

# THÁNG NÂNG CAO NHẬN THỨC VỀ UNG THƯ VÚ

Ung thư vú là một loại ung thư bắt đầu từ vú.  
Ung thư vú thường hình thành khối u có thể nhìn thấy trên phim X-quang hoặc sờ thấy dưới dạng cục u.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật, mặc dù ung thư vú hầu hết thường gặp ở phụ nữ, nam giới cũng có thể mắc ung thư vú. Khoảng **1 trên mỗi 100** ca ung thư vú được chẩn đoán tại Hoa Kỳ là nam giới.

Tại California, phụ nữ người Mỹ gốc Á, người Hawaii bản địa và người dân đảo Thái Bình Dương có **tỉ lệ tầm soát ung thư vú và ung thư cổ tử cung thấp nhất** (xét nghiệm pap, chụp nhũ ảnh và khám lâm sàng tuyến vú) (Kagawa-Singer & Pourat, 2000).

Phụ nữ người Hawaii bản địa có **tỉ lệ mắc bệnh và tỉ lệ tử vong do ung thư vú cao** và được chẩn đoán mắc bệnh ở độ tuổi trẻ hơn và giai đoạn nặng hơn đáng kể so với các nhóm dân tộc khác tại Hawaii (Hawai'i Cancer Facts and Figures, 2010).



## DẤU HIỆU & TRIỆU CHỨNG

Việc nhận biết hình dạng và cảm giác bình thường của bộ vú của bạn cũng như nhận biết bất kỳ thay đổi nào ở vú là rất quan trọng.

- Toàn bộ hoặc một phần vú sưng to (kể cả khi không sờ thấy khối cứng)
- Vết lõm trên da (đôi khi trông giống vỏ cam)
- Đau nhức vùng vú hoặc núm vú
- Tụt núm vú (thụt vào trong)
- Da vùng vú hoặc núm vú có vảy, đỏ, khô hoặc dày lên
- Dịch từ núm vú (không phải sữa)
- Sưng hạch bạch huyết (đôi khi ung thư vú có thể lan tới các hạch bạch huyết dưới cánh tay hoặc xung quanh xương đòn và tạo khối cứng hoặc sưng tại đó)

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng hoặc dấu hiệu nào trong số này, hãy trao đổi với chuyên gia y tế.



## PHÒNG NGỪA

Sống khỏe mạnh trong suốt cuộc đời của bạn sẽ làm giảm nguy cơ phát triển ung thư và cải thiện cơ hội sống sót nếu mắc ung thư.

- Giữ cân nặng khỏe mạnh
- Tập thể dục thường xuyên
- Không uống rượu bia, hoặc hạn chế thức uống có cồn
- Nếu bạn đang dùng hoặc được hướng dẫn dùng liệu pháp hoóc-môn thay thế hoặc thuốc tránh thai
- đừng uống (viên uống tránh thai), hãy hỏi bác sĩ của bạn về các rủi ro và tìm hiểu xem phương pháp này có phù hợp với bạn hay không Nuôi con bằng sữa mẹ, nếu có thể
- Nếu bạn có tiền sử gia đình về ung thư vú hoặc di truyền đột biến trong các gen BRCA1 và BRCA2 của bạn, hãy thảo luận với bác sĩ của bạn về những cách khác để giảm nguy cơ mắc bệnh

## YẾU TỐ NGUY CƠ

- Tuổi cao
- Đột biến một số gen nhất định, chẳng hạn như BRCA1 và BRCA2.
- Tiền sử sản khoa: có kinh sớm trước 12 tuổi và bắt đầu mãn kinh sau 55 tuổi
- Có mô vú dày
- Tiền sử cá nhân về ung thư vú hoặc một số bệnh về vú không phải ung thư
- Tiền sử gia đình về ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng
- Từng điều trị trước đó bằng liệu pháp xạ trị
- Phụ nữ dùng thuốc diethylstilbestrol (DES)
- Không hoạt động thể chất

## YẾU TỐ NGUY CƠ CÓ THỂ THAY ĐỔI

- Thừa cân hoặc béo phì sau khi mãn kinh
- Dùng các hoóc-môn: một số loại liệu pháp hoóc-môn thay thế và một số thuốc tránh thai đường uống (viên uống tránh thai)
- Tiền sử sản khoa
- Uống rượu bia



## TẦM SOÁT

Nhóm chuyên trách các dịch vụ dự phòng Hoa Kỳ khuyến cáo chụp nhũ ảnh mỗi hai năm một lần đối với phụ nữ từ 50 đến 74 tuổi và có nguy cơ ung thư vú trung bình.

**Chụp nhũ ảnh** là chụp X-quang tuyến vú. Đối với nhiều phụ nữ, chụp nhũ ảnh là cách tốt nhất để phát hiện sớm ung thư vú, khi bệnh dễ điều trị hơn và trước khi khối u đủ lớn để cảm nhận hoặc gây ra các triệu chứng.

**Chụp cộng hưởng từ (MRI) tuyến vú** sử dụng từ trường và các sóng vô tuyến để chụp hình tuyến vú. MRI được sử dụng cùng chụp nhũ ảnh để tầm soát cho những phụ nữ có nguy cơ cao mắc ung thư vú.

**Khám lâm sàng tuyến vú** là một phương pháp khám do bác sĩ hoặc điều dưỡng thực hiện bằng cách dùng tay sờ nắn để tìm các cục u hoặc các thay đổi khác.

**Nâng cao nhận thức bản thân về vú** là làm quen với hình dạng và cảm giác bình thường bộ vú của bạn có thể giúp bạn nhận biết các triệu chứng chẳng hạn như cục u, đau nhức hoặc thay đổi kích thước có thể đáng quan tâm.

## TÀI NGUYÊN

- **American Cancer Society:** [cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html](https://cancer.org/cancer-information-in-other-languages.html)
- **National Cancer Institute:** [cancer.gov](https://cancer.gov)
- **'Imi Hale Native Hawaiian Cancer Network:** [imihale.org](https://imihale.org)
- **California State University, Fullerton:** [wincart.fullerton.edu/cancer\\_edu/index.htm](https://wincart.fullerton.edu/cancer_edu/index.htm)
- **Asian American Health Initiative:** [aahiinfo.org](https://aahiinfo.org)
- **Pacific Cancer Programs:** [pacificcancer.org](https://pacificcancer.org)
- **Asian American Cancer Support Network:** [aacsn.org](https://aacsn.org)

Dấu hiệu và triệu chứng, Phòng ngừa, Yếu tố nguy cơ và Thông tin sàng lọc từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa bệnh tật