



SACHSEN-ANHALTISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Die Selbstuntersuchung der Brust

Eine Chance zur Früherkennung von Brustkrebs

Tự kiểm tra vú

Cơ hội để sớm phát hiện ung thư vú



10 Minuten für Ihre Brust – das sollten Sie sich wert sein.

10 phút cho vú của mình – bạn nên coi trọng việc này.

Jede zehnte Frau erkrankt irgendwann in Ihrem Leben an Brustkrebs. Entscheidend für die Heilung ist, dass Veränderungen im Brustbereich so früh wie möglich entdeckt werden. Nutzen Sie die jährliche kostenlose Krebsfrüherkennungsuntersuchung in der Arztpraxis und untersuchen Sie einmal pro Monat Ihre Brüste ca. acht Tage nach Beginn Ihrer Periode. Wenn Sie Ihre Periode nicht mehr haben, wählen Sie einen festen Tag im Monat für die Selbstuntersuchung aus.

Một phần mười phụ nữ mắc ung thư vú vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống của họ. Việc chữa lành rất quan trọng nếu các thay đổi trên vùng vú được phát hiện càng sớm càng tốt. Hãy tận dụng các xét nghiệm sàng lọc ung thư vú miễn phí tại các phòng khám và kiểm tra vú mỗi tháng một lần khoảng tám ngày sau chu kỳ kinh. Nếu hết kinh, hãy chọn một ngày cố định trong thành để tự kiểm tra. Tất cả mọi người sinh ra đều được tự do và bình đẳng về nhân phẩm và nhân quyền. Mọi con người đều được tạo hoá ban cho lý trí và lương tâm và cần phải đối xử với nhau trong tình bằng hữu.

Untersuchen Sie sich regelmäßig

Kiểm tra thường xuyên

Früher als Ihre Ärztin oder Arzt können Sie Veränderungen an Ihren Brüsten wahrnehmen. Wenn Sie Auffälligkeiten – wie zum Beispiel Knoten oder Verhärtungen – entdecken, muss dies kein Grund zur Besorgnis sein. Bei Frauen unter 40 Jahren sind acht von zehn entdeckten Knoten gutartig. Je rascher Sie zum Arzt gehen, wenn Sie eine Veränderung bemerkt haben, um so schneller haben Sie Gewissheit. Nutzen Sie die Chance, eine Brustkrebserkrankung früh zu entdecken. Denn:

Brustkrebs ist heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird.

In über 80 % der Fälle werden Veränderungen der Brust nicht von Ärzten, sondern von Frauen selbst entdeckt. Dieses Faltblatt bietet Ihnen eine Hilfestellung bei Ihrer monatlichen Selbstuntersuchung.

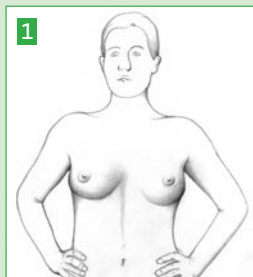
Trước khi các bác sĩ cảm nhận thấy sự thay đổi trên vú của bạn. Khi phát hiện các bất thường – ví dụ như các hạch hoặc xơ cứng, không có lý do gì phải quan ngại. Đối với phụ nữ dưới 40 tuổi, tám đến mười hạch phát hiện lành tính. Bạn càng nhanh chóng đến bác sĩ khi bạn phát hiện ra thay đổi, bạn càng nhanh chóng chắc chắn điều này. Hãy tận dụng cơ hội để phát hiện sớm bệnh ung thư vú. Vì:

Ung thư vú có thể chữa được, nếu được phát hiện sớm và điều trị đúng cách.

Trong khoảng hơn 80 % các trường hợp, những thay đổi của vú không do bác sĩ phát hiện mà cho chính người phụ nữ phát hiện ra. Tờ rơi này giúp các bạn trong việc tự kiểm tra hàng tháng.

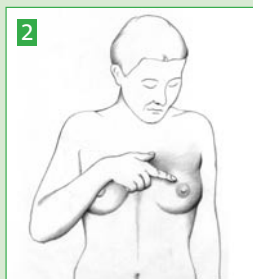
... am besten einmal im Monat

... tốt nhất một lần một tháng



[1] Zunächst stellen oder setzen Sie sich vor einen Spiegel und betrachten Sie Ihre Brüste. Stützen Sie dabei die Hände auf die Hüften.

[1] Đầu tiên đứng hoặc ngồi trước gương và nhìn vú của mình. Đồng thời, chống hai tay lên hông.



[2] Achten Sie auf jegliche Form- und Größenveränderung Ihrer Brüste! Schauen Sie nach Vorwölbungen oder Einziehungen im Hautbereich. Registrieren Sie aufmerksam die Hautfarbe Ihrer Brüste – gibt es Unterschiede zu früher?

[2] Chú ý đến bất kỳ sự thay đổi về hình dạng và độ lớn của vú! Chú ý đến các chỗ lồi hoặc lõm trong khu vực da. Chú ý đến cả màu sắc da của vú – có khác biệt với trước đó không?

... kurz nach der Monatsblutung

... ngay sau kỳ kinh



[3] Betrachten Sie anschließend Ihre Brüste mit erhobenen, hinter dem Kopf verschränkten Armen. Im Anschluss daran drehen Sie sich nach rechts und nach links, sodass Sie sich wie oben beschrieben, auch seitlich anschauen können.

[3] Tiếp theo hãy nhìn ngực của mình khi nâng tay lên cao, gập sau đầu. Sau đó chuyển sang bên phải và bên trái, để mà với mô tả như trên bạn cũng có thể nhìn thấy mặt bên.



[4] Gebrauchen Sie zum Abtasten den flach aufliegenden Teil Ihrer drei mittleren Fingerglieder. Untersuchen Sie mit diesen jede Stelle Ihrer Brust in kleinen Kreisen, etwa in Größe eines 50-Cent-Stücks. Knoten können

in verschiedenen Tiefen bzw. Abschnitten der Brust entstehen. Bewegliche Knoten können der Untersuchung entgehen, da sie leicht weg-zudrücken sind. Deshalb ist es wichtig, die Untersuchung in drei Druckstärken zu gestalten. Führen Sie die Kreisbewegungen mit leichtem, dann mittlerem und zum Schluss starkem Druck aus.

[4] Dùng ba ngón tay giữa để kiểm tra phần nằm dưới, phẳng. Dùng các ngón tay này để kiểm tra mọi vị trí trên vú theo một vòng nhỏ có độ lớn khoảng 50 phần trăm. Các hạch có thể xuất hiện tại các vị trí sâu bên trong hoặc ở các vùng khác nhau của vú và các hạch di chuyển được có thể không phát hiện ra vì chúng dễ dàng di chuyển. Do đó, quan trọng là cần kiểm tra theo ba cấp độ áp lực. Thực hiện theo vòng tròn với áp lực nhỏ, sau đó dùng áp lực trung bình và cuối cùng dùng áp lực mạnh.

5



[5] Es gibt drei verschiedene Methoden die Brüste abzutasten. Untersuchen Sie Ihre rechte Brust mit der linken Hand und anschließend die linke Brust mit der rechten Hand.

[5] Có ba phương pháp khác nhau để khám vú. Kiểm tra vú phải bằng tay trái và tiếp tục kiểm tra vú trái bằng tay phải.

- Spiralenförmig von außen nach innen bis zur Brustwarze
- Vom äußeren Rand der Brust in strahlenförmigen Bahnen zur Brustwarze hin
- In senkrechten Bahnen auf und ab über die ganze Brust
- *Hình xoắn ốc từ bên ngoài vào trong cho tới núm vú*
- *Từ mép ngoài vú đến đường dẫn thuộc xương quay cho đến núm vú*
- *Ở đường dẫn dọc lên và xuống qua toàn vú*

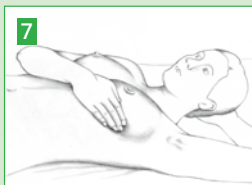
6



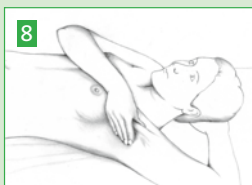
[6] Haben sich Ihre Brustwarzen verändert? Sind sie neuerlich eingezogen? Tritt ein Sekret aus der Brustwarze aus? Achten Sie auf Hautveränderungen sowie Verdickungen oder Verhärtungen im Brustwarzenbereich.

[6] Núm vú có thay đổi không? Có bị thụt vào trong không?

Núm vú có tiết ra gì không? Chú ý đến sự thay đổi của da như da dày lên hoặc cứng hơn tại vùng vú.



[7], [8], [9] Die Untersuchung Ihrer Brüste sollte nicht nur im Stehen, sondern auch im Liegen durchgeführt werden. Denken Sie ebenfalls daran, die rechte und linke Achselhöhle sowie den Bereich ober- und unterhalb des Schlüsselbeins auf vergrößerte Lymphknoten zu untersuchen.



[7], [8], [9] Việc kiểm tra vú không chỉ thực hiện khi đứng, mà còn thực hiện khi nằm. Ngoài ra cần nhớ kiểm tra nách phải và nách trái, cũng như các vùng trên và dưới xương đòn tại các hạch bạch huyết lớn.



Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Brust kennen zu lernen. Sie werden sehen, bald kennen Sie sie besser als Ihre Ärztin/Ihr Arzt.

Hãy dành thời gian để thăm khám vú của mình. Các bạn sẽ hiểu về vú của mình hơn các nữ/nam bác sỹ của mình.

Weitere Informationen

Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Paracelsusstraße 23 06114 · Halle (Saale)

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

Spendenkonto

Saalesparkasse · Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.

Konto: 387307317 · BLZ: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

Các thông tin tiếp theo

Hiệp hội ung thư Sachsen – Hiệp hội đã đăng ký đường Paracelsus 23

Tel: 0345 4788110 · Fax: 0345 4788112

E-Mail: info@krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

www.krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de

Tài khoản quyên góp

Saalesparkasse

Tài khoản: 387307317 · Mã: 800 537 62

IBAN: DE08 8005 3762 0387 3073 17

BIC: NOLADE21HAL

Das Projekt wurde realisiert mit freundlicher Unterstützung des Deutsche Rentenversicherung Bund, Knappschaft-Bahn-See sowie IKK gesund plus

Dự án được thực hiện với hỗ trợ của Hiệp hội quỹ bảo hiểm, đại diện vùng Sachsen Anhalt.

Zeichnungen: Christine Kaufmann · Text: Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

Übersetzung: tolingo GmbH

Các hình vẽ: Christine Kaufmann · Văn bản: Hiệp hội ung thư Đức

Sự dịch: tolingo GmbH

Foto: © iStockphoto.com_franck camhi (Titel, S. 2)