

Sức khỏe vú và dò khám vú





Việc sử dụng tập thông tin này

Tập thông tin này do Cancer Institute NSW (Viện Ung thư NSW) cung ứng để hỗ trợ việc cung cấp thông tin về bệnh ung thư vú và việc dò khám vú cho phụ nữ từ các nguồn gốc văn hóa khác nhau; nhất là những người hội đủ điều kiện tham gia vào chương trình BreastScreen NSW.

Tập thông tin này gồm các đề tài sau:

- Vú và sức khỏe của vú
- Nhận biết về vú
- Ung thư vú
- Dò khám vú
- Đến BreastScreen NSW để chụp quang tuyến vú (mammogram)
- Sau khi chụp quang tuyến vú
- Các xét nghiệm và thăm định thêm
- Nếu bị ung thư vú
- Các phương cách để giảm nguy cơ ung thư vú
- Tôm tắt và các thông điệp chính
- Các chương trình dò khám ung thư khác

Người sử dụng nên chỉnh sửa việc sử dụng từ ngữ trong tập này để phù hợp với cộng đồng của họ. Và cũng có thể chỉ dùng các phần nào trong tập này mà thích hợp với nhu cầu của thân chủ của họ.

Thông tin này có thể dùng trong nhóm nhỏ hoặc chia sẻ tin liệu cho cá nhân.

Cảm tạ

Tập này được phỏng theo quyển sổ tay hướng dẫn nguyên bản có tựa đề *A Breast Health and Breast Screening Bilingual Community Education* (sổ tay song ngữ hướng dẫn cộng đồng về sức khỏe vú và dò khám vú). Tài liệu nguyên thủy do Sydney West Area Health Service soạn năm 2007, và được Cancer Institute NSW tài trợ. Mục đích của tài trợ là để soạn thảo tài liệu cho chương trình Multicultural Health Network's Bilingual Community Health Education Program (chương trình hướng dẫn song ngữ về y tế cộng đồng của Mạng lưới y tế đa văn hóa).

Đội ngũ BreastScreen NSW tại Cancer Institute NSW chân thành cảm tạ các đại diện của các tổ chức y tế đa văn hóa đã đóng góp vào tài liệu này, cũng như các đơn vị giáo dục và cộng đồng đã trợ giúp và hướng dẫn trong việc cập nhật tài liệu này.

© Cancer Institute NSW 2022

Các hình minh họa do Julie Haysom thực hiện.

SHPN:(CI) 220330

ISBN: 978-1-76023-200-9 (print);
978-1-76023-201-6 (online)

BRS-0077-04.22

Facilitator notes - The breast

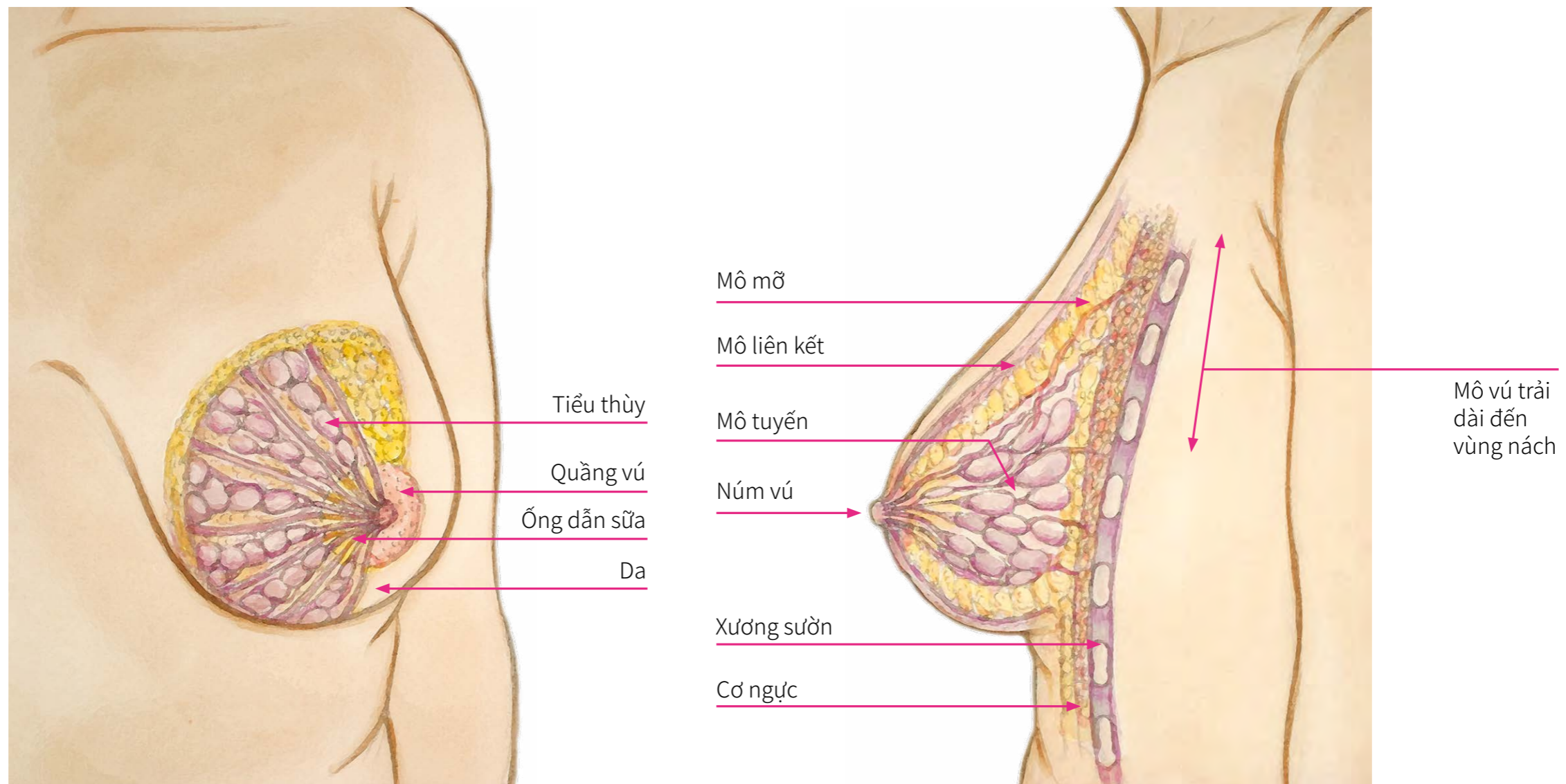
- Breasts are made up of lobules and ducts surrounded by fatty and connective tissue.
- Lobules produce breast milk.
- Ducts carry milk to the nipple.
- Breast tissue covers not just the breast mounds, but also the area from the collarbone to the bra line, and may extend into the glands under the arms. Please see activity.

Activity

Demonstrate the area from your collarbone to bra line and point to the glands under your arms.

Vú

- Vú gồm có các tiểu thùy (lobules) và ống dẫn, bao quanh là mô mỡ và mô liên kết.
- Các tiểu thùy tiết ra sữa.
- Các ống dẫn đem sữa đến núm vú.





Facilitator notes - Breast health

- Every woman's breasts are different. Breasts differ in size, shape and colour of the nipples.
- Women's breasts change at different times in their lives. They change with women's menstrual cycle, when pregnant, while breastfeeding, and as we grow older.
- It's sometimes hard for us to talk about our breasts to others because our breasts are private.

Sức khỏe của vú

- Vú của mỗi phụ nữ khác nhau. Vú khác nhau về kích cỡ, hình dạng, và màu sắc của núm vú.
- Vú của phụ nữ thay đổi tùy theo các giai đoạn khác nhau trong đời.
- Điều quan trọng là bạn nên nhận biết về vẻ ngoài và cảm giác của bầu vú của mình.





Facilitator notes - Being breast aware

- Look at and feel your breasts when you are showering, drying yourself or dressing. Get to know what is normal for you.
- *Do you know what your breasts usually look like?*
- If you notice any changes, or feel a lump in your breast, see your doctor as soon as possible.

Breast changes to be aware of (refer to graphic):

- If you notice any of these changes, discuss this with your doctor as soon as possible.
- Remember, it's never too early or too late to start being breast aware. It's important to check your breasts.

Nhận biết về vú

- Nhận biết về vẻ ngoài của vú và cảm giác của vú ra sao là việc quan trọng.
- Nên nhìn và cảm nhận về vú của mình khi tắm, lau người hoặc thay quần áo. Biết được những gì được xem là bình thường nơi vú.

Dò tìm...



Sự thay đổi kích cỡ hoặc hình dáng của vú.



Thay đổi nơi núm vú, chẳng hạn như có vảy cứng, lở loét, bị đỏ hoặc núm vú thụt vào trong.



Núm vú tiết dịch dù không bị nắn ép.

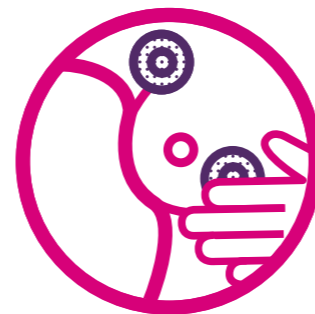


Thay đổi nơi da vú, chẳng hạn như có màu đỏ hoặc có chỗ lõm nhỏ (núm đồng tiền).

Cảm thấy...



Có cục u mới hoặc cảm thấy nổi cộm, nhất là nếu chỉ trong một vú mà thôi.



Đau bất thường ở vú hoặc nách mà không hết.

Facilitator notes - Breast cancer

It's important for women to talk about breast cancer:

- Many of us have uncomfortable feelings about cancer.
- Some of us find that just saying the word cancer is frightening, or we don't want to say it out loud.
- There are many different reasons it can be difficult to talk about cancer (see activity).

Breast cancer:

- Breast cancer is the most common cancer among women.
- As you can see, 1 in 7 women in NSW will develop breast cancer.
- Men also develop breast cancer. However, this is far less common.

Myths and misconceptions:

- You cannot catch breast cancer. It's not contagious.
- Breast cancer is a common health issue for women; it's not something to feel ashamed of.
- Injuries to your breast do not cause breast cancer.
- You cannot get breast cancer just by talking about it.

Activity

How does talking about cancer make you feel?

Do you know someone who has experienced breast cancer?

Ung thư vú

- Điều quan trọng là phụ nữ nên thảo luận về ung thư vú.
- Ung thư vú là bệnh ung thư phổ biến nhất nơi các phụ nữ tại Úc.
- Ở NSW cứ 7 phụ nữ thì có 1 người sẽ bị ung thư vú.

Ở NSW

cứ 7 phụ nữ
thì có 1 người
sẽ bị ung thư vú.



Facilitator notes - What is breast cancer?

What is breast cancer?

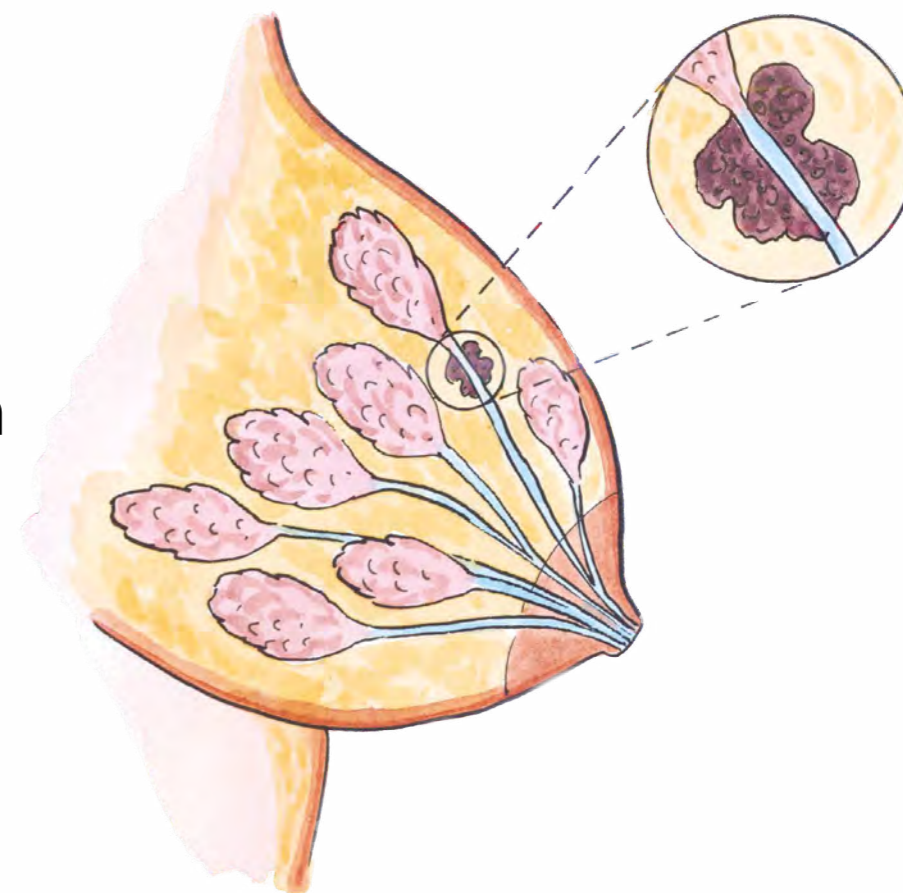
- Breast cancer is a collection of cells in the breast tissue that grow in an uncontrolled manner.
- There are different types of breast cancer. This can depend on where the cancer is within the breast, or if it has spread to an area outside of the breast.
- Being a female and over 50 are the two biggest risk factors for breast cancer.
- Having regular screening mammograms is the best way to find breast cancer early in women over 50.
- Even if there is no breast cancer in your family, you are still at risk.
- If you do have a family history of any type of cancer, please talk to your doctor about this.

Finding breast cancer:

- Fear of finding cancer can be a reason why some women do not have mammograms.
- A mammogram cannot stop you from getting breast cancer, but is the most effective way to find breast cancer.
- Mammograms can find cancers when they are as small as a grain of rice.
- Even when they are diagnosed with breast cancer, women may not identify as being “sick” or “unwell”.
- When breast cancer is found early, women have more treatment options and better outcomes.

Ung thư vú là gì?

- Ung thư vú là khi một nhóm tế bào trong mô vú đang tăng trưởng vượt tầm kiểm soát.
- Có các loại ung thư vú khác nhau và các cách chữa trị khác nhau.
- Phụ nữ có thể bị ung thư vú mà không nhận thấy triệu chứng hoặc thay đổi gì.



Các yếu tố nguy cơ chính của ung thư vú là:

- là một phụ nữ
- trên 50 tuổi



Facilitator notes - Breast screening

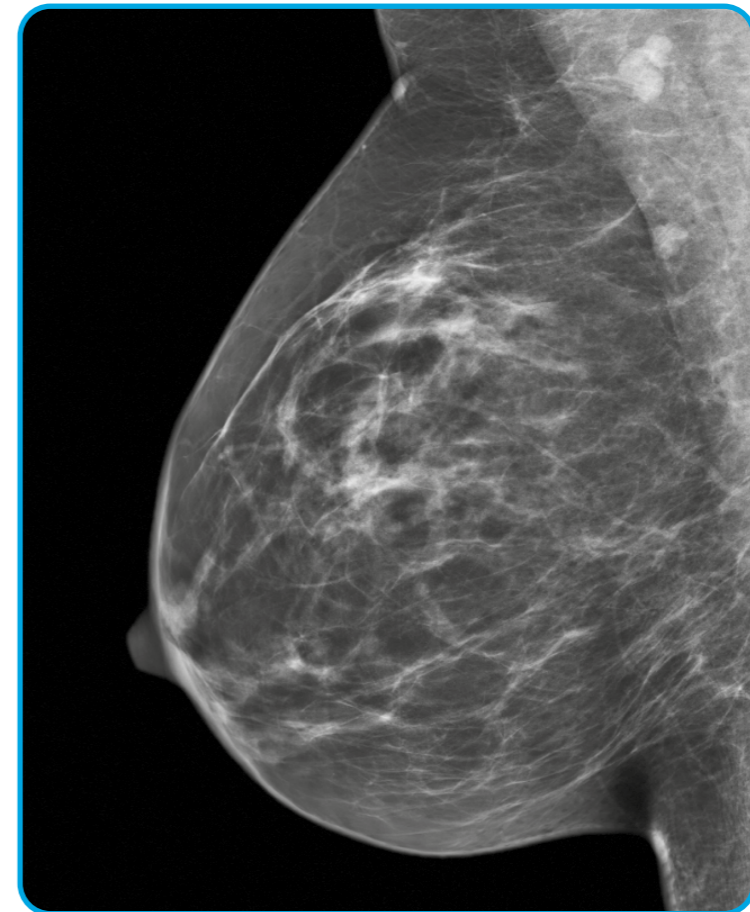
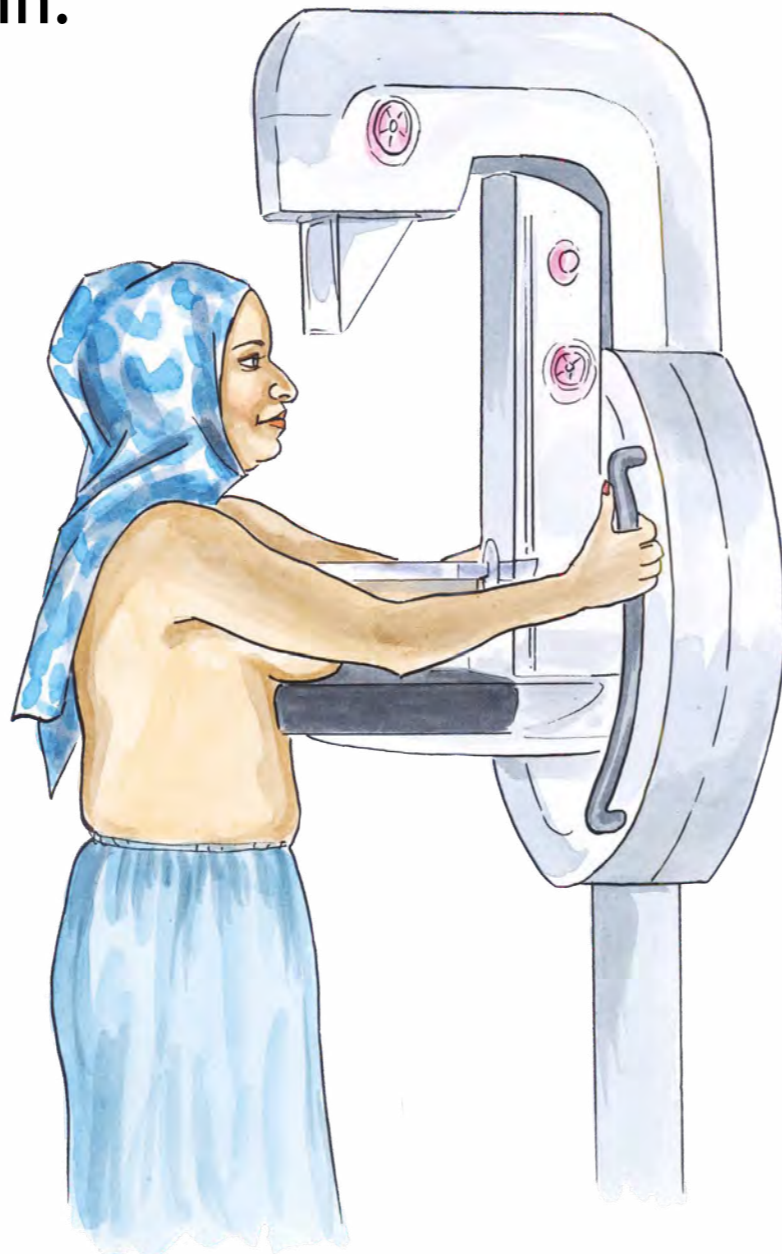
- A mammogram is an x-ray of a woman's breast.
- The mammogram is done by a female radiographer.
- Each breast is x-rayed from top to bottom, and from side to side.
- The mammogram presses the breast (**demonstrate with hands**) to get the best picture of the breast possible.
- The pressing can be uncomfortable, but should not be painful. The breast is only pressed for a few seconds – it is very quick.

Other information:

- **Radiation:** As with any x-ray, a very low amount of radiation is needed when taking a mammogram. Research shows that the benefits of having a mammogram outweigh any risks from radiation.
- **Breast implants:** Most women with breast implants can have a mammogram. Women need to tell BreastScreen NSW when they make their appointment.
- **Pregnancy:** Women who are pregnant are not eligible to be screened.
- **Breastfeeding:** Women who are breastfeeding should advise the staff when making their appointment.

Dò khám vú

- Chụp quang tuyến vú (còn được gọi là dò khám vú) là việc chụp quang tuyến (chụp X-quang) vú của phụ nữ.
- Một chuyên viên quang tuyến sẽ chụp quang tuyến X cho mỗi vú từ trên xuống dưới, từ bên này sang bên kia. Máy chụp quang tuyến sẽ ép sát vú để chụp hình.



Facilitator notes - Having a mammogram with BreastScreen NSW

- BreastScreen NSW recommends women aged 50–74 years have a mammogram every two years. Research tells us screening is of most benefit for women in this age group.
- Reminder letters are sent every two years for women in this age group.
- BreastScreen has many screening clinics across NSW, as well as mobile vans that visit more than 180 locations every two years.
- Radiographers are female and specially trained.
- The x-ray rooms are very private, with just the client and the radiographer present.
- A doctor's referral is not required.
- Call 13 20 50 to book an appointment. Call 13 14 50 if an interpreter is required.

Women 40–49 years and women 75 and over

- The risk of breast cancer is lower in these age groups.
- Talk to your doctor about whether screening at this time is right for you.

Women who have screened previously with BreastScreen

- Women who have screened previously can book online using a special code. BreastScreen will send the code to you in a letter.
- If you do not receive a letter from BreastScreen, you should call and make an appointment.


Activities


- Hand out BreastScreen NSW appointment cards and brochures to all women.
- Mock call to make a booking.
- Demonstrate searching for a clinic by suburb online (www.breastscreen.nsw.gov.au).
- Consent forms: Explain and assist women to complete their consent form, which they will need to provide at their appointment.

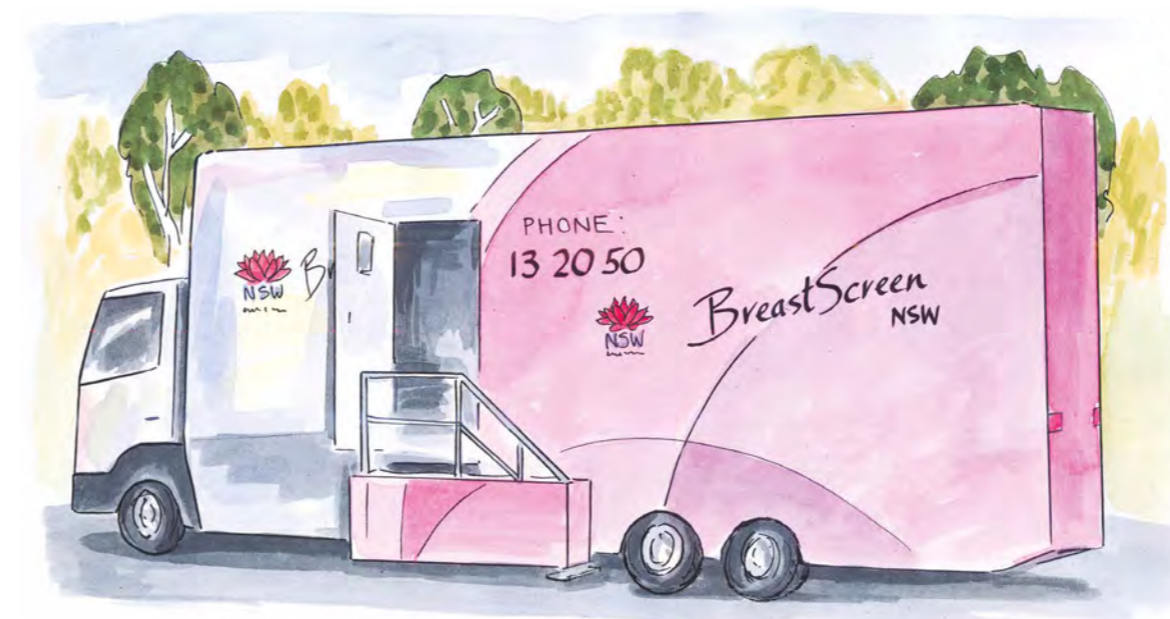
Đến BreastScreen NSW để chụp quang tuyến vú (mammogram)

- Phụ nữ độ tuổi 50-74 thì mỗi hai năm nên đi chụp quang tuyến vú một lần.
- Việc này miễn phí.
- BreastScreen NSW là dịch vụ dành cho phụ nữ nào chưa có triệu chứng gì. Phụ nữ nào đã có triệu chứng về vú thì nên gặp bác sĩ ngay.
- Khi đến 50 tuổi, bạn sẽ nhận được thư mời đi chụp hình quang tuyến vú.
- Có hơn 200 địa điểm cung ứng việc dò khám này tại NSW, kể cả các xe lưu động.
- Tất cả chuyên viên quang tuyến đều là phụ nữ.
- Bạn không cần giấy giới thiệu của bác sĩ.
- Phòng quang tuyến rất kín đáo/riêng tư.

Bạn có thể vào trang mạng của BreastScreen NSW để tìm trạm xá gần nhất:
breastscreen.nsw.gov.au

 Tìm trạm xá gần nhất có dịch vụ dò khám vú

Nhập vào số bưu chính (postcode) hoặc tên vùng nơi bạn ở 



Facilitator notes - Going to the clinic

Interpreters

- Do you need an interpreter? Please tell staff when you book your appointment that you need an interpreter.
- In most cases it will be a telephone interpreter, arranged by the BreastScreen NSW reception staff.
- Please do not bring family members as interpreters, especially children.

What happens at the clinic?

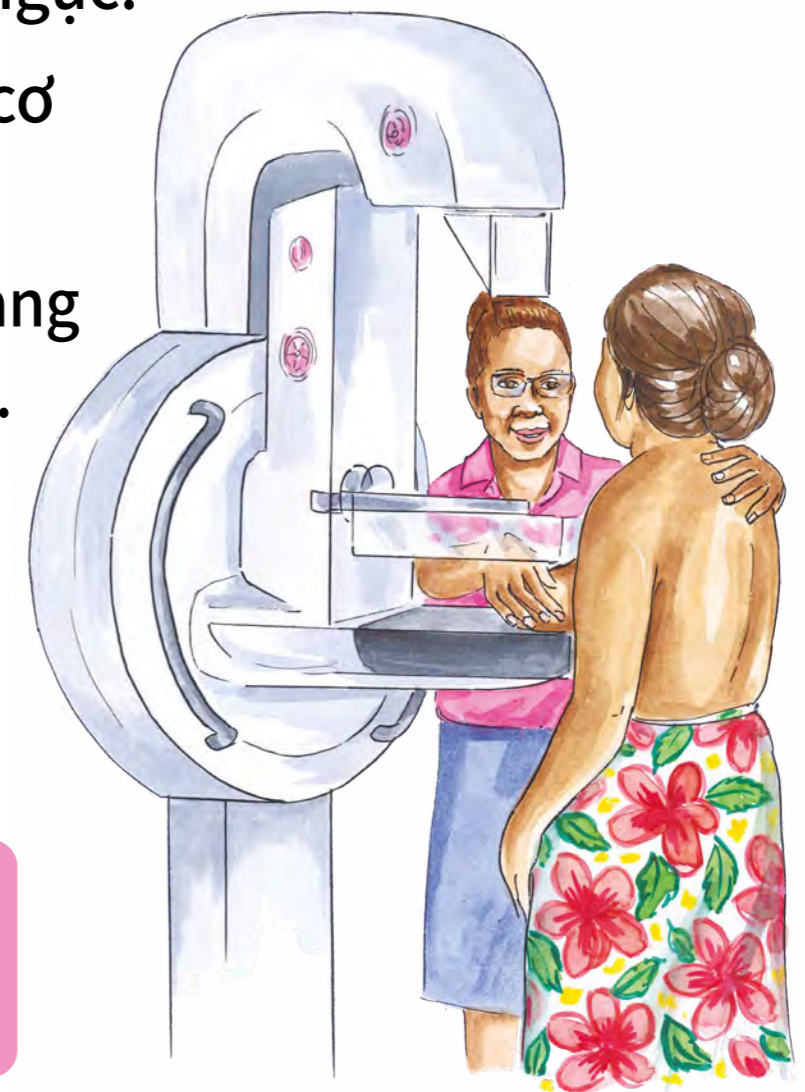
- Your appointment will take about 20 minutes.
- BreastScreen NSW will give you a registration form that will need to be completed before you are screened. Please ask the staff any questions you may have.
- Wear something that is easy to take off for your appointment, such as a top with a skirt or pants. You will be asked to undress to the waist, including removing your bra.
- Do not use powder or deodorant before your appointment.
- In the x-ray room, a female radiographer will position you and take the x-rays. This will include touching your breast.
- The x-ray plates need to press very firmly on your breasts to get the best picture possible. The pressure can be uncomfortable. However, it only lasts for a few seconds.
- After the mammogram, you will be asked to get dressed and the appointment will be finished.
- You will not be given your x-rays or results at this time.

Đến trạm xá

- Cuộc hẹn của bạn sẽ lâu khoảng 20 phút.
- BreastScreen NSW sẽ đưa bạn một mẫu đơn đăng ký để điền vào trước khi chụp quang tuyến vú.
- Nên mặc áo với váy hoặc quần tây. Đừng mặc áo đầm. Nhân viên sẽ yêu cầu bạn cởi bỏ y phục đến tận eo, và tháo áo ngực.
- Đừng xúc phấn hoặc xịt chất khử mùi (deodorant) vào cơ thể trước cuộc hẹn.
- Trong phòng chụp quang tuyến vú, một nữ chuyên viên quang tuyến sẽ giúp chỉnh tư thế cho bạn để họ chụp quang tuyến.
- Sau khi đã chụp quang tuyến, bạn sẽ mặc lại y phục và kết thúc cuộc hẹn.
- Bạn sẽ nhận được kết quả bằng thư sau khoảng 2 tuần.

Bạn có cần thông dịch viên không?

Nhớ cho nhân viên biết việc này khi bạn gọi đến làm cuộc hẹn.



Facilitator notes - After your mammogram: The results

- Two specially trained doctors will carefully examine your x-rays.
- You will receive your results in the mail within two weeks:
 - **Normal results:** There is no evidence of breast cancer. You will be reminded to come back for another screening mammogram in two years.
 - **Recall to assessment:** Sometimes something shows up on the x-ray that looks different to a normal breast x-ray and you will be called back for more tests. It is very important to go back and have the extra tests.
 - 1 in 10 women will be called back for more tests.

Sau khi chụp quang tuyến vú: Kết quả

Thường bạn sẽ nhận được kết quả bằng thư gửi qua bưu điện, trong vòng hai tuần sau cuộc hẹn.



Các kết quả xét nghiệm – Có ý nghĩa gì:

Bình thường: Tất cả đều tốt đẹp. Không có chứng cứ của ung thư vú. Bạn hãy trở lại để chụp quang tuyến sau hai năm.

Cần thăm định thêm: Một điểm nào đó trong hình quang tuyến có vẻ khác biệt, và bạn cần được xét nghiệm thêm nữa.

Facilitator notes - What are more tests?

Assessment

- If BreastScreen NSW asks you to return for more tests, this is called an assessment.
- Remember, most women who have assessment tests do NOT have breast cancer.
- Assessment tests are FREE.
- Assessment tests take 2–4 hours.
- You can bring a friend or relative to wait with you.
- Doctors, nurses and counsellors are available to support you during the assessment.

Các xét nghiệm thêm gồm những gì?

Thăm định

- Nếu BreastScreen NSW yêu cầu bạn trở lại để được xét nghiệm thêm, việc này gọi là thăm định.
- Nên nhớ rằng, hầu hết các phụ nữ được thăm định đều KHÔNG có ung thư vú.
- Các xét nghiệm thăm định đều MIỄN PHÍ.
- Xét nghiệm thăm định mất khoảng 2-4 giờ.
- Bác sĩ, y tá và nhân viên tư vấn sẵn sàng hỗ trợ bạn trong lúc thăm định.
- Bạn có thể đem theo bạn bè hoặc người thân đến cuộc hẹn với mình.



Facilitator notes - If you have breast cancer

- Assessment tests sometimes show that you have breast cancer, even if you are feeling well or have no obvious signs or symptoms.
- Being told you have breast cancer can come as a shock to most women. Highly trained staff will be there to support you and answer all your questions.
- Breast cancer is a common women's health issue. Most women who have breast cancer are treated successfully.
- It is not your fault. It is not something to be ashamed of. You can't make it worse by talking about it.
- You will receive information about the type of breast cancer, your treatment options and what to do next.

Nếu bị ung thư vú

- Cuộc thăm định đôi khi cho thấy một người bị ung thư vú, ngay cả khi họ cảm thấy khỏe mạnh.
- Khi được cho biết rằng bị ung thư vú, nhiều phụ nữ có thể bị sốc. Nhân viên có mặt để hỗ trợ và trả lời tất cả các câu hỏi của bạn.
- Ung thư vú là vấn đề y tế phổ biến của phụ nữ. Hầu hết các phụ nữ bị ung thư vú đều được chữa trị thành công.
- Việc bị ung thư vú không phải do lỗi của ai cả.
- Nhân viên sẽ cung ứng thông tin và sự hỗ trợ mà bạn cần.

Facilitator notes - Ways to reduce your risk of breast cancer

Mammograms help find breast cancer early; they do not prevent cancer.

To reduce your breast cancer risk:

- Maintain a healthy body weight. Find out if you are a healthy weight by talking to your doctor.
- Be physically active every day.
- Avoid alcohol or reduce the amount you drink.
- Eat a healthy diet that is high in vegetables, fruit, legumes, and wholegrains, such as wholemeal pasta, noodles, bread, brown rice, oats and couscous. Aim for two serves of fruit and five serves of vegetables each day.
- Eat less red meat and avoid processed meats such as bacon, ham and salami.
- Quit smoking.

Các phương cách để giảm nguy cơ ung thư vú

Việc chụp quang tuyến vú là để phát hiện sớm ung thư vú; không phải ngăn ngừa ung thư.

Để giảm thiểu nguy cơ ung thư vú:

- Duy trì thể trọng lành mạnh
- Nên vận động cơ thể mỗi ngày
- Tránh hoặc giảm uống rượu bia
- Ăn nhiều chất xơ
- Bỏ hút thuốc



Facilitator notes - Summary

- Mammograms are important.
- Finding breast cancer when it is small gives women the best chance of successful treatment and being well again.
- Women are invited (usually by a letter in the mail) to have a mammogram with BreastScreen NSW every two years from the age of 50.
- If you do not receive an invitation, please call and make an appointment.
- Mammograms with BreastScreen NSW are FREE and a doctor's referral is not needed.
- Call 13 20 50 to book an appointment. If you need an interpreter, call 13 14 50.
- Most women who develop breast cancer DO NOT have a family history of breast cancer.
- BreastScreen NSW is for women with no breast symptoms (soreness, redness, discharge, dimpling). If you notice any changes in your breasts, it is important to see your doctor first.
- From age 75, BreastScreen NSW stops sending reminder letters. However, you can keep coming for free. Talk to your doctor about whether you need to keep having mammograms.

Tóm tắt

- Chụp quang tuyến vú (mammograms) là việc quan trọng vì nếu phát hiện ung thư vú lúc khối u còn nhỏ sẽ giúp phụ nữ có được nhiều lựa chọn chữa trị hơn và kết quả tốt hơn.
- Các phụ nữ 50 tuổi trở lên nên đi chụp quang tuyến vú tại BreastScreen NSW mỗi hai năm một lần.
- Vui lòng gọi đến số 13 20 50 để làm cuộc hẹn.
- Nếu cần thông dịch viên, vui lòng gọi đến 13 14 50.
- BreastScreen NSW là dịch vụ MIỄN PHÍ.
- Không cần có giấy giới thiệu của bác sĩ.
- BreastScreen NSW dành cho phụ nữ không có triệu chứng gì về vú (đau, đỏ, chảy dịch, có vết lõm). Nếu bạn nhận thấy có thay đổi gì nơi vú của mình, việc quan trọng là nên gặp bác sĩ trước tiên.
- Nếu bạn 75 tuổi trở lên, hãy hỏi bác sĩ xem mình có cần chụp quang tuyến vú không.

BreastScreen NSW
chụp quang
tuyến vú
MIỄN PHÍ

Facilitator notes - For more information

- Visit the program website at: breastscreen.nsw.gov.au.
- Call BreastScreen NSW on **13 20 50**.
- If you need help in your language, call the Translating and Interpreting Service on **13 14 50**.

Demonstrate finding the brochures from the website

Translated brochures are available in 28 languages

www.breastscreen.nsw.gov.au/about-screening-mammograms/information-in-other-languages.

Muốn biết thêm thông tin

Viếng trang mạng breastscreen.nsw.gov.au

- Gọi điện thoại số **13 20 50** để làm cuộc hẹn.
- Gọi số **13 14 50** nếu bạn cần thông dịch viên

Có các bản dịch qua 28 ngôn ngữ.

Các bản này có trên trang mạng.

**Việc chụp
quang tuyến vú
khoảng 20 phút
có thể cứu được
mạng sống của
bạn!**

Facilitator notes - Our cancer screening programs

Screening programs in Australia

- Cancer screening is the use of simple tests to look for early signs of cancer, or the conditions that cause cancer.
- Screening tests can find cancer before you can see or feel any changes to your body. When you find cancer early, it is easier to treat successfully.
- In Australia, there are three national screening programs. These are for bowel, breast and cervical cancers.
- If you are unsure about doing a screening test, talk to your doctor to help you decide.

Các chương trình dò khám ung thư

NATIONAL BOWELCANCER SCREENING PROGRAM



Phát hiện sớm
qua việc dò khám
có thể cứu được
mạng sống

NATIONAL CERVICAL SCREENING PROGRAM

A joint Australian, State and Territory Government Program

Facilitator notes - Bowel Screening

If you're aged 50–74 years and have a Medicare card, the Commonwealth Government will send you a free bowel screening test kit in the mail every 2 years.

- Bowel cancer can develop slowly, without any signs or symptoms.
- The bowel screening test kit is free, simple and can be done in your own home.
- The test can find changes in the bowel early.
- If found early, 9 out of 10 bowel cancers can be successfully treated.
- Do the test when it comes in the post. It could save your life.
- The test kit instructions and other resources are available online in more than 20 languages: cancerscreening.gov.au/translations.
- To find out more, call the National Bowel Cancer Screening Program info line on **1800 627 701** or call the Translating and Interpreting Service on **13 14 50** (for help in your language).

Xét dò ruột

- Bộ xét nghiệm dò xét ruột (bowel screening test kit) có thể giúp phát hiện rất sớm các thay đổi nơi ruột của bạn trước khi có bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng nào hiện ra.
- Nếu được phát hiện sớm, 9 trong 10 trường hợp ung thư ruột có thể được chữa trị thành công.



Nam nữ tuổi từ 50-74 sẽ nhận được một bộ xét nghiệm ung thư ruột miễn phí mỗi hai năm một lần

Facilitator notes - Cervical screening

- Women aged 25–74 should have cervical screening every 5 years.
- You can book a Cervical Screening Test with your local doctor or nurse. You don't need to go to a specialist doctor.
- Some doctors provide this for free. You can ask about the cost when you book an appointment.
- You can ask for a female doctor or nurse to perform the test.
- Cervical cancer can be prevented by having the Cervical Screening Test, because it looks for an infection which causes cervical cancer.
- **Book an appointment with your doctor or nurse.**

Note: If it's been more than 2 years since your last Pap test or you have never had a test before, you should book an appointment as soon as possible. If the result is normal you will then be due for your next test in 5 years' time.

Xét nghiệm cổ tử cung

- Xét nghiệm cổ tử cung giúp ngăn ngừa ung thư cổ tử cung bằng cách tìm ra việc nhiễm trùng nào có thể gây bệnh.
- Đặt hẹn với bác sĩ hoặc y tá.



Phụ nữ tuổi từ
25-74 cần xét nghiệm
cổ tử cung mỗi 5
năm một lần

Cancer Institute NSW

cancer.nsw.gov.au

Locked Bag 2030, St Leonards NSW 1590

t +61 (0)2 8374 5600

cinsw-information@health.nsw.gov.au

© Cancer Institute NSW 2022