



สมุดบันทึกข้อมูลและความรู้

โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้า ตากสินมหาราช

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

สมุดบันทึกข้อมูลและความรู้
โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้า
ด้านภัยมะเร็งเต้านม

สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข
ประจำหมู่บ้าน

ชื่อสถานพยาบาล

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/โรงพยาบาล.....

.....

ชื่อนามสกุลอายุ

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

หมู่ที่ตำบล

อำเภอจังหวัด

จำนวนหลังคาเรือนที่รับผิดชอบ.....

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ





คำแนะนำ

ส มุดบันทึกข้อมูลและความรู้โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒนวิมลชินภานุราชกุมารี ด้านภัยมะเร็งเต้านม สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือและแนวทางในการเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านม ตามแนวทางการดำเนินงานโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒนวิมลชินภานุราชกุมารี ด้านภัยมะเร็งเต้านม เนื้อหาประกอบด้วย ที่มาและความสำคัญของโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒนวิมลชินภานุราชกุมารี ด้านภัยมะเร็งเต้านม ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม วิธีการดูแลและป้องกันมะเร็งเต้านม วิธีการตรวจเต้านมและการบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง แนวทางการดำเนินงานของ อสม. และการบันทึกผลการดำเนินงาน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมุดบันทึกเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อ อสม. ในการเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านม ตามพระราชปณิธานขององค์สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒนวิมลชินภานุราชกุมารี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย
2563



สารบัญ

เลขหน้า

1

ที่มาและความสำคัญของโครงการสืบสาน
พระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้านม

3

ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม

8

วิธีการดูแลและป้องกันมะเร็งเต้านม

10

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

15

การบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง

18

ขั้นตอนการดำเนินงานเฝ้าระวังและคัดกรองมะเร็งเต้านม
สำหรับ อสม.

19

บันทึกสรุปผลการดำเนินงาน

ที่มาและความสำคัญ ของโครงการ

โรคมะเร็งเต้านม เป็นมะเร็งในสตรีที่พบเป็นอันดับหนึ่งในสตรีทั่วโลก รวมทั้งสตรีไทย รองลงมาคือมะเร็งปากมดลูก สำหรับมะเร็งเต้านมนั้น มีปัจจัยการเกิดโรคจากพันธุกรรม วิธีการดำรงชีวิต และสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในขณะเดียวกัน โรคมะเร็งเต้านม เป็นโรคที่สามารถค้นพบความผิดปกติของเต้านมตนเอง ดังนั้นการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และเป็นประจำ เมื่อพบความผิดปกติ ให้รีบพบบุคลากรทางการแพทย์ และการใช้เครื่องมือทางการแพทย์เพื่อการดูแลรักษาพยาบาล ตั้งแต่ป่วยเป็นระยะเริ่มต้น จึงทำให้ลดปัญหาการป่วยและการเสียชีวิต

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงมีพระกรุณาให้ก่อตั้งมูลนิธิถันยรักษ์ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีขึ้นในปี พ.ศ. 2537 โดยพระราชทาน พระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ จำนวน 12 ล้านบาทพร้อมกับพระราชทานชื่อที่พระองค์ทรงคิดขึ้นว่า **“มูลนิธิถันยรักษ์”** เป็นมูลนิธิในพระราชูปถัมภ์ของพระองค์ท่าน เพื่อให้ความช่วยเหลือสตรีให้พ้นภัยจากมะเร็งเต้านม ภายใต้พระราชปณิธาน **“ให้นำเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดมาใช้ อย่างเหมาะสมและรักษาคนจนคนรวยโดยเท่าเทียมกัน”** ทรงพระเมตตา รับเป็นองค์ประธานกิตติมศักดิ์พระองค์แรกของมูลนิธิถันยรักษ์ฯ จนมาถึงสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ และองค์ประธานกิตติมศักดิ์ปัจจุบัน คือ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ด้านภัยมะเร็งเต้านม เป็นโครงการสำคัญโครงการหนึ่งที่มูลนิธิกันยรักษ์ฯ ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ดำเนินงานเชิงรุกที่มีกิจกรรม ทั้งในด้านคุณภาพและการเชื่อมโยงการดำเนินงานตั้งแต่ชุมชน คือ สตรีกลุ่มเป้าหมาย บุคลากรสาธารณสุขในทุกกระดับ ได้แก่ อาสามัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในการช่วยการกระตุ้นเตือน บุคลากรสาธารณสุขในระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลศูนย์ /ทั่วไป รวมทั้งการประสานการดำเนินงานของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อให้เกิดรูปแบบการดำเนินงานที่ครบวงจร และมีการบูรณาการ การดำเนินงานกับมูลนิธิ พอ.สว. โครงการนี้เริ่มดำเนินการใน 21 จังหวัดนาร่อง ตั้งแต่ พ.ศ. 2555 เป็นต้นมา โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้สตรีมีความรู้ ความตระหนักต่อโรคมะเร็งเต้านม และมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมที่ถูกต้อง ด้วย 3 นิ้ว 3 สัมผัส สักดมะเร็งเต้านม โดยตรวจเป็นประจำทุกเดือน และบันทึกลงในสมุดบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้สตรีมีความตระหนัก เรียนรู้ และเข้าใจในการสร้างพฤติกรรมการตรวจเต้านมตนเองเป็นประจำ ซึ่งรูปแบบการดำเนินงานโครงการนี้ ได้ขยายผลการดำเนินงานให้ครอบคลุมทั่วประเทศ เพื่อให้สมดังพระราชปณิธานขององค์สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี



ความรู้เรื่อง โรคมะเร็งเต้านม

ก. ข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม

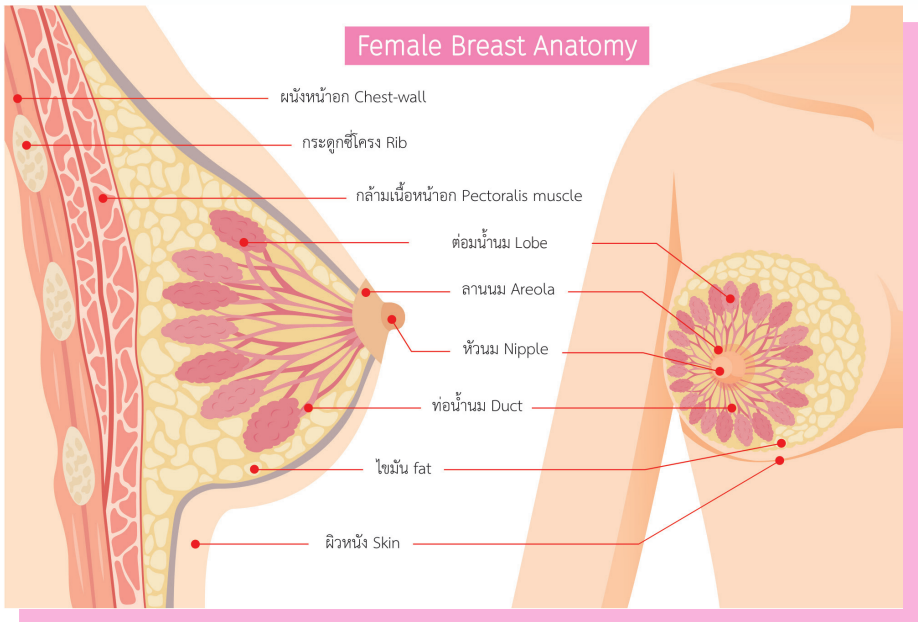
- + มะเร็งเต้านม คือ เนื้อร้ายที่พบมากที่สุดของผู้หญิง
- + มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ทำให้ผู้หญิงไทยตายมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ มะเร็งปากมดลูก
- + ผู้ชายก็เป็นมะเร็งเต้านมได้ แต่น้อยกว่าร้อยละ 1



ข. ลักษณะรูปร่างของเต้านมและโครงสร้างภายใน

+ เต้านมมีส่วนประกอบ ดังนี้

- ◆ ต่อมน้ำนม (Lobe) ทำหน้าที่สร้างน้ำนม
- ◆ ท่อน้ำนม (Duct) ทำหน้าที่ส่งถ่ายน้ำนมไปยังหัวนม
- ◆ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำหน้าที่ช่วยยึดเนื้อเยื่อเต้านมให้คงรูปร่าง
- ◆ ไขมัน (Fat) ทำหน้าที่ให้เต้านมคงรูปร่าง
- ◆ หัวนม (Nipple) และลานนม (Areola)



ค. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

“ผู้หญิงทุกคนเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม” ปัจจุบันยังไม่มีใครรู้สาเหตุที่แน่นอนของโรคมะเร็งเต้านม มีการวิจัยมากมายแสดงถึงปัจจัยต่างๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เช่น เรื่องของกรรมพันธุ์ พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต

◎ ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐาน

1. เพศ มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้หญิง เป็นสาเหตุการตายมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ มะเร็งปากมดลูก
2. อายุ พบมะเร็งเต้านมได้ในสตรีที่อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ในประเทศไทยพบว่า เป็นกันมากในช่วงอายุ 40-50 ปี
3. ประวัติครอบครัว
 - ◇ ถ้าท่านมีแม่ และ/หรือพี่สาว น้องสาว ลูกสาว เป็นมะเร็งเต้านม จะมีความเสี่ยงต่อโรคเพิ่มขึ้น และจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้น ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านมก่อนหมดประจำเดือน
 - ◇ ความเสี่ยงอาจเพิ่มขึ้น ถ้าพ่อก็มีประวัติเป็นมะเร็งด้วย

◎ ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

- ◇ ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูก จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ผู้หญิงที่มีลูกหลังจากอายุ 30 ปี จะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิงที่ไม่มีลูก
- ◇ ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็ว (ก่อนอายุ 12 ปี) และ/หรือหมดประจำเดือนช้า (หลังอายุ 55 ปี)
- ◇ ความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งเต้านมกับการใช้ฮอร์โมน มีรายละเอียดที่ต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป การตัดสินใจใช้ฮอร์โมนหรือการรักษาด้วยการให้ฮอร์โมนเป็นระยะเวลานาน ต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
- ◇ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาจส่งผลต่อความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในสัดส่วนที่เหมาะสม เน้นอาหารประเภทไขมันต่ำ มีกากใยมาก

◇ ผู้หญิงมีน้ำหนักมาก (BMI มากกว่าปกติ) โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังวัยหมดระดู มีความเสี่ยงมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ (BMI ปกติ) ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

◇ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่

◇ ผู้หญิงที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น ได้รับการฉายรังสีที่บริเวณหน้าอก เพื่อรักษาโรคมะเร็งชนิดอื่น มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป



- หมายเหตุ :**
1. ควรเน้นย้ำว่าผู้หญิงทุกคนล้วนมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านม
 2. มะเร็งเต้านมไม่เกี่ยวกับการถูกกระแทก การถูกจับหรือลูบคลำ และมะเร็งเต้านมไม่ใช่โรคติดต่อ

ง. อาการแสดงของมะเร็งเต้านม



+ พบก้อน หรือการหนาตัว บริเวณเต้านม บริเวณใกล้ๆ เต้านม บริเวณใต้แขน หรือรักแร้

“ ข้อมูลทางการแพทย์ พบว่า ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ระยะที่ 1 และ 2 มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ ”

+ มีการเปลี่ยนแปลงขนาด
และรูปร่างของเต้านม



+ มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังบริเวณ
เต้านม หรือหัวนม (รอยบุ๋มบวมแดง ผิวขรุขระ
เหมือนผิวส้มหรือเป็นสะเก็ด)

+ มีของเหลวไหลซึมออกจากหัวนม เช่น
น้ำเลือดหรือน้ำเหลือง

หากมีอาการดังกล่าว
แนะนำให้รีบไปพบเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขหรือแพทย์โดยด่วน



ดังนั้น รู้เร็วมีโอกาสรอดชีวิตสูง

วิธีการดูแลและป้องกันมะเร็งเต้านม

ตรวจคัดกรอง 3 วิธี

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination)

+ ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ตรวจเต้านมด้วยตัวเองเป็นประจำทุกเดือน
ช่วงหลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน

+ ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว เลือกวันใดวันหนึ่งและตรวจทุกเดือน
(เช่น ทุกวันที่ 10 ของเดือน เป็นต้น)



2. การตรวจโดยแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ (Clinical Breast Examination)

+ ผู้หญิงอายุ 20-39 ปี ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ ทุก 3 ปี

+ ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจเต้านมโดยแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญทุกปี

การตรวจ
เต้านม
โดยแพทย์



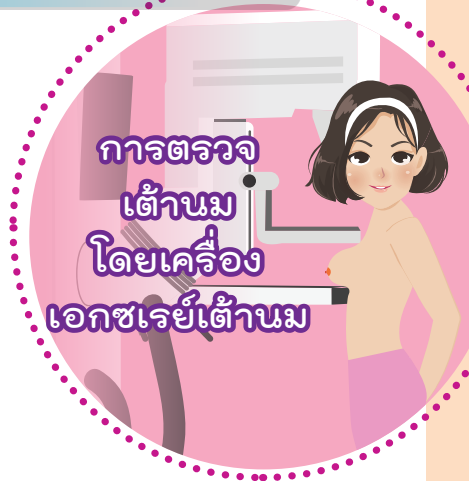
3. การตรวจโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม)

+ อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม) เป็นพื้นฐาน และควรตรวจทุกๆ 2-3 ปี

+ อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม) ทุกปี

+ อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม) ทุก 1-2 ปี

การตรวจ
เต้านม
โดยเครื่อง
เอกซเรย์เต้านม



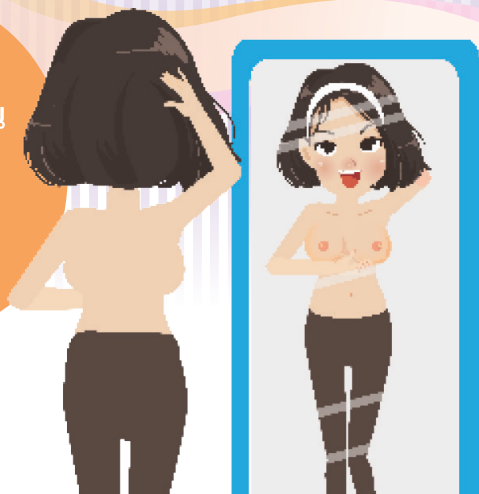
สำหรับผู้ที่มิประวัติในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรรับปรึกษาแพทย์ เพราะอาจต้องตรวจแมมโมแกรมเร็วกว่าปกติ

“ สำหรับประเทศไทย แนะนำให้สตรีตั้งแต่อายุ 20 ปี ขึ้นไป ตรวจเต้านมตนเอง เดือนละครั้ง ”

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

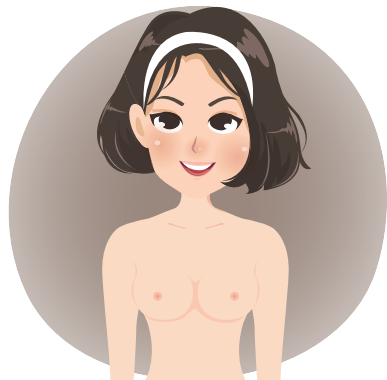
ตรวจทุกเดือน
หลังประจำเดือน
หมด 3-7 วัน
ในสตรีอายุ
20 ปีขึ้นไป

ดูด้วยตา

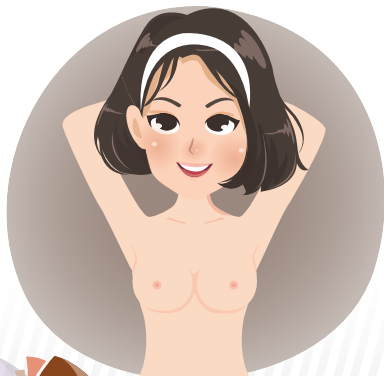


1. ยืนหน้ากระจก

* ยืนปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านม ทั้ง 2 ข้าง ว่ามีการบิดเบี้ยว ของหัวนมหรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่ และดูว่ามีของเหลวไหลออกมาหรือไม่



* ยกมือ 2 ข้างเหนือศีรษะ มองด้านหน้า และด้านข้างของเต้านม ดูความสมดุลของรูปทรงความผิดปกติของผิวหนัง รอยบุ๋ม รอยนูนของเต้านม



- * วางมือที่เอว เกร็งอก มองหาก้อน
- * ก้มตัวมาข้างหน้าปล่อยแขนตามสบาย
ดูตำแหน่งหัวนม รูปทรงเต้านมทั้ง
2 ข้างห้อยลงสมดุลกันหรือไม่



คลำด้วยมือ

2. ท่านอบราบ

- * นอนสบายๆ ตรวจเต้านมขวา ให้สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา
ยกแขนตั้งฉากกับลำตัวให้เต้านมแผ่ราบ จะคลำก้อนเนื้อได้ง่ายขึ้น



- * ใช้ปลายนิ้ว 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และ
นิ้วนางมือซ้าย คลำทั่วทั้งเต้านมไปจนถึงรักแร้
และไหปลาร้า
- * คลำอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน

3. ทำขณะอาบน้ำ

✿ สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำในลักษณะเดียวกับท่านอนราบ

✿ สำหรับเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจประคองเต้านม และตรวจคลำจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบน



วิธีการคลำ (เลือกแบบใดแบบหนึ่ง)

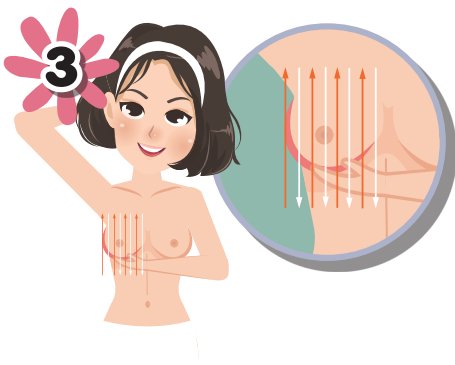
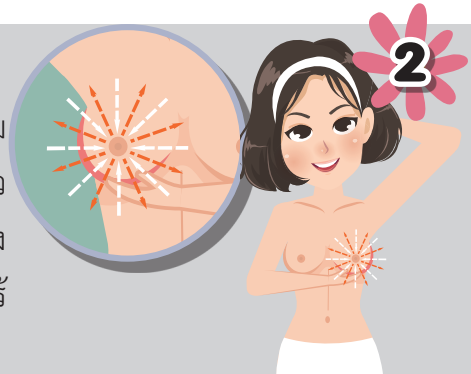


1. การคลำในแนวกันหอย

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม บริเวณลานหัวนมไปตามแนวกันหอย จนกระทั่งถึงฐานเต้านมครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้และไหปลาร้า

2. การคลำในแนวรูปปลี

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม บริเวณลานหัวนมจนถึงฐานแล้ว กลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้เรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้และไหปลาร้า

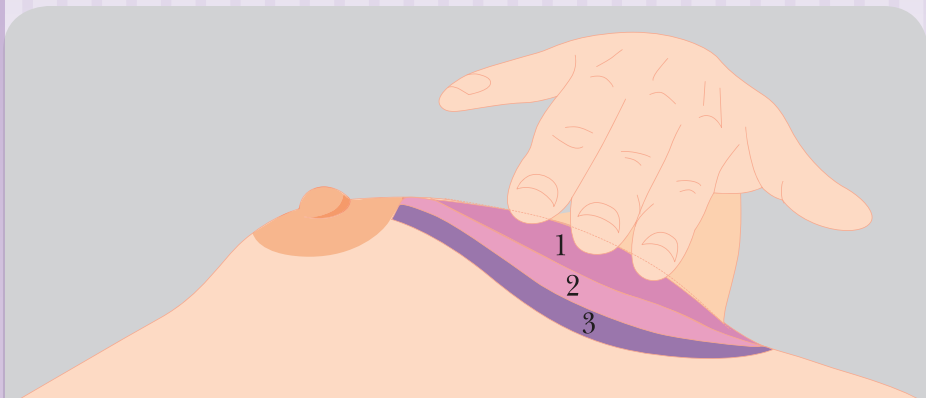


3. การคลำจากแนวขึ้นลงจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า

เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า โดยวนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็กๆ ในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

***ทุกท่าต้องคลำให้ถึงบริเวณรักแร้ และไหปลาร้า

วิธีการกด ต้องกดให้ได้ 3 ระดับ คือ



กดเบา

ให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง



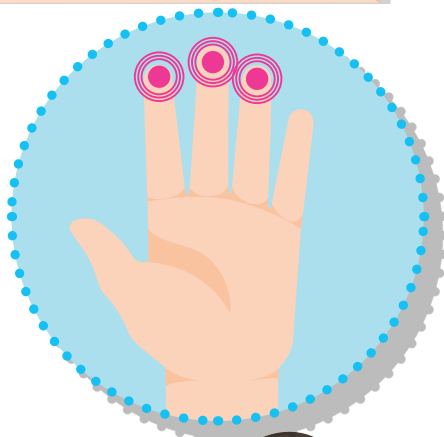
กดปานกลาง

ให้รู้สึกถึงกึ่งกลางเนื้อนม



กดหนัก

ให้รู้สึกถึงส่วนลึกเนื้อนม
ใกล้กระดูก



การบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง ทำได้ 2 วิธี

1. บันทึกลงสมุดการตรวจเต้านมตนเอง
(เน้นการมองด้วยตาและคลำด้วยมือ)
2. บันทึกลงในแอปพลิเคชัน การตรวจเต้านมตนเอง



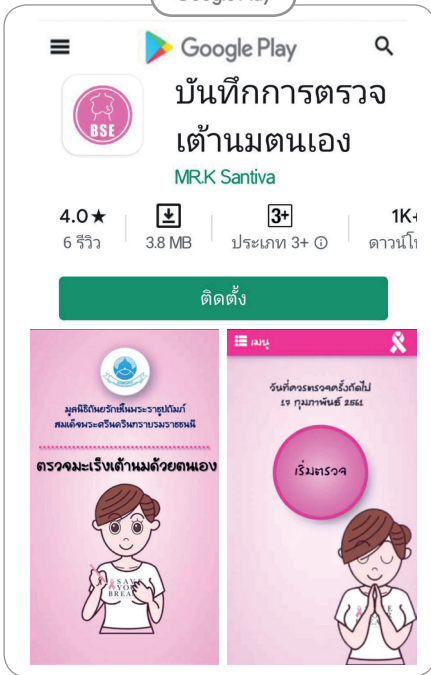
รายละเอียดการตรวจเต้านม	ปี 25....											
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
1. ลงวันที่ตรวจ												
2. ท่านได้ตรวจด้วยตาแล้วคลำด้วยมือ (ตามวิธี)												
ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา												
- เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่?												
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมปกติหรือไม่?												
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่?												
- มีรอยยุบหรือรอยบวมที่เต้านมหรือไม่?												
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?												
ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?												
- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าแขนหุ้มวนได้ ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่												
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท												
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว												
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้า ในแนวชั้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน												
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ.....												
.....												
.....												
.....												
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ.....												
.....												
.....												
.....												

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

2. บันทึกลงในแอปพลิเคชัน การตรวจเต้านมตนเอง

บันทึกลงในแอปพลิเคชันในโทรศัพท์เคลื่อนที่
การตรวจเต้านมด้วยตนเองมี 2 ระบบ



App BSE

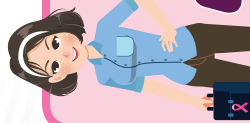


มาส์กกันเถอะ



Web App





ขั้นตอนการดำเนินงานเฝ้าระวังและคัดกรองมะเร็งเต้านม สำหรับ อสม.

อสม. ได้รับการอบรมตามคู่มือการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านม

อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

- โรคมะเร็งเต้านม
- การตรวจเต้านมตนเอง
- การใช้สมุดบันทึก/แอปพลิเคชัน
- การปฏิบัติตนเองพบก่อน

สำรวจกลุ่มเป้าหมาย สตรีอายุ 20 ปีขึ้นไปในพื้นที่รับผิดชอบ

ให้ความรู้ คำแนะนำ

อสม. กระตุ้นติดตามเดือนละครั้ง

เครื่องมือที่ใช้

- แผ่นพับ
- ภาพพลิก
- โน้ตเลต่านม
- สมุดบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง
- แอปพลิเคชัน ตรวจสอบ

ติดตามผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และบันทึกลงในสมุดสรุปผลการดำเนินงานตามหน้า 19 ทุกเดือน

คำฝากก่อน

ส่งพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ รพ.สต./ศูนย์สุขภาพชุมชน/คลินิกหมอครอบครัว

ไม่พบสิ่งผิดปกติ

ไม่พบสิ่งผิดปกติ

พบก้อนผิดปกติส่งต่อโรงพยาบาลเพื่อการวินิจฉัยและรักษา

สตรีบันทึกผลการตรวจลงในสมุดบันทึกหรือแอปพลิเคชัน เดือนละ 1 ครั้ง

หมายเหตุ>>> บทบาท อสม.

สมุดบันทึกข้อมูลความรู้
โครงการสืบสานสมเด็จพระย่า ท่านกษัตริย์แม่เรืองตำนาน
สำหรับ อสม.

ที่ปรึกษา

- | | | |
|--------------------|---------------|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์เอกชัย | เพียรศรีวัชรา | ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 2. แพทย์หญิงสายพิณ | คูสมิทธิ | ที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 3. นางจรรุวรรณ | จงวนิช | ที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 4. แพทย์หญิงพรเลขา | บรรหารศุภวาท | หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน |

ผู้รวบรวม

- | | | |
|-------------------|----------|---------------------|
| 1. นางบังอร | สุภาเกตุ | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |
| 2. นางสาวศิรินทรา | พินิจกุล | สำนักส่งเสริมสุขภาพ |

