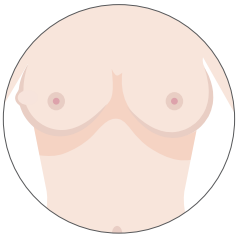
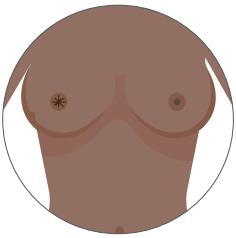
pinklemonadeproject®

Biết thế nào là bình thường cho bạn!

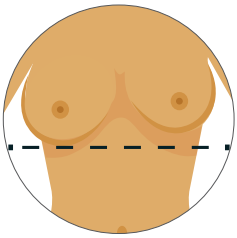
Ung thư vú có thể xuất hiện qua nhiều hình thức. Điều quan trọng là phải biết bình thường vú của bạn trông như thế nào và cảm thấy như thế nào. Nếu bạn nhận thấy có thay đổi, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn ngay.



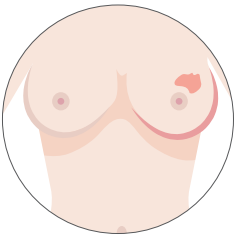
Cục u hoặc nút cứng bên trong vú



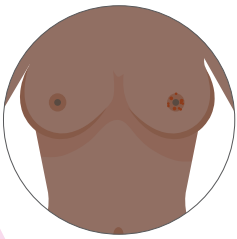
Núm vú hoặc các bộ phận khác của vú bị kéo vào trong



Thay đổi về kích thước hoặc hình dạng của vú.

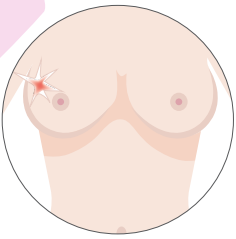


Thay đổi về làn da, mẩn đỏ, độ dày của vú

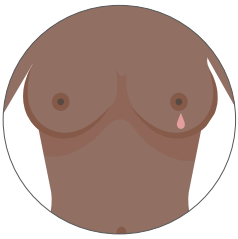


Núm vú bị ngứa, đau nổi vảy hoặc phát ban

Da có lúm đồng tiền, bị kéo hoặc nhăn



Chứng đau mới tập trung ở một chỗ mà không hết



Núm vú tiết ra dịch trong hoặc có máu

Nhận thức về vú

1 Hiểu những rủi ro.

Ở khu vực Tây Bắc Thái Bình Dương, cứ 7 phụ nữ thì có 1 người bị chẩn đoán ung thư vú. Đàn ông cũng bị ung thư vú.

Phụ nữ 50 đến 60 là nhóm tuổi phát triển ung thư vú nhiều nhất. Phụ nữ ở độ tuổi 40-79 cũng có một tỷ lệ mắc tương tự.

2 Biết về lịch sử gia đình của bạn.

Chỉ có 15% trường hợp ung thư vú là do di truyền.

Nói chuyện với gia đình của bạn về bệnh sử của họ.

Hỏi bác sĩ của bạn xét nghiệm sàng lọc nào là tốt nhất cho bạn, đặc biệt nếu bạn có nguy cơ cao.

3 Kiểm tra ngực của bạn.

Kiểm tra ngực của bạn mỗi tháng một lần vào cùng thời điểm.

4 Đi khám sàng lọc.

Khi lên tuổi 25, bạn nên đi khám vú lâm sàng hàng năm nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh ở mức trung bình.

Khi lên tuổi 40, bạn nên chụp quang tuyến vú hàng năm, tự khám vú hàng tháng và khám lâm sàng hàng năm.

5 Phải biết nếu có triệu chứng gì đó là mới hoặc thay đổi.

Đi gặp bác sĩ bạn nếu bạn nhận thấy bất kỳ thay đổi nào ở vú của mình. *Xem mặt trước của thẻ.*

6 Hãy lựa chọn lối sống lành mạnh.

Duy trì cân nặng lành mạnh.

Thêm tập thể dục vào thói quen thường ngày.

Hạn chế bia rượu.

pinklemonadeproject®

pinklemonadeproject.org | 360-952-3814