



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มืออบรมแกนนำนักศึกษา

ในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทย

จาก

มะเร็ง/ตำหน

ที่ปรึกษา

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
นางจรรุวรรณ จงวนิช ที่ปรึกษาดูกรมอนามัย

บรรณาธิการ

นางสาวศิรินทรา พินิจกุล นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

คณะผู้จัดทำ

นางสาวกมลนิตย์ มาลัย พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
นายกชธนาภรณ์ โพธิมา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

คู่มืออบรมแกนนำนักศึกษา ในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านม

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่พิมพ์ : พฤษภาคม 2565

จำนวน : จำนวน 2,060 เล่ม

พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คู่มืออบรมแกนนำนักศึกษา

ในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทย

จาก

มะเร็ง/ตับ/ไต

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย

คำนำ

คู่มือ อบรมแกนนำนักศึกษาในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทย จากโรคมะเร็งเต้านมฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสนับสนุน และเป็น แนวปฏิบัติให้แก่บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ทั้งด้านสาธารณสุข และการศึกษาในการ ดำเนินงานการดูแลและส่งเสริมสุขภาพสตรีไทยให้พ้นภัยมะเร็งเต้านม เนื่องจากโรคมะเร็งเต้านมเป็นภัยสุขภาพที่คุกคามสุขภาพเป็นอันดับ 1 ของสตรีทั่วโลกและสตรีไทย ในขณะนี้โรคมะเร็งเป็นโรคที่ไม่สามารถป้องกันได้ แต่โรคมะเร็งเต้านมสามารถดูแลและป้องกันตนเองได้ในระยะเริ่มต้นได้ด้วย ตนเอง และรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาพยาบาลได้ สาเหตุของการเกิด มะเร็งเต้านมมาจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมสุขภาพ สภาวะแวดล้อม และพันธุกรรม ดังนั้นการให้ความรู้ และทักษะในการตรวจเต้านมตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ สตรีในทุกกลุ่มวัย จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะ ในการตรวจเต้านมตนเองได้อย่างถูกต้องและตรวจเป็นประจำสม่ำเสมอ ทุกเดือนจนเป็นนิสัยเพื่อการใส่ใจสุขภาพ สตรีวัยรุ่นเป็นกลุ่มวัยสำคัญ ที่จะต้องเรียนรู้เพื่อตนเอง และนำความรู้ดังกล่าวไปขยายผลต่อสตรี ในครอบครัวและชุมชนเพื่อร่วมกันป้องกันภัยจากโรคมะเร็งเต้านม ต่อไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย หวังว่าคู่มืออบรมแกนนำนักศึกษา ในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านมฉบับนี้จะนำมาใช้เพื่อเป็น ประโยชน์ในการอบรมแกนนำนักศึกษาในสถาบันการศึกษา และขอขอบคุณ ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ทั้งนี้หากมีข้อเสนอแนะ หรือข้อบกพร่องประการใด คณะผู้จัดทำขอน้อมรับ และขออภัย มา ณ โอกาสนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ 1

บทที่ 2 มะเร็งเต้านมและความเสี่ยง 3

บทที่ 3 การเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม 6

บทที่ 4 การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม 12



บทที่ 1

บทนำ

เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การอบรมและผู้รับการอบรมในการเรียนรู้และการมีส่วนร่วม วัตถุประสงค์ กำหนดการ กระบวนการ และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม

เวลา

10 - 15
นาที

เนื้อหา

1. แนะนำตัวเอง
2. อธิบายวัตถุประสงค์และผลที่คาดว่าจะได้รับ
3. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีส่วนร่วม

ประเด็นที่วิทยากรกล่าวนำ

- แนะนำตนเอง และสร้างการมีส่วนร่วมจากผู้เข้าร่วมอบรม
- ชี้แจงวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของโครงการ
- การอบรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพของแกนนำในสถานศึกษาให้เป็นผู้เผยแพร่ความรู้ และสร้างความเข้าใจให้ผู้หญิงไทยตระหนักถึงอันตรายของโรคมะเร็งเต้านม รู้วิธีการดูแลและเฝ้าระวังตนเองจากโรคมะเร็งเต้านม

วิธีการสร้างความเป็นกันเอง (แบบที่ 1)

1. การใช้คำถามเกี่ยวกับ “โรคของสตรีที่พบบ่อยโดยเฉพาะที่เต้านม” โดยถามว่า “คุณรู้สึกอย่างไร หรือ คิดอย่างไร เกี่ยวกับโรคหรือปัญหาที่อาจเกิดที่เต้านม”
2. การเขียนความรู้สึกต่าง ๆ ที่แต่ละคนพูดออกมาบนกระดาน ซึ่งอาจแบ่งคำตอบได้เป็น 2 ประเภท คือ “มีความห่วง/กลัว” หรือ “แสบวก/แสบ”
3. เมื่อเขียนเสร็จ ให้อธิบายและยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นเชิงลบหรือในแง่ร้าย ให้เห็นว่าสามารถมองในทิศทางที่มีความหวังและมองในแง่ดีได้ ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมอบรมมักจะมีความเห็นในแง่ลบมากกว่าบวก เช่น “ตาย” ซึ่งอาจเปลี่ยนเป็น “มีชีวิต และการต่อสู้” คนป่วยเป็นโรคมะเร็งนั้น สามารถมีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน และยกตัวอย่าง

วิธีการสร้างความเป็นกันเอง (แบบที่ 2)

ถามคำถาม ตามตัวอย่างคำถาม เช่น



ถาม “คุณอยากรู้อะไรมากที่สุดจากการอบรมวันนี้ ?”

ถาม “มีใครบ้างในที่นี่มีญาติ พี่น้อง หรือเพื่อนฝูงที่ป่วยเป็นมะเร็ง ?”

ถาม “มีใครในที่นี่ที่ไม่กลัวการเป็นมะเร็งเต้านม?”



แสดงให้เห็นว่า **ความกลัวเป็นเรื่องปกติธรรมดา**

และวันนี้คุณจะบอกวิธีที่让她ทั้งหลายใช้ความกลัว

เป็นตัวกระตุ้นให้มีการป้องกันมะเร็งเต้านม

แทนที่จะเป็นความทุกข์

วัตถุประสงค์ คือ **ช่วยพวกเขาทั้งหลาย**

ให้มีความกล้ามากขึ้น

และลดความกลัวให้น้อยลง



ถาม “มีใครในห้องนี้ เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองบ้าง ?”

ทำไมถึงตรวจ และทำไมถึงไม่ตรวจ

ถาม “มีใครบ้างไหมที่เคยถ่ายเอกซเรย์เต้านม ?”



บทที่ 2

โรคมะเร็งเต้านมและความเสี่ยง

เพื่อให้เกิดการรับรู้ข้อมูล สถานการณ์ของมะเร็งเต้านม และโรคของเต้านม

เวลา

30
นาที

เนื้อหา

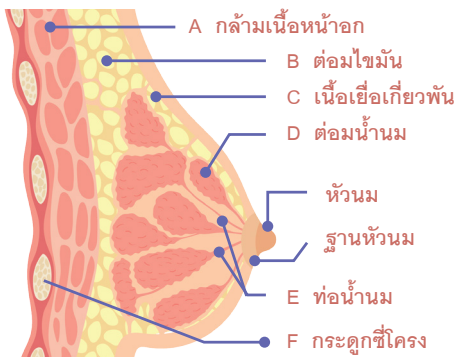
1. อธิบายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องสถานการณ์และปัญหาของมะเร็งเต้านม
2. อธิบายเรื่องของเต้านมของเรา หรือธรรมชาติของเต้านม
3. อธิบายเรื่องของปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม
4. อธิบายเรื่องอาการแสดงของมะเร็งเต้านม
5. ความสำคัญของระยะของโรคกับอัตราการอยู่รอดของผู้ป่วย

อุปกรณ์/เอกสารประกอบ : ภาพพลิก สามนิ้ว สามสัมผัส สก๊อตมะเร็งเต้านม

ประเด็นที่พูด

1. ข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม

- มะเร็งเต้านม คือ ปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุดของผู้หญิง
- มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ทำให้ผู้หญิงไทยตายมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมา คือ มะเร็งปากมดลูก
- ผู้ชายก็เป็นมะเร็งเต้านมได้ แต่น้อยกว่าร้อยละ 1



A กล้ามเนื้อหน้าอก B ต่อมไขมัน
C เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน D ต่อมน้ำนม
E ท่อน้ำนม F กระดูซี่โครง

2. ลักษณะรูปร่างของเต้านมและโครงสร้างภายใน

- เต้านมมีส่วนประกอบ ดังนี้
 - ◆ ต่อมน้ำนม ทำหน้าที่สร้างน้ำนม
 - ◆ ท่อน้ำนม ทำหน้าที่ส่งถ่ายน้ำนมไปยังห้วงนม
 - ◆ เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำหน้าที่ช่วยยึดเนื้อเยื่อเต้านมให้คงรูปร่าง
 - ◆ ไขมัน ทำหน้าที่ให้เต้านมคงรูปร่าง
- เต้านมอาจมีการเปลี่ยนแปลงสภาพความตึงของผิวหนัง ขนาด สีของห้วงนม และลานนมถือว่าเป็นปกติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ
 - ◆ อายุ
 - ◆ การตั้งครรภ์ และช่วงเวลาให้นมลูก
 - ◆ วงรอบของการมีประจำเดือน
 - ◆ การหมดประจำเดือน

3. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

“ผู้หญิงทุกคนเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม” ปัจจุบันยังไม่มีใครรู้สาเหตุที่แน่นอนของโรคมะเร็งเต้านม มีการวิจัยมากมายแสดงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เช่น เรื่องของกรรมพันธุ์ พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต

ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐาน

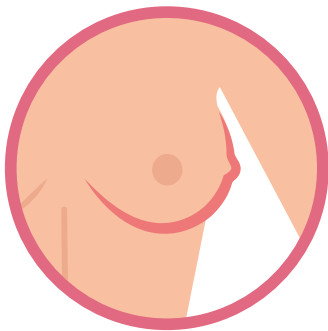
1. **เพศ** มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบมากในผู้หญิง เป็นสาเหตุการตายมากเป็นอันดับหนึ่งทั้งระดับโลกและระดับประเทศ รองลงมา คือ มะเร็งปากมดลูก
2. **อายุ** พบมะเร็งเต้านมได้ในผู้หญิงที่อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ในประเทศไทยพบว่าเป็นมากในช่วงอายุ 40 – 50 ปี
3. **ประวัติครอบครัว**
 - ถ้าท่านมีแม่ และ/หรือพี่สาว น้องสาว ลูกสาว เป็นมะเร็งเต้านม จะมีความเสี่ยงต่อโรคเพิ่มขึ้น และจะยังมีความเสี่ยงสูงขึ้น ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านมก่อนหมดประจำเดือน
 - ความเสี่ยงอาจเพิ่มขึ้น ถ้าพ่อมีประวัติเป็นมะเร็งด้วย

ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ

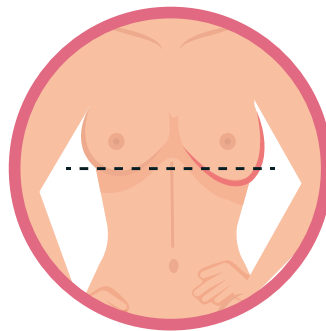
- ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูก จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ผู้หญิงที่มีลูกหลังจากอายุ 30 ปี จะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิงที่ไม่มีลูก
- ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็ว (ก่อนอายุ 12 ปี) และ/หรือหมดประจำเดือนช้า (หลังอายุ 55 ปี)
- ความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งเต้านมกับการใช้ฮอร์โมน มีรายละเอียดที่ต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป การตัดสินใจใช้ฮอร์โมนหรือการรักษาด้วยการให้ฮอร์โมนเป็นระยะเวลานาน ต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
- การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาจส่งผลต่อความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในสัดส่วนที่เหมาะสม เน้นอาหารประเภทไขมันต่ำ มีกากใยมาก
- ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมาก (BMI มากกว่าปกติ) โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยหลังหมดประจำเดือน มีความเสี่ยงมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักปกติ (BMI ปกติ) ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่
- ผู้หญิงที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่นได้รับการฉายรังสีที่บริเวณหน้าอก เพื่อรักษาโรคมะเร็งชนิดอื่น มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป

หมายเหตุ : 1. ควรเน้นย้ำว่าผู้หญิงทุกคนล้วนมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านม
2. มะเร็งเต้านมไม่เกี่ยวกับการถูกจับหรือลูปคล่า และมะเร็งเต้านมไม่ใช่โรคติดต่อ

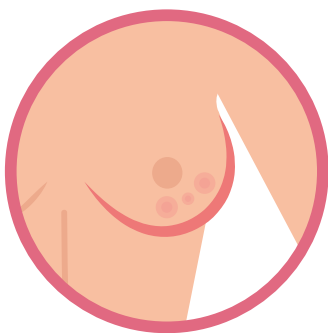
4. อาการแสดงของมะเร็งเต้านม



พบก้อน หรือการหนาตัว
บริเวณเต้านม บริเวณใต้วง ๓ เต้านม
บริเวณใต้แขน หรือรักแร้

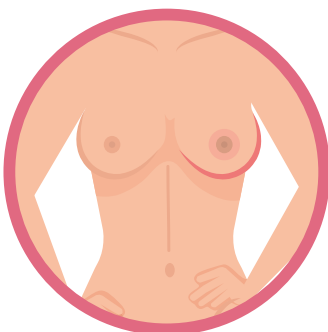
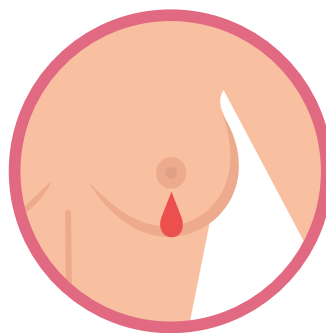


มีการเปลี่ยนแปลงขนาด
และรูปร่างของเต้านม



มีการเปลี่ยนแปลง
ของผิวหนังบริเวณ
เต้านม หรือหัวนม

(รอยบุ๋ม บวมแดง ผิวขรุขระ
เหมือนผิวส้มหรือเป็นสะเก็ด)



มีของเหลวไหล
ซึมออกจากหัวนม

เช่น น้ำเลือดหรือน้ำเหลือง



หมายเหตุ : หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการ ตรวจวินิจฉัย
และรักษาโดยเร็ว ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่มะเร็งเต้านม



5. ระยะของโรคกับอัตราการอยู่รอดของผู้ป่วย (Year Survival Rate)

ระยะ	ขนาดของก้อน	อัตราการอยู่รอดภายใน 5 ปี
1	ไม่เกิน 2 เซนติเมตร	มากกว่า ร้อยละ 85
2	มากกว่า 2 เซนติเมตร แต่ไม่เกิน 5 เซนติเมตร	ประมาณ ร้อยละ 75
3	มากกว่า 5 เซนติเมตร ขึ้นไป	ประมาณ ร้อยละ 50
4	กระจายไปอวัยวะอื่นแล้ว	ประมาณ ร้อยละ 15

ระยะที่ 1 และ 2 มีโอกาสรักษาให้หายได้

บทที่ 3

การเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม

เพื่อให้สตรีได้เรียนรู้วิธีการเฝ้าระวังตนเองจากโรคมะเร็งเต้านมได้อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ

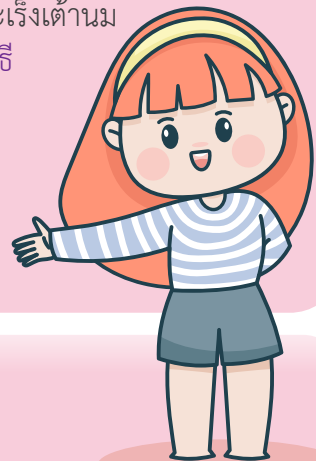
เวลา

1
ชั่วโมง

เนื้อหา

อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม

1. วิธีการเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม โดยการตรวจคัดกรอง 3 วิธี
2. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
3. ทำตรวจหน้ากระจก (ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านม)
4. การคลำอย่างถูกวิธี
5. ท่านอนราบ
6. ทำตรวจขณะอาบน้ำ



อุปกรณ์/
เอกสารประกอบ

- ภาพพลิก สามนิ้ว สามสัมผัส สักตะมะเร็งเต้านม
- วิดีทัศน์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- เต้านมสาธิต

ประเด็นที่พูด

1. วิธีการเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม โดยการตรวจคัดกรอง 3 วิธี

1.1 การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination)

- ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ตรวจเต้านมด้วยตัวเองเป็นประจำทุกเดือน ช่วงหลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
- ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว เลือกวันใดวันหนึ่งและตรวจทุกเดือน (เช่น ทุกวันที่ 16 ของเดือน เป็นต้น)

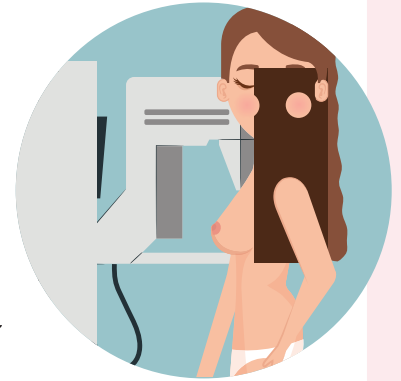
1.2 การตรวจเต้านมโดยแพทย์ (Clinical Breast Examination)

- ผู้หญิงอายุ 20 - 39 ปี ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ ทุก 3 ปี
- ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจโดยแพทย์/ผู้เชี่ยวชาญ ทุกปี



1.3 การตรวจเต้านมโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (Mammogram)

- **อายุ 35 ปีขึ้นไป** ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) เป็นพื้นฐาน และควรตรวจทุก ๆ 2 - 3 ปี
- **อายุ 40 ปีขึ้นไป** ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) ทุกปี
- **อายุ 50 ปีขึ้นไป** ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) ทุก 1 - 2 ปี สำหรับผู้ที่มีประวัติในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจต้องตรวจเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) เร็วกว่าปกติ



2. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

อธิบายสิ่งที่ต้องรู้เพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

- **ระยะเวลาที่เหมาะสม :**

คือ ช่วงหลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดเพราะเป็นช่วงที่เต้านมไม่คัดตึงจนเกินไป ทำให้ตรวจง่าย



- **สถานที่ที่เหมาะสม :**

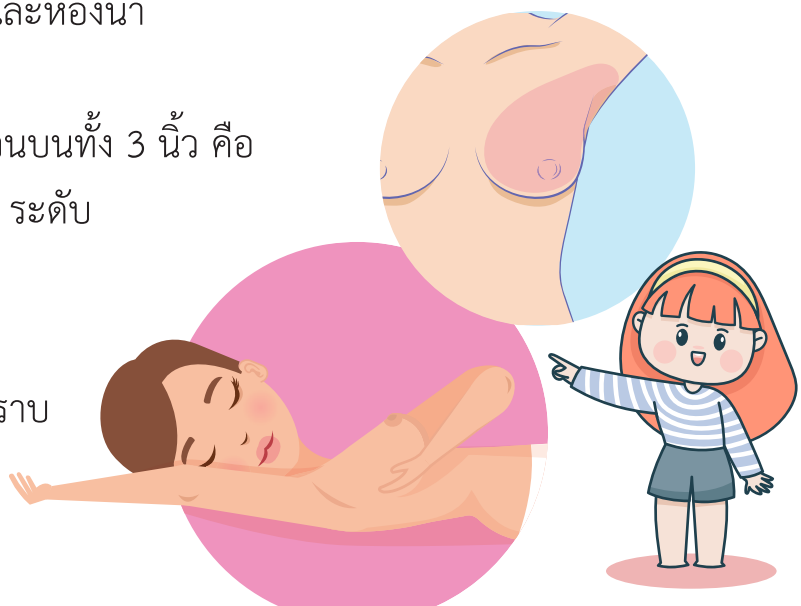
หน้ากระจก ห้องนอน และห้องน้ำ

- **การคล้อย่างถูกวิธี :**

ใช้บริเวณกึ่งกลาง นิ้วส่วนบนทั้ง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดเป็น 3 ระดับ (กดเบา กดปานกลาง กดหนัก)

- **ท่าที่ใช้ :**

ท่าหน้ากระจก ท่านอนราบ และทำยืนขณะอาบน้ำ



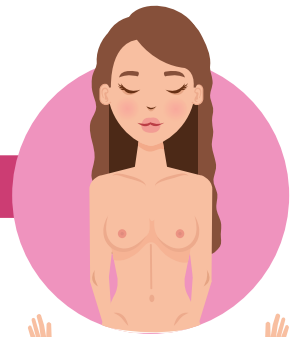
หมายเหตุ : ถ้าตรวจอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธีจะช่วยให้พบความผิดปกติได้เร็ว ถ้ารีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา สามารถลดความรุนแรงจากมะเร็งเต้านมได้

3. ดูความเปลี่ยนแปลงของเต้านม (ทำหน้ากระจก)

ท่าที่
1

ปล่อยแขนทั้ง 2 ข้างแนบข้างลำตัวตามสบาย

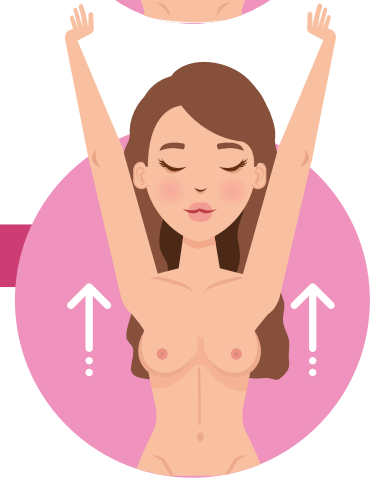
- เปรียบเทียบเต้านมทั้ง 2 ข้าง
- สังเกตรูปร่าง และสีผิวมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
- ตรวจสอบดูหัวนม มีแฟล สะเก็ด หรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอื่นใดบ้าง



ท่าที่
2

ยกแขนไว้เหนือศีรษะมองดูด้านหน้า และด้านข้าง

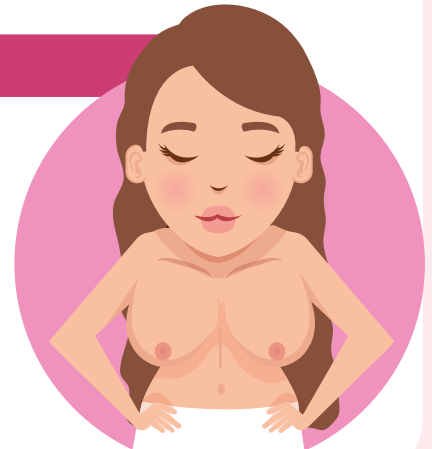
- ตรวจสอบความสมดุลของรูปร่างเต้านม
- ดูว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนม มีรอยบวม รอยนูน หรือไม่



ท่าที่
3

วางมือไว้ที่เอว เกร็งอก

- มองหาก้อน หรือการดิ่งรั้งของผิว
- ก้มลงมาข้างหน้า ปล่อยแขนเพื่อผ่อนคลาย สังเกตว่าเต้านมทั้ง 2 ข้าง ห้อยลงตามปกติหรือไม่
- ตรวจสอบตำแหน่งของหัวนม ว่ามีความผิดปกติหรือไม่
- ตรวจสอบดูความสมดุลรูปร่างของเต้านม



4. การคล้อย่างถูกวิธี

- **ใช้ 3 นิ้วในการสัมผัส** ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบน ทั้ง 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง) บริเวณกึ่งกลาง นิ้วส่วนบนดังกล่าวจะสัมผัสได้ดีกว่า ส่วนปลายนิ้ว โค้งฝ่ามือเพื่อกลับให้นิ้วทั้ง 3 นิ้ว อยู่ในสภาพแบนราบ เคลื่อนนิ้วเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท คลำต่อเนื่องโดยไม่ยกนิ้วมือขึ้น

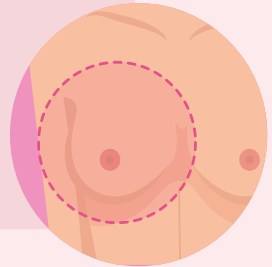


- **การกด 3 ระดับ** ใช้นิ้วสัมผัสความผิดปกติโดยกดเป็น 3 ระดับ

- **กดเบา** เพื่อให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
- **กดปานกลาง** เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
- **กดหนัก** เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังทรวงอก



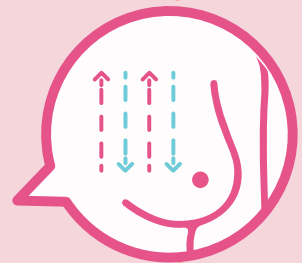
- **บริเวณที่ต้องคลำให้ครอบคลุม** คลำให้ทั่วทั้งเต้านม รักแร้ และบริเวณใหลาหน้า การคลำให้เริ่มคลำจากใต้รักแร้จนถึงบริเวณขอบเสื้อชั้นในด้านล่างใต้แขน มาถึงกระดูกกลางหน้าอก ขึ้นไปบริเวณใหลาหน้า และกลับมายังรักแร้



5. การคลำมี 3 แบบ

แบบที่ 1 การคลำในแนวขึ้นลง

จากบริเวณกระดูกใหลาหน้าจนถึงด้านล่างของทรวงอก โดยคลำจากใต้รักแร้ หรือตำแหน่งใต้แขนจนถึงฐานของเต้านม แล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นลง และสลับกันไปเรื่อย ๆ ให้ทั่วทั้งเต้านมตามทิศทางของลูกศรในภาพ



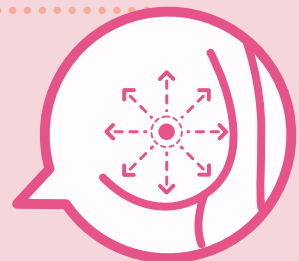
แบบที่ 2 การคลำแบบแนวกันหอย

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมบริเวณลานนมไปตามแนวกันหอย จนกระทั่งถึงฐานเต้านมครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้และใหลาหน้า



แบบที่ 3 การคลำแบบแนวรูปลับ

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมบริเวณลานนมจนถึงฐาน แล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้เรื่อย ๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้ และใหลาหน้า



หมายเหตุ : จะใช้การคลำแบบใดก็ได้ แต่ให้มั่นใจว่าได้คลำครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด ทั้งขอบด้านล่างเสื้อชั้นใน บริเวณใต้รักแร้ และใหลาหน้า อย่ายกนิ้วขึ้นจากเต้านมขณะคลำ

5. กำนอนราบ

- นอนในท่าที่สบายแล้วสอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจเต้านม
- ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบซึ่งจะทำให้คลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอก ซึ่งมีเนื้อเต้านมหนามากที่สุด และเกิดมะเร็งบ่อยกว่าส่วนอื่น ใช้มือด้านตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะตรวจ คลำให้ทั่วทั้งเต้านม
- ใช้นิ้วบริเวณส่วนบนทั้ง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้านม กดเป็น 3 ระดับ กดเบา กดปานกลาง กดหนัก และคลำต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และเหนือไหปลาร้าที่สำคัญ คือ ห้ามบีบเนื้อเต้านมเข้าหากัน เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อ ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่



6. ทำยื่นอาบน้ำ

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมเล็กให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจไว้บนศีรษะ หรือยกขึ้นเหนือศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำลักษณะเดียวกันกับท่านอนราบ
- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่ให้ใช้มือข้างเดียวกันกับเต้านมที่จะตรวจประคองและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้คลำจากด้านบน



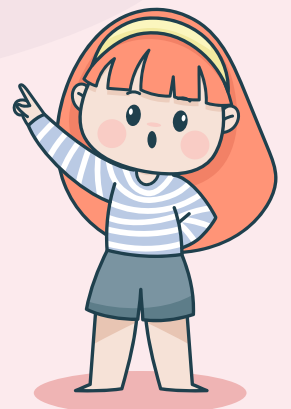
หมายเหตุ : บริเวณที่ต้องคลำ คือ ใต้แขนถึงบริเวณขอบเสื้อชั้นในด้านล่างใต้แขน ข้ามมาถึงกระดูกกลางหน้าอกขึ้นไปถึงบริเวณไหปลาร้ากลับมายังรักแร้

สาริตและฝึกปฏิบัติ

- ฉายาวิดีโอทัศนวิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- สาริตให้ดู โดยใช้เต้านมสาริต (ถ้ามี) หรือ หาอาสาสมัคร จากผู้เข้ารับการอบรมเป็นหุ่นในการสาริต แบ่งกลุ่มละ 3 – 5 คน
- อธิบายระหว่างการสอนคลำเต้านม
 - ◆ ใช้จุดกึ่งกลางของส่วนบนสุดทั้ง 3 นิ้ว ในการตรวจ
 - ◆ กด 3 ระดับ : กดเบา กดปานกลาง กดหนัก
 - ◆ กดลักษณะวนเป็นวงกลมเล็ก ๆ แล้วค่อยขยับมือ โดยไม่ยกนิ้วมือขึ้น
 - ◆ คลำให้รู้สึกว่ามีก้อนในหุ่นเต้านม หรือไม่
 - ◆ คลำบริเวณผิวหุ่นเต้านมว่าเป็นปุ่มไต หรือไม่

ข้อสังเกตสำหรับวิทยากร

- วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ไม่ควรบีบเค้นห้วนนม เพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลงการบีบห้วนนมเป็นวิธีที่แพทย์ใช้ในการตรวจร่างกาย
- ถ้ามีเลือดหรือของเหลวออกจากห้วนนม อาจเป็นอาการหนึ่งของมะเร็งเต้านม แม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่อาการของมะเร็ง แต่ต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง

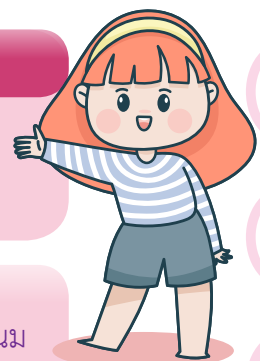


บทที่ 4

การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

เพื่อให้ทราบแนวทางการปฏิบัติตัวในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง
อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

เวลา	เนื้อหา
10 - 20 นาที	- การส่งเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันมะเร็งเต้านม - ข้อเตือนใจ
อุปกรณ์/ เอกสารประกอบ	ภาพพลิก สามนิ้ว สามสัมผัส สก๊ตมะเร็งเต้านม



การส่งเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันมะเร็งเต้านม

- รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ดื่มน้ำเปล่าในปริมาณที่เหมาะสมทุกวัน
- พักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ
- มีการบริหารจัดการกับความเครียด ไม่ให้เสียสุขภาพ
- ปรับวิธีคิดเพื่อเพิ่มพลังบวก ไม่วิตกกังวล
- ลด ละ เลิก การบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ของมีนเมา และการสูบบุหรี่



คำแนะนำอื่น ๆ

- ควรมีบุตรก่อนอายุ 35 ปี
- ควรให้นมบุตรอย่างเดียวยอย่างน้อย 6 เดือน และให้ควบคู่กับอาหารเสริมตามวัยจนถึงอายุ 2 ปี
- ตรวจเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน
- ปรีกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีที่สงสัย
- ตรวจคัดกรองด้วยวิธีต่าง ๆ ตามระยะเวลาที่เหมาะสม

ข้อเตือนใจ

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน
- ตรวจเต้านม โดยการดูด้วยตา และคลำด้วยมือ (โดยใช้ท่าใดท่าหนึ่ง ส่วนใหญ่แนะนำให้ใช้ท่านอน)
- คลำให้ถูกวิธี และคลำให้ทั่วทั้งเต้านม รักแร้ และไหปลาร้า (เนื่องจากมะเร็งเต้านมอาจลามไปที่ต่อมน้ำเหลืองได้)
- ตรวจเต้านมในช่วงหลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
- ในกรณีสตรีที่หมดประจำเดือนแล้วให้เลือกวันใดวันหนึ่ง และตรวจทุกเดือน (เช่น ทุกวันที่ 16 ของเดือน เป็นต้น)
- การตรวจมิใช่วัตถุประสงค์เพื่อค้นหามะเร็งเต้านม แต่เพื่อให้ทราบถึงความผิดปกติของเต้านมตนเอง
- ตรวจพบก้อนที่เต้านมอาจไม่ใช่มะเร็ง แต่ควรไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย ส่งเสริมให้น้ำไทยสุขภาพดี

กลุ่มอนามัยวัยทำงาน สำนักส่งเสริมสุขภาพ
โทรศัพท์ 02 590 4522 โทรสาร 02 590 4512