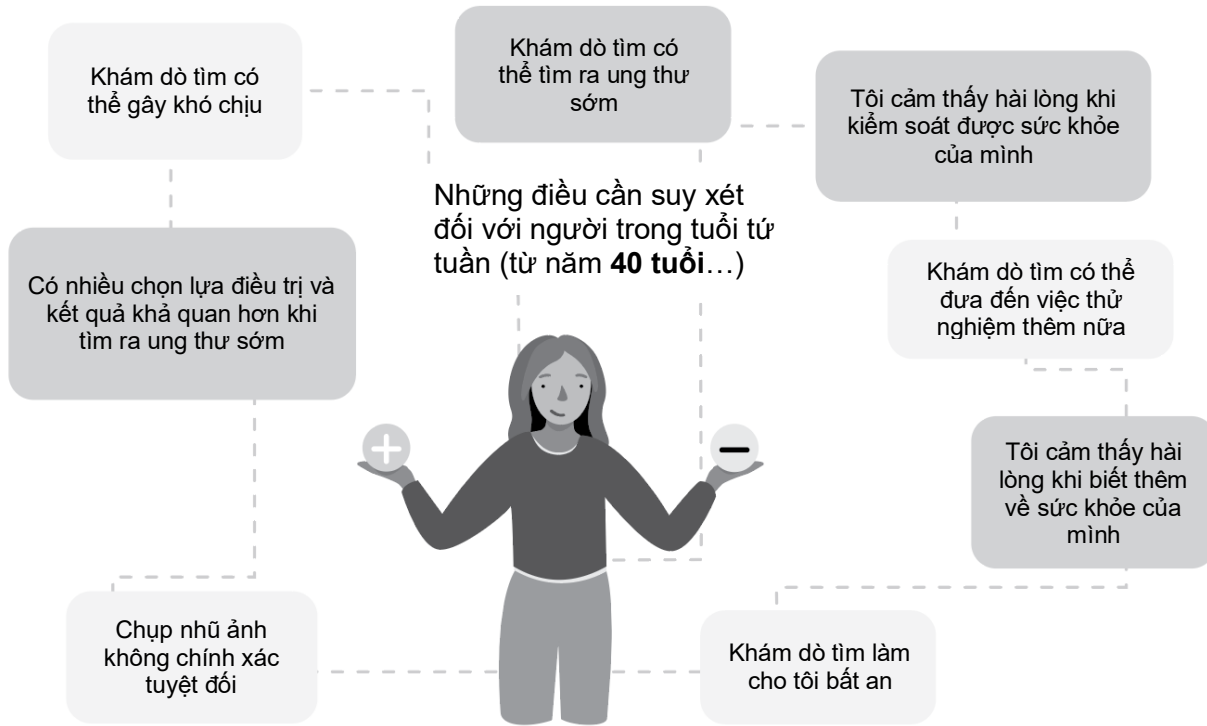


Tôi có nên bắt đầu chụp nhũ ảnh dò tìm từ năm **40** tuổi hay không?

Nhũ ảnh (chụp quang tuyến vú) có thể giúp tìm ra sớm ung thư vú, trước khi quý vị thấy có bất cứ thay đổi nào và khi dễ điều trị hơn. Tuổi và quá trình gia đình của quý vị (nếu mẹ, con hoặc chị em của quý vị đã bị ung thư) có thể ảnh hưởng đến mức rủi ro của quý vị.



Tại sao cần hiểu rõ vấn đề để quyết định lại quan trọng?

Tại BC, hầu hết phụ nữ và nhiều người thuộc giới Hai Linh Hồn, chuyển giới và phi nhị giới, trong tuổi tứ tuần (từ năm 40 tuổi) và không có triệu chứng có thể bắt đầu chụp nhũ ảnh. Nói chung, những người từ 40 đến 49 tuổi có ít rủi ro hơn những người trên 50 tuổi. Do đó, tùy quý vị quyết định có bắt đầu từ bây giờ hay chờ thêm nữa. Tài liệu hướng dẫn này giúp quý vị quyết định thế nào là tốt nhất cho mình.

! **Quan trọng:** Nếu quý vị:

- **Trước đây đã từng bị ung thư vú:** Hãy đi khám với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe để sắp xếp đi chụp nhũ ảnh chẩn đoán thích hợp.
- **Có ghép bộ phận nhân tạo trong vú:** Hãy đi khám với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe để sắp xếp đi chụp nhũ ảnh chẩn đoán thích hợp.
- **Có các triệu chứng ung thư vú, chẳng hạn như khối u, chất dịch tiết ra từ núm vú hoặc các thay đổi khác ở vú:** Hãy đi khám với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe ngay. Quý vị có thể cần thử nghiệm chẩn đoán.
- **Đang có thai hoặc cho con bú sữa mẹ:** Quý vị có thể chụp nhũ ảnh dò tìm sau khi đã hoàn toàn ngưng cho con bú sữa mẹ được 3 tháng. Hãy đi khám với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe ngay nếu quý vị thấy có bất cứ thay đổi gì ở vú, vì họ có thể giới thiệu quý vị đi chụp nhũ ảnh chẩn đoán.
- **Đã chụp nhũ ảnh cả hai vú trong 12 tháng qua:** Quý vị phải chờ ít nhất 1 năm trước khi chụp nhũ ảnh nữa.
- **Có mẹ, con hoặc chị em đang hoặc đã từng bị ung thư vú:** Quý vị nên đi chụp nhũ ảnh dò tìm hằng năm. Gọi số 1-800-663-9203 để xin hẹn (không cần được giới thiệu).

Các Lợi Ích và Giới Hạn

Hãy nghĩ đến các lợi ích và giới hạn của nhũ ảnh (hình chụp quang tuyến vú). Đánh dấu vào những điểm quan trọng đối với quý vị. Thêm bất cứ điểm nào khác trong những hàng trống.

Lợi Ích	Giới Hạn
<p>Giúp tìm ra ung thư sớm hơn: Nhũ ảnh có thể tìm ra ung thư khi còn nhỏ, có nghĩa là có thể các chọn lựa điều trị và nhiều hy vọng thành công hơn. Tìm ra và điều trị ung thư sớm cho tôi có thêm thời gian và năng lượng để dành cho gia đình và bạn bè.</p>	<p>Nhũ ảnh không chính xác tuyệt đối: Chụp nhũ ảnh vẫn có thể không tìm được một số ung thư vì vị trí ung thư hoặc mật độ mô vú (âm tính nhàn), hoặc có thể tìm ra những loại ung thư mà lẽ ra không gây ra vấn đề gì trọn đời tôi (chẩn đoán quá mức).</p> <p>Vì tôi còn trẻ hơn nên mô vú của tôi dày đặc hơn, do đó nhũ ảnh dò tìm có thể kém chính xác hơn.</p>
<p>Có thể giúp tôi sống thọ hơn: Chụp nhũ ảnh có thể giúp tôi sống thọ hơn vì loại khám dò tìm này có thể giúp tìm ra ung thư khi còn nhỏ và dễ điều trị hơn.</p>	<p>Bất an vì khám dò tìm: Tôi có thể cảm thấy bất an, lo lắng hoặc căng thẳng khi chụp nhũ ảnh và sau đó khi tôi chờ kết quả.</p>
<p>Cảm thấy hài lòng khi chăm sóc sức khỏe của tôi: Nhũ ảnh giúp tôi chăm sóc sức khỏe nhũ bộ để tôi hiểu biết về sức khỏe tổng quát của mình. Chụp nhũ ảnh là cách tôi chăm sóc bản thân và giúp tôi cảm thấy hài lòng.</p>	<p>Đau: Chụp nhũ ảnh có thể làm đau vì sức ép đè lên vú tôi trong khi chụp quang tuyến x. Cần phải đè ép vú để trải rộng mô vú ra và giữ nguyên vị trí vú để tránh làm mờ hình chụp.</p>
<p>Giúp tôi an tâm: Biết được mình có bị ung thư vú hay không sẽ giúp tôi hiểu rõ hơn về sức khỏe của mình và hướng dẫn tôi trong các chọn lựa cho tương lai.</p>	<p>Thử nghiệm thêm: Tôi có thể cần phải thử nghiệm thêm sau khi chụp nhũ ảnh dò tìm, chẳng hạn như chụp nhũ ảnh chẩn đoán, rọi siêu âm hoặc lấy sinh thiết, để xem xét vú tôi kỹ hơn.</p>
<p>Điều trị ít hơn/Hồi phục nhanh hơn: Tìm ra ung thư sớm hơn có thể có nghĩa là tôi sẽ cần điều trị ít hơn và cần ít thời gian hồi phục hơn.</p>	<p>Cách điều trị có thể áp dụng: Tôi có thể cần điều trị sau khi chụp nhũ ảnh dò tìm, chẳng hạn như giải phẫu, dùng thuốc, xạ trị và/hoặc hóa trị.</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>

Tại sao có thể bắt đầu khám dò tìm từ năm 40 tuổi nhưng được đề nghị khám vào năm 50 tuổi?

Tuổi và quá trình gia đình của quý vị có thể ảnh hưởng đến kết quả lần chụp nhũ ảnh kế tiếp. Khi quý vị lớn tuổi hơn, mức rủi ro bị ung thư **tăng** lên nhưng mức rủi ro **báo động nhàn** hoặc **báo động sinh thiết nhàn** lại **giảm** đi.

Định Nghĩa	
Báo Động Nhàn	Kết quả thử nghiệm bất thường trong khi thật ra là bình thường sau khi thử nghiệm thêm (chẳng hạn như rọi hình khác, lấy sinh thiết hoặc giải phẫu).
Báo Động Sinh Thiết Nhàn	Kết quả sinh thiết bất thường (cắt một ít mô, tế bào hoặc chất dịch trong cơ thể) mà thật ra là bình thường sau khi thử nghiệm thêm.

Khi quý vị lớn tuổi hơn, mức rủi ro của quý vị bị ...



Ung thư vú tăng lên



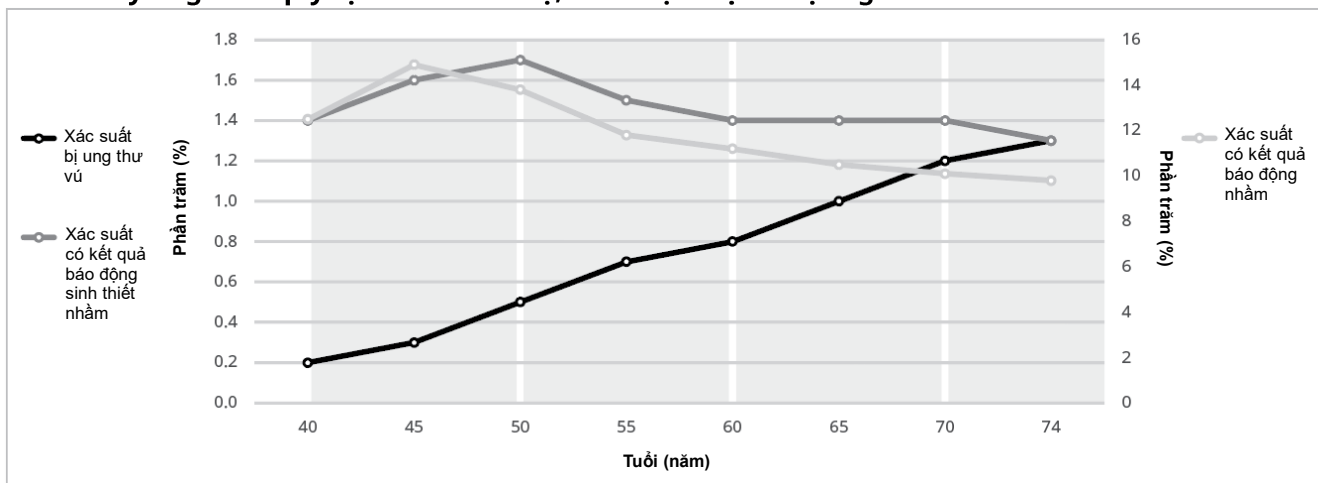
Báo động nhằm giảm đi



Báo động sinh thiết nhằm giảm đi



Có thể xảy ra gì nếu quý vị **KHÔNG CÓ** mẹ, con hoặc chị em bị ung thư vú:



Hiểu biểu đồ

Nếu 45 tuổi, quý vị có:

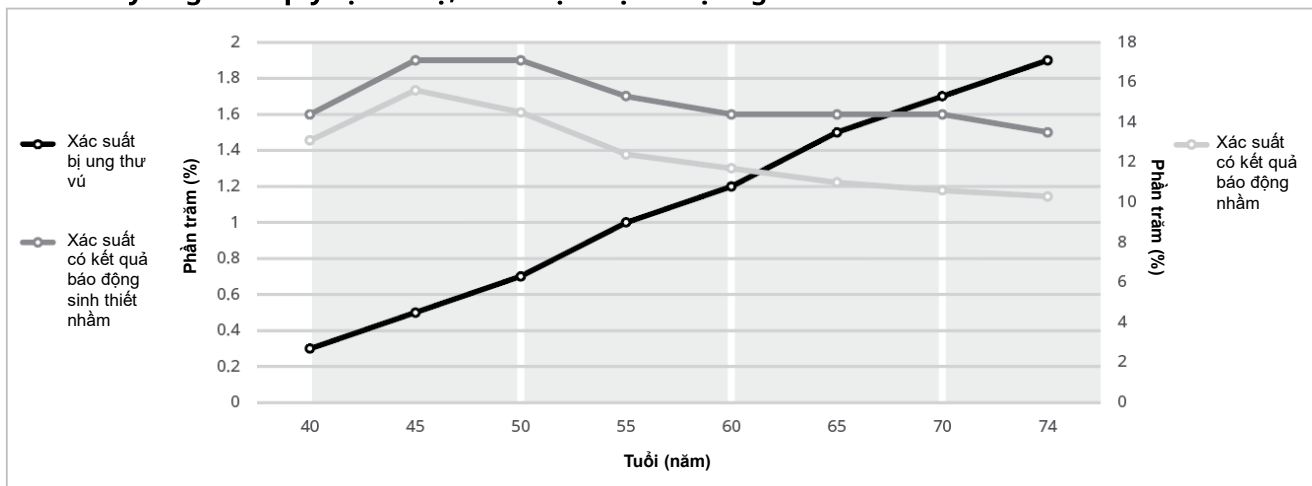
- Dưới 1% xác suất bị ung thư
- 15% xác suất có kết quả báo động nhằm
- 1.6% xác suất có kết quả báo động sinh thiết nhằm

Đối với

Nếu 70 tuổi, quý vị có:

- Trên 1% xác suất bị ung thư
- 10% xác suất có kết quả báo động nhằm
- 1.3% xác suất có kết quả báo động sinh thiết nhằm

Có thể xảy ra gì nếu quý vị **CÓ** mẹ, con hoặc chị em bị ung thư vú:



Hiểu biểu đồ

Nếu 45 tuổi, quý vị có:

- 0.5% xác suất bị ung thư
- 16% xác suất có kết quả báo động nhằm
- 1.9% xác suất có kết quả báo động sinh thiết nhằm

Đối với

Nếu 70 tuổi, quý vị có:

- 1.7% xác suất bị ung thư
- 11% xác suất có kết quả báo động nhằm
- 1.6% xác suất có kết quả báo động sinh thiết nhằm

Quyết định của quý vị

Quý vị quyết định như thế nào?

Tôi muốn chụp nhũ ảnh bây giờ

Tôi muốn chờ đến năm 50 tuổi

Tôi vẫn không chắc

Quý vị có chắc về chọn lựa của mình chưa?

Có

Không

Sure (chắc chắn)	Quý vị có cảm thấy chắc chắn về chọn lựa thích hợp nhất cho mình hay không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Understand information (hiểu vấn đề)	Quý vị có biết các lợi ích và giới hạn của khám dò tìm hay không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risks and benefits (rủi ro và lợi ích)	Quý vị có chắc về các lợi ích và giới hạn nào quan trọng nhất đối với mình hay không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encouragement (khuyến khích)	Quý vị có được yểm trợ và cố vấn đầy đủ để hiểu rõ vấn đề mà quyết định hay không?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

Vẫn không chắc?

Đem theo tài liệu hướng dẫn này đến một chuyên viên chăm sóc sức khỏe để nhờ giúp. Viết xuống bất cứ thắc mắc nào quý vị có thể có dưới đây để hỏi họ trong buổi hẹn:



Lưu ý

Chi tiết cung cấp ở đây chỉ dành cho các mục đích thông tin. Không nên hiểu chi tiết này là lời cố vấn y tế, chẩn đoán chuyên nghiệp, hoặc ý kiến y khoa nếu chưa đến khám với một chuyên viên chăm sóc sức khỏe trước. Chi tiết này không thay thế nhu cầu phải đến một chuyên viên chăm sóc sức khỏe về bất cứ lo ngại nào liên quan đến sức khỏe.

Tham khảo

1. Beth Israel Deaconess Medical Center. (2022). Should I Continue Having Mammograms? For Women Age 75 to 84 Years. Boston. Available at https://eprognosis.ucsf.edu/decision_aids/Mammography_75-84.pdf.
2. Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ – cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at <https://www.mycanceriq.ca/>.
3. Légaré F, Kearing S, Clay K, Gagnon S, D'Amours D, Rousseau M, O'Connor A. Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. *Can Fam Physician*. 2010 Aug;56(8):e308-14. PMID: 20705870; PMCID: PMC2920798.