



Các nguồn hỗ trợ trong cộng đồng



Khám phá thông tin chi tiết về sàng lọc ung thư

Hiểu rõ các yếu tố nguy cơ ung thư

Tại sao việc sàng lọc ung thư lại quan trọng

Tầm soát ung thư có thể phát hiện những thay đổi bất thường của tế bào trước khi chúng trở thành ung thư hoặc ung thư ở giai đoạn đầu, khi việc điều trị đạt kết quả tốt hơn cho sức khỏe.

Kỹ thuật viên nail làm việc trong môi trường nguy hiểm. Họ hít, nuốt phải và hấp thụ các hóa chất độc hại từ sản phẩm nail. Ngoài những tác động tiêu cực cho da, hệ hô hấp và hệ sinh sản, những hóa chất này còn khiến họ có nguy cơ mắc ung thư cao hơn.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng kỹ thuật viên nail có ở mức độ cao hơn của một số hóa chất có hại và gây ung thư tùy thuộc vào mức độ tiếp xúc.

Tài liệu này cung cấp thông tin về tầm soát ung thư vú và ung thư cổ tử cung.



Whatsapp 647-636-6292



IG [nail.technicians.network](https://www.instagram.com/nail.technicians.network)



pqwchc.ca/nails



168 Bathurst St, Toronto



Tài liệu này do Mạng lưới Kỹ thuật viên Nail (NTN) tại Trung tâm Y tế Cộng đồng Parkdale Queen West (PQWCHC) soạn, tháng 9 năm 2025. Tài liệu này được Dragonfly Ventures tài trợ.



TẦM SOÁT UNG THƯ VÚ

Mạng lưới Kỹ thuật viên Nail

www.pqwchc.org/nails



PARKDALE
QUEEN WEST
Community
Health Centre

TẦM SOÁT UNG THƯ VÚ

Ung thư vú là gì?

Breast cancer is found in the breast and starts in cells that line the ducts (tubes that carry milk) or the lobules (glands that make milk).

Chụp nhũ ảnh là gì?

Chụp nhũ ảnh là phương pháp chụp X-quang vú có thể phát hiện những thay đổi bất thường ở vú, ngay cả khi chúng quá nhỏ nên không thể sờ thấy hoặc nhìn thấy.

Ai Nên Được Tầm soát?

- Hầu hết những người từ 40 đến 74 tuổi đủ điều kiện tham gia Chương trình Tầm soát Vú Ontario (Ontario Breast Screening Program - OBSP) có thể chụp nhũ ảnh 2 năm một lần.
- Những người từ 40 đến 49 tuổi nên đưa ra quyết định dựa trên thông tin đầy đủ về việc có nên tầm soát hay không bằng cách trao đổi với bác sĩ hoặc gọi đến Health811 theo số 811.

Lưu ý: Hãy liên hệ với bác sĩ nếu bạn nhận thấy bất kỳ thay đổi nào ở vú, chẳng hạn như khối u hoặc vết đỏ không biến mất, hoặc những thay đổi ở núm vú. Những thay đổi ở vú không phải lúc nào cũng do ung thư gây ra, nhưng bạn nên đi khám ngay.

Giảm Nguy cơ Mắc Ung thư Vú

- Có những yếu tố rủi ro mà bạn không thể thay đổi: tuổi tác, chiều cao, cấu tạo gen, mô vú dày đặc và những thay đổi về hormone trong đời bạn.
- Có những điều bạn có thể làm để giảm nguy cơ mắc ung thư vú: tránh/uống ít rượu hơn, bỏ thuốc lá/không hút thuốc, siêng năng thể dục và tránh tăng cân khi trưởng thành.

Giảm Nguy cơ Mắc Ung thư Vú: Cancer IQ

Để tìm hiểu thêm về các yếu tố rủi ro và cách giảm thiểu rủi ro, hãy truy cập My CancerIQ:

<https://www.mycanceriq.ca/About/BreastCancer>.

- Nếu bạn muốn đánh giá rủi ro cá nhân, hãy cuộn xuống cuối trang và nhấp vào đường dẫn "Take Our Breast Cancer Assessment" ("Thực hiện Bài đánh giá Ung thư vú của Chúng tôi").

Đặt lịch hẹn Chụp nhũ ảnh

Bạn có thể tự đặt lịch hẹn bằng cách gọi đến một địa điểm của Chương trình Tầm soát Vú Ontario (OBSP).

Gọi số 1-800-668-9304 để tìm địa điểm OBSP.

Truy cập

<https://www.ontariohealth.ca/system/reporting/wait-times> Nhấp vào "Thời gian (Chờ) Chụp nhũ ảnh" [Breast Screening (Mammogram) Wait Times] và nhập mã bưu điện địa chỉ nhà/nơi làm việc của bạn. Danh sách các địa điểm chụp nhũ ảnh gần nhất với nơi bạn sống hoặc làm việc sẽ được cung cấp.

- Nhờ bác sĩ đặt lịch hẹn cho bạn.

Tham dự Cuộc hẹn Chụp nhũ ảnh

- KHÔNG sử dụng chất khử mùi, chất chống mồ hôi, kem dưỡng thể hoặc phấn rôm vào ngày chụp nhũ ảnh.
- Chụp nhũ ảnh sẽ được thực hiện lần lượt từng bên vú. Một tấm kim loại sẽ từ từ di chuyển xuống để ấn và giữ mô vú cố định bằng áp lực trong vài giây. Toàn bộ buổi chụp sẽ mất khoảng 15 phút.

Sau khi chụp nhũ ảnh

- Nếu kết quả bình thường, bạn sẽ nhận được thư qua đường bưu điện. Thư sẽ báo cho bạn biết thời điểm của lần tầm soát tiếp theo.
- Nếu kết quả không bình thường, địa điểm OBSP nơi bạn làm tầm soát sẽ thông báo cho bác sĩ để theo dõi và có thể giúp bạn đặt lịch hẹn xét nghiệm thêm.
- Nếu bạn không có bác sĩ, OBSP sẽ kết nối bạn với một bác sĩ để thực hiện các bước tiếp theo.

Chăm sóc Bản thân Khi Làm nghề nail

- Đeo khẩu trang và găng tay nitrile khi làm việc.
- Nghỉ giải lao bên ngoài tiệm hoặc đi ra chỗ có không khí trong lành hơn.
- Không ăn hoặc uống tại nơi làm việc.
- Sử dụng chai đựng để hạn chế sự bay hơi của hóa chất từ các sản phẩm nail.
- Luôn đậy nắp thùng rác.
- Thực hiện các động tác co giãn tay chân để giảm căng thẳng cơ bắp giữa các lần phục vụ khách.
- Nếu phát sinh vấn đề về sức khỏe, hãy đi khám càng sớm càng tốt.

Nếu bạn cần trợ giúp để đặt lịch hẹn tầm soát ung thư và/hoặc truy cập thông tin tầm soát ung thư, vui lòng gọi cho NTN theo số (416) 779-7666.