

รายงานสรุปประชุมเชิงปฏิบัติการ
“การรณรงค์สตรีไทยห่างไกลมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสาน
พระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าและเนื่องในวันเต้านมโลก”
ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าด้านภัยมะเร็งเต้านม
เขตสุขภาพที่ ๖
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓
ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี



จัดทำโดย
กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ (Cluster วัยทำงาน)
ศูนย์อนามัยที่ ๖ ชลบุรี กรมอนามัย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมประชุม	๔
หัวข้อที่ ๑ บรรยายเรื่อง “โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เสด็จฯ เยี่ยมชมและ สถานการณ์ แนวโน้ม ความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม และ โดย ดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ ศูนย์อนามัยที่ ๖	๔
หัวข้อที่ ๒ บรรยายเรื่อง “การตรวจเต้านมด้วยตนเอง” โดย นางอารยา เกษมสำราญกุล ศูนย์อนามัยที่ ๖	๑๐
หัวข้อที่ ๓ แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติ “การตรวจเต้านมด้วยตนเองและระบบการบันทึกข้อมูล ผ่าน Application BSE”	๑๔
ภาคผนวก	
- ภาพกิจกรรม	
- รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมฯ	
- รายชื่อคณะทำงาน	

รายงานสรุปประชุมเชิงปฏิบัติการ

“การรณรงค์สตรีไทยห่างไกลมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าฯ และเนื่องในวันเต้านมโลก”

ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าฯ ด้านภัยมะเร็งเต้านม เขตสุขภาพที่ ๖
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

จำนวนผู้เข้าร่วมประชุม รวม ๘๗ คน

- เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน ๘๐ คน
- วิทยากรบรรยาย จำนวน ๒ คน ดังนี้
 ๑. ดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๖
 ๒. นางอารยา เกษมสำราญกุล รก.พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๖
- คณะทำงานศูนย์อนามัยที่ ๖ จำนวน ๕ คน

หัวข้อที่ ๑ บรรยายเรื่อง “โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าฯ ด้านภัยมะเร็งเต้านม และสถานการณ์ แนวโน้ม ความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม”

โดย ดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ ศูนย์อนามัยที่ ๖



โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าฯ ด้านภัยมะเร็งเต้านม โดยมูลนิธิถันยารักษ์ในพระราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชินี กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย สภาอากาศไทย สปสช. และภาคเอกชน โดยมีพระราชดำรัสสมเด็จพระนางเจ้าฯ ในวันพระราชทานเงินก่อตั้งมูลนิธิถันยารักษ์ฯ ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ว่า “ให้นำเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดมาใช้ที่เหมาะสมและให้รักษาคนจนคนรวยโดยเท่าเทียมกัน”

สถานการณ์ของมะเร็งเต้านม

ทำไมมะเร็งเต้านมจึงกระจายไปทั่วโลก

- สตรีประมาณ ๑ ล้านรายที่เป็นมะเร็งเต้านมในทุกปี จะเป็นผู้ป่วยใหม่ ๕ แสนคน และจำนวนที่เสียชีวิตในแต่ละปี
- ในปี ๒๕๓๔ สตรีอเมริกัน ๑ ใน ๑๐ ตายจากโรคมะเร็งเต้านม
- ในปี ๒๕๕๐ สตรีอเมริกัน ๑ ใน ๘ ตายจากมะเร็งเต้านม

- ในปี ๒๕๖๓ ๗๐%ในประเทศกำลังพัฒนา
- ๕๐% ของสตรีอเมริกัน ค้นพบการเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ ๑
- น้อยกว่า ๑๐% ของสตรีในประเทศกำลังพัฒนา ค้นพบการเป็นมะเร็งเต้านมระยะที่ ๑
- Soon Time Magazine (ทำไมมะเร็งเต้านมจึงยังคงเป็นปัญหาของสตรีจำนวนมาก)

สาเหตุการตายทั่วราชอาณาจักร ปี ๒๕๕๑

อันดับ	สาเหตุการตาย	จำนวน
๑	มะเร็งทุกชนิด	๕๕,๔๐๓ คน
๒	อุบัติเหตุและการเป็นพิษ	๓๔,๘๕๗ คน
๓	โรคหัวใจ	๑๘,๘๒๐ คน

สาเหตุการตายจากมะเร็ง

อันดับ	สาเหตุการตาย	จำนวน
๑	มะเร็งตับ	๑๔,๐๘๔ คน
๒	มะเร็งปอด	๘,๕๖๕ คน
๓	มะเร็งเต้านม	๒,๓๔๗ คน
๔	มะเร็งลำไส้ใหญ่	๑,๘๓๙ คน

ลดการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมได้อย่างไร

๑. ให้ความรู้ สร้างความตระหนักแก่ประชาชน
๒. ตรวจให้ไว
๓. รักษาให้ดี

ปัจจัยของการตรวจหามะเร็งเต้านมที่มีประสิทธิภาพ

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examinations)
2. การตรวจโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (Clinical Examination)
3. การเอกซเรย์เต้านม (Screening Mammography)

สำหรับประเทศไทยการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE) นับว่ามีความสำคัญมากและควรส่งเสริมให้ผู้หญิงไทยตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธี

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast self examination : BSE)

๙๐% ของมะเร็งเต้านมจะมาจากก้อนเต้านมเป็นอวัยวะที่อยู่ภายนอกร่างกายสามารถคลำได้ในตอนแรกเราจะคลำหาก้อน ถ้าไม่พบเราจะคลำเป็นประจำทุกเดือนเพื่อสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลง (ไม่มีใครรู้การเปลี่ยนแปลงของเราดีเท่าตัวเราเอง)

๒๐-๓๐ ปีที่ผ่านมา ผู้ป่วยจากมะเร็งเต้านมมาทำการรักษาและผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราช ๘๐% คลำก้อนเองได้

ปี ๒๐๑๑ ศูนย์ถันยรักษ์ศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ๓๔๐ case พบว่าผู้ป่วยมาหาเราเพราะคลำก้อนได้เอง ๕๐%

ธรรมชาติของมะเร็งเต้านม

๙๐% ตรวจพบก่อน

- คลำก้อนได้ขนาดต้องใหญ่กว่า ๑ ซม. ถ้าพบก้อน ๑๕ – ๒๐% เป็นมะเร็งเต้านม

๑๐% เป็นการเปลี่ยนแปลงของเต้านม

- ผิวหนังบวม หรือนูน หัวนมบวม ถ้าพบเลือดออกจากหัวนม ๑๕% เป็นมะเร็งเต้านมมีความรุนแรง เพราะ ๘๐% เป็นมะเร็งท่อน้ำนม (Invasive Ductal Carcinoma) อันตราย เพราะก้อนไม่เจ็บ ไว้อย่างพบ หมอ หรือหมอบอกว่ามีก้อนแต่ขอทำธุระก่อน

วิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม

๑. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง Breast self examination :BSE

๒. การตรวจยืนยันโดยเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ Clinical breast examination :CBE

๓. การใช้เครื่องมือ

- Ultrasound
- Mammography
 - Analog เก็บเป็นแผ่นฟิล์ม (film)
 - Digital เก็บเป็น file เชื่อมโยงข้อมูลได้
 - การใช้คัดกรองด้วย Screening Mammogram และวินิจฉัยด้วย Diagnostic Mammogram
- MRI

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

๑๐ กว่าปีก่อน ประเทศไทยดำเนินการโดยกรมอนามัยมูลนิธิกันยารักษ์หวังว่าจะพบก้อนหรือการเปลี่ยนแปลงเต้านมได้เร็วขึ้น ช่วยสตรีไทยให้ปลอดภัยจากมะเร็งเต้านมได้มากขึ้น

๑๐ กว่าปีที่ผ่านไป ไม่มีความหวังอะไรเลย

- พ.ศ. ๒๕๕๒ BSE ไม่ได้รับการบรรจุอยู่ในตัวชี้วัดการตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขและทำไปก็ไม่ได้เงินจาก สปสช.

- เริ่มมีหน่วยคัดกรอง (Mobile Mammogram) เป็นเครื่องมือเชิงธุรกิจ ติดต่อหน่วยงานต่างๆรับทำ Mammogram โดยไม่รับประกันคุณภาพ

- ทำให้คนไทยรู้จักมะเร็งเต้านมควบคู่ไปกับ Mammogram

อันตรายของการคัดกรองโดย Screening Mammogram

1. FALSE NEGATIVE RESULTS ๒๐% มีก้อน บอกว่าไม่มีเลยนี้กว่าไม่เป็นไร เข้าไปเมื่อพบแพทย์
2. FALSE POSITIVE RESULTS ไม่มีก้อน บอกว่ามี รู้สึกกังวล เลยต้องค้นหา ทำให้เสียเวลา เสียเงิน
3. RADIATION EXPOSURE ได้รับรังสีโดยไม่จำเป็น

สถานการณ์ BSE ทั่วโลก หลักฐานของประสิทธิผลแตกต่างกันมาก

● Russia & China – no beneficial effects ให้พยาบาลสอน BSE สาวโรงงาน ๒ กลุ่มๆละ สองแสนคน

- U.S. National Cancer Institute recommend High quality screening mammogram with CBE แต่สหรัฐอเมริกาส่วนใหญ่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง U.S.มี mammogram ๖๐,๐๐๐ เครื่อง ตรวจได้ ๗๕% ของเป้าหมาย

- U.K. –same as U.S.

- Canada – อัตราตายลดลงในกลุ่มที่ทำ BSE คุณภาพ การตรวจร่างกายพบได้ ๒๐% ของคนเป็นมะเร็งเต้านม

สถานการณ์ BSE ประเทศไทย

จากการรายงานการตรวจเต้านมด้วยตนเองส่วนใหญ่ ๖๐-๘๐% จากการตรวจสอบ BSE ที่มีคุณภาพ ๓๐-๔๐% ความมุ่งหวังครั้งนี้การตรวจเต้านมด้วยตนเองที่มีคุณภาพ(ถูกต้องและสม่ำเสมอ)มากกว่า ๘๐%ในพื้นที่ควบคุมได้ ที่ผ่านมา BSE ไม่มีการควบคุมคุณภาพ จึงดูเหมือนไม่มีประสิทธิภาพ แต่ถ้าประเทศไทยสามารถทำให้ BSE มีคุณภาพ อาจเป็นแรงบันดาลใจให้สตรีไทยตรวจเต้านมด้วยตนเองมากขึ้นและมีคุณภาพ สตรีประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ มีทางเลือกมากขึ้น

โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้านายมหาราชแห่งรัตนโกสินทร์

เป้าหมาย

สตรีไทยอายุ ๓๐ – ๗๐ ปี ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างมีคุณภาพมากกว่า ๘๐% ในพื้นที่ควบคุมได้

วิธีการ

1. ให้ความรู้สตรีเพื่อทำ BSE คุณภาพ และบันทึกผลสมุดบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. อบรม อสม.เชี่ยวชาญ เป็นผู้ติดตาม ยืนยันและบันทึกผลสมุดบันทึก
3. รับรองโดยเจ้าหน้าที่รพ.สต.และบันทึกลงในโปรแกรม
4. เจ้าหน้าที่ผู้ชำนาญระดับอำเภอ รับรองและวิเคราะห์ข้อมูล
5. ใช้ Ultrasound ที่รพช. แยกว่ามีก้อน เป็นซิสต์ ขอบเรียบหรือขรุขระ และเชื่อมโยงข้อมูลกับศูนย์ถันยรักษ์
6. ใช้ Digital Mammogram ที่รพช. เป็นลำดับแรก ตามด้วย รพท. พร้อมทั้งเชื่อมโยงข้อมูลกับศูนย์ถันยรักษ์
7. กำหนดพื้นที่ในการติดตามเป็นจังหวัดและอำเภอ

การกำหนดพื้นที่เพื่อการติดตามตามเขตตรวจราชการ

ซึ่งเขตสุขภาพที่ ๖ ได้แก่ จังหวัดจันทบุรี ที่ดำเนินการเต็มพื้นที่และมีรูปแบบการดำเนินงานดังนี้

การแต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการระดับจังหวัด

- | | |
|------------------|---------------------|
| ● ผู้ว่าราชการ | ประธาน |
| ● นายกเหล่ากาชาด | รองประธาน |
| ● นายแพทย์ สสจ. | กรรมการและเลขานุการ |
| ● หน่วยงานอื่นๆ | กรรมการ |

การประเมินผลและความคาดหวัง

1. การประเมินผลโดยเปรียบเทียบผลการดำเนินงาน ก่อนและหลังโครงการ
2. ความคาดหวัง
 - 2.1 ระดับอำเภอ
 - BSE คุณภาพมากกว่า ๘๐% ใน ๒ ปี
 - 2.2 ระดับจังหวัด
 - BSE > ๘๐% ทุกอำเภอใน ๓ ปี
 - 2.3 ขนาดของก้อน และระยะของโรค (Staging) เมื่อแรกพบลดลงใน ๕ ปี
 - 2.4 อัตราตาย (M.R.) ลดลงใน ๑๐ ปี
 - 2.5 สตรีอายุ ๓๐ -๗๐ ปี ทั่วประเทศ ทำ BSE คุณภาพ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. การกำหนดพื้นที่ และข้อมูลขั้นต้น มี.ค. – พ.ค. ๒๕๕๕
2. การประชุมระดับผู้บริหาร ๒๗ – ๒๘ พ.ค. ๒๕๕๕
3. การสนับสนุนสื่อ มิ.ย. ๒๕๕๕
4. การอบรมพยาบาล/ แพทย์ โดยศูนย์ถันยรักษ์
5. การเตรียมความพร้อมของพื้นที่ ก.ย. ๒๕๕๕
6. การรณรงค์โครงการทุกพื้นที่ ต.ค. ๒๕๕๕

การติดตามระยะยาว (Long Term Follow up)

การติดตาม	วิธีการ
ทุกเดือน	- การทำ BSE ถูกต้องและสม่ำเสมอของ กลุ่มเป้าหมายจากสมุดบันทึกการตรวจ เต้านมด้วยตนเอง - ความเข้าใจใส่และยืนยันBSEโดย อสม.เชี่ยวชาญ จากสมุดบันทึก
ทุก ๓ เดือน	- การรับรองผลการตรวจส่งต่อ การรับรองโดยเจ้าหน้าที่รพ.สต. บันทึกข้อมูลลงใน โปรแกรม - การสรุปผลและวิเคราะห์โดยเจ้าหน้าที่รพ.สต.
ทุก ๖ เดือน	- รวบรวมและสรุปผลโดยเจ้าหน้าที่ระดับจังหวัดและkey ข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อมีการ ส่งต่อหรือส่งกลับ
ทุก ๑ ปี	- รวบรวมและสรุปผลโครงการโดยกระทรวงสาธารณสุขและมูลนิธิถันยรักษ์
ทุก ๕ ปี	- เปรียบเทียบผลการดำเนินงานก่อนและหลังโครงการพบก้อน ขนาด ระยะของ โรค เมื่อเริ่มพบ
ทุก ๑๐ ปี	- อัตราตาย

ระบบตรวจสอบและรับรอง

โดยศูนย์วิชาการเขต (กรมอนามัย โดยศูนย์อนามัย, กรมการแพทย์ โดยศูนย์มะเร็ง)

1. ฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญและรับรองเป็นผู้ตรวจสอบ โดยมูลนิธิถันยรักษ์
2. ตรวจสอบและให้การรับรองระดับอำเภอโดยจังหวัดและศูนย์เขต
3. รับรองผลระดับจังหวัด โดยมูลนิธิถันยรักษ์ และกระทรวงสาธารณสุข

การสนับสนุนสู่ความสำเร็จ

1. สตรีอายุ ๓๐-๗๐ ปี
 - สนับสนุนสมุดบันทึก และDVDบางคน
2. อสม.ช./ ผู้นำสตรี
 - สนับสนุนสมุดบันทึก DVD ภาพพลิก โปสเตอร์
3. เจ้าหน้าที่รพ.สต.
 - DVD โปสเตอร์ หุ่นเต้านม รพ.สต. พีเลียง
4. เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ
 - สนับสนุนหุ่นเต้านม และสื่อทุกชนิดระดับอำเภอ
 - แพทย์และTechnician
5. ฝึกอบรม Ultrasound ที่รพช./ รพท./ รพ.ศ. เชื่อมโยงข้อมูลกับศูนย์ถันยรักษ์ ซึ่งในเขตสุขภาพที่ ๖ จ.จันทบุรี ได้รับการสนับสนุนเครื่อง Ultrasound จำนวน ๒ เครื่อง
6. ฝึกอบรม Digital Mammogram ที่รพช./ รพท. เชื่อมโยงข้อมูลกับศูนย์ถันยรักษ์

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ปัจจุบันผู้ป่วยมะเร็งเต้านมพบแพทย์เมื่อเป็น Stage ๒ หรือ ๓ แล้ว ๘๐% จะเป็นแบบ Invasive Ductal Carcinoma มีก้อนคลำได้ชัดเจน
2. มะเร็งเต้านมในประเทศไทย ๘๐% ของผู้ป่วยคลำก้อนได้ด้วยตนเอง
3. ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมของผู้หญิงไทยยังน้อย หากได้รู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองก็จะทำให้มีความเข้าใจเรื่อง Anatomy Sign and Symptom ของมะเร็งเต้านมมากขึ้น

นโยบายของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ลดมะเร็งใน Stage ๒-๓ มาเป็น Stage ๑
2. การรักษาที่ง่ายและคุณภาพของชีวิตก็จะดี
3. ถ้าทำถูกวิธีและทำเป็นประจำ อัตราการเสียชีวิตก็จะลดลงตาม

ปัญหาของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

๑. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง Breast self examination :BSE ไม่ใช่แค่ดูกับคลำอย่างเดียว เป็นการสังเกตและรู้จักภายในเต้านม เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงจากที่เคยคลำได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์
๒. ไม่มีใครรู้การเปลี่ยนแปลงภายในเต้านมได้ดีกว่าตนเอง
๓. ไม่ควรคลำเต้านมแทนเขา
๔. ตรวจเป็นประจำทุกเดือน สม่ำเสมอ
๕. สมุดบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ปัญหาเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

๑. คลำหาก้อน
๒. ดูการเปลี่ยนแปลงภายในเต้านม
๓. ทำเป็นประจำ

ต้องสอนประชาชนให้เข้าใจการตรวจเต้านมไม่ใช่ว่าไปคลำเต้านมให้เขาจากผู้ป่วยคลำก้อนได้ในเต้านมเพียง ๑๕ – ๒๐% เท่านั้นเป็นมะเร็ง

หัวข้อที่ ๒ บรรยายเรื่อง “การตรวจเต้านมด้วยตนเอง”

โดย นางอารยา เกษมสำราญกุล กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๖



มะเร็งเต้านม (BREAST CANCER)

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย และในปัจจุบันการศึกษาเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริง ของมะเร็งเต้านมยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เป็นสิ่งที่เรารู้กันดีอยู่แล้วว่าสาเหตุของมะเร็งเต้านม อาจจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดกับท่อน้ำนมหรือมะเร็งเต้านมที่เกิดกับต่อมน้ำนม ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งขึ้นอยู่กับอายุ, พันธุกรรม ประวัติการเกิดมะเร็งในครอบครัว และการเกิดมะเร็งเต้านมของตัวเอง, ปัจจัยของฮอร์โมน เช่น อายุเริ่มต้นของการมีประจำเดือน อายุที่หมดประจำเดือน การมีบุตร การให้นมบุตร ประวัติการใช้ยาฮอร์โมนทดแทนในวัยทอง นอกจากนั้นยังมีความเสี่ยงในแง่ของพฤติกรรม เช่น ความอ้วน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การเคยได้รับการฉายรังสี

สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับ มะเร็งเต้านม

- ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมเท่าเทียมกันและปัจจัยที่จะทำให้ผู้หญิงบางคนมีความเสี่ยงมากกว่าคนอื่น ๆ ก็คือเรื่องของกรรมพันธุ์หรือวิถีในการดำเนินชีวิต
- ถ้าประวัติครอบครัวมีแม่เป็นมะเร็งเต้านม ลูกสาวก็จะมีความเสี่ยงเพิ่ม ยิ่งถ้าทั้งแม่ พี่สาว หรือน้องสาวเป็นมะเร็งเต้านมพร้อมกันจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้น
- การกินอาหารที่มีไขมันสูงอาจส่งผลและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ดังนั้น สมาคมส่งเสริมการป้องกันมะเร็งของสหรัฐอเมริกา (American Cancer Society หรือ ACS) จึงแนะนำให้ผู้หญิงกินอาหารที่มีประโยชน์ ในสัดส่วนที่เหมาะสม เน้นอาหารที่มีกากใยมากและอาหารไขมันต่ำ รวมถึงให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- สาเหตุของการเป็นมะเร็ง ไม่เกี่ยวกับการถูกระแทก การถูก จับหรือลูบคลำ และมะเร็งเต้านมไม่ใช่เป็นโรคติดต่อ
- ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูก จะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิงที่เคยมีลูกและผู้หญิงที่มีลูกหลังอายุ ๓๐ ปี จะมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มมากกว่าผู้หญิงที่ไม่มีลูก

- ผู้หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อย เช่น สมัยก่อนเริ่มมีประจำเดือนอายุ ๑๖ ปี ปัจจุบันอายุ ๑๑ ปี ก็เริ่มมีประจำเดือนแล้วและอีกกลุ่มหนึ่งผู้หญิงที่อยู่ในวัยทองก่อนหน้านี้เคยหมดประจำเดือนเมื่ออายุ ๔๕-๕๐ แต่ปัจจุบันช่วงวัยหมดประจำเดือนจะอยู่ระหว่างอายุ ๕๐ - ๕๕ ปี
- อย่างไรก็ตามก็ดี กล่าวโดยสรุปคือ ผู้หญิงทุกคนล้วนแล้วแต่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านมเท่าๆ กัน เพราะผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมร้อยละ ๗ ไม่ได้มีความเสี่ยงที่กล่าวข้างต้น

อาการของ มะเร็งเต้านม

- จากสถิติพบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๙๐) มีก้อน ที่เต้านม แต่อย่าตกใจไป เพราะก้อน ในเต้านมที่พบสมมติ ๑๐๐ รายจะเป็นมะเร็งเต้านมเพียง ๑๕ - ๒๐ ราย
- มีการเปลี่ยนแปลงของขนาด และรูปร่างของเต้านม
- ผิวหนังเปลี่ยนแปลง เช่น มีรอยบุ๋ม ย่น หดตัว หนาผิดปกติ หรือ บางส่วนเป็นสะเก็ด
- หัวนมมีการหดตัว ค้น หรือแดงผิดปกติ
- มีเลือดหรือน้ำออกจากหัว นม (ร้อยละ ๒๐ ของการมีเลือดออก เป็นมะเร็ง)
- มีอาการบวมที่รักแร้ เพราะต่อมน้ำเหลืองโต

จะรู้ได้อย่างไรว่าเป็น มะเร็งเต้านม

ปัจจุบันวงการแพทย์ยังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจน ว่ามะเร็งเต้านมเกิดจากสาเหตุใด ดังนั้น จึงยังไม่มียาป้องกันที่ได้ผลเด็ดขาด ที่จะไม่ให้เกิดโรคนี้อีกขึ้น วิธีที่ดีที่สุดที่ทำได้ขณะนี้ก็คือ ต้องค้นหาและรู้ถึงสาเหตุของมะเร็งเต้านมให้พบโดยเร็วที่สุด ตั้งแต่ระยะ เริ่มแรกก่อนที่จะมีมะเร็งจะลุกลามไปยังอวัยวะอื่นๆ และทำให้เสียชีวิต

เครื่องมือตรวจหา มะเร็งเต้านม

ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การตรวจ หามะเร็งเต้านม ได้ผลมากที่สุด ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (breast self examinations)
๒. การตรวจโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ (clinical examinations)
๓. การเอกซเรย์เต้านม หรือแมมโมแกรม (mammography)

ผู้หญิงกับการดูแลเต้านม

มะเร็งเต้านม เป็นโรคที่อาจจะ เกิดขึ้นกับผู้หญิงคนไหนก็ได้ โดยที่ไม่ทันรู้ตัว และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงมากกว่าปกติ เพราะฉะนั้น การให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับการดูแลเต้านม โดย หมั่นตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ สามารถช่วยชีวิตผู้หญิงให้รอดพ้นจากโรคร้ายที่น่ากลัวนี้ได้

การตรวจเต้านมด้วยตนเองควรทำในผู้หญิงทุกวัน เพื่อทำความคุ้นเคยกับเต้านม ซึ่งจะทำให้เจ้าตัวค้นพบความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ง่าย

- * อายุ ๒๐ ปีขึ้นไป ควรเริ่มตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน และในช่วงอายุนี้อาจจำเป็นต้องทำแมมโมแกรม
- * อายุ ๓๕ ปี ควรตรวจแมมโมแกรมเป็นพื้นฐาน และควรตรวจทุกๆ ๒ ปี
- * อายุ ๔๐ ปี ควรตรวจแมมโมแกรมทุกปี
- * อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ควรตรวจแมมโมแกรมทุก ๑-๒ ปี
- * ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจต้องตรวจแมมโมแกรมเร็วกว่าปกติ

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเองทำทุกเดือนตั้งแต่เข้าสู่วัยสาวถึงวัยผู้สูงอายุ เพื่อหาการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละเดือน เวลาที่ดีที่สุดที่จะทำการตรวจคือหลังประจำเดือนหมดไป ๗- ๑๐ วัน ทั้งนี้เพราะเต้านมไม่บวมและนุ่มทำให้ตรวจได้ง่าย ส่วนผู้หญิงที่เข้าวัยหมดระดู หรือได้รับการตัดมดลูกไปแล้วจะเป็นการดีถ้าได้ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกวันที่หนึ่งของทุกเดือน

การดูเต้านมตนเอง มีวิธีการดังนี้

การดู

๑) ถอดเสื้อและยกทรงออกยืนส่องกระจกดูเต้านมแต่ละข้าง สังเกตการเปลี่ยนแปลงลักษณะของรูปร่าง, ขนาดหรือสีของหัวนม สังเกตดูระดับของหัวนมแต่ละข้างว่าเท่ากันหรือไม่ มีปื้นหรือผื่นบนหัวนมหรือไม่ มีผิวหนังบวมลงหรือไม่

๒) ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หันด้านข้างส่องกระจกดูทีละข้าง สังเกตเต้านมทั้งหมดที่เห็นว่ามีอะไรผิดปกติ เหมือนในข้อ ๑ หรือไม่

๓) หันหน้าตรงเข้ากระจกอีกครั้ง เอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง และกดสะโพกไว้อย่างแรงๆ จนท่านรู้สึกว่าการก้มเนื้อที่หน้าอกของท่านแข็งเกร็งขึ้นมา สังเกตความผิดปกติอีกครั้ง

๔) โน้มตัวโค้งไปข้างหน้า ให้หน้าอกสองข้างห้อยดิ่งลง สังเกตดูว่ามีรอยบุ๋ม หรือโป่งพองของผิวหนังที่เต้านมหรือไม่และรูปร่างของเต้านมว่ามีรอยบุ๋มที่หัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

การคลำ

๑) นอนบนเตียงหรือพื้นสบายๆ และเอามือขวาไว้ใต้ศีรษะ ท่านี้จะทำให้เนื้อเต้านมของท่านถูกดึงออกจากกลางหน้าอกของท่าน ทำให้สามารถที่จะคลำสำรวจได้ดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าอกจะตึง และดันเต้านมให้ลอยขึ้น มองสำรวจเต้านมด้านขวาของท่านอีกครั้ง

๒) ใช้มือซ้ายของท่านคลำเต้านมด้านขวาอย่างแรงและลึกพอสมควร

๓) คลำที่ใต้รักแร้ ถ้าท่านมีต่อมน้ำเหลืองโต ท่านจะคลำได้เป็นก้อนที่ใต้รักแร้

๔) เอามือซ้ายไว้ใต้ศีรษะ และใช้มือขวาคลำเต้านมซ้ายเช่นเดิม อย่าลืมคลำที่ใต้รักแร้ด้วย

๕) ยืนขึ้นและใช้มือคลำตามวิธีดังข้อ ๒ อีกครั้ง ถ้าเต้านมท่านมีขนาดใหญ่ให้ใช้มืออีกข้างช่วยประคองเนื้อเต้านมไว้ด้านล่าง

๖) ใช้นิ้วมือบีบหัวนม เพื่อดูว่ามีเลือดหรือน้ำออกจากหัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

โดยใช้รูปแบบการคลำแบบใดก็ได้ใน ๓ แบบต่อไปนี้

๑) **คลำแบบก้นหอย** โดยเริ่มต้นจากการคลำเป็นวงกลมกว้างๆ ด้านนอกขอบเต้านมก่อน แล้ววนให้วงกลมนั้นแคบเข้า โดยใช้นิ้วมือของท่านทั้งคลำและกดลงที่เต้านมเป็นวงกลมเล็กๆ ในขณะที่คลำตามวงรอบใหญ่จนกระทั่งถึงหัวนม

๒) **คลำแบบดาวกระจาย** จินตนาการแบ่งเต้านมเป็นช่วงๆ ตามเข็มนาฬิกาเริ่มต้นคลำจาก ๑๒ นาฬิกาไปที่ ๑, ๒, ๓ นาฬิกาเรื่อยๆ จนครบพื้นที่เต้านม

๓) **คลำแบบขึ้นและลง** จินตนาการว่าเต้านมเป็นลูกคลื่นในทะเล คลำเต้านมขึ้นและลงตามยอดคลื่นอย่าลืมใช้นิ้วมือคลำเป็นวงกลมเล็กๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย

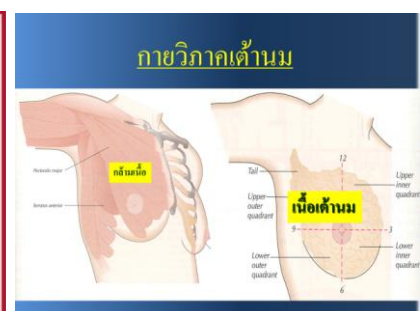
ผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำเต้านมแบบวนมือเป็นวงหรือวนมือในแนวก้นหอยเช่นเดียวกับท่านอนราบ

ผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจประคองเต้านมและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำเต้านมจากด้านบนเมื่อตรวจพบสิ่งผิดปกติใดๆ ที่เกิดขึ้นกับเต้านมคุณไม่ว่าจะเป็นก้อน รอยบวม รอยบุ๋ม บวม ผื่นแดง ผิวหนังย่นหดตัวลักษณะผิงฟักทอง เส้นเลือดดำขด การมีสะเก็ดสีขาวหรือมีอาการคัน ควรปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อการวินิจฉัยได้ถูกต้อง

การตรวจแมมโมแกรม

ปัจจุบันมีการก้าวหน้าในเทคโนโลยี ซึ่งเรียกว่า Digital Mammography ซึ่งเป็นระบบที่ใช้ระบบ Detector ใหม่ ซึ่งเปลี่ยนรังสีไปเป็นระบบไฟฟ้า (Electrical Signal) แทนที่ใช้ฟิล์มเอกซเรย์เหมือนสมัยก่อน ถ้าจะเปลี่ยนก็คงเหมือนกับภาพการถ่ายภาพโดยใช้กล้องถ่ายรูปแบบ Digital แทนที่จะเป็นกล้องถ่ายรูปแบบใช้ฟิล์ม ผลดีของการทำ Mammogram เราสามารถค้นพบมะเร็งเต้านมขนาดเล็กเริ่มแรก หรือยังคลำไม่พบ มะเร็งในระยะแรกนั้นไม่มีอาการ เมื่อพบมะเร็งในระยะแรกการรักษาที่ง่ายและทำได้หลายวิธี และโอกาสที่จะหายขาดมีมากและการรอดชีวิตมีสูง ซึ่งการถ่ายโดยทำ Mammogram นั้นใช้รังสีจำนวนน้อย และไม่เหลืออยู่ในเต้านมหลังการถ่ายภาพ โดยทั่วไปจำนวนรังสีที่ใช้ถ่ายทำนั้นจะประมาณ ๐.๑ msv ซึ่งเป็นจำนวนเปรียบเทียบได้เท่ารังสีในบรรยากาศที่เราได้อยู่ทุกวัน ๓ เดือน ทางศูนย์ถันยรักษ์แนะนำให้ถ่ายทำ Mammogram ครั้งแรกเพื่อเป็นพื้นฐานเมื่ออายุ ๓๕ ปี เมื่ออายุ ๔๐ ปี และแนะนำให้ตรวจเป็นประจำทุก ๑-๒ ปี

ภาพประกอบการสอน



หัวข้อที่ ๓ แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติ “การตรวจเต้านมด้วยตนเองและระบบการบันทึกข้อมูลผ่านApplication BSE”

กิจกรรมที่ ๑ การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ ๒ ระบบการบันทึกข้อมูล ผ่านApplication BSE และทดลองใช้ Application BSE)

สรุปกิจกรรม กลุ่มที่ ๑ การตรวจเต้านมด้วยตนเองและระบบการบันทึกข้อมูล ผ่านApplication BSE

โดย นางอารยา เกษมสำราญกุล รก.พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๖

กิจกรรมที่ ๑ การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
กลุ่มที่.....1.....วิทยาการกลุ่ม.....นางอารยา เกษมสำราญกุล.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)						ตำแหน่งที่ถูกต้อง				
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	1	2	3	4	5	6	A	B	C	D	E
1	นางสาวกัญญา อธิวิท	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
2	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
3	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
4	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
5	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
6	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
7	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
8	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
9	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
10	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
11	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
12	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					

กิจกรรมกลุ่ม

- แต่ละคน บอกถึงการดู ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการคลำตำแหน่งของก้อน จนครบทุกคน
- วิเคราะห์และสรุปภาพของการทำกิจกรรมข้อ 1 ว่ามีข้อใด ขั้นตอนใด และตำแหน่งที่พบได้น้อย
- ทำข้อเสนอแนะ แนวทางการแก้ไข และนำไปดำเนินการในขั้นต่อไปอย่างไร

กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
กลุ่มที่.....1.....วิทยาการกลุ่ม.....นางอารยา เกษมสำราญกุล.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)						ตำแหน่งที่ถูกต้อง				
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	1	2	3	4	5	6	A	B	C	D	
1	นางสาวนันทิยา เสงี่ยมกุล	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					

กิจกรรมกลุ่ม

- แต่ละคน บอกถึงการดู ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการคลำตำแหน่งของก้อน จนครบทุกคน
- วิเคราะห์และสรุปภาพของการทำกิจกรรมข้อ 1 ว่ามีข้อใด ขั้นตอนใด และตำแหน่งที่พบได้น้อย
- ทำข้อเสนอแนะ แนวทางการแก้ไข และนำไปดำเนินการในขั้นต่อไปอย่างไร

- ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มที่ ๑ จำนวน ๑๓ คน
- การดู ทำถูกต้องทั้งหมดทุกข้อ ๖ คน (ร้อยละ ๔๖.๑๕) (ทำผิด ๔ ข้อ จำนวน ๒ คน และทำผิด ๕ ข้อ จำนวน ๗ คน)
- การคลำ ทำถูกต้องทั้งหมด ๕ ขั้นตอน ๙ คน (ร้อยละ ๖๙.๒๓) (ทำผิด ๕ จำนวน ๒ คน ทำผิด ๖ จำนวน ๑๒ คน)

กิจกรรมที่ ๒ แอปพลิเคชันและเว็บไซต์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ปัญหาอุปสรรค

- ในพื้นที่ชนบทประชาชนส่วนใหญ่ไม่ใช้สมาร์ทโฟน และคลื่นสัญญาณไม่ค่อยดี บางครั้ง ไม่ค่อยใช้อินเทอร์เน็ต
- พบปัญหาตอนที่ผู้เข้าร่วมประชุมทดลองลงข้อมูลใน Application แต่ข้อมูลบางคนบันทึกผลแล้วแต่พอเช็คในส่วน of หน่วยบริการปรากฏว่าไม่พบข้อมูลในหน่วยบริการนั้นๆ จึงมีการประสานฝ่าย IT ของจังหวัดเพื่อตรวจสอบฐานข้อมูลที่อยู่

ข้อเสนอแนะ

- ควรทำฐานข้อมูลให้เชื่อมโยงกับ HDC เพื่อจะได้ไม่ต้องทำงานซ้ำซ้อนและนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ได้
- ควรทำคู่มือการใช้แอปพลิเคชันให้เจ้าหน้าที่เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งาน

สรุปกิจกรรม กลุ่มที่ ๒ การตรวจเต้านมด้วยตนเองและระบบการบันทึกข้อมูล ผ่านApplication BSE
โดย นางสาวศศิมาภรณ์ อิ่มชม นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ ๖

กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
กลุ่มที่.....๒.....วิทยาการกลุ่ม.....น.ศ. ศศิมาภรณ์ อิ่มชม.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)						ตำแหน่งที่ถูกต้อง					
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	1	2	3	4	5	6	A	B	C	D	E	
1.	น.ศ. ศศิมาภรณ์ สมนะใจวงศ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
2.	นางสาวจิราพร ใจดี	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
3.	นางสาวศิริกานต์ ภิไธย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
4.	นางสาวพิมพ์พร พรมจันทร์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
5.	นางสาวศิริกานต์ ภิไธย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6.	นางสาวพิมพ์พร พรมจันทร์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						

กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ
กลุ่มที่.....๒.....วิทยาการกลุ่ม.....น.ศ. ศศิมาภรณ์ อิ่มชม.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)						ตำแหน่งที่ถูกต้อง					
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	1	2	3	4	5	6	A	B	C	D	E	
1.	นางสาวศิริกานต์ ภิไธย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
2.	น.ศ. ศศิมาภรณ์ สมนะใจวงศ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
3.	นางสาวศิริกานต์ ภิไธย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
4.	นางสาวศิริกานต์ ภิไธย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
5.	น.ศ. ศศิมาภรณ์ สมนะใจวงศ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
6.	นางสาวศิริกานต์ ภิไธย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
7.	นางสาวพิมพ์พร พรมจันทร์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						

- ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มจำนวน ๑๓ คน
- การดู ทำถูกต้องทั้งหมดทุกข้อ ๕ คน (ร้อยละ ๙๒.๓๐) ทำผิด ๑ ข้อ (ในข้อ ๒ ไม่ได้ดูด้านข้างของเต้านม) จำนวน ๑ คน
- การคลำ ทำถูกต้องทั้งหมด ๕ ขั้นตอน ๖ คน (ร้อยละ ๘๖.๑๕) ทำผิด ๑ ข้อ (ในข้อ ๕ ไม่ได้คลำให้ทั่วบริเวณขอบเขตของเต้านมทั้งหมด วนไปถึงไหปลาร้า) ๗ คน

กิจกรรมที่ ๒ เว็บไซต์แอปพลิเคชันการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ปัญหาอุปสรรค

- บางตำบลมีหลายหน่วยบริการ เมื่อทดลองลงทะเบียน Application แล้วข้อมูลที่อยู่ไม่สัมพันธ์กับหน่วยบริการ
- ในพื้นที่ชนบทประชาชนส่วนใหญ่ไม่ใช่สมาร์ทโฟน บางคนมีสมาร์ทโฟนแต่ไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ต และใช้สมาร์ทโฟนไม่ค่อยเป็น
- ในกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช่สมาร์ทโฟน และในกลุ่มที่ใช้สมาร์ทโฟนไม่ถนัดเข้าใช้งาน Application ที่ซับซ้อน

ข้อเสนอแนะ

- ควรเชื่อมโยงฐานข้อมูลกับ HDC เพื่อลดความซ้ำซ้อนของงานและเกิดประโยชน์สูงสุด
- ส่วนกลางควรตรวจสอบและอัปเดตฐานข้อมูลที่อยู่ให้ตรงกับพื้นที่และเป็นปัจจุบัน
- ควรทำคู่มือการใช้แอปพลิเคชันให้เจ้าหน้าที่เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งาน

กิจกรรมที่ ๒ เว็บไซต์แอปพลิเคชันการตรวจด้านมด้วยตนเอง

ปัญหาอุปสรรค

- ในพื้นที่ชนบทประชาชนส่วนใหญ่ไม่ใช้สมาร์ทโฟน และไม่ถนัดในการใช้สมาร์ทโฟน
- พบปัญหาตอนตอนที่ผู้เข้าร่วมประชุมทดลองลงข้อมูลใน Application แต่ข้อมูลบางคนบันทึกผลแล้วแต่พอเช็คในส่วนของหน่วยบริการปรากฏว่าไม่พบข้อมูลในหน่วยบริการนั้นๆ จึงมีการประสานฝ่าย IT ของจังหวัดเพื่อตรวจสอบฐานข้อมูลที่อยู่

ข้อเสนอแนะ

- ควรทำฐานข้อมูลให้เชื่อมโยงกับ HDC เพื่อจะได้ไม่ต้องทำงานซ้ำซ้อนและนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ได้
- ควรทำคู่มือการใช้แอปพลิเคชันให้เจ้าหน้าที่เพื่อให้สะดวกต่อการใช้งาน

สรุปกิจกรรม กลุ่มที่ ๔ การตรวจเต้านมด้วยตนเองและระบบการบันทึกข้อมูล ผ่าน Application BSE

โดย นางสาวพัชรา พลเยี่ยม พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ ๖

กิจกรรมที่ ๑ การดูและตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

กิจกรรมกลุ่ม เรื่อง การดูและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

กลุ่มที่.....4.....วิทยาการกลุ่ม.....นางสาวพัชรา พลเยี่ยม.....

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)						ตำแหน่งที่ถูกต้อง				
		ข้อ 1	ข้อ 2	ข้อ 3	ข้อ 4	ข้อ 5	1	2	3	4	5	6	A	B	C	D	E
1	พ.ศ. ๒๕๖๓ พ.ศ. ๒๕๖๓	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓					
2	นางอริสรา สดประเสริฐ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓					
3	นางณัฏฐา นาน	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓					
4	นางสาวอริสรา สดประเสริฐ	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓					
5	อ.ก. วิภากร ชำนาญ	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓					
6	นางอริสรา สดประเสริฐ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
7	พ.ศ. ๒๕๖๓ สดประเสริฐ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
8	นางณัฏฐา นาน	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓					
9	พ.ศ. ๒๕๖๓ สดประเสริฐ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
10	นางอริสรา สดประเสริฐ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
11	นางอริสรา พลเยี่ยม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					

- ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน ๑๑ คน

- การดู ทำถูกต้องทั้งหมด ๕ ข้อ ร้อยละ ๕๔.๕, ทำถูก ๔ ข้อ ร้อยละ ๑๘.๒ และ ทำถูก ๓ ข้อ ร้อยละ ๒๗.๓

- การคลำ ทำถูกต้องทั้งหมด ๖ ขั้นตอน ร้อยละ ๓๖.๔ ทำถูก ๕ ขั้นตอน ร้อยละ ๖๓.๖

- มีการซักถาม แลกเปลี่ยนการตรวจเต้านมที่ถูกต้องกับสมาชิกและวิทยากรประจำกลุ่มเป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ ๒ เว็บไซต์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ปัญหาอุปสรรค

- การดูข้อมูลในเว็บไซต์สำหรับเจ้าหน้าที่บางท่านยังมีปัญหาเรื่องการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต
- เจ้าหน้าที่บางท่านยังมีปัญหาเรื่องการสมัครเนื่องจากใช้สมาร์ตโฟนยังไม่คล่อง

ข้อเสนอแนะ

- ควรทำฐานข้อมูลให้เชื่อมโยงกับ HDC เพื่อจะได้ไม่ต้องทำงานซ้ำซ้อนและนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ได้
- ควรทำคู่มือการใช้แอปพลิเคชันและเว็บไซต์ให้เจ้าหน้าที่เพื่อให้สะดวกต่อการไปเผยแพร่ต่อ
- ควรมีการจัดอบรมความเข้าใจ ในการใช้เว็บไซต์และapplication ให้กับเจ้าหน้าที่หน่วยบริการ
- ควรมีการสนับสนุนสื่อโมเดลเต้านมให้หน่วยบริการ

สรุปกิจกรรม กลุ่มที่ ๕ การตรวจเต้านมด้วยตนเองและระบบการบันทึกข้อมูล ผ่านApplication BSE

โดย นางสาวเสาวลักษณ์ ท้วมเจริญ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์อนามัยที่ ๖

กิจกรรมที่ ๑ การดูแลและตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)					
		ข้อ ๑	ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๕	๑	๒	๓	๔	๕	๖
๑	นางชนมน หอมสนิท	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๒	นางพัฒนธีรา บุญสวัสดิ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๓	นางจันทร์เพ็ญ บำรุง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๔	นางวีรยา ศรีเกษม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๕	นายศุภวัตร กุลาเชษฐพิพัชวงศ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๖	นางนารีรัตน์ กุลาเชษฐพิพัชวงศ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๗	นางวิสธรรม ไสสุก	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๘	นางอุ๋นใจ มณีพิศมัย	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๙	นางเพ็ญพักตร์ กันสิน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๑๐	นางสาวเบญจวรรณ ทรัพย์คง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๑๑	นางสาวพรรัตน์ พิมรัตน์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๑๒	นางสาวณัฏกรานต์ ปางเดิม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๑๓	นางสาวศรินยา โชคปณดิษฐ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๑๔	นางสาวสุปรียา บุญคง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
๑๕	นางศิรินันท์ เกตุแดง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

สรุปผลการดูแลและตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

การประเมิน	การดูที่ถูกต้อง					การคลำที่ถูกต้อง (ขั้นตอนที่ถูกต้อง)					
	ข้อ ๑	ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๕	๑	๒	๓	๔	๕	๖
การประเมินความรู้และทักษะ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	๑๐๐ %	๑๐๐%	๑๐๐ %	๑๐๐%	๑๐๐%	๑๐๐%	๑๐๐%	๑๐๐%	๑๐๐%	๑๐๐%	๑๐๐%

จากผลการประเมินความรู้และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองของบุคลากรทางด้านสาธารณสุข
จังหวัดระยองพบว่า

การดูแลและตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอสามารถถูกต้องร้อยละ ๑๐๐ และการ
คลำที่ถูกต้องได้ร้อยละ ๑๐๐

กิจกรรมที่ ๒ แอปพลิเคชันและเว็บไซต์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ปัญหาอุปสรรค

- การลงข้อมูลในเว็บไซต์เป็นอุปสรรคในกลุ่มผู้สูงอายุ และในพื้นที่ชนบทที่ไม่สามารถเข้าถึงในรูปแบบสมาร์ทโฟนได้

ข้อเสนอแนะ

- ควรทำฐานข้อมูลให้เชื่อมโยงกับ HDC เพื่อลดการซ้ำซ้อนและนำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ร่วมกันได้
- ควรพัฒนาให้เป็น Application แบบง่ายเพื่อลดการ Scan แบบ QR Code ยกตัวอย่างเช่น Application H&U เป็นต้น
- ควรพัฒนา Application มะเร็งเต้านม ให้ข้อมูลสามารถลิ้งค์เข้ากับ Application H&U ได้ เพื่อง่ายต่อการเรียกดูข้อมูล
- ควรพัฒนาให้สามารถดูรายชื่อได้ เพื่อง่ายต่อการเช็คข้อมูลในระดับ รพ.สต.และง่ายต่อการติดตามกรณีเป็นรายบุคคล

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการ

“การรณรงค์สตรีไทยห่างไกลมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เนื่องในวันเต้านมโลก”

ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร เขตสุขภาพที่ ๖
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓

ลงทะเบียน เวลา ๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.



พิธีเปิดการประชุม

เปิดการประชุมโดย นายแพทย์โชคชัย สาครพานิช นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี และกล่าวรายงานโดย นางอารยา เกษมสำราญกุล รก.พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ



การบรรยายเรื่อง “โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี”

โดย ดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ ศูนย์อนามัยที่ ๖



บรรยายเรื่อง “การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม”

โดย นางอารยา เกษมสำราญกุล รก.พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ



แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติ

กิจกรรมที่ ๑ การดูแลและการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ



กิจกรรมที่ ๒ ระบบการบันทึกข้อมูล ผ่านApplication BSE และทดลองใช้ Application BSE)



ประธานในพิธีถ่ายภาพร่วมกับผู้เข้าร่วมประชุม



กิจกรรมยืดเหยียด



รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

"การณรงศ์สตรีไทยท่ามกลางมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าและเนื่องในวันเต้านมโลก"

ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าด้านภัยมะเร็งเต้านม เขตสุขภาพที่ ๖

วันศุกร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๑	นางทิพย์หทัย ลาตมะโรง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี
๒	นางสาวสุนิษา นุชมี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี
๓	นางสุวิรัตน์ ใจดี	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองปราจีนบุรี
๔	นางสาวกัญญาณัฐ ทะกอง	นักวิชาการสาธารณสุข	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองปราจีนบุรี
๕	นางเพ็ญพักตร์ ก้อนสันทัด	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกบินทร์บุรี
๖	นายศิริพงษ์ กองชัย	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกบินทร์บุรี
๗	นางวัลภา หิรัญรัตนชัย	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีมหาโพธิ์
๘	นางสาวนาริรัตน์ กุลเชษฐพิพัฒน์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีมหาโพธิ์
๙	นางนภสร เด่นดวง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาดี
๑๐	นายจักรพัฒน์ ยิ่งสวัสดิ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอนาดี
๑๑	นางสาวสุปรียา บุญคง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านสร้าง
๑๒	นางศรินันท์ เกตุแดง	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ้านสร้าง
๑๓	นายฤทธิรงค์ จวท่วงกลาง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีมโหสถ
๑๔	นางศิริพร งามแสง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอศรีมโหสถ
๑๕	นางสาวศิริวรรณ สรอุบล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลกบินทร์บุรี
๑๖	นางสาวฐิติรัตน์ ช่างสลัก	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลกบินทร์บุรี
๑๗	นางสิริวัศยา นามนคร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลกบินทร์บุรี
๑๘	นางสาวอำไพ ศรีทอง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์
๑๙	นายวิจิต วันทอง	นักวิชาการสาธารณสุข	โรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์
๒๐	นางเมตตา พูลทรัพย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลประจันตคาม
๒๑	นางสุกัญญา สอนสี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลนาดี
๒๒	นางสาวพัฒน์นรี เจตนาสรน้อย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	โรงพยาบาลนาดี
๒๓	นางอารณ ะงาม	เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน	โรงพยาบาลบ้านสร้าง
๒๔	นางอุ๋นใจ มณีพิสมัย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลศรีมโหสถ

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

"การณรงศ์สตรีไทยท่ามไกลมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าและเนื่องในวันเต้านมโลก"

ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าด้านภัยมะเร็งเต้านม เขตสุขภาพที่ ๖

วันศุกร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๒๕	นางสาวธรรม ไสสุก	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	โรงพยาบาลศรีมโหสถ
๒๖	นางสาวพัชรภรณ์ สมบูรณ์วงศ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเนินหอม
๒๗	นางนฤมล บุญเล่า	เจ้าพนักงานสาธารณสุขอาวุโส	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงขี้เหล็ก
๒๘	นางสุภาพร บุญคำ	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลศาลานเรศวร
๒๙	นางอรพินท์ พินแพทย์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกไม้ลาย
๓๐	นางพัชรินทร์ บัวแย้ม	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านพระ
๓๑	นางพิกุล คำแก้ว	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวัดโบสถ์
๓๒	นางน้ำผึ้ง ปลุกสกุล	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไม้เค็ด
๓๓	นางนันทพร ปิ่นทอง	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลห้วยเกษียรน้อย
๓๔	นางวาสนา ไคว่บัวอาน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางบริบูรณ์
๓๕	นางนภสร ชินวรวิฑิต	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางเดชะ
๓๖	นางชบาไพร ลับภู	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสนทรีย์
๓๗	นางสาวพรรณธิภา ขยันงาน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่างาม
๓๘	นางนงนุช ตระการเจริญพร	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโนนหอม
๓๙	นางสาววนิดา เหลืองทอง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงพระราม
๔๐	นางพรรณิ วีริยรัตน์ครู	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองเก่า
๔๑	นางสาวจันทร์สุดา รุ่งเรือง	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาไม้แก้ว
๔๒	นางสาวนิตยา ภัคดี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโป่งสะเดา
๔๓	นางสาวธัญญา มานะกิจ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะแดง
๔๔	นางสาวณัฏกรานต์ ปางเดิม	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองนาใน
๔๕	นางสาวสุกัญญา ห่านทองคำ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลาดตะเคียน
๔๖	นางสาวศรัณยา โชคบัณฑิตขันธ์	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดนางแก้ว
๔๗	นางประนอม ง่วนทอง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังตะเคียน
๔๘	นางสาวเบญจวรรณ ทรัพย์คง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนา

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

"การรณรงค์สตรีไทยห่างไกลมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าและเนื่องในวันเต้านมโลก"

ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าต้านภัยมะเร็งเต้านม เขตสุขภาพที่ ๖

วันศุกร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๔๙	นางสาวศรัณญา อินทร์แก้ว	เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังดาล
๕๐	นางสาวสุวิดา วิชาภักธิคุณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	สถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนาวมินทร์ราชินี
๕๑	นางสาวเอมพิกา ขวัญกุล	เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกรอกสมบูรณ์
๕๒	นางสาววิภาพร ชำนิ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหัวหว้า
๕๓	นางนันทนิตย์ ศิลา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองรัง
๕๔	นางกุลวดี ศรีประภพ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดงกระทยาม
๕๕	นางสาววีรยา ศรีเกษม	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางกุ้ง
๕๖	นางชนมน หอมสนิต	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหาดยาง
๕๗	นางสาวสุพัชญา ทรายสมุทร	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองปรือน้อย
๕๘	นางสาวศุภรัตน์ กุลเชษฐพัฒน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปรือวายใหญ่
๕๙	นางสาวอรุณลักษณ์ ศรีขาว	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสัมพันธ์
๖๐	นางพัฒนธีรา บุญสวัสดิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทาม
๖๑	นางวิรัชดา สุขประเสริฐ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าตูม
๖๒	นางจันทร์เพ็ญ บ้านม่วง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองโพรง
๖๓	นางพัทธนันท์ สมพรนิมิตร	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกเขื่อน
๖๔	นายสายันท์ ทำหิน	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโคกกรวด
๖๕	นางสาวกนกพร จรเจริญ	นักวิชาการสาธารณสุข	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพธิ์งาม
๖๖	นางสาววันทนา นาคแดง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าสะอาด
๖๗	นางสำรวม ปิ่นทะเล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหินเทิน
๖๘	นางสาวจินดาพร หัสติน	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำพันตา
๖๙	นางสาวรุ่งรัตน์ ไทยสวย	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสะพานหิน
๗๐	นางสาวชุลีพร โสตะการ	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบุสูง
๗๑	นางสาวพัชรพร ม่วงงาม	เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลด่านตะกั่ว
๗๒	นางสาวศรัณญา ผันนระรา	เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านทับลาน

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

"การรณรงค์สตรีไทยห่างไกลมะเร็งเต้านมเพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้ายาและเนื่องในวันเต้านมโลก"

ภายใต้ โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้ายาต้านภัยมะเร็งเต้านม เขตสุขภาพที่ ๖

วันศุกร์ที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๖๓ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปราจีนบุรี อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	หน่วยงาน
๗๓	นางสาวภิการวรรณ ติตย์รัมย์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้าน กม.๘๐
๗๔	นางสาวกมลทิพย์ รอดพันธ์	เจ้าพนักงานสาธารณสุขปฏิบัติงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองงูเห่ล้อม
๗๕	นางสาวจิรกานต์ คล้ายสิงห์	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนิคมพัฒนา
๗๖	นางสาวพรพิมล ศรีรักษา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางขาม
๗๗	นางสาวกมลชนก พลเยี่ยม	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางยาง
๗๘	นางสาวนงนภัส บุญยืน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางเตย
๗๙	นางสมพร แสงเพชร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางปลาร้า
๘๐	นางสุนันทา ขจรพฤษ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางรุ่งโรจน์

รายชื่อคณะกรรมการศูนย์อนามัยที่ ๖

- | | | |
|----|----------------------------|----------------------------------|
| ๑. | นางสาวเพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| ๒. | นางอารยา เกษมสำราญกุล | รก.พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ |
| ๓. | นางสาวศศิมาภรณ์ อิ่มชม | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| ๔. | นางสาววริยา บุญทอง | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| ๕. | นางสาวเสาวลักษณ์ ท่วมเจริญ | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| ๖. | นางสาวพัชรา พลเยี่ยม | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |
| ๗. | นางสาวทองม้วน ศรีไชย | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ |