



Các thay đổi về bầu vú

Bầu vú của quý vị có nhiều thay đổi. Thông tin này sẽ giải thích lý do tại sao bầu vú lại thay đổi và các thay đổi nào là thường gặp.

Tại sao bầu vú có thay đổi?

Bầu vú thay đổi là một hiện tượng bình thường. Bầu vú có thể thay đổi khi:

- đang có thai
- đang cho con bú
- nội tiết tố thay đổi vào những thời điểm khác nhau trong chu kỳ kinh nguyệt
- tăng hay sụt cân
- ta lớn lên hay già đi.

Đôi khi, quý vị có thể cảm thấy có cục u bên trong bầu vú. Bầu vú không phải là phần cơ bắp. Bầu vú có các hệ thống sữa, mỡ, hạch bạch huyết, tĩnh mạch, dây thần kinh và mô sợi. Các cục u là hiện tượng tự nhiên bình thường.

Các thay đổi thông thường của bầu vú thường xảy ra chậm, nhưng đôi khi có thể xảy ra đột ngột.

Bầu vú nhạy cảm với sự thay đổi nội tiết tố, như trong chu kỳ kinh nguyệt hoặc nếu khi đang điều trị với liệu pháp thay thế nội tiết tố (HRT). Lượng nội tiết tố có tên estrogen tăng lên trước kỳ kinh nguyệt, làm cho tuyến và ống dẫn sữa bị sưng lên. Hiện tượng này có thể làm quý vị cảm thấy bầu vú bị sưng hoặc nổi cục.

Bầu vú của những người trẻ thường dày chắc vì họ có thể phải cần hệ thống sữa để cho con bú.

Đôi khi, độ dày của vú có thể cảm thấy như một cục u hoặc một khối mô lớn.

Khi già đi, hệ thống sữa của phụ nữ co lại và được thay thế bằng mỡ. Đến thời kỳ mãn kinh, bầu vú sẽ mềm hẳn. Bầu vú khi mềm có thể khiến các cục u dễ nhận thấy hơn.

Quý vị cũng có thể cảm nhận được sự khác biệt của bầu vú khi tăng hoặc giảm cân.

Đôi khi vú thay đổi mà không có nguyên do rõ ràng.

Bác sĩ không phải lúc nào cũng có thể giải thích được vì sao bầu vú của quý vị lại thay đổi. Nếu quý vị cảm thấy chán nản, nói chuyện cởi mở về cảm xúc của mình với bác sĩ và những người hỗ trợ là rất quan trọng.

Nhiều người có những thay đổi ở bầu vú khác so với những thay đổi nội tiết tố thông thường. Trong hầu hết các trường hợp, những thay đổi này thường không phải do ung thư hay có hại, nhưng quan trọng là phải có bác sĩ kiểm tra để đảm bảo chắc chắn.

Làm sao bác sĩ biết thay đổi đó không phải là ung thư?

Bác sĩ sẽ xem xét một số yếu tố:

- tuổi tác và tiền sử bệnh trong gia đình của quý vị
- tiền sử các thay đổi về bầu vú quý vị đã từng có
- kết quả khám sức khỏe và bất kỳ xét nghiệm nào khác như siêu âm hoặc chụp x-quang vú
- Liệu quý vị vẫn còn kinh nguyệt hay có sử dụng HRT (Liệu pháp thay thế nội tiết tố) không.

Chuyện gì sẽ xảy ra bây giờ?

Sự thay đổi của bầu vú không làm tăng nguy cơ bị ung thư vú.

Quý vị nên làm theo khuyến nghị kiểm tra tầm soát ung thư vú dựa trên tuổi tác và tiền sử bệnh lý trong gia đình.

Mọi người nên ý thức được những thay đổi bất thường ở bầu vú của mình. Nếu quý vị nhận thấy có bất kỳ thay đổi nào, khác với những thay đổi nội tiết tố thông thường của mình, hãy đi gặp bác sĩ.

Cảm xúc

Thay đổi bất thường ở bầu vú có thể gây buồn bực, mang lại nhiều cảm xúc và lo lắng khác nhau. Sợ ung thư và thấy việc làm xét nghiệm thật căng thẳng và xâm lấn là những cảm xúc bình thường.

Trong khi hầu hết mọi người cảm thấy nhẹ nhõm khi biết rằng sự thay đổi ở bầu vú của họ không phải do ung thư, một số khác có thể sẽ tiếp tục thấy lo lắng.

Những thay đổi ở bầu vú cũng có thể ảnh hưởng đến cảm nhận của quý vị về bản thân, về tính dục hoặc các mối quan hệ của mình.

Nếu sự thay đổi ở bầu vú khiến quý vị buồn bực hoặc gây ra các vấn đề trong cuộc sống, quý vị có thể chia sẻ cảm xúc của mình với gia đình hay bạn bè đồng cảm với quý vị.

Quý vị có thể lấy thông tin hoặc tư vấn từ bác sĩ địa phương (GP) hoặc Y tá Chuyên về Sức khỏe Nữ giới tại Trung tâm Y tế Cộng đồng địa phương. Nói chuyện với chuyên gia hoặc Y tá Chuyên về Chăm sóc Sức khỏe Bầu vú tại Phòng khám Vú cũng là một lựa chọn.

Quý vị và Bác sĩ Gia đình (GP) của quý vị

Nếu gần đây quý vị gặp chuyên gia tại Phòng khám Vú, quý vị nên khám theo dõi tiếp với GP của mình.

Việc này sẽ đảm bảo quý vị hoàn toàn hiểu được các thông tin, xét nghiệm hoặc chẩn đoán do chuyên gia đưa ra.

Đây cũng là cơ hội để nói về suy nghĩ và cảm xúc đối với các thay đổi ở bầu vú hay chẩn đoán về tình trạng vú của quý vị.

Bác sĩ có thể giúp nếu quý vị muốn có thêm ý kiến thứ hai về thay đổi ở bầu vú của mình.

Nếu không có GP quen, hãy hỏi bạn bè, gia đình hoặc Trung tâm Y tế Cộng đồng địa phương của quý vị để có gợi ý.

Nên có một bác sĩ GP khám thường xuyên mà quý vị biết và tin tưởng.

Dịch vụ Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

1800 Respect - Đường dây Trợ giúp Toàn quốc

Hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi tấn công tình dục, bị bạo hành và lạm dụng tại nhà và trong gia đình.

Quý vị có thể gọi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm.

1800 737 732 (dịch vụ hỗ trợ 24 giờ)

1800respect.org.au

Quý vị có cần thông dịch viên không?



Interpreter

Quý vị có thể yêu cầu có thông dịch viên, nếu cần.