

Tờ giấy xếp này được thực hiện bởi Trung Tâm phụ nữ, Québec từ những sách báo và tài liệu trong những chương trình tìm dấu vết về ung thư vú, do bởi nhiều sự sáng lập.

Ấn loát và truyền bá :xuất vốn ra bởi Santé Canada.

Sự tổ chức :Bouchra Kaache
Quan niệm và biên soạn :Ana Gherghel
Nét chữ riêng : Vasile Gherghel
Người dịch :Lê Ngọc Minh

Cảm tạ những người trách nhiệm trong chương trình của người Québec tìm dấu vết về ung thư vú,sự góp phần cho việc kiểm tra về tài liệu.

Trung tâm Phụ Nữ Québec không thể dang hiến một sự giám định về ung thư vú. Tuy nhiên họ cho sử dụng trong công chúng những khâu sách và những tờ giấy xếp về tài liệu tin tức.

Trong cộng đồng,có nhiều sự sáng lập mà bạn có thể ngõ lời để có được sự giúp đỡ hoặc có thêm những nguồn tin liên quan đến ung thư vú.

Cho việc kiểm tra bệnh lý hay để học cách kiểm tra vú :

- √ bệnh viện gần nhất nơi bạn ở
- √ CLSC gần nhất nơi bạn ở

Để có được những nguồn tin về sự tìm ra dấu vết của ung thư vú trong chương trình của người Québec :

- √ trung tâm tổ chức dịch vụ địa phương tại bệnh viện ST-SACREMENT
- Tél: (418) 682-7596, 1-877-682-7596

Cho những người đã bị mắc phải ung thư vú,những nguồn tin về ung thư và những sự trị liệu, đồng thời những sự giúp đỡ bên :

- √ sự sáng lập của người QC về ung thư. tél: 1-800-363-0063, (418) 657-5334
- √ Hội Gia Nã Đại về ung thư tél: 1-888-939-3333, (418) 683-8666

Nếu bạn cảm thấy một lúc nào đó có nỗi lo âu, nhân viên chuyên môn của bệnh viện và trung tâm tìm dấu vết có thể cung cấp tài liệu thêm. Bạn có thể đặt những câu hỏi bất cứ lúc nào và đòi hỏi những giải thích về sự chẩn bệnh hoặc sự điều trị nêu ra.

Những sự trị liệu có sẵn

Nhiều loại trị liệu đã có và sẵn sàng đến với mọi người.

- về ung thư ở giai đoạn bắt đầu - sự giải phẫu để lấy ung bướu ra,tiếp theo là việc điều trị (hóa học liệu pháp,phóng xạ liệu pháp).Mức chữa lành gần như chắc chắn và phục hồi nhanh chóng.
- về ung thư ở giai đoạn cấp tính - sự giải phẫu sẽ nghiêm ngặt hơn,có thể buộc phải lấy toàn bộ phần vú bị ung thư, việc điều trị dài và phức tạp hơn.

Các bạn hãy nhớ :

Ngày nay,ung thư không còn có nghĩa là cái chết vì có những sự trị liệu. Một ung bướu với kích thước nhỏ có thể được điều trị nhanh chóng.

Trái lại,một khi được trải bày,ung thư lan nhanh trong khắp thân thể, có thể dẫn đến cái chết.

Thông thường một cuộc sống đều độ và có những thói quen sinh hoạt lành mạnh có thể ngăn ngừa sự phát triển của tất cả những loại ung thư.

- sự ăn uống dồi dào về rau cải và trái cây
- tập thể thao
- mang thai đầu tiên dưới 30 tuổi và cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ.

*PHỤ NỮ,
của những cộng đồng văn hóa,
hãy ngăn ngừa ung thư vú*

*Trung tâm phụ nữ,Québec
915 Boul.René Lévesque ouest
bureau 110
Sillery, QC G1S 1T8
Téléphone : (418) 688-5530
Télécopieur : (418) 688-1967
Email :cifq@bellnet.ca
Site web:www.cifqfemmes.qc.ca*

Ung thư vú có thể mang đến cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi và mọi nguồn gốc. Ở Bắc Mỹ, ung thư vú là ung thư thường được chẩn bệnh ở những người phụ nữ và đó là nguyên nhân thứ nhì của sự chết bởi ung thư. Những nguyên nhân gây ra ung thư không được biết. Vì vậy rất quan trọng được thông tin và hành động kịp thời.

Ung thư là gì?

Ung thư là một chứng bệnh nghiêm trọng. Những tế bào hoàn toàn bình thường chịu đựng những sự biến đổi (không một lý do nào). Nó trở thành mỗi lúc nhiều hơn thành những ung bướu hoặc những mấu nhỏ. Lúc đầu, những ung bướu định vị trí trong một bộ phận (phổi, vú...v.v....). Sau đó nó lan tràn khắp thân thể.

Khi những tế bào không bình thường nằm vị trí ở vú, chúng ta nói đến ung thư vú.

Ung thư vú thì sao?

Ta không biết được những nguyên nhân của ung thư vú, nhưng ta có thể sớm tìm ra và, như vậy, tăng thêm những cơ hội chữa lành. Trong giai đoạn khởi đầu, ung thư vú có thể được chữa trị, nhưng trong giai đoạn cấp tính có thể buộc phải lấy ra phần vú ngay cả cái chết.

Làm sao nhận ra ung thư vú?

Ung thư vú không phát hiện ra bằng những dấu hiệu có thể nhìn thấy được. Đôi khi ta có thể quan sát những dấu hiệu nào đó, ví dụ: sự biến đổi của vú, như sự tăng lên khuôn khổ hay thay đổi màu sắc của da, sự bài tiết của vú. Những triệu chứng đó không phải luôn luôn gây ra bởi ung thư, nhưng khi ta quan sát nó, ta phải hỏi thăm ý kiến bác sĩ.

Có những yếu tố làm cho những người nào đó bị hiểm họa hơn những người khác.

- Tuổi hơn 50
- Có thân quyến gần (mẹ, chị em, con) bị ung thư vú
- Có những chứng bệnh về vú
- Không có con hoặc hơn 30 tuổi có thai lần đầu
- Có kinh nguyệt sớm (kém hơn 12 tuổi)
- Thời kỳ bế kinh muộn

Cho dù bạn không thấy mình có trong những trường hợp đó, bạn hãy biết rằng tất cả những phụ nữ đều có thể bị ung thư vú.

Những điều bạn có thể làm chính mình

Kiểm tra vú

Thường xuyên kiểm tra vú giúp sớm khám phá một ung bướu và hành động nhanh chóng để ung thư được tiêu trừ và không lan tràn trong khắp thân thể.

Sự kiểm tra có thể thực hành như sau:

- một bác sĩ có khả năng nhận định một cách chính xác nếu có những dấu hiệu của ung thư hiện diện.
- do chính người phụ nữ

Làm sao thực hành việc kiểm tra vú:

Trước tấm gương, nhìn vú bạn trong những tư thế khác nhau, để xem những biến đổi của da và hình dạng của vú, đều nhìn thấy được. Sau đó, ngồi hoặc đứng, đưa thẳng bàn tay mặt qua đầu. Với bàn tay trái bạn hãy sờ vú mặt bằng những đầu ngón tay và ấn sâu vào. Bạn bắt đầu động tác đó từ phần bên trái ra bên ngoài và làm những động tác tiến dần về phía thấp hơn. Hãy kiểm tra tất cả mặt vú. Lập lại những động tác trên cho bên vú trái.

Nếu bạn cảm thấy lúc kiểm tra có một Trái cân nhỏ hoặc một cái gút trong vú hay sự biến đổi hình dạng của vú, hãy hỏi ý kiến một bác sĩ để kiểm tra tính chất của những dấu hiệu đó.

Tìm ra sớm dấu vết ung thư vú

Phương cách hiệu quả nhất để tìm ra dấu vết ung thư vú là rọi hình vú

Rọi hình vú = sự chiếu điện và chụp ảnh vú. Mỗi vú được ép giữa hai tấm bản để lấy cái nhìn bên trong. Việc đó kéo dài vài giây và không đau cũng không nguy hiểm.

Nếu cần thiết, những trắc nghiệm khác có thể xác định hơn nữa tính chất của ung thư.

- sự chiếu điện chụp ảnh riêng một bộ phận
- siêu âm
- trích ra mảnh vỡ của mô và kiểm xét qua kính hiển vi

Tất cả những trắc nghiệm đó đều miễn phí. Để được trắc nghiệm trên phải có toa bác sĩ.

Nếu bạn tuổi từ 50 đến 69, bạn có thể được hưởng chương trình của người Québec về việc tìm dấu vết của ung thư vú. Bạn sẽ được mời rọi hình. Bạn hãy gia nhập vào chương trình để được hưởng sự giúp đỡ cá nhân (rọi hình vú mỗi 2 năm, gửi đi và theo dõi kết quả, nắm trách nhiệm của việc điều trị).

Nếu bạn tuổi dưới 50. Bạn hãy tự làm việc kiểm tra vú mỗi tháng một lần, 2-3 ngày sau kinh nguyệt. Mỗi năm một lần đi thăm hỏi ý kiến bác sĩ, cho dù bạn không có những triệu chứng bệnh.

