

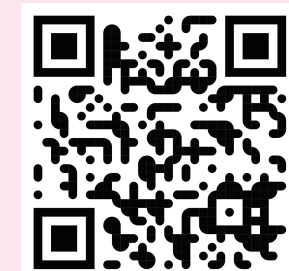


# ● นิ่ง 3 สัปดาห์

## สัปดาห์มะเร็งเต้านม



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
[www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)



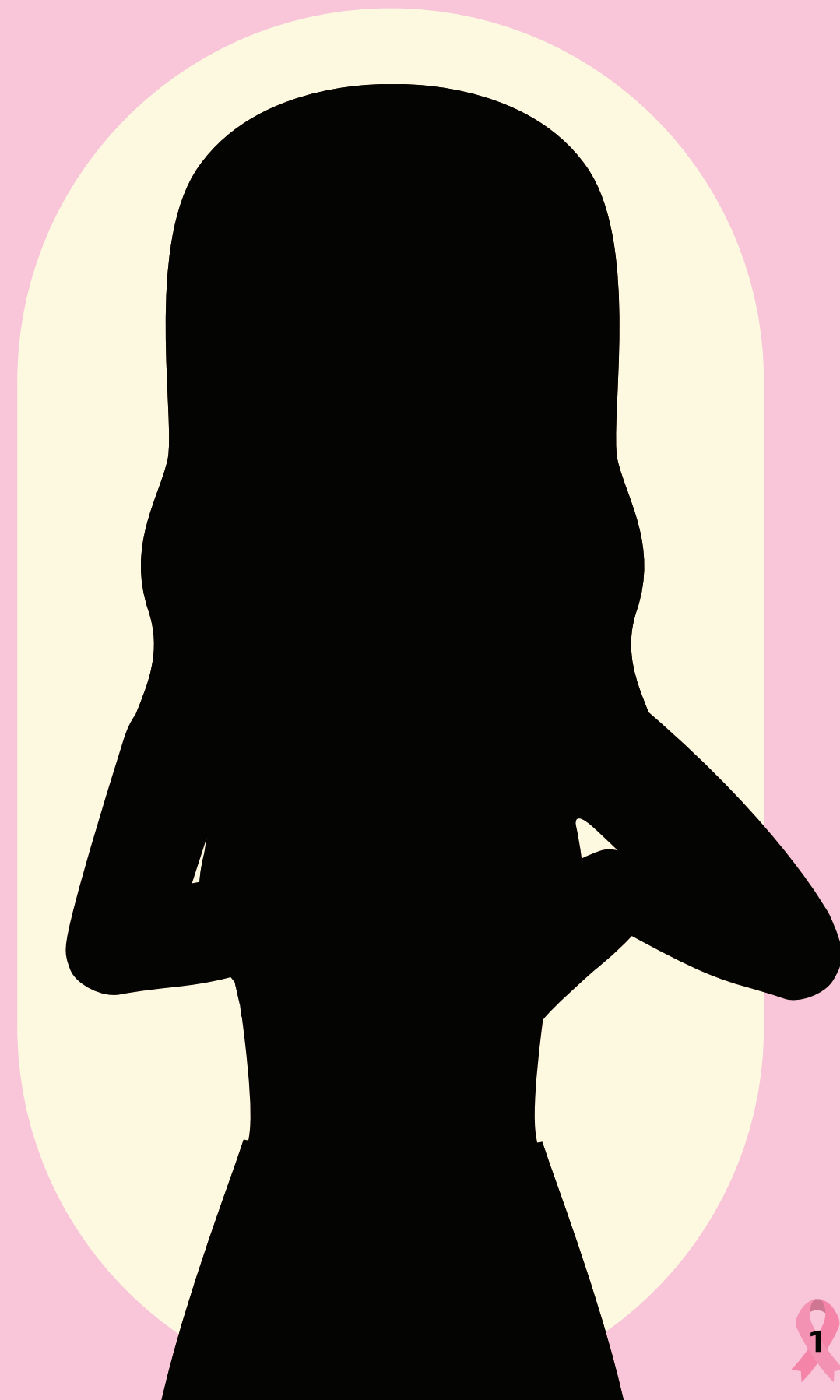
# ๘ มะเร็งเต้านม

เนื้องอกชนิดร้ายที่พบบ่อยในผู้หญิงไทย

โรคที่ทำให้ผู้หญิงเสียชีวิตมากเป็นอันดับหนึ่ง

การตรวจพบในระยะเริ่มแรกสามารถรักษาหายขาดได้

สามารถตรวจเต้านมได้ด้วยตนเองทุกเดือน



1 มะเร็งเต้านมเป็นเนื้องอกชนิดร้ายที่พบมากในหญิงไทย

2 มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ทำให้ผู้หญิงเสียชีวิตมากเป็นอันดับหนึ่ง

3 มะเร็งเต้านมผู้ชายก็เป็นได้แต่น้อย (น้อยกว่า 1 % ของมะเร็งเต้านมผู้หญิง)

4 สามารถตรวจเต้านมได้ด้วยตนเองทุกเดือน

## มะเร็งเต้านม

เป็น

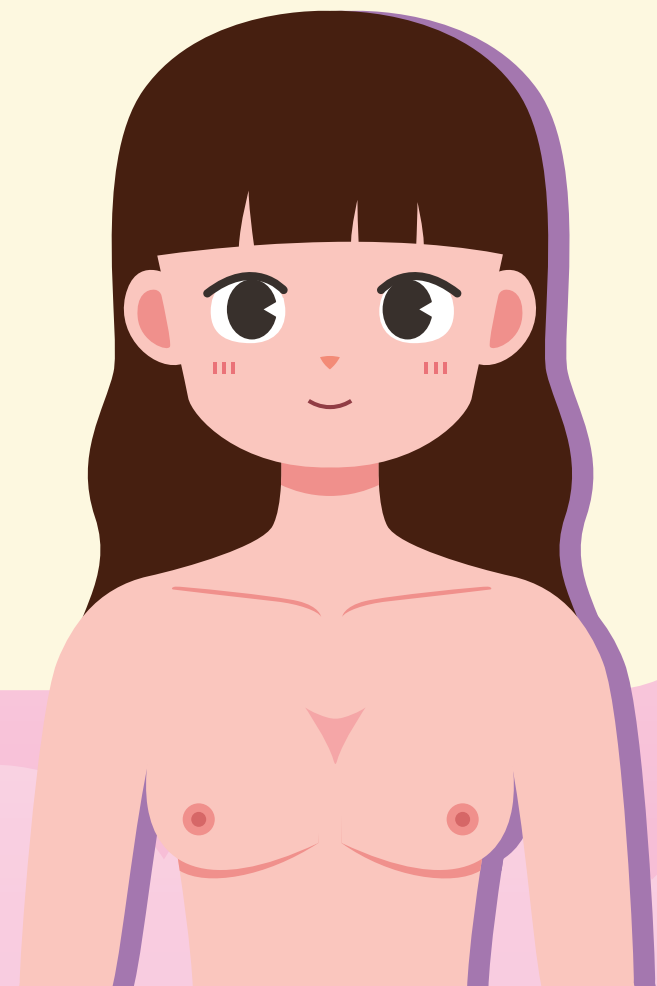
เนื้องอกชนิดร้ายที่พบมากในผู้หญิงไทย

โรคที่ทำให้ผู้หญิงเสียชีวิตมากเป็นอันดับหนึ่ง

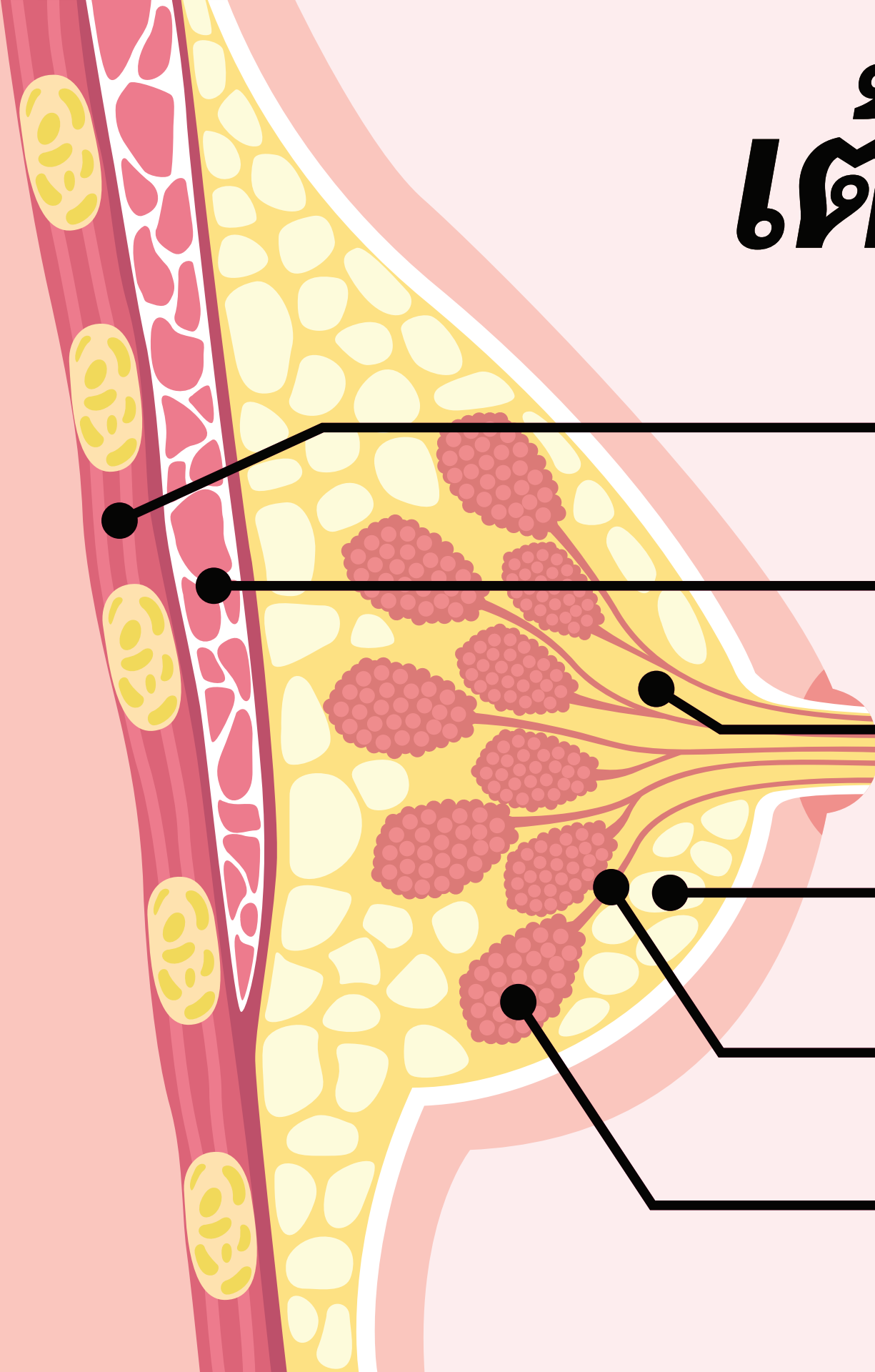
การตรวจพบในระยะเริ่มแรกสามารถรักษาหายขาดได้

สามารถตรวจเต้านมได้ด้วยตนเองทุกเดือน

โรคร้ายนี้อาจเกิดขึ้นได้กับคุณ โดยที่คุณไม่ทันรู้ตัว การตรวจเต้านมเป็นประจำสามารถช่วยชีวิตคุณได้



# เต้านมของเรา



[Redacted label]

[Redacted label]

[Redacted label]

[Redacted label]

[Redacted label]

[Redacted label]

เต้านมจริงๆ แล้วไม่มีกล้ามเนื้อ ตั้งอยู่บนกระดูกซี่โครง และกล้ามเนื้ออก และเนื้อเยื่อเต้านมมี 4 ชนิด ได้แก่

- 1 ต่อมน้ำนม ทำหน้าที่สร้างน้ำนม
- 2 ท่อน้ำนม ทำหน้าที่ส่งถ่ายน้ำนมไปยังหัวนม
- 3 เนื้อเยื่อพังผืด ทำหน้าที่ให้เต้านมคงรูปร่าง
- 4 ไขมัน ทำหน้าที่ช่วยยึดให้เนื้อเยื่อให้เต้านมคงรูปร่าง



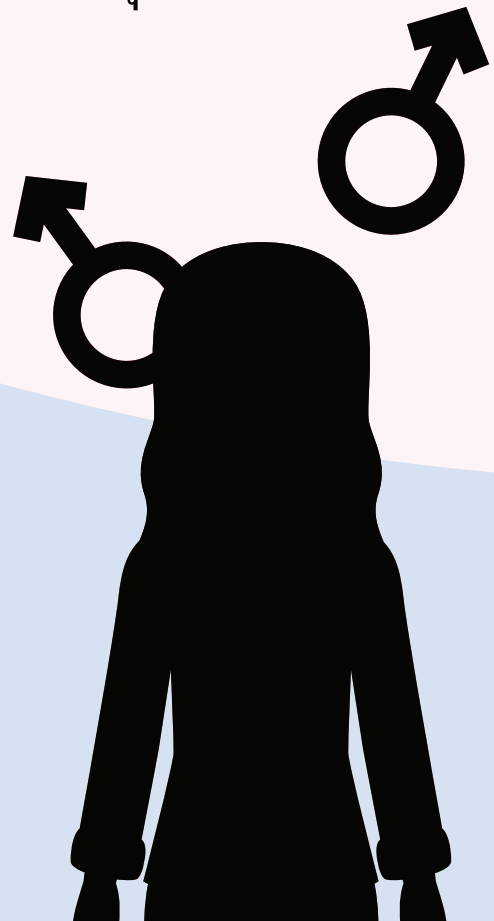
ภายในเต้านมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งถือว่าเป็นปกติ ทั้งนี้เกิดขึ้นหรือเกี่ยวข้องกับ

- 1 ขนาด
- 2 อายุ
- 3 สภาพผิวแปรผันตามจำนวนเนื้อเยื่อ ต่อม และไขมัน
- 4 การเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเป็นเรื่องปกติ
- 5 สภาพของหัวนม หัวนมแบน ตั้ง บวม เล็ก ใหญ่
- 6 วงรอบของการมีประจำเดือน
- 7 การตั้งครรภ์ และช่วงเวลาที่ให้นมลูก



# ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

• อายุ



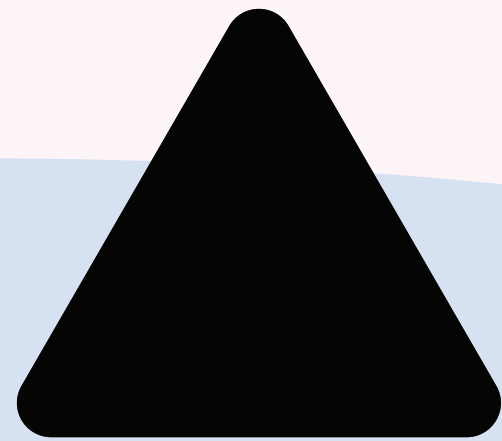
• ฮอร์โมน  
• การมีบุตร



• พันธุกรรม  
• ยีน



• อาหาร  
• น้ำหนัก  
• แอลกอฮอล์



ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม (ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนของมะเร็งเต้านม) ปัจจัยต่าง ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เพราะเรื่องของกรรมพันธุ์ ความแตกต่างในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้หญิงบางคนมีความเสี่ยงมากกว่าคนอื่น

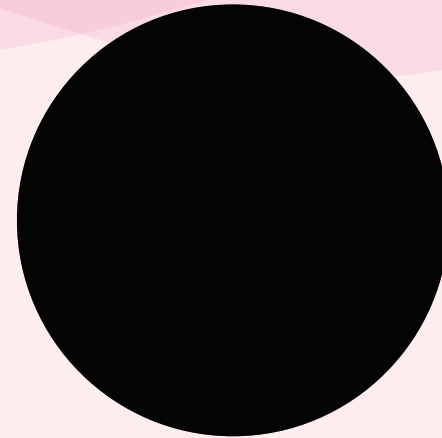


<p><b>อายุ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• อายุมากก็ยิ่งมีความเสี่ยงมาก</li> </ul>
<p><b>ประวัติครอบครัว</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านม ลูกสาวหรือพี่สาว น้องสาว ก็มีความเสี่ยงต่อโรค และจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้น ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านมก่อนหมดประจำเดือน</li> </ul>
<p><b>ประวัติส่วนตัว</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูกจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น รวมทั้งผู้หญิงที่มีลูกหลังจากอายุ 30 ปี</li> <li>• ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็วกว่าอายุ 12 ปี และหรือหมดประจำเดือนระหว่างอายุ 50 ปี</li> <li>• ความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งเต้านมกับฮอร์โมนยังไม่ชัดเจน การตัดสินใจใช้ฮอร์โมนหรือการรักษาด้วยการให้ฮอร์โมน ควรพิจารณาเป็นราย ๆ ไป โดยให้ปรึกษาแพทย์</li> </ul>
<p><b>พฤติกรรมการดำเนินชีวิต</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาจส่งผลต่อความเสี่ยงโรคมะเร็งสูงขึ้น</li> <li>• ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมวลกายมาก มีความเสี่ยงมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักมวลกายปกติ หรือผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 15-20 นาที</li> <li>• จากการศึกษาพบว่า แอลกอฮอล์ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในเลือดสูง อาจส่งผลต่อความเสี่ยงโรคมะเร็งสูงขึ้น</li> </ul>
<p><b>การได้รับรังสีที่หน้าอก</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผู้ที่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น ได้รับการฉายรังสีไปที่บริเวณหน้าอกเพื่อรักษาโรคมะเร็งชนิดอื่น (เช่น มะเร็ง Lymphoma) จะมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากได้รับรังสีในช่วงวัยรุ่นตอนต้น</li> </ul>

# อาการแสดง ของมะเร็งเต้านม



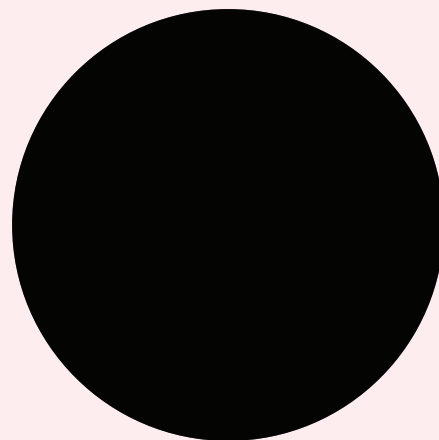
ก้อนที่เต้านม



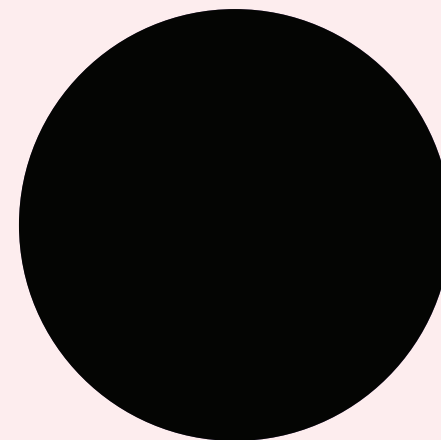
ผิวหนังเต้านมยุบบวม



สีผิวเต้านมเปลี่ยนแปลง



หัวนมยุบบวม



มีน้ำเลือด น้ำเหลือง  
หรือของเหลวไหลออกจากหัวนม

# อาการแสดงของมะเร็งเต้านม ที่ควรพบแพทย์



1

พบก้อน หรือการหนาตัว

- บริเวณเต้านม
- บริเวณใกล้ ๆ เต้านม
- บริเวณใต้แขนหรือรักแร้

2

มีการเปลี่ยนแปลงขนาด  
และรูปร่างของเต้านม

3

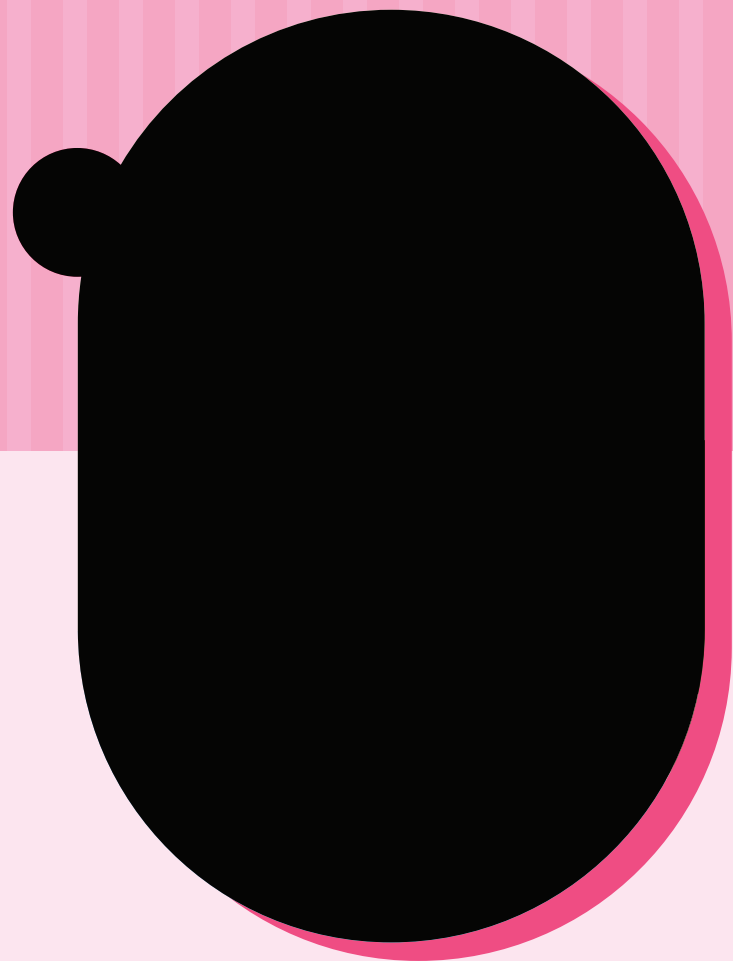
มีการเปลี่ยนแปลงของ  
ผิวหนังบริเวณเต้านม  
หรือหัวนม (รอยบุ๋มหรือ  
อาการอุ่น บวม แดง  
ผิวขรุขระเหมือนผิวส้ม  
หรือเป็นสะเก็ด)

4

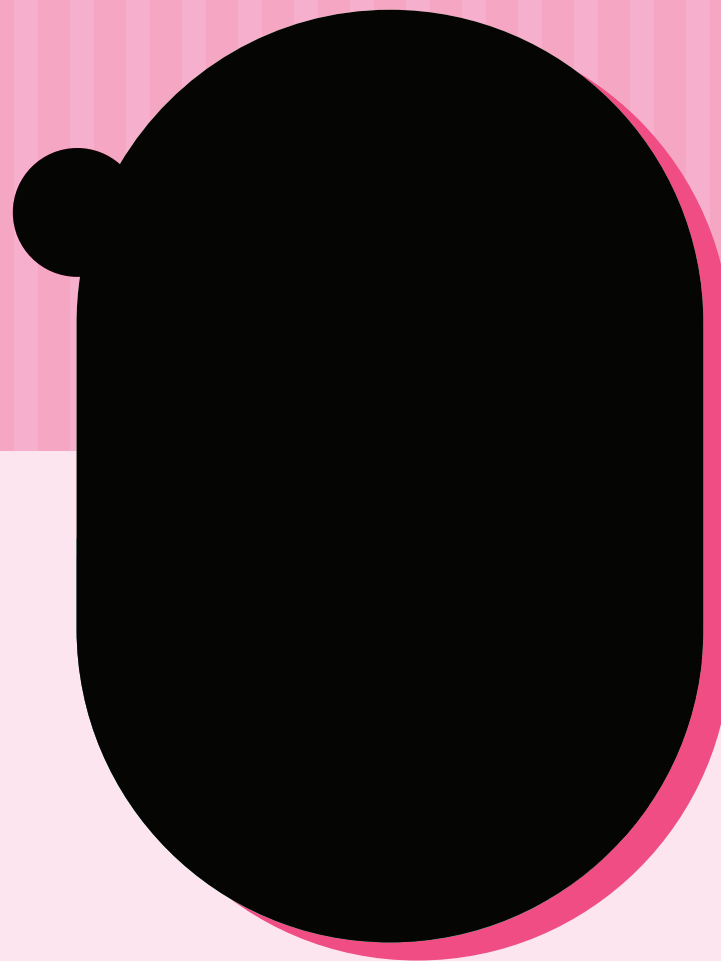
มีของเหลวไหลซึม  
ออกจากหัวนม เช่น  
น้ำเลือด หรือน้ำเหลือง

หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาโดยเร็ว  
ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่โรคมะเร็งก็ตาม

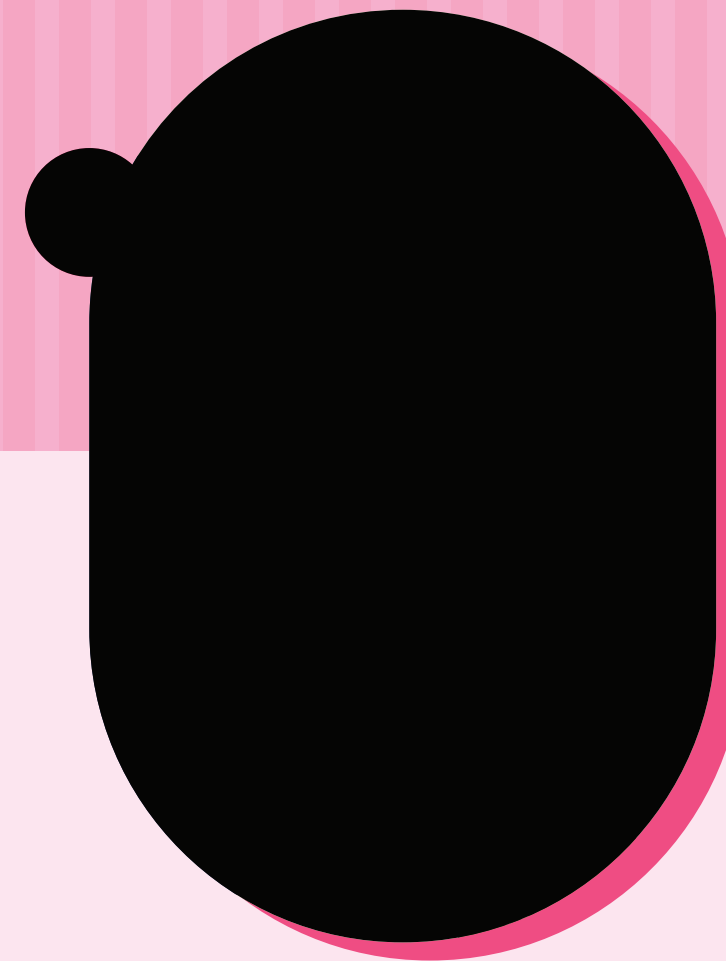
# 3 วิธี ดูแลและป้องกันตนเอง



การดูแลเต้านม  
ด้วยตนเอง



การตรวจเต้านม  
โดยแพทย์



การตรวจเต้านม  
โดยเครื่องเอกซเรย์เต้านม

ผู้หญิงทุกคนตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป

ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน

ผู้หญิงอายุ 20-39 ปี

ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน และควรได้รับการตรวจเต้านมโดยแพทย์ทุก 3 ปี

ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป

ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน และควรได้รับการตรวจเต้านมโดยแพทย์ทุกปี

สำหรับผู้หญิง  
ที่หมดประจำเดือนแล้ว

เลือกวันใดวันหนึ่งแล้วตรวจทุกเดือน (เช่น ทุกวันที่ 10 ของเดือน เป็นต้น)

### การตรวจโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม)

อายุ 35 ปีขึ้นไป

ควรตรวจเอกซเรย์เต้านมเป็นพื้นฐาน และควรตรวจทุก ๆ 2 ปี

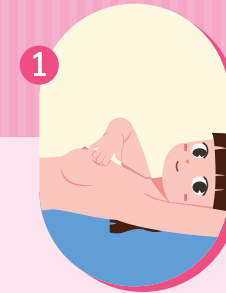
อายุ 40 ปีขึ้นไป

ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม 1-2 ปี แล้วแต่แพทย์แนะนำ

อายุ 50 ปีขึ้นไป

ควรตรวจเอกซเรย์เต้านมทุกปี

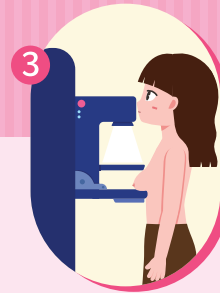
### 3 วิธี ดูแลและป้องกันตนเอง



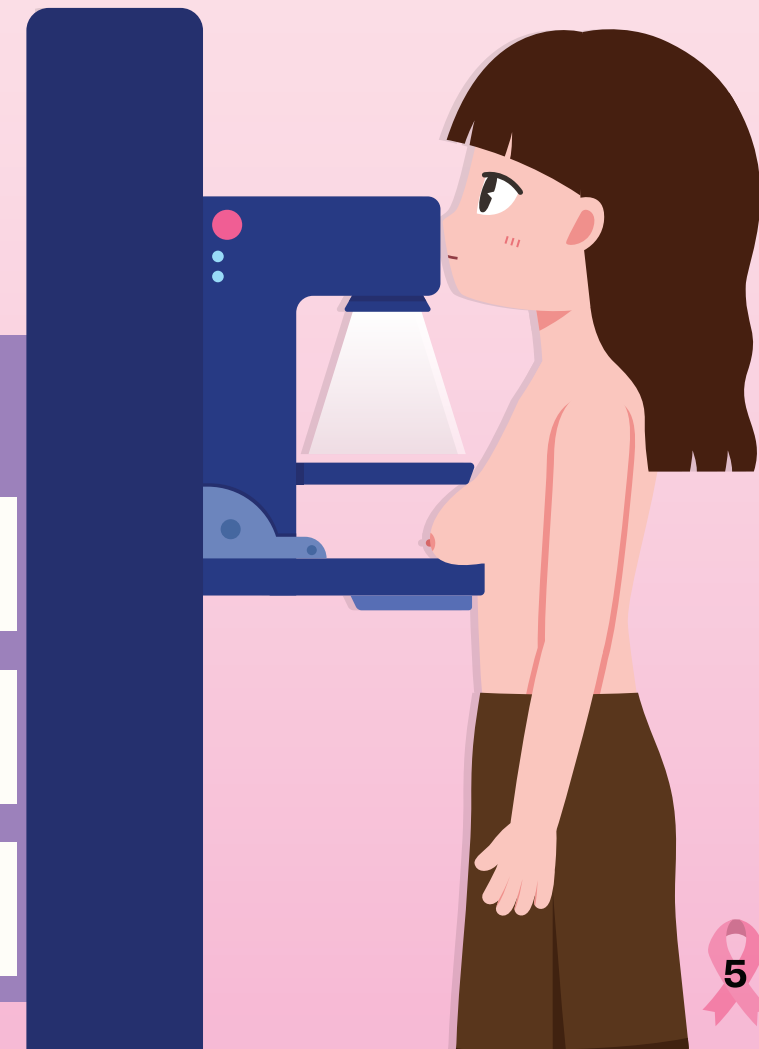
1 การดูแลเต้านมด้วยตนเอง



2 การตรวจเต้านมโดยแพทย์



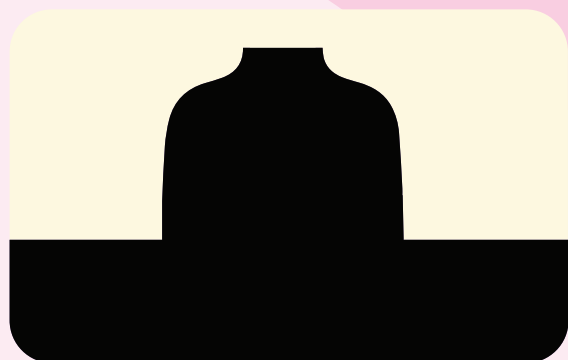
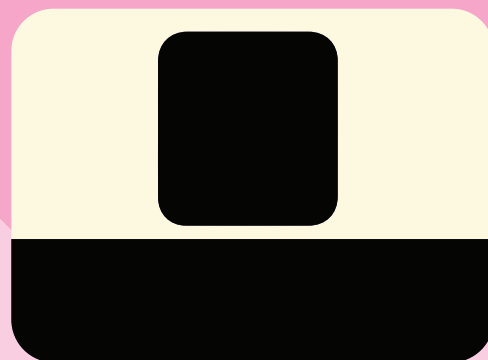
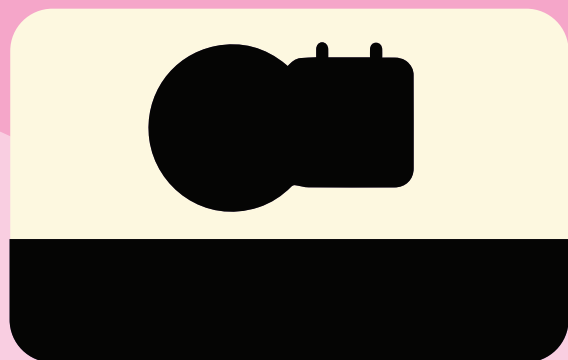
3 การตรวจเต้านมโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านม



# การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination : BSE)

สิ่งที่ต้องรู้

เพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง  
อย่างมีประสิทธิภาพ



# สิ่งที่ต้องรู้

## เพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพ

### การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination : BSE)

สิ่งที่ต้องรู้ เพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง  
อย่างมีประสิทธิภาพ



ระยะเวลาที่เหมาะสม



สถานที่ที่เหมาะสม



การคลำอย่างถูกวิธี



ท่าที่ใช้ที่ถูกต้อง



- 1 ระยะเวลาที่เหมาะสม ช่วงหลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด ช่วงนี้เต้านมจะไม่ตึงจนเกินไป ทำให้ตรวจง่าย
- 2 สถานที่ที่เหมาะสม หน้ากระจกเงา ห้องนอน และห้องน้ำ
- 3 การคลำอย่างถูกวิธี ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้ง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดเป็น 3 ระดับ โดยกดเบา กดปานกลาง กดหนัก
- 4 ท่าที่ใช้ ท่าหน้ากระจก ท่านอนราบ และท่ายืนขณะอาบน้ำ

ถ้าตรวจอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธีจะช่วยให้พบความผิดปกติได้เร็ว สามารถลดความรุนแรงจากมะเร็งเต้านมได้

# มาดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านม

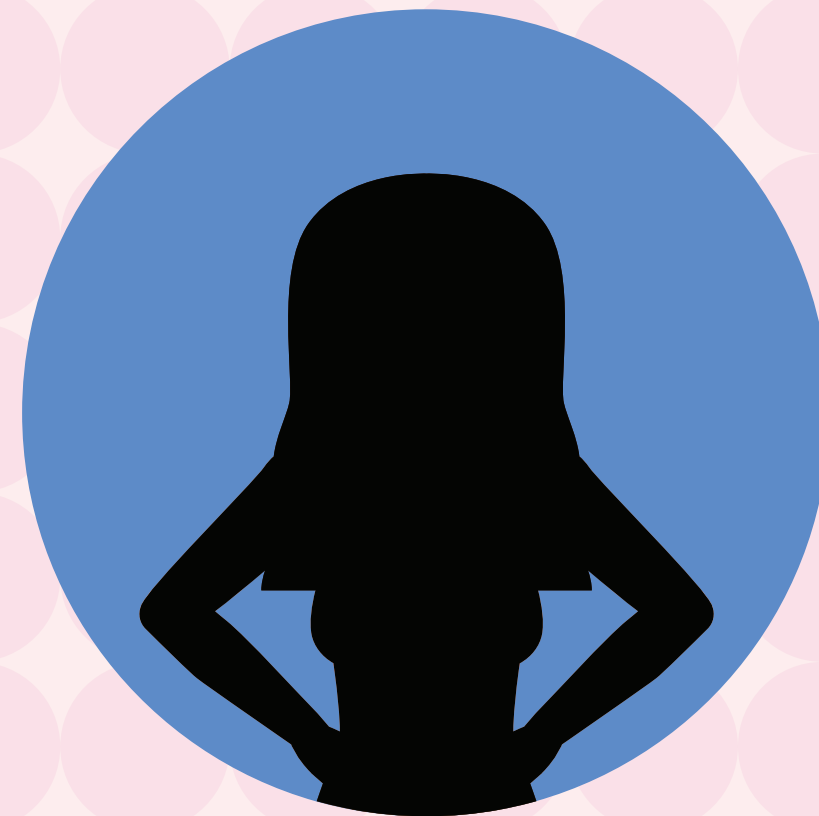
## ทำตรวจหน้ากระจกเงา 3 ท่า



ปล่อยแขนทั้ง 2 ข้าง  
แนบข้างลำตัวตามสบาย



ยกมือขึ้นไว้เหนือศีรษะ



วางมือไว้ที่เอว  
เกร็งอกและก้มลงมาข้างหน้า

# ท่าที่ 1

ปล่อยแขนทั้งสองข้างแนบข้างลำตัวตามสบายเปรียบเทียบเต้านมทั้ง 2 ข้าง สังเกตรูปทรงและสีผิวมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ตรวจสอบดูหัวนม มีแผล สะเก็ด หรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอื่นใดบ้าง

# ท่าที่ 2

ยกแขนไว้เหนือศีรษะ มองดูด้านหน้า และด้านข้าง ตรวจสอบดูความสมดุลของรูปทรงเต้านม ดูว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนม มีรอยบวม รอยนูนหรือไม่

# ท่าที่ 3

วางมือไว้ที่เอว เกร็งอก และก้มลงมาข้างหน้า สังเกตว่าเต้านมทั้งสองข้างห้อยลงตามปกติหรือไม่ ตรวจสอบตำแหน่งเต้านม ตรวจสอบดูความสมดุลของรูปทรง



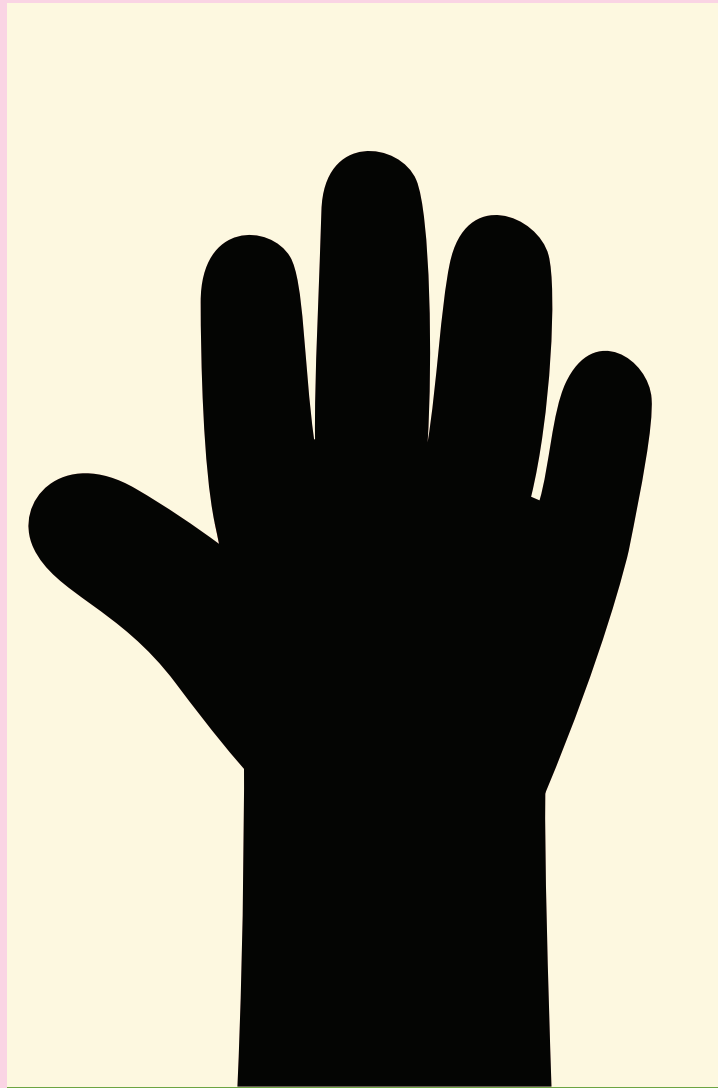
## สิ่งที่ต้องสังเกต

- 1 รูปร่างและขนาดของเต้านมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่
- 2 ขนาดของเต้านมทั้งสองข้างใกล้เคียงกันหรือไม่
- 3 เปรียบเทียบระดับความสูง ต่ำ ของหัวนมทั้งสองข้าง
- 4 สีผิวและลักษณะความผิดปกติของเต้านม เช่น ผิวขรุขระ มีรอยบวม เต้านมบิดเบี้ยว มีรอยแผลของหัวนม เป็นต้น
- 5 มีของเหลวไหลออกจากหัวนมหรือไม่

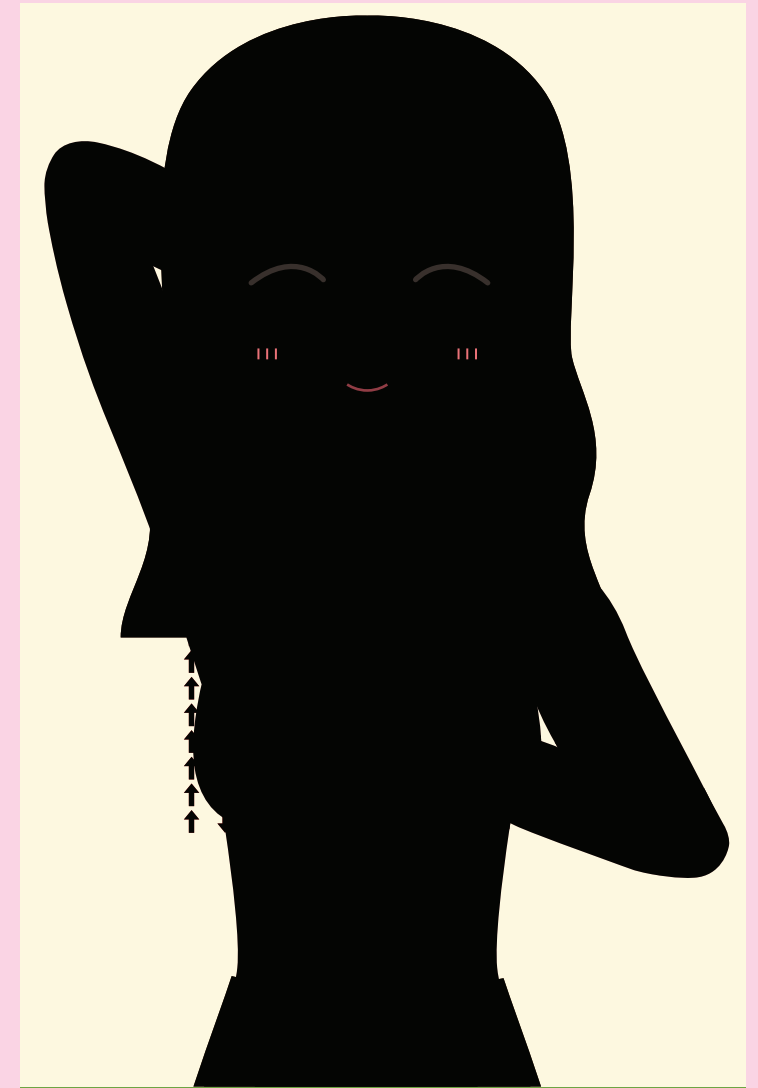
# การคลำ อย่างถูกวิธี



กด 3 ระดับ



3 นิ้ว (Triple Touch)



บริเวณที่ต้องคลำ

# 1 การกด 3 ระดับ

การใช้นิ้วสัมผัสความผิดปกติโดยการกดเป็น 3 ระดับ

- โดยกดเบา ๆ เพื่อรู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
- กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
- กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังทรวงอก

# 2 ใช้ 3 นิ้วในการสัมผัส

ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้งสามนิ้ว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางบริเวณกึ่งกลางนิ้ว ส่วนบนดังกล่าวจะสัมผัสได้ดีกว่าส่วนปลายนิ้ว บริเวณดังกล่าวมีจุดสัมผัสได้กว้างกว่าส่วนปลายนิ้ว โคนฝ่ามือเพื่อปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ เคลื่อนนิ้วเป็นวงกลม เเท่เหรียญสีบาทบริเวณดังกล่าวอย่างทั่วถึง

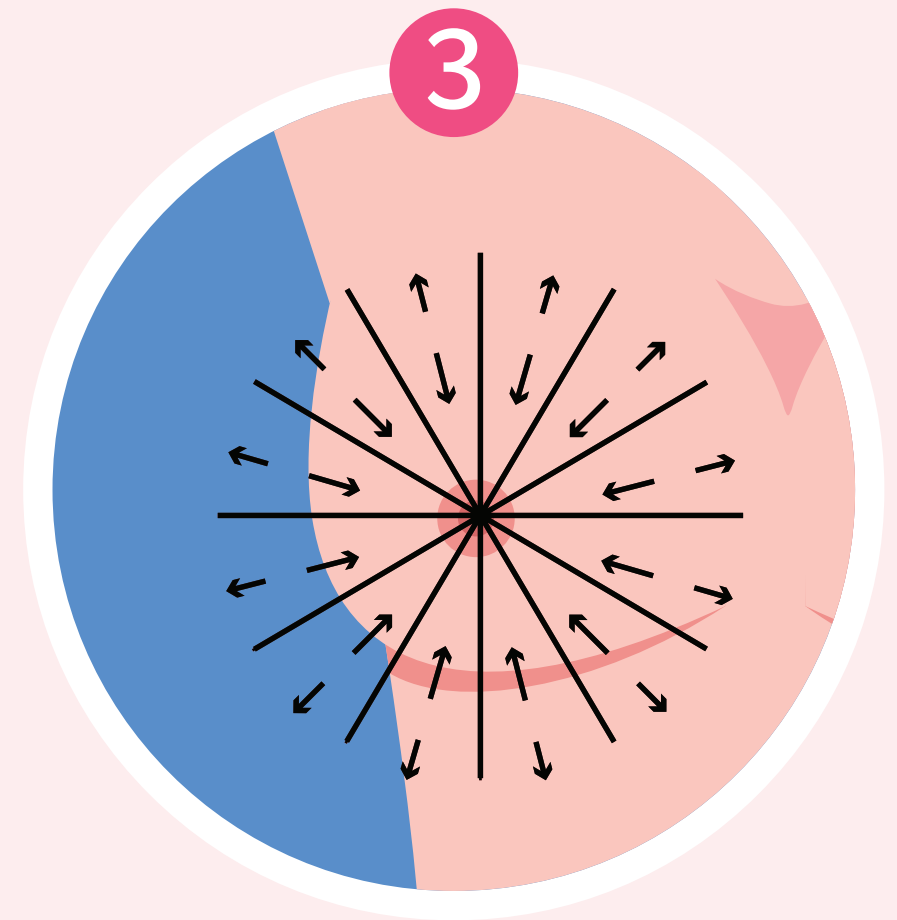
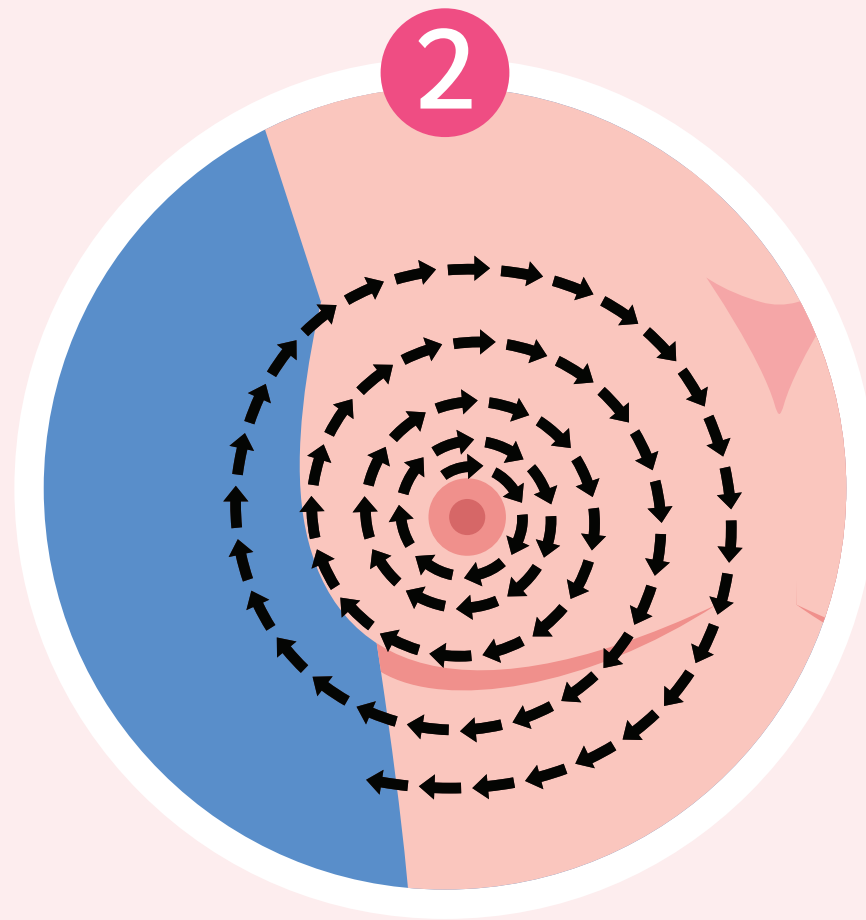
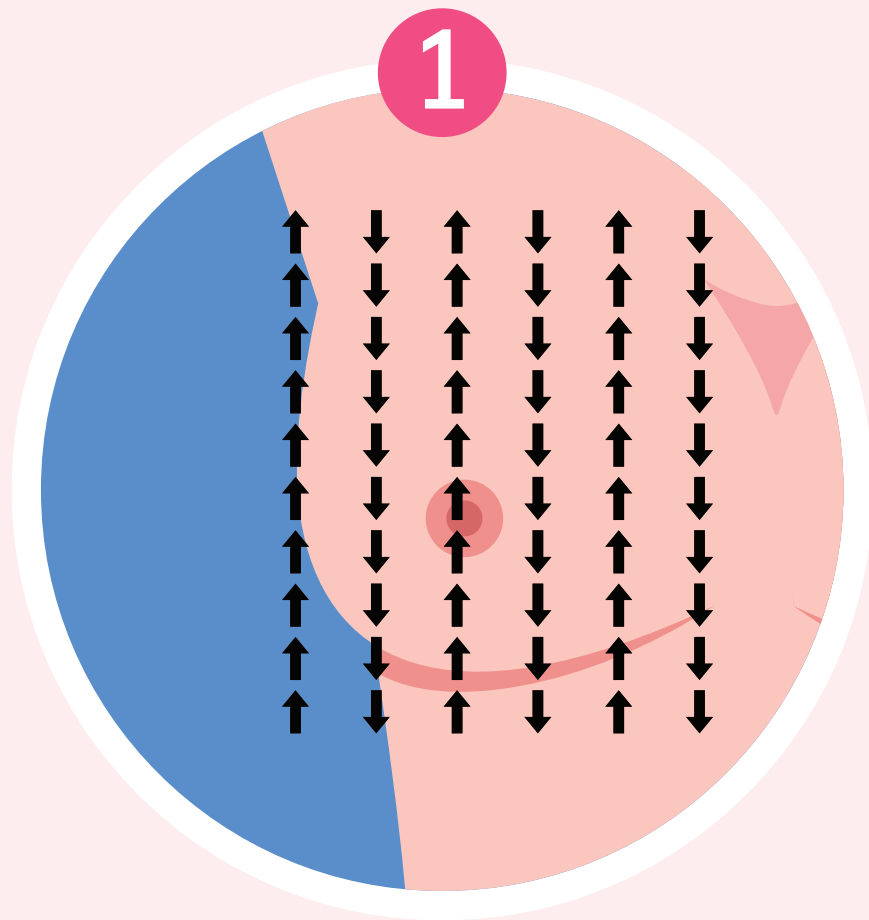
# 3 บริเวณที่ต้องคลำให้ครอบคลุม

คลำให้ทั่วทั้งเต้านม รักแร้ และ บริเวณไหปลาร้า การคลำต้องเริ่มจากใต้แขนถึงบริเวณขอบเสื้อชั้นในด้านล่างใต้แขน ข้ามมาถึงกระดูกกลาง ขึ้นไปบริเวณไหปลาร้า กลับมายังรักแร้



# การคลำมี 3 แบบ

ใช้แบบใดก็ได้ แต่ให้มั่นใจว่า ครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด



# การคลำมี 3 แบบ

ใช้แบบใดก็ได้แต่ให้มั่นใจว่า  
ครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด



## 1 การคลำในแนวขั้วลง

จากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า เริ่มคลำจากใต้รักแร้ หรือตำแหน่งใต้แขนจนถึงฐานของเต้านม แล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขั้วลงและสลับกันไปเรื่อย ๆ ให้ทั่วทั้งเต้านมตามแนวทิศทางของลูกศรในภาพ

## 2 การคลำแบบแนวกันหอย

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไปตามแนวกันหอย จนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรอบรักแร้

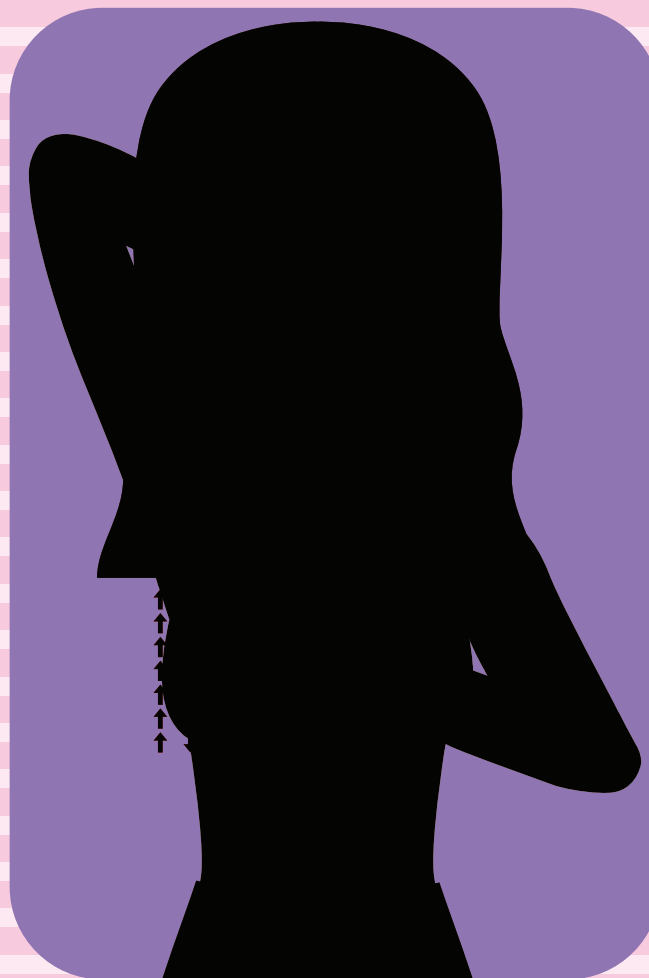
## 3 การคลำแบบแนวรูปลิ้ม

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมจนถึงฐานแล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้เรื่อย ๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม

# ท่านอนราบ : การคลำ



ท่านอนคลำ



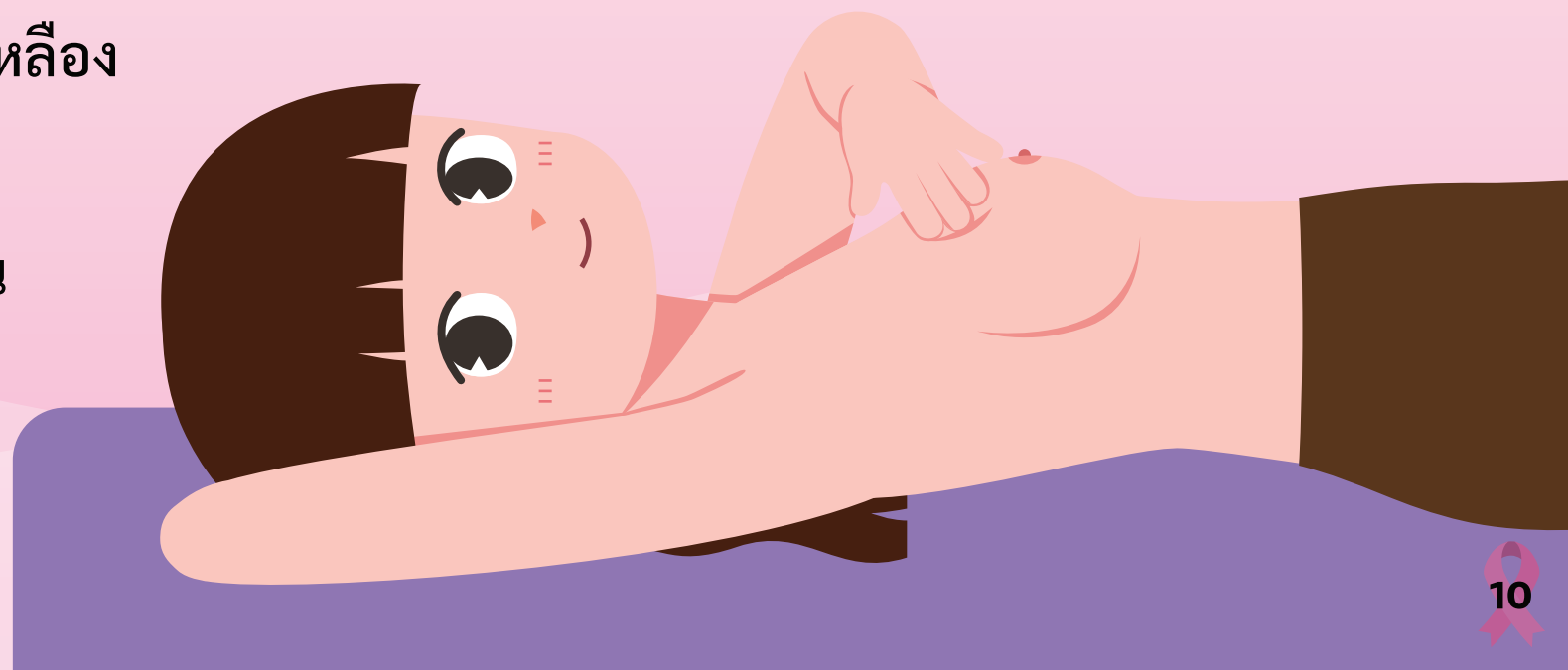
ภาพครอบคลุมทั้งเต้านม  
รักแร้และไหล่ซ้าย



ทำการกด 3 ระดับ

# ท่านอนราบ : การคลำ

- นอนในท่าที่สบายแล้วสอดหมอน หรือม้วนผ้าใต้อีกข้างที่จะตรวจเต้านม
- ยกแขนข้างเดียวกับที่จะตรวจเต้านมขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะช่วยให้คลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอก ซึ่งมีเนื้อเต้านมหนามากที่สุดและเกิดมะเร็งบ่อยกว่าส่วนอื่น ใช้มือด้านตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะตรวจ คลำให้ทั่วทั้งเต้านม
- ใช้นิ้วบริเวณส่วนบนทั้ง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้านม กดเป็น 3 ระดับ กดเบา กดปานกลาง กดหนัก และคลำต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และเหนือไหปลาร้า ที่สำคัญคือห้ามบีบเนื้อเต้านมเข้าหากัน เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่





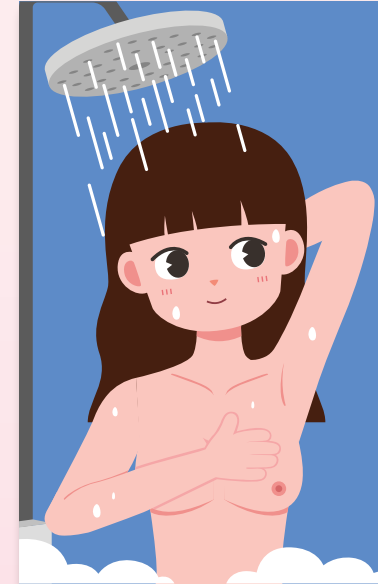
# ทำตรวจขณะอาบน้ำ

## : การคลำ/สัมผัส

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก
- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่
- คลำอย่างถูกวิธี

## สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก

ให้วางมือเดียวกับเต้านม ที่ต้องการตรวจไว้บนศีรษะหรือยกขึ้นเหนือศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างคลำในทิศทางเดียวกับที่คลำลักษณะเดียวกับในท่านอนราบ



ทำตรวจขณะยืนอาบน้ำ  
: การคลำ/สัมผัส

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก
- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่
- คลำอย่างถูกวิธี

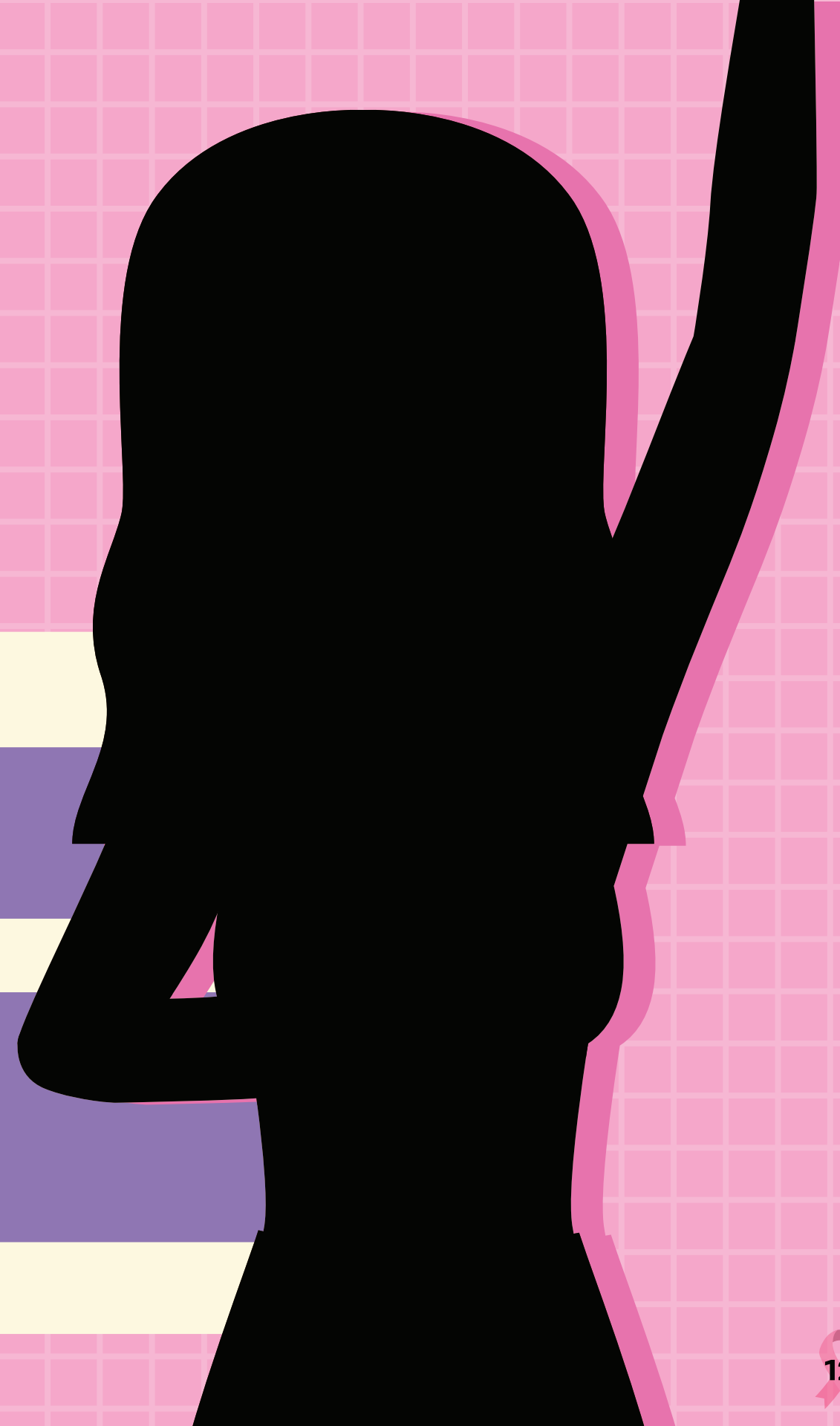
## สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่

ให้ใช้มือข้างนั้นประคองและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้คลำจากด้านบน / ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจประคองเต้านม และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบน

# ตรวจตำแหน่งไกล้เคียง

ที่มีความสัมพันธ์  
กับโรคมะเร็งเต้านม

- ตำแหน่งรักแร้ เพื่อดูความผิดปกติ
- บีบหัวนมเบา ๆ เพื่อดูว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่



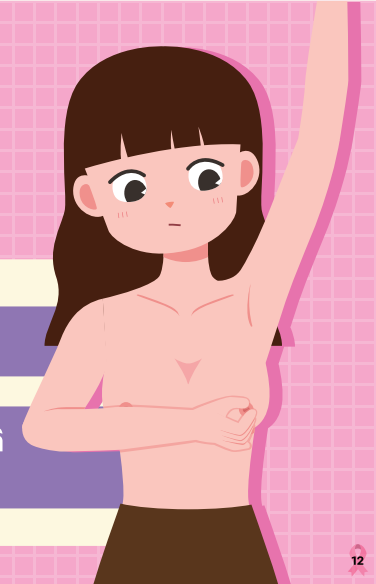
# ตรวจตำแหน่งใกล้เคียง

## ที่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งเต้านม

### ตรวจตำแหน่งใกล้เคียง

ที่มีความสัมพันธ์  
กับโรคมะเร็งเต้านม

- ตำแหน่งรักแร้ เพื่อดูความผิดปกติ
- บิบบั๋นนมเบา ๆ เพื่อดูว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่



- ตำแหน่งรักแร้ เพื่อดูความผิดปกติพบก้อนหรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้โตหรือไม่
- บิบบั๋นนมเบา ๆ ใช้นิ้วมือบีบที่หัวนมเบา ๆ ดูว่ามีเลือด หนอง หรือของเหลวไหลออกจากหัวนมหรือไม่ การมีน้ำออกจากเต้านมนั้นต้องพิจารณา การมีเลือดหรือของเหลวใส อาจเป็นการบ่งชี้ของมะเร็งเต้านม ซึ่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะบอกได้ กรณีที่มีน้ำนมออกในช่วงที่ไม่ให้นมบุตรต้องพบแพทย์ เนื่องจากมีเนื้องอกในสมองชนิดหนึ่ง ซึ่งจะทำให้มีน้ำนมออกได้

ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น

# ระยะของโรคกับอัตราการอยู่รอด


# ระยะของโรคมะเร็ง

## ที่พบกับอัตราการอยู่รอดของผู้ป่วย

### ระยะของโรคมะเร็งที่พบกับอัตราการอยู่รอด

ระยะ	ขนาดก้อนมะเร็ง	อัตราการอยู่รอด
1	ไม่เกิน 2 ซม.	90 %
2	มากกว่า 2 ซม. แต่ไม่เกิน 5 ซม.	75 %
3	เกิน 5 ซม. ขึ้นไป	50 %
4	มีการกระจายของมะเร็งไปยังอวัยวะอื่น ๆ	15 %

ระยะที่ 1-2 สามารถรักษาหายขาดได้

13

ระยะที่ 1

ขนาดของก้อนที่พบไม่เกิน 2 ซม.

อัตราการรอดชีวิตมีถึงร้อยละ 90

ระยะที่ 2

ขนาดของก้อนที่พบมากกว่า 2 ซม. แต่ไม่เกิน 5 ซม.

อัตราการรอดชีวิตมีประมาณร้อยละ 75

ระยะที่ 3

ขนาดของก้อนที่พบเกิน 5 ซม. ขึ้นไป

อัตราการรอดชีวิตมีประมาณร้อยละ 50

ระยะที่ 4

มีการกระจายของมะเร็งไปยังอวัยวะอื่นแล้ว

อัตราการรอดชีวิตมีประมาณร้อยละ 15

หากพบระยะ 1-2 สามารถรักษาให้หายขาดได้ ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

ตรวจพบด้วยตนเอง แต่ส่วนมากจะพบในระยะที่ 2 ขึ้นไป

# ข้อเตือนใจ

ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน

ตรวจเต้านมให้ครบทั้ง 3 ท่า  
(หน้ากระจกเงา ท่านอน และทำยืนหรือขณะอาบน้ำ)

คลำให้ถูกวิธี และคลำให้ทั่วทั้งเต้านมและรักแร้

ตรวจเต้านมในช่วง หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน

ตรวจพบก้อนเนื้อที่เต้านมอาจไม่ใช่มะเร็ง แต่ควรไปพบแพทย์  
เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง



# ข้อเตือนใจ

- ตรวจสอบเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน
- ตรวจสอบให้ครบทั้ง 3 ท่า (หน้ากระจกเงา ท่านอน และทำยืนหรือขณะอาบน้ำ)
- คลำให้ถูกวิธี และคลำให้ทั่วทั้งเต้านมและรักแร้
- ตรวจสอบในช่วง หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน
- ตรวจพบก้อนเนื้อที่เต้านมอาจไม่ใช่มะเร็ง แต่ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง

## ข้อเตือนใจ

ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน

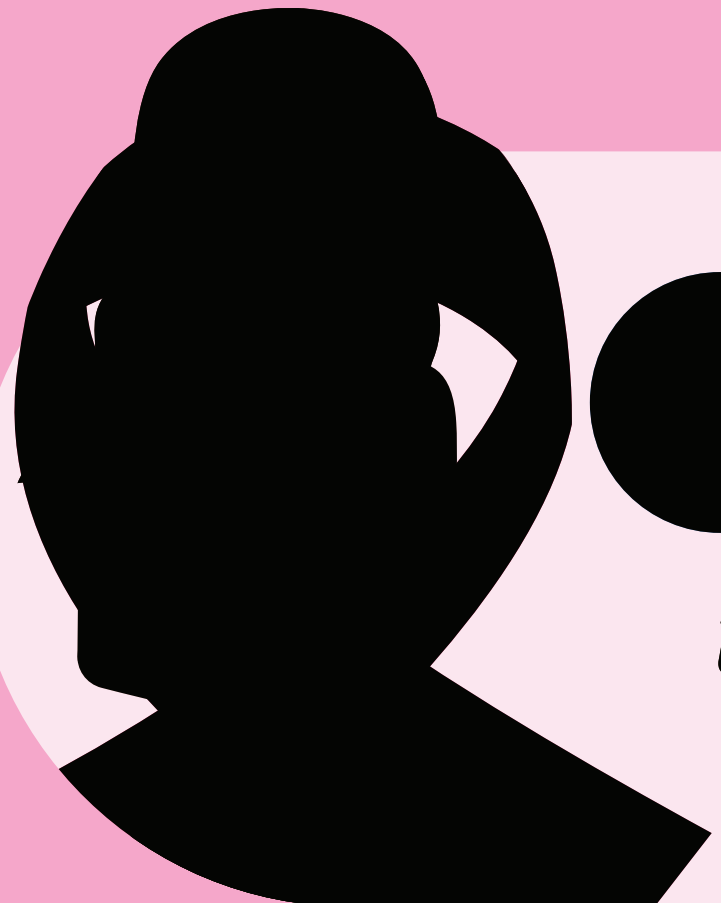
ตรวจเต้านมให้ครบทั้ง 3 ท่า  
(หน้ากระจกเงา ท่านอน และทำยืนหรือขณะอาบน้ำ)

คลำให้ถูกวิธี และคลำให้ทั่วทั้งเต้านมและรักแร้

ตรวจเต้านมในช่วง หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน

ตรวจพบก้อนเนื้อที่เต้านมอาจไม่ใช่มะเร็ง แต่ควรไปพบแพทย์  
เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง





# นั่ง 3 ชั่วโมง

## สัปดาห์ละครั้งเท่านั้น



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
[www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)