

## **Liệu bướu lành tính có thể trở thành bướu ung thư không?**

Không. Phụ nữ bị các loại bướu gọi là "bướu xo" (fibroadenomas - loại bướu tròn và cứng) thường dễ bị ung thư vú hơn những người khác. Tuy nhiên những bướu vừa kể không phải là bướu ung thư.

## **Muốn khám bệnh với một nữ bác sĩ phải làm gì?**

Các trung tâm y tế phụ nữ và trung tâm kế hoạch hóa gia đình thường có các nữ bác sĩ làm việc. Hoặc giả quý vị có thể gọi điện thoại đến trung tâm y tế địa phương (medical centres) nhờ họ giới thiệu đến một nữ bác sĩ. Những ai bị ung thư vú và muốn được một nữ bác sĩ chuyên về chứng bệnh này khám và chữa trị, có thể nhờ bác sĩ gia đình của mình giới thiệu.

## **Nam giới có bị ung thư vú không?**

Có. Tuy nhiên trường hợp này rất hiếm. Ở Úc, mỗi năm có khoảng 50 người thuộc phái nam bị ung thư vú. Nếu thấy những biến đổi như ngực nổi bướu hay da ngực tự nhiên dày lên, quý vị nên đến bác sĩ nhờ khám.

Muốn biết thêm chi tiết về chứng ung thư vú, xin quý vị liên lạc với Cơ Quan Hướng Dẫn Về Ung Thư (Cancer Information Service), điện thoại số 131 120.

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số **131 450** trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:*

**<http://mhcs.health.nsw.gov.au>**

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

**NSW Multicultural Health Communication Service**  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111



Vietnamese

18 October 1999

# **Phương pháp ngừa ung thư vú**

Information about breast cancer

- it's only a phone call away



# Phương pháp ngừa ung thư vú

Information about breast cancer - it's only a phone call away

Thấy ngực bị đau có phải là triệu chứng của ung thư vú không? Có trường hợp ung thư vú nào ở phái nam chưa? Hầu như mỗi ngày, nhân viên chương trình hướng dẫn về ung thư của Cơ Quan Chuyên Môn Về Ung Thư NSW (NSW Cancer Council) nhận được những câu hỏi như trên từ phụ nữ và thân nhân của họ qua điện thoại. Muốn có tài liệu về chứng ung thư vú bằng Việt Ngữ, một chứng bệnh mà cứ trong 12 phụ nữ ở Úc, lại có một người mắc phải, quý vị nên gọi số điện thoại liệt kê ở cuối bài. Sau đây là những vấn đề thường được người ta hỏi nhất:

## Chụp quang tuyến khám ngừa ung thư vú khác với chụp quang tuyến để chẩn bệnh ung thư vú như thế nào?

Phương pháp chụp quang tuyến khám ngừa ung thư vú (screening mammogram) được dùng để khám các phụ nữ chưa có triệu chứng bị ung thư. Mục đích là để tìm ra các bướu ung thư khi chúng còn nhỏ và dễ chữa trị. Cơ Quan Khám Ngừa Ung Thư Vú Úc (BreastScreen Australia) thực hiện việc khám ngừa miễn phí cho những phụ nữ trên 40 cứ hai năm một lần. Muốn được khám ngừa, quý vị chỉ cần điện thoại số 13 20 50 để xin hẹn. Chụp quang tuyến để chẩn bệnh ung thư vú (diagnostic mammogram) được dùng để khám các phụ nữ đã có triệu chứng bị bệnh. Bác sĩ giới thiệu họ đi khám vì thấy họ có triệu chứng như vú có bướu. Bác sĩ sẽ viết một báo cáo chi tiết về các triệu chứng này. Chuyên viên về khoa quang tuyến sẽ chú ý đặc biệt đến phần ngực có triệu chứng ung thư của bệnh nhân.

## Việc chụp quang tuyến để khám ngừa hay chẩn bệnh ung thư vú có làm hại đến ngực không?

Hiện chưa có bằng chứng nào cho thấy việc dùng quang tuyến để khám ngừa hay để chẩn bệnh làm hư hại bộ ngực hay làm cho các bướu ung thư phát triển mạnh hơn cả. Lượng

phóng xạ dùng trong việc khám ngừa hay chẩn bệnh rất nhỏ. Cũng chưa có bằng chứng nào cho thấy việc khám ngừa thường xuyên hai năm một lần làm gia tăng nguy cơ bị chứng ung thư vú.

## Vú bị đau có phải là dấu hiệu của ung thư không?

Vú bị đau chưa hẳn là nguyên nhân khiến quý vị phải lo sợ. Mặc dù đôi khi sự đau đớn có thể là dấu hiệu của ung thư, nhưng còn có các nguyên nhân thông thường khác cũng làm cho ngực bị đau, thí dụ như sự thay đổi của kích thích tố trước khi có kinh, có thể làm cho vú bị sưng và đau đớn. Nhiều loại thuốc ngừa thai cũng gây những hiện tượng như kể trên, đặc biệt là nếu quý vị mới dùng thuốc viên ngừa thai hay đổi từ loại thuốc này sang thuốc khác. Đôi khi dùng loại nịt vú quá chật hay loại nịt vú có khung bằng kim loại cũng có thể gây đau đớn. Nhưng dù thế nào chăng nữa, quý vị cũng nên đến bác sĩ để nhờ khám, thay vì tự khám và quyết định lấy.

## Loại thức ăn nào ngăn chặn được hoặc làm gia tăng nguy cơ bị ung thư vú?

Về vấn đề này, xin trả lời vẫn tắt là hiện chưa có ai biết rõ cả. Tuy nhiên, các nghiên cứu cho thấy ăn nhiều mỡ hay chất béo và lại ăn ít những thức ăn có chứa chất xơ (như cơm, mì, bún, bánh mì và các loại ngũ cốc khác, cũng như rau và trái cây) có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư vú. Nhưng một lần nữa, chưa có bằng cứ nào xác đáng cả. Cũng chưa ai chứng minh được là ăn nhiều thịt (bò, heo, gà...) có thể dễ đưa đến ung thư. Thế nhưng người ta khám phá ra rằng những phụ nữ uống rượu nhiều và thường xuyên, dễ bị ung thư hơn những người khác. Còn vấn đề ngăn ngừa ung thư vú, hiện có một vài bằng chứng cho thấy ăn các thức ăn chế biến bằng đậu nành hoặc các loại đậu khác có thể giúp ngăn chặn ung thư. Nhưng vẫn chưa có ai đưa ra được bằng cứ xác đáng. Tuy vậy, vì các loại thức ăn vừa kể, nói chung, có lợi cho sức khỏe, các nhà chuyên môn khuyên mọi người nên ăn nhiều.