

“ มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับหนึ่งของมะเร็งในสตรี ปัจจัยที่ทำให้การรักษาได้ผลดีนั้นขึ้นอยู่กับระยะของโรคที่เป็น ถ้าเราพบได้ตั้งแต่ในระยะต้นๆ ก็จะรักษาได้และหายขาดจากโรคอีกด้วย ”



1

ยืนหน้ากระจก แล้วดูที่เต้านม ทั้ง 2 ข้าง แล้วสังเกตว่า ขนาดรูปร่าง สีผิว ตำแหน่งของเต้านม หัวนม เป็นอย่างไร และควรเทียบการเปลี่ยนแปลงกับเดือนก่อน



2

หลังจากนั้นให้ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ทั้ง 2 ข้าง แล้วดูที่เต้านมอีกครั้ง ค่อยๆ หมุนตัวช้าๆ เพื่อที่จะดูบริเวณด้านข้างของเต้านม

3

ใช้นิ้วทำเอว แล้วโน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อยดูความเปลี่ยนแปลงซ้ำอีกครั้ง



“ การตรวจเต้านมด้วยตัวเอง ”



4

ใช้นิ้วมือบีบที่หัวนมเบาๆ ดูว่ามีเลือดหนอง หรือน้ำไหลออกจากหัวนมหรือไม่

5

เริ่มคลำเต้านม โดยคลำตั้งแต่กระดูกไหปลาร้าลงมา ใช้นิ้วซ้ายคลำเต้านมข้างขวา ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางทั้ง 3 นิ้ว ค่อยๆ กดลงบนผิวหน้าเบาๆ และกดแรงขึ้น จนกระทั่งสัมผัสกระดูกซี่โครง คลำเต้านมให้ทั่วทิศทาง การคลำทำได้หลายแบบ เช่น คลำเริ่มจากหัวนมไปตามแนวกันหอยจนถึงฐานเต้านมบริเวณขอบ หรือคลำได้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า ขยับนิ้วทั้ง 3 ในแนวเฉียงแถวขึ้นลงสลับกันไป สิ่งสำคัญคือต้องคลำให้ทั่ว เต้านมไปจนถึงบริเวณรักแร้ด้วยเช่นกัน หลังจากนั้นก็ให้เปลี่ยนคลำอีกข้างแบบเดียวกัน



6

เมื่อเสร็จการคลำในท่ายืนแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นคลำในท่านอน ใช้หมอนหนุนไหล่ข้างที่จะคลำ แล้วคลำซ้ำเหมือนท่ายืน



การตรวจพบที่ต้องระวัง

- 1 คลำได้ก้อนเนื้อเต้านม หรือสงสัยว่ามีก้อนที่เต้านม
- 2 ผิวหนังบริเวณเต้านมแตก บวม แดง หรือร้อน
- 3 รุขุมขนที่ผิวหนังบริเวณเต้านมใหญ่ขึ้นเหมือนผิวเปลือกส้ม
- 4 ผิวหนังบุ๋ม หรือมีอาการหดรั้ง
- 5 มีการนูนของผิวหนัง
- 6 ปวดเต้านมมากกว่าปกติที่เคย
- 7 ค้น มีเพื่อน โดยเฉพาะบริเวณหัวนม และลานหัวนม
- 8 หัวนมบุ๋ม
- 9 การซีของหัวนมเปลี่ยนทิศทาง
- 10 เลือดไหลหรือมีขของเหลวผิดปกติออกจากหัวนม
- 11 มีรอยแผลที่หายยากของเต้านม หัวนมและลานนม

“ถ้าตรวจพบอาการเหล่านี้ ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจเร็ว”



องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

กองทันหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่

โทร. 032739424 ต่อ 106 www.kaem-on.go.th

ที่อยู่ 7/12 หมู่ที่ 3 ต.แก้มอัน อ.จอมบึง จ.ราชบุรี

