

BỆNH UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

**NHỮNG ĐIỀU PHỤ NỮ VIỆT NAM
CẦN BIẾT**

Includes English version

Cervical Cancer:

What Vietnamese Women Should Know



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES

National Institutes
of Health

Mục Lục

Thư Ngỏ cho Phụ Nữ Việt Nam	4
Lời Mở Đầu	5
Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung Là Gì?	6
Nguyên Nhân Nào Gây Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung?	8
Ai Có Thể Mắc Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung?	9
Phụ Nữ Cần Làm Gì Để Giúp Ngăn Ngừa Căn Bệnh Chết Người Này?	9
Xét Nghiệm Ung Thư Cổ Tử Cung (hoặc Thử Pap) Là Gì?	10
Những Việc Sẽ Làm Khi Thử Pap	10
Làm Thế Nào Để Hỏi Kết Quả Thử Pap?	12
Những Điều Cần Nhớ Về Thử Pap	14
Tôi Có Thể Đi Thử Pap Ở Đâu?	15
Trả Chi Phí Thử Pap Bằng Cách Nào?	15
Những Thắc Mắc Thường Gặp	16
Để Có Thêm Thông Tin Tài Liệu	17

Thư Ngỏ

Cho Phụ Nữ Việt Nam



Tôi được biết về bệnh ung thư cổ tử cung khi bạn tôi qua đời vì căn bệnh này. Sau đó, những phụ nữ trong gia đình tôi bắt đầu bàn về căn bệnh ung thư cổ tử cung này.

Gia đình tôi rất sùng đạo. Dì tôi nói: “Chúng ta không thể ngăn được số phận. Chuyện gì đến sẽ đến.” Trong một số trường hợp, tôi nghĩ điều đó đúng. Nhưng không đúng trong trường hợp ung thư cổ tử cung.

Bạn tôi là bác sĩ. Cô ấy nói rằng xét nghiệm ung thư cổ tử cung có thể giúp ngừa bệnh này nếu quý vị đi thử nghiệm một cách đều đặn và theo dõi với bác sĩ khi cần. Tôi rất vui khi biết rằng chúng ta có thể làm được một điều gì đó. Bây giờ tất cả phụ nữ trong gia đình tôi đều đi thử Pap định kỳ – chứ không phải chỉ một lần thôi. Chúng tôi không muốn mất người thân vì căn bệnh này!

Lần đầu đi thử Pap, nhiều người cảm thấy ngượng. Nhưng tôi phải đi thử Pap vì tôi nghĩ rằng chuyện đó không bằng nỗi khổ so với khi bạn tôi qua đời sớm vì ung thư cổ tử cung. Tôi xuất thân từ một gia đình có những phụ nữ rất kiên quyết và khi có việc gì quan trọng đối với gia đình thì chúng tôi đều cùng làm việc đó!

Tôi muốn khuyến khích tất cả các phụ nữ – đặc biệt là phụ nữ người Việt Nam – nên đi thử Pap ít nhất 3 năm một lần và theo dõi kết quả khám với bác sĩ. Và nếu cần thì nên đi chữa trị. Thử Pap giúp cứu mạng sống chúng ta.

Trân trọng,

Bà Lê Thị Lam

Lời Mở Đầu

Hàng năm, có hơn 10,000 phụ nữ tại Hoa Kỳ được chẩn đoán là bị ung thư cổ tử cung. Phụ nữ Việt Nam tại Mỹ mắc bệnh ung thư cổ tử cung thường hơn phần lớn phụ nữ khác.

Nhưng có những việc mà quý vị có thể làm để ngừa ung thư.

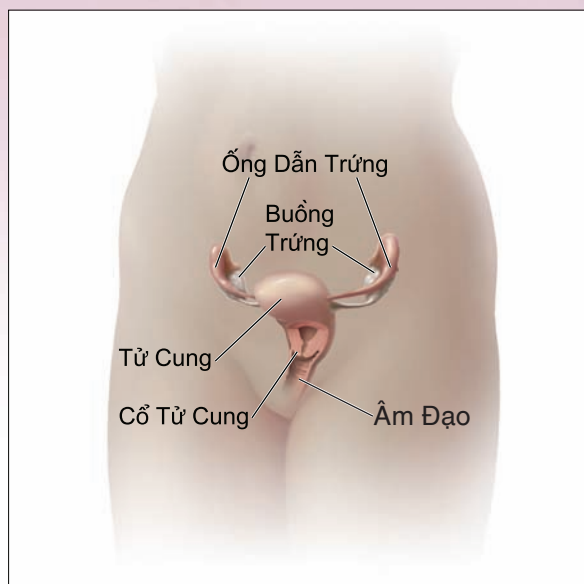
Chỉ cần một xét nghiệm khoảng 5 phút, đó là xét nghiệm ung thư cổ tử cung, hay còn được gọi là **thử Pap** hay **Pap smear**. Thử Pap dùng để tìm kiếm các biến đổi bất thường của tế bào ở cổ tử cung. Nếu các biến đổi này được phát hiện sớm và chữa trị kịp thì có thể ngừa được bệnh ung thư cổ tử cung. Đa số các trường hợp tử vong vì ung thư cổ tử cung xảy ra ở những phụ nữ chưa bao giờ đi thử Pap. Và rất nhiều phụ nữ Việt Nam đã không đi thử Pap đều đặn.

Tập tài liệu này cho các tin tức về bệnh ung thư cổ tử cung mà **MỖI** phụ nữ Việt Nam đều cần biết để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình.



Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung Là Gì?

Ung thư cổ tử cung bắt đầu trong các tế bào của cổ tử cung. Thường thì các tế bào tăng trưởng và phân chia để tạo thành những tế bào mới theo nhu cầu của cơ thể. Khi các tế bào già đi thì chúng chết và được thay thế bởi những tế bào mới. Đôi khi diễn tiến này không theo đúng thứ tự. Những tế bào mới được tạo ra trong khi cơ thể không cần và các tế bào cũ không chết đi khi đến lúc phải chết. Những tế bào dư thừa này có thể tạo thành một khối mô được gọi là khối u và có thể là bướu ung thư.

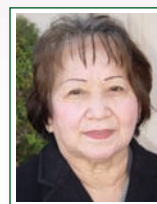


Cổ tử cung là một đoạn nhỏ hẹp nằm phía dưới của thân tử cung (tử cung còn gọi là dạ con). Bề mặt của cổ tử cung được lót bởi một lớp các tế bào mà có thể kiểm tra dễ dàng bằng thử Pap.

Ung thư cổ tử cung thường tiến triển chậm trong thời gian dài. Trước khi ung thư xảy đến, cổ tử cung có một ít thay đổi qua đó các tế bào bất bình thường bắt đầu xuất hiện. Sau lúc ấy, các tế bào bất bình thường có thể trở thành tế bào ung thư và lan rộng.



Nhờ y học hiện đại, bệnh ung thư cổ tử cung có thể chữa khỏi được. Trong nhiều trường hợp, ung thư cổ tử cung có thể được ngăn ngừa hoàn toàn.



“Nếu tôi không có triệu chứng gì, tại sao lại phải đi bác sĩ của tôi để khám bệnh?”



Bác sĩ Nguyễn: “Nhiều người có thể mắc bệnh ung thư cổ tử cung nhưng không biết vì lúc đầu không thấy có triệu chứng gì. Vì vậy quý vị nên lấy hẹn đi thử Pap 3 năm một lần, cho dù quý vị không thấy có triệu chứng gì. Xin nhớ rằng nếu ung thư cổ tử cung được phát hiện sớm thì hầu như 100% các trường hợp có thể chữa trị được.”

Nguyên Nhân Nào Gây Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung?

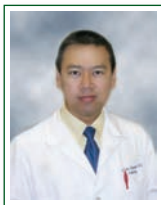
Hầu như tất cả các trường hợp mắc bệnh ung thư cổ tử cung đều bắt đầu từ chứng nhiễm một loại siêu vi khuẩn tên là **human papillomavirus** – gọi tắt là HPV. Siêu Vi Khuẩn HPV được lây truyền qua đường sinh dục. Phụ nữ và nam giới đều có thể bị lây. Việc vệ sinh kém sau khi sinh hoạt tình dục không thể gây bệnh ung thư cổ tử cung.



HPV là gì? HPV do chữ human papillomavirus (pap-ih-LO-ma-VYE-rus) là một loại siêu vi khuẩn có thể lây truyền qua đường tình dục. Có hơn 100 loại siêu vi khuẩn HPV khác nhau. Một số siêu vi khuẩn này gây ra các loại mụn cóc không có tính ung thư. Nhưng một số siêu vi khuẩn HPV khác lại có liên quan tới bệnh ung thư cổ tử cung. Phụ nữ có thể đi thử Pap để tìm siêu vi khuẩn HPV trước khi nó gây ra bệnh ung thư cổ tử cung.



“Tôi luôn luôn dùng bao cao su. Tôi có phải lo bị HPV không?”



Bác sĩ Nguyễn: “Bao cao su không bảo vệ hiệu quả trong việc chống lại HPV. Ngay cả lúc có sử dụng bao cao su, HPV có thể lây qua tiếp xúc tình dục bao gồm giao hợp âm đạo và hậu môn, chạm ngón tay vào bộ phận sinh dục, và chạm ngón tay vào hậu môn.”

Ai Có Thể Mắc Bệnh Ung Thư Cổ Tử Cung?

Tất cả phụ nữ có thể mắc bệnh ung thư cổ tử cung. Những phụ nữ không đi thử Pap đều đặn có nhiều nguy cơ mắc bệnh ung thư cổ tử cung hơn. Sở dĩ phụ nữ Việt Nam ở Mỹ có nguy cơ mắc bệnh ung thư cổ tử cung cao là vì rất nhiều người không đi thử Pap đều đặn.

Phụ Nữ Cần Làm Gì Để Giúp Ngăn Ngừa Căn Bệnh Chết Người Này?

Thử Pap là cách hữu hiệu nhất để bảo vệ người phụ nữ chống lại bệnh này. Phụ nữ nên đi thử Pap ít nhất 3 năm một lần kể từ năm 21 tuổi. Nếu quý vị sinh hoạt tình dục trước năm 21 tuổi, quý vị nên đi xét nghiệm ung thư cổ tử cung khoảng 3 năm sau lần sinh hoạt tình dục đầu tiên.

Khi tròn 21 tuổi mà chưa sinh hoạt tình dục, quý vị vẫn nên đi xét nghiệm ung thư cổ tử cung. Quý vị nên tiếp tục đi thử Pap ít nhất 3 năm một lần trong suốt cuộc đời. Bác sĩ của quý vị cũng có thể khuyên quý vị nên đi xét nghiệm thường xuyên hơn.

“Mỗi phụ nữ Việt Nam chúng ta cần tìm hiểu về việc thử Pap để biết cách ngừa bệnh ung thư cổ tử cung.”



Xét Nghiệm Ung Thư Cổ Tử Cung (hoặc Thử Pap) Là Gì?

Thử Pap là một xét nghiệm rất đơn giản để tìm những biến đổi bất thường của tế bào ở cổ tử cung. Những biến đổi này có thể đưa đến ung thư nếu không chữa trị. Khi thử Pap bác sĩ thường khám thêm luôn phần **phụ khoa** cho bệnh nhân. Xét nghiệm ung thư cổ tử cung không dò tìm được các căn bệnh lây truyền qua đường tình dục. Hãy yêu cầu bác sĩ của quý vị làm các xét nghiệm khác cho những căn bệnh này.

Khám phụ khoa là gì? Khi khám phụ khoa, bác sĩ sẽ khám các cơ quan sinh sản của phụ nữ để tìm những thay đổi bất thường về kích thước hoặc hình dạng.

Những Việc Sẽ Làm Khi Thử Pap

Trước khi khám: bác sĩ sẽ đi ra ngoài trong khi quý vị thay quần áo để mặc áo choàng bệnh viện. Sau đó, để giữ sự kín đáo, quý vị dùng tấm chắn bằng giấy để che đắp phần thân thể từ thắt lưng xuống chân.

Trong khi khám: bác sĩ sẽ đặt dụng cụ gọi là mỏ vịt vào trong âm đạo để xem cổ tử cung, rồi dùng một que bông gòn để quét gom lấy một ít tế bào từ cổ tử cung. Khi ấy, quý vị có thể cảm thấy hơi khó chịu.

Sau khi khám: bác sĩ sẽ gửi các tế bào này tới phòng xét nghiệm để xem có thay đổi nào bất thường ở tế bào hay không. Bác sĩ của quý vị sẽ liên lạc để báo kết quả thử Pap của quý vị qua điện thoại hoặc bằng thư. Nếu nhiều ngày sau mà bác sĩ vẫn chưa báo kết quả thì quý vị cần liên lạc với bác sĩ để hỏi kết quả. Điều này rất quan trọng.



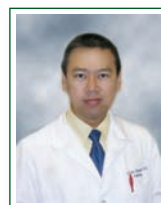
Khi đi thử Pap, bác sĩ của quý vị có thể hỏi những câu hỏi như:

- ◆ “Quý vị bắt đầu có kinh nguyệt từ năm bao nhiêu tuổi?”
- ◆ “Kinh nguyệt của quý vị có đều không?”
- ◆ “Kinh nguyệt của quý vị thường kéo dài trong bao nhiêu ngày?”
- ◆ “Từ trước tới nay quý vị có bao nhiêu người bạn tình?”

Xin đừng nghĩ rằng “Bác sĩ này tò mò làm tôi thấy ngượng quá.” Xin nhớ đây là công việc hàng ngày của bác sĩ và bác sĩ cần biết đầy đủ chi tiết để giúp bảo vệ sức khỏe cho quý vị.



“Tôi ngại nói với bác sĩ về chuyện này. Vậy tôi cần phải làm gì?”



Bác sĩ Nguyễn: “Nhiều phụ nữ cảm thấy ngại ngùng khi muốn yêu cầu bác sĩ thử Pap cho mình. Theo phong tục của chúng ta, người phụ nữ không thường nói đến vấn đề tình dục và những phần kín đáo của cơ thể. Vì vậy, phải là người phụ nữ can đảm lắm mới dám đề nghị bác sĩ thử Pap cho mình, nhất là khi bác sĩ lại là nam giới. Nếu ngại, quý vị có thể yêu cầu một nữ y tá ở lại trong phòng lúc khám bệnh. Vì sức khỏe của mình, quý vị đừng nên e ngại – hãy mạnh dạn yêu cầu bác sĩ thử Pap cho mình.”

Làm Thế Nào Để Hỏi Kết Quả Thử Pap?

Điều rất quan trọng là quý vị cần phải liên lạc lại với bác sĩ của mình để biết kết quả thử Pap. Mỗi bác sĩ thông báo kết quả cho bệnh nhân theo cách riêng của họ. Trước khi ra về, quý vị cần hỏi xem bác sĩ sẽ báo kết quả thử nghiệm cho quý vị bằng cách nào. Nếu sau đó vài tuần mà bác sĩ vẫn chưa báo kết quả thì quý vị cần phải liên lạc với bác sĩ của quý vị.



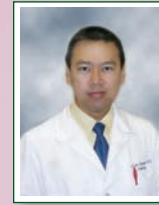
Nếu các kết quả thử Pap của quý vị là “bình thường” hoặc “âm tính”

Điều này có nghĩa là quý vị không có các thay đổi bất thường về tế bào ở cổ tử cung. Tùy vào kết quả thử nghiệm, bác sĩ của quý vị có thể sẽ đề nghị quý vị làm các thử Pap cách nhau lâu hơn.

Nếu kết quả thử Pap của quý vị là “bất thường” hoặc “dương tính”

Điều này có nghĩa là xét nghiệm tìm thấy có những biến đổi ở tế bào của cổ tử cung. Quý vị có thể cần làm thử Pap lại. Bác sĩ của quý vị sẽ cho biết là quý vị cần thêm các xét nghiệm khác nữa hay không.

Kết quả thử Pap “bất thường” hoặc “dương tính” không có nghĩa là quý vị đã mắc bệnh ung thư cổ tử cung. Phần nhiều phụ nữ có kết quả Pap bất thường không có nghĩa là có bệnh ung thư cổ tử cung. Nhưng điều quan trọng là quý vị cần bảo vệ sức khỏe của mình bằng cách làm thêm xét nghiệm cần thiết, cùng những việc khác mà bác sĩ yêu cầu.



Bác sĩ Nguyễn: “Nếu quý vị không nói tiếng Anh, khi lấy hẹn hãy cho họ biết là quý vị cần thông dịch viên. Quý vị cũng có thể yêu cầu họ gửi kết quả xét nghiệm bằng tiếng Việt. Hoặc quý vị có thể đề nghị thông dịch viên gọi tới thông báo kết quả xét nghiệm.”



Những Điều Cần Nhớ Về Thử Pap

- ◆ Phụ nữ nên làm xét nghiệm này trong lúc không có kinh nguyệt. Thời gian thích hợp nhất là từ 10 tới 20 ngày **sau** ngày đầu có kinh nguyệt.
- ◆ Khoảng 2 ngày trước khi thử Pap:
 - không nên bơm rửa âm đạo
 - không nên đặt thuốc, kem, hoặc các loại thuốc đặt vào âm đạo
- ◆ Không nên sinh hoạt tình dục trong vòng 1-2 ngày trước khi thử Pap. Điều này có thể dẫn đến kết quả không rõ ràng.



Bác sĩ Nguyễn: “Nhiều người phụ nữ chưa bao giờ sinh hoạt tình dục muốn biết họ có còn trinh trắng hay không sau khi họ thử Pap. Có cách thử Pap mà không có ảnh hưởng đến màng trinh. Để bớt khó chịu, có thể đề nghị bác sĩ của quý vị sử dụng loại mỏ vịt nhỏ nhất.”

Tôi Có Thể Đi Thử Pap Ở Đâu?

- ◆ Tại phòng khám sản phụ khoa
- ◆ Tại phòng mạch của bác sĩ gia đình
- ◆ Tại y viện

Trả Chi Phí Thử Pap Bằng Cách Nào?

Sau đây là những cách có thể giúp quý vị trả lệ phí thử Pap nếu quý vị không có bảo hiểm sức khỏe.

- ◆ **Nếu quý vị hội đủ điều kiện được hưởng Medicaid**, quý vị có thể không phải trả lệ phí khi đến bác sĩ khám bệnh hoặc thử Pap. Để biết thêm chi tiết về Medicaid bằng tiếng Anh, xin gọi Văn Phòng Cung Cấp Tin Tức Về Medicaid (Medicaid Information Line) tại tiểu bang của quý vị. Xin vào địa chỉ internet www.cms.hhs.gov/medicaid để biết thêm tin tức.
- ◆ **Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên**, Medicare sẽ giúp trả chi phí thử Pap cho quý vị, thường mỗi 2 năm một lần. Để biết thêm chi tiết về bảo hiểm Medicare bằng tiếng Anh để thử Pap, xin gọi 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).
- ◆ **Nếu quý vị có lợi tức thấp hoặc không có bảo hiểm sức khỏe**, quý vị có thể tới các y viện để thử Pap. Quý vị sẽ được tính giá thử Pap tùy theo mức lợi tức của quý vị. Một số tiểu bang cung cấp dịch vụ thử Pap miễn phí hoặc lệ phí thấp cho những phụ nữ không thể tự trả tiền khám nghiệm. Để biết thêm tin tức bằng tiếng Anh về những nơi thử Pap với lệ phí thấp hoặc miễn phí ở nơi mình cư ngụ, xin gọi số 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237).

Những Thắc Mắc Thường Gặp

H Những người phụ nữ còn trinh có cần đi thử Pap không?

Đ Cần. Mọi phụ nữ đều nên bắt đầu đi thử Pap định kỳ, ít nhất là nên bắt đầu đi xét nghiệm khi đã được 21 tuổi.

H Những người phụ nữ cao tuổi có cần đi thử Pap không?

Đ Phụ nữ từ 65 tuổi trở lên nên hỏi bác sĩ xem có cần tiếp tục đi thử Pap hay không. Tùy vào các kết quả thử Pap trước đây mà bác sĩ của quý vị sẽ cho biết bao lâu thì nên đi thử Pap một lần.

H Những phụ nữ đã từng cắt bỏ tử cung có cần đi thử Pap không?

Đ Những phụ nữ đã bị cắt bỏ tử cung vì có dấu hiệu trước ung thư (tiền ung thư) hoặc ung thư cổ tử cung vẫn có thể cần thử Pap định kỳ. Nên hỏi bác sĩ của mình nếu quý vị không chắc về điều này.

H Những phụ nữ đang ở giai đoạn mãn kinh có cần đi thử Pap không?

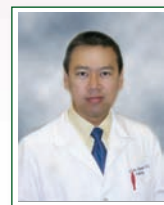
Đ Cần. Vì ung thư cổ tử cung có thể xuất hiện sau khi mãn kinh.

Để Có Thêm Thông Tin Tài Liệu

Muốn xin nhiều tập sách này, xin gọi cho người đại diện của Viện Ung Thư Quốc Gia (bằng tiếng Anh), hoặc đọc tập sách trên mạng.

- ♦ Gọi số điện thoại miễn phí:
1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)
- ♦ Số điện thoại (hỗ trợ cho người điếc khó nghe):
1-800-332-8615
- ♦ Mạng Internet: www.cancer.gov

Xin nhớ rằng phần đông những phụ nữ bị chết vì ung thư cổ tử cung là những người chưa từng bao giờ đi thử Pap.



Bác sĩ Nguyễn: “Xin hãy lấy hẹn với bác sĩ của quý vị để thử Pap và nhớ giữ buổi hẹn đó. Cũng nên xem việc đi thử Pap định kỳ phải là một thông lệ để quý vị và những phụ nữ khác trong gia đình có được sức khỏe suốt đời. Hãy đi thử Pap đều đặn theo như bác sĩ dặn. Sau mỗi lần thử Pap, nên gọi đến bác sĩ để hỏi kết quả.”

National Cancer Institute

CERVICAL CANCER

**WHAT VIETNAMESE WOMEN
SHOULD KNOW**



U.S. DEPARTMENT
OF HEALTH AND
HUMAN SERVICES

National Institutes
of Health

Table of Contents

Letter to Vietnamese Women	22
Introduction	23
What is Cervical Cancer?	24
What Causes Cervical Cancer?	26
Who Can Develop Cervical Cancer?	27
How Can a Woman Help Prevent Cervical Cancer?	27
What is a Pap Test?	28
What to Expect During a Pap Test	28
Find Out Your Pap Test Results	30
Pap Test Tips to Remember	32
Where Do I Get a Pap Test?	33
How Do I Pay for a Pap Test?	33
Frequently Asked Questions	34
For More Information	35

Letter to Vietnamese Women



I learned about cervical cancer when my friend died from it. After that, the women in my family started to talk about this disease.

My family is religious. My aunt said, "We cannot stop fate. What will be, will be." In some cases, I think this is true. But not with cervical cancer.

My friend is a doctor. She told me that a Pap test can prevent cervical cancer when you get the test regularly and follow up with your doctor as needed. I am glad to know that there is something we can do. Now all the women in my family have Pap tests regularly – not just once. We do not want to lose a family member to cervical cancer!

It was a little embarrassing at first to get the test. But I had a Pap test because I think nothing could be worse than the pain I felt when my friend died too soon from cervical cancer. I come from a family of very strong women and when something is important for our family, we do it!

I tell every woman – especially Vietnamese women – to get a Pap test at least every 3 years and follow up with their doctor for the results. And get treatment if they need it. Pap tests save lives.

Sincerely,

Mrs. Le Thi Lam

Introduction

Each year over 10,000 women in the United States are diagnosed with cervical cancer. Vietnamese-American women get cervical cancer more often than most other women.

There is something you can do to prevent cervical cancer.

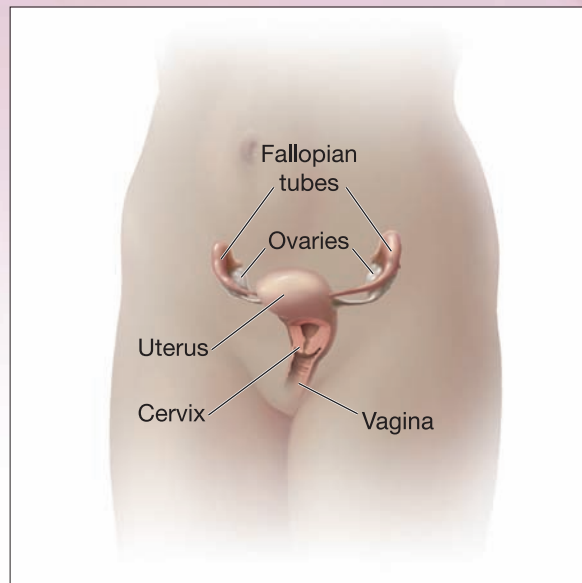
There is a simple, 5-minute test called the **Pap test** (or Pap smear). This test looks for abnormal changes in the cells of the cervix that could lead to cancer if left untreated. If cell changes are found early and treated, cervical cancer can be prevented. Many Vietnamese women do not get regular Pap tests. Most women who die from cervical cancer never had a Pap test.

This brochure has information about cervical cancer that EVERY Vietnamese woman should know to protect her health.



What is Cervical Cancer?

Cervical cancer begins in the cells of the cervix. Normally, cells grow and divide to form new cells as the body needs them. When cells grow old, they die and new cells take their place. Sometimes, this process goes wrong. New cells form when the body does not need them, and old cells do not die when they should. These extra cells can form a mass of tissue called a tumor, which can be cancer.

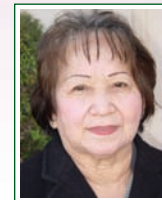


The cervix is the narrow, lower part of the uterus (where the baby grows when a woman is pregnant). The cervix is made up of cells that are easily tested with a Pap test.

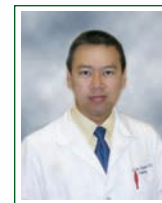
Cervical cancer usually develops slowly. Before cancer appears, the cervix goes through slight changes where cells that are not normal begin to appear. Later, these abnormal cells can become cancer cells and start to grow and spread.



Thanks to modern medicine, cervical cancer can be treated if it is found early. In many cases, cancer can be prevented altogether.



“If I have no symptoms, why should I go see my doctor?”



Doctor Nguyen: “Many women may have cervical cancer without knowing it because there are no symptoms at first. I tell all women to make an appointment to get a Pap test even if they have no symptoms. Remember, if it is detected early, cervical cancer can be cured almost 100 percent of the time.”

What Causes Cervical Cancer?

Almost all cervical cancer begins as an infection from a virus called **human papillomavirus** (HPV). HPV is sexually transmitted. It is common in women and men. Cervical cancer is not caused by poor hygiene after sex.



What is HPV? Human papillomavirus (pap-ih-LO-ma-VYE-rus) is a virus that is sexually transmitted. There are more than 100 different kinds of HPV. Some of them produce noncancerous warts. Some types of HPV are related to cervical cancer. A Pap test can detect early cell changes caused by HPV before they lead to cervical cancer.



“I always use a condom. Should I worry about getting HPV?”



Doctor Nguyen: “A condom does not effectively protect against HPV. Even when a condom is used, HPV can be transmitted through sexual contact, including vaginal and anal intercourse, finger to genital contact and finger to anal contact.”

Who Can Develop Cervical Cancer?

Any woman can develop cervical cancer. Women who do not have regular Pap tests have a higher risk of cervical cancer. Vietnamese women in the United States have a high risk of getting cervical cancer because many do not get regular Pap tests.

How Can a Woman Help Prevent Cervical Cancer?

A Pap test is the best way you can protect yourself from cervical cancer. You should have a Pap test at least once every 3 years, beginning by age 21. Women who have sex before age 21 should get a Pap test approximately 3 years after the first time having sex.



If you turn 21 years old and have not had sex yet, you should still get a Pap test. You should continue to have Pap tests at least once every 3 years throughout your life. Depending on the results, your doctor may recommend that you have the test more often than that.



What is a Pap Test?

A **Pap test** is a very simple way to test the cervix for abnormal changes in cells that could lead to cancer if not treated. A Pap test is almost always done with a **pelvic exam**. The Pap test does not detect sexually transmitted diseases. Ask your doctor if you want other tests for these.

What is a pelvic exam? During a pelvic exam, the female reproductive organs are checked for changes in size or shape.

What to Expect During a Pap Test

Before the exam: Your doctor will leave the room. You will remove your clothes, put on a gown, and put a sheet over your waist and legs for privacy.

During the exam: Your doctor will insert a small instrument, called a “speculum,” into the vagina to see the cervix. Your doctor will then use a small swab to collect cells from your cervix. You may feel a little discomfort.

After the exam: Your doctor will send the cells to a lab to see if there are any abnormal cell changes. Your doctor will follow up with you by phone or mail with your Pap test results. If your doctor does not follow up with you within a week or two after your Pap test, it is important to contact him or her to get your results.



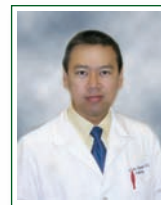
When you go for a Pap test, your doctor may ask the following questions:

- ◆ “When did you have your first menstrual period?”
- ◆ “Are your periods regular?”
- ◆ “How long does your period usually last?”
- ◆ “How many sexual partners have you had?”

Do not think, “This doctor is too curious; this is so embarrassing.” Please remember that this is your doctor’s daily work. Your doctor needs this information in order to help protect your health.



“I am embarrassed to ask for a Pap Test. What should I do?”



Doctor Nguyen: “Many women are embarrassed to remind their doctors to do Pap tests. Because of our culture, we are not used to talking about sexual matters and intimate body parts. So, it takes a brave woman to ask her doctor for a Pap test, especially if her doctor is a man. You can ask for a female provider, such as a nurse, to be in the room. For your health, try not to be embarrassed - simply ask your doctor to do a Pap test.”

Find Out Your Pap Test Results

It is very important to follow up with your doctor to get the results of your Pap test. Every doctor will have his or her own method of giving patients Pap test results. Before you leave, ask your doctor how you will be notified of the results. If your doctor does not contact you with your results within a week or two following your exam, you should contact him or her.



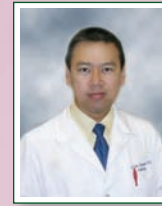
If your results are “normal” or “negative”

This means that no abnormal cell changes were found. You should make an appointment for your next regularly scheduled Pap test. Remember to keep that appointment. Depending on the Pap test results, your doctor may recommend tests more or less often.

If your results are “abnormal” or “positive”

This means that your Pap test may show abnormal cell changes in your cervix. You may need to have the Pap test again. Your doctor will let you know if you need any other tests.

An “abnormal” or “positive” Pap test does not mean that you have cervical cancer. Most women with an abnormal Pap test do not have cervical cancer. But it is important that you protect your health by getting the follow-up tests and care that your doctor suggests.



Doctor Nguyen: “If someone you know does not speak English, she can ask for an interpreter when she schedules her appointment. She can also ask that the results of the test be sent in Vietnamese. Or, she can ask that an interpreter call to give her the results.”



Pap Test Tips to Remember

- ◆ Do not have a Pap test during your period (menstruation). The best time to schedule a Pap test is between 10 and 20 days after the first day of your last period.
 - ◆ For about 2 days before the Pap test:
 - do not douche
 - do not put medicines or spermicidal foams, creams, or jellies inside the vagina
 - ◆ Do not have sexual intercourse for 1-2 days before your Pap test. This may cause unclear results.
-



Doctor Nguyen: “Many women who never had sex before want to know they are still virgins after a Pap test. The Pap test can be done without affecting virginity. To lessen the discomfort, you can ask your doctor to use the smallest speculum.”

Where Do I Get a Pap Test?

- ◆ At an obstetrician’s or gynecologist’s office
- ◆ At a family doctor’s office
- ◆ At a health clinic

How Do I Pay For a Pap Test?

Below are ways to pay for a Pap test if you do not have health insurance.

- ◆ **If you qualify for Medicaid,** you may not have to pay for the doctor visit or for a Pap test. For more information, call the Medicaid Information Line in your state. Visit www.cms.hhs.gov/medicaid for an online listing.
- ◆ **If you are age 65 or older,** Medicare will help pay the cost of a Pap test, generally once every 2 years. For more information about Medicare coverage for Pap tests, call 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).
- ◆ **If you have a low income or no insurance,** you can go to public hospitals or clinics for Pap tests and pay based on your income. Some states provide free and low-cost Pap tests to eligible women who may not be able to afford the test on their own. For information about where to go for free or low-cost Pap tests in your area call 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237).

Frequently Asked Questions

Q Do virgins need Pap tests?

A Yes. Every woman should begin to have regular Pap tests at least by the time she is 21 years old.

Q Do older women need Pap tests?

A If you are 65 years or older, ask your doctor if you should continue to get Pap tests. Your doctor will tell you how often you should get one, based on your previous test results.

Q Does a woman need Pap tests after a hysterectomy?

A Women who had their uterus removed because of cervical pre-cancer or other cancer may still need to get regular Pap tests. You should talk to your doctor if you are not sure about this issue.

Q Do women who have gone through menopause need Pap tests?

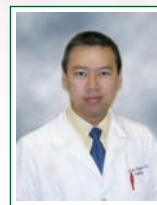
A Yes, because cervical cancer can appear after menopause.

For More Information

You can ask for more copies of this booklet, talk with a representative from the National Cancer Institute, or read brochures online.

- ◆ Toll-free phone number:
1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)
- ◆ TTY number: 1-800-332-8615
- ◆ Internet: www.cancer.gov

Remember, most women who die from cervical cancer never had a Pap test. A Pap test is the best way a woman can protect herself from cervical cancer.



Doctor Nguyen: “Please make an appointment with your doctor for a Pap test and remember to keep that appointment. Also, remember that Pap tests must be a regular part of how you and other women in your family stay healthy for life. Get a Pap test as often as you should and follow up with your doctor every time to get your results.”

The National Cancer Institute is grateful to the Health is Gold--Vietnamese Community Health Promotion Project at the University of California, San Francisco and the Vietnamese American Medical Association for their contributions in developing this booklet.

Muốn nhận được cuốn sách này hay muốn nói chuyện bằng tiếng Anh với chuyên viên cung cấp tài liệu, xin gọi văn phòng Dịch Vụ Thông Tin Về Ung Thư (Cancer Information Service) của Viện Ung Thư Quốc Gia ở số điện thoại miễn phí 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237). Những người dùng dụng cụ TTY xin gọi số 1-800-332-8615.

To order copies of this brochure or to talk to an information specialist in English, call the National Cancer Institute's toll-free Cancer Information Service at 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237). TTY users, please dial 1-800-332-8615.



**NATIONAL
CANCER
INSTITUTE**

NIH Publication No. 05-5732
September 2005

