

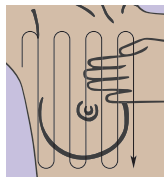
## Cách Tự Khám Vú

Mỗi lần bạn hết kinh (hoặc cùng lúc mỗi tháng nếu bạn không còn kinh), chú ý coi có sự thay đổi về hình thức hay cảm giác của vú bạn so với lúc bình thường. Báo cho bác sĩ hoặc y tá nếu có sự thay đổi. Thường xuyên đi khám vú và tìm hiểu thêm về chiếu điện vú.

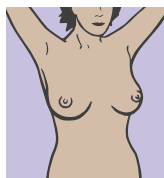


### Bước 1: Nằm Xướng

- Nằm ngửa với một cái gối dưới vai phải.
- Dùng ba ngón giữa tay trái của bạn để khám vú phải.
- Ấn nhẹ, vừa, và mạnh xuống theo vòng tròn, tránh không nhắc các ngón tay khỏi da.
- Di chuyển theo hình vòng từ trên xuống dưới.
- Cảm nhận sự thay đổi vú của bạn, trên và dưới xương đòn gánh và trong vùng nách của bạn.
- Dùng bàn tay phải và lặp lại cho vú bên trái.



**Những bước này có thể lặp lại lúc tắm bồn hay tắm vòi sen khi tay ướt xà bông.**

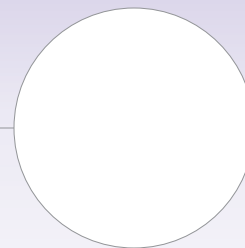
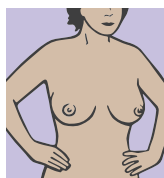


### Bước 2: Trước Gương

**Chú ý xem có sự thay đổi gì khác thường.**

**Khám vú bạn theo bốn cách sau đây:**

- Giữ cho hai cánh tay hai bên hông
- Nâng hai tay quá đầu
- Chống hai tay lên hông và gồng bắp thịt ngực lên
- Cúi người về phía trước khi hai tay vẫn để bên hông.



## Những dấu hiệu cảnh báo?

**Quý vị nên đi khám Bác Sĩ hoặc y tá nếu cảm thấy có những triệu chứng này trong nhũ hoa của bạn:**

- Có 1 khối u, cứng, hoặc **chỗ thịt bị dày**
- Vú bị sưng, ấm, bị đỏ hoặc bị sẫm màu lại
- Thay đổi kích thước hoặc hình dạng
- Da ở vú bị lúm vào hoặc nhăn nhúm
- Ngứa, đau, tróc da, hoặc bị **nổi mẩn trên núm vú**
- Đầu núm vú bị thụt vào hoặc bị lúm vào chỗ khác
- Vú đột nhiên có **tiết chất dịch**
- Bị đau ở một chỗ mới mà không hết

**Susan G. Komen for the Cure đề nghị những điều sau:**

- Chiếu điện vú mỗi năm khi bắt đầu được 40 tuổi  
Phụ nữ dưới 40 tuổi có người trong gia đình bị ung thư vú hoặc có các quan tâm khác cần nói chuyện với một nhân viên y tế. Có thể cần phải làm các thử nghiệm dò tìm thường xuyên hơn và/hoặc bắt đầu thử nghiệm sớm hơn.
- Khám vú tại y viện bởi một nhân viên y tế cần được thực hiện ít nhất là ba năm một lần khi bắt đầu được 20 tuổi, và mỗi năm sau tuổi 40
- Tự khám vú hàng tháng bắt đầu ở tuổi 20

**Để biết thêm chi tiết về sức khỏe của vú hoặc ung thư vú, xin gọi cho đường dây trợ giúp Breast Care hoặc đến viếng mạng của chúng tôi.**

[www.komen.org](http://www.komen.org)

**1-800 I'M AWARE**

(1-800-462-9273)