

# Breast Cancer Factsheet Vietnamese

## Chứng ung thư vú (Breast Cancer)

Mỗi năm có hơn 44,000 phụ nữ được chẩn đoán ung thư vú tại Anh

Nhiều phụ nữ qua khỏi được bệnh ung thư vú do được phát hiện sớm và điều trị tốt hơn. Nhận thức được các triệu chứng ung thư vú là quan trọng để tìm ra bệnh sớm. Bạn nên biết vú của bạn nhìn và cảm nhận bình thường là như thế nào, để mà bạn chú ý những biến đổi một cách nhanh chóng.

### Tôi nên kiểm tra vú như thế nào?

Không có cách để kiểm tra vú của bạn, nhưng bạn phải tìm thời gian để thực hiện kiểm tra với một mức độ đều đặn.

### 5 quy tắc nhận biết vú

1. **Biết cái gì là bình thường đối với bạn.**
2. **Biết những thay đổi để nhìn và cảm nhận ra**
3. **Nhìn và cảm nhận.**
4. **Báo bất những thay đổi cho bác sĩ đa khoa của bạn không chậm trễ.**
5. **Tham dự thường lệ khám vú nếu bạn đã quá 50 tuổi**

### Tôi nên kiểm tra cái gì?

Nói cho bác sĩ của bạn nếu bạn cảm thấy:

- **Một cái bướu ở nách hoặc chất dịch đặc ở vú của bạn**
- **Sự thay đổi về kích thước hoặc hình dạng vú của bạn**
- **Chỗ lún trên da (giống như vỏ cam)**
- **Sự thay đổi hình thức trên nám vú, đặc biệt nếu nó lún vào hoặc hình dáng trở nên không đều**
- **Bị nhuộm máu tuôn ra từ núm vú**
- **Nổi mụn trên núm vú hoặc vùng xung quanh**

### Tôi làm gì khi tìm thấy những thay đổi?

Nếu bạn để ý thấy có những thay đổi trên vú của bạn, cố gắng không quá lo lắng nhưng gặp bác sĩ đa khoa của bạn ngay. Nhớ rằng hầu hết các thay đổi trên vú đó sẽ không phải là ung thư. Sớm phát hiện ra có thể có ý nghĩa điều trị hiệu quả hơn nếu ung thư được tìm thấy.

Nếu bạn có câu hỏi về sức khỏe của mình bạn có thể gọi trực tiếp cho Sở Y tế Quốc Dân vào số 0845 4647

Nguồn: Nghiên cứu ung thư Anh quốc và Chăm Sóc Ung Thư Vú

# Breast Cancer Factsheet

## English



### Breast cancer

Over 44,000 women are diagnosed with breast cancer each year in the UK.

More women survive breast cancer today due to earlier detection and better treatments. Being aware of the symptoms of breast cancer is important to find it early. You should know how your breasts look and feel normally, so that you notice any changes quickly.

### How should I check my breasts?

There is no set way to check your breasts, but you should find time to do it on a regular basis.

### The breast awareness 5-point code

1. Know what is normal for you.
2. Know what changes to look and feel for.
3. Look and feel.
4. Report any changes to your GP without delay.
5. Attend for routine breast screening if you are aged 50 or over.

### What should I check for?

Inform your doctor if you experience:

- A lump or thickening in your breast or armpit
- A change in the size or shape of your breast
- Dimpling of the skin (like orange peel)
- A change in the shape of your nipple, particularly if it turns in, sinks into the breast or becomes irregular in shape
- A blood-stained discharge from the nipple
- A rash on a nipple or surrounding area

### What if I do find changes?

If you do notice a change in your breasts, try not to worry but see your GP as soon as you can.

Remember most changes in the breast will not be cancer. Early detection can mean more effective treatment if cancer is found.

If you have questions about your health you can contact NHS Direct on **0845 4647**

Sources: Cancer Research UK and Breast Cancer Care

Manchester Public Health Development Service