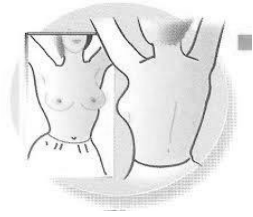


ต้องเตรียมตัวในการตรวจอย่างไร

การตรวจนี้สามารถทำได้ง่าย ๆ ไม่จำเป็นต้องงดอาหาร ไม่จำเป็นต้องนิตยสารที่บ่งชี้ระยะเวลาที่เหมาะสมแก่การตรวจ คือ หลังมีประจำเดือน 1-2 สัปดาห์

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ยืนหน้ากระจก แขนทั้งสองข้างลำตัวดูการเปลี่ยนแปลง เต้านม หัวนม สีผิว รอยบุ๋ม รอยขุ่น บนผิวหนัง



2. ยกแขนทั้งสองขึ้น ประสานหลังศีรษะและเกร็งไปด้านหน้าเพื่อให้อกกลมเนื้อหน้าอกตึง สังเกตดูความผิดปกติบนเต้าทั้งสองข้าง



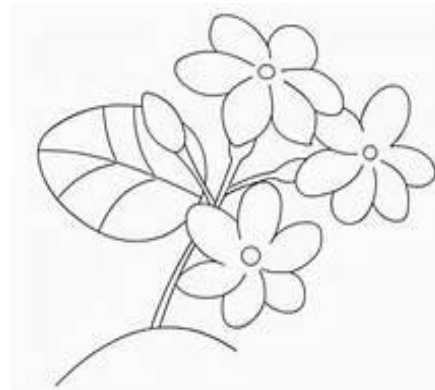
3. เอามือทั้งสองข้างทำสแควว เกร็งไว้แล้วโน้มตัวไปด้านหน้าสังเกตดูความผิดปกติเต้านมทั้งสองข้าง การทำวิธีที่ 3 นี้ จะเห็นรอยบุ๋ม รอยขุ่นบนผิวหนังชัดกว่า วิธีที่ 1



4. นอนราบ ยกแขนข้างที่ต้องการตรวจขึ้นเหนือศีรษะ เอามือนหนุนไหล่ข้างที่ต้องการตรวจ ใช้มือด้านตรงข้ามคลำรอบ ๆ เต้านม เริ่มจากหัวนมออกไปจนรอบและได้รักแร้



5. บีบหัวนมดูว่า มีน้ำอะไรไหลออกมาหรือไม่



ด้วยความปรารถนาดีจาก

กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช



การตรวจมะเร็งเต้านม

ด้วยตนเอง



ด้วยความปรารถนาดี...

กลุ่มงานสุขศึกษา รพ.มหาราชนครศรีธรรมราช

โทรศัพท์ 075-340250 ต่อ 4813,4856

โทรสาร 075-343066

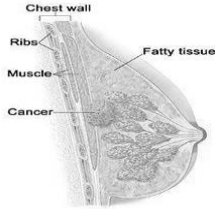


SCAN ME

...1 ตุลาคม 2565...

มะเร็งเต้านมพบบ่อยแค่ไหน

สตรีในประเทศไทยพบมะเร็งเต้านมบ่อยเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก พบมากในอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป



สาเหตุของมะเร็งเต้านม

ไม่พบสาเหตุที่แน่นอน แต่พบว่ามีปัจจัยร่วมและปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างเช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก การดื่มเหล้ามีประจำเดือนครั้งแรกอายุน้อยกว่าเกณฑ์ ไม่มีบุตรหรือมีบุตรคนแรกอายุมากกว่า 35 ปีมีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม หรือผู้ที่เคยเป็นมะเร็งเต้านมมาแล้วข้างหนึ่ง

การค้นพบมะเร็งเต้านมระยะแรก มีประโยชน์อย่างไร

มะเร็งเต้านมไม่สามารถป้องกันได้ แต่ถ้าตรวจพบและวินิจฉัยมะเร็งเต้านมได้ในระยะแรกเริ่ม สามารถที่จะรักษาให้หายขาดได้ เนื่องจากผลการรักษาขึ้นกับขนาดของก้อนมะเร็งที่ค้นพบ ดังนั้นยิ่งก้อนมีขนาดเล็กเท่าไร ผลการรักษาก็จะดีขึ้นมากเท่านั้น นอกจากนี้การพบมะเร็งเต้านมระยะแรกยังช่วยให้การรักษาโดยการผ่าตัดเต้านมดีขึ้น

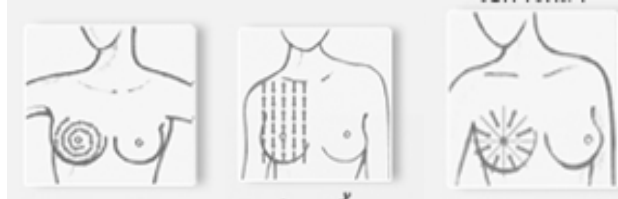
ในสมัยก่อนถ้าเป็นมะเร็งเต้านมต้องผ่าตัดเต้านมออกทั้งข้าง เพราะก้อนที่พบมีขนาดโตแล้ว แต่ในปัจจุบัน ถ้าสามารถตรวจพบมะเร็งตั้งแต่มีขนาดเล็ก ๆ การรักษาจะทำได้โดยการผ่าตัดเต้านมออกเป็นบางส่วนเท่านั้น ไม่ต้องตัดออกทั้งหมด

มะเร็งเต้านม

บันได 3 ขั้น สำหรับการค้นพบมะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้น

▶ ขั้นที่ 1

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผู้หญิงทุกคนควรหัดตรวจเต้านมด้วยตนเองตั้งแต่เริ่มเป็นสาว ประมาณเดือนละครั้ง เวลาที่เหมาะสมคือ ประมาณวันที่ 7 ของการมีประจำเดือน



1. คลำเต้านมแบบวนเป็นวงกลมหรือแบบก้นหอย
2. คลำเต้านมแบบขึ้นลง
3. คลำเต้านมจากขอบเต้าหาหัวนมหรือรูปลิ้ม

▶ ขั้นที่ 2

สำหรับผู้ที่มียุอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ให้แพทย์ตรวจเต้านมปีละครั้ง

▶ ขั้นที่ 3

การทำ Mammography

Mammography คืออะไร



Mammography เป็นการตรวจเอ็กซเรย์พิเศษสำหรับเต้านมสามารถแสดงโครงสร้างและสภาพภายในเต้านมได้อย่างละเอียด และเป็นการตรวจชนิดเดียวในปัจจุบันที่สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมก่อนที่จะคลำก้อนได้

ใครบ้างที่ต้องทำ Mammography

1. ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีอาการ เช่น คลำได้ก้อน การตรวจ Mammography จะช่วยแยกก้อนที่คลำได้ว่าเป็นมะเร็งหรือไม่
2. ในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ เช่น ในผู้ป่วยรายที่มีปัจจัยเสี่ยง และในสตรีทั่วไป

ถ้าไม่มีอาการอะไรจะเริ่มทำ Mammography เมื่อใด

ช่วงอายุ 35-39 ปี ควรทำเป็นบรรทัดฐาน 1 ครั้ง ช่วงอายุ 40-49 ปี ควรทำซ้ำทุก 1-2 ปี อายุมากกว่า 50 ปี ควรทำซ้ำทุกปี สำหรับสตรีที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงอาจเริ่มตรวจตั้งแต่อายุ 30 ปี