

TÀM SOÁT UNG THƯ VÚ – PHÁT HIỆN SỚM, XỬ TRÍ KỊP THỜI

BS Trần Đặng Thảo Mỹ
- Phòng khám Nhũ – Khoa Khám đa khoa Cấp cứu
– Bệnh viện Phụ sản – Nhi Đà Nẵng

Giới thiệu:

Khoa Khám Tầm soát các bệnh lý về vú đã được thành lập từ những ngày đầu tại Bệnh viện Phụ Sản Nhi Đà Nẵng, và hiện tại đang là kế hoạch trọng điểm phát triển chuyên môn của Hệ thống Y tế tại bệnh viện.



Ảnh: Phòng khám Nhũ tại Trung tâm phục vụ chất lượng cao
– Bệnh viện Phụ Sản Nhi Đà Nẵng



Ung thư vú tại Việt Nam hiện đứng hàng đầu trong ung thư ở nữ giới, vượt qua ung thư cổ tử cung. (1) Theo Globocan năm 2018 trên toàn thế giới có 2.089.000 ca mới mắc và 627.000 ca tử vong do Ung thư vú, đứng hàng thứ 5 trong số tử vong do ung thư. Nhưng ngày nay tỉ lệ tử vong giảm nhờ hiệu quả trong khám tầm soát ung thư vú sớm và sự tiến bộ trong điều trị ung thư vú giai đoạn sớm. Bệnh nhân ung thư vú được phát hiện bệnh ở giai đoạn I có hơn 90% cơ hội sống thêm 5 năm. *Vậy làm thế nào để phát hiện bệnh ung thư vú ở giai đoạn sớm?*

Chúng ta có 05 phương pháp tầm soát vú hiện nay, bao gồm:

- Tự khám vú
- Khám vú định kỳ
- Nhũ ảnh
- Siêu âm vú
- MRI tuyến vú

Hướng dẫn hỗ trợ về cách tự khám vú tại nhà: *Tự khám vú tuy đơn giản, không tốn kém nhưng khó thực hiện chính xác nếu không được hướng dẫn đúng cách.*

Thời điểm thích hợp:

Tự khám vú được áp dụng cho phụ nữ trên 20 tuổi. Nên tự khám vú tại nhà hàng tháng vào thời điểm 7-10 ngày sau khi sạch kinh. Đây là thời điểm vú của bạn mềm nhất, dễ dàng sờ và phát hiện các thay đổi bất thường. Phụ nữ mãn kinh có thể khám bất kỳ ngày nào trong tháng. Phụ nữ có thai nên tự khám càng sớm càng tốt vì một số thay đổi sinh lý có thể khiến các u, cục trong vú khó đánh giá khi vú to và phát triển nhiều cục lớn nhỏ.

Ngoài ra, phụ nữ sau sinh và đang cho con bú cũng nên khám vú thường xuyên giúp phòng tránh nguy cơ ung thư vú và cải thiện kết quả điều trị.

06 cách tự khám vú tại nhà:

Theo quy tắc SEVEN P'S của Hội ung thư Mỹ, trình tự khám cần thực hiện tuần tự để đạt hiệu quả tốt hơn và tránh bỏ sót. Khám đủ các tư thế cần thiết (Positions):

1. Đứng trước gương

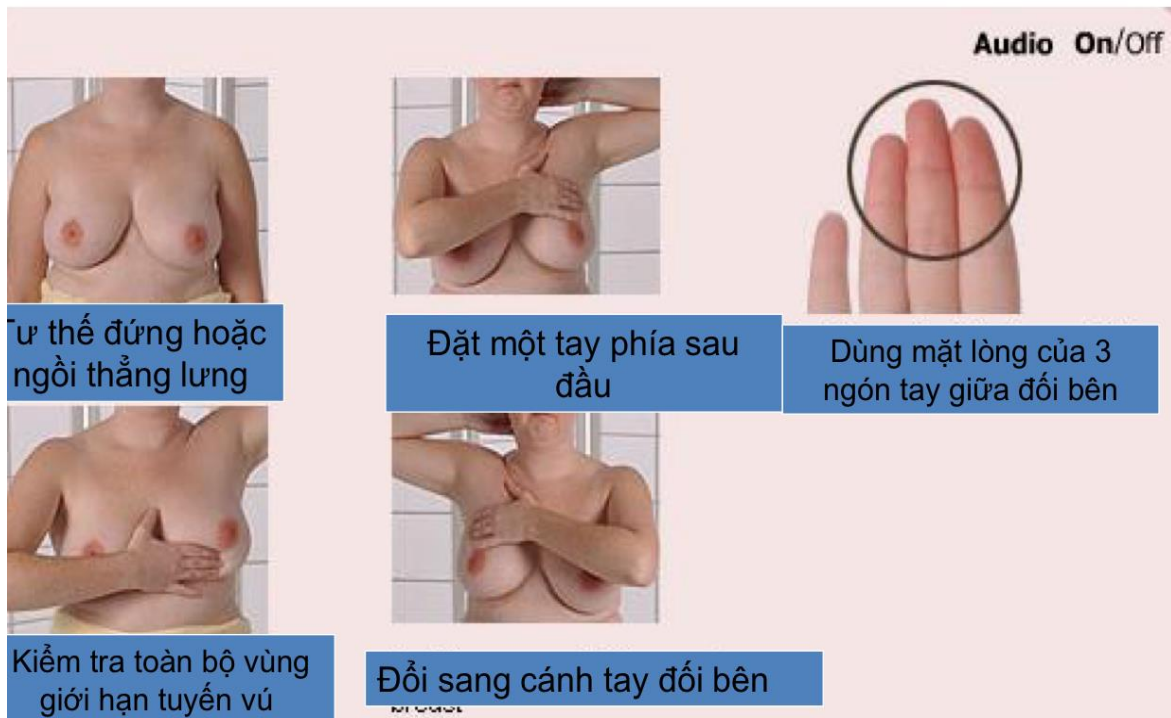
Tư thế lần lượt, đầu tiên xuôi hai tay sau đó giơ hai tay ra sau đầu và cuối cùng hai tay chống hông rồi xoay người sang trái – phải và cúi người xuống quan sát:

- vú có cân đối hay không?
- Da vú, núm vú, các đường cong có gì bất thường (như lún da, nhăn vú, thay đổi màu da vú, dày da, có cục bất thường, tiết dịch núm vú...) hay không?



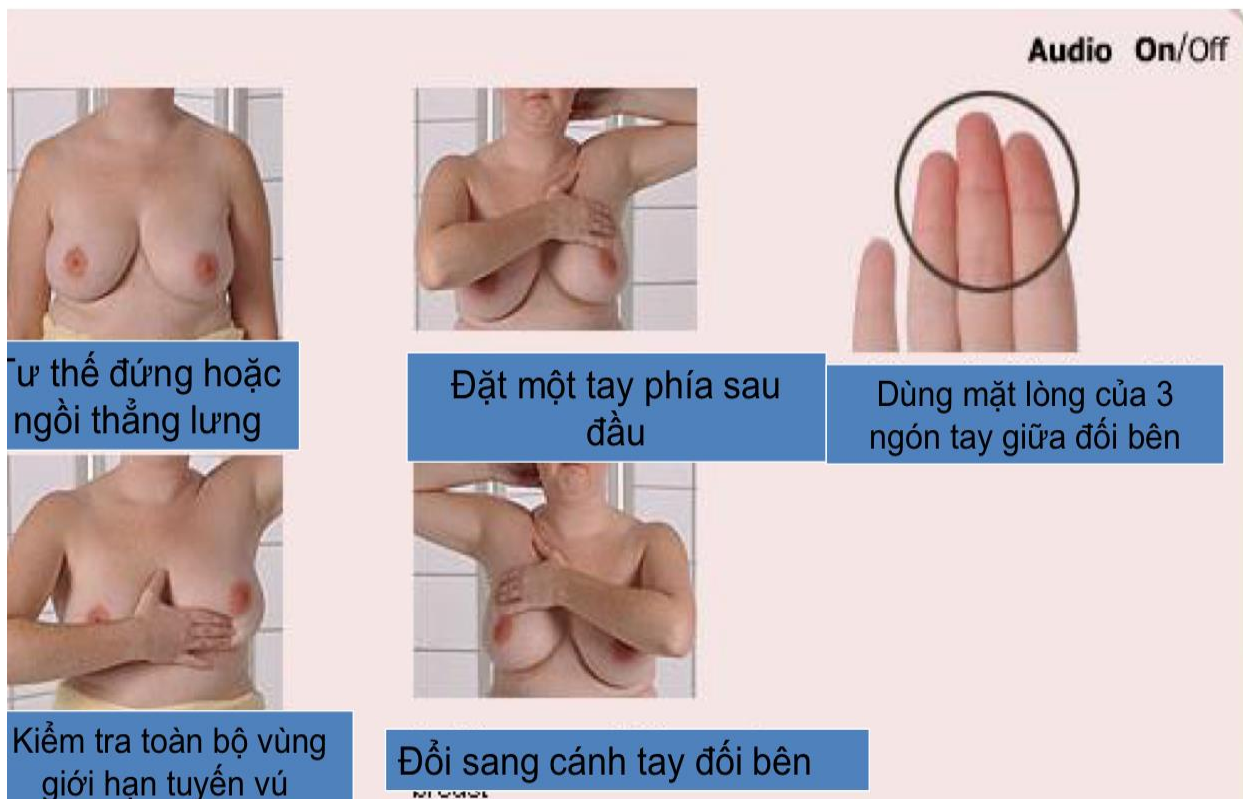
2. Đứng hoặc ngồi thẳng lưng

Đặt một tay phía sau đầu, dùng mặt lòng của ba ngón tay giữa đối bên, kiểm tra toàn bộ vùng giới hạn tuyến vú, đổi sang cách tay đối bên và thực hiện tương tự.



3. Nằm ngửa (kê gối dưới vai)

Đặt cánh tay sau đầu, dùng mặt lòng của ba ngón tay giữa đối bên; kiểm tra toàn bộ tuyến vú và đối bên.

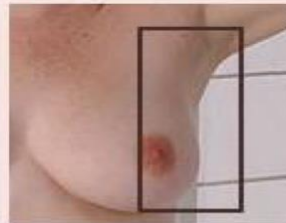


4. Nằm nghiêng bên

Nằm nghiêng giúp tuyến vú đổ về trước. Kiểm tra nửa ngoài của vú đến hố nách. Dùng mặt lòng của ba ngón tay giữa kiểm tra toàn tuyến vú và đối bên.



Nằm nghiêng giúp tuyến vú đổ về trước, bàn tay giống sờ trán



Kiểm tra nửa ngoài của vú đến hố nách



Dùng mặt lòng của 3 ngón tay giữa
đối bên



Kiểm tra toàn thể tuyến vú theo cách
nào mà bạn hay dùng, và đối bên

5. Kiểm tra vú khi tắm vòi sen

Khi tắm dưới vòi sen, bạn cũng có thể tự kiểm tra tuyến vú bằng cách:

- Giơ cánh tay phải lên, bàn tay trái dùng xà phòng, các ngón tay khép lại
- Xoay vòng tròn nhỏ và lên xuống, sau đó lặp lại cho vú bên kia.



6. Kiểm tra núm vú và hố nách



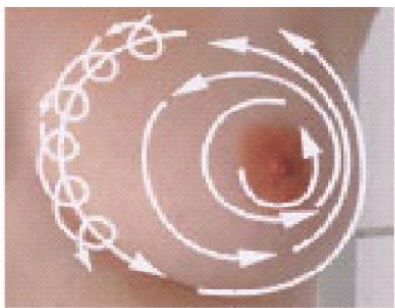
Kiểm tra núm vú

Dùng ngón cái và ngón trỏ phải nhẹ nhàng xoay núm vú trái và kéo về phía trước. Sau đó, thả tay ra xem núm vú có quay về vị trí cũ không và đổi tay để kiểm tra tương tự.

Kiểm tra hố nách

Dùng ngón tay trỏ và giữa dây ấn để kiểm tra các bất thường, khối u ở hố nách của vùng ngực. Sau đó, đổi tay và kiểm tra bên còn lại.

Các kiểu sờ nắn tuyến vú



CIRCLES

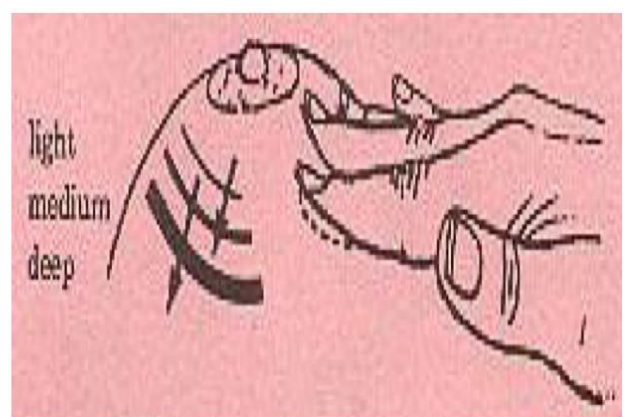


GRID (vertical strip)



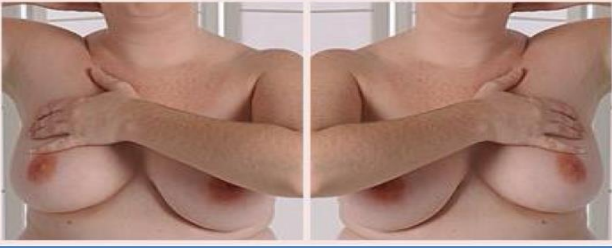
CLOCK (WEDGE)

Áp lực cần thiết nhưng nhẹ nhàng, chắc chắn



So sánh 2 bên và kiểm chứng

4. Compare both breasts Audio On/Off

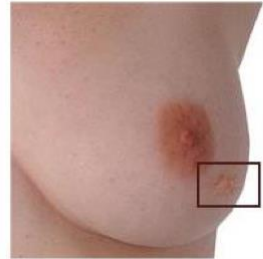
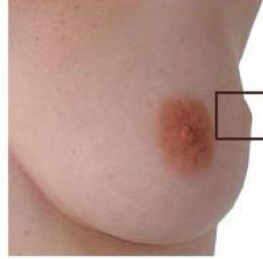
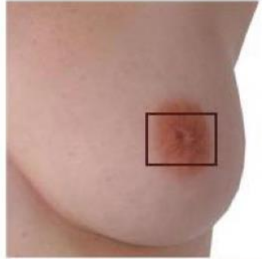
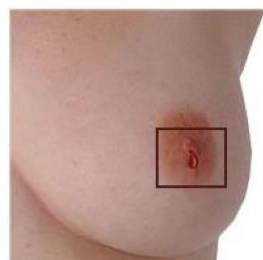
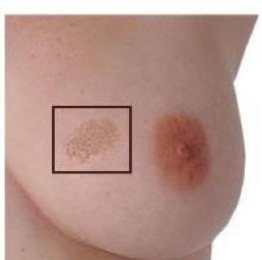


Kiểm tra và so sánh 2 bên vú phải tương tự nhau



NVYT kiểm chứng lại

❖ Các dấu hiệu bất thường tuyến vú

 helpful TIP!	 helpful TIP!	 helpful TIP!
Ún da hoặc nếp nhăn da trên vú	Chỗ phồng lên hoặc 1 cục bất thường	Thay đổi hướng của núm vú
 helpful TIP!	 helpful TIP!	 helpful TIP!
Tiết dịch núm vú	Thay đổi màu da vú (đỏ). Chỗ đau, ngứa da vú/núm vú	Vùng dày da hoặc giống vỏ trái cam

1. Thay đổi da vùng vú

Một số thay đổi da vùng vú đáng chú ý như: một vùng dày lên không mất, không mềm đi sau sạch kinh. Ngoài ra, nếu vùng da sừng đỏ hoặc lõm vào trong tuyến vú cũng là dấu hiệu nên đi khám sớm.

Nếu quan sát thấy núm vú, da vú bị đỏ hoặc tróc vảy đây cũng là dấu hiệu bất thường, cảnh báo bệnh lý ở tuyến vú.



2. Có bất kỳ một cục cứng trong vú hoặc trong nách

Nếu trên ngực của bạn xuất hiện những nốt sần trong chu kỳ kinh nguyệt đây là hiện tượng bình thường do nội tiết tố thay đổi. Tuy nhiên, nếu xuất hiện cục cứng, khối u không đối xứng hai bên ngực, dưới nách, phía trước hoặc trên núm vú kèm cảm giác đau, tốt nhất bạn nên đến các cơ sở y tế uy tín để thăm khám sớm.

3. Co kéo núm vú

Các bất thường co kéo núm vú mới xuất hiện, cần thăm khám sớm như: thay đổi hướng khác, lún vào trong.

4. Tiết dịch núm vú, tụt núm vú

Đôi khi bị kích thích, núm vú có thể tiết ra một chút dịch. Tuy nhiên, nếu hiện tượng này thường xuyên xảy ra thì đây có thể là dấu hiệu cảnh báo bệnh lý nguy hiểm ở vú. Do đó, nếu bạn không đang cho con bú, không bị kích thích mà núm vú bị chảy dịch, dịch tiết ra có màu đỏ như máu bạn nên khám bác sĩ ngay.



5. Đau đầu vú hoặc trong vú

Một số nguyên nhân thông thường dẫn đến tình trạng đau đầu vú hoặc trong vú như do mang thai, trong giai đoạn dậy thì hoặc thời gian rụng trứng. Tuy nhiên, nếu bạn không nằm trong các trường hợp này mà vẫn bị đau nhói đầu vú hoặc trong vú kéo dài có thể cảnh báo bệnh lý.

6. Thay đổi kích thước, hình thái hoặc độ cân xứng của hai vú

Kích thước vòng một ngày càng tăng: Nếu bạn không sử dụng biện pháp nào để tăng kích thước vòng một, không trong thời kỳ dậy thì, mang thai, cho con bú hoặc tăng cân mà số vòng một ngày càng to không rõ nguyên nhân thì đây có thể là dấu hiệu cảnh báo sức khỏe nguy hiểm.

Kích thước vòng một ngày càng nhỏ: Trái ngược với trường hợp trên, nếu kích thước vòng một ngày càng nhỏ lại, trong khi bạn không bước vào giai đoạn mãn kinh, cai sữa hoặc không bị sụt cân... Nếu vòng một ngày càng nhỏ đi kèm với các dấu hiệu như rụng tóc, mụn trứng cá, lông mặt phát triển mạnh..., đây có thể là dấu hiệu của hội chứng buồng trứng đa nang.

Ngoài ra, ngực không cân xứng cũng là dấu hiệu cảnh báo sự bất thường. Thông thường, ngực của hầu hết phụ nữ không hoàn toàn cân xứng. Tuy nhiên, nếu kích thước hai bên ngực của bạn chênh lệch nhau quá nhiều, bạn nên đến cơ sở y tế để kiểm tra tuyến vú.

⇒ Sau khi tự kiểm tra vú tại nhà và phát hiện một hoặc nhiều hơn những bất thường kể trên, bạn cần nhanh chóng đến các cơ sở y tế chuyên khoa để được bác sĩ kiểm tra, thăm khám và có hướng giải quyết thích hợp.

Tại Bệnh viện Phụ Sản - Nhi Đà Nẵng, dịch vụ khám tầm soát các bệnh lý tuyến vú, phát hiện sớm ung thư vú được áp dụng cho tất cả các phụ nữ trên 40 tuổi hoặc dưới 40 tuổi nhưng có yếu tố nguy cơ như tiền sử gia đình, yếu tố nội tiết (có kinh sớm, mãn kinh muộn), lối sống (ít vận động, uống rượu, béo phì, thường xuyên căng thẳng, không sinh con, sinh con đầu lòng muộn, không cho con bú), sử dụng hormone hoặc có dấu hiệu bất thường tại vú.

Các Hạng mục khám

Tùy theo nhu cầu, khai thác tiền sử và triệu chứng lâm sàng, các Bác sỹ sẽ tư vấn các chỉ định phù hợp, từ cơ bản đến chất lượng cao, quy trình khép kín từ thăm khám đến chẩn đoán và tư vấn, riêng tư, tiết kiệm thời gian.

Các hạng mục chi tiết bao gồm:

- Thăm khám lâm sàng, tư vấn về ung thư vú, tiền sử , bệnh sử và các yếu tố nguy cơ.
- Sàng lọc, chẩn đoán bệnh lý ung thư vú và các bệnh lý tuyến vú lành tính thông qua các phương tiện chẩn đoán hình ảnh X-quang vú, siêu âm vú, MRI vú.
- Triển khai các kỹ thuật can thiệp dưới hướng dẫn của hình ảnh như chọc tế bào bằng kim nhỏ, sinh thiết vú, tiêm xơ nang tuyến vú dưới hướng dẫn của siêu âm khi có chỉ định và thảo luận với người bệnh.
- Giải thích kết quả và tư vấn phù hợp. Hướng dẫn theo dõi sức khỏe vú, cách tự khám vú định kỳ phù hợp với từng độ tuổi.

Lưu ý:

**** Nên tầm soát ung thư vú định kỳ 01 năm/lần, đặc biệt đối với phụ nữ trên 40 tuổi hoặc có yếu tố nguy cơ.***

**** Đối với phụ nữ có thai và đang cho con bú, sẽ trao đổi kỹ với người bệnh nếu có chỉ định chụp X-Quang vú.***



Phòng siêu âm và thủ thuật hiện đại an toàn tại
Bệnh viện Phụ Sản - Nhi Đà Nẵng.



Phòng khám riêng tư, khám nhanh chóng, quy trình khép kín