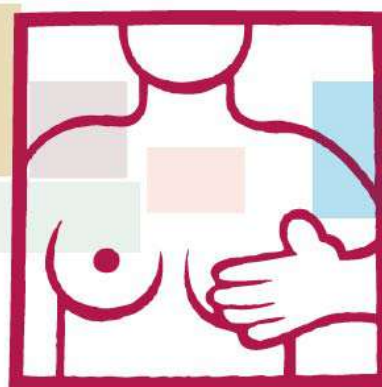




佛 · 教 · 慈 · 濟 · 綜 · 合 · 醫 · 院

TỰ KIỂM TRA BỘ PHẬN NGỰC 乳部自我檢查



Chúc bạn
sức khỏe dồi dào
Bình an cát tường.

祝福您

身體健康 平安吉祥

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO Tzu Chi 佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院

BỆNH VIỆN ĐA KHOA PHẬT GIÁO TZU CHI
各院區健康諮詢專線：

- Tổng Viện Từ Tế Hoa Liên (Hualien) 花蓮慈濟醫院：(03)8562016
- BNH Viện Từ Tế NGỌC LÝ (YULI) 玉里慈濟醫院：(03)8882718-710
- BNH Viện Từ Tế QUAN SON (KUANSHAN) 關山慈濟醫院：(089)8148000-128
- Phân Viện Từ Tế Đài Bắc (Taipei) 台北慈濟醫院：(02)66289779-2236
- Phân Viện Từ Tế Đài Trung (Taichung) 台中慈濟醫院：(04)25368069
- Phân Viện Từ Tế Đại Lâm (Dalin) 大林慈濟醫院：(05)2648333
- PHÒNG KHÍM TẠI ĐẦU LỤC (TOULIU) CỦA BNH VIỆN TỪ TẾ ĐẠI LÂM (DALIN)
大林慈濟醫院附設斗六門診部：(05)5372000-127

Website của 網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈濟醫院98年5月制定

E8R2576734-01

中越文

目 錄

TỰ KIỂM TRA BỘ PHẬN -- P (2)
NGỰC

乳部自我檢查

< Sớm phát hiện ung thư ---- P (3)
ngực >

Lời khuyên của Hiệp Hội
phòng chống ung thư ở
Hoa Kỳ

**《及早發現乳癌》
美國防癌協會的建議**

7 QUY TRÌNH VỀ “TỰ ---- P (6)
KIỂM TRA NGỰC”

《乳部自我檢查》的七個步驟



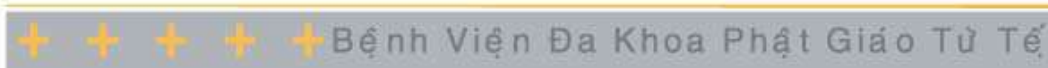
TỰ KIỂM TRA BỘ PHẬN NGỰC

乳部自我檢查

Phụ nữ trên 20 tuổi mỗi tháng nên tự kiểm tra ngực. Việc kiểm tra định kỳ có thể giúp bạn sớm phát hiện những thay đổi của bộ ngực, kịp thời tìm đến bác sĩ chẩn đoán và điều trị.

凡年齡在二十歲以上的婦女應每月做乳部自我檢查。定期做乳部自我檢查可以幫助你及早發現乳部的改變，並找一般外科醫師診治。

Thời gian kiểm tra ngực thích hợp nhất là trong vòng 7 ngày sau khi hết kinh, lúc ngực không còn căng đau. Phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh, đang mang thai hoặc cho con bú, mỗi tháng cũng nên tự kiểm tra ngực 1 lần. Phụ nữ đang cho con bú, nên đợi sau khi vắt sữa mẹ ra mới tự mình kiểm tra ngực. Nếu phát hiện có khối cứng, khối u hoặc biến đổi gì, thì nên nhanh chóng tìm đến bác sĩ Khoa Ngoại



để chuẩn đoán điều trị sớm, tuy rằng đa số khối u chưa hẳn sẽ phát triển thành ung thư ngực.

乳部自我檢查最適合的時間，是在經期結束後的7天內，在乳部不漲痛時做檢查。已進入更年期的婦女、懷孕及用母乳哺餵嬰兒的婦女也應每月做一次乳部自我檢查。用母乳哺餵嬰兒的婦女，應待母乳擠出後才做乳部自我檢查。婦女若發現有硬塊、腫瘤或改變時，雖然大多數的腫瘤不會發展成乳癌，但仍應儘速找一般外科醫師診治。

< Sớm phát hiện ung thư ngực >

Lời khuyên của Hiệp Hội phòng chống ung thư ở Hoa Kỳ

《及早發現乳癌》
美國防癌協會的建議

1. Tự kiểm tra bộ phận ngực

乳部自我檢查

3. Chụp nhũ ảnh

乳房攝影檢查

- Phụ nữ từ 35~39 tuổi nên chụp nhũ ảnh lần đầu kiểm tra 1 lần .

三十五歲至三十九歲婦女，應接受首次乳房攝影檢查一次。

- Phụ nữ từ 40~49 tuổi, cứ 1 đến 2 năm nên chụp nhũ ảnh kiểm tra 1 lần .

四十歲至四十九歲婦女，應每一至二年接受乳房攝影檢查一次。

- Phụ nữ từ 50 tuổi , mỗi năm nên chụp nhũ ảnh kiểm tra 1 lần .

五十歲以上婦女，應每年接受乳房攝影檢查一次。



7 QUY TRÌNH VỀ “TỰ KIỂM TRA NGỰC”

《乳部自我檢查》的七個步驟

1. Do nhân viên Y tế hướng dẫn luyện tập.

Khi học cách tự kiểm tra ngực, tốt nhất nên có nhân viên Y tế ở bên cạnh hướng dẫn, để xác định rằng cách thực hiện của bạn là chính xác. Tập luyện nhiều có thể tạo thêm lòng tin khi tự kiểm tra ngực.

由醫療人員指導練習：

學習乳部自我檢查時，最好有醫療人員在旁指導，確定你的做法是正確的。多練習能增加自己觸摸的信心。

Mỗi 1 phụ nữ phải có 1 kế hoạch bảo vệ sức khỏe cho bộ phận ngực của mình , kế hoạch bảo vệ sức khỏe nên bao gồm :

每一位婦女對個人乳部健康應有一個保健計畫，乳部保健計畫應包括：

- Mỗi tháng thực hiện tự kiểm tra ngực.

每月做《乳部自我檢查》。

- Nếu phát hiện có dấu hiệu bất thường , nên sớm đến bác sĩ Khoa Ngoại để chẩn đoán điều trị.

如發現有不正常改變，應儘早去一般外科醫師處就診。

- Thảo luận với bác sĩ chuyên khoa về những điều quan trọng để đề phòng ung thư ngực và tiếp thu ý kiến của bác sĩ.

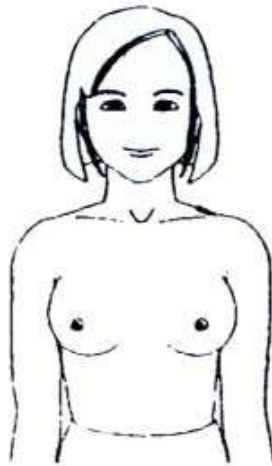
與合格專科醫師討論乳癌預防要則，並接受專家之建議。

- Khám ngực định kỳ ở bác sĩ khoa ngoại thông thường, nếu cần thì nên chụp nhũ ảnh hoặc siêu âm kiểm tra.

定期到一般外科醫師處做乳部檢查，如有需要並接受乳房攝影或超音波檢查。

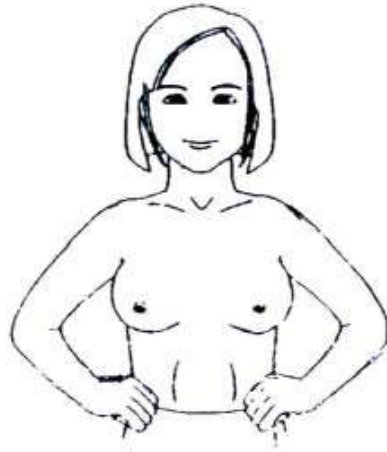
2. Đứng trước gương tự kiểm tra ngực.

站在鏡前觀察乳部



- 2 tay thả lỏng xuống để ở 2 bên hông .

兩手放鬆垂下，放在身邊。



- Chống 2 tay lên eo, thu chặt cơ bắp phần ngực.
兩手撐腰收緊胸部肌肉。



- 2 tay giơ cao qua khỏi đầu .
兩手高舉過頭。

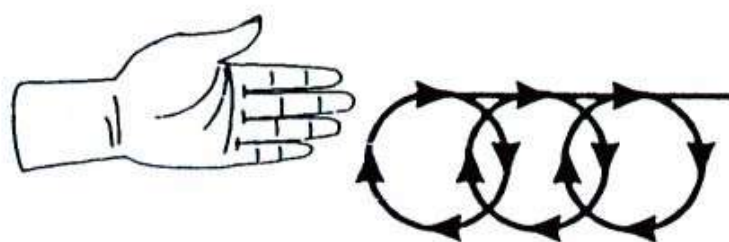


4. Dùng ngón tay để sờ nắn

Lúc sờ nắn ngực sử dụng 3 đầu ngón tay của ngón trỏ, ngón giữa và áp út làm động tác xoa theo những vòng tròn nhỏ xung quanh vùng ngực (xem hình) và các đầu ngón tay phải tiếp xúc sát với da, không được đưa lên cao.

手指尖觸摸：

觸摸乳部時，用食指、中指及無名指三隻手指端，在乳部組織上做小圓圈的動作（見上圖），做小圓圈的動作時指尖緊貼皮膚，不要提高。

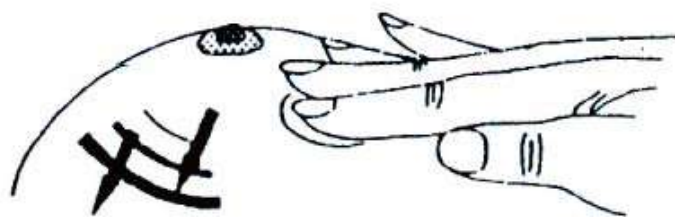


5. Sờ nắn bằng sức ép với mức độ khác nhau.

Khi sờ nắn mỗi bộ phận của ngực phải dùng sức có mức độ khác nhau, trước hết dùng sức nhẹ thực hiện động tác xoa vòng tròn, sau đó dùng sức ép mạnh hơn rồi thật mạnh cho đến khi ngón tay sờ đến xương sườn.

用不同程度的壓力觸摸：

輕觸乳部每一部位時，要用不同程度的壓力，先用輕微的壓力做小圓圈的動作觸摸，再用中等壓力，然後加強壓力，直到手指觸摸到肋骨。



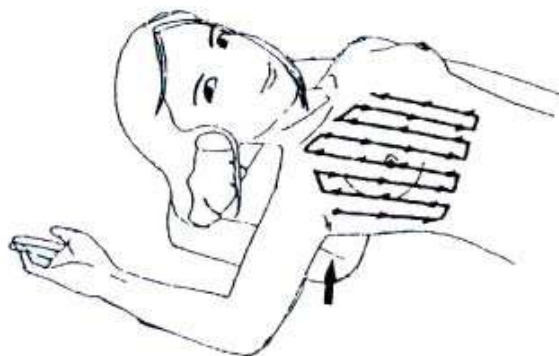
6. Cách sờ nắn bộ phận ngực.

Bắt đầu từ nách, dùng ngón tay làm động tác xoa vòng tròn, sờ nắn xuống phía dưới, cho đến khi chạm đến xương sườn, dùng 1 ngón tay di chuyển lên

trên để chạm đến xương đòn, sau đó lại di chuyển theo hướng thẳng đến phía dưới xương đòn. Tiếp tục di chuyển ngón tay lên xuống như thế từ 10 đến 16 lần để sờ nắn kiểm tra toàn bộ phần ngực.

觸摸乳部的方式：

從腋下開始，用指尖做小圓圈的動作，向下觸摸，直到摸到肋旁，跟著向內移動一手指位，向上觸摸至鎖骨，再向橫移一手指位，向下觸摸至肋骨。如此一行上一行下的觸摸用10至16直行方式，將前胸完全觸摸過。



7. Kiểm tra núm vú và nách

檢查乳頭及腋下

