

Dấu hiệu cảnh báo ung thư vú

- Khối u ở ngực
- Sưng hạch bạch huyết ở nách
- Thay đổi hình dạng, kích thước vú
- Da nhúm lại như lúm đồng tiền
- Da sần sùi có vảy
- Nhũ hoa thay đổi hay chảy dịch
- Nhũ hoa bị lệch sang một bên



Biết rõ về
ngực của bản
thân rất quan trọng.

Đó là cách giúp
bạn phân biệt những
gì bình thường đối
với bạn.

Mặc dù không có nghĩa là chắc chắn sẽ bị, những yếu tố dưới đây có thể làm tăng khả năng bị mắc bệnh ung thư vú.

Bệnh sử gia đình	Ung thư vú và/hay buồng trứng trong gia đình
Hoóc-môn	Có kinh trước 12 tuổi, Mãn kinh sau 55 tuổi; Có con đầu lòng sau 30 tuổi hay chưa bao giờ có con
Tiếp xúc bức xạ	Xạ trị (radiation therapy) ở ngực trong độ tuổi 10 - 30
Bệnh về ngực	Như lobular carcinoma in situ hay atypical hyperplasia
Đột biến gen	Ví dụ như bị đột biến gen BRCA1 hay BRCA2

Hãy nói chuyện với bác sĩ nếu bạn thấy bất cứ điều gì bất thường hay nghĩ mình có nhiều khả năng mắc bệnh ung thư vú.

Cách để giảm nguy cơ ung thư vú

- **Giữ cơ thể săn chắc sau khi mãn kinh.**

Duy trì cân nặng lành mạnh và giảm lượng mỡ trong cơ thể.
Giữ chế độ ăn uống lành mạnh.

- **Hãy hoạt động. Ngồi ít hơn.**

Đặt mục tiêu vận động cường độ vừa ít nhất 150 phút hoặc cường độ mạnh ít nhất 75 phút mỗi tuần. Làm các bài tập giúp tăng sức mạnh ít nhất 2 ngày mỗi tuần.

- **Hạn chế uống rượu.**

Nếu uống, hãy giới hạn một ly mỗi ngày.

- **Nuôi con bằng sữa mẹ.**

Nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời và tiếp tục ngay cả sau khi cho ăn các loại thực phẩm khác.

- **Hãy nói chuyện với bác sĩ.**

Phụ nữ có nguy cơ cao có thể cần uống thuốc, tư vấn di truyền hoặc làm các xét nghiệm khác.

Hầu hết phụ nữ từ 40 tuổi trở lên nên chụp quang tuyến vú (mammogram) và khám ngực mỗi năm.

- Chụp quang tuyến vú có thể tìm ra ung thư trước khi có triệu chứng.
- 25-30 nên yêu cầu bác sĩ ho một dinh gia các nguy cơ về ung thu vú.
- Phụ nữ tuổi 25-39 nên cân nhắc đi khám ngực bởi nhân viên y tế (clinical breast exam) hằng năm hoặc mỗi 3 năm.

Lấy hẹn ở địa điểm gần bạn.

MDAnderson.org/Mammogram



THE UNIVERSITY OF TEXAS
**MDAnderson
Cancer Center**

Making Cancer History®