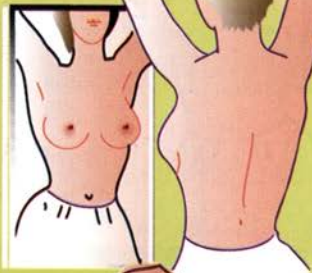


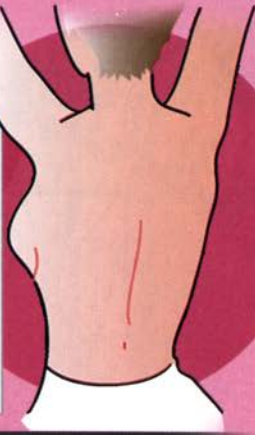
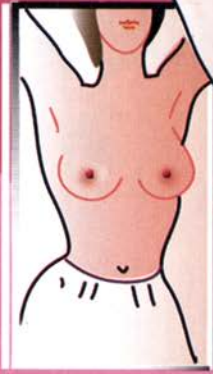
Breast Self Examination

การตรวจ

เต้านมด้วยตนเอง



- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน เริ่มเมื่ออายุ 20 ปี ขึ้นไป
- ตรวจทุกวันที 7 - 10 นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก
- สำหรับผู้ที่หมดประจำเดือนแล้ว ให้ตรวจทุกเดือน



มะเร็งเต้านม

เป็นโรคที่พบบ่อยมากเป็นอันดับสองในสตรีไทย และมีแนวโน้มพบสูงขึ้น

สตรีทุกคนมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม แนวทางที่ดีที่สุดในการลดอัตราการตายจากโรคมะเร็งเต้านม คือการค้นหาและการตรวจวินิจฉัยมะเร็งเต้านมให้ได้ในระยะเริ่มแรก

มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายได้ ถ้าตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

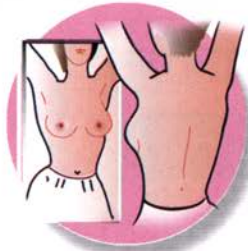
การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ทำให้รู้ลักษณะของเต้านมที่ปกติเป็นอย่างไร และสามารถค้นพบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็ว ถ้าตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก การรักษาจะได้ผลดีมาก ก่อนที่เต้านมไม่ใช่เป็นมะเร็งทั้งหมดอาจเป็นถุงน้ำหรือเนื้องอกธรรมดาก็ได้

ท่าที่ 1 ยืนหน้ากระจก



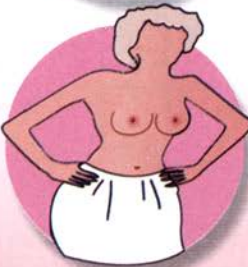
- วางแขนไว้ข้างลำตัว ดูรูปร่าง ขนาดของเต้านม ระดับของหัวนม และสีผิวของเต้านมทั้งสองข้าง



- ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะดูขนาด รูปร่าง และลักษณะผิดปกติของเต้านม เช่น รอยบวม รอยนูน แผล หรือการอักเสบ



- วางมือทั้ง 2 ข้างไว้บนสะโพกและกด น้ำหนักลง หรือเกร็งหน้าอกและ ดูสิ่งผิดปกติของเต้านม



- โน้มตัวไปข้างหน้า เพื่อตรวจดู สิ่งผิดปกติของเต้านมทั้ง 2 ข้างได้ ชัดเจนมากขึ้น

ท่าที่ 2 ท่านอน



- นอนหงาย ใช้หมอนเล็ก ๆ สอดใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ เช่น ตรวจข้างขวา ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ



- ใช้นิ้วมือข้างซ้ายทั้ง 3 นิ้ว คือนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง โดยใช้ปลายนิ้วตรวจเต้านมข้างขวา



- กดเบา ๆ กดแรงขึ้น และกดหนักขึ้นเป็น 3 ระดับ ให้ทั่วเต้านมและรักแร้ เพื่อค้นหาก้อนที่อยู่บริเวณใกล้ผิวหนังและก้อนบริเวณเต้านม ที่สำคัญคือห้ามบีบเนื้อเต้านม จะรู้สึกว่ามีก้อนซึ่งความจริงไม่ใช่



- บีบหัวนมโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบหัวนมเบา ๆ ดูสังเกตหลังว่ามีน้ำเลือด น้ำเหลืองไหลออกมาหรือไม่

ตรวจเต้านมอีกด้านด้วยวิธีเช่นเดียวกัน

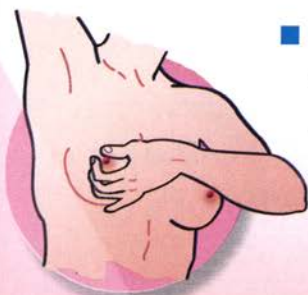
ท่าที่ 3 ตรวจสอบ:อาบนํ้า



■ ตรวจสอบขณะที่ตัวเปียกหรือฟอกสบู่ จะทำให้ผิวหนังลื่นตรวจได้ง่าย ตรวจเต้านมข้างขวา ให้ยกมือขวาขึ้นวางบนศีรษะ ใช้นิ้วมือซ้าย 3 นิ้ว ตรวจเช่นเดียวกับท่านอน

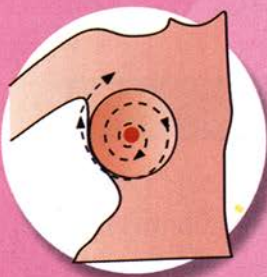
■ ตรวจเต้านมด้านซ้ายด้วยวิธีเดียวกัน

■ ตรวจบริเวณรักแร้เพื่อดูความผิดปกติ ว่าพบก้อนหรือต่อมน้ำเหลืองโตหรือไม่

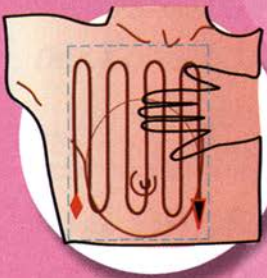


■ บีบหัวนมโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบหัวนมเบา ๆ ดูลักษณะหลังว่ามีน้ำเลือด น้ำเหลืองไหลออกมาหรือไม่

วิธีการคลำ 3 แบบ



1. คลำเป็นก้นหอยหรือตามเข็มนาฬิกา (Clock Pattern) เริ่มคลำจากส่วนบนใกล้หัวนม วนเลื้อยนิ้วมือตามเข็มนาฬิกา เป็นวงกลม ขยายวงออกไปเรื่อย ๆ จนถึงฐานเต้านมและบริเวณรักแร้ สัมผัสเนื้อเยื่อใต้หัวนมและบีบหัวนมเบา ๆ ดูลักษณะหลัง



2. คลำตามแนวขนขึ้นลงขนานกับลำตัว (Vertical Strip) เริ่มคลำจากส่วนล่างด้านนอกของเต้านม เป็นแนวยาวถึงกระดูกไหปลาร้า โดยใช้นิ้วมือทั้ง 3 นิ้วคลำในแนวขึ้นลง สลับกันไปมาให้ทั่วทั้งเต้านม (ตามรูป)



3. คลำเป็นรัศมีรอบเต้านมหรือรูปสามเหลี่ยม (Wedge Pattern) เริ่มคลำจากส่วนบนเต้านมจนถึงฐาน และขยับนิ้วมือจากฐานถึงหัวนม เป็นรัศมีรอบเต้านมถึงกระดูกไหปลาร้าและบริเวณรักแร้

อย่าลืม

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจเต้านมในช่วงเวลา 7 - 10 วัน นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก
- ตรวจเต้านมขณะที่เต้านมอ่อนนุ่ม ไม่คัดตึงหรือเจ็บ
- การตรวจพบก้อนที่เต้านมอาจไม่ใช่มะเร็ง

สิ่งผิดปกติบริเวณเต้านมที่ควรรีบปรึกษาแพทย์

1. คลำพบก้อน ตุ่ม หรือปื้นแข็ง
2. มีอาการบวม แดง ร้อน หรือเต้านมมีสีผิวคล้ำขึ้น
3. มีการเปลี่ยนแปลงของขนาด และรูปร่าง
4. มีการเปลี่ยนแปลงบริเวณผิวหนังเต้านม เช่น ผิวหนังหยาบเหมือนผิวส้ม มีรอยบุ๋ม รอยนูน ย่น
5. หัวนมมีลักษณะดิ่งรั้ง หรือลอกเป็นเกล็ด หรือมีอาการคัน
6. มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนม



ข้อแนะนำ

- สตรีอายุ 20-40 ปี ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน และพบแพทย์ตรวจทุก 1-3 ปี
- สตรีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรเพิ่มการตรวจเอกซเรย์เต้านม แมมโมแกรม และอัลตราซาวด์ทุก 1 ปี
- สตรีที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี ถ้ามีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนและตรวจเอกซเรย์เต้านมตั้งแต่อายุ 35 ปี

X กากบาททุกเดือนหลังตรวจ

มกราคม	<input checked="" 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	<input type="checkbox"/>

จัดทำโดย

สถาบันมะเร็งแห่งชาติและศูนย์มะเร็งภูมิภาค

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข