

มะเร็งเต้านม

“เป็นสาเหตุการป่วยและการตายอันดับแรกของผู้หญิงไทย แต่สามารถรักษาให้หายได้ หากตรวจพบในระยะเริ่มต้น”

ใครที่เสี่ยงบ้าง

- * หญิงทุกคน
- * หญิงที่เคยเป็นมะเร็งเต้านมมีโอกาสเป็นซ้ำ
- * หญิงที่ญาติใกล้ชิด เช่น พี่สาว เป็นมะเร็งเต้านม
- * หญิงที่กินฮอร์โมนเพศหญิงเป็นเวลานาน

เมื่อใดสงสัยเป็นมะเร็ง

- * พบก้อนที่เต้านม
- * ขนาด รูปร่าง และผิวหนังเต้านมเปลี่ยนแปลง เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัว หนาผิดปกติ มีสะเก็ด หัวนมเบี้ยวหรือตั้งรี คัน แดงผิดปกติ
- * มีเลือด / ของเหลวออกจากหัวนม
- * รักแร้บวม คลำได้ก้อนบริเวณต่อมน้ำเหลือง

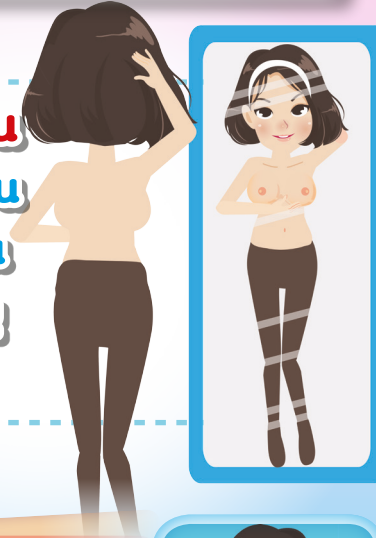


การดูแลและป้องกัน

- * เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- * ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เคลื่อนไหวออกแรงเป็นประจำ
- * ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
- * ควบคุมน้ำหนัก งดอาหารไขมัน
- * ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส

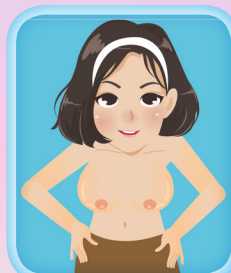
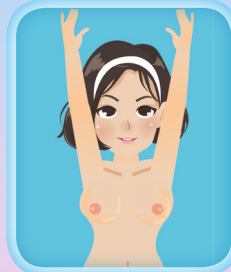
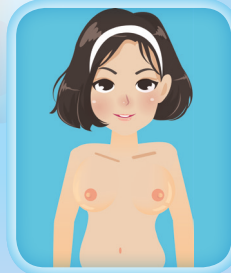
วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ตรวจทุกเดือน
หลังประจำเดือน
หมด 3-7 วัน
ในผู้หญิงอายุ
20 ปีขึ้นไป



1 ยืนหน้ากระจก

- * ยืนปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านม ทั้ง 2 ข้าง ว่ามีการบิดเบี้ยว ของหัวนมหรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่ และดูว่ามีของเหลวไหลออกมาหรือไม่
- * ยกมือ 2 ข้างเหนือศีรษะ มองด้านหน้าและด้านข้างของเต้านม ดูความสมดุลของรูปร่าง ความผิดปกติของผิวหนัง รอยบุ๋ม รอยนูนของเต้านม
- * วางมือที่เอว เกร็งอก มองหาก้อน
- * ก้มตัวมาข้างหน้าปล่อยแขนตามสบาย ดูตำแหน่งหัวนม รูปร่างเต้านมทั้ง 2 ข้างห้อยลงสมดุลกันหรือไม่



2 ทำนอนราบ



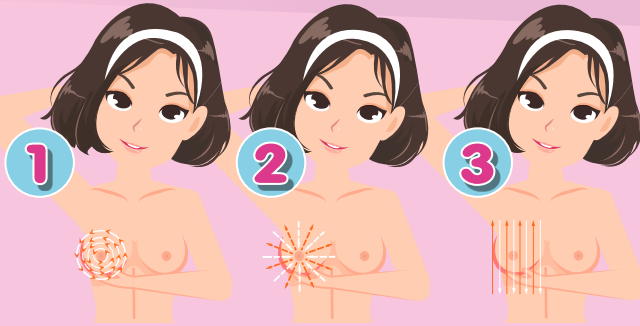
- * นอนสบายๆ ตรวจเต้านมขวา ให้สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา ยกแขนตั้งฉากกับลำตัวให้เต้านมแผ่ราบ จะคลำก้อนเนื้อได้ง่ายขึ้น
- * ใช้ปลายนิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางมือซ้าย คลำทั่วทั้งเต้านมไปจนถึงรักแร้และไหปลาร้า
- * คลำอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน

3 ทำขณะอาบน้ำ

- * สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำในลักษณะเดียวกับท่านอนราบ
- * สำหรับเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจประคองเต้านม และตรวจคลำจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบน



วิธีการคลำ (เลือกแบบใดแบบหนึ่ง)



1. การคลำในแนวกันหอย

โดยเริ่มคลำจากหัวนม วนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็กๆ ไปตามแนวกันหอยจนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรักแร้

2. การคลำในแนวรูปลิ้ม

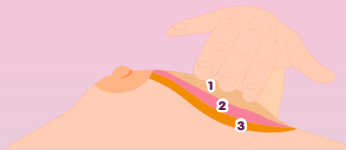
เริ่มคลำบริเวณหัวนม วนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็กๆ ลงไปถึงฐานเต้านม กลับขึ้นสุดยอดต่ออย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนทั่วเต้านม

3. การคลำจากแนวขึ้นลงจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า

เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า โดยวนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็กๆ ในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

*****ทุกท่าต้องคลำให้ถึงบริเวณรักแร้ และไหปลาร้า**

วิธีการกด ต้องกดให้ได้ 3 ระดับ คือ



1 กดเบา

ให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง

2 กดปานกลาง

ให้รู้สึกถึงกึ่งกลางเนื้อนม

3 กดหนัก

ให้รู้สึกถึงส่วนลึกเนื้อนม
ใกล้กระดูก

ใช้กึ่งกลางตอนบน
ของนิ้วชี้ นิ้วกลาง
และนิ้วนาง

ปฏิทิน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ทากบาททุกเดือนหลังตรวจ

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มกราคม | <input type="checkbox"/> กรกฎาคม |
| <input type="checkbox"/> กุมภาพันธ์ | <input type="checkbox"/> สิงหาคม |
| <input type="checkbox"/> มีนาคม | <input type="checkbox"/> กันยายน |
| <input type="checkbox"/> เมษายน | <input type="checkbox"/> ตุลาคม |
| <input type="checkbox"/> พฤษภาคม | <input type="checkbox"/> พฤศจิกายน |
| <input type="checkbox"/> มิถุนายน | <input type="checkbox"/> ธันวาคม |

ตรวจเต้านมตนเองแล้วสงสัย ให้พบ อสม.
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์
ที่สถานบริการสาธารณสุข
ทุกแห่งใกล้บ้าน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้านท่านทุกแห่ง