

Phòng ngừa bệnh Ung thư cổ tử cung:

Chăm sóc bản thân và những người mình yêu quý



Prevent Cervical Cancer:

Take Care of Yourself and Those You Love

Ung thư cổ tử cung: Phòng bệnh hơn chữa bệnh

Phòng bệnh tốt hơn là chữa bệnh Ung thư cổ tử cung, và bệnh này có thể phòng ngừa được.

Một trong những cách tốt nhất để phụ nữ Việt Nam chúng ta có thể chăm sóc sức khỏe của mình là làm thử nghiệm Pap đều đặn.

Thử nghiệm Pap là một thử nghiệm đơn giản, không gây đau đớn, giúp phát hiện những thay đổi ở cổ tử cung. Bác sĩ đẩy nhẹ một cái mỏ vịt vào âm đạo và dùng một cái cọ nhỏ lấy vài mẫu mô ở cổ tử cung. Các tế bào này được phết lên một miếng kính hoặc vào cái hũ và gửi đến phòng thí nghiệm để phân tích.

Điều quan trọng là chúng ta phải đi làm thử nghiệm Pap bởi vì:

- Ở Mỹ, hiện tại phụ nữ Việt Nam chiếm tỉ lệ cao nhất về bệnh ung thư cổ tử cung so với các nhóm sắc dân khác. Điều này có lẽ do nhiều phụ nữ chúng ta không đi làm thử nghiệm Pap đều đặn.
- Ung thư cổ tử cung có thể ngăn chặn được. Nếu bệnh được phát hiện sớm, hầu như chắc chắn 99 % có thể chữa trị được.
- Chúng ta có thể mắc bệnh ung thư cổ tử cung mà không hề hay biết. Thông thường không có triệu chứng gì cả. Một thử nghiệm Pap có thể phát hiện những thay đổi, phát hiện bệnh ung thư sớm, và giúp cứu nguy tính mạng của bạn.
- Chúng ta phải hành động để giữ gìn sức khỏe cho gia đình và chính bản thân mình.

Cervical Cancer: Prevention Is Better than Treatment

It is better to prevent than to treat cervical cancer, and it can be prevented.

One of the best ways we, Vietnamese women, can take care of our health is to have Pap tests regularly.

The Pap test is a simple, painless procedure that finds changes in the cervix. The doctor slides a speculum into the vagina and uses a small brush to take a few cells from the cervix. These cells are placed on a glass slide or into a small container and sent to a laboratory for analysis.

It is especially important for us to get Pap tests because:

- In the US, Vietnamese women currently have the highest rate of cervical cancer as compared with all other race/ethnic groups. This is probably because many of our sisters, daughters, aunts, and mothers do not get regular Pap tests.
- Cervical cancer can be stopped. If detected early, it is almost always 99% curable.
- We can have cervical cancer without knowing it. Usually there are no symptoms. A Pap test can detect changes, find cancer early, and save your life.
- We must take action to preserve our health for our families and ourselves.

Khanh



“Người chồng mới cưới của tôi và tôi sống rất hạnh phúc. Đám cưới của chúng tôi rất tuyệt vời và ba mẹ tôi rất toại nguyện. Tôi vừa mới bắt đầu làm việc tại tiệm của gia đình chồng ở Chinatown. Chồng tôi thì làm ngành viết chương trình cho máy vi tính-(computer program). Chúng tôi đang muốn có đứa con đầu lòng. Gần đây, tôi cảm thấy mình ra huyết trắng nhiều hơn bình thường. Bạn bè khuyên tôi nên đi làm thử nghiệm Pap để yên tâm là không có chuyện gì, nhưng thật là khó thu xếp thời gian. Ngoài ra, tôi cũng cảm thấy mắc cỡ khi để người khác chạm vào phần dưới của mình. Nhưng vì tôi sắp sửa làm mẹ và tôi cần phải chăm sóc gia đình mình, nên tôi quyết định việc thu xếp thời gian để đi làm thử nghiệm là điều quan trọng.”

- Nhiều phòng khám vẫn mở cửa vào buổi chiều tối và cuối tuần để khám bệnh cho những phụ nữ bận đi làm.
- Có các bác sĩ nữ và thông dịch viên nữ ở nhiều phòng khám nơi làm các thử nghiệm Pap. Bạn có thể yêu cầu bác sĩ nữ nếu bạn muốn được thoải mái hơn.
- Ung thư cổ tử cung có thể khởi phát ở bất kỳ thời điểm nào, đó là lý do tại sao việc bác sĩ kiểm tra đều đặn là điều rất quan trọng. Bệnh ung thư có thể đã bắt đầu phát triển trong một thời gian dài trước khi chúng ta cảm nhận được có điều gì đó không ổn. Thử nghiệm Pap giúp chúng ta phát hiện bệnh sớm, nhờ vậy chúng ta có thể chăm sóc gia đình và bản thân mình.
- Tất cả các phụ nữ nên đi làm thử nghiệm Pap khi đến 18 tuổi hoặc bắt đầu có những sinh hoạt tình dục.

Khanh



“My new husband and I are very happy. Our wedding was beautiful and my parents were very proud. I have just begun working at the market my in-laws own in Chinatown. My husband works in computer programming. We are trying to have our first child. I’ve noticed more discharge than normal lately. My friends recommend that I go for a Pap test to be sure everything is okay, but it’s hard to find the time. Also, I’m embarrassed to have someone touch me 'down there.' But I have decided that since I am going to be a mother soon and I will have my family to take care of, it is important to take the time for a checkup.”

- Many clinics are open evenings and weekends to serve working women.
- There are female doctors and interpreters at many clinics who perform Pap tests. You can request a female doctor if you are more comfortable.
- Cervical cancer can begin at any time, which is why it is important to be checked regularly by a doctor. The cancer may begin to develop long before we can feel that anything is wrong. The Pap test allows us to know if there are problems early, so that we can take care of our families and ourselves.
- All women should get Pap smears when they become 18 years old or begin having sexual intercourse.