

NHỮNG NGUỒN TRỰC TUYẾN

Nguy Cơ Bệnh Của Quý Vị
yourdiseaserisk.wustl.edu

Zuum - Cách Kiểm Soát Sức Khỏe
zuum.wustl.edu

Tám Cách để Phòng Ngừa Ung Thư
8ightways.org

Y-Sĩ Trưởng Quốc Gia –
Chân Dung Sức Khỏe Gia Đình của Tôi
familyhistory.hhs.gov

NIH – Cách Chỉ Số Khối Lượng Cơ Thể
tinyurl.com/nhlbibmi

Viện Ung Thư Quốc Gia
cancer.gov

Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ
cancer.org

SmokeFree.gov
smokefree.gov



Trung Tâm Ung Thư Siteman tại Bệnh Viện
Barnes-Jewish và Đại Học Y Khoa thuộc
Viện Đại Học Washington
4921 Parkview Place
St. Louis, MO 63110

Trung Tâm Ung Thư Siteman tại Bệnh Viện
Barnes-Jewish Saint Peters
150 Entrance Way
St. Peters, MO 63376

Trung Tâm Ung Thư Siteman tại Christian Hospital
11125 Dunn Road, Suite 100
St. Louis, MO 63136

Trung Tâm Ung Thư Siteman tại Barnes-Jewish West County
10 Barnes West Drive, Physician Office Building, 2
Creve Coeur, MO 63141

Trung Tâm Ung Thư Siteman South County
5225 Midamerica Plaza
St. Louis, MO 63129

314-747-7222 • 800-600-3606 ĐT miễn phí • siteman.wustl.edu



Barnes-Jewish Hospital complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

Atención: hay servicios de asistencia de idiomas disponibles a su disposición sin costo. Llame al 314-747-5682 (TTY: 1-800-735-2966).

注意: 免费提供语言协助服务, 如有需要敬请致电 314-747-5682 (TTY: 1-800-735-2966)。

Lưu ý: Các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ có sẵn và miễn phí cho quý vị.
Gọi 314-747-5682 (TTY: 1-800-735-2966).

8 CÁCH ĐỂ PHÒNG NGỪA UNG THƯ VÚ

8IGHTWAYS®



8 CÁCH ĐỂ PHÒNG NGỪA UNG THƯ VÚ

Ung thư vú. Chỉ đọc những chữ này có thể làm cho nhiều phụ nữ lo lắng. Và đó là điều (hoàn toàn) tự nhiên. Gần như tất cả mọi người đều biết một ai đó bị ảnh hưởng bởi chứng bệnh này.

Nhưng gần đây chúng ta có nhiều tin tức tốt về ung thư vú. Những liệu pháp chữa trị càng ngày càng tốt hơn, và chúng ta biết nhiều hơn bao giờ hết về những phương cách giúp phòng ngừa bệnh. Tám bước đơn giản này có thể giúp giảm bớt nguy cơ ung thư vú. Không phải mỗi cách phòng ngừa thích ứng với mọi phụ nữ, nhưng khi áp dụng cùng với nhau, chúng có thể tạo ra một ảnh hưởng lớn.

1. Kiểm Soát Cân Nặng

Thật là dễ dàng bỏ qua điều này bởi vì nó được nhắc đến quá thường xuyên, nhưng duy trì một cân nặng lành mạnh là một mục tiêu quan trọng cho tất cả mọi người. Thừa cân có thể tăng nguy cơ của nhiều loại ung thư khác nhau bao gồm ung thư vú, đặc biệt là sau khi mãn kinh.

2. Vận Động Thể Chất

Những phụ nữ vận động thể chất ít nhất 30 phút mỗi ngày có nguy cơ bị bệnh ung thư vú thấp hơn. Tập thể dục thường xuyên cũng là một trong những cách tốt nhất để kiểm soát trọng lượng.

3. Ăn Trái Cây Và Rau Cải – và Tránh Uống Quá Nhiều Rượu

Ăn uống lành mạnh có thể giúp giảm bớt nguy cơ ung thư vú. Cố gắng ăn nhiều trái cây và rau cải và uống rượu vừa phải hoặc ít lại (mỗi ngày 1 ly hoặc ít hơn). Đối với những người lớn tuổi uống rượu vừa phải có thể tốt cho tim nhưng lại làm cao nguy cơ ung thư vú mặc dù với mức độ thấp. Nếu quý vị không uống rượu, đừng cảm thấy rằng quý vị cần phải bắt đầu. Nếu quý vị uống vừa phải thì không lý do gì quý vị cần phải ngừng. Nếu quý vị uống rượu quá nhiều nên cắt giảm hoặc bỏ hẳn.

4. Không Hút thuốc lá

Người hút thuốc lá và người không hút thuốc lá cũng đều biết rằng hút thuốc lá là không lành mạnh. Ngoài việc giảm chất lượng cuộc sống và tăng nguy cơ bệnh tim, đột quỵ, và ít nhất 15 căn bệnh ung thư - bao gồm ung thư vú - nó cũng còn gây ra hơi thở hôi, răng xấu, và nếp nhăn. Bây giờ đó là động lực để không hút thuốc lá hoặc làm cách nào để không hút thuốc lá.

5. Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ, Nếu Có Thể

Nuôi con bằng sữa mẹ cho tổng cộng một năm hoặc hơn (bao gồm cho tất cả các đứa con) làm giảm nguy cơ ung thư vú. Việc đó cũng là một lợi ích lớn lao cho em bé.

6. Tránh Dùng Thuốc Ngừa Thai, Đặc Biệt Sau Tuổi 35 hoặc Quý Vị Hút Thuốc

Thuốc tránh thai có lợi ích và nguy cơ. Người phụ nữ càng trẻ thì nguy cơ càng thấp.

Khi phụ nữ dùng thuốc tránh thai, nguy cơ ung thư vú của họ tăng nhẹ. Tuy nhiên, nguy cơ này sẽ biến mất một cách nhanh chóng sau khi ngừng dùng thuốc. Nguy cơ đột biến máu cơ tim cũng gia tăng khi dùng thuốc quy và thai - đặc biệt với phụ nữ hút thuốc. Tuy nhiên, việc dùng thuốc lâu dài cũng có thể có những lợi ích quan trọng như giảm nguy cơ ung thư buồng trứng, ung thư đại tràng và ung thư tử cung - đó là chưa kể đến việc có thai ngoài ý muốn, bởi vậy việc dùng thuốc tránh thai cũng có nhiều điều lợi ích. Nếu bạn cảm thấy rất lo lắng về ung thư vú, việc tránh dùng thuốc ngừa thai là một lựa chọn để giảm nguy cơ.

7. Tránh Dùng Hormone Sau Khi Mãn Kinh

Sau khi mãn kinh hormone không nên dùng lâu dài để phòng ngừa những bệnh mãn tính như loãng xương và tim mạch. Những nghiên cứu cho thấy Hormone có những tác động đến sức khỏe như làm tăng nguy cơ một số bệnh và làm giảm nguy cơ một số bệnh khác. Cả hai loại kích thích tố estrogenonly và estro-plus-progestin gia tăng nguy cơ bệnh ung thư vú.

Nếu những phụ nữ dùng hormone sau khi mãn kinh, chỉ nên dùng trong thời gian ngắn nếu có thể. Người tốt nhất để nói về nguy cơ và lợi ích của việc dùng hormone này là bác sĩ của bạn.

8. Tamoxifen và Raloxifene cho Phụ Nữ có Nguy Cơ Cao

Mặc dù thường không được coi như là một “thái độ lành mạnh,” việc dùng thuốc theo toa tamoxifen và raloxifene có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú một cách rõ rệt ở nơi phụ nữ có nguy cơ cao. Được chấp thuận cho việc phòng ngừa bệnh ung thư vú, những thuốc mạnh này có thể có tác dụng phụ, cho nên những thuốc đó không phù hợp với tất cả mọi người. Nếu bạn nghĩ rằng mình có nguy cơ cao, hãy nói với bác sĩ của mình để xem các thuốc tamoxifen và raloxifene có phù hợp với bạn hay không.

Cho những phụ nữ với nguy cơ cao

Đừng quên Chụp X-quang Kiểm Tra

Mặc dù có một số tranh cãi, các nghiên cứu cho thấy việc kiểm tra ung thư vú bằng chụp X-quang cứu sống nhiều người. Nó không giúp ngăn ngừa ung thư, nhưng nó có thể giúp tìm ra bệnh ung thư sớm khi có thể điều trị được. Đối với hầu hết phụ nữ, chụp X-quang vú thường xuyên có thể bắt đầu ở tuổi 40, có thể thay đổi tùy theo tuổi và nguy cơ.

Nếu Bạn ở Độ Tuổi từ 40 - 44:

Bạn có thể chọn chụp X-quang vú hàng năm. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ về nguy cơ và lợi ích của chụp X-quang vú ở lứa tuổi này.

Nếu Bạn ở Độ Tuổi từ 45-54:

Chụp X-quang vú được khuyến cáo hàng năm.

Nếu Bạn từ 55 tuổi trở lên:

Xét nghiệm chụp X-quang vú được khuyến cáo mỗi hai năm. Bạn có cũng có thể chọn tiếp tục chụp mỗi năm.

Xét nghiệm lâm sàng vú và tự kiểm tra không được khuyến khích. Nhưng bạn nên làm quen với vú của bạn và nói với người cung cấp chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu bạn nhận thấy bất kỳ thay đổi nào trong cách nhìn và cảm giác về ngực của bạn.

BẮT ĐẦU THÁI QUEN LÀNH MẠNH SỚM



Hầu như không bao giờ quá sớm để bắt đầu một lối sống lành mạnh, và điều này dường như đặc biệt là đúng khi nói đến bệnh ung thư vú. Nhiều bằng chứng cho thấy tuổi thiếu niên và tuổi trưởng thành là thời điểm quan trọng cho việc giúp phòng ngừa ung thư vú. Theo một số ước tính, thói quen lành mạnh bắt đầu trong tuổi thiếu niên và tiếp tục duy trì cho cả cuộc đời có thể ngăn ngừa 50% hoặc hơn cho bệnh ung thư vú.

TÌM HIỂU LỊCH SỬ GIA ĐÌNH BẠN



Phụ nữ có tiền sử gia đình bị ung thư cao có thể thực hiện các bước đặc biệt để giảm hoặc kiểm soát nguy cơ của họ. Bạn có nguy cơ ung thư vú cao nếu bạn có mẹ hoặc em gái bị ung thư vú hoặc buồng trứng (đặc biệt khi còn trẻ) hoặc nếu bạn có nhiều thành viên trong gia đình (bao gồm cả nam) phát triển ung thư vú, buồng trứng hoặc ung thư tiền liệt tuyến. Bác sĩ hoặc cố vấn di truyền có thể giúp bạn hiểu được tiền sử gia đình bạn mắc bệnh.

Những Nguy Cơ Quan Trọng Cho Ung Thư Vú

Thật không may, cũng có một số yếu tố nguy cơ ung thư vú quan trọng mà phụ nữ không kiểm soát được. Biết được yếu tố nào ảnh hưởng đến bạn có thể giúp bạn hiểu nguy cơ của mình và làm những gì có thể để làm giảm nguy cơ đó. Nếu bạn cảm thấy rằng bạn có nguy cơ cao, hãy nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc những chuyên gia về sức khỏe khác. Những điều sau có thể gia tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ:

- Tuổi tác lớn, đặc biệt là 60 tuổi trở lên
- Mãn kinh ở tuổi 55 hoặc cao hơn
- Cao (1m72 hoặc cao hơn)
- Trong gia đình có thân nhân bị ung thư vú
- Có con đầu tiên sau 35 tuổi
- Vú bị dày đặc
- Có kinh lần đầu tiên trước 12 tuổi
- Không có con
- Đã từng có bệnh bướu vú lành (như đang ở tình trạng tiền ung thư)

Biết Được Nguy Cơ của Bạn. Thay Đổi Tương Lai của Bạn.

Hãy truy cập vào trang mạng yourdiseaserisk.wustl.edu và chỉ cần vài nhấp chuột, bạn sẽ nhận được một ước tính nguy cơ cá nhân về ung thư vú và những lời khuyên phòng ngừa dành cho mình.

