

'Tháng Nhận thức về Ung thư vú'



THÁNG 10



Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 1 tháng 10 năm 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

Hỗ trợ Nhận thức về Ung thư Vú

<https://bcf.org.sg/> (Tổ chức ung thư vú Singapore)

Chủ đề của năm nay, 'Trao quyền cho cô ấy' nhấn mạnh tầm quan trọng của một hệ thống hỗ trợ xã hội mạnh mẽ để phụ nữ được sàng lọc và, nếu được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú, phải trải qua các phương pháp điều trị cần thiết và có một cuộc sống bình thường và trọn vẹn.



Ung thư vú là loại ung thư giết người số một ở phụ nữ Singapore.

1 trong 13 phụ nữ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú mỗi năm, sáu phụ nữ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú mỗi ngày và một trường hợp tử vong xảy ra do ung thư vú hàng ngày.

Phát hiện sớm ung thư vú, chủ yếu thông qua chụp quang tuyến vú, **đã được chứng minh là cứu sống.**

Dấu hiệu ung thư vú:



Depending on your age, the following checks are recommend	20 - 39 years old	40 - 49 years old	50 years old & above
 Mammogram Screening	—	Once a year ²	Once every two years ³
 Breast Self-Examination (BSE)	Once a month		

Khi nào phụ nữ nên bắt đầu chụp quang tuyến vú?

Hướng dẫn sàng lọc quốc gia của Singapore khuyến nghị sàng lọc chụp quang tuyến vú cho phụ nữ từ 50 tuổi trở lên hai năm một lần.

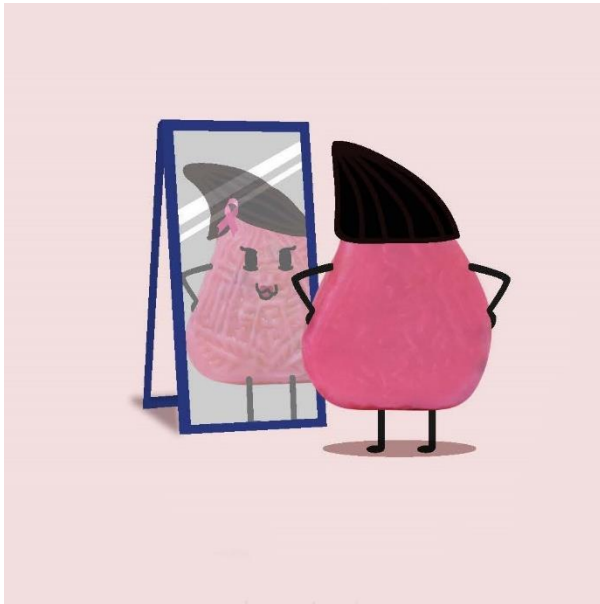
Phụ nữ từ 40 đến 49 tuổi nên đi chụp quang tuyến vú mỗi năm một lần.

Đối với những người dưới 40 tuổi, sàng lọc chụp quang tuyến vú không được khuyến cáo.

Nguy cơ bức xạ

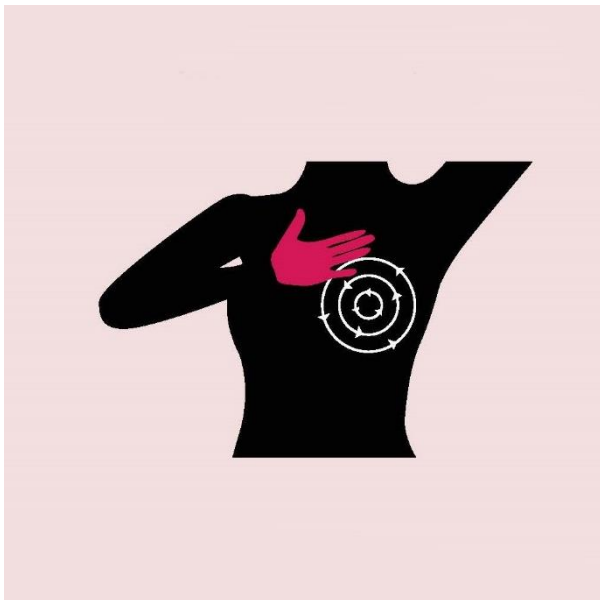
Tiếp xúc với bức xạ trong quá trình chụp quang tuyến vú là rất thấp.

Cách thực hiện TLC (Chạm, Nhìn, Kiểm tra) trong tự kiểm tra vú hàng tháng



Bước 1: Nhìn

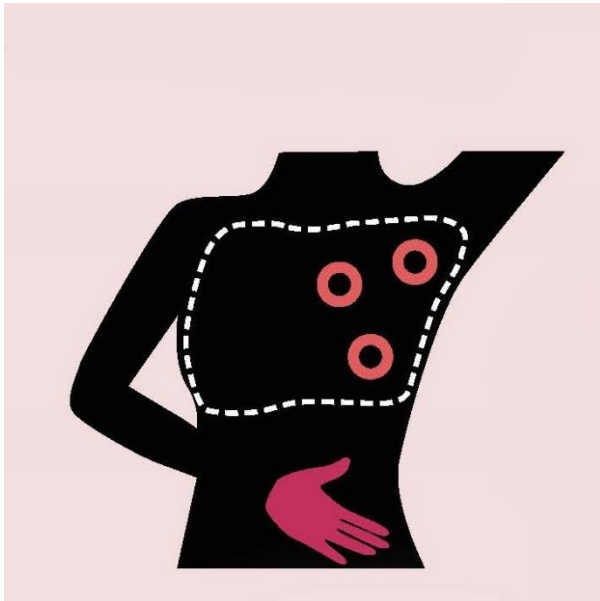
Đặt tay lên hông và chú ý đến những thay đổi về hình dạng vú, bề mặt da và bất thường núm vú. Nâng cao cánh tay của bạn trên đầu của bạn để tìm kiếm những thay đổi (đặc biệt là lúm đồng tiền) ở mặt dưới của vú.



Bước 2: Chạm vào

Chạm và cảm nhận vú của bạn bằng 3 ngón tay giữa, di chuyển theo chuyển động tròn từ khu vực bên ngoài về phía núm vú. Nhẹ nhàng bóp núm vú của bạn để kiểm tra xem có dịch tiết nào không.

Lặp lại bước này cho vú khác của bạn



Bước 3: Kiểm tra

Kiểm tra khối u bằng cách kiểm tra toàn bộ vú của bạn từ nách đến khe hở của bạn với áp lực khác nhau.

Lặp lại bước này cho vú khác của bạn.

Liên kết tài nguyên hữu ích:

<https://bcf.org.sg/> (Tổ chức ung thư vú Singapore)

<https://www.singaporecancersociety.org.sg/>



Early Detection Saves Lives!

	Standard Price (\$)	Patient Price (\$) 5%
Mammogram (Age 40 and above only)	185.00	175.75
Women's Health Package 1 (WHP1)	275.00	261.25
Mammogram		
Ultrasound Breast		
Women's Health Package 2 (WHP2)	435.00	413.25
Mammogram		
Ultrasound Breast		
Ultrasound Pelvis (TA)*		
Women's Health Package 3 (WHP3)	665.00	631.75
Mammogram		
Ultrasound Breast		
Ultrasound Pelvis (TA)*		
Ultrasound Abdomen		

- All Prices stated are subjected to prevailing GST Rates
- Validity: From 1st Oct 2024 till 31st Dec 2024
- \$30 for each add-on view for mammogram
- No additional charges from US Pelvis TA to US Pelvis TV

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn bao quanh mình. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Không bao giờ coi thường sức khỏe của bạn khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển một mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Hãy làm điều gì đó hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe toàn diện và bác sĩ đa khoa phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Truy cập trang web của chúng tôi: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Chúng tôi hy vọng sẽ được phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á. Cô đặc biệt quan tâm đến việc phòng ngừa sức khỏe và kết hợp tâm lý học thể thao và các nguyên tắc y học lối sống trong việc kiểm tra sức khỏe và vận động trong việc tăng cường sức khỏe.

Cô sẽ được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 sắp tới của Britishpedia về 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).