

## Vì gia đình, quý vị hãy luôn giữ cho mình được khỏe mạnh.

Khi kiểm tra nhũ hoa của mình, quý vị có để ý thấy:

- Hình dạng hoặc kích thước nhũ hoa thay đổi?
- Có cục u mà quý vị chưa sờ thấy trước đây?
- Núm vú có bất kỳ thay đổi nào mà quý vị chưa từng nhìn thấy trước đây như chảy máu hoặc rỉ chất dịch?
- Bất kỳ thay đổi nào trên làn da gần vú?
- Bất kỳ chỗ sưng nào ở nách hoặc khu vực xương đòn của quý vị?
- Bất kỳ chỗ đau vú bất thường nào?

**Nếu phát hiện hoặc sờ thấy được bất kỳ điều thay đổi nào ở vú, quý vị hãy báo cho bác sĩ biết.**



### Mercy

"Một chị bạn bảo tôi hãy thử BreastScreen Queensland vì chị ấy thích cách họ chăm sóc cho chị ấy."



### Anna

"Quý vị không thể bị người khác lây bệnh ung thư vú và người bị ung thư vú đã không làm điều gì sai trái."



### Raima

"Tôi có con gái. Là mẹ tôi phải làm gương."

Do Bệnh viện Metro North và Y tế Queensland soạn thảo. Julie Haysom minh họa.

## Cách thức đặt cuộc hẹn:



**Gọi số 13 20 50 hoặc đặt cuộc hẹn trực tuyến tại [www.breastscreen.qld.gov.au](http://www.breastscreen.qld.gov.au)**

Nếu cần thông dịch viên, xin quý vị báo cho nhân viên biết khi đặt cuộc hẹn.

Nếu cần có người trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, xin quý vị gọi cho Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) số 131 450.



**Muốn đặt cuộc hẹn với BreastScreen Queensland, quý vị không cần giấy bác sĩ giới thiệu.**

**Dịch vụ BreastScreen Queensland cũng có thể cung cấp:**

- Cuộc hẹn nhóm
- Các buổi thuyết trình giáo dục miễn phí cho các nhóm cộng đồng
- Cuộc hẹn lâu hơn nếu cần

**Xin vui lòng nhắc đến tài liệu này khi đặt cuộc hẹn.**



## Tài liệu Hướng dẫn về Sức khỏe Nhũ hoa



Tầm soát nhũ hoa là cách tốt nhất để kiểm tra xem vú của quý vị có vấn đề gì hay không.



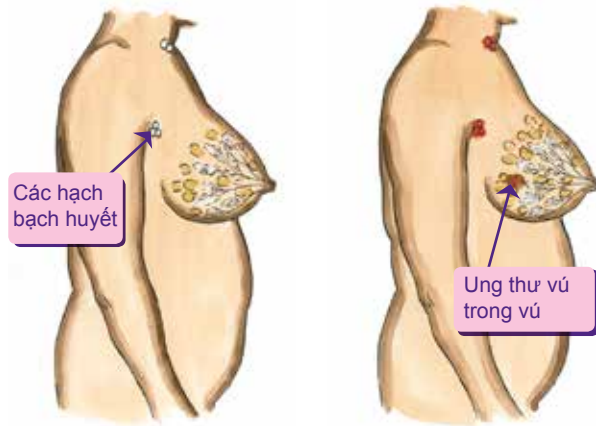
**Queensland  
Government**

## Ung thư vú là gì?

Ung thư vú là những tế bào ung thư bệnh hoạn phát triển trong vú.

Những tế bào bệnh hoạn này có thể khiến quý vị bị bệnh rất nặng.

Nếu phát hiện sớm những tế bào ung thư này thì chúng ta có thể chữa trị.

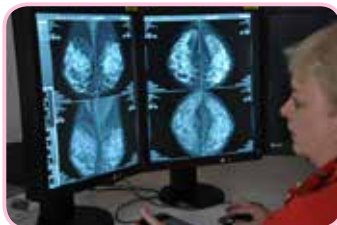


## Tầm soát nhũ hoa là gì?

Tầm soát nhũ hoa là xét nghiệm tìm tế bào ung thư trong vú quý vị.

Một máy X-quang đặc biệt được sử dụng để chụp ảnh bên trong vú quý vị.

Những hình ảnh này có thể giúp bác sĩ xem liệu trong vú quý vị có tế bào ung thư hay không.



Tầm soát nhũ hoa là cách tốt nhất để kiểm tra xem vú của quý vị có vấn đề gì hay không.

Tầm soát nhũ hoa có thể cho thấy những thay đổi quá nhỏ để quý vị có thể nhìn thấy hoặc sờ thấy được.

## Ai có thể được tầm soát nhũ hoa MIỄN PHÍ?

- Tất cả phụ nữ từ 50 tuổi trở lên.
- Phụ nữ từ 40 tuổi cũng có thể đến.
- Điều quan trọng nhất là tầm soát nhũ hoa mỗi hai năm.

## Những gì sẽ diễn ra trong cuộc hẹn tầm soát nhũ hoa?

Một nữ nhân viên chụp X-quang sẽ chụp quang tuyến vú của quý vị bằng máy X-quang đặc biệt.

Vú quý vị sẽ bị ép lại trong một thời gian rất ngắn.



## Biết rõ nhũ hoa của quý vị.

Biết nhũ hoa của quý vị nhìn ra sao, hình dạng và cảm giác thế nào. Mỗi người phụ nữ mỗi khác nên quý vị hãy tìm hiểu thế nào là "bình thường" đối với mình. Quý vị hãy báo cho bác sĩ biết nếu để ý thấy vú của mình có bất kỳ thay đổi nào.

## Dưới đây là 3 cách dễ dàng để kiểm tra nhũ hoa của quý vị.

### 1. Kiểm tra nhũ hoa khi quý vị tắm

- Lấy đầu ngón tay ấn nhẹ khắp mỗi bên vú
- Sờ lên đến cổ và xương đòn
- Sờ ở dưới nách



### 2. Kiểm tra nhũ hoa khi quý vị đang nằm trên giường

- Nằm ngửa thẳng lưng, đặt một cánh tay dưới đầu quý vị
- Ấn nhẹ khắp mỗi bên vú



### 3. Nhìn vào nhũ hoa của quý vị trong gương

Để ý tìm:

- Vết đỏ hoặc sưng
- Nổi mẩn hoặc da bị bong tróc
- Kích thước vú của quý vị thay đổi hoặc đầu vú có thay đổi



Điều quan trọng là thường xuyên kiểm tra nhũ hoa. Không có cách nào đúng hay sai để kiểm tra nhũ hoa của quý vị.