

มะเร็งเต้านม

เป็นโรคมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับสองในสตรีไทย และมีแนวโน้มที่พบสูงขึ้น...

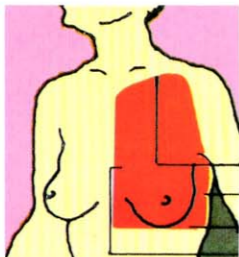
สตรีทุกคนมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม แนวทางที่ดีที่สุดในการลดอัตราตายจากโรคมะเร็งเต้านม คือการค้นหา และการตรวจวินิจฉัยมะเร็งเต้านมให้ได้ในระยะเริ่มแรก

มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายได้ ถ้าตรวจพบตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องเดือนละครั้ง (Breast Self Examination) พบความผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
- พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและเต้านมปีละครั้ง (Clinical Breast Examination)
- ตรวจด้วย Mammogram คือการตรวจด้วยรังสีเอ็กซ์ (X-rays) บริเวณเต้านมแต่ละข้างเมื่ออายุ 40 ปี หรือ 50 ปีขึ้นไปทุก 2 ปี (ถ้าเป็นผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งควรปรึกษาแพทย์)

2. การตรวจเต้านม

เนื้อเยื่อของเต้านม (Breast Tissue) ได้แก่ ต่อมหน้านม และท่อหน้านม จะอยู่ในบริเวณที่แสดงให้เห็น (ดังรูป) ดังนั้นการตรวจเต้านมจึงต้องตรวจให้ครอบคลุมบริเวณดังกล่าว



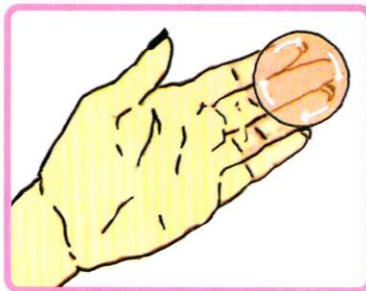
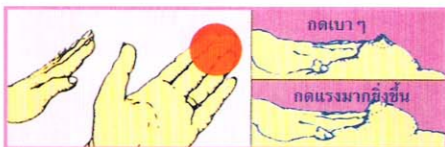
กระดูทโปลาร้า
เส้นตั้งฉากจากกึ่งกลางรักแร้
เส้นขอบล่างของเต้านม
เส้นแบ่งครึ่งเต้านมทั้ง 2 ข้าง

วิธีการตรวจ

ให้แบมือออก ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง

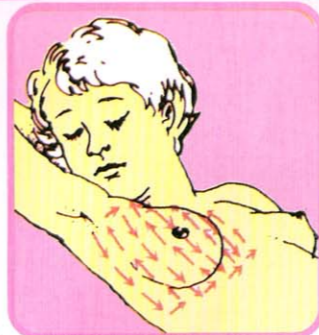
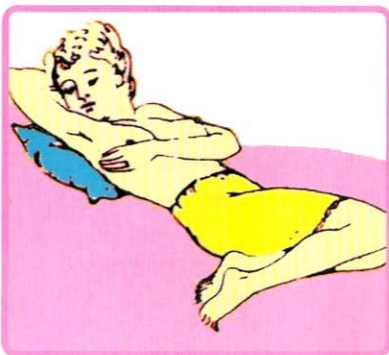
กดลงบนเต้านม (ดังรูป)

การกดควรทำเป็น 2 ระดับ คือ กดเบาๆ เพื่อค้นหาก้อนบริเวณที่ใกล้ผิวหนัง และกดแรงขึ้น เพื่อค้นหาก้อนที่อยู่บริเวณเต้านม โดยให้ความรู้สึกเหมือนกดบนซี่โครง แล้วค่อยๆ ซับมือวนเป็นวงกลมเล็กๆ ตรวจให้ทั่วบริเวณที่กำหนดไว้



ขั้นที่ 1 ท่าตรวจ

นอนตะแคงซ้าย งอเข่าทั้งสองข้าง หมุนไหล่มาทางขวา ให้ไหล่ทั้งสองข้างแนบกับเตียง แต่ต้องไม่ขยับขาทั้งสองข้างตามด้วยยกมือขวาไว้หลังศีรษะ และใช้มือซ้ายตรวจเต้านมด้านขวา

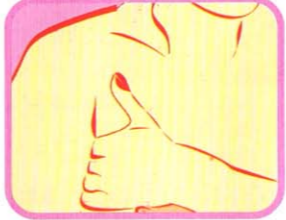


ขั้นที่ 2 การตรวจ

ใช้มือซ้ายเริ่มตรวจที่รักแร้ขวา กดเบาๆ และกดหนักขึ้นในแต่ละจุดเป็นรูปวงกลมเล็กๆ เลื่อนมือขึ้นลงตามแนวตั้ง (ดังรูป) โดยให้แนวที่ลากผ่านห่างกันประมาณ 2 ซม. จนทั่วทั้งเต้านม

ขั้นที่ 3 ตรวจบริเวณรักแร้

หนึ่งหรือยี่บน้อยแขนขวาลงแนบกับลำตัวแล้วใช้หัวมือซ้ายซ้ายตรวจบริเวณรักแร้ขวา เพื่อค้นหาก้อนที่ผิดปกติ



การตรวจเต้านมด้านซ้าย

- ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนเดิม แต่เปลี่ยนจากมือซ้ายเป็นมือขวา
- การตรวจอาจใช้ทำยี่บน โดยใช้เทคนิคเดียวกับทำนอน ซึ่งจะได้ผลเช่นเดียวกัน

มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก อาจจะไม่มีความผิดปกติใด ๆ

ถ้ามีก้อนมะเร็งโตขึ้น จะมีอาการแสดง :

- พบก้อน
- เต้านมมีขนาดและรูปร่างเปลี่ยนไป
- หัวนมบวม และมีน้ำไหลออกมา
- หัวนมหรือผิวของเต้านมมีสีแดงข้ำ/อักเสบ

สตรีทุกคนควรปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม

- ควรหลีกเลี่ยงการรักษาโดยใช้ฮอร์โมนในระยะยาว
- มีบุตรก่อนอายุ 30 ปี
- ให้นมบุตรด้วยตนเอง
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้พอดี ไม่อ้วน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- กินอาหารให้ถูกต้องลดอาหารไขมันสัตว์กินผัก - ผลไม้สด วันละ 500 กรัมเป็นประจำหรือครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่กินในแต่ละมื้อ
- ไม่ดื่มสุรา (ถ้าจำเป็นให้ดื่ม 1 แก้ว/วันหรือน้อยกว่า)

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างสม่ำเสมอ

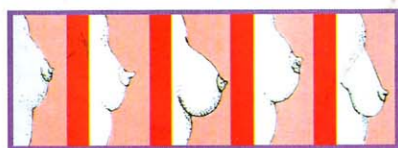
การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้คุณรู้ว่าลักษณะของเต้านมปกติเป็นอย่างไร และสามารถบอกได้เมื่อเริ่มมีความผิดปกติเกิดขึ้น

• การตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างสม่ำเสมอ ทำให้...

- คุณรู้ว่าเต้านมปกติของคุณเป็นอย่างไร
 - คุณรู้ว่า มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นกับเต้านมของคุณ
- อย่าลืมว่าก้อนที่เกิดบริเวณเต้านมของคุณไม่ใช่มะเร็งทั้งหมด บางก้อนจะเป็นซิสต์ (Cyst) หรือถุงน้ำบางชนิดเป็นแค่เนื้องอกธรรมดา และที่สำคัญที่สุดคือ ก้อนเนื้อบางก้อน แม้จะเจ็บหรือไม่เจ็บก็อาจเป็นมะเร็งได้

อย่า

- อย่าเสียเวลาตื่นเต้นและตกใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- อย่าลิ่งเลที่จะไปพบแพทย์ เมื่อคุณพบสิ่งผิดปกติบริเวณเต้านมของคุณ
- แพทย์ทุกท่านยินดีให้คำปรึกษาเพิ่มเติมกรณีที่คุณไม่แน่ใจในผลการตรวจเต้านม



- 80% ของก้อนที่พบบริเวณเต้านม ไม่ใช่มะเร็ง
- 80% ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด จะมาด้วยอาการพบก้อนที่บริเวณเต้านม และก้อนที่พบเหล่านี้ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะตรวจพบหรือคลำได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่จากแพทย์

ทำไมจึงต้องตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจพบความผิดปกติบริเวณเต้านม เช่น คลำก้อนได้เมื่อมีขนาดเล็ก ก็หมายความว่าแพทย์สามารถจะรักษาได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ซึ่งการรักษาจะได้ผลดีมาก

- ลักษณะเต้านมของแต่ละคนจะต่างกันทั้งขนาด รูปร่าง สีของหัวนม และความยืดหยุ่นของเนื้อเต้านม (นิ่ม-ตึง-แข็ง)

• ขนาดของก้อนเนื้อที่ตรวจพบ บริเวณเต้านม



ผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำจะสามารถตรวจพบก้อนบริเวณเต้านมได้ ขนาดประมาณ 2 เซนติเมตร



ผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่สม่ำเสมอจะสามารถตรวจพบก้อนได้ ขนาดประมาณ 2.5 เซนติเมตร



ผู้หญิงที่ไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองจะพบก้อนที่เต้านม ขนาดประมาณ 4 เซนติเมตร

• ก้อนที่พบบริเวณเต้านม จะมีขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน

ดังนั้นถ้าคุณตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำคุณก็จะสามารถพบก้อนได้ตั้งแต่ขนาดเล็กๆ หรือบางครั้ง ขนาดก้อนอาจจะเล็กกว่า 1 ซม. ซึ่งจะทำให้โอกาสในการเก็บรักษาเต้านมและหายจากโรคมะเร็งสูงขึ้น

• ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองบ่อยแค่ไหน ?

ผู้หญิงทุกคน ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง

• คุณจะตรวจเต้านมในช่วงไหน?

ถ้าคุณยังอยู่ในวัยที่มีประจำเดือน ช่วงเวลาที่เหมาะที่สุดในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ ประมาณวันที่ 7-10 นับจากวันแรกของรอบเดือน ช่วงนี้เต้านมของคุณจะหายบวมหรือหายคัดไปแล้ว ทำให้ตรวจพบความผิดปกติได้ง่ายขึ้น

ถ้าคุณอยู่ในวัยที่ประจำเดือนหมดไปแล้ว เลือกวันไหนก็ได้ที่สะดวก แล้วทำเป็นประจำ เช่น เลือกวันแรกของเดือน ซึ่งเป็นวันที่ง่ายที่สุด ถ้าคุณลืมตรวจก็ให้รีบตรวจเต้านมของคุณในวันทีี่นึกขึ้นได้ ดีกว่าที่จะผ่านไปอีก 1 เดือน

ถ้าคุณถูกตัดมดลูกไปแล้วและยังอายุน้อยกว่า 50 ปี จะตรวจเต้านมวันไหน? คุณควรเลือกวันที่คุณไม่มีการปวด หรือคัดเต้านม



ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. การมอง

เพื่อมองหาสิ่งผิดปกติบริเวณเต้านม

ยืนหน้ากระจก

ก. ยืนตรง แขนชิดลำตัว มองเปรียบเทียบบริเวณเต้านมทั้งสองข้าง เพื่อมองหาสิ่งผิดปกติ โดยดูขนาด รูปร่าง รอยบุ๋ม รอยย่น รวมทั้งดูสีของผิวหน้า และบริเวณปานนม



ข. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ดูเต้านมทั้งสองข้างเหมือนข้อ ก. ร่วมกับการชั่งแขนขึ้น-ลง



ค. วางมือบนเอวทั้งสองข้าง กดและปล่อยร่วมกับการเกร็งกล้ามเนื้อหน้าอก สังเกตดูความผิดปกติบริเวณเต้านมทั้งสองข้าง

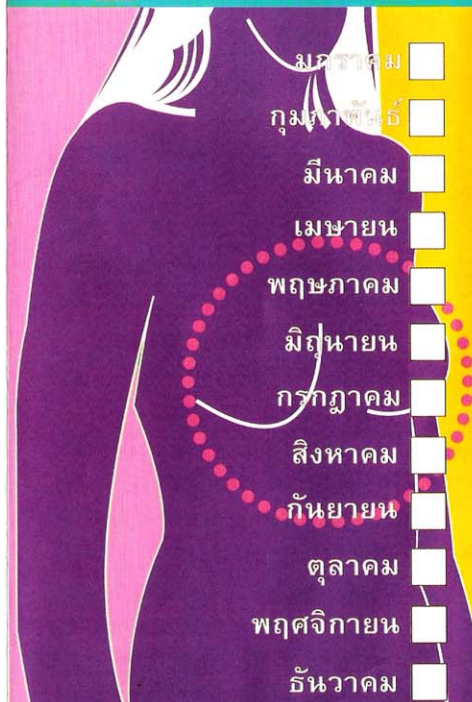


อย่าลืม บีบหัวนมเพื่อดูว่ามีน้ำเลือดหรือน้ำเมือกที่ผิดปกติออกจากหัวนมหรือไม่ และควรรีบพบแพทย์เมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้น

ปฏิทิน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

✗ กลางบาททุกเดือนหลังตรวจ



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข