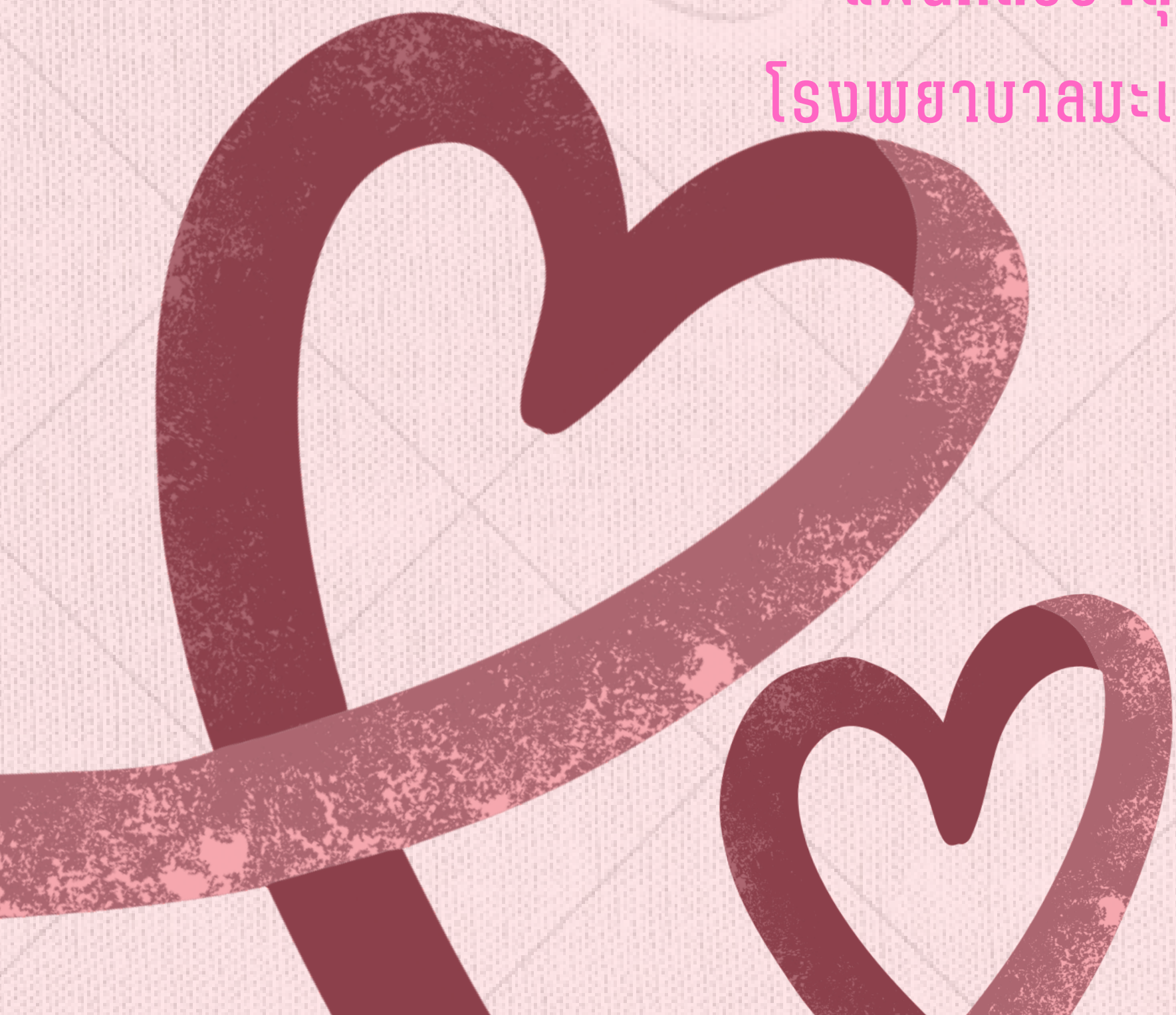
Breast Cancer

การตรวจมะเร็งเต้านม ด้วยตนเอง

แผนกตรวจสุขภาพ

โรงพยาบาลมะเร็งลพบุรี



มะเร็งเต้านม

เป็นมะเร็งที่พบมากอันดับสองของมะเร็งในเพศหญิง ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้บางส่วน พบได้ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยอายุมากซึ่งอยู่ในวัยทองไปแล้ว จะมีการพยากรณ์โรคดีกว่าผู้ป่วยอายุน้อย การตรวจพบและรักษาตั้งแต่มีขนาดเล็กมีโอกาสรักษาได้หายขาดได้ในอัตราที่สูงกว่ามะเร็งมีขนาดใหญ่ ซึ่งทำได้ง่าย ๆ ทุกเดือน ทำให้มีโอกาสพบมะเร็งขนาดเล็กได้เร็วขั้น เมื่อพบแล้วให้รีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา





วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ตรวจขณะอาบน้ำ

- ขณะอาบน้ำผิวหนังจะลื่น ทำให้การตรวจง่ายขึ้น เริ่มการตรวจโดยใช้ปลายนิ้วมือวางราบบนเต้านม คลำแล้วเคลื่อนในลักษณะคลึงเบา ๆ ให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม เพื่อค้นหาก้อนเนื้อที่แข็งเป็นไต ผิดปกติ



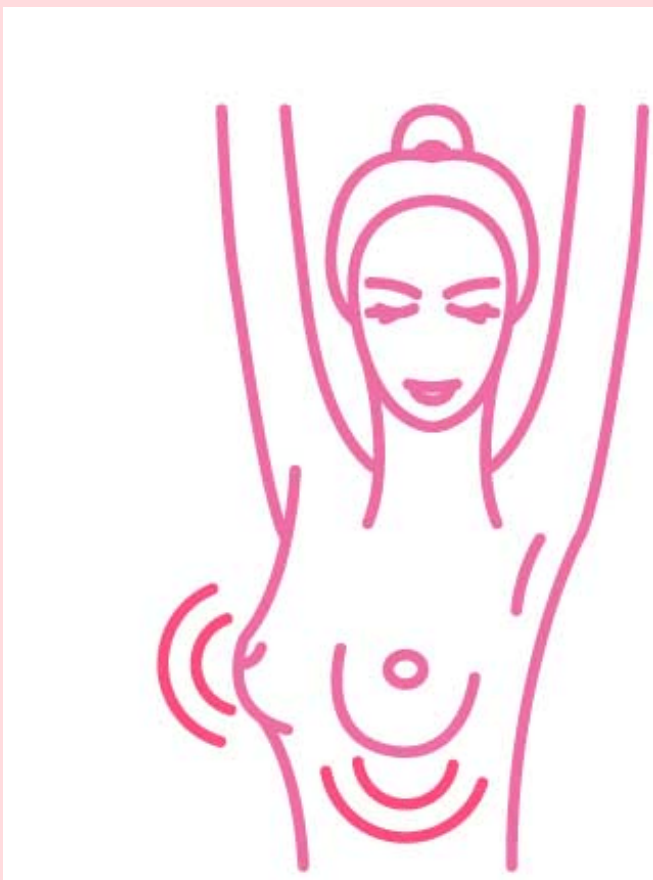
วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2. ตรวจหน้ากระจก

ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน

2.1 ยืนตรงมือแนบลำตัว ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะให้สังเกตลักษณะของเต้านมทั้ง 2 ข้าง เพราะการยกแขนขึ้นจะทำให้มองเห็นสิ่งผิดปกติได้ง่าย

2.2 ใช้มือกดบริเวณสะโพก พร้อมกันทั้ง 2 ข้างเพื่อให้เกิดการเกร็งและหดตัวของกล้ามเนื้อออก จากนั้นสังเกตลักษณะผิดปกติของเต้านม





วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

3. ตรวจท่านอน

นอนราบยกมือข้างหนึ่งหนุนไว้ใต้ศีรษะแล้วใช้ปลายนิ้วมืออีกข้างคลำให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม โดยเริ่มจากบริเวณส่วนนอกและเหนือสุดของเต้านม เวียนไปโดยรอบเต้านมเคลื่อนมือเข้ามาเป็นวงเล็กลงไปเรื่อยๆ จนถึงบริเวณหัวนมแล้วค่อยๆ บีบหัวนมเพื่อสังเกตว่ามีเลือด น้ำหนอง หรือน้ำใสๆ อื่นไหลออกมาหรือไม่ หลังจากนั้นให้ตรวจเต้านมอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน

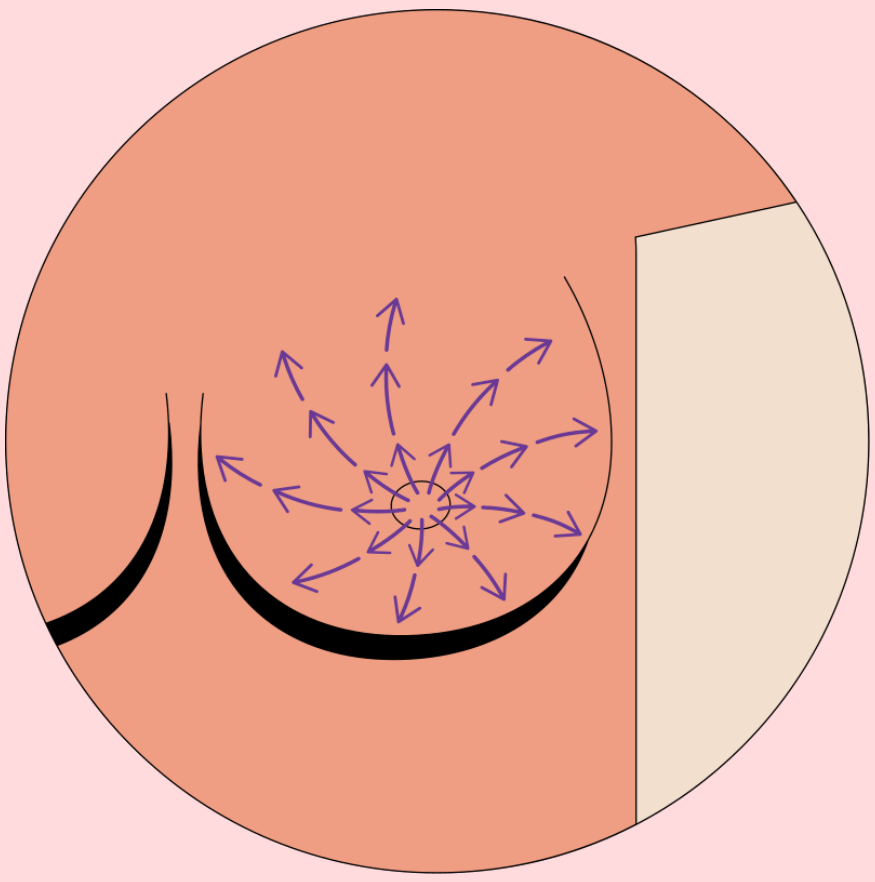


การคลำเต้านม



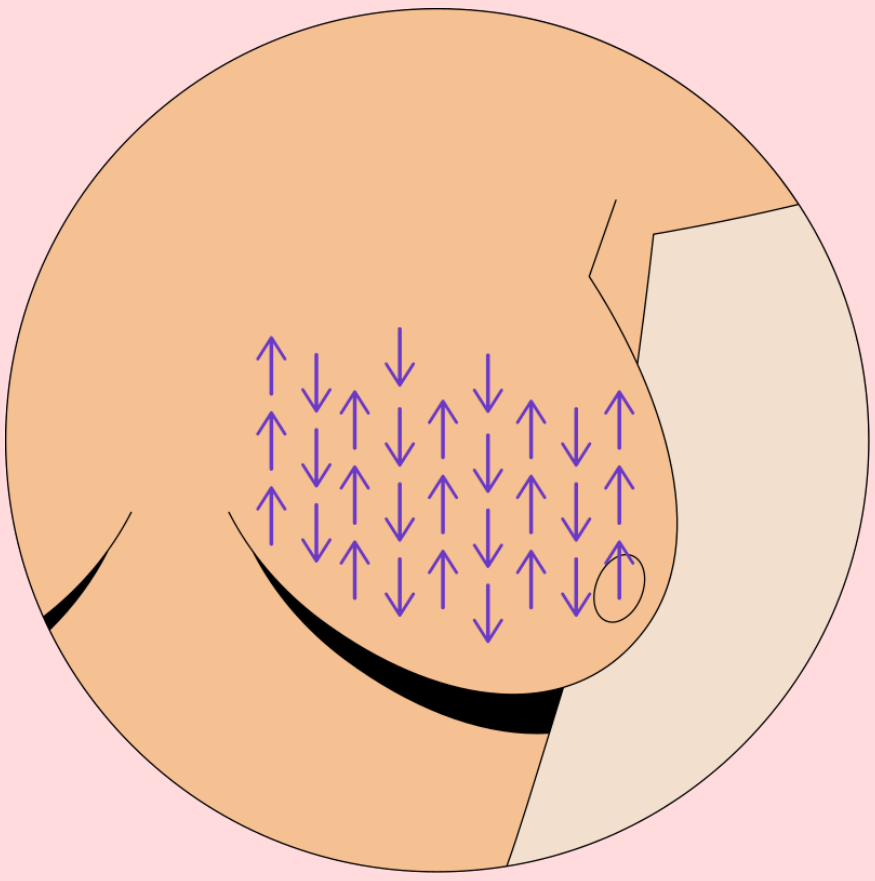
แบบที่ 1
การคลำในแนวก้นหอย

- เริ่มคลำจากส่วนบนด้านนอกของเต้านมโดยคลำวนเป็นก้นหอยตามเข็มนาฬิกาหรือทวนเข็มนาฬิกา จนกระทั่งถึงจุดศูนย์กลางบริเวณหัวนม หรือ
- เริ่มจากจุดศูนย์กลางบริเวณหัวนม คลำวนเป็นก้นหอยตามเข็มนาฬิกา ไปยังขอบของเต้านม



แบบที่ 2
การคลำเป็นรูปลิ่ม

- คลำเป็นรัศมีรอบเต้านม หรือรูปลิ่ม เริ่มคลำจากส่วนบนด้านนอกของเต้านมจนถึงฐานหัวนม และขยับนิ้วมมือจากฐานหัวนมออกสู่ขอบของเต้านม เป็นรัศมีรอบเต้านม หรือเริ่มคลำจากบริเวณหัวนมออกสู่ขอบนอกของเต้านม

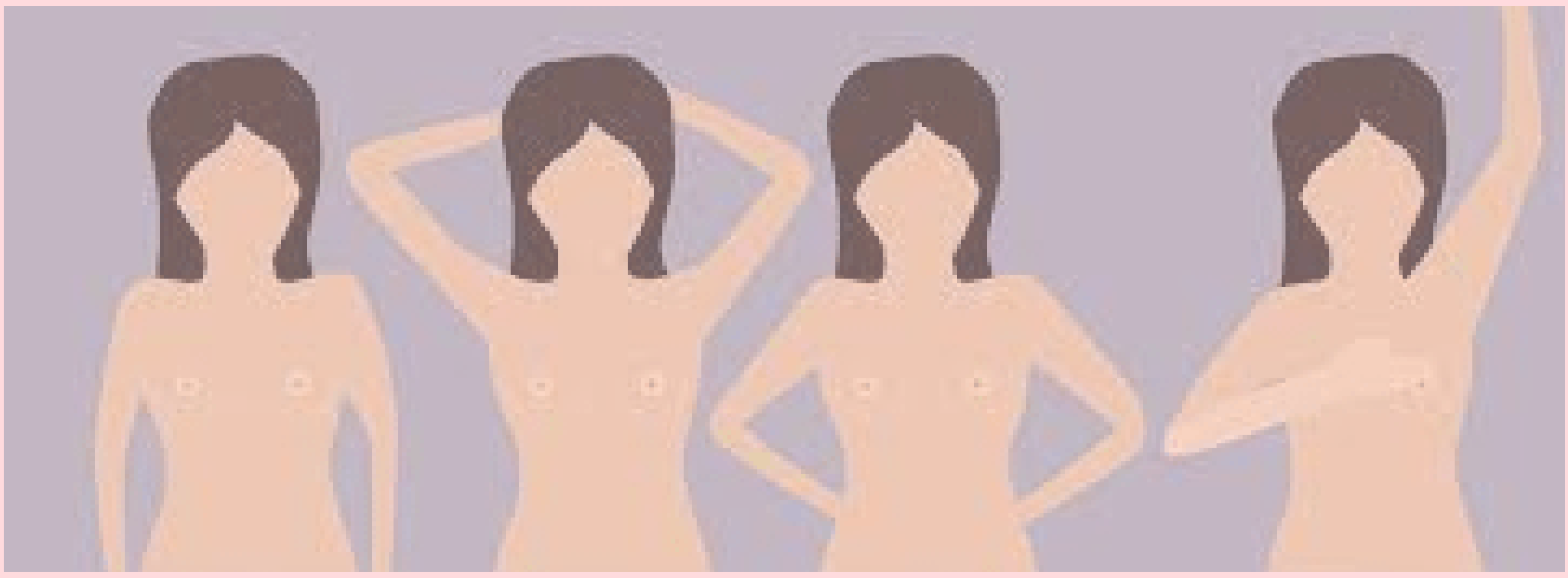


แบบที่ 3
การคลำแนวตั้งขนานลำตัว

- เริ่มจากส่วนบนด้านนอกของเต้านม บริเวณกึ่งกลางรักแร้ โดยคลำเคลื่อนมือลงจนถึงฐานของเต้านมแล้วกลับสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม หรือ ทำแบบแนวนอนขวางลำตัวก็ได้

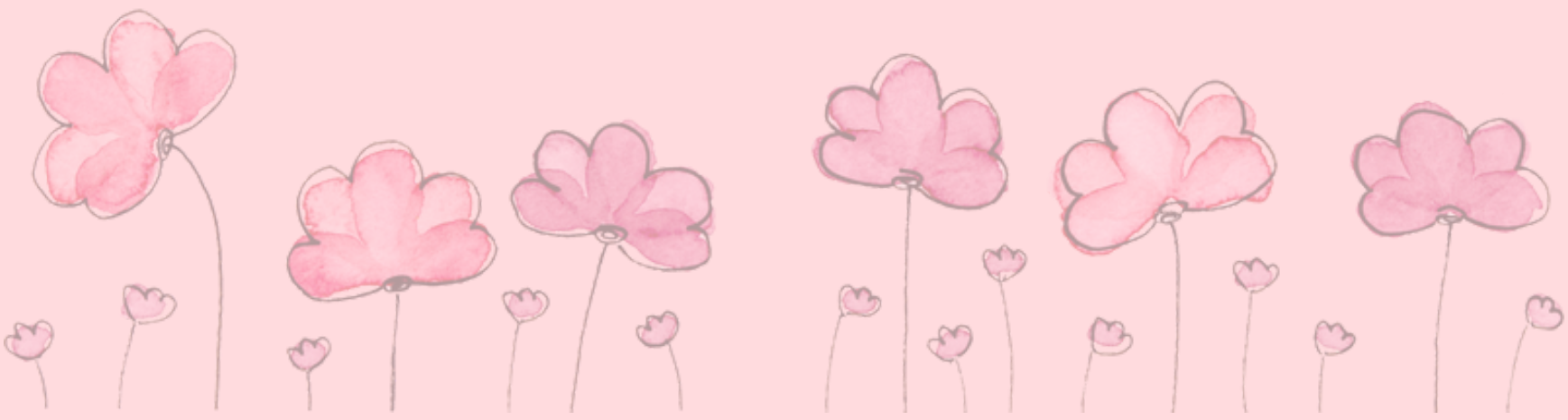
สิ่งผิดปกติที่รีบมาพบแพทย์

- พบก้อน หรือเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติ
- มีน้ำเหลือง หรือเลือดไหลออกจากหัวนม
- ผิวหนังบริเวณเต้านมมีรอยบุ๋ม
- หัวนมถูกดึงรั้งจนผิดปกติ
- เต้านมทั้งสองข้างไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
- ขนาดและรูปร่างของเต้านมต่างกันอย่างผิดปกติ
- คลำได้ก้อนที่รักแร้ หรือเหนือไหปลาร้า



สาระน่ารู้

- ทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ส่วนใหญ่พบในหญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป
- หญิงที่มีประวัติครอบครัว เช่น แม่ พี่สาว น้องสาว ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคนี้มากขึ้น
- ปัจจัยอื่นที่อาจเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมได้แก่ หญิงที่ไม่มีบุตร หรือมีบุตรน้อย การรับประทานอาหารไขมันสัตว์ หรือเนื้อสัตว์สีแดงมากเกินไปและการรับประทานฮอร์โมนเพศโดยไม่อยู่ในความดูแลของแพทย์
- ตำแหน่งที่พบได้บ่อย คือบริเวณส่วนบนด้านนอกของเต้านม
- หากสังเกต หรือตรวจพบความผิดปกติบริเวณเต้านมให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที เพื่อตรวจวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมหรือไม่
- อาการบ่งชี้ว่าอาจเป็นมะเร็งเต้านมได้แก่ คลำก้อนที่เต้านม ในระยะแรกมักไม่มีอาการเจ็บปวดเต้านมมีขนาดและรูปร่างเปลี่ยนไป มีรอยบุ๋ม หรือ มีการดึงรั้งของหัวนม มีของเหลวไหลออกมาเป็นต้น
- การตรวจวินิจฉัย แพทย์อาจใช้วิธีเอกซเรย์เต้านมที่เรียกว่า แมมโมแกรม หรือ ตัดชิ้นเนื้อ หรือใช้เข็มเจาะดูดเซลล์จากก้อนเนื้อไปตรวจทางพยาธิวิทยา ว่าเป็นมะเร็งหรือไม่



ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนเริ่มเมื่ออายุ 20 ปีขั้นไป
- ตรวจทุกวันที่ 7-10 นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก
- สำหรับผู้ที่หมดประจำเดือนแล้วให้ตรวจทุกเดือน
- ก้อนที่คลำได้ที่เต้านมไม่ใช่มะเร็งเสมอไปอาจเป็นเพียงถุงน้ำหรือก้อนเนื้องอกแบบธรรมดา
- หากพบสิ่งผิดปกติใดๆบริเวณเต้านมควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว
- สตรีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรเพิ่มการตรวจเอกซเรย์เต้านม การตรวจแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ทุก 1 ปี
- สตรีอายุต่ำกว่า 40 ปี ถ้ามีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนและเอกซเรย์เต้านมตั้งแต่อายุ 35 ปี