



Department of Health

Phòng ngừa và sàng lọc ung thư vú

Ung thư vú là loại ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ ở Hồng Kông. Đây là khối u ác tính hình thành trong các mô vú.

Nhận thức về vú

Triệu chứng của ung thư vú có thể không dễ nhận thấy ở giai đoạn sớm.

Mọi phụ nữ nên **nhận thức về vú của mình, quen thuộc với hình dạng và cảm giác bình thường của vú vào mọi thời điểm.**

Hãy chú ý đến những **thay đổi bất thường sau đây của vú** trong hoạt động hàng ngày (ví dụ như khi tắm, mặc quần áo và thoa kem dưỡng da):

- Cục u vú
- Thay đổi về kích thước hoặc hình dạng của vú
- Thay đổi về cấu trúc da của vú hoặc niêm mạc núm vú (ví dụ như màu đỏ, có vảy, dày hơn hoặc có "da màu cam")
- Phát ban xung quanh núm vú, tụt vào trong hoặc chảy dịch từ núm vú
- Xuất hiện đau hoặc khó chịu và kéo dài ở vùng ngực hoặc nách
- Xuất hiện cục u mới hoặc dày lên ở nách

Nếu bạn phát hiện bất kỳ thay đổi nào, hãy điều trị sớm với bác sĩ.

Phòng ngừa ung thư vú

Để giảm nguy cơ mắc ung thư vú:

- Thường xuyên vận động thể chất
- Duy trì cân nặng và chu vi vòng eo khỏe mạnh
- Tránh dùng đồ có cồn
- Cho con bú trong thời gian dài mỗi khi có thể

Sàng lọc ung thư vú

Sàng lọc ung thư vú là **để phát hiện ung thư vú trước khi nó gây ra triệu chứng**, từ đó phụ nữ có thể được điều trị sớm hơn.

Nhóm Chuyên gia ung thư của Chính phủ về Phòng ngừa và Sàng lọc Ung thư đề xuất áp dụng **phương pháp dựa trên nguy cơ** cho sàng lọc ung thư vú và đưa ra các khuyến nghị về sàng lọc ung thư vú cho những phụ nữ có các hồ sơ nguy cơ khác nhau như sau:

A. Những phụ nữ có nguy cơ cao

(Ví dụ như những người mang đột biến gen *BRCA1* hoặc *BRCA2* đã được xác nhận, có tiền sử

gia đình mạnh về ung thư vú hoặc ung thư buồng trứng, v.v.)

- Được khuyến cáo nên tìm kiếm lời khuyên từ bác sĩ và **thực hiện sàng lọc bằng mammography mỗi năm**

B. Những phụ nữ có nguy cơ trung bình

(Tức là có tiền sử gia đình chỉ có một người thân nữ (gồm mẹ, chị em gái, con gái) bị chẩn đoán mắc ung thư vú ở độ tuổi 50 và trước độ tuổi 50, hoặc hai người thân nữ ((gồm mẹ, chị em gái, con gái) bị chẩn đoán mắc ung thư vú sau độ tuổi 50).

- Được khuyến cáo nên tìm kiếm lời khuyên từ bác sĩ và **thực hiện sàng lọc bằng mammography sau mỗi 2 năm**

C. Những phụ nữ khác trong dân số chung

- Phụ nữ từ **44-69 tuổi** có **một số yếu tố nguy cơ cá nhân cụ thể** khiến họ có nguy cơ cao mắc ung thư vú được khuyến cáo nên **xem xét sàng lọc bằng mammography sau mỗi 2 năm** và tham khảo ý kiến bác sĩ.
- Đề xuất sử dụng **công cụ đánh giá nguy cơ¹** dành cho phụ nữ địa phương để ước tính nguy cơ mắc ung thư vú, từ đó phụ nữ có thể cùng với bác sĩ đưa ra quyết định thông minh về sàng lọc ung thư vú. Bạn có thể tìm thấy công cụ đánh giá trên trang Cancer Online Resource Hub (Nền tảng Trực tuyến về Tài nguyên Ung thư) tại www.cancer.gov.hk/bctool.

Những phụ nữ cân nhắc sàng lọc ung thư vú nên thảo luận với bác sĩ về các lợi ích và tổn hại có thể có.

Bạn có thể tìm thấy thông tin chi tiết về các khuyến nghị về sàng lọc ung thư vú tại www.cancer.gov.hk/breastcancer.

Sở Y tế
Xuất bản năm 2024

¹ Được phát triển bởi Đại học Hồng Kông