

Quý vị có biết?

- Bệnh ung thư vú có tỉ lệ cao nhất nơi phụ nữ Việt Nam (Hội Ung Thư Mỹ 2001 – American Cancer Society 2001)
- Nếu Phụ nữ Á Châu Thái Bình Dương được truy tầm ung thư vú sớm và được chữa trị kịp thời thì tỉ lệ sống sót rất cao.
- Phụ nữ Việt Nam có tỉ lệ 5 lần cao hơn phụ nữ da trắng về bệnh ung thư cổ tử cung (Miller, et. al, 1996)
- Những phương pháp để hạ nguy cơ bị bệnh ung thư, ngoài việc khám nghiệm định kỳ, phụ nữ phải có một cuộc sống hoạt động, giữ gìn cân lượng khả quan, và ít uống rượu
- Để tỏ ra khuyến khích hôn phối của mình truy tầm bệnh sớm, quý ông cũng nên tham dự vào những cách ngăn ngừa như trên để cùng cảm thấy yên tâm hầu có một cuộc sống quân bình và lành mạnh với nhau.

FOR MORE INFORMATION CONTACT:

OCAPICA
12900 Garden Grove Blvd., Suite 214A
Garden Grove, CA 92843
(714) 636-9095



This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.

VIETNAMESE wom en

EXTRA IMPORTANT a message for men in our community

Bản tin cộng đồng về sức khỏe cho quý ông

Một ngày mai khỏe mạnh bắt đầu từ hôm nay.



Quý ông hãy hỗ trợ cho sức khỏe lành mạnh của phụ nữ.

Những người phụ nữ thân yêu của gia đình các ông có những nhu cầu về sức khỏe cho chính họ. Quý ông có nhiệm vụ giữ gìn một gia đình lành mạnh, vì vậy, sự thông cảm, hỗ trợ, và khuyến khích phụ nữ tìm những dịch vụ y tế cần thiết cho họ rất là quan trọng.

Để bảo vệ một cuộc sống khỏe mạnh cho phụ nữ, và để việc truy tầm các bệnh ung thư có kết quả tốt, cách thức khám nghiệm sau đây có thể giúp sự chữa trị bệnh cho phụ nữ được thành công, nhất là bệnh ung thư vú và ung thư cổ tử cung.

Tự khám vú (BSE)

Phụ nữ tự khám vú phải sờ nắn những bắp thịt chung quanh vú, để ý đến những thay đổi hình dạng của vú và nhận thấy sự hiện diện của bướu, hoặc những biến chứng bất thường như chảy máu hay chảy mủ từ núm vú.

Nếu có những biến chứng như trên thì phụ nữ phải tham khảo một chuyên viên y tế ngay. Phụ nữ 20 tuổi trở lên nên tự khám ngực mỗi tháng một lần, thuận tiện nhất là từ 7 đến 10 ngày sau khi hết kinh, lúc vú không bị cương và đau nhức.

Khám nghiệm tại văn phòng Bác Sĩ (CBE)

Phụ nữ sẽ được Bác Sĩ hoặc Y Tá khám nghiệm, nắn vú, quan sát hình thù, thể chất của vú và truy tầm hiện diện của bướu.

Phụ nữ từ 20 đến 39 tuổi nên đi khám định kỳ mỗi 3 năm. Phụ nữ từ 40 tuổi trở lên thì nên khám mỗi năm.

Chụp Quang Tuyến Vú (Mammogram)

Máy quang tuyến ở độ phóng xạ rất thấp sẽ giúp truy tầm bệnh ung thư vú mà phụ nữ không tìm thấy được khi tự khám lấy. Chụp quang tuyến vú không hại đến sức khỏe và không gây ra ung thư, và có thể được thực hiện tại văn phòng Bác Sĩ, trung tâm thử nghiệm hay tại nhà thương.

Phụ nữ 40 tuổi trở lên nên đi chụp quang tuyến định kỳ hằng năm. Nhưng ở bất cứ tuổi nào, nếu phụ nữ thấy có sự thay đổi nơi hình dạng vú thì nên gặp Bác Sĩ ngay.

Khám nghiệm vùng chậu và thử tế bào cổ tử cung (Pap Smear)

Lúc khám cổ tử cung, Bác Sĩ hoặc Y Tá sẽ xem quý vị có dấu hiệu bất bình thường hoặc bị viêm hay không. Khi thử PapSmear, Bác sĩ sẽ dùng mỏ vịt bằng nhựa để mở âm đạo và lấy ra một số tế bào nhỏ trong vùng cổ tử cung để làm thí nghiệm truy tầm ung thư. Sau đó Bác Sĩ hay Y Tá sẽ khám lại cổ tử cung xem có dấu hiệu của bướu không. Phụ nữ 18 tuổi trở lên, nhất là phụ nữ có cuộc sống tình dục thường xuyên nên thử Pap Smear mỗi năm.