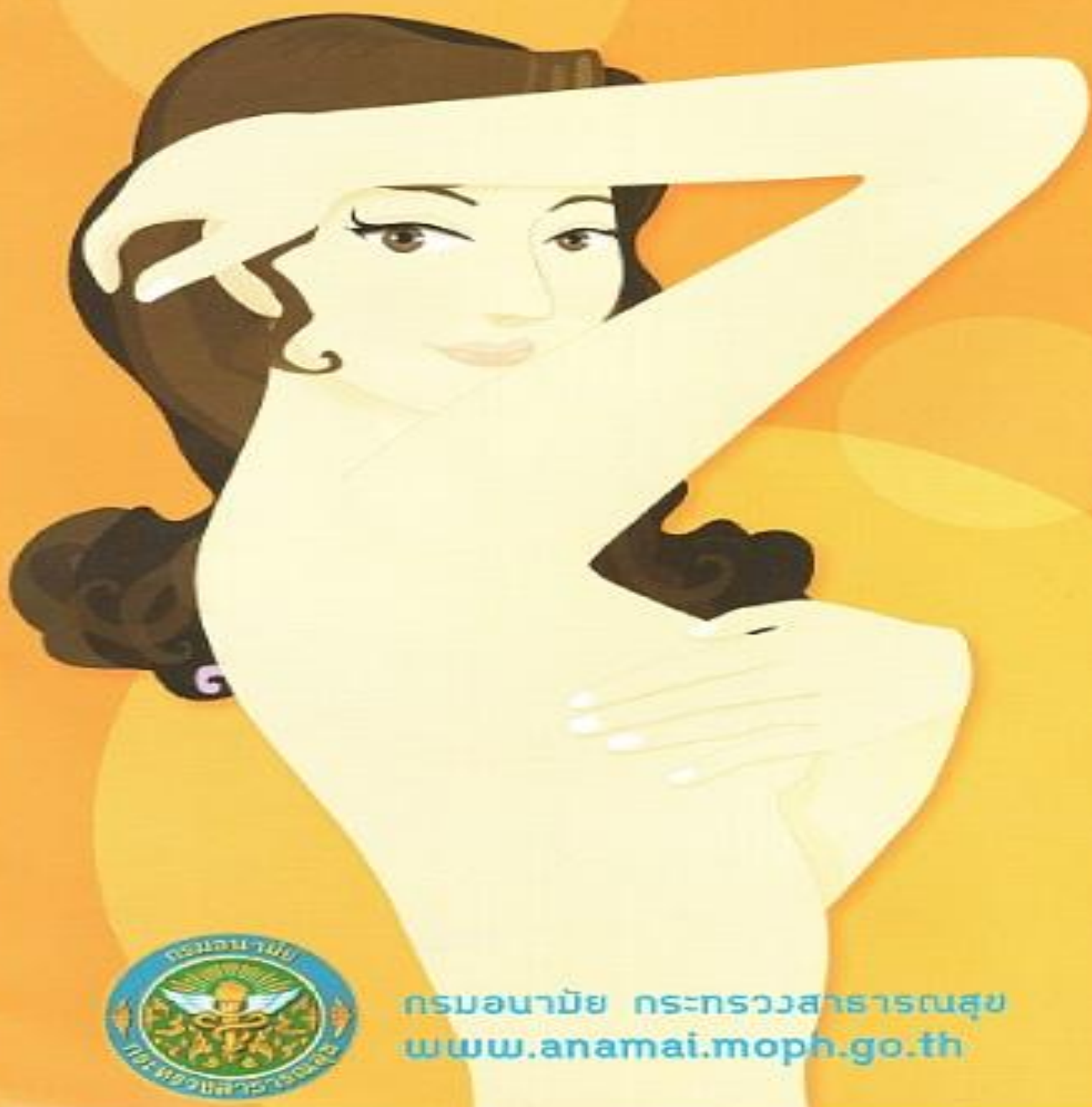


คู่มือ

รณรงค์ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
มะเร็งไม่ตามหา



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
www.anamai.moph.go.th

ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างไร **มะเร็วไม่ตามหา**

AUG
8

ตรวจทุกเดือน
หลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
ในสตรีอายุ 20 ปี ขึ้นไป



1

1. ก่ายืนหน้ากระจก

- ปลอยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้าง ดูการเปลี่ยนแปลงรูปร่างและสีผิวหนัง มองหาแผลสะเก็ด ความมัน และของเหลวไหลออกจากหัวนม



- ยกมือสองข้างเหนือศีรษะ มองด้านหน้า และด้านข้างเต้านม ดูความสมดุลของรูปร่างมองหารอยบุ๋ม รอยนูนบนผิวหนัง

- วางมือที่เอว เกร็งอก มองหาก้อน ผิวหนังผิดปกติ ดึงรั้งก้มลงมาข้างหน้าดูตำแหน่งหัวนม ความสมดุลของรูปร่างดูเต้านมทั้งสองข้างห้อยลงเหมือนที่เคยเห็นหรือไม่



สามนิ้ว สามสัมผัส

2. ทำนอราบ

- นอนสบาย ๆ ตรวจสอบหน้ามขวาให้ สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา
- ยกแขนขวาเหนือศีรษะให้เต้านม แผลราบจะคลำหาก่อนเนื้ออกได้ง่าย



- ใช้กึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และ นิ้วนาง มือซ้าย คลำ เต้านมขวา ให้วนสามนิ้วมือ เป็นวงกลมกันหอย ไม่ยกนิ้วมือขึ้น คลำเต้านมทั้งหมดจนถึงรักแร้ ไหล่ลาร้า ที่สำคัญ ไม่ควรบีบ หรือขย่ำเนื้อเต้านมเพราะอาจจะ เข้าใจผิดว่าป็นก้อนเนื้ออก

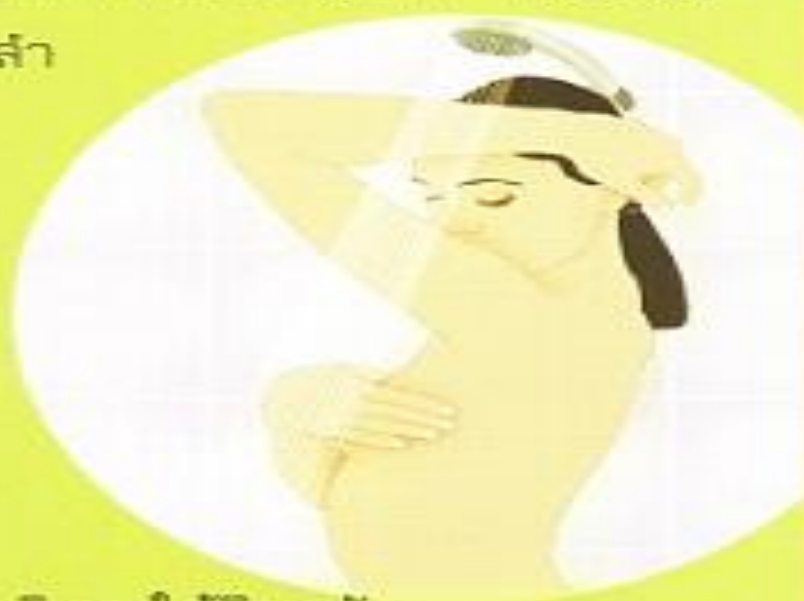


- ตรวจสอบหน้ามซ้าย ด้วยวิธีเดียวกัน

สกดมะเร็วเต้านม

3. ท่าขณะอาบน้ำ

- ถ้าเต้านมเล็ก วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจบนศีรษะ ใช้นิ้วมือสามนิ้วอีกข้างคลำเต้านม คลำวนเป็นวงกลมกันหอยเหมือนท่านอนราบ
- ถ้าเต้านมใหญ่ วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจประคองและตรวจจากด้านล่าง ใช้นิ้วมือสามนิ้วอีกข้าง วนตรวจคลำจากด้านบน



สามสัมผัส

1. กดเบา ให้รู้สึกบริเวณใต้ผิวหนัง
2. กดปานกลาง ให้รู้สึกถึงกิ่งกลางเนื้อนม
3. กดหนัก ให้รู้สึกถึงส่วนลึกเนื้อนมใกล้กระดูกหน้าอก

การกดระดับ **3**

กดเบา

กดปานกลาง

กดหนัก



รณรงค์ตรวจเต้านมด้วยตนเอง มะเร็งไม่กลับมา

ใครเสี่ยง

- หญิงทุกคน
- หญิงที่เคยเป็นมะเร็งเต้านม มีโอกาสเป็นซ้ำ
- หญิงที่มีญาติใกล้ชิด เช่น แม่ พี่สาว เป็นมะเร็งเต้านม
- หญิงที่กินฮอร์โมนเพศหญิง
- หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดนาน ๆ

ป้องกันอย่างไร

- เลี่ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เคลื่อนไหวออกแรงเป็นประจำ
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา กินอาหารจากไขมันพืช
- ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส



เมื่อใด **สงสัยเป็นมะเร็ง**

- มะเร็งระยะเริ่มต้น ไม่เจ็บ
- พบก้อนที่เต้านม
- ขนาด รูปร่าง และผิวหนังเต้านมเปลี่ยนแปลง เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัว หนาผิดปกติ มีสะเก็ด หัวนมหดตัว คับ แดงผิดปกติ
- มีเลือด / น้ำออกจากหัวนม
- รักแร้บวม คล้ำได้ก่อนต่อมน้ำเหลือง
- ตรวจเต้านมตนเองแล้วสงสัย ให้พบ อสม.เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์ที่โรงพยาบาลทุกแห่ง

