



## Những thay đổi bình thường của vú

Thông tin dành cho phụ nữ nào được bác sĩ cho biết là vú của họ có những thay đổi bình thường.

Trong cuộc đời của người phụ nữ, vú của họ thay đổi rất nhiều. Một số nguyên nhân gây ra sự thay đổi này là:

- Thai nghén
- Cho con bú
- Nội tiết tố thay đổi trong mỗi chu kỳ kinh
- Lên hay xuống cân
- Lớn tuổi

Vào một thời điểm nào đó, vú của nhiều phụ nữ thay đổi khác với thay đổi bình thường vì nội tiết tố. Đa đa số những thay đổi này không phải là ung thư hay nguy hại, nhưng quan trọng là phải được bác sĩ kiểm tra cho chắc chắn.

Gần đây quý vị có tới gặp bác sĩ để tham khảo ý kiến về sự thay đổi trong vú của quý vị. Tất cả những chi tiết mà bác sĩ thu thập cho thấy là vú của quý vị không bị bệnh tật gì cả. Sự thay đổi này đối với quý vị có thể là khác thường nhưng nó không phải là dấu hiệu của ung thư hay bất cứ bệnh tật gì.

### Làm sao bác sĩ lại biết đây không phải là ung thư?

Để có thể tự tin là sự thay đổi này không phải là ung thư hay bệnh tật khác, bác sĩ phải xem xét những điều sau đây:

- Tuổi tác và tiểu sử gia đình
- Tiểu sử của sự thay đổi này
- Kết quả khám trực tiếp hay bất cứ siêu âm, chụp hình hay bất cứ thử nghiệm cần thiết nào
- Quý vị vẫn còn trong tuổi có kinh hay dùng HRT

### Tại sao vú thay đổi?

Vú được cấu tạo bởi hệ thống dẫn sữa, mỡ, hạch bạch huyết, tĩnh mạch và dây thần kinh. Vú không có cơ bắp nhưng có những mô sợi. Khối u là những mô mà khi sờ vào thì giống như dây thừng hay dây dày hoặc như những khối mô dày đặc. Thông thường những khối u này là sự phát triển tự nhiên và bình thường của vú.

Thông thường, những thay đổi bình thường của vú phát triển một cách chậm chạp. Tuy vậy, những thay đổi này có thể trở

nên rõ rệt một cách nhanh chóng.

Vú rất nhạy cảm với sự thay đổi của nội tiết tố trong chu kỳ kinh nguyệt hay trong HRT. Nội tiết tố es-tro-gen gia tăng trước khi hành kinh khiến cho tuyến sữa và hạch sưng lên. Điều này có thể làm cho chất dịch bị ứ đọng trong vú và khiến cho vú sưng lên và nổi cục.

Vú của phụ nữ trẻ tuổi thường rắn chắc vì cần có hệ thống dẫn sữa để cho con bú. Thỉnh thoảng, những chỗ dày đặc trên vú gây cho ta cảm tưởng như có khối u hay khối mô khi sờ vào.

Khi lớn tuổi, hệ thống dẫn sữa teo dần đi và được thay thế bằng mỡ. Tới lúc mãn kinh, vú họ hoàn toàn mềm hẳn. Điều này làm cho những khối u dễ thấy và cảm nhận hơn.

Một số phụ nữ cảm thấy vú của mình khác khi lên hay xuống cân.

Đôi khi, vú thay đổi mà không có nguyên nhân rõ rệt. Bác sĩ của quý vị có thể giải thích tại sao lại có sự thay đổi này. Nếu quý vị cảm thấy bực bội về chuyện này, điều quan trọng là hãy nói chuyện cởi mở về cảm xúc của mình với bác sĩ và những người thông cảm với mình.

# Sắp tới phải làm gì?

Sự thay đổi trong vú không làm cho có nguy cơ bị ung thư vú gia tăng.

Quý vị nên chụp hình vú để truy tìm ung thư theo đề nghị dành cho phụ nữ cùng lứa tuổi và có tiểu sử gia đình giống như quý vị.

Tất cả các phụ nữ đều phải để ý tới những thay đổi không bình thường của vú. Nếu vú của quý vị có những thay đổi khác với thay đổi bình thường vì nội tiết tố, quý vị nên nhờ bác sĩ kiểm tra.

## Cảm xúc

Đối với nhiều phụ nữ, vú thay đổi khác hơn bình thường khiến cho họ rất buồn phiền. Điều này có thể gợi lên nhiều cảm xúc và lo lắng. Sợ bị ung thư là một điều dễ hiểu. Ngoài ra, các thử nghiệm cũng thường làm cho phụ nữ cảm thấy khó chịu về tinh thần lẫn thể xác.

Hầu hết lúc nào, phụ nữ cũng cảm thấy nhẹ nhõm khi biết vú của họ thay đổi là một tình trạng phổ thông không có hại hay nguy hiểm gì cả. Tuy nhiên, thỉnh thoảng phụ nữ vẫn cảm thấy lo lắng sợ bị ung thư. Một số phụ nữ cảm thấy sự thay đổi này làm ảnh hưởng tới cảm giác của họ về bản thân của mình, tình dục hay quan hệ.

Nếu việc vú của quý vị có thay đổi gây ra những ảnh hưởng tiêu cực cho cuộc sống của quý vị, chia sẻ cảm xúc của mình với một thành viên trong gia đình hay bạn bè nào thông cảm với mình có thể là một điều hữu ích. Quý vị cũng có thể xin bác sĩ gia đình hay Y Tá Chuyên về Y Tế Phụ Nữ tại trung tâm y tế cộng đồng địa phương cung cấp thông tin hay cho ý kiến. Quý vị cũng có thể nói chuyện với bác sĩ chuyên khoa hay Y Tá Chăm Sóc Ngực tại Phòng Khám Vú nếu điều này làm quý vị yên tâm.

*Tờ thông tin này dành cho phụ nữ đã được bác sĩ chuyên khoa về vú khám và không có ý định thay thế cho sự cố vấn của bác sĩ chuyên khoa.*

### QUÝ VỊ VÀ BÁC SĨ GIA ĐÌNH (GP)

**Nếu quý vị đã gặp bác sĩ chuyên khoa tại Phòng Khám Vú, tiếp theo quý vị nên đi bác sĩ gia đình. Làm như vậy quý vị có thể bảo đảm là mình hiểu rõ các thông tin, thử nghiệm hay chẩn đoán của bác sĩ chuyên khoa.**

**Đây cũng là một cơ hội tốt để nói về suy nghĩ và cảm giác về sự thay đổi của vú hay chẩn đoán.**

**Bác sĩ gia đình có thể giúp quý vị nếu quý vị tham khảo ý kiến thứ hai về sự thay đổi này.**

**Nếu quý vị không có bác sĩ gia đình mà quý vị đi thường xuyên, hãy hỏi bạn bè, gia đình hay trung tâm y tế cộng đồng địa phương xem họ có đề nghị gì không.**

**Có một bác sĩ gia đình - người mà quý vị tới khám thường xuyên và tin tưởng là một điều hay.**