

# การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

## การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

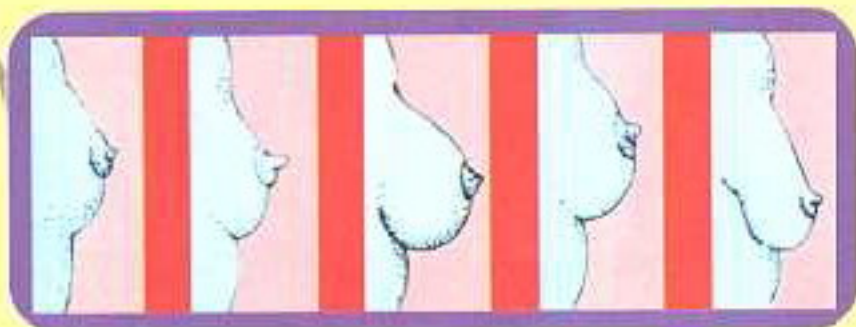
จะทำให้คุณรู้ว่าลักษณะของเต้านมปกติเป็นอย่างไร และสามารถบอกได้เมื่อเริ่มมีความผิดปกติเกิดขึ้น

- 80% ของก้อนที่พบบริเวณเต้านม ไม่ใช่มะเร็ง
- 80% ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด จะมาด้วยอาการพบก้อนที่บริเวณเต้านมและก้อนที่พบเหล่านี้ ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะตรวจพบ หรือคลำได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่จากแพทย์

## ทำไมจึงต้องตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจพบความผิดปกติบริเวณเต้านม เช่น คลำก้อนได้เมื่อมีขนาดเล็ก ก็หมายความว่าแพทย์สามารถจะรักษาได้ตั้งแต่วะเริ่มแรก ซึ่งการรักษาจะได้ผลดีมาก

- ลักษณะเต้านมของแต่ละคนจะต่างกัน ทั้งขนาด รูปร่าง สีของหัวนมและความยืดหยุ่นของเนื้อเต้านม (นิ่ม-ตึง-แข็ง)



## การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้

- คุณรู้ว่า เต้านมปกติของคุณเป็นอย่างไร
- คุณรู้ว่า มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับเต้านมของคุณ

อย่าลืมว่าก้อนที่เกิดบริเวณเต้านมของคุณไม่ใช่มะเร็งทั้งหมด บางก้อนจะเป็นซิสต์ (Cyst) หรือถุงน้ำ บางชนิดเป็นแค่เนื้องอกธรรมดา และที่สำคัญที่สุด คือ ก้อนเนื้อบางก้อนแม้จะเจ็บหรือไม่เจ็บ ก็อาจเป็นมะเร็งได้

## อย่า

- อย่าเสียเวลาตื่นเต้นและตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- อย่าลังเลที่จะไปพบแพทย์ เมื่อคุณพบสิ่งผิดปกติบริเวณเต้านมของคุณ
- แพทย์ทุกท่านยินดีให้คำปรึกษาเพิ่มเติม กรณีที่คุณไม่แน่ใจในผลการตรวจเต้านม

## ขนาดของก้อนเนื้อที่ตรวจพบบริเวณเต้านม



2 ซม.

ผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำจะสามารถตรวจพบก้อนบริเวณเต้านมได้ขนาดประมาณ 2 เซนติเมตร



2.5 ซม.

ผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่สม่ำเสมอจะสามารถตรวจพบก้อนได้ขนาดประมาณ 2.5 เซนติเมตร



4 ซม.

ผู้หญิงที่ไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองจะพบก้อนที่เต้านมขนาดประมาณ 4 เซนติเมตร

- ก้อนที่พบบริเวณเต้านม จะมีขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน

ดังนั้นถ้าคุณตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ คุณก็จะสามารถพบก้อนได้ตั้งแต่ขนาดเล็ก ๆ หรือบางครั้ง ขนาดก้อนอาจจะเล็กกว่า 1 ซม. ซึ่งจะทำให้โอกาสในการเก็บรักษาเต้านม และหายจากโรคมะเร็งสูงขึ้น

● **ควรตรวจเต้านมด้วยตนเอง  
บ่อยแค่ไหน?**

ผู้หญิงทุกคน ควรตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างน้อยเดือนละครั้ง

● **คุณควรตรวจเต้านมในช่วงไหน?**

ถ้าคุณยังอยู่ในวัยที่มีประจำเดือน ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ ประมาณวันที่ 7-10 นับจากวันแรกของรอบเดือน ช่วงนี้เต้านมของคุณจะหายบวมหรือหายคัดไปแล้ว ทำให้ตรวจพบความผิดปกติได้ง่ายขึ้น

ถ้าคุณอยู่ในวัยที่ประจำเดือนหมดไปแล้ว เลือกวันไหนก็ได้ที่สะดวก แล้วทำเป็นประจำ เช่น เลือกวันแรกของเดือน ซึ่งเป็นวันที่จำง่ายที่สุด ถ้าคุณลืมตรวจก็ให้รีบตรวจเต้านมของคุณ ในวันที่นึกขึ้นได้ ดีกว่าที่จะผ่านไปอีก 1 เดือน

ถ้าคุณถูกตัดมดลูกไปแล้วและยังอายุน้อยกว่า 50 ปี จะตรวจเต้านมวันไหน? คุณควรเลือกวันที่คุณไม่มีอาการปวด หรือ คัดเต้านม

**ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง**

1. การมอง

เพื่อมองหาสิ่งผิดปกติบริเวณเต้านม

**ยืนหน้ากระจก**

**ก. ยืนตรงแขนชิดลำตัว** มองเปรียบเทียบบริเวณเต้านมทั้งสองข้างเพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติ โดยดูขนาดรูปร่าง รอยบุ๋ม รอยย่น รวมทั้งดูสีของผิวหนัง และบริเวณป้านนม



**ข. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ** ดูเต้านมทั้งสองข้างเหมือนข้อ ก. ร่วมกับการขยับแขนขึ้น-ลง



**ค. วางมือบนเอวทั้งสองข้าง** กดและปล่อยร่วมกับเกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก สังเกตดูความผิดปกติบริเวณเต้านมทั้งสองข้าง



อย่าลืมบีบหัวนมเพื่อดูว่ามี น้ำเลือด หรือน้ำเมือกที่ผิดปกติออกจากหัวนมหรือไม่และควรรีบพบแพทย์เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น

**ปฏิทิน**

**การตรวจเต้านมด้วยตนเอง**

**X** ฝากบาททุกเดือนหลังตรวจ

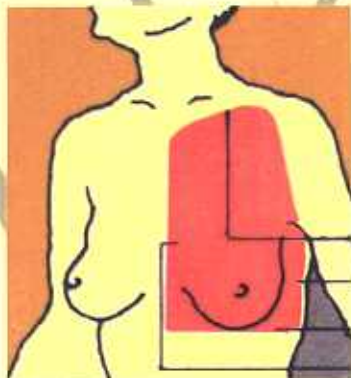
มกราคม	<input type="checkbox"/>
กุมภาพันธ์	<input type="checkbox"/>
มีนาคม	<input type="checkbox"/>
เมษายน	<input type="checkbox"/>
พฤษภาคม	<input type="checkbox"/>
มิถุนายน	<input type="checkbox"/>
กรกฎาคม	<input type="checkbox"/>
สิงหาคม	<input type="checkbox"/>
กันยายน	<input type="checkbox"/>
ตุลาคม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



**กรมการแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข**

## 2. การตรวจเต้านม

เนื้อเยื่อของเต้านม (Breast Tissue) ได้แก่ ต่อมไขมันและท่อน้ำนม จะอยู่ในบริเวณที่แสดงให้เห็น (ดังรูป) ดังนั้นการตรวจเต้านมจึงต้องตรวจให้ครอบคลุม บริเวณดังกล่าว

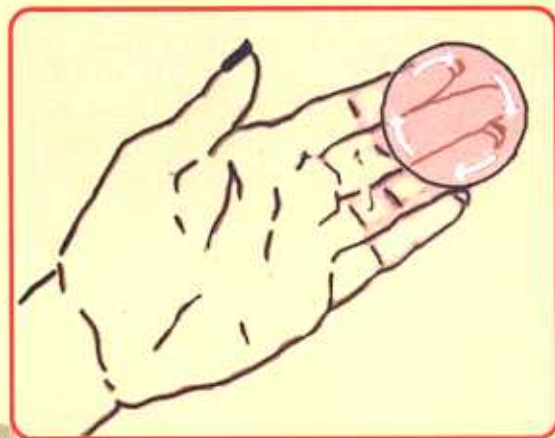
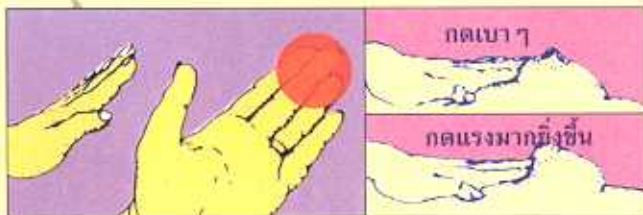


กระดุกโหลปาร้า  
เส้นตั้งฉากจากกึ่งกลางรักแร้  
เส้นขอบล่างของเต้านม  
เส้นแบ่งครึ่งเต้านมทั้ง 2 ข้าง

### วิธีการตรวจ

ให้แบมือออก ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดลงบนเต้านม (ดังรูป)

การกดควรทำเป็น 2 ระดับ คือ กดเบาๆ เพื่อค้นหาก้อนบริเวณที่ใกล้ผิวหนังและกดแรงขึ้นเพื่อหาก้อนที่อยู่บริเวณเต้านมโดยให้ความรู้สึกเหมือนกดบนซีโคร่ง แล้วค่อยๆ ขยับมือวนเป็นวงกลมเล็กๆ ตรวจให้ทั่วบริเวณที่กำหนดไว้



### ขั้นที่ 1 ท่าตรวจ

นอนตะแคงซ้าย งอเข่าทั้งสองข้าง หมุนไหล่มาทางขวา ให้ไหล่ทั้งสองข้างแนบกับเตียง แต่ต้องไม่ขยับขาทั้งสองข้างตามด้วย ยกมือขวาไว้หลังศีรษะ และใช้มือซ้ายตรวจเต้านมด้านขวา



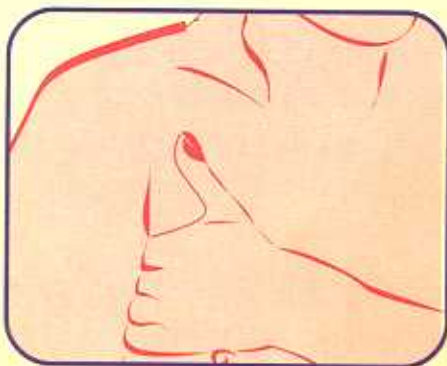


### ขั้นที่ 2 การตรวจ

ใช้มือซ้ายเริ่มตรวจที่รักแร้ขวา กดเบาๆ และกดหนักขึ้นในแต่ละจุดเป็นรูปร่างกลมเล็กๆ เลื่อนมือขึ้นลงตามแนวตั้ง (ตั้งรูป) โดยให้แนวที่ลากผ่านห่างกันประมาณ 2 ซม. จนทั่วทั้งเต้านม

### ขั้นที่ 3 ตรวจบริเวณรักแร้

นั่งหรือยืน ปล่อยแขนขวาลงแนบกับลำตัว แล้วใช้นิ้วมือข้างซ้าย ตรวจบริเวณรักแร้ขวา เพื่อค้นหาก้อนที่ผิดปกติ



### การตรวจเต้านมด้านซ้าย

● ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเดิม แต่เปลี่ยนจากมือซ้ายเป็นมือขวา

● การตรวจอาจใช้ทำขึ้น โดยใช้เทคนิคเดียวกับท่านอน ซึ่งจะได้ผลเช่นเดียวกัน

## ปัจจัยเสี่ยงสำหรับมะเร็งเต้านม

1. ประวัติครอบครัว คือ มีญาติสายตรง เช่น พ่อ-แม่ พี่น้อง เป็นมะเร็งเต้านม พบประมาณร้อยละ 5 ของมะเร็งเต้านมทั้งหมด จึงควรปรึกษาแพทย์หรือตรวจเพิ่มเติม
2. อายุมากขึ้น โอกาสเป็นมะเร็งเต้านมยิ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 85 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมพบในผู้หญิงที่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป
3. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
4. ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

## ข้อควรจำ

- เรียนรู้วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเองจากแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง
- พบแพทย์ทันทีที่ตรวจพบสิ่งผิดปกติบนเต้านม
- พบแพทย์เพื่อให้แพทย์ตรวจเต้านมของคุณปีละครั้ง เมื่ออายุ 30 ปี เป็นต้นไป
- ก้อนมะเร็งยิ่งเล็กยิ่งมีโอกาสรักษาหาย โดยไม่ต้องตัดเต้านม

มีปัญหาเรื่องมะเร็ง ติดต่อ...  
“สายด่วนมะเร็ง 1668”