

Ung thư vú

Giảm bớt rủi ro



Ung thư vú là gì?

Ung thư vú là khối u nguy hiểm phát triển từ các tế bào trong vú. Khối u là một nhóm tế bào ung thư có thể phát triển và lan rộng sang các bộ phận khác trên cơ thể.

Những yếu tố nào là nguy cơ dẫn đến ung thư vú?

- Quý vị trong độ tuổi từ 50 đến 74 trở lên.
- Một thành viên trong gia đình đã hoặc đang bị ung thư vú.
- Quý vị có kinh nguyệt lần đầu trước 12 tuổi.
- Quý vị bắt đầu mãn kinh sau 55 tuổi.
- Quý vị không có con.
- Quý vị sinh con đầu lòng ở tuổi 35 trở đi.

Làm cách nào để phòng ngừa ung thư vú?

- **Khám sức khỏe hằng năm với nhà cung cấp.** Đến tất cả các cuộc hẹn khám.
- **Đề ý hình dạng và cảm giác bình thường của vú.** Báo cho nhà cung cấp nếu có bất kỳ sự thay đổi nào.
- **Tập thể dục để duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Phụ nữ thừa cân dễ bị ung thư vú.
- **Áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh để duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Ăn thực phẩm ít chất béo và muối. Ăn trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt.
- **Hạn chế đồ uống có cồn.**
- **Không hút thuốc.** Hãy cai thuốc nếu quý vị hút thuốc.

Có ba cách giúp phát hiện sớm bệnh ung thư vú Đó là:

- **Chụp X quang tuyến vú** – Thực hiện hai năm một lần đối với phụ nữ từ 50 đến 74 tuổi.
- **Khám vú lâm sàng** – Thực hiện mỗi năm một lần tại phòng khám của nhà cung cấp.
- **Tự để ý và cảm nhận về vú** – Báo cho nhà cung cấp nếu có bất kỳ sự thay đổi nào ở vú.

Nếu được phát hiện sớm, ung thư vú có thể điều trị được.



Để đặt lịch hẹn khám đối với các dịch vụ được bao trả này, vui lòng gọi đến Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính.

Quý vị cũng có thể gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID Molina của quý vị.



Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi đến Đường dây y tá tư vấn 24 giờ của chúng tôi. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị.



Tiếng Anh: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537 (TTY/TDD: 711)**

Do Molina Healthcare phân phối. Tất cả tài liệu trong sách này chỉ để tìm hiểu thông tin. Thông tin này không thay thế lời khuyên của nhà cung cấp.

Để nhận thông tin này bằng ngôn ngữ quý vị mong muốn hoặc định dạng có thể truy cập, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên. Số điện thoại nằm ở mặt sau thẻ ID của quý vị.