

Thẻ tự kiểm tra

Chúng tôi tạo thẻ tự kiểm tra này dành riêng cho quý vị! Trên thẻ có hướng dẫn tự kiểm tra vú. Vui lòng để thẻ ở nơi dễ thấy để thẻ nhắc nhở quý vị kiểm tra vú thường xuyên. Chúng tôi khuyến nghị quý vị kiểm tra vú mỗi tháng một lần.

Tại sao phải tự khám?

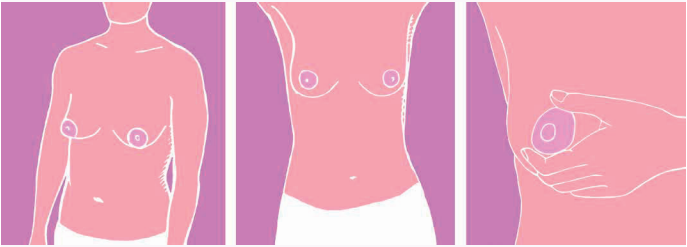
Ung thư vú là bệnh ung thư phổ biến nhất ở Phần Lan. Bất kỳ ai cũng có thể bị ung thư vú, nhưng bệnh này phổ biến hơn ở phụ nữ. Cứ tám phụ nữ thì có một người được chẩn đoán mắc ung thư vú ở một số giai đoạn trong đời. Tuy nhiên, tiên lượng ung thư vú sẽ được cải thiện với chẩn đoán sớm. Khi quý vị kiểm tra vú của mình thường xuyên, quý vị sẽ biết được các khối u và vết sưng, điều này giúp quý vị nhận biết mọi thay đổi có thể xảy ra dễ dàng hơn.

Làm thế nào để tự khám?

Kiểm tra vú có nghĩa là kiểm tra cả bằng mắt lẫn bằng tay. Quý vị có thể xem thêm thông tin ở một bên kia của thẻ này. Kiểm tra vú mỗi tháng một lần. Nếu quý vị đang có kinh nguyệt, chúng tôi khuyên quý vị nên kiểm tra vú ngay sau kỳ kinh nguyệt. Ghi nhật ký những lần quan sát của quý vị. Theo độ tuổi và những thời điểm khác nhau trong tháng, vú của quý vị sẽ có thay đổi. Không phải thay đổi nào cũng là nguyên nhân báo động. Nếu quý vị tìm thấy bất kỳ thay đổi bất thường nào, vui lòng liên hệ y tá hoặc bác sĩ y tế công cộng.

Cách kiểm tra vú bằng mắt

Nhìn vào vú của quý vị qua gương khi hai tay ở hai bên và khi giơ tay cao quá đầu. Đầu tiên nhìn từ phía trước, sau đó nhìn cả hai bên. Khi thực hiện điều này, kiểm tra bên dưới vú của quý vị - Hãy đặc biệt chú ý đến kích cỡ và hình dáng bầu vú của quý vị. Tìm những thay đổi có thể xảy ra trên da và núm vú. Bóp nhẹ núm vú để xem có thể có tiết dịch hay không.



Cách kiểm tra vú bằng tay

Kiểm tra cả hai bầu vú khi nằm xuống. Chụm các ngón tay lại, di chuyển đầu ngón tay xung quanh bầu vú của quý vị và các bên. Thực hiện điều này ở từng khu vực nhỏ để quý vị không bỏ lỡ bất kỳ khu vực nào. Lặp lại điều này ba lần khi tay để ở bên cạnh, duỗi về phía bên cạnh và giơ cao quá đầu. Nếu quý vị nhận thấy điểm nào bất thường, sờ nắn nơi đó một cách nhẹ nhàng.

