

HỘI NỘI TIẾT SINH SẢN VÀ VÔ SINH TP. HỒ CHÍ MINH

**HOSREM**  
Knowledge for Better Healthcare



# CẨM NANG về ĐAU VÚ

- Đau vú • Các nguyên nhân gây đau vú
- Phân loại đau vú • Chuẩn bị trước khi khám
  - Bác sĩ xác định nguyên nhân đau vú
  - Điều trị đau vú • Địa điểm đến khám

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG





Giải phóng bạn  
khỏi cơn đau vú

## LỜI GIỚI THIỆU

Nói đến bệnh của tuyến vú, người ta thường nghĩ đến ung thư. Ung thư vú là loại ung thư có tần suất cao nhất ở phụ nữ trên thế giới, là nỗi ám ảnh kinh hoàng của phái đẹp. Tuy nhiên, bệnh thường xảy ra nhất của tuyến vú lại không phải ung thư!

Ung thư vú chỉ chiếm khoảng 10%, còn lại 90% là các bệnh lành tính. Cũng chính các bệnh này đã đưa bệnh nhân đến với bác sĩ khi bệnh còn rất mới, với một triệu chứng rất "tầm thường" nhưng làm nhiều người xanh mặt, mất ngủ và sụt cân vì tưởng ung thư, đó là: "đau vú" (Mastalgia, Mastodynia, mammalgia). Trong khi bác sĩ chuyên khoa ung bướu lại thường mừng khi nghe bệnh nhân than đau vú và lại thấy lo khi nghe nói có một cục u trong vú mà cục đó không đau đớn gì, bởi hầu hết các khối ung thư trong vú đều không đau hoặc nếu có thì chỉ đau nhẹ và rất hiếm xảy ra.

Đau vú có thể theo chu kỳ hoặc không theo chu kỳ, cơn đau bắt nguồn từ vú hoặc thành ngực, xảy ra ở 70% phụ nữ tuổi sinh sản. Đau vú theo chu kỳ tự hết từ 20% đến 30% nhưng có xu hướng tái phát khoảng 60% phụ nữ. Vậy bạn hiểu biết như thế nào về đau vú? Cuốn "**Cẩm nang về đau vú**" được hiệu đính bởi **TS. BS. Nguyễn Thị Thanh Hà** – Giám đốc Y khoa, Bệnh viện Phụ Sản Mê Kông và **BS. CKII. Lưu Văn Minh** – Bệnh viện Ung Bướu sẽ cung cấp những thông tin bổ ích cho bạn cái nhìn cụ thể hơn về đau vú. Cẩm nang này là một trong những hoạt động giáo dục cộng đồng của Hội Nội tiết sinh sản và Vô sinh TP.HCM (HOSREM).

Chúng tôi mong muốn những kiến thức trong cuốn sách này có thể phần nào đó giúp chị em phụ nữ hiểu hơn về đau vú và cách khắc phục tình trạng đau vú gây ảnh hưởng đến cuộc sống và các hoạt động hàng ngày.

Kính chúc chị em phụ nữ có vòng một gợi cảm, khỏe mạnh, tự tin tràn đầy năng lượng trong cuộc sống!

## I. BẠN CÓ BIẾT ĐAU VÚ LÀ GÌ?

Đau vú là triệu chứng khá phổ biến ở phụ nữ. Đau vú thường xảy ra ở phụ nữ còn kinh nguyệt và ít xảy ra hơn ở phụ nữ đã có tuổi, ngoại trừ những người đang dùng nội tiết tố thay thế. Bạn có thể gặp phải các triệu chứng đau vú điển hình sau: căng tức vú, sưng vú, cảm giác nóng khó chịu, đau vú âm ỉ kéo dài hoặc đau nhói như bị kim châm, liên tục hoặc thỉnh thoảng.

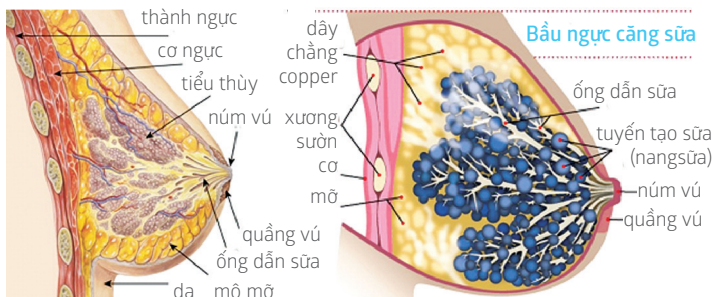
Bình thường người phụ nữ có thể bị đau vú nhẹ khoảng 2 – 3 ngày trước kỳ kinh. Tuy nhiên, có đến một phần ba phụ nữ sẽ bị những cơn đau vú trung bình đến nặng ít nhất 5 ngày mỗi tháng, thậm chí có thể kéo dài trong suốt chu kỳ kinh nguyệt. Do ảnh hưởng của nội tiết tố nữ nên đau vú là triệu chứng thường gặp ở phụ nữ độ tuổi sinh sản, tuổi tiền mãn kinh và rất ít gặp sau mãn kinh.

## II. BẠN CÓ THỂ BỊ ĐAU VÚ VÌ NHỮNG NGUYÊN NHÂN NÀO?

Vòng một gọi cảm luôn là niềm tự hào về vẻ đẹp quyến rũ của chị em phụ nữ, tuy nhiên đôi lúc lại có những cơn đau nhức khó chịu... Vì sao lại như vậy?

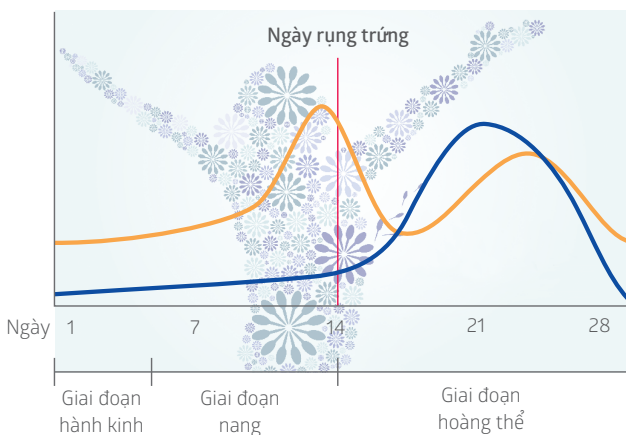
Nguyên nhân chính xác gây ra đau vú hiện nay vẫn chưa được biết rõ. Tuy nhiên, một số yếu tố chi phối sự phát triển cơn đau vú đã được xác định. Điều quan trọng đầu tiên bạn cần phải hiểu rõ là cấu trúc hình ảnh của tuyến vú. Vú được tạo thành bởi các loại tế bào khác nhau:

- Mô tuyến
- Mô mỡ
- Mô liên kết



Sự phát triển của tuyến vú (cơ quan tạo sữa) tùy thuộc vào 2 nội tiết tố chính yếu của người phụ nữ (từ tuổi dậy thì cho đến lúc mãn kinh) là Estrogen và Progesterone. Nồng độ Estrogen và Progesterone dao động trong chu kỳ kinh và trong suốt cuộc đời người phụ nữ, đặc biệt tăng cao khi có thai... gây nên những thay đổi về thể tích và hình thái của vú.

### Sự thay đổi Estrogen và Progesteron trong chu kỳ kinh nguyệt 28 ngày



Tuyến vú có những thay đổi theo trạng thái quân bình giữa hai nội tiết tố Progesterone và Estrogen trong cơ thể. Estrogen làm cho các tế bào tuyến sữa phát triển và tăng cường sự phân bào tại nang sữa, tăng sự phân mạch và tăng tính thấm thấu qua thành mạch ở mô liên kết, giúp cho mô liên kết và mô tuyến phát triển giúp làm tăng thể tích vú.

Progesterone đối ngược các hiệu ứng này. **Sự mất cân đối hay giảm sút nồng độ Progesterone trong cơ thể là nguyên nhân chính gây đau vú.** Sự thiếu hụt này có thể là do các nguyên nhân sau:

- Lượng Estrogen tăng (đầu chu kỳ kinh nguyệt) hoặc tăng đột biến (sau sinh).
- Tỷ lệ Progesterone/Estrogen bị mất cân đối.

- Lượng Prolactin tăng (Prolactin có tác dụng chính trong sự lên sữa sau khi sinh em bé) có thể gặp trong bệnh lý tuyến yên.

## ĐAU VÚ CÓ THỂ XẢY RA Ở NHỮNG THỜI ĐIỂM SAU

### Đau vú khi hành kinh

Cứ như một kẻ si tình, mỗi lần đèn đỏ chuẩn bị bật sáng thì vòng 1 cũng trở nên đau nhức, thậm chí cương cứng. Con đau này kéo dài khoảng năm ngày, khi kinh nguyệt xuất hiện cũng là lúc vòng 1 giảm dần sự căng đau. Một số ít bị đau vú suốt cả chu kỳ kinh, ảnh hưởng đến sinh hoạt bình thường. Đây là những cơn đau tuy khó chịu nhưng lại là dấu hiệu “bảo hành” của hệ thống nội tiết – sinh dục, khả năng có con. Khi mãn kinh, những cơn đau này sẽ không xuất hiện vì nội tiết tố sinh sản không còn là bao.

### Đau vú khi mang thai

Khi người phụ nữ có thai, các ống tuyến vú bắt đầu phát triển, thai phụ sẽ thấy vòng 1 của mình lớn hơn. Khi thai càng lớn, mô tuyến vú càng nhiều hơn, thai phụ có cảm giác căng hai bầu vú, hơi đau nhẹ. Đó là hiện tượng bình thường. Tuy nhiên, nếu thấy đau vú kèm theo nổi u cục ở một hoặc hai bên vú, bạn cần đi khám và siêu âm tuyến vú.

Thường người phụ nữ trước khi mang thai, nên đi khám tổng quát, trong đó có khám tuyến vú.

### Đau vú khi cương sữa

Cương sữa mà chưa kịp cho con bú, hoặc không muốn cho



con bú vì sợ hư bầu vú sẽ... rất đau. Con đau nhức kéo dài mãi đến khi lượng sữa được cơ thể “thanh toán” hết. Để giảm cơn đau này, các bà mẹ nên cho con bú sớm và đúng cách. Một số trường hợp, sau khi cho bé bú nhưng vẫn không ra sữa, bầu vú không giảm bớt căng, có thể sử dụng một số dụng cụ để hút sữa ra. Ngoài lợi ích không thể so sánh của sữa mẹ so với sữa bình, nhiều nghiên cứu cho thấy việc cho con bú sữa mẹ có tác dụng làm giảm nguy cơ ung thư vú. Khi cương sữa, một số người bị sốt nhẹ. Nếu bạn thấy sốt cao kèm theo nổi u ở vú, đặc biệt, vú một bên căng, đau... hãy nghĩ đến áp-xe vú.

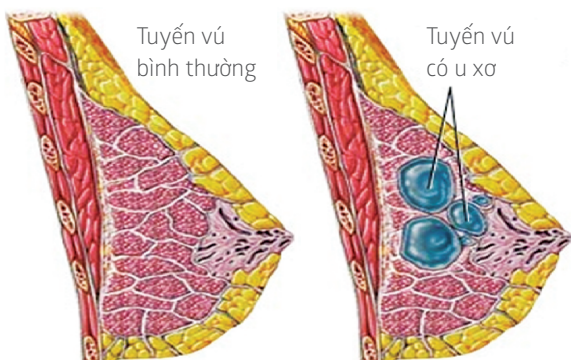
### **Đau vú giai đoạn tiền mãn kinh, mãn kinh**

Nếu bạn trong độ tuổi từ 45 – 55, khi thấy cơn đau vú xuất hiện kèm theo dấu hiệu kinh nguyệt thưa thớt, thời gian có kinh rút lại từ ba – năm ngày còn một – hai ngày, lượng máu mỗi kỳ kinh cũng ít đi và dần dần cạn hẳn thì điều đó chỉ báo hiệu sự thay đổi về nội tiết tố. Sau một thời gian, khi các nội tiết sắp xếp vị trí “hưu” ổn thỏa thì vú không còn đau nữa.

### **Đau vú do khối u**

- Thay đổi sợi bọc tuyến vú (xơ nang tuyến vú): là rối loạn nội tiết trong cơ thể người phụ nữ độ tuổi 35 – 40. Sợi bọc thay đổi có thể gây đau vú và có những cục nhỏ gọi là nang có thể biến mất hoặc to ra theo chu kỳ kinh.
- Ung thư vú: ung thư vú giai đoạn đầu thường không có triệu chứng, nhưng nếu chụp nhũ ảnh sẽ thấy được tổn thương tiền ung thư hay ung thư tại chỗ dù rất nhỏ. TS. BS. Phạm Xuân Dũng – Phó Giám đốc Bệnh viện Ung Bướu TP.HCM có ý kiến như sau: “Ung thư vú là ung thư thường gặp tại Việt Nam. Phát hiện sớm sẽ giảm tỷ lệ tử vong và tăng khả năng trị khỏi. Nếu ở giai đoạn sớm, tỷ lệ sống còn sau 5 năm hơn 80% và có nhiều trường hợp khỏi hẳn” (Theo báo Phụ nữ Online).

Vì vậy, phụ nữ dưới 40 tuổi, ngoài tự khám, còn cần đến các bệnh viện, trung tâm chuyên khoa tầm soát mỗi ba năm một lần; phụ nữ trên 40 tuổi nên khám và chụp nhũ ảnh hàng năm. Nếu trong gia đình có người bị ung thư vú thì nên khám sớm hơn và có bác sĩ tư vấn.



### Còn nhiều yếu tố khác có thể góp phần vào cơn đau vú như:

- Thuốc sử dụng: thuốc tránh thai, thuốc chống trầm cảm, thuốc điều trị vô sinh,...
- Kích thích vú: những phụ nữ có cặp vú đồ sộ có thể bị đau vú không theo chu kỳ chủ yếu do kích cỡ vú quá khổ, thường kết hợp với đau ở cổ, vai và lưng. Phẫu thuật giảm kích thước vú cũng là nguyên nhân gây đau vú vì sau khi vết mổ đã lành sẹo mà cảm giác đau vẫn tồn tại.
- Liên quan dinh dưỡng, các chất có cafein như: cà phê, trà, sôcôla...
- Hậu quả stress ảnh hưởng đến não bộ gây rối loạn nội tiết.

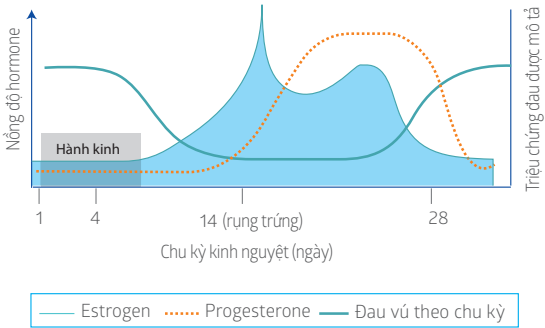
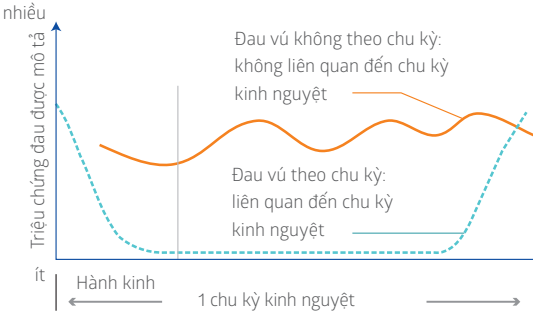




### III. BẠN CÓ THỂ GẶP PHẢI CÁC LOẠI ĐAU VÚ NÀO?

Đau vú được xếp thành 3 nhóm chính: đau theo chu kỳ (đau liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt), đau không theo chu kỳ và đau có nguồn gốc ở ngoài vú. Mỗi loại đau vú có những đặc trưng riêng biệt:

Đau vú theo chu kỳ	Đau vú không theo chu kỳ
<p>Liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt.</p> <p>Kiểu đau: đau âm ỉ, nặng nề. Thường kèm theo vú sưng hoặc lổn nhổn.</p> <p>Thông thường ảnh hưởng đến cả hai vú, đặc biệt là phía trên, phần bên ngoài và có thể tỏa đến nách.</p> <p>Phụ nữ bị đau vú loại này thường đau nặng hơn và khó chịu dai dẳng 1 – 2 tuần trước kỳ kinh rồi giảm dần cường độ đau sau khi hành kinh.</p> <p>Nguyên nhân đau vú theo chu kỳ là do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sự thay đổi nội tiết tố sinh dục. Phụ nữ đau vú có tỷ lệ Progesterone/ Estrogen thấp hơn so với phụ nữ không đau vú ở nửa sau chu kỳ kinh.</li><li>• Hậu quả của stress ảnh hưởng đến chu kỳ kinh.</li><li>• Đau vú có thể gặp ở phụ nữ có thai giai đoạn đầu do sự tăng sinh và phát triển các ống tuyến vú, cảm giác cương đau.</li></ul> <p>Đau vú theo chu kỳ là thường gặp nhất, có tỷ lệ khoảng 2/3 số trường hợp đau vú và hay gặp ở phụ nữ độ 20 – 30 và phụ nữ độ tuổi 40 (tiền mãn kinh).</p>	<p>Không liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt.</p> <p>Kiểu đau: đau thất chặt, dữ dội, có tính chất nhức nhối, buốt nhói, liên tục hay ngắt quãng.</p> <p>Thông thường ảnh hưởng đến một vú, hoặc khu trú ở một khu vực nhất định, cơn đau bắt nguồn từ mô vú hoặc từ thành ngực, có tính chất lan tỏa và lan ra nách.</p> <p>Nguyên nhân đau vú không theo chu kỳ thường do các nguyên nhân sau:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chấn thương vú, một cú đánh hay do tác động lực vào vú rõ ràng gây đau.</li><li>• Khối xơ nang to chèn ép mô vú sẽ gây đau hoặc nhạy cảm đau khu trú.</li><li>• Nhiễm trùng vú, vú sưng-nóng-đỏ-đau, núm vú tiết dịch, thường gặp trong thời kỳ cho con bú do tắc tuyến sữa hay áp-xe tuyến vú.</li></ul> <p>Đau vú không theo chu kỳ thường gặp ở độ tuổi 40 – 50 hay sau mãn kinh.</p>



### Đau vú có nguồn gốc ở ngoài vú

Loại thứ 3 này không thực sự là một dạng đau vú mặc dù bạn cảm thấy giống với đau vú, thường đau ở giữa ngực và không thay đổi theo chu kỳ kinh, phổ biến nhất là đau khớp sườn-ức (khi ấn vào xương ức nơi tiếp nối các xương sườn cảm giác đau nhiều thường do viêm sụn sườn). Đau không phải từ vú mà do viêm khớp ở đốt sống cổ lan xuống vú, viêm dây thần kinh liên sườn, bệnh Zona do vi-rút herpes zoster ở ngực.

#### Bạn cần gặp bác sĩ nếu bị:

- Đau vú hàng ngày kéo dài hơn một vài tuần.
- Đau vú bắt nguồn từ khu vực cụ thể trong vú.
- Đau vú ngày càng tồi tệ hơn theo thời gian.
- Đau vú gây trở ngại cho hoạt động hàng ngày.

Ung thư vú thường không gây đau vú ở giai đoạn đầu mà chỉ xuất hiện ở giai đoạn trễ hơn, do đó, nếu bị đau vú, bạn nên đi khám để có kết luận chính xác sau khi thăm khám và làm xét nghiệm.

## IV. BẠN CẦN CHUẨN BỊ GÌ TRƯỚC KHI KHÁM BỆNH?

Việc đánh giá ban đầu của đau vú tập trung vào tiền sử bệnh. Bạn nên nói chuyện với bác sĩ về cơn đau vú, mối quan hệ với chu kỳ kinh nguyệt và bất kỳ tiền sử bệnh có liên quan mà có thể giải thích nguyên nhân của đau vú. Bạn cần chuẩn bị trước:

- Hãy lưu ý tất cả các triệu chứng, ngay cả khi có vẻ không liên quan đến lý do đến khám.
- Xem lại thông tin cá nhân chính, bao gồm thông tin thay đổi cuộc sống gần đây.
- Lập danh sách tất cả thuốc men, vitamin và thuốc bổ sung dùng thường xuyên.
- Viết ra câu hỏi để hỏi bác sĩ.

## V. BÁC SĨ XÁC ĐỊNH NGUYÊN NHÂN GÂY ĐAU VÚ NHƯ THẾ NÀO?

Bác sĩ sẽ hỏi bạn một số câu hỏi nhằm tìm ra nguyên nhân gây đau vú để có quyết định cần phải điều trị hay không hoặc điều trị với chế độ nào. Bác sĩ có thể hỏi bạn những câu hỏi về:

- Những cơn đau vú xảy ra lâu chưa? Từ khi nào?
- Các mức độ đau ra sao? Cảm giác đau như thế nào?
- Đau xảy ra ở một hay hai vú, xác định vị trí đau trên vú?
- Lần khám vú cuối cùng khi nào?
- Có dấu hiệu hay triệu chứng nào khác? (khối u vú, khu vực núm vú dày lên).
- Có thay đổi da ở vú không? (sần đỏ hoặc phát ban). Bác sĩ đánh giá có nguy cơ ung thư vú hay không dựa vào các yếu tố như tuổi, tiền sử gia đình, bệnh sử, khám lâm sàng và các xét nghiệm cần thiết.

Nếu bạn là phụ nữ trẻ (dưới 35 tuổi): sau khi thăm khám không phát hiện các u cục ở vú, đa số các trường hợp bác sĩ không yêu cầu bạn thực hiện thêm các xét nghiệm.

Nếu bạn lớn hơn 35 tuổi: qua thăm khám không thấy u cục ở vú, để loại trừ chắc chắn nguyên nhân ung thư vú, bác

sĩ sẽ quyết định bạn cần phải làm thêm một hay vài xét nghiệm dưới đây:

- Chụp nhũ ảnh: nhũ ảnh là một xét nghiệm X-quang đặc biệt cho vú, có thể được chụp để tầm soát ung thư vú và các bất thường khác, hoặc với mục đích chẩn đoán để đánh giá một khối u vú, nên chụp nhũ ảnh vào thời điểm một tuần sau khi hết kinh, vì lúc này nồng độ Estrogen trong máu giảm xuống, tuyến vú bớt giữ nước và bớt căng.
- Siêu âm tuyến vú: xét nghiệm này hoàn toàn không đau, dùng để xác định rõ ràng hơn về cấu trúc, hình dạng, vị trí, kích thước ... của u vú.
- Sinh thiết vú: đây là xét nghiệm lấy một mẫu mô ở vùng nghi vấn và đọc dưới kính hiển vi để xem hình dạng và sự phân bố tế bào.

## IV. ĐIỀU TRỊ ĐAU VÚ NHƯ THẾ NÀO? CÁC LOẠI THUỐC ĐIỀU TRỊ ĐAU VÚ?

Rất ít phụ nữ bị đau vú cần một liệu pháp gì đặc biệt nếu không phát hiện bằng chứng nào về ung thư vú, nhiều khi đau vú tự qua đi sau vài tháng. Dựa vào tiền sử bệnh, bác sĩ có thể chọn phương pháp thay đổi lối sống như: mặc áo ngực hỗ trợ tốt, kỹ thuật thư giãn và giới thiệu cách thay đổi khẩu phần ăn.

Khi cơn đau vú kéo dài, đau nhiều, khó chịu, căng tức ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày khiến bạn cần đến điều trị bằng thuốc. Tuy nhiên, bạn cần phải lưu ý rằng không phải tất cả các phương thức điều trị đều có hiệu quả như nhau và có thể gây tác dụng phụ, do vậy cần sự tư vấn của bác sĩ.

Để điều trị đau vú, bác sĩ có thể khuyên bạn nên thực hiện những điều sau.

### 1. Điều trị hỗ trợ và giảm triệu chứng

- Đầu tiên cần chữa bệnh chính hay những yếu tố gây đau vú như các thuốc đang dùng (điều chỉnh liều lượng thuốc tránh thai đang dùng, nếu đang dùng liệu pháp hormone ở tuổi mãn kinh thì ngừng thuốc hay giảm liều).
- Tiếp theo là biện pháp không dùng thuốc: thay đổi chế độ ăn uống (giảm ăn mỡ, hạn chế hay bỏ hẳn dùng cà

phê có thể cải thiện triệu chứng đau theo kinh nghiệm của một số người, giảm ăn muối, ăn nhiều trái cây tươi và rau quả), chườm nóng hay chườm lạnh, thuốc bổ sung như vitamin E, mang áo nâng vú khi vận động và cả khi ngủ nhất là khi vú nhạy cảm, dễ đau. Thử nghiệm với liệu pháp thư giãn có thể giúp kiểm soát mức độ cao của sự lo lắng liên quan đến đau vú nặng.

- Thuốc giảm đau không có steroid có thể dùng cho kiểu đau vú không theo chu kỳ: Acetaminophen, Ibuprofen... (chú ý thuốc có tác dụng phụ ảnh hưởng chức năng gan).

## 2. Liệu pháp cân bằng Hormone:

- Nên chú ý hiệu quả, tác dụng phụ và chi phí điều trị.
- **Progesterone dạng kem bôi ngoài da tác dụng tại chỗ, an toàn và ít tác dụng phụ cho đau vú do mất cân bằng giữa Estrogen và Progesterone** (trên thị trường hiện có sản phẩm Progestogel dạng kem bôi tại chỗ).
- Với đau vú theo chu kỳ nặng, bác sĩ có thể cho bạn dùng những loại thuốc có tác dụng mạnh hơn như Danazol, Bromocryptine và Tamoxifen, tuy nhiên, các thuốc này có nhiều tác dụng phụ có thể có nhiều khó chịu hơn là đau vú như: nóng bừng mặt, làm tăng huyết khối tĩnh mạch, chóng mặt, hạ huyết áp tư thế, khả năng nam tính hóa, chẳng hạn như: mụn trứng cá, tăng cân và thay đổi giọng nói...
- Cuối cùng, bạn cần ghi lại những ngày đau vú và những triệu chứng khác để phân biệt kiểu đau vú và giúp bác sĩ có cách chữa hiệu quả.



## VII. BẢNG THEO DÕI TRIỆU CHỨNG ĐAU VÚ

Ngày	Tháng thứ 1	Tháng thứ 2	Tháng thứ 3	Tháng thứ 4	Tháng thứ 5	Tháng thứ 6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Đau nặng (đánh 2 dấu chéo)

Đau nhẹ (1 dấu chéo)

Không đau (để trống)

Ngày bắt đầu của chu kỳ kinh (ghi chữ D)

## VIII. BẠN CÓ THỂ KHÁM VÚ Ở ĐÂU?

### Thành phố Hồ Chí Minh

- Bệnh viện Đại học Y Dược TP.HCM (cơ sở 1) - Phòng khám Vú - Số 215 Hồng Bàng, P.11, Q.5 - (08) 38.554.269.
- Bệnh viện Ung Bướu TP.HCM - Khoa khám bệnh - Số 3 Nơ Trang Long, P.7, Q. Bình Thạnh - (08) 38.412.637, (08) 38.433.021.
- Bệnh viện Từ Dũ - Phòng khám Phụ khoa - Số 284 Cống Quỳnh, P. Phạm Ngũ Lão, Q.1 - (08) 54.042.829, (08) 1081 (khám hẹn giờ).
- Bệnh viện Phụ sản Quốc tế Sài Gòn - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 63 Bùi Thị Xuân, Q.1 - (08) 39.253.619, (08) 39.253.625.
- Trung tâm Y khoa Medic - Phòng khám Vú - Số 254 Hòa Hảo, Q.10 - (08) 39.270.284.
- Bệnh viện Thống Nhất - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 1 Lý Thường Kiệt, P.7, Q. Tân Bình - (08) 38.642.142.
- Bệnh viện Đa khoa Bưu điện 1 - Phòng khám Sản Phụ khoa - Lô B9 Thành Thái, P.15, Q.10 - (08) 38.639.823.
- Bệnh viện Đa khoa Bưu điện 2 - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 68 Nguyễn Duy Hiệu, P. Thảo Điền, Q.2 - (08) 38.989.080.
- Bệnh viện FV - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 6 Nguyễn Lương Bằng, P. Tân Phú, Q.7 - (08) 54.113.333, (08) 54.113.434.
- Bệnh viện Phụ Sản Mê Kông - Phòng khám Vú - Số 243A Hoàng Văn Thụ, P.1, Q. Tân Bình - (08) 38.442.986, (08) 38.442.988.
- Bệnh viện Đại học Y Dược TP. HCM (cơ sở 2) - Phòng khám Phụ khoa - Số 201 Nguyễn Chí Thanh, P.12, Q.5 - (08) 39.555.548, (08) 39.555.549
- Bệnh viện Hùng Vương - Phòng khám Vú - Số 128, Hồng Bàng, P.12, Q.5 - (08) 38.558.532
- Bệnh viện cấp cứu Trung Vương - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 266 Lý Thường Kiệt, P.14, Q.10, TP.HCM - (08) 38.656.744
- Bệnh viện đa khoa khu vực Củ Chi - Phòng khám Sản Phụ khoa - Quốc lộ 22 đường Nguyễn Văn Hoài, ấp Bàu Tre 2, xã Tân An Hội, huyện Củ Chi - (08) 38.920.583

### Hà Nội

- Bệnh viện K (cơ sở 1) - Khoa Ngoại vú / Khoa phòng khám - Số 43 Quán Sứ, Hàng Bông, Hoàn Kiếm - (04) 38.252.143, (04) 38.257.697, 0904.748.808.

- Bệnh viện K (cơ sở 2) - Khoa Ngoại vú / Khoa phòng khám - Xã Tam Hiệp, Thanh Trì - 0936.238.808.
- Bệnh viện K (cơ sở 3) - Khoa Ngoại vú / Khoa phòng khám - Phùng Hưng, Tân Triều, Hà Đông - (04) 36.857.932, 0904.690.828.
- Bệnh viện Ung bướu Hà Nội - Khoa Ngoại vú / Khoa phòng khám - Số 42 Thanh Nhàn, Thanh Nhàn, Hai Bà Trưng - (04) 38.211.297.
- Bệnh viện Ung bướu Hưng Việt - Khoa khám bệnh - Số 34 Đại Cồ Việt, Lê Đại Hành, Hai Bà Trưng - (04) 62.500.707, (04) 62.724.444.
- Bệnh viện Đa khoa Hà Nội - Khoa Ung bướu - Số 29 Hàn Thuyên, Phạm Đình Hổ, Hai Bà Trưng - (04) 62.555.333.
- Bệnh viện Đa khoa Hồng Hà - Khoa Ung bướu - Số 16 Nguyễn Như Đổ, Văn Miếu, Đống Đa - (04) 37.474.136, (04) 37.324.913.
- Bệnh viện Đại học Y Hà Nội - Khoa Ung bướu - Số 1 Tôn Thất Tùng, Trung Tự, Đống Đa - (04) 35.747.788.
- Bệnh viện Bạch Mai - Khoa Ung bướu / Khoa khám bệnh - Số 78 Giải Phóng, Phương Mai, Đống Đa - (04) 38.693.731.
- Bệnh viện Phụ Sản Trung Ương - Khoa khám bệnh - Số 43 Tràng Thi, Hoàn Kiếm - (04) 38.252.161.
- Bệnh viện Phụ Sản Hà Nội - Khoa khám bệnh - Dốc Phụ Sản, đường La Thành, Ngọc Khánh, Ba Đình - (04) 38.343.181.

## Hải Phòng

- Bệnh viện Phụ Sản Hải Phòng - Khoa khám bệnh, khoa khám bệnh yêu cầu - Số 19 Trần Quang Khải, Hồng Bàng, Hải Phòng - (031) 3.745.128.
- Bệnh viện Phụ Sản Tâm Phúc - Khoa khám bệnh - Số 10 Hồ Sen, Lê Chân, Hải Phòng - (031) 3611.618.
- Bệnh viện Phụ Sản Green - Khoa khám bệnh - Số 738 Nguyễn Văn Linh, Hải Phòng - (031) 3786.555.

## Thái Bình

- Bệnh viện Phụ Sản Thái Bình - Khoa khám bệnh - Số 530 Lý Bôn, TP. Thái Bình - (036) 3835.335.

## Đà Nẵng

- Trung tâm Chăm sóc sức khỏe sinh sản Đà Nẵng - Phòng khám Nữ - Số 6 Phan Châu Trinh, Hải Châu, Đà Nẵng - (0511) 3826.880.



- Bệnh viện Đa khoa Đà Nẵng - Phòng khám khoa Phụ Sản - Số 124 Hải Phòng, Thạch Thang, TP. Đà Nẵng - (0511) 3826.755.
- Bệnh viện Đa khoa Tâm Trí Đà Nẵng - Phòng khám - Số 64 Cách Mạng Tháng Tám, Khuê Trung, Cẩm Lệ, TP. Đà Nẵng - (0511) 3679.555.

## Thanh Hóa

- Bệnh viện Phụ Sản Thanh Hóa - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 183 Hải Thượng Lãn Ông, P. Đông Vệ, TP. Thanh Hóa - (037) 3.950.818.
- Bệnh viện Đa khoa tỉnh Thanh Hóa - Phòng khám Ung bướu - Số 181 Hải Thượng Lãn Ông, P. Đông Vệ, TP. Thanh Hóa - (037) 3.950.866.

## Nghệ An

- Bệnh viện Ung Bướu Nghệ An - Khoa khám bệnh / khoa Nhũ - Số 60 Tôn Thất Tùng, P. Hưng Dũng, TP. Vinh, Nghệ An - 0919.180.014, 0919.180.015, 0919.180.016.
- Trung tâm Chăm sóc sức khỏe sinh sản Nghệ An - Khoa khám bệnh - Số 130 Lê Hồng Phong, TP. Vinh, Nghệ An - (038) 3842.772.

## Vinh Long

- Bệnh viện Đa khoa tỉnh Vinh Long - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 67N, khóm 2, P.9, TP. Vinh Long, Vinh Long - (070) 3822.535.

## Kiên Giang

- Bệnh viện Đa khoa Kiên Giang - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 46 Lê Lợi, TP. Rạch Giá, Kiên Giang - (077) 3877.270.
- Bệnh viện Đa khoa Bình An - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 80-82 Nguyễn Trung Trực, TP. Rạch Giá, Kiên Giang - (077) 3949.949.
- Trung tâm Chăm sóc sức khỏe sinh sản Kiên Giang - Phòng khám Sản Phụ khoa - Lô D11, Tuệ Tĩnh, TP. Rạch Giá, Kiên Giang - (077) 3862.153.

## An Giang

- Trung tâm Chăm sóc sức khỏe sinh sản An Giang - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 79 Tôn Đức Thắng, P. Mỹ Bình, TP. Long Xuyên, An Giang - (076) 3852.315.
- Bệnh viện Đa khoa trung tâm An Giang - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 2 Lê Lợi, P. Mỹ Bình, TP. Long Xuyên, An Giang - (076) 3852.543, (076) 3853.530.

- Bệnh viện Hạnh Phúc - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 234 Trần Hưng Đạo, P. Mỹ Thới, TP. Châu Đốc, An Giang - (076) 6252.222.
- Bệnh viện đa khoa khu vực Châu Đốc - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 917 Tôn Đức Thắng, P. Vĩnh Mỹ, TP. Châu Đốc, An Giang - (076) 3569.568.

## Bạc Liêu

- Bệnh viện Thanh Vũ - Phòng khám Sản Phụ khoa - Số 183 Bà Triệu, P.3, TP. Bạc Liêu, Bạc Liêu - (0781) 3820.225.

## Cần Thơ

- Bệnh viện Đa khoa Trung Ương Cần Thơ - Phòng khám Ngoại Tổng quát / Khoa Ngoại Tổng quát - Số 315 Nguyễn Văn Linh, An Khánh, Ninh Kiều, Cần Thơ - (0710) 3820.071.
- Bệnh viện Đa khoa Thành phố Cần Thơ - Phòng khám Ngoại lồng ngực / Khoa Ngoại lồng ngực - Số 1 Châu Văn Liêm, Ninh Kiều, Cần Thơ - (0710) 3721.235.

## Đồng Nai

- Bệnh viện Đa khoa Thống Nhất - Khoa Sản - Số 234 Quốc lộ 1, P. Tân Biên, Biên Hòa, Đồng Nai - (061) 6250.248.
- Bệnh viện Đa khoa Đồng Nai - Khoa Sản - Số 2 Đồng Khởi, P. Tam Hòa, Biên Hòa, Đồng Nai - (061) 8878.666, (061) 8825.609.
- Bệnh viện Tâm Hồng Phước - Phòng khám - Số 148A Nguyễn Ái Quốc, KP1, P. Trảng Dài, Biên Hòa, Đồng Nai - (061) 6291.694, 0918.908.998.

## Bình Dương

- Bệnh viện Đa Khoa Bình Dương - Số 5 Phạm Ngọc Thạch, P. Hiệp Thành, TP. Thủ Dầu Một, Bình Dương - (0650) 3822.920.
- Bệnh viện Phụ Sản Nhi Bình Dương - Khoa Phụ - Số 455 Cách Mạng Tháng Tám, P. Phú Cường, TP. Thủ Dầu Một, Bình Dương - (0650) 3859.581.

## Daklak

- Bệnh viện Đa khoa Thiện Hạnh - Khoa Khám bệnh - Số 17 Nguyễn Chí Thanh, TP. Buôn Ma Thuột, tỉnh Daklak - (0500) 3950.606.

## Cà Mau

- Bệnh viện Sản Nhi Cà Mau - Khoa Phụ - Số 85 Lý Thường Kiệt, P.6, TP. Cà Mau, tỉnh Cà Mau - (0780) 3567.610.

# MỤC LỤC

Bạn có biết đau vú là gì?	4
Bạn có thể bị đau vú vì những nguyên nhân nào?	4
Bạn có thể gặp phải các loại đau vú nào?	9
Bạn cần chuẩn bị gì trước khi khám bệnh?	11
Bác sĩ xác định nguyên nhân gây đau vú như thế nào?	11
Điều trị đau vú như thế nào?	12
Các loại thuốc điều trị đau vú?	
Bảng theo dõi triệu chứng đau vú	14
Bạn có thể khám vú ở đâu?	15



## BAN BIÊN TẬP & HIỆU ĐÍNH

GS. NGUYỄN THỊ NGỌC PHƯƠNG - HOSREM

TS. BS. NGUYỄN THỊ THANH HÀ - Bệnh viện Phụ Sản Mêkông

BS. CKII LƯU VĂN MINH - Bệnh viện Ung Bướu TP.HCM

## BAN THƯ KÝ

ThS. Hồ Mạnh Tường, Nguyễn Thạch Thảo Nguyên, Trần Hữu Yến Ngọc

### Liên kết xuất bản

**Hội Nội tiết sinh sản và Vô sinh TP.HCM (HOSREM)**

84T/8 Trần Đình Xu, P. Cô Giang, Q. 1, TP.HCM

### NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng Biên tập: Quang Thắng

Biên tập: Viễn Phương

Sửa bản in: Viễn Phương

In 15.000 cuốn, khổ (10 x 21) cm

tại Công ty TNHH In Chế Nhâm

Số 183 Nguyễn Văn Thủ, P. Đa Kao, Q.1, TP.HCM

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 4047-2015/CXBIPH/01-312/PĐ

Cục Xuất bản, In và Phát hành ký ngày 18 tháng 12 năm 2015

Quyết định xuất bản số: 2612/QĐ-NXBPD ngày 19 tháng 12 năm 2015

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2015

ISBN: 9786046317043



9 786046 317043

Sách không bán