

ผู้หญิงกับการดูแลเต้านม

BREAST CARE

คุณทราบหรือไม่ว่า “มะเร็งเต้านม” เป็นโรคที่คร่าชีวิตผู้หญิงไทยมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก โรคร้ายนี้อาจเกิดขึ้นกับคุณ โดยที่คุณไม่ทันรู้ตัว ดังนั้น การตรวจเต้านมเป็นประจำสามารถช่วยชีวิตคุณได้

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับเต้านมและสามารถค้นพบสิ่งผิดปกติได้ง่าย

- อายุ 20 ปีขึ้นไป ควรเริ่มตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนในช่วงอายุนี้ไม่จำเป็นต้องทำ Mammogram
- อายุ 35 ปี ควรตรวจแมมโมแกรม (Mammogram) เป็นพื้นฐาน และควรตรวจทุก ๆ 2 ปี
- อายุ 40 ปี ควรตรวจแมมโมแกรมทุกปี
- อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจแมมโมแกรมทุก 1-2 ปี
- สำหรับผู้ที่มีประวัติในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งเต้านม ควรรับปรึกษาแพทย์ เพราะอาจต้องตรวจแมมโมแกรมเร็วกว่าปกติ

มะเร็งเต้านม

BREAST CANCER

- มีก้อนเนื้อที่เต้านม (แค่ 15-20 % ของก้อนที่คลำได้เท่านั้นที่เป็นมะเร็ง)
- มีการเปลี่ยนแปลงขนาดและรูปร่างของเต้านม
- ผิวหนังเปลี่ยนแปลง เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัวหนา ผิดปกติ บางส่วนเป็นสะเก็ด
- หัวนมมีการหดตัว คับ หรือแดงผิดปกติ
- มีเลือดหรือน้ำออกจากหัวนม (20% ของการมีเลือดออกเป็นมะเร็ง)
- เจ็บเต้านม (มะเร็งเต้านมส่วนใหญ่ไม่เจ็บนอกจากก้อนโตมากแล้ว)
- การบวมของรักแร้ เพราะต่อมน้ำเหลืองโต
- ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น

“สาเหตุของการเกิด โรคมะเร็งเต้านม ยังไม่ทราบแน่นอน การป้องกันที่ดีที่สุดก็คือค้นพบให้เร็วที่สุด”

** ขอบขอบคุณข้อมูลจาก : ศูนย์ดัชนีฯ **



สำนักงานแพทย์
กรุงเทพมหานคร
โทร.0-2222-5141

- โรงพยาบาลกลาง โทร. 0-2220-8000
- โรงพยาบาลตากสิน โทร. 0-2437-0123 ต่อ 1430
- โรงพยาบาลศิริราชประชารักษ์ โทร. 0-2289-7748
- โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินฺธโร อุทัย โทร. 0-2429-3936
- โรงพยาบาลวชิรพยาบาล โทร. 0-2548-2073
- โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร โทร. 0-2326-9995
- โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ โทร. 0-2444-0138 ต่อ 8826
- โรงพยาบาลสิรินธร โทร. 0-2328-6900-19

คู่มือการตรวจ

มะเร็งเต้านม

ด้วยตนเอง



Breast Self Examination

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

BREAST SELF EXAMINATION

การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นสิ่งแรกที่ผู้หญิงทุกคนสามารถช่วยป้องกันตนเองจากมะเร็งเต้านม การตรวจเต้านมด้วยตนเองเพื่อให้รู้สึกถึงธรรมชาติของเต้านมตนเอง และเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นจะสังเกตเห็นได้ด้วยตนเอง

การดูแลและป้องกัน 3 วิธี

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ เดือนละครั้ง (Breast Self Examination)
- ตรวจโดยแพทย์ (Physical Examination)
- ตรวจเอกซเรย์เต้านมเมื่อถึงวัยอันควร (Mammography)

การถ่ายเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม)

- ขนาดของก้อนโตประมาณ (3-5 ซม.) พบในผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นครั้งแรก
- ขนาดของก้อนโดยประมาณ (1.5 ซม.) พบในผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ
- ขนาดของก้อนโดยประมาณ (1 ซม. หรือเล็กกว่า) พบในผู้หญิงที่ตรวจเอกซเรย์เต้านมเป็นครั้งแรก
- ขนาดของก้อนโดยประมาณ (0.5-1 ซม.) พบในผู้หญิงที่ตรวจเอกซเรย์เต้านมเป็นประจำ

การรักษา

- ผ่าตัด (Surgery)
- ฉายรังสี (Radiation Therapy)
- ใช้ยา (Chemotherapy)

* อาจใช้วิธีเดียวหรือหลายวิธีก็ได้

Triple Touch

3 ทำ 3 แบบ 3 นิ้ว 3 ระดับ

วิธีตรวจ 3 ทำ



1. ยืนหน้ากระจก

- ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่ามีกรบิดเบี้ยวของหัวนม หรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่
- ประสานมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ แล้วกลับมาอยู่ในท่าทำสะเอว พร้อมสำรวจหาสิ่งผิดปกติ
- ให้โค้งตัวข้างหน้า โดยใช้มือทั้งสองข้างวางบนเข่าหรือเก้าอี้ ในท่ายืนเต้านมจะห้อยลงไปตรง ๆ หากมีสิ่งผิดปกติจะเห็นได้ชัดมากขึ้น



2. นอนราบ

- นอนในท่าสบายแล้วสอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา (ถ้าต้องการตรวจเต้านมด้านขวา)
- ยกแขนขวาเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะทำให้คลำก้อนเนื้อได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอกซึ่งมีเนื้อนมหนาที่สุดและมีการเกิดมะเร็งบ่อยที่สุด
- ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง (ของมือซ้าย) คลำทั่วทั้งเต้านมและรักแร้ ที่สำคัญคือห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่
- ถ้าต้องการตรวจเต้านมด้านซ้าย ให้สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ซ้าย ยกแขนซ้ายเหนือศีรษะ ใช้มือขวาตรวจ



3. ขณะอาบน้ำ

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำในทิศทางเดียวกับที่คลุมใช้ในท่านอน
- สำหรับผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างนั้นประคอง และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่างส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบน

วิธีการคลำ 3 แบบ

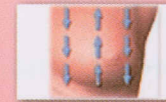
วิธีการคลำอาจใช้แบบใดแบบหนึ่งดังต่อไปนี้



- การคลำในแนวกันหอย เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไปตามแนวกันหอย จนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรอบรักแร้



- การคลำในแนวรูปสี่เหลี่ยม เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมจนถึงฐาน แล้วกลับขึ้นสู่ยอดคอดังนี้ไปเรื่อยๆ ทั่วทั้งเต้านม



- การคลำในแนวขึ้นลงจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้าแล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นลงและสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

3 นิ้วใช้สัมผัส



- ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้งสามนิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)
- บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนดังกล่าวจะสัมผัสได้ดีและกว้างกว่าส่วนปลายนิ้ว
- โค้งฝ่ามือเพื่อปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่สภาพแบนราบสัมผัสกับเต้านม
- เคลื่อนนิ้วคววน ไปทั้งเต้านม

3 นิ้วใช้สัมผัส



- กดเบาๆ เพื่อให้รู้สึกถึงบริเวณ ได้ผิวหนัง
- กดปานกลางเพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
- กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังปอด