

# **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.

# Hại

“Bác sĩ đã khám cho tôi sau khi tôi sanh đứa con thứ hai. Sau khi làm thử nghiệm, họ cho tôi biết là kết quả thử nghiệm có những dấu hiệu không bình thường. Chuyện này đã xảy ra cách đây một năm rồi. Tôi sợ không dám quay trở lại. Tôi sợ họ sẽ yêu cầu tôi phải giải phẫu cắt bỏ tử cung. Nếu phải giải phẫu, tôi sợ chồng tôi sẽ bỏ tôi. Tôi biết là mình nên cho bác sĩ theo dõi bệnh, nhưng rồi tôi nghĩ mình không thể chống lại số phận được.”



- Chữa bệnh lúc bệnh còn nhẹ tốt hơn là để đến lúc bệnh trở nặng, vì vậy việc theo dõi bệnh tật cùng với bác sĩ rất quan trọng. Kết quả thử nghiệm không bình thường có thể là sự khởi đầu của ung thư cổ tử cung, điều đó có nghĩa là bạn có khả năng chữa trị bệnh này trước khi bệnh đi đến giai đoạn giải phẫu.

“Tôi đã nói chuyện với tôi và quyết định đến gặp bác sĩ. Bác sĩ đã đề nghị tôi làm một thử nghiệm Pap khác. Tôi cứ suy nghĩ hoài “tại sao chuyện này lại xảy ra? Sau mỗi lần sanh, tôi đã kiêng cử lúc còn trong tháng...” Họ tìm thấy những thay đổi trong các tế bào cổ tử cung của tôi, đó là sự khởi đầu của bệnh ung thư. Tôi thật là may mắn. Họ đã cắt bỏ các tế bào và chữa lại phần tử cung một cách khéo léo. Tôi thật là may mắn khi phát hiện bệnh sớm, nhờ vậy tôi vẫn còn có thể ở đây với con cái và gia đình.”

- So với các bệnh ung thư khác, ung thư cổ tử cung tương đối dễ phát hiện và điều trị.
- Các tập quán truyền thống của người Việt Nam ở giai đoạn sau khi sanh rất quan trọng cho sức khỏe của chúng ta, tuy nhiên nó không bảo vệ chúng ta khỏi mắc bệnh ung thư cổ tử cung. Một thử nghiệm Pap vẫn rất cần thiết để phát hiện ung thư cổ tử cung.



# Hải



“The doctors examined me after the birth of my second child. They called me after the test to say there was something abnormal with the result. That was almost a year ago. I was afraid to go back. I was afraid they would tell me I needed to have surgery, to have my uterus removed. If that were to happen, I was afraid my husband might leave me. I knew I should follow up with the doctor, but then I thought that you can’t change your fate.”

- It is always better to fix a minor problem than let it get serious, so following up with your doctor is very important. The abnormal result may be the very beginning of cervical cancer, which means that you could treat it before it gets to the stage requiring surgery.

“I talked with my sister and decided to contact my doctor. She recommended I come in for another Pap test. I kept thinking, ‘Why is this happening? I followed *trong th’ang* after each of my children was born...’ They found changes in the cells of my cervix that were the beginning of cancer. I was lucky. They removed the cells and left my uterus in tact. I am fortunate to have found it early so I can be here with my children and family.”

- Compared to other cancers, cervical cancer is relatively easy to detect and treat.
- Traditional Vietnamese practices during the post partum period are important for our health, but they do not protect us against cervical cancer. A Pap test is still needed to screen for cervical cancer.

# Lạng



“Tôi đã sống ở Seattle trên mười năm nay, kể từ khi tôi rời Sài Gòn. Sức khỏe của tôi rất tốt từ khi tôi đến Mỹ, và mỗi buổi sáng tôi uống một ly nước lạnh trước khi đi dạo xung quanh khu tôi ở. Tôi luôn cẩn thận nấu thức ăn tươi và sạch cho gia đình và bản thân và tránh ăn quá nhiều dầu mỡ. Gần đây, các con gái tôi khuyên tôi nên đi làm thử nghiệm Pap. Tôi nói với con tôi là tôi không cần phải làm thử nghiệm đó vì tôi già rồi và tôi luôn rửa ráy với phen chua và muối, như má tôi dạy. Tôi nghĩ thử nghiệm đó không cần thiết cho tôi nhưng các con gái tôi vẫn muốn tôi đi làm thử nghiệm này.”

- Ung thư cổ tử cung phổ biến hơn ở phụ nữ lớn tuổi hơn. Khi phụ nữ đến một thời điểm nào đó trong cuộc đời mà họ ít sinh hoạt tình dục hơn và đã mãn kinh, dường như các nguy cơ mắc bệnh giảm bớt, tuy nhiên điều đó không đúng. Ung thư cổ tử cung là một mối quan tâm quan trọng, và các phụ nữ lớn tuổi hơn nên yêu cầu bác sĩ làm thử nghiệm Pap.
- Rửa ráy là một phương pháp giữ vệ sinh truyền thống được nhiều phụ nữ Việt Nam áp dụng. Tuy nhiên, rửa ráy không thể ngăn ngừa được bệnh ung thư cổ tử cung. Cho dù bạn luôn giữ gìn vệ sinh vùng âm hộ tốt nhờ rửa ráy thường xuyên, bạn vẫn nên đi làm thử nghiệm Pap.
- Phụ nữ mắc bệnh ung thư cổ tử cung thời kỳ đầu có thể vẫn cảm thấy hoàn toàn khỏe mạnh. Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải đi làm thử nghiệm Pap đều đặn.



# Mrs. Lang



"I have been living in Seattle for the last ten years, since I left Saigon with my family. My health has been very good since coming to this country, so good I drink a cup of cold water every morning before taking a walk around my neighborhood. I am always careful to prepare fresh clean foods for my family and myself and to avoid too much fat and oil.

Recently my daughters have been asking me about going for a Pap test. I've told them I don't need one since I am older and have always washed with alum and salt, just as my mother showed me. I don't think the test is necessary, but my daughters have convinced me to go."

- Cervical cancers are more common among older women. Once women reach a time in life when they have less sexual activity and are no longer menstruating, it can seem like the risk of problems has decreased, but that is not true. Cervical cancer is an important concern, and older women should ask their doctors about getting a Pap test.
- Washing is an important health practice followed by many Vietnamese women. However, washing will not prevent cervical cancer. Even if you have always maintained good vaginal hygiene through regular washing, you should get a Pap test.
- Women with early cervical cancer may feel completely healthy. This is why it is important to get regular Pap tests.

# Thắc mắc và lời giải đáp

**Câu hỏi:** Bác sĩ của tôi không bao giờ đề nghị về thử nghiệm Pap. Vậy tôi có cần làm thử nghiệm đó không?

**Trả lời:** Có. Điều quan trọng là phải làm thử nghiệm Pap đều đặn. Nếu bác sĩ không đề nghị về thử nghiệm Pap, bạn vẫn có thể yêu cầu được làm thử nghiệm này.

**Câu hỏi:** Tôi có thể làm thử nghiệm Pap ở đâu?

**Trả lời:** Bạn có thể làm thử nghiệm Pap ở phòng khám bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ tổng quát, bác sĩ phụ khoa, các phòng khám bệnh hoặc phòng y tế địa phương.

**Câu hỏi:** Tôi có bác sĩ nam giới và tôi cảm thấy mắc cỡ khi phải làm thử nghiệm Pap với ông.

**Trả lời:** Bạn có thể yêu cầu bác sĩ nữ dành riêng cho thử nghiệm Pap và khám nghiệm vùng xương chậu. Bác sĩ của bạn sẽ không cảm thấy bị xúc phạm. Thật ra, ông ấy sẽ thấy hài lòng vì bạn được nhận sự chăm sóc cần thiết.

**Câu hỏi:** Bác sĩ của tôi không nói được tiếng Việt và phải yêu cầu có thông dịch. Thỉnh thoảng người thông dịch là nam giới. Tôi không muốn có thông dịch nam trong một thử nghiệm như vậy.

**Trả lời:** Bạn có thể yêu cầu thông dịch nữ dành riêng cho thử nghiệm Pap. Bác sĩ có thể thu xếp việc này cho bạn.

**Câu hỏi:** Làm cách nào tôi có thể thu xếp thời gian để đi làm thử nghiệm? Tôi bận bịu trông mấy đứa cháu. Tôi còn không có thời gian để đi khám bác sĩ nữa, chứ nói gì đến việc làm thử nghiệm Pap.

**Trả lời:** Chăm sóc sức khỏe là việc quan trọng nhất mà bạn cần làm cho bản thân mình và gia đình. Phòng bệnh và điều trị sớm bệnh ung thư cổ tử cung có thể giúp tránh được những đau khổ sau này. Một thử nghiệm Pap rất xứng đáng với thời gian và công sức của bạn. Nó giúp bạn bỏ những lo lắng không cần thiết.

**Câu hỏi:** Thử nghiệm Pap có gây đau đớn không?

**Trả lời:** Thử nghiệm Pap không gây ra đau đớn và không làm hại đến cổ tử cung. Bác sĩ dùng một dụng cụ và nhẹ nhàng cọ xát và quét lên cổ tử cung. Bạn có thể cảm thấy một sức ép trong lúc khám nghiệm vùng xương chậu.

# Questions & Answers

**QUESTION:** My doctor has never recommended a Pap test. Do I still need one?

**ANSWER:** Yes. It is important to have Pap tests regularly. If your doctor doesn't suggest it, you can request one.

**QUESTION:** Where can I get a Pap test?

**ANSWER:** You can get a Pap test from family doctors or general practitioners, gynecologists, medical clinics, or local health departments.

**QUESTION:** I have a male doctor and feel embarrassed about getting a Pap test from him.

**ANSWER:** Ask your doctor to arrange for a female doctor to do the pelvic exam and Pap smear for you. He will not be offended. In fact, he will be pleased that you are getting the care that you need.

**QUESTION:** My doctor doesn't speak Vietnamese and has to request an interpreter. Sometimes the interpreter is a man. I wouldn't want to have a male interpreter for an exam like that.

**ANSWER:** You can request a female interpreter specifically for the Pap test. Your doctor can arrange that for you.

**QUESTION:** How can I find time to get a Pap test? I am busy taking care of my grandchildren. I do not have time to see a doctor, let alone have a Pap test done.

**ANSWER:** Taking good care of your health is the most important thing you can do for yourself and your family. Prevention and early treatment of cervical cancer can help avoid potential pain and suffering. A Pap test is worth your time and investment. It could save you unnecessary worry.

**QUESTION:** Is the Pap test painful?

**ANSWER:** A Pap smear does not hurt and does not harm the cervix. The doctor gently rubs an instrument and brush over the cervix. You will feel pressure as part of the pelvic exam.



## Ghi nhớ

Sức khỏe rất đáng quý và gia đình mình cũng vậy.

Dành thời gian để chăm sóc sức khỏe của mình và gia đình.

Hãy lấy hẹn làm thử nghiệm Pap với bác sĩ ngày hôm nay.

Làm thử nghiệm Pap đều đặn.

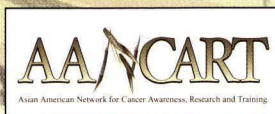
## Remember

Health is very precious, and so is your family.

Take time to care for your health, your family.

Schedule a Pap test appointment with your doctor today.

Get Pap tests regularly.



Tài liệu được biên soạn và trình bày bởi : Nancy Burke

Tranh ảnh minh họa do : Phạm Quốc Hùng

Sắp xếp do: Clayton Hibbert

Triển khai và in ấn tài liệu này được tài trợ bởi : NCI Grant # CA82326

Tài liệu này hiện không được phát hành rộng rãi.

Pamphlet written and prepared by: Nancy Burke

Artwork by: Phạm Quốc Hùng

Layout and design by: Clayton Hibbert

Funding for development and printing of this pamphlet: NCI #CA82326

This booklet is not currently available for general distribution.