



## Tự chăm sóc mình Women and Cancer Prevention

### Kế hoạch ngăn ngừa ung thư cho nữ giới

**Sớm phát hiện ung thư là một trong những cơ hội lớn nhất chữa lành bệnh này.**

Tim xem:

- Có bướu, đau hay lở loét không lành.
- Vú thay đổi bất thường – bướu, nổi cộm, tiết dịch bất thường, đầu vú lún vào trong, thay đổi hình dạng, màu sắc hay bị đau bất thường.
- Ho không khỏi, có vết máu, hay khàn giọng lâu dài.
- Giảm cân không giải thích được.
- Mất máu, dù chỉ vài giọt giữa các kỳ kinh hay sau khi ngừng.
- Nốt ruồi thay đổi hình dạng, kích thước hay da bị viêm tấy không lành.
- Có máu trong phân.
- Liên tục thay đổi thói quen đi vệ sinh.
- Trướng bụng hay đau bụng dai dẳng.

Những triệu chứng này thường có liên hệ với những vấn đề sức khỏe phổ biến và kém nghiêm trọng hơn. Tuy nhiên, nếu quý vị nhận ra bất kỳ thay đổi bất thường nào hay triệu chứng kéo dài, hãy đến gặp bác sĩ

### Kiểm tra phát hiện mắc ung thư vú sớm

Chụp phim nhũ hoa (vú) miễn phí từ BreastScreen Australia (X-quang nhũ hoa) mỗi hai năm. Phim chụp đều đặn có thể giảm số phụ nữ chết do ung thư vú được 35%. Các ảnh chụp kiểm tra này để sớm phát hiện ung thư vú ở những phụ nữ không có triệu chứng bệnh.

BreastScreen Australia là chương trình kiểm tra ung thư vú cung cấp phim chụp nhũ hoa miễn phí cho phụ nữ có tuổi từ 40, đặc biệt nhắm đến phụ nữ độ tuổi 50 – 69. Để đặt hẹn trước với BreastScreen Australia, gọi số 13 20 50.

### Khám cổ tử cung (Pap smear) đều đặn

Khám cổ tử cung mỗi hai năm từ tuổi 18, hay trong vòng hai năm bắt đầu có quan hệ tình dục. Pap smear có thể phát hiện sớm những thay đổi ở tế bào cổ tử cung, vì thế chúng có thể được điều trị trước khi phát ung thư. Đến 90% ung thư cổ tử cung có thể được ngăn ngừa nhờ các xét nghiệm Pap smear đều đặn.

Ở Úc, phụ nữ có thể được tiêm ngừa bảo vệ chống vi-rút papilloma ở người, nguyên nhân gây hầu hết các ung thư cổ tử cung. Tuy nhiên, các vắc-xin hiện nay chỉ nhắm đến 2/3 HPV gây ung thư cổ tử cung, vì thế tất cả phụ nữ đã chích ngừa vẫn còn cần các Pap smear đều đặn.

Hiện chưa có xét nghiệm kiểm tra ung thư âm hộ, màng trong tử cung, tử cung và buồng trứng. May thay, những ung thư này rất hiếm. Biết được những gì là bình thường với quý vị, nhưng nếu nhận thấy bất cứ thay đổi hay triệu chứng nào, hãy đến gặp bác sĩ.

### Hỏi về kiểm tra ung thư ruột

Sớm phát hiện ung thư ruột cải thiện đáng kể cơ may điều trị thành công. Nguy cơ ung thư ruột gia tăng theo tuổi tác. Nếu ngoài 50 tuổi, quý vị nên đi kiểm tra ung thư ruột mỗi hai năm. Tuy nhiên, một số người có thể đã biết đến các yếu tố rủi ro khiến họ có nguy cơ cao hơn. Nếu rơi vào nhóm này, bác sĩ sẽ bàn thảo với quý vị về việc theo dõi đều đặn. Chương trình Quốc gia về Kiểm tra Ung thư Ruột (NBCSP) bắt đầu từ năm 2006, dùng xét nghiệm FOBt để phát hiện máu ẩn trong phân. Những người không có triệu chứng ở tuổi 50, 55 và 65 đủ điều kiện tham gia. Để biết thêm thông tin về NBCSP, hãy gọi số 1800 118 868.

### Thay đổi lối sống

Chúng tôi biết rằng quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ phát ung thư bằng cách năng động mỗi ngày, có chế độ ăn uống lành mạnh và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Chúng tôi biết những yếu tố này giải thích ít nhất 30% tất cả các loại ung thư.

### Những cách giảm rủi ro ung thư

- ✓ **Bỏ hút thuốc** – ung thư phổi là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong do ung thư ở nam giới Úc. Hãy cố bỏ thuốc lá nếu có hút. Hãy gọi Đường dây Cai thuốc số 13 QUIT (13 78 48) để được tư vấn miễn phí.
- ✓ **Hãy SunSmart** – tự bảo vệ mình chống nắng và cẩn thận không để bị cháy nắng.
- ✓ **Giữ cơ thể cân đối** – nhắm đến trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.
- ✓ **Vận động cơ thể** – năng vận động cơ thể ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- ✓ **Ăn uống lành mạnh** – chọn chế độ ăn uống đa dạng có nhiều trái cây và rau quả, và giới hạn ăn thịt đỏ.
- ✓ **Tránh rượu** – cố một số ngày không rượu hay đồ uống có cồn/rượu.

Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối quan tâm hay thắc mắc nào.

### Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

**Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20**

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng một cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

**Trang mạng của Cancer Council**

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au)

**BreastScreen Australia**  
13 20 50

[www.breastscreen.info.au](http://www.breastscreen.info.au)

**Trung tâm Quốc gia về Ung thư Vú và Buồng trứng**  
[www.nbocc.org.au](http://www.nbocc.org.au)

**Thông tin Chương trình Quốc gia Kiểm tra Ung thư Ruột**  
Đường dây 1800 118 868  
[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50