



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

มะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุการป่วยและเสียชีวิตอันดับแรกของสตรีไทย แต่สามารถรักษาให้หายได้ในระยะเริ่มต้น

ปัจจัยเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม

- ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป
- การใช้ฮอร์โมนเป็นเวลานาน
- สมาชิกในครอบครัวเคยเป็นมะเร็ง
- ดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่
- มีประจำเดือนเร็ว หรือหมดประจำเดือนช้า
- อ้วน
- ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูก หรือมีลูกหลังจากอายุ 35 ปี

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ควรตรวจเต้านมทุกเดือน หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน ในสตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป



วิธีการคลำ (เลือกแบบใดแบบหนึ่ง)

1. การคลำในแนวกันหอย
เริ่มคลำจากหัวนม วนนิ้วมือเป็นวงกลมไปตามแนวกันหอยจนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรักแร้



2. การคลำในแนวรูปลิ้ม
เริ่มคลำบริเวณหัวนม วนลงไปจนถึงฐานเต้านม แล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนทั่วเต้านม



3. การคลำในแนวขึ้นลง
จากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้าเริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า โดยวนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็กๆ ในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



คำแนะนำ :

หากพบความผิดปกติ ควรรีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

★ ทำยื่นหน้ากระจก

- ยืนปล่อยแขนข้างลำตัวเปรียบเทียบกับเต้านมทั้ง 2 ข้าง ว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนม หรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่ และดูว่ามีขของเหลวไหลออกมาหรือไม่
- ยกมือ 2 ข้างเหนือศีรษะ มองด้านหน้าและด้านข้างของเต้านม ดูความสมดุลของรูปทรงความผิดปกติของผิวหนัง รอยบุ๋ม รอยนูนของเต้านมวางมือที่เอว เกร็งอกมองหาก้อน
- ก้มตัวมาข้างหน้าปล่อยแขนตามสบาย ดูตำแหน่งหัวนม รูปทรงเต้านมทั้ง 2 ข้างห้อยลงสมดุลกันหรือไม่



★ ทำนอนราบ

- นอนสบายๆ ตรวจเต้านมขวาให้สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา ยกแขนตั้งฉากกับลำตัวให้เต้านมแผ่ราบ
- ใช้ปลายนิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางมือซ้าย คลำทั่วทั้งเต้านมไปจนถึงรักแร้และไหปลาร้าคลำอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน



★ ทำขณะอาบน้ำ

- ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำในลักษณะเดียวกับทำนอนราบ

