một khối u không gây ung thư được gọi là u lành tính. Một khối u lành tính sẽ không lan ra các bộ phận khác của cơ thể. Nó thường không gây nguy hiểm cho tính mạng. Khối u ác tính có thể di căn sang các bộ phận khác của cơ thể và có khả năng đe dọa đến tính mạng con người.

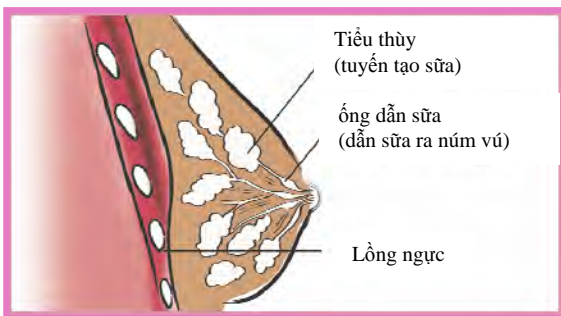
Ung thư vú phổ biến như thế nào? (How common is breast cancer?)

Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất được chẩn đoán ở phụ nữ. Nó là nguyên nhân phổ biến thứ hai gây tử vong do ung thư ở phụ nữ. Cứ 1 trong số 8 phụ nữ ở Alberta sẽ bị mắc ung thư vú trong đời. Trong một vài thập kỷ qua, khám nghiệm và các liệu pháp chữa trị tiên tiến đã làm giảm số ca tử vong do ung thư vú ở Alberta. Khi khối u được phát hiện sớm, nó thường rất nhỏ và giới hạn ở nơi bắt đầu xuất hiện. Phương pháp điều trị cho bệnh ung thư được phát hiện sớm có thể có tác dụng tốt hơn là khi bệnh đã di căn.

Các loại ung thư vú phổ biến? (What are the common types of breast cancer?)

Hầu hết ung thư vú bắt nguồn từ các tế bào lót ống dẫn sữa (ung thư ống dẫn sữa) mặc dù cũng có một số trường hợp bắt nguồn từ các tế bào lót tuyến tạo sữa (ung thư tiểu thùy). Loại ung thư ảnh hưởng đến các phần khác của vú thì ít gặp hơn.

Thuật ngữ ung thư biểu mô tại chỗ có nghĩa là các tế bào ung thư chỉ có ở lớp các tế bào mà chúng bắt đầu gây bệnh và không lan ra các mô vú xung quanh. Trường hợp ung thư ống dẫn sữa hay ung thư tiểu thùy phát triển ra các mô vú xung quanh thì gọi là ung thư xâm lấn.



Những nhân tố nguy cơ gây bệnh ung thư vú là gì?

(What are the risk factors for breast cancer?)

Không phải tất cả phụ nữ đều có cùng nguy cơ mắc ung thư vú. Các nhân tố nguy cơ nhất định sẽ ảnh hưởng đến khả năng mắc bệnh của mỗi phụ nữ.

Những nhân tố nguy cơ không thể khắc phục

Giới Tính: Phụ nữ mắc ung thư vú cao hơn khoảng 100 lần so với nam giới.

Tuổi Tác: Nguy cơ mắc ung thư vú gia tăng khi phụ nữ già đi. Khoảng 75% phụ nữ ở Alberta được chẩn đoán mắc ung thư vú ở độ tuổi 50 trở lên.

Tiền Sử Gia Đình: Có mẹ, chị em gái hoặc con gái được chẩn đoán mắc ung thư vú làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú ở phụ nữ. Tuy nhiên, có 80% phụ nữ bị mắc ung thư vú không có tiền sử gia đình bị bệnh này.

Biến Đổi Gen: Những biến đổi cụ thể ở một số gen nhất định (BRCA1, BRCA2, và những gen khác) có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú ở phụ nữ. Những biến đổi này được cho là có tính di truyền. Những biến đổi gen này hiếm gặp và chiếm ít hơn 10% của tất cả các loại ung thư vú.

Đã Từng Được Chẩn Đoán Bị Ung Thư Vú: Phụ nữ bị ung thư một bên vú sẽ tăng nguy cơ mắc một khối u mới ở vú bên kia.

Mật Độ Vú: Phụ nữ có mật độ mô vú dày hơn thì có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn. Mật độ của mô vú dày cũng gây khó khăn trong việc phát hiện ung thư vú sớm khi chụp quang tuyến vú.

Tiền Sử Kinh Nguyệt: Những phụ nữ bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt (có kinh) trước 12 tuổi hoặc trải qua thời kỳ mãn kinh sau tuổi 55 có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn.

Liệu Pháp Xạ Trị ở Ngực: Những phụ nữ đã từng bị điều trị bằng phóng xạ ở ngực vì một bệnh ung thư nào khác khi còn trẻ sẽ tăng nguy cơ mắc ung thư vú. Người phụ nữ phải điều trị phóng xạ từ khi càng trẻ thì nguy cơ mắc ung thư vú càng cao về sau này.

Các nhân tố lối sống ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư vú

Tiền Sử Sinh Sản: Phụ nữ chưa từng sinh đẻ hoặc sinh con đầu lòng sau 30 tuổi sẽ tăng nguy cơ mắc ung thư vú.

Liệu Pháp Thay Thế Hormôn Lâu Dài: Phụ nữ đã từng sử dụng liệu pháp thay thế hormone (HRT) kết hợp estrogen và progesterin thời kỳ mãn kinh trong thời gian quá 5 năm thì có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn. Trong vòng 5 năm sau khi dừng liệu pháp kết hợp estrogen và progesterin, nguy cơ mắc ung thư vú của người phụ nữ trở lại như những đối tượng nói chung khác.



SCREENING
FOR LIFE.CA

CHỤP QUANG TUYẾN VÚ KHÁM NGHIỆM LÀ CÁCH TỐT NHẤT PHÁT HIỆN SỚM UNG THƯ VÚ.

Các nhân tố lối sống ảnh hưởng đến nguy cơ mắc ung thư vú... tiếp tục

Cân Nặng Cơ Thể: Nguy cơ mắc ung thư vú ở phụ nữ sau khi mãn kinh ở những phụ nữ thừa cân hay béo phì là cao hơn.

Hoạt Động Thể Chất: Thiếu hoạt động thể chất trong đời sống làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú cho phụ nữ.

Đồ Uống Có Cồn: Phụ nữ càng uống nhiều đồ uống có cồn thì nguy cơ mắc ung thư vú càng cao.

Thuốc Lá: Hút thuốc cũng làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú ở phụ nữ. Các nghiên cứu đã cho thấy hút thuốc thụ động làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú cho những phụ nữ chưa qua thời kỳ mãn kinh.

Quý vị có thể làm gì để giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cho mình?

Có không

• Năng hoạt động thể chất	✓	
• Giữ mức cân nặng có lợi cho sức khỏe	✓	
• Hạn chế dùng đồ uống có cồn	✓	
• Không Hút Thuốc	✓	
• Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc hạn chế sử dụng lâu dài liệu pháp thay thế hormone kết hợp estrogen và progestin	✓	

Hãy đảm bảo tuân theo Kế Hoạch Khám Nghiệm Vú Trọn Đời (Be sure to follow the Breast Screening Life Plan)

Phụ nữ từ 20 đến 39 tuổi

- Biết nhìn và cảm nhận như thế nào là bình thường để có thể phát hiện bất cứ thay đổi bất thường nào ở vú của quý vị
- Đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị thường xuyên để khám sức khỏe.

Phụ nữ từ 40 đến 49 tuổi

- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về nguy cơ mắc ung thư vú của mình và các rủi ro cũng như lợi ích của việc chụp quang tuyến vú khám nghiệm.
- Đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để khám vú định kỳ hàng năm như một phần của khám sức khỏe định kỳ.
- Thường xuyên kiểm tra vú của quý vị để phát hiện những thay đổi bất thường.

Phụ nữ từ 50 đến 69 tuổi

- Đảm bảo chụp quang tuyến vú khám nghiệm ít nhất 2 năm 1 lần, tùy quyết định của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để khám vú định kỳ hàng năm như một phần của khám sức khỏe định kỳ.
- Thường xuyên kiểm tra vú của quý vị để phát hiện những thay đổi bất thường.

Phụ nữ từ 70 tuổi trở lên

- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc liệu quý vị có nên tiếp tục chụp quang tuyến vú thường xuyên hay không.
- Đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khám vú định kỳ hàng năm như một phần của khám sức khỏe định kỳ
- Thường xuyên kiểm tra vú của quý vị để phát hiện những thay đổi bất thường.

Nhận biết bề ngoài và cảm giác bình thường của quý vị (Knowing what looks and feels normal for you)

Các thay đổi của vú như liệt kê ở dưới đây không nhất thiết được hiểu là quý vị bị mắc ung thư vú. Nếu quý vị để ý thấy những thay đổi này, hãy đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình ngay lập tức.

- Có khối u ở vú hoặc nách
- Núm vú thụt vào, nếu điều đó không thường xảy ra
- Có hiện tượng đóng vảy, chảy máu hoặc phát ban ở núm vú
- Núm vú tiết dịch
- Một vùng da ở vú bị lõm hoặc dày lên

Cần nhớ

- 80% phụ nữ bị ung thư vú không có tiền sử gia đình bị bệnh này.
- Lối sống khỏe, lành mạnh có thể giảm nguy cơ mắc ung thư vú.
- Chụp quang tuyến vú khám nghiệm là cách tốt nhất phát hiện sớm ung thư vú, khi mà biện pháp điều trị có thể đạt hiệu quả tốt hơn.
- Nếu quý vị gặp các triệu chứng trên, hãy đặt hẹn ngay bây giờ!

Thông Tin Về Chương Trình Khám Nghiệm Ung Thư Vú Alberta

(About the Alberta Breast Cancer Screening Program)

Chương Trình Khám Nghiệm Ung Thư Vú Alberta (ABCSP) được phối hợp thực hiện bởi Dịch Vụ Y Tế Alberta cộng tác với Hội Các Chuyên Gia Tia X Alberta. Chương trình ABCSP gửi qua bưu điện kết quả chụp quang tuyến vú cho quý vị. Chương trình cũng hỗ trợ những phụ nữ và các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ bằng cách gửi lời nhắc khi những phụ nữ đó đã quá hạn chụp quang tuyến vú khám nghiệm.

Để nhận thư của ABCSP, quý vị phải cập nhật tên và địa chỉ cho Alberta Health and Wellness; hãy gọi tới 310-0000 (miễn phí) sau đó quay số 780-427-1432.

Khám nghiệm là một trong những việc tốt nhất mà quý vị có thể làm cho bản thân mình nhằm phát hiện sớm ung thư vú. Khám nghiệm ung thư vú, cổ tử cung và đại trực tràng để bảo vệ cuộc sống.

Để biết thêm thông tin, hãy liên hệ với **Chương Trình Khám Nghiệm Ung Thư**

Điện thoại 1-866-727-3926

Fax 1-888-944-3388

www.screeningforlife.ca



SCREENING FOR LIFE.CA