

# Kiểm tra da để tìm các dấu hiệu ung thư

Checking Your Skin for Signs of Cancer – Vietnamese

Bất kỳ ai đều có thể bị ung thư da. Có nhiều chỗ bất thường mọi người phát hiện được trên da nhưng không phải là ung thư. Tuy nhiên, một số chỗ có thể là ung thư hoặc tiền ung thư. Ung thư da thường có thể được phát hiện sớm khi mà việc điều trị dễ dàng hơn. Quý vị có thể giúp bằng cách kiểm tra làn da của chính mình.

Việc kiểm tra da của chính quý vị và yêu cầu bác sĩ hoặc y tá kiểm tra da là điều rất quan trọng đối với tất cả mọi người. Nhưng những kiểm tra này thậm chí còn quan trọng hơn nếu quý vị có nguy cơ cao bị ung thư da.



## Biết rõ rủi ro bị ung thư da của quý vị

Trao đổi với bác sĩ về nguy cơ của quý vị và tần suất kiểm tra da quý vị cần thực hiện. Dưới đây là một số yếu tố rủi ro có thể làm cho một người có nhiều khả năng bị ung thư da:

- Tiếp xúc với tia cực tím (UV) do phơi nắng hoặc sử dụng giường tắm nắng nhân tạo
- Có nhiều nốt ruồi
- Có làn da trắng hoặc sáng hơn, có tàn nhang và tóc sáng màu
- Có tiền sử ung thư da trong gia đình
- Có hệ thống miễn dịch kém
- Tuổi ngày càng cao



## Cách thực hiện việc kiểm tra da

Nhiều bác sĩ yêu cầu bệnh nhân kiểm tra da mỗi tháng một lần. Kiểm tra da tốt nhất nên được thực hiện trước một chiếc gương soi toàn thân. Một chiếc gương cầm tay cũng rất hữu ích. Đảm bảo căn phòng đủ ánh sáng. Quý vị có thể cần người phối ngẫu, bạn đời, bạn thân hoặc thành viên trong gia đình kiểm tra da vùng lưng và đầu cho mình.



## Soi gương

- Kiểm tra mặt, tai, cổ, ngực và bụng. Phụ nữ sẽ cần nâng bầu ngực để kiểm tra bên dưới.
- Kiểm tra vùng da dưới cánh tay, hai bên của cánh tay, mu bàn tay và lòng bàn tay. Đồng thời kiểm tra giữa các ngón tay và dưới móng tay.



## Ngồi xuống

- Kiểm tra mặt trước của chân, mu bàn chân, giữa các ngón chân và dưới móng chân.
- Dùng gương cầm tay để quan sát lòng bàn chân và mặt sau của chân.
- Sử dụng gương cầm tay để kiểm tra mông, vùng kín (bộ phận sinh dục), lưng dưới và lưng trên, gáy và tai. Việc sử dụng gương cầm tay để quan sát lưng trong gương treo tường có thể sẽ dễ dàng hơn.
- Dùng lược hoặc máy sấy tóc để chia tách các phần tóc nhằm kiểm tra da đầu.



## Những dấu hiệu cần tìm

Thật khó để biết liệu một thay đổi trên da có phải là ung thư hay không. Dưới đây là một số dấu hiệu cần tìm. Việc phát hiện ra một hay nhiều dấu hiệu này không có nghĩa là quý vị bị ung thư, nhưng quý vị nên được bác sĩ kiểm tra.

- Đặc điểm mới xuất hiện hoặc thay đổi, các nốt, cục u hoặc vết sưng trên da
- Vết loét chảy máu hoặc không lành
- Một vùng da đỏ sần sùi hay khô ráp, có thể đóng vảy hoặc chảy máu
- Mới bị ngứa, sưng hoặc đau trên da
- Một vết sần trên da
- Nốt ruồi (hay nốt khác) mới hoặc thay đổi về kích thước, hình dạng hay màu sắc

- Nốt ruồi có hình dạng kỳ lạ, cạnh không đều hoặc các vùng có màu sắc khác nhau
- Đường viền nốt ruồi không đều màu
- Da mới bị đỏ hoặc sưng bên ngoài đường viền nốt ruồi
- Thay đổi trên bề mặt của nốt ruồi - đóng vảy, rỉ nước, chảy máu, có cục u hoặc vết sưng mới.



## Nếu quý vị thấy có đặc điểm mới hoặc khác lạ trong quá trình tự kiểm tra da

- Vẽ một vòng tròn xung quanh khu vực đó bằng bút dạ hoặc bút thương.
- Nếu điện thoại của quý vị có camera thì hãy chụp ảnh khu vực đó.
- Lấy hẹn gặp bác sĩ để khám. Cách duy nhất để biết đó có phải là ung thư da hay không là trao đổi với một chuyên gia.

Để biết thông tin về bệnh ung thư, sự trợ giúp hàng ngày và nguồn hỗ trợ, hãy gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) theo số **1-800-227-2345** hoặc vào trang web của chúng tôi tại **[www.cancer.org/skincancer](http://www.cancer.org/skincancer)**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

