

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ผู้หญิงทุกคนควรหมั่นตรวจสุขภาพเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทราบลักษณะที่เป็นปกติของเต้านมตนเอง และจะได้ตรวจพบความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นจากโรคเต้านมโดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็งเต้านม เป็นวิธีแรกที่แนะนำให้ผู้หญิงทุกคนหันมาเอาใจใส่หมั่นตรวจสุขภาพเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถตรวจเช็คความผิดปกติของเต้านมที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

แนะนำให้ผู้หญิงทุกคนที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง โดยมีวิธีการตรวจดังนี้

๑. ควรเลือกช่วงเวลาตรวจเป็นช่วง ๗-๑๐ วันนับจากวันแรกของรอบเดือน และควรหลีกเลี่ยงการตรวจในระยะ ๑ สัปดาห์ ก่อนที่จะมีประจำเดือน (ผู้ที่ตัดมดลูกไปแล้วอาจเลือกตรวจในช่วงที่ไม่มีอาการปวด หรือตั้งครรภ์เต้านม)

๒. ขณะตรวจควรถอดเสื้อและชุดชั้นในออก (เช่นขณะอาบน้ำ)

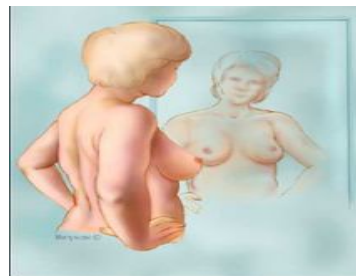
๓. จะตรวจทำนึ่ง, ยืนตรวจ หรือตรวจทำนอนหงายก็ได้

๔. ตรวจทีละข้าง เริ่มจากข้างใดก่อนก็ได้

๕. สมมุติให้เต้านมเป็นรูปวงกลมเหมือนกับหน้าปัดนาฬิกา โดยอาศัยตัวเลขบนหน้าปัดนาฬิกาบอกตำแหน่งต่างๆ ของเต้านม

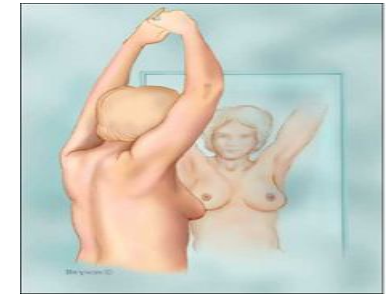
๖. วิธีตรวจมีดังต่อไปนี้

๖.๑ ยืนหน้ากระจกอาศัยการมองตรวจดูรูปร่าง ความสมดุลย์ของเต้านมทั้งสองข้างว่ามีบริเวณที่ไม่สมดุลย์กันหรือไม่



๖.๒ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ตรวจลักษณะของผิวหนังทั้งเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ เช่น เป็นรอยบุ๋ม, บูนแปล่งขึ้นมา หรือ มีแผล

๖.๓ ตรวจบริเวณหัวนมและป้านมว่ามีรอยถลอก คัน บาดแผล หัวนมยุบลงหรือหัวนมบอด ไปหรือไม่



๖.๔ เริ่มคลำโดยใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ของมือด้านตรงกันข้ามวางที่เต้านมแล้ว กดสัมผัสเบาๆร่วมกับนิ้วโดยอาจถูวนจากหัวนมออกตามเข็มนาฬิกาหมุนวนไปจนทั่วเต้านม หรือตรวจตามตำแหน่งของเต้านมที่แบ่งตามตัวเลขบนหน้าปัดนาฬิกาไปจนทั่วทั้งเต้านม และให้ตรวจเข้าไปในรักแร้ด้วยว่ามีความผิดปกติหรือไม่ ได้แก่ ตรวจพบการสะดุด, คลำได้เนื้อเยื่อแข็งๆ, กดเจ็บ หรือคลำได้ก้อน

๖.๕ สุดท้ายให้บีบที่หัวนมเบาๆ เพื่อทดสอบดูว่ามีน้ำไหลออกมาทางหัวนมหรือไม่

๗. หากตรวจพบความผิดปกติที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคเต้านมทันทีเพื่อตรวจโดยละเอียดเพิ่มเติม

