

Ung Thư 101: Vú

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là sự nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư ảnh hưởng và phổ biến nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết và bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của Hội Ung Thư Việt Mỹ, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi về thông tin này, xin vui lòng tham khảo với bác sĩ của quý vị.

Mỗi năm, ước tính có khoảng 252,000 phụ nữ và 2,400 nam giới được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú xâm lấn và hơn 41,000 sẽ chết vì căn bệnh này. Có thêm 62,600 người được ước tính phát hiện ung thư không xâm lấn. Nếu được chẩn đoán và điều trị sớm trước khi nó lây lan, tỷ lệ sống sót sau năm năm đối với ung thư vú là 99%.

TRIỀU CHỨNG

Đừng chờ đợi đến khi các triệu chứng xuất hiện. Đi truy tìm theo hướng dẫn. Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị.

- Cục bướu, khối u cứng hoặc dày lên ở vú hoặc dưới cánh tay/ nách
- Sự thay đổi kích thước hoặc hình dạng của vú
- Đau đầu vú, vú bị đau hoặc chảy nước, bao gồm chảy máu
- Ngứa, nổi vảy, sưng hoặc nổi mẩn đỏ trên núm vú
- Đầu vú thụt vào hoặc bị đảo ngược
- Sự thay đổi về màu da và kết cấu (da bị lõm vào, nhăn hoặc đỏ)
- Vú cảm thấy ấm hoặc sưng
- Một chỗ mới bị đau không dứt

ĐIỀU TRỊ

Điều trị tùy thuộc vào loại và giai đoạn của bệnh ung thư vú.

- Phương pháp điều trị phổ biến nhất là phẫu thuật để cắt bỏ khối u ung thư (lumpectomy) kết hợp với xạ trị. Trong một số trường hợp, cắt bỏ trọn vú (mastectomy) là cần thiết.

Hóa trị, xạ trị hoặc điều trị bằng chất kích thích tố có thể được sử dụng độc lập hoặc kết hợp trước hoặc sau khi phẫu thuật.

NHỮNG YẾU TỐ NGUY CƠ

Quý vị có thể có nguy cơ gia tăng bệnh ung thư vú nếu là phụ nữ có:

- Gen bất thường, chẳng hạn như BRCA-1 hay BRCA-2 (Gen gây ung thư vú di truyền)
- Bắt đầu kinh nguyệt trước 12 tuổi hoặc mãn kinh kỳ sau 55 tuổi
- Đã sử dụng liệu pháp thay thế kích thích tố (HRT) với estrogen và progesterone trong một thời gian dài
- Thừa cân hoặc béo phì; không hoạt động thể chất
- Trên 40 tuổi (Hầu hết các ung thư vú được chẩn đoán ở phụ nữ trên 40 tuổi)
- Tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư buồng trứng hoặc vú (nguy cơ càng cao nếu một số người thân đã được chẩn đoán bị ung thư vú hoặc nếu mẹ của người đó được chẩn đoán mắc bệnh trước 50 tuổi.)
- Đã bị ung thư ở một bên vú
- Đã làm xạ trị trên ngực

GIẢM NGUY CƠ

- Nếu quý vị có em bé, hãy cho con bú
- Hạn chế uống rượu, không quá một ly mỗi ngày cho phụ nữ và hai ly một ngày đối với nam giới.
- Tập thể dục từ 30-60 phút hàng ngày.
- Duy trì một trọng lượng khỏe mạnh.
- Không hút thuốc. Nếu quý vị hút thuốc, hãy bỏ thuốc lá.

TRUY TẦM BỆNH SỚM

Các dấu hiệu ung thư vú không giống nhau đối với tất cả phụ nữ. Điều quan trọng là biết thể nào là vú quý vị có hình dáng và cảm giác bình thường. Tự khám vú là một trong những cách mà quý vị có thể nhận biết những gì là bình thường đối với bộ ngực của quý vị. Nếu quý vị nhận thấy những thay đổi, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức.

- Từ tuổi 20 đến 30, hãy đi khám vú (CBE) bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe ít nhất ba năm một lần.
- Bắt đầu từ tuổi 40, hãy khám CBE hàng năm.
- Từ tuổi 40, bắt đầu chụp quang tuyến vú hàng năm.
- Nếu quý vị có nguy cơ cao, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về chụp quang tuyến vú hàng năm ở độ tuổi trẻ và MRI (chụp cộng hưởng từ).
- Nếu quý vị có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư vú, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về thử nghiệm di truyền.
- Ở thời kỳ mãn kinh, nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc có nên được điều trị bằng liệu pháp thay thế chất kích thích tố.

NGUỒN TÀI LIỆU: Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư vú, hãy truy cập PreventCancer.org; Susan G. Komen; and American Cancer Society



Cancer 101: Breast

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense of cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that highlights different cancers. This educational series will complement the outreach and education that we do in the community. It is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about information you read, please consult your healthcare provider.

Each year, an estimated 252,000 women and 2,400 men are diagnosed with invasive breast cancer and over 41,000 will die of the disease. An additional 54,000 individuals are estimated to develop non-invasive carcinoma in-situ. If diagnosed early and treated before it spreads, five-year survival rate for breast cancer is 99%.

SYMPTOMS

Don't wait for symptoms to appear. Get screened according to guidelines. If you do notice any of the following symptoms, talk with your health care professional.

- A lump, hard knot or thickening in the breast or under arm
- A change in the size or shapes of a breast
- Nipple pain, tenderness or discharge, including bleeding
- Itchiness, scales, soreness or rash on nipple
- A nipple turning inward or inverted
- A change in skin color and texture (dimpling, puckering or redness)
- A breast that feels warm or swollen
- New pain in one spot that does not go away

TREATMENT

Treatment depends on the type and change of the breast cancer.

- The most common treatment is surgery to remove the cancer itself (lumpectomy) combined with radiation. In some cases, removal of the breast (mastectomy) is needed.
- Chemotherapy, radiation or hormone therapy may be used alone or in combination before or after surgery.



RISK FACTORS

You might be at an increased risk for breast cancer if you are women who:

- Have abnormal genes, such as BRCA-1 or BRCA-2
- Began their menstrual before age 12 or began menopause after age 55
- Have used hormone replacement therapy (HRT) with estrogen and progesterone for a long time
- Are overweight or obese; Not physically active
- Are over 40 (Most breast cancer is diagnosed in women over 40.)
- Have a family history of ovarian or breast cancer (Risk increases if several close relatives have been diagnosed with breast cancer or if a person's mother was diagnosed before age 50.)
- Have had cancer in one breast already
- Have had radiation therapy to their chests

RISK REDUCTION

- If you have babies, breast feed them
- Limit alcohol to no more than one drink a day for women and two drinks a day for men.
- Exercise daily for 30-60 minutes.
- Maintain a healthy weight.
- Don't smoke. If you do smoke, quit.

SCREENING & EARLY DETECTION

The signs of breast cancer are not the same for all women. It is important to know how your breasts normally look and feel. Breast self-exam is one way that you can get to know what is normal for your breasts. If you notice changes, see your health care professional right away.

- In your 20s and 30s, have a clinical breast exam (CBE) by a health care professional at least every three years.
- Beginning at age 40, have an annual CBE.
- At age 40, begin annual screening mammography.
- If you are at high risk, talk with your health care professional about beginning annual screening mammograms at a younger age and MRI (magnetic resonance imaging).
- If you have a family history of breast cancer, talk with your health care professional about genetic testing
- At menopause, talk with your health care professional about whether you should have hormone replacement therapy.

SOURCE: For more information about breast cancer, visit PreventCancer.org; Susan G. Komen; and American Cancer Society