



Chụp Nhũ Ảnh Sàng Lọc

Kiểm tra tìm ung thư vú bằng cách chụp hình

Bản tin này giải thích về thủ thuật chụp nhũ ảnh sàng lọc, bao gồm các lý do tại sao cần chụp hình, khi nào nên chụp hình và cách chuẩn bị trước kiểm tra này.

Chụp nhũ ảnh sàng lọc là gì?

Nhũ ảnh là một phương pháp kiểm tra tìm ung thư vú bằng cách chụp hình. Phương pháp này sử dụng X quang để chụp hình hai bên vú.

Có 2 loại nhũ ảnh:

- Nhũ ảnh *sàng lọc* được sử dụng để tìm ung thư vú ở phụ nữ chưa có triệu chứng hay vấn đề gì ở ngực.
- Nhũ ảnh *chẩn đoán* được sử dụng để tìm nguyên nhân của một triệu chứng nào đó, ví dụ như một cục bướu ở ngực.



Một nữ kỹ thuật viên đã qua đào tạo đặc biệt sẽ giúp đặt quý vị vào đúng tư thế cần thiết để chụp hình bầu ngực.

Tại sao tôi nên chụp nhũ ảnh sàng lọc?

Việc chụp nhũ ảnh sàng lọc giúp tìm ung thư vú ở giai đoạn sớm, trước khi quý vị hay bác sĩ có thể thấy được những thay đổi ở vú. Có nghĩa là ung thư được phát hiện ra khi còn nhỏ và có thể được điều trị dễ dàng hơn. Điều này có thể cứu mạng sống của bệnh nhân. Khi ung thư được phát hiện sớm thì khả năng chữa khỏi bệnh sẽ cao hơn.

Khi nào tôi nên đi chụp nhũ ảnh sàng lọc?

Một số tổ chức có hướng dẫn về việc chụp nhũ ảnh sàng lọc, bao gồm Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society hay ACS), Nhóm Đặc Nhiệm Phòng Bệnh Hoa Kỳ (United States Preventive Services Task Force hay USPSTF) và Mạng Lưới Ung Thư Toàn Diện Quốc Gia (National Comprehensive Cancer Network hay NCCN). Mỗi tổ chức khuyến nghị các lịch chụp nhũ ảnh khác nhau. Tất cả các tổ chức đều đồng ý rằng để tối đa hóa khả năng cứu mạng người, việc chụp nhũ ảnh sàng lọc hàng năm nên bắt đầu ở độ 40 tuổi.



Dùng máy ảnh điện thoại của bạn chụp mã QR để nhận điện tử bản sao của tài liệu này.

Đó là lý do vì sao cả tổ chức ACS và NCCN đều đồng ý rằng những phụ nữ có rủi ro trung bình đối với ung thư vú nên được tạo điều kiện để có thể bắt đầu chụp nhũ ảnh sàng lọc hàng năm ở tuổi 40. Tất cả các tổ chức đều hiểu rằng mỗi phụ nữ có thể có quyết định khác nhau về thời điểm và mức độ thường xuyên của việc chụp nhũ ảnh.

- Một số phụ nữ có thể chọn bắt đầu chụp nhũ ảnh sau 40 tuổi. Họ cũng có thể chọn thực hiện việc này ít thường xuyên hơn, ví dụ như mỗi hai năm một lần.
- Những phụ nữ có rủi ro cao hơn đối với ung thư vú nên bắt đầu chụp nhũ ảnh sàng lọc trước khi đủ 40 tuổi.
- Việc chụp nhũ ảnh sàng lọc có thể không phù hợp cho phụ nữ có các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác.

Vui lòng trao đổi với bác sĩ của quý vị về rủi ro bị ung thư vú cũng như về các giá trị và mong muốn của quý vị để cùng nhau lựa chọn cách tốt nhất cho quý vị.

Thông Tin Thêm Về Nhũ Ảnh

Khi chụp nhũ ảnh, tia X quang được sử dụng để tạo các hình 2 chiều (*kiểu thông thường*) và 3 chiều (*kiểu tổng hợp*). Cả hai kiểu chụp hình đều giúp tìm ung thư vú.

- Khi chụp **nhũ ảnh 2 chiều**, tuyến vú được chụp hình từ 2 góc khác nhau: từ phía trên nhìn xuống và từ phía bên nhìn sang.
- Đối với **nhũ ảnh 3 chiều** thì nhiều hình chụp được thực hiện từ cùng 2 góc đó. Điều này cho ra một loạt các hình chiếu rất mỏng được gọi là *các lát cắt*.

Chụp nhũ ảnh 3 chiều giúp cho bác sĩ quang tuyến của quý vị nhìn thấy rõ hơn bất kỳ phần mô nào không bình thường. Điều này có thể làm giảm nhu cầu kiểm tra lại các phần mô có vẻ không bình thường ở hình chụp nhũ ảnh 2 chiều. Chính vì thế, Trung Tâm Y Tế của Đại Học Washington (University of Washington Medical Center hay UWMC) và Fred Hutchinson Cancer Center hiện hầu như lúc nào cũng sử dụng công nghệ 3 chiều để chụp nhũ ảnh.

Bắt đầu từ Tháng Sáu năm 2018, các công ty bảo hiểm y tế ở tiểu bang Washington phải áp dụng cùng các điều kiện và điều khoản cho việc bao trả phương pháp chụp nhũ ảnh tổng hợp 3 chiều giống như khi chụp nhũ ảnh sàng lọc thông thường.

Những nguy cơ của việc chụp nhũ ảnh là gì?

Đối với hầu hết phụ nữ, các lợi ích của việc chụp nhũ ảnh sẽ lớn hơn các rủi ro có thể xảy ra. Tuy nhiên, giống như tất cả các kiểm tra khác, việc chụp nhũ ảnh cũng gây ra một số rủi ro:

- Hầu hết các loại ung thư vú có thể được phát hiện ra trong hình chụp nhũ ảnh nhưng có một số loại thì không. Nếu quý vị có quan ngại gì về ngực của mình, hãy trao đổi với bác sĩ gia đình hay một bác sĩ chuyên khoa sức khỏe vú về các triệu chứng của quý vị. Điều này rất quan trọng, ngay cả khi quý vị vừa mới được chụp nhũ ảnh với kết quả bình thường.
- Việc chụp nhũ ảnh có thể cho ra kết quả “báo động giả”. Báo động giả nghĩa là nhũ ảnh cho thấy vú có thể có vấn đề nhưng sau khi kiểm tra thêm thì hóa ra đó không phải là ung thư. Các kiểm tra thêm có thể bao gồm việc chụp hình bổ sung hoặc lấy một mẫu mô nhỏ (*sinh thiết*) để làm xét nghiệm ở phòng thí nghiệm.

Tại UWMC và Fred Hutch, chưa đến 10% phụ nữ (ít hơn 10 người trong mỗi 100 phụ nữ) nhận được kết quả báo động giả. Tỷ lệ này thấp hơn tỷ lệ trung bình của các cơ sở chăm sóc sức khỏe ở nước Mỹ.

Chụp nhũ ảnh có an toàn không?

Khi chụp nhũ ảnh, quý vị sẽ tiếp xúc với một ít bức xạ. Trong đời sống hàng ngày, tất cả chúng ta đều tiếp xúc với “bức xạ nền” có ở môi trường tự nhiên. Lượng bức xạ mà quý vị tiếp xúc khi chụp nhũ ảnh là khoảng tương tự lượng bức xạ tự nhiên mà mỗi người ở nước Mỹ tiếp xúc trong 2 tháng.

Đây là liều bức xạ thấp, rất an toàn và ít có khả năng gây hại cho sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về bức xạ, vui lòng trao đổi với *kỹ thuật viên* (người chụp hình vú cho quý vị) hoặc bác sĩ khi quý vị đến khám.

Tôi cần làm gì để chuẩn bị cho việc chụp nhũ ảnh?

Vào ngày chụp hình:

- **Không** dùng nước khử mùi cơ thể, bột tan hoặc kem dưỡng da ở nách hay trên bầu ngực. Điều này giúp đảm bảo chụp hình với chất lượng tốt nhất có thể.
- Mang theo các phim nhũ ảnh đã chụp trước đây (nếu có). Những phim này sẽ giúp cho bác sĩ (*bác sĩ quang tuyến*) khi họ xem xét hình chụp của quý vị.

Trước khi chụp hình, nói cho bác sĩ hay kỹ thuật viên biết nếu quý vị:

- Có bất kỳ vấn đề mới nào ở ngực
- Đã từng làm phẫu thuật hay sinh thiết ở ngực hoặc đặt túi ngực
- Đang dùng thuốc chứa hoóc-môn hoặc tác động đến mức hoóc-môn của cơ thể
- Có tiền sử bị ung thư vú hoặc có người thân bị ung thư vú
- Đang có thai hoặc có khả năng có thai

Thủ thuật chụp nhũ ảnh sẽ diễn ra như thế nào?

Trước tiên, một nữ kỹ thuật viên đã qua đào tạo đặc biệt sẽ giúp đặt quý vị vào đúng tư thế cần thiết. Vú của quý vị sẽ được đặt trên một tấm phẳng đặc biệt và một tấm phẳng khác sẽ ép lên trên trong khoảng thời gian ngắn. Kỹ thuật viên sẽ chụp hình riêng cho từng bên vú. Toàn bộ thủ thuật sẽ mất khoảng 15 phút.

- Việc cảm thấy sức ép trên bầu vú khi bị tấm phẳng ép xuống để chụp hình là bình thường.
- Hãy nói cho kỹ thuật viên biết nếu quý vị cảm thấy đau. Các kỹ thuật viên của chúng tôi sẽ nỗ lực hết sức để giảm thiểu sự khó chịu của quý vị.

Ai sẽ diễn giải kết quả hình chụp?

Một chuyên gia được đào tạo về nhũ ảnh sẽ đọc và diễn giải các hình chụp của quý vị. Người đọc nhũ ảnh ở UWMC và Fred Hutch là các bác sĩ quang tuyến được chứng nhận bởi Hội Quang Tuyến Hoa Kỳ và được đào tạo thêm về nhũ ảnh. Các bác sĩ quang tuyến của chúng tôi có trình độ vượt quá tiêu chuẩn quốc gia để được nhìn nhận là bác sĩ xuất sắc.

Tôi nhận được kết quả bằng cách nào?

Quý vị sẽ nhận được lá thư báo kết quả qua bưu điện sau 7 đến 10 ngày làm việc. Người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị cũng sẽ nhận được báo cáo và có thể trả lời bất kỳ thắc mắc nào của quý vị.

Nếu đã qua 10 ngày kể từ ngày chụp nhũ ảnh và quý vị vẫn chưa nhận được lá thư báo kết quả, vui lòng gọi số 206.606.7800.

Nếu thư báo kết quả yêu cầu tôi trở lại làm thêm xét nghiệm thì sao?

Lá thư báo kết quả có thể yêu cầu quý vị trở lại để chụp thêm hình nhũ ảnh hoặc chụp hình siêu âm. Nếu có thì xin quý vị đừng lo lắng. Đây là một chuyện khá thường gặp và chỉ có nghĩa là bác sĩ quang tuyến muốn xem xét kỹ hơn một số vùng mô ở ngực của quý vị. Hoặc đôi khi họ cần chụp hình lại vì lần chụp nhũ ảnh đầu tiên đã gặp trục trặc kỹ thuật.

Một điều quan trọng là quý vị cần trở lại để chụp hình bổ sung theo yêu cầu. Chúng tôi có thể sử dụng các phương pháp và thiết bị khác để đảm bảo chụp được các hình ảnh thật rõ ràng.

Để lên lịch hẹn chụp hình bổ sung, vui lòng gọi số 206.606.7800.

Có câu hỏi?

Các câu hỏi của quý vị là rất quan trọng. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc người cung cấp dịch vụ chăm sóc nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại nào

Để lên lịch hẹn chụp nhũ ảnh, vui lòng gọi số 206.606.7800.

UW Medicine



Fred Hutch
Cancer Center

Screening Mammograms

An imaging test to find breast cancer

This handout explains screening mammograms. It includes why they are used, when they should be done, and how to prepare for the test.

What is a screening mammogram?

A *mammogram* is an imaging test to find breast cancer. It uses X-rays to take images of the breasts.

There are 2 types of mammograms:

- *Screening* mammograms are used to find breast cancer in women who do not have breast symptoms or complaints.
- *Diagnostic* mammograms are used to look for the cause of a symptom, such as a lump in the breast.



A specially trained female technologist will help you get in the right position to take images of your breasts.

Why should I have a screening mammogram?

Screening mammograms help find breast cancers early, before you or your doctor can feel any changes in your breasts. This means we find the cancer when it is smaller and can be treated more easily. This can save a woman's life. When cancer is found early, the chance of cure is higher.

When should I get a screening mammogram?

Several groups have guidelines about screening mammograms, including the American Cancer Society (ACS), the United States Preventive Services Task Force (USPSTF), and the National Comprehensive Cancer Network (NCCN). Each of these groups suggests a different timeline for testing. All groups agree that starting yearly screening mammography at age 40 saves the most lives.

That's why both the ACS and the NCCN agree that women with an average risk for breast cancer should have the choice to start yearly screening mammograms at age 40. All of the groups recognize that each woman

might make a different decision about when and how often to have screening.

- Some women might choose to start screening later than age 40. They may also choose to have screening less often, such as every other year.
- Women with higher risk for breast cancer should start screening earlier than age 40.
- Screening mammograms may not be a good idea for women who have other serious health problems.

Please talk with your doctor about your breast cancer risk, your values, and your desires. Together, you can make the choice that is best for you.

More About Mammograms

X-rays taken during a mammogram are used to make 2D (*conventional*) and 3D (*tomosynthesis*) images. Both types of images help find breast cancer.

- For **2D mammograms**, an image of each breast is taken in 2 views: a top-to-bottom view and a side view.
- **3D mammograms** take many images in the same 2 views. This creates a stack of very thin images called *slices*.

3D mammograms help your radiologist see any unhealthy tissue more clearly. This may lessen the need for follow-up tests of tissue that may appear abnormal on 2D mammograms. That's why the University of Washington Medical Center (UWMC) and Fred Hutchinson Cancer Center now use 3D mammograms most of the time.

As of June 2018, health insurance providers in Washington state are required to cover tomosynthesis under the same terms and conditions as they cover screening mammography.

What are the risks of getting a mammogram?

For most women, the benefits of getting a mammogram outweigh the risks. But, like all tests, mammograms have some risks:

- Most breast cancers can be seen on mammograms, but some cannot. If you have breast concerns, talk with your doctor or breast health specialist about your symptoms. It is important to do this even if you just had a mammogram that did not show any problems.
- A mammogram can result in a "false alarm." A false alarm is when a mammogram shows a possible problem that turns out to not be cancer after more tests are done. These tests may include more imaging exams or having a small tissue sample (*biopsy*) taken for testing in the lab.

At UWMC and Fred Hutch, false alarms occur for less than 10% of women (fewer than 10 out of 100 women). This is better than the average rate for healthcare facilities in the U.S.

Are mammograms safe?

When you have a mammogram, you are exposed to a low level of radiation. In our daily lives, we are all exposed to the “background radiation” that is found in nature. The radiation you receive from a mammogram is about the same that someone living in the U.S. picks up from nature over a 2-month period.

This low dose of radiation is very safe and is not likely to harm your health. If you have any questions about radiation, please talk with your *technologist* (the person who takes the images of your breasts) or doctor on the day of your exam.

How do I prepare for a mammogram?

On the day of your exam:

- Do **not** put deodorant, talcum powder, or lotion under your arms or on your breasts. This will help ensure that your images are the best quality.
- Bring any past mammograms (if you have them) with you. These are helpful to the doctor (*radiologist*) who will look at your images.

Before your exam, tell your doctor or technologist if you:

- Have any new problems in your breasts
- Have a history of breast surgeries, biopsies, or implants
- Are taking medicine that contains hormones or affects the hormone levels in your body
- Have a family or personal history of breast cancer
- Are pregnant, or if there is any chance you might be pregnant

What should I expect during the mammogram?

First, a specially trained female technologist will help you get in the right position. Your breast will be placed on a special platform and briefly compressed with a paddle. Images are taken of one breast at a time. The entire exam takes about 15 minutes.

- It is normal to feel pressure on your breast when it is compressed by the paddle for each image.
- Tell the technologist if you feel pain. Our technologists will do all they can to make you as comfortable as possible.

Who interprets the results?

An expert trained in breast imaging will read and interpret your images. The UWMC and Fred Hutch radiologists who read mammograms are certified by the American Board of Radiology and have received extra training in breast imaging. Our radiologists exceed the national criteria for excellence.

How do I get the results?

You will receive a letter with your results in the mail in 7 to 10 working days. Your healthcare provider will also receive a report and can answer any questions you have.

If it has been 10 days since your mammogram and you have not received your results letter, please call 206.606.7800.

What if my results letter asks me to return for more tests?

Your letter may ask you to return for more mammogram images or for an ultrasound. Please do not worry if this happens. This is fairly common. It only means that the radiologist would like a better look at areas of your breast. Or, some images may need to be done again because of technical problems with your first mammogram.

It is important that you return for this extra imaging. We may use different methods and equipment to make sure we get very clear images.

To schedule extra imaging, please call 206.606.7800.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns

To schedule a mammogram, call 206.606.7800.