

VIETNAMESE-ENGLISH VERSION  
SONG NGỮ VIỆT ANH

# UNG THƯ VÚ

Những Điều Phụ Nữ Việt Nam Nên Biết

## BREAST CANCER

What Vietnamese Women Should Know



*Sức Khỏe là Vàng!*  
*Health is Gold!*

Vietnamese Community Health Promotion Project  
Trường Đại Học Y Khoa California, San Francisco  
University of California, San Francisco

## Mục Lục – Table of Contents

Lời Mở Đầu .....	1
Foreword.....	22
Ung Thư Vú Là Gì? .....	2
What Is Breast Cancer?.....	23
Triệu Chứng Của Ung Thư Vú Như Thế Nào?.....	3
What Are the Symptoms of Breast Cancer?.....	23
Ai Có Thể Bị Ung Thư Vú? .....	4
Who Can Get Breast Cancer?.....	24
Làm Sao Để Phòng Bệnh Ung Thư Vú?.....	5
How to Prevent Breast Cancer?.....	25
Bác Sĩ Khám Vú .....	6
Clinical Breast Examination .....	25
Chụp Quang Tuyến Vú .....	8
Mammography .....	26
Các Phương Pháp Phòng Ngừa Khác .....	10
Other Methods to Prevent Breast Cancer .....	28
Tự Khám Vú .....	10
Breast Self-Examination.....	28
Thay Đổi Lối Sống.....	12
Modifying One's Lifestyle.....	29
Phòng Ngừa Bằng Thuốc .....	13
Chemoprevention.....	29
Giải Đáp Câu Hỏi Về Ung Thư Vú.....	14
Frequently Asked Questions About Breast Cancer.....	30
Kết Luận .....	21
Conclusion .....	35
Địa Chỉ Tham Khảo .....	36
Breast Cancer Resources.....	36
Cảm Tạ .....	
Acknowledgements .....	

## Lời Mở Đầu

Trong năm 2004 có khoảng 220,000 phụ nữ ở Mỹ bị ung thư vú và trong số đó có khoảng 40,000 phụ nữ chết về bệnh này. Cứ 7 người phụ nữ Mỹ thì có một người bị ung thư vú trong cuộc đời của họ, và tỷ lệ này càng ngày càng gia tăng\*. Đối với cộng đồng Việt Nam thì ung thư vú là loại ung thư đứng hàng đầu mà phụ nữ Việt ở California hay mắc phải.

Mặc dù bệnh ung thư vú có thể gây chết người, nhưng rất may là nếu được phát hiện sớm, bệnh này có thể chữa được. Mỗi năm hàng triệu phụ nữ thuộc mọi cộng đồng ở Mỹ đang dùng cách truy tìm ung thư vú sớm để bảo vệ sức khỏe cho họ. Chúng tôi tin rằng phụ nữ Việt Nam chúng ta cũng có thể làm như vậy bằng cách bàn với bác sĩ của mình để chọn cách khám truy tìm ung thư vú nào thích hợp nhất hầu đối phó với bệnh này.

Riêng đối với các phụ nữ lớn tuổi, việc truy tìm ung thư vú sớm lại càng quan trọng và cấp bách hơn. Do đó, tất cả phụ nữ từ **40 tuổi trở lên**, cần phải đi khám truy tìm ung thư vú hằng năm bằng cả hai cách:

1. Đi Bác Sĩ Khám Vú, và
2. Đi Chụp Quang Tuyến Vú

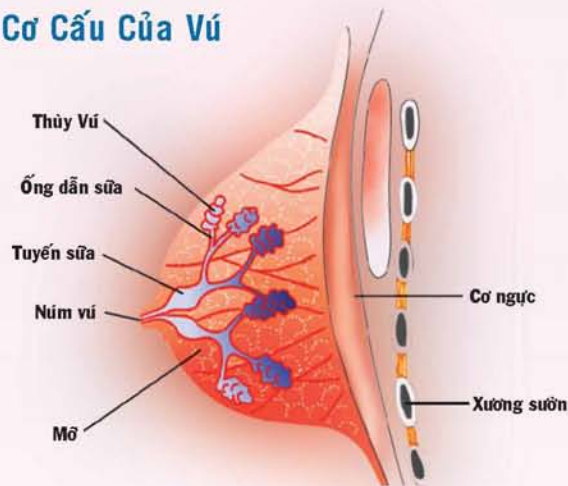


Liên Hội Bảo Vệ Sức Khỏe Cộng Đồng Việt Nam

Ung thư vú là bệnh do các tế bào trong vú sinh sản rối loạn bất thường tạo thành cục bướu. Các cục bướu này thường mọc trong các ống dẫn sữa hoặc tuyến sữa của vú.

Có hai loại bướu vú, **bướu lành** (benign tumor) và **bướu ác** (malignant tumor). **Ung thư vú tức là loại bướu ác.**

### Cơ Cấu Của Vú



Nếu không được chữa trị, tế bào ung thư của bướu ác sẽ mọc và lan ra các hạch ở dưới nách, rồi dần dần đến các cơ quan khác của cơ thể. Tế bào ung thư vú sẽ phá hủy các cơ quan trong cơ thể và gây chết người.

Trái lại, bướu lành thì không phải là bướu ung thư và không đe dọa đến tính mạng.

Lúc đầu có thể không có triệu chứng gì cả. Nhưng sau đó có thể có những triệu chứng hay dấu hiệu như:

- Có cục bướu cứng ở vú, thường không đau
- Núm vú bị ra máu hay chảy nước bất thường
- Da vú nhăn hoặc đỏ
- Đau lưng, nhức xương, đau ngực, hoặc đau vú
- Sụt cân vô cớ

Phụ nữ nào thấy mình có một trong những triệu chứng hay dấu hiệu kể trên, hãy làm hẹn đi khám bác sĩ ngay.



Không nhiều thì ít, tất cả phụ nữ đều có nguy cơ bị ung thư vú. Nghiên cứu cho thấy phụ nữ nào càng có nhiều **Yếu Tố Gây Nguy Cơ** (risk factor), thì họ càng dễ bị ung thư vú hơn. Các yếu tố gây nguy cơ này được chia thành hai loại:

### Yếu Tố Gây Nguy Cơ “Không Thể Thay Đổi Được”:

- Tuổi tác- càng lớn tuổi càng dễ bị ung thư vú hơn
- Có thân nhân bên mẹ như bà ngoại, mẹ, bác, dì, chị em, con gái bị bệnh ung thư vú
- Đã từng bị bệnh ung thư vú
- Bắt đầu có kinh trước 12 tuổi hoặc mãn kinh sau 55 tuổi

### Yếu Tố Gây Nguy Cơ “Có Thể Thay Đổi Được”:

- Không có con hoặc có con đầu lòng sau 30 tuổi
- Uống nhiều rượu, ăn nhiều mỡ
- Quá mập hoặc không vận động
- Uống thuốc kích thích tố thay thế estrogen lâu ngày
- Dùng thuốc ngừa thai (có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư vú)



Vì tất cả phụ nữ đều có nguy cơ bị ung thư vú, và không ai có thể đoán trước được là khi nào và có thể mình sẽ bị ung thư vú hay không. Nhưng có một điều ta biết chắc là nếu ung thư vú được phát hiện sớm thì bệnh có thể chữa được.

Do đó, phụ nữ Việt Nam cần phải thực hành những cách **Truy Tìm Ung Thư Vú** (Breast Cancer Screening). Hai cách chính yếu và hữu hiệu nhất để phát hiện sớm ung thư vú là đi **Bác Sĩ Khám Vú** và đi **Chụp Quang Tuyến Vú** định kỳ.

Ngoài ra, phụ nữ cũng có thể tập thêm những thói quen tốt để giảm nguy cơ bị ung thư vú.



## Bác Sĩ Khám Vú (Clinical Breast Examination) Là Gì?

Bác sĩ khám vú tức là phụ nữ phải đến tận phòng mạch bác sĩ, chẩn y viện hoặc bệnh viện để được bác sĩ hoặc y tá khám vú cho họ.

## Ai Cần Phải Đi Bác Sĩ Khám Vú?

- ❑ Phụ nữ từ **40 tuổi** trở lên cần phải đi bác sĩ khám vú **mỗi năm một lần**
- ❑ Phụ nữ từ **20 đến 39 tuổi** cần phải đi bác sĩ khám vú **mỗi 3 năm một lần**



*"Mặc dù tôi tự mình khám vú hàng tháng, nhưng mỗi năm tôi vẫn phải làm hẹn đi bác sĩ khám vú vì tôi cần sự chuyên môn và kinh nghiệm của bác sĩ để phòng hờ những gì tôi sơ sót. Như vậy tôi mới cảm thấy yên tâm hơn."*

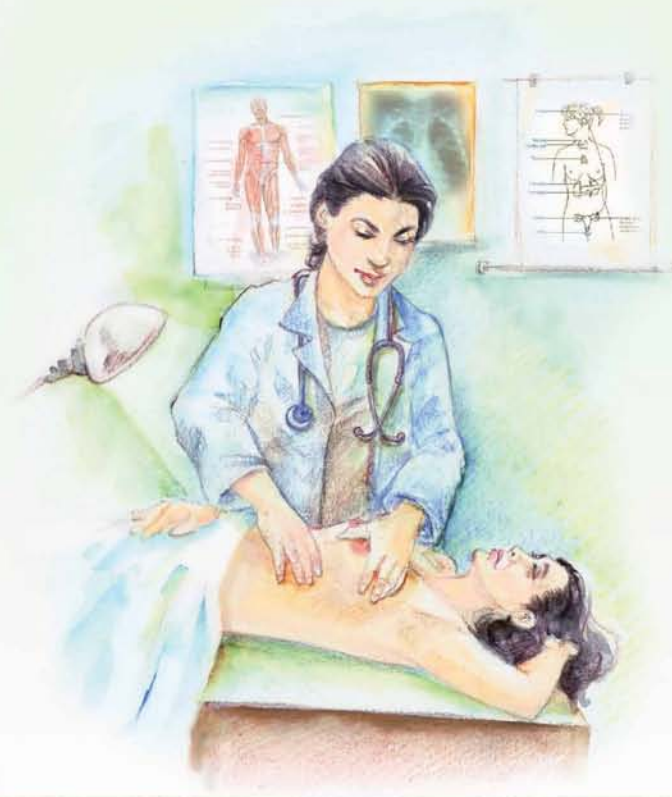
*Bà Trần Mai  
Ban Cố Vấn Cộng Đồng của Sức Khỏe Là Vàng!*

## Bác Sĩ Khám Vú Như Thế Nào?

Trước hết bác sĩ hỏi chi tiết về tình trạng sức khỏe của quý vị và bệnh sử của thân nhân quý vị. Quý vị đừng nên ngại ngần cho bác sĩ biết rõ các chi tiết này, vì như vậy sẽ giúp bác sĩ chẩn đoán chính xác hơn. Tiếp đó, bác sĩ sẽ:

- ❑ Quan sát những thay đổi về hình dạng, màu da của vú
- ❑ Dùng tay khám kỹ hai vú trong vài tư thế để tìm những dấu hiệu bất thường
- ❑ Khám dưới nách để xem có bướu hay không

Nếu không có dấu hiệu gì bất thường, bác sĩ sẽ đề nghị quý vị tiếp tục đi khám vú định kỳ.



# Chụp Quang Tuyến Vú

## Chụp Quang Tuyến Vú (Mammography) Là Gì?

Chụp quang tuyến vú còn gọi là chụp Mammogram, tức là chụp hình của vú bằng máy quang tuyến X.

Đi chụp quang tuyến vú có thể phát hiện được những cục bướu rất nhỏ trong vú mà ngón tay khó mà sờ thấy được. Bệnh ung thư vú nếu được phát hiện càng sớm thì bướu càng nhỏ, như vậy càng dễ chữa trị.

Sau đây là sự so sánh các cỡ thực sự của bướu vú có thể phát hiện được bằng 3 cách truy tìm khác nhau với bạc các 25 xu.



## Ai Cần Phải Đi Chụp Quang Tuyến Vú?

- ❑ Phụ nữ từ **40 tuổi trở lên**: cần phải đi chụp quang tuyến vú **mỗi năm một lần**
- ❑ Phụ nữ từ **20-39 tuổi**: nên bàn với bác sĩ của họ



"Hồi xưa tôi nghĩ là trong gia đình tôi không có ai bị ung thư vú, cho nên tôi không để ý đến. May là tôi đã nghe lời bạn khuyên đi chụp quang tuyến vú. Bác sĩ đã phát hiện ra ung thư ở giai đoạn đầu cho nên còn chữa được. Chụp quang tuyến vú đã cứu được mạng sống của tôi."

Bà Nguyễn Kim Thảo

## Chụp Quang Tuyến Vú Như Thế Nào?

- ❑ Quý vị sẽ thay áo choàng và đứng trước một máy quang tuyến trong một phòng kín
- ❑ Chuyên viên quang tuyến sẽ ép nhẹ vú giữa hai tấm nhựa rồi bấm nút chụp. Mỗi bên vú sẽ được chụp hai kiểu
- ❑ Quý vị có thể sẽ cảm thấy vú mình hơi bị khó chịu, nhưng chỉ khoảng mười giây đồng hồ
- ❑ Thời gian để chụp quang tuyến vú mất khoảng 20 phút



**Lưu ý:** Phụ nữ trong tuổi còn kinh nên lấy hẹn chụp quang tuyến vú một tuần lễ sau khi dứt kinh, vì lúc đó vú đỡ căng hơn. Phụ nữ trong tuổi mãn kinh có thể chọn ngày nào đi chụp cũng được. Khi đi chụp quang tuyến vú không nên dùng dầu thơm, phấn, bôi kem ở vú hay dưới nách vì như vậy có thể ảnh hưởng đến kết quả hình quang tuyến vú.



"Khi tôi đi chụp quang tuyến vú lần đầu tiên, tôi rất là sợ và tôi cứ nghĩ là sẽ rất đau. Nhưng hóa ra là khi lúc chụp, vú mình chỉ bị hơi khó chịu trong vài giây đồng hồ. Đối với tôi thì sự khó chịu đó thật không đáng kể nếu so với sự ích lợi của chụp quang tuyến vú."

Bà Ngô Thị Hải-Vân

Ngoài hai cách khám truy tìm ung thư vú chính là đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú ra, còn vài phương pháp như **Tự Khám Vú**, **Thay Đổi Lối Sống** và **Phòng Ngừa Bằng Thuốc** cũng có thể giúp truy tìm ung thư vú sớm hoặc phòng ngừa bệnh ung thư vú.

### Tự Khám Vú

#### Tự Khám Vú (Breast Self-Examination) Là Gì?

Tự khám vú cũng là một cách truy tìm ung thư vú. Nhưng phụ nữ cần được bác sĩ hoặc y tá chỉ dẫn để tự mình quan sát và khám vú cho đúng cách.

Tự khám vú giúp phụ nữ chú ý và theo dõi thường xuyên về tình trạng của vú và thân thể của họ.



#### Ai Cần Phải Tự Khám Vú?

Phụ nữ từ 20 tuổi trở lên có thể tự khám vú hàng tháng nếu muốn.

#### Tự Khám Vú Như Thế Nào?

Phụ nữ tự quan sát vú mình để tìm những thay đổi khác thường của vú, rồi dùng ba đầu ngón tay giữa để sờ nắn vú và các chỗ xung quanh vú theo đường dọc từ trên xuống dưới để tìm bướu vú.



#### Lưu ý:

Nên nhớ là cách tự khám vú này chỉ có hiệu quả giới hạn, vì ngón tay của mình không thể tìm ra được các cục bướu thật nhỏ như bằng cách đi chụp quang tuyến vú. Do đó, phụ nữ đừng bao giờ chỉ dựa vào phương pháp tự khám vú là cách duy nhất trong việc truy tìm ung thư vú.

## Thay Đổi Lối Sống

Phụ nữ có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư vú bằng cách thay đổi lối sống như:

- Năng vận động, tập thể dục đều đặn, giữ mức cân trong mức bình thường để thân thể được khỏe mạnh.



- Ăn uống lành mạnh như ăn nhiều rau quả



- Bớt ăn mỡ, bớt uống rượu



## Phòng Ngừa Bằng Thuốc

Đối với những phụ nữ có nhiều nguy cơ bị bệnh ung thư vú, bác sĩ có thể cho toa uống thuốc kích thích tố như thuốc tamoxifen hoặc raloxifene. Uống thuốc này đều đặn có thể phòng bệnh ung thư vú.



**Phụ nữ từ 40 tuổi trở lên đều có làm thêm các phương pháp này đi nữa, cũng nên nhớ rằng 2 phương pháp chính và hữu hiệu nhất để truy tìm bệnh ung thư sớm vẫn là đi bác sĩ khám vú và đi chụp quang tuyến vú hằng năm.**



# GIẢI ĐÁP THẮC MẮC VỀ UNG THƯ VÚ

**Hỏi:** Bệnh ung thư vú là bệnh “trời kêu ai nấy dạ,” tại sao tôi lại phải lo lắng cho mẹ?



“Chúng ta không biết được ý trời như thế nào. Nhưng trong cuộc sống ở Mỹ đã có sẵn những phương tiện và cách hữu hiệu truy tìm ung thư vú để bảo vệ sức khỏe. Nếu mà mình chọn không làm gì hết, rồi một mai lỡ bị ung thư vú thì mình không thể oán trách trời được. Trái lại, nếu mình chịu khó đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú định kỳ để phát hiện sớm ung thư vú thì bệnh sẽ dễ chữa trị, lại đỡ tốn tiền, đỡ đau đớn, không làm khổ cho mình và làm phiền cho gia đình và con cháu nữa.

*Cô Nguyễn Thoa, Giám đốc Chương Trình Khám Truy Tìm Ung Thư Vú Và Cổ Tử Cung, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!*

**Hỏi:** Tôi đã được hơn 60 tuổi rồi mà chưa bao giờ bị ung thư vú, tôi nghĩ là tôi sẽ không còn bị ung thư vú nữa.

“Thật ra điều đó không đúng. Không phụ nữ nào có thể biết trước được là mình sẽ bị ung thư vú hay không. Càng lớn tuổi càng dễ bị ung thư vú. Cứ 10 người bị ung thư vú thì có 8 người là trên 50 tuổi. Phụ nữ từ 65 tuổi trở lên bị ung thư vú gấp 6 lần nhiều hơn những phụ nữ dưới 65 tuổi.”

*Cô Bùi Tống Ngọc, M.H.A; Hệ Thống Y Tế Và Bệnh Viện Của Thung Lũng Santa Clara. Chủ Tịch Liên Hội Bảo Vệ Sức Khỏe Cộng Đồng Việt Nam.*



**Hỏi:** Nhiều khi đi khám bác sĩ, tôi muốn nêu lên những thắc mắc của tôi về ung thư vú, nhưng thấy bác sĩ lúc nào cũng bận và tôi cũng sợ mắc cỡ khi hỏi bác sĩ nam nữa. Vậy tôi phải làm gì?



“Dù có bận đến đâu, bác sĩ cũng cố thu xếp để có thì giờ giải đáp thỏa đáng cho bệnh nhân. Nếu bệnh nhân vì mắc cỡ mà không muốn trực tiếp hỏi thẳng bác sĩ, thì họ có thể viết xuống những câu hỏi đó trong tờ giấy rồi đưa cho bác sĩ để bác sĩ trả lời.”

*Bác sĩ Nguyễn Hoàng Hải, Y khoa gia đình, Phòng mạch tư*

**Hỏi:** Khi tôi tự khám vú hàng tháng, tôi sờ thấy được có cục bướu trong vú, như vậy có phải là tôi đã bị ung thư vú không?



“Không phải mọi cục bướu ở vú đều là ung thư. Nhưng nếu quý vị phát hiện có sự thay đổi bất thường ở vú thì cần phải đi khám bác sĩ ngay. Khi gọi điện thoại lấy hẹn, quý vị nên nói cho người làm hẹn biết lý do quý vị đã tìm thấy bướu vú để quý vị được một cái hẹn sớm.”

Bác sĩ Lily Nguyễn, Sản phụ khoa, Chẩn y viện Silver Creek

**Hỏi:** Phụ nữ có vú nhỏ có thể bị ung thư vú không?

“Phụ nữ nào cũng có thể bị ung thư vú, bất kể vú lớn hay vú nhỏ.”

Bác sĩ Lily Nguyễn, Sản phụ khoa, Chẩn y viện Silver Creek

**Hỏi:** Đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú đắt tiền quá làm sao tôi có thể trả nổi?

“Nếu quý vị có bảo hiểm sức khỏe tư, Medi-Cal, hoặc Medicare, thì các chương trình bảo hiểm này sẽ giúp quý vị trả tiền cho các lần đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú. Nếu quý vị có lợi tức thấp hoặc không có bảo hiểm sức khỏe, quý vị có thể đến bệnh viện hay chẩn y viện của thành phố, quận, hoặc trung tâm y tế của cộng đồng, hoặc chương trình của tiểu bang California “Every Woman Counts” để được khám truy tìm ung thư vú miễn phí hay tính theo lợi tức.”



Bác sĩ Phạm Quí Giao, Tham vấn dịch vụ y tế, Bảo hiểm Blue Cross

**Hỏi:** Tôi đã hơn 40 tuổi rồi, nhưng tôi chưa bao giờ được bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú, và bác sĩ cũng không đề nghị nữa. Vậy tôi có thể tự yêu cầu bác sĩ khám vú cho tôi và giới thiệu cho tôi đi chụp quang tuyến vú không?



“Được. Quý vị không những có quyền mà còn có bổn phận chăm sóc sức khỏe cho chính bản thân mình nữa. Trong trường hợp bác sĩ không nhắc về việc khám truy tìm ung thư vú, thì quý vị có quyền yêu cầu bác sĩ cho hẹn đi khám vú và chụp quang tuyến vú định kỳ.”

Bác sĩ Vũ Chung, Y khoa gia đình, Phòng mạch tư, Hội Y Sĩ Bắc Cali

**Hỏi:** Tôi sẽ lấy hẹn và đi chụp quang tuyến vú ở đâu?



“Quý vị có thể lấy hẹn đi chụp tại bệnh viện, chẩn y viện, văn phòng chụp quang tuyến, hoặc xe chụp quang tuyến vú lưu động.”

Bác sĩ Lê T. Quốc Khánh, Chuyên viên hướng dẫn dịch vụ y tế, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!

**Hỏi:** Tôi không biết nói tiếng Anh thì làm sao tôi có thể đi khám truy tìm ung thư vú được?

“Theo luật thì quý vị có quyền yêu cầu chỗ khám vú hoặc chỗ chụp quang tuyến vú cung cấp thông dịch viên cho quý vị. Hoặc, nếu quý vị muốn đem theo thông dịch viên của mình thì nên đem theo một người lớn vì trong khi khám có thể có những chi tiết cá nhân không nên cho trẻ vị thành niên biết.”



Bà Trần Khánh Tuyết, M.S.W., Nhân Viên Công Tác Xã Hội; Ban Cố Vấn Cộng Đồng, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!

**Hỏi:** Một số phụ nữ Việt Nam mình cảm thấy e ngại và mắc cỡ đi khám vú với bác sĩ nam. Vậy họ phải làm sao?

“Nếu phụ nữ nào cảm thấy e ngại và mắc cỡ đi bác sĩ nam khám vú, thì họ có thể bàn với bác sĩ về vấn đề này và yêu cầu bác sĩ giới thiệu cho họ đi khám vú với một bác sĩ nữ. Hoặc, bệnh nhân hay bác sĩ cũng có thể yêu cầu một nhân viên y tế nữ có mặt trong lúc khám.”

Bà Trần Khánh Tuyết, M.S.W.

**Hỏi:** Nghe nói đi khám truy tìm ung thư vú mất công lắm. Tôi thì rất là bận rộn không có thì giờ và lại không ai chờ đi nữa. Chắc tôi không tính đi đâu.



“Khám truy tìm ung thư vú chỉ cần đi mỗi năm một lần. Và chỉ mất vài tiếng đồng hồ. Phụ nữ đừng nên e ngại mà hãy yêu cầu người thân giúp đỡ mình chăm lo sức khỏe, vì đó là điều quan trọng cho mình và gia đình mình. Nếu không, sau này lỡ bị ung thư vú, thì lúc đó sẽ tốn nhiều thì giờ hơn để chữa trị và lại gặp nhiều khó khăn nữa.”

Cô Lương Thiên-Nhiên, M.P.H., Hệ Thống Y Tế Và Bệnh Viện Của Thung Lũng Santa Clara; Cựu Chủ Tịch Liên Hội Bảo Vệ Sức Khỏe Cộng Đồng Việt Nam.

### Hỏi: Chụp quang tuyến vú có bị nhiễm phóng xạ không?



"Không. Lượng phóng xạ dùng để chụp quang tuyến vú rất ít thật không đáng kể, nó chỉ bằng lượng phóng xạ hấp thụ trên không trung khi đáp một chuyến máy bay. Trái lại, những lợi ích của việc chụp quang tuyến vú giúp phát hiện ung thư vú sớm rất lớn lao, vượt hẳn nguy cơ nhỏ nhất bị nhiễm phóng xạ."

*Bác sĩ Lai Quốc Kỳ, Giám đốc giáo dục y tế, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!*

### Hỏi: Sau khi chụp xong quang tuyến vú, làm sao tôi biết được kết quả của tôi có bị gì hay không?

"Sau khi được bác sĩ quang tuyến xem xét, thông thường kết quả hình chụp quang tuyến vú sẽ được gửi tới bác sĩ của quý vị trong vài ngày. Nếu kết quả hình quang tuyến vú của quý vị bình thường, bác sĩ sẽ hoặc không thông báo cho quý vị biết. Nhưng nếu hình quang tuyến vú cho thấy có gì bất thường, thì bác sĩ sẽ thông báo cho quý vị biết trong vòng 5 ngày để khám lại. Sau 30 ngày, nếu quý vị không nhận được thư báo hoặc nghe thấy tin tức gì, quý vị có thể gọi thẳng bác sĩ để xin cho biết kết quả."

*Bác sĩ Teresa Đào, Nội khoa tổng quát, Bệnh viện Kaiser Permanent*



### Hỏi: Nếu hình quang tuyến vú của tôi bất thường thì bác sĩ sẽ làm tiếp những gì?



"Bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đi khám một bác sĩ chuyên môn để làm sinh thiết (biopsy) bằng kim hút hoặc phẫu thuật để lấy một số tế bào rồi gửi đi thử nghiệm. Tùy theo kết quả của sinh thiết, bác sĩ có thể xác định lại kết quả là bình thường để quý vị được yên tâm hoặc giới thiệu quý vị đi làm thêm thử nghiệm khác hoặc nếu là bất thường, sẽ đề nghị chữa trị."

*Bác sĩ Trần Nam Phương, Chuyên khoa Ung thư*

### Hỏi: Năm nay tôi 45 tuổi, các kết quả quang tuyến vú vài năm trước của tôi vẫn bình thường, như vậy tôi có cần phải đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú hằng năm nữa không?



"Cần chứ. Vì mỗi năm vú có thể thay đổi, nên tất cả phụ nữ từ 40 tuổi trở lên vẫn cần phải tiếp tục đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú hằng năm."

*Bác sĩ Nguyễn T. Đan Anh, Sản phụ khoa, phòng mạch tư*

### Hỏi: Tôi có người bà con bị ung thư vú, bà ấy chán nản buồn rầu. Vậy có cách nào để ủng hộ tinh thần cho bà ấy không?

"Người bị bệnh ung thư có những nỗi lo âu và buồn rầu là chuyện thường tình. Ngoài sự điều trị cho cơ thể, sức khỏe tinh thần cũng rất là quan trọng. Do đó, chúng tôi đề nghị quý vị nên khuyến khích và tạo điều kiện dễ dàng cho họ có thể tham gia sinh hoạt của những Nhóm Hỗ Trợ Cho Người Bị Ung Thư Vú (Breast Cancer Support Group), thường được tổ chức tại các Hội Ung Thư Hoa Kỳ địa phương hoặc tại bệnh viện địa phương. Nhưng nếu bệnh nhân thật sự bị chứng bệnh buồn nản tâm thần (depression), thì bệnh nhân đó phải được bác sĩ tâm thần chữa trị thêm."

*Cô Tuyết Hà Iaconis, Giám đốc Chương Trình Y Tế; Hội Ung Thư Hoa Kỳ*



### Hỏi: Nếu lỡ có người bị ung thư vú, thì các phụ nữ khác trong gia đình của họ có bị ảnh hưởng không?



"Bệnh ung thư vú không phải là bệnh truyền nhiễm; Nó không lây cho người khác được. Dầu vậy, nghiên cứu cho thấy nếu đã có người trong gia đình bên mẹ bị bệnh ung thư vú thì đó là một yếu tố gây bệnh đáng kể. Do đó, bệnh nhân ung thư vú cần phải cho các thân nhân của họ biết về nguy cơ này, để các thân nhân biết phòng ngừa sớm bằng cách đi bác sĩ khám vú và chụp quang tuyến vú thường xuyên."

*Bác sĩ Nguyễn Thanh Tùng, Nội khoa tổng quát, UCSF, Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!*

## Hỏi: Bệnh ung thư vú được điều trị bằng cách nào?



“Cách chữa trị bệnh ung thư vú tùy theo ung thư đang ở giai đoạn nào, bệnh sử và các điều kiện khác của bệnh nhân. Hiện nay các phương pháp thông thường đang được dùng để điều trị ung thư vú gồm:

• **Cắt Bỏ Bướu Ung Thư (Lumpectomy):** Bác sĩ giải phẫu sẽ cắt bỏ bướu vú và có thể một số hạch dưới nách. Phẫu thuật này có thể giữ lại nguyên vẹn cái vú.

• **Cắt Bỏ Vú (Mastectomy):** Bác sĩ giải phẫu sẽ cắt bỏ nguyên cả vú và luôn cả một số hạch ở dưới nách.

• **Xạ Trị (Radiation Therapy):** Xạ trị là cách dùng tia phóng xạ mạnh để tiêu diệt tế bào ung thư trong cơ thể.

• **Hóa Trị (Chemotherapy):** Bác sĩ dùng thuốc uống hay thuốc chích để giết chết những tế bào ung thư vú trong cơ thể.

• **Điều Trị Bằng Thuốc Kích Thích Tố (Hormonal Therapy):** Bác sĩ dùng thuốc kích thích tố tấn công tế bào ung thư. Cắt bỏ buồng trứng cũng là một cách chữa trị thuộc phương pháp này.”

*Bác sĩ Nguyệt Mehlert, Y khoa gia đình, Phòng mạch tư*

## Hỏi: Tỷ lệ sống sót của bệnh nhân ung thư vú như thế nào?

“Tỷ lệ sống sót hoàn toàn tùy thuộc giai đoạn của bệnh ung thư vú, tình trạng sức khỏe của bệnh nhân, phương pháp điều trị và phản ứng của bệnh nhân. Sau khi đã được chẩn đoán là bị bệnh ung thư vú, bệnh nhân có thể sống được từ vài tháng đến vài chục năm hoặc lâu hơn.

• Tỷ lệ tương đối sống được khoảng 5 năm cho giai đoạn ung thư vú chưa lan ra đến hạch hay ra khỏi vú là cao đến 97%.

• Nếu ung thư đã lan đến các vùng xung quanh vú thì 4 trong 5 người bệnh nhân có thể sống được 5 năm.

• Một khi ung thư đã lan ra khỏi vú đến các cơ quan khác thì chỉ còn 1 trong 5 người bệnh nhân sống được tới 5 năm.

Bởi vậy, phụ nữ phải ráng đi khám truy tìm ung thư vú định kỳ để có thể phát hiện ung thư vú sớm cho kịp chữa trị để được sống lâu.”



*Bác sĩ Phan Mỹ Dung, Y khoa gia đình, Phòng mạch tư*

*Mặc dù ung thư vú là bệnh gây chết người, nhưng cái chết và sự đau khổ này có thể tránh được nếu phụ nữ đi khám truy tìm bệnh ung thư vú sớm để kịp thời chữa trị.*

*Chúng tôi thành thật khuyên tất cả phụ nữ Việt Nam dưới 40 tuổi nên bàn với bác sĩ của họ về vấn đề sức khỏe này.*

*Vì bệnh ung thư vú thường xảy ra nhiều hơn cho người lớn tuổi, cho nên những phụ nữ từ 40 tuổi trở lên, càng phải chú ý nhiều hơn về vấn đề này và hãy tập thói quen đi khám truy tìm ung thư vú hằng năm, bằng cách chọn một ngày nào để nhớ trong năm, thí dụ như ngày sinh nhật để nhắc mình làm 2 cái hẹn cần thiết:*

- 1. Đi Bác Sĩ Khám Vú, và**
- 2. Đi Chụp Quang Tuyến Vú**



*Sức Khỏe Là Vàng!  
Phòng Bệnh Hơn Chữa Bệnh*

## BREAST CANCER

### What Vietnamese Women Should Know

# FOREWORD

*In 2004, it was estimated that 220,000 U.S. women developed breast cancer and approximately 40,000 women died from this disease. One in 7 women develops breast cancer at some time in her life, and this prevalence is increasing over time. Breast cancer is the leading cancer among Vietnamese women in California.*

*Although breast cancer may be fatal, fortunately, if detected early, it is treatable. Each year, millions of women from all communities in the U.S. are undergoing screening to detect breast cancer early to protect their health. We believe the Vietnamese community can do the same by consulting with their doctors to choose the most appropriate breast cancer screening method to fight this dangerous disease.*

*For older women, early detection of breast cancer is even more important. Therefore, all women age 40 and older should have annual breast screening by two methods:*

1. Clinical Breast Examination, and
2. Mammography



Vietnamese REACH for Health Initiative Coalition

## What Is Breast Cancer?

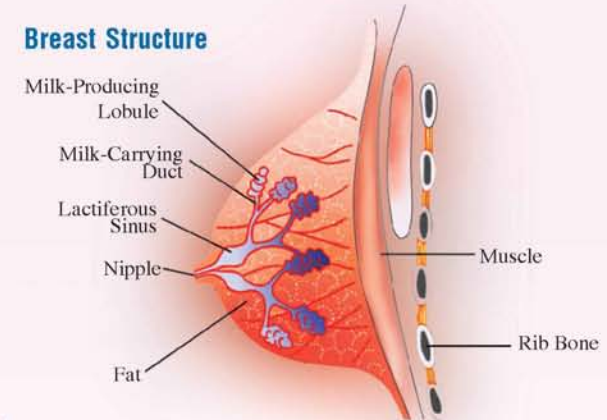
Breast cancer is a disease in which breast cells grow in an uncontrolled fashion into a tumor. This tumor usually develops in the milk-carrying ducts or milk-producing lobules of the breast.

There are two types of breast tumors, benign or malignant. Breast cancer is the malignant type of tumor.

If not treated, the cancer cells of a malignant tumor will grow and spread first to the lymph nodes in the armpit, then to other organs in the body. By destroying these organs, the cancer can eventually cause death.

Benign tumors, by contrast, are not cancerous or life-threatening.

### Breast Structure



## What Are The Symptoms of Breast Cancer?

In the beginning, there are often no symptoms. Later, the following symptoms or signs may appear:

- A hard lump in the breast, usually not painful
- Bloody or abnormal discharge from the nipple
- Wrinkled or red skin over the breasts
- Backache, bone, chest or breast pain
- Unexplained weight loss

**If a woman has one of the symptoms or signs listed above, she should go see a doctor immediately.**

## Who Can Get Breast Cancer?

All women have some risk of developing breast cancer. Research has shown that the more risk factors a woman has, the more likely she is to develop breast cancer. These risk factors are divided into two groups:

### "Fixed" Risk Factors:

- Age: the older a woman is, the more likely she is to develop breast cancer.
- Family members, such as maternal grandmother, mother, aunt, sister, or daughter, who have breast cancer.
- Having had breast cancer previously.
- Menstruation starting before 12 years of age, or menopause occurring after 55 years of age.

### "Modifiable" Risk Factors:

- Never having had children, or having the first child after 30 years old.
- Consuming large amounts of alcohol or fatty foods.
- Being obese, or being inactive or sedentary.
- Using estrogen replacement hormones for a prolonged period of time.
- Taking birth control pills (may increase the risk of breast cancer).

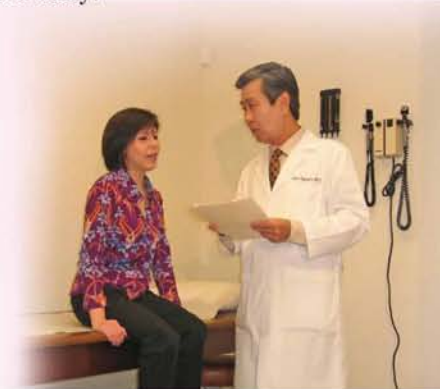


## What Can Women Do to Prevent Breast Cancer?

All women have some risk of developing breast cancer, and no one can predict whether or when she might develop it. But there is one thing we know for sure: breast cancer is treatable if it is detected early.

Therefore, Vietnamese women should practice breast cancer screening. Two primary and most effective ways to detect breast cancer early is to obtain **clinical breast examination** and **mammography** regularly. Detecting breast cancer early will enable timely treatment.

In addition, women also can follow some healthy habits to reduce the risk of developing breast cancer.



## Clinical Breast Examination

### What Is a Clinical Breast Examination?

A clinical breast examination is when a doctor or nurse examines a woman's breasts in the office, clinic, or hospital.

### Who Should Obtain a Clinical Breast Examination?

- Women age **40 years and older** should have a clinical breast examination **every year**.
- Women age **20-39 years old** should have a clinical breast examination **once every three years**.

*"Although I perform breast self-examination monthly, I still need a yearly appointment for my clinical breast examination, because I need the expertise and experience of a doctor to examine my breasts just in case I missed something. This makes me feel safer."*

*Ms. Mai Pham*

*Community Advisory Board, Suc Khoe La Vang!*

## How Is a Clinical Breast Examination Performed?

First, the doctor will ask you about your health history and your family's health history. You should not hesitate to provide detailed information because this will help the doctor diagnose accurately.

After that, the doctor will:

- Observe your breasts for changes in their shape and skin color.
- Carefully feel both breasts while you are in sitting and lying positions for any abnormalities.
- Examine your armpit areas for any lumps.

If there are no unusual signs, the doctor will suggest that you return for regular exams.



## Mammography

### What Is Mammography?

Mammography is a picture of the breasts taken by an X-ray machine.

A mammogram can detect a very small breast lump, which can not be detected by using one's fingers. The smaller a breast cancer is when detected, the earlier the stage of cancer and the easier it is to treat.

The pictures below show the comparison of a 25-cent coin to the actual sizes of a breast lump that can be detected using three methods.

### Who Needs to Get a Mammogram?

- Women age 40 years old and older should have a mammogram every year.
- Women age 20-39 years old should discuss screening with their doctors.

*"I used to think, since no one in my family had breast cancer, I would not get it. Luckily, I listened to my friend's advice and got a mammogram. The doctor found a breast cancer tumor early enough that it was treatable. Mammography saved my life."*

*Ms. Thao Kim Nguyen*

## How Is a Mammogram Performed?

- You will be asked to put on a hospital gown and stand in front of an X-ray machine in a private room.
- A female technician will compress your breast slightly between two plastic plates and then take the picture. The technician will take x-ray pictures of each breast in two positions.
- You may feel some discomfort but only for about 10 seconds.
- The mammogram only takes about 20 minutes to complete.



**Note:** Women who still have menstrual periods should schedule their mammogram one week after the end of their period since the breasts may be less tender at that time. Post-menopausal women can schedule the test for any day. Perfume, powder, lotions or deodorant should not be applied to the breasts or underarm areas since they may affect the results of the mammogram.

*"Before I had my first mammogram, I was scared. I thought it would be painful. It turned out it was only uncomfortable for a few seconds. I really believe this discomfort is insignificant compared to the benefits a mammogram can bring."*

*Ms. Hai-Van T. Ngo*

## Other Methods to Prevent Breast Cancer

In addition to the two primary methods of screening for breast cancer by clinical breast examination and mammography, there are other methods to avoid or prevent the disease, such as **Breast Self-Examination**, **Lifestyle Modification**, and **Chemoprevention**.

### Breast Self-Examination

#### What Is Breast Self-Examination?

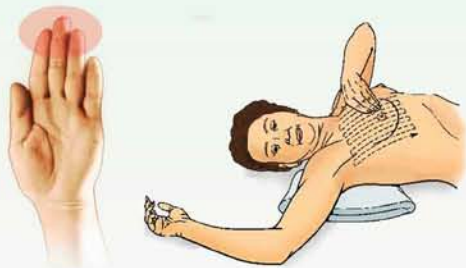
Breast self-examination is a secondary screening method for breast cancer detection. Women need to be trained by a doctor or a nurse in order to perform monthly breast self-examination correctly. Breast self-examination encourages women to pay attention to their breasts and their bodies.

#### Who Should Perform Breast Self-Examination?

Women age 20 years and older can perform breast self-examination monthly if they wish.

#### How Is Breast Self-Examination Performed?

Women observe their own breasts for unusual changes, and use the tips of the three middle fingers to feel the breasts and surrounding area, using an up-and-down motion.



**Note:** Remember, breast self-examination has only a limited benefit because one's fingers cannot detect a very small breast tumor the way that a mammogram can. Therefore, women should never depend on breast self-examination as the only method for breast cancer detection.

## Modify One's Lifestyle

Women can reduce the risks of developing breast cancer by modifying their lifestyle, such as:

- Exercise regularly and maintain a normal body weight for optimal health.



- Eat a healthy diet with lots of fruits and vegetables.



- Eat less fatty foods, and drink less alcohol.



## Chemoprevention

For women with very high risk of breast cancer, the doctor may recommend hormonal medications, such as tamoxifen or raloxifene. Taken regularly as prescribed, these can prevent breast cancer.

**Even if women age 40 and older practice these methods, please don't forget that two primary and most effective methods of early breast cancer detection still are Clinical Breast Examination and Mammography Annually.**



## FREQUENTLY ASKED QUESTIONS ABOUT BREAST CANCER

### Page 15

**Q:** Some people believe that cancer is a matter of fate: "When God calls, one has to obey." So why should I worry about something I can't prevent?

"We don't know how God imposes his will on us. But living in America, there are services and effective breast cancer detection method already available. So, if we choose not to utilize them, and then we get breast cancer, we cannot blame it on God. On the contrary, if we make an effort to go for recommended clinical breast examinations and mammograms to detect breast cancer early, treatment will be easier, less costly, less painful, and lead to fewer problems for you and your family."

*Ms. Thoa Nguyen, REACH project director, Suc Khoe La Vang!*

**Q:** I have lived for a long time without getting breast cancer. I don't think I'll get breast cancer now since I am already old.

"Actually, that is not true. No woman can predict whether or not she will get cancer. But one thing is certain: the older you are, the more likely you are to develop breast cancer. Eight out of ten women with breast cancer are older than age 50. Women age 65 and older develop breast cancer at a rate 6 times that of women under age 65."

*Ms. Ngoc Bui-Tong, M.H.A. Santa Clara Valley Health and Hospital System, REACH Coalition Chairlady*

**Q:** I want to ask my doctor some questions about breast cancer, but the doctor is always busy. I am also too embarrassed to ask my male doctor. What should I do?

"Although doctors are often busy, they will manage their time so they can answer their patients' questions. If the patient is shy and doesn't want to ask the doctor directly, then she should write the question on a piece of paper, and hand it to the doctor for him to answer."

*Hai Hoang Nguyen, M.D., Family practice, Private practice*

### Page 16

**Q:** When I performed my monthly breast self-examination, I detected a lump in my breast. Does that mean I have breast cancer?

"Not every lump in the breast is cancerous. But if you detect an abnormality in your breasts, you should call your doctor immediately. When you call, you

should inform the receptionist that you found a breast lump so you can get an early appointment."

*Lily Nguyen, M.D., Obstetrician-gynecologist, Silver Creek Clinic*

**Q:** Can women with small breasts get breast cancer?

"Any woman can get breast cancer, regardless of the size of her breasts."

*Lily Nguyen, M.D. Obstetrician-gynecologist, Silver Creek Clinic*

**Q:** Going to the doctor for a clinical breast examination and having a mammogram are very expensive. How can I afford it?

"If you have private health insurance, Medi-Cal, or Medicare, your insurance will pay for the clinical breast examination and mammogram. If you have no insurance and a low income, you can also go to a county hospital or clinic, to a community health center, or to a state-sponsored program called "Every Woman Counts," which offer free or low-cost screening."

*Giao Qui Pham, M.D., Provider liaison, Blue Cross of California*

**Q:** Although I am more than 40 years old, I have not had a clinical breast examination or mammogram for a long time, and the doctor has not recommended it. Can I request the doctor to give me a breast examination and refer me to get a mammogram?

"Yes. You have the responsibility and the right to take care of your own health. If the doctor did not mention breast cancer screening, you have the right to ask for an appointment for a clinical breast examination and a mammogram."

*Chung Vu, M.D., Family practice; Private practice; Vietnamese Physicians Association of Northern California*

### Page 17

**Q:** Where do I go for a mammogram and how do I get an appointment?

"You can make your mammogram appointment at a hospital, clinic, mammography facility, or mobile mammogram van."

*Khanh Quoc Le, MD, Patient navigator, Suc Khoe La Vang!*

**Q:** I cannot speak English, so how can I go for breast cancer screening?

"According to the law, you have the right to request that breast cancer screening facilities provide you an interpreter. Or, if you wish to bring your own interpreter, you should bring an adult. This is because during the screening, there are some personal questions that may not be appropriate for children."

*Tuyet Tran, M.S.W., Social worker; Community Advisory Board, Suc Khoe La Vang!*

**Q: Some Vietnamese women are hesitant and embarrassed to have a male doctor examine their breasts. Do they have the right to request referral to a female doctor for the clinical breast examination?**

"Of course. If a woman is too embarrassed to have a male doctor examine her breasts, she should discuss this matter with her doctor and request a referral to a female doctor. Or the patient or doctor may ask for a female health professional to be present during the examination."

*Tuyet Tran, M.S.W., Social worker, Community Advisory Board, Suc Khoe La Vang!*

**Q: I have heard that screening for breast cancer is quite time-consuming. I am very busy and do not have the time or transportation. I am not planning to go.**

"Screening for breast cancer is only required once a year and should take only several hours. Please do not hesitate to ask for help from loved ones to take care of your health, which is very important to you and your family. Otherwise, if breast cancer is detected later, it would be more time-consuming to obtain treatment and you will probably face many other problems."

*Thiên-Nhiên Lương, M.P.H., Santa Clara Valley Health and Hospital System; Former REACH Coalition Chairlady*

#### Page 18

**Q: Is the radiation from a mammogram dangerous?**

No, not really. The actual amount of radiation involved in mammography is very small; it is equivalent to the amount of cosmic radiation received during an airplane ride at high altitude. And the benefit of mammography in finding breast cancer early definitely outweighs any potential small risk from radiation exposure.

*Ky Quoc Lai, M.D., Health Education Director, Suc Khoe La Vang!*

**Q: After I get a mammogram, how do I find out my test result?**

"After the radiologist reviews your mammogram, the result will usually be sent to your doctor within a week. If your mammogram is normal, your doctor may or may not inform you then. If your mammogram shows an abnormality, the doctor will inform you within 5 days to come in for a repeat examination. If after 30 days, you still have not received any notification, you can call your doctor directly for the result of your mammogram."

*Teresa Dao, M.D., General internist, Kaiser Permanente*

**Q: What will my doctor do if my mammogram is abnormal?**

"Your doctor will refer you to a specialist for a biopsy. The specialist will take a small sample of your breast lump either by a needle or by making a small cut. The biopsy will be sent to a laboratory for examination. Depending on the results of your biopsy, your doctor will either reassure you or recommend other tests or treatments."

*Nam Phuong Tran, M.D., Oncologist*

#### Page 19

**Q: I am now 45 years old, and my last few mammograms were normal. Do I still need to get a clinical breast examination and mammogram every year?**

"Yes. Since the breasts may change from year to year, all women age 40 and older must continue to get their annual clinical breast examination and mammogram."

*Dan Anh T. Nguyen, M.D., Obstetrician-gynecologist, Private practice*

**Q: I have a cousin who has breast cancer. She is depressed. Is there any way I can cheer her up or support her?**

"It is common for patients who have breast cancer to feel depressed and anxious. In addition to treatment of their physical condition, efforts to promote their mental health are important for recovery. Therefore, we suggest that you encourage and assist her to participate in a breast cancer support group, such as one organized by the local American Cancer Society or at a local hospital. In addition, patients who have serious depression need to be evaluated and treated by a specialist in mental health."

*Ms. Tuyet Ha Iaconis, Health Program Director, American Cancer Society; Former REACH Coalition Chairlady*

**Q: If someone gets breast cancer, will other women in the family also be affected?**

"Breast cancer is not infectious; you can't "catch" it from someone in your family. However, research has shown that having a maternal family member with breast cancer is a major risk factor for developing the disease because some breast cancers are hereditary. Therefore, a breast cancer patient should inform her family members, so they can protect themselves by getting regular clinical breast examinations and mammograms."

*Tung Thanh Nguyen, M.D., Family practice, Suc Khoe La Vang!*

**Q: How is breast cancer treated?**

"The treatment of breast cancer depends on its stage (extent), past medical history, and other conditions of the patient. Currently, the common treatment methods for breast cancer include:

- **Lumpectomy:** The surgeon removes the breast lump and possibly some lymph nodes in the armpits. This procedure preserves the appearance of the breast.
- **Mastectomy:** The surgeon surgically removes the whole breast and some lymph nodes in the armpits.
- **Radiation Therapy:** Radiation therapy involves using strong X-rays to destroy breast cancer cells in the body.
- **Chemotherapy:** The doctor prescribes pills or injections to destroy cancer cells in the body.
- **Hormonal Therapy:** The doctor prescribes hormonal medicines to attack breast cancer cells. Removal of the ovaries also is a method of hormonal treatment."

*Nguyet Mehlert, M.D., Family practice, Private practice*

**Q: What is the survival rate for breast cancer patients?**

"The breast cancer survival rate depends on the patient's health condition, cancer stage, treatment methods, and response to treatment. After breast cancer is diagnosed, the patient can live from several months to several decades or longer.

- The 5-year survival rate for patients whose cancer has not spread to the lymph nodes or outside the breast is 97%.
- If the cancer has spread to the surrounding area, 4 out of 5 patients can live to 5 years.
- Once the cancer has spread beyond the breast to other organs, only 1 out of 5 patients can live to 5 years.

Therefore, the most important thing is that women make effort to get regular breast screening to detect any breast cancer early and to ensure optimal survival."

*My Dung Phan, M.D., Family practice, Private practice*

# Conclusion

Although breast cancer is a deadly disease, death and suffering can be prevented if breast cancer is detected early and treated in time.

We urge all Vietnamese women under 40 years old to talk to their doctors about this health issue.

Since breast cancer is more common in older women, women age 40 and older should pay more attention to their breast health and get in the habit of annual breast cancer screening. They should choose one day each year that is easy to remember such as their birthday, to remind them to schedule two important appointments for:

1. A Clinical Breast Examination, and
2. A Mammogram



*Health is Gold!  
Prevention is better than treatment*

# Địa Chỉ Tham Khảo Về Ung Thư Vú Breast Cancer Resources

## California State Cancer Detection Program: Every Woman Counts

Chương Trình Truy Tìm Ung Thư Của Tiểu Bang California-Every Woman Counts cung cấp dịch vụ khám vú, chụp quang tuyến vú và thử Pap miễn phí hoặc với giá thấp.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-511-2300. Bấm tiếp số 5 để chuyển sang tiếng Việt.  
Mạng Internet: [www.dhs.ca.gov/cancerdetection](http://www.dhs.ca.gov/cancerdetection)

## The American Cancer Society

Hội Ung Thư Hoa Kỳ cung cấp thông tin và dịch vụ hỗ trợ, các chương trình nghiên cứu, giáo dục và phòng ngừa và khám truy tìm ung thư sớm.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)  
Mạng Internet: [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

## Northern California Cancer Center

Trung Tâm Ung Thư Bắc California cung cấp thông tin tài liệu và chương trình giáo dục về ung thư.  
Điện thoại/Telephone: (510) 608-5000  
Mạng Internet: [www.nccc.org/cis.htm](http://www.nccc.org/cis.htm)

## The Breast and Cervical Cancer Care Coordination Program

Chương trình này cung cấp dịch vụ miễn phí để hướng dẫn điều trị ung thư vú và ung thư cổ tử cung và nhiều dịch vụ khác cho cư dân của tiểu bang California.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-921-7465  
Mạng Internet: [www.healthcollaborative.org/programs/details.cfm?prg\\_programid=10](http://www.healthcollaborative.org/programs/details.cfm?prg_programid=10)

## Avon Foundation

Quy tổ chức tài trợ nhiều chương trình và tổ chức phụ thuộc nhằm cung cấp thông tin và dịch vụ liên quan đến ung thư vú.  
Điện Thoại/Telephone: 212-282-5000  
Mạng Internet: [www.avonfoundation.org](http://www.avonfoundation.org)

## The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation

Quy tổ chức tài trợ các chương trình nghiên cứu, giáo dục và điều trị để loại trừ bệnh ung thư vú.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-I'M AWARE (1-800-462-9273)  
Mạng Internet: [www.komen.org](http://www.komen.org)

## Y-ME National Breast Cancer Organization

Phục vụ qua đường dây điện thoại, cung cấp tài liệu y tế và các lớp học truy tìm ung thư vú sớm cho các phụ nữ và gia đình.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-221-2141  
Mạng Internet: [www.y-me.org](http://www.y-me.org)

## National Cancer Institute's Cancer Information Service

Dịch Vụ Thông Tin Ung Thư của Viện Ung Thư Quốc Gia cung cấp thông tin về ung thư và các nguồn dịch vụ cho bệnh nhân, công chúng, y sĩ, cơ quan y tế và bệnh viện.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-4 CANCER (1-800-422-6237)  
Mạng Internet: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)

## Centers for Disease Control & Prevention

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật là một cơ quan liên bang phụ thuộc của Bộ Y Tế Hoa Kỳ, cơ quan này cung cấp thông tin, ấn phẩm và đề nghị về nhiều đề tài y tế.  
Điện thoại/Telephone: 1-800-311-3435  
Mạng Internet: [www.cdc.gov/health/womensmenu.htm](http://www.cdc.gov/health/womensmenu.htm)



Để tưởng nhớ  
**Christopher N.H. Jenkins, M.A., M.P.H.**,  
Đồng sáng lập viên của  
Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!  
Ông đã tận tụy trong nỗ lực cải  
thiện tình trạng sức khỏe của  
cộng đồng Việt Nam.

In memory of  
**Christopher N.H. Jenkins, M.A., M.P.H.**,  
Co-founder of Vietnamese Community  
Health Promotion Project, who  
dedicated his life to improve  
the health status of the  
Vietnamese community.

**Cuốn tài liệu này được biên soạn bởi Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng!  
và Liên Hội Bảo Vệ Sức Khỏe Cộng Đồng Việt Nam.  
This booklet was produced by the Vietnamese Community Health Promotion Project and  
the Vietnamese REACH for Health Initiative Coalition.**

**SOẠN GIẢ – AUTHOR**  
**Ching Wong, B.S.**  
Giám Đốc Truyền Thông/Media Director

**BAN CỐ VẤN CHUYÊN MÔN – SPECIAL ADVISORS**  
**Stephen J. McPhee, M.D.**  
Tổng Giám Đốc/Executive Director/P.I.

**Nguyễn Thanh Tùng, M.D.**  
Giám Đốc Điều Hành/Deputy Director/Co-P.I.

**Nguyễn Thoa**  
Giám Đốc Chương Trình/Project Director

**Lại Quốc Kỳ, M.D., M.P.H.**  
Giám Đốc Giáo Dục Y Tế/Health Education Director

**CỐ VẤN Y SĨ VÀ CHUYÊN VIÊN Y TẾ – PHYSICIAN AND HEALTH PROFESSIONAL ADVISORS**  
Chân thành cảm tạ các vị y sĩ và chuyên viên y tế đã giúp giải đáp các thắc mắc của cộng đồng:  
Our special thanks to the following advisors:

Nguyễn Thoa; Bùi Tống Ngọc, M.H.A.; Nguyễn Hoàng Hải, M.D.; Nguyễn Lily, M.D.; Phạm Quý Giao, M.D., M.S.; Vũ Chung, M.D.; Lê T. Quốc Khánh, M.D.; Trần Khánh Tuyết, M.S.W.; Lương Thiên Nhiên, M.P.H.; Lại Quốc Kỳ, M.D., M.P.H.; Teresa Đào, M.D.; Trần Nam Phương, M.D.; Nguyễn T. Đan Anh, M.D.; Tuyết Hà Iaconis; Nguyễn Thanh Tùng, M.D.; Nguyệt Mehlert, M.D.; Phan Mỹ Dung, M.D.

## CỐ VẤN – OTHER ADVISORS

Chân thành cảm tạ mọi đóng góp quý báu của các vị cố vấn dưới đây:  
Our sincere thanks to all the following advisors for their valuable contributions:  
Lâm Trường Hỷ; Phạm Vĩnh Hưng, M.D.; Đoàn Trọng Hiệp, M.D.; Nguyễn Hải Bằng, Dr.P.H.; Phạm Trần Thiếtranh, M.D.; Taylor Bảo-Trần Bùi, M.H.S.; Trần Mai; Nguyễn Kim Thảo; Ngô Thị Hải-Vân; Trương Thu, A.A.; Trần Loann; Huỳnh Kim Phúc; Nguyễn Thị Liễu; Kathy Thoi Lee; Jeremiah Mock, M.Sc., Ph.D.; James Z. Wu; Elise H. Nguyen

## TRÌNH BÀY VÀ ẤN LOÁT – DESIGN AND PRINTING

Trình bày và minh họa/Graphic and layout: Timmy Nguyễn và/and Phạm Phú Nam  
Ấn loát/Printing: Immigrant Resettlement & Cultural Center  
San Jose, California

This bilingual Vietnamese-English breast cancer information booklet is published by REACH 2010-Breast and Cervical Cancer Screening Project of Suckhoe La Vang! The Vietnamese Community Health Promotion Project in the School of Medicine at the University of California, San Francisco. This publication was supported by Cooperative Agreement Number U50/CCU922156 from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.

Tập tài liệu song ngữ Việt-Anh về ung thư vú này do Chương Trình Khám Truy Tìm Ung Thư Vú Và Cổ Tử Cung-REACH 2010 của Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng! thuộc Trường Đại Học Y Khoa California, San Francisco phát hành với sự tài trợ của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention-CDC) qua hợp đồng số U50/CCU 922156. Nội dung của tập tài liệu này hoàn toàn là trách nhiệm của các soạn giả, và nội dung không nhất định phản ảnh quan điểm chính thức của CDC.



*Sức Khỏe là Vàng!*  
*Health is Gold!*

Vietnamese Community Health Promotion Project  
Trường Đại Học Y Khoa California, San Francisco  
University of California, San Francisco

Văn phòng chính/Main office: 44 Page Street, Suite 500, San Francisco, CA 94102  
Điện thoại/Telephone: (415) 476-0557; Fax: (415) 431-7700  
Mạng Internet: [www.suckhoelavang.org](http://www.suckhoelavang.org) hoặc/or [www.healthisgold.org](http://www.healthisgold.org)

Chi nhánh/Branch office: 2400 Moorpark Avenue, Suite 114, San Jose, CA 95128  
Điện thoại/Telephone: (408) 289-9096; Fax (408) 286-9098

Tái bản lần thứ nhì, tháng Giêng năm 2005 - Second edition, January, 2005  
Chương Trình Sức Khỏe Là Vàng! giữ bản quyền - All rights reserved