



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



คู่มือการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุข
ในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทยจาก
มะเร็งเต้านม

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย

คำนำ

โรคมะเร็งเต้านมเป็นปัญหาสำคัญ เป็นสาเหตุการป่วยและการตายอันดับหนึ่งของโรคมะเร็งในสตรี ร้อยละ 80 ของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านมคลำพบก้อนได้ด้วยตนเอง หากค้นพบได้เร็วและได้รับการรักษาในระยะแรกๆ จะสามารถช่วยชีวิตผู้ป่วยได้ ดังนั้น การเฝ้าระวังโดยการคัดกรองเพื่อค้นหา มะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่สตรีทุกคน สามารถทำได้ และถ้าตรวจได้ถูกต้องและสม่ำเสมอ จะสามารถค้นหาความผิดปกติได้เร็วขึ้น

การเผยแพร่ความรู้ และสร้างทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองแก่สตรีไทย ให้ดูแลและ เฝ้าระวังตัวเองได้ จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับสตรีไทยในปัจจุบัน กรมอนามัยร่วมกับมูลนิธิถันยรักษ์ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ดำเนินงานโครงการสืบสานพระราช ปณิธานสมเด็จพระย่าด้านภัยมะเร็งเต้านม ซึ่งให้ความสำคัญกับบุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ โดยเฉพาะ อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ซึ่งอยู่ใกล้ชิดกับประชาชน หากได้รับการพัฒนาศักยภาพให้สามารถถ่ายทอด ความรู้ และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองแก่สตรีในชุมชนได้ จะสามารถช่วยให้สตรีไทยลดระยะ ความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านม

เอกสารฉบับนี้ ได้รับการอนุเคราะห์จากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นประโยชน์ แก่สตรีไทยในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีจากโรคมะเร็งเต้านม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

พฤษภาคม 2561

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ

หน้า 1 - 2

บทที่ 2 มะเร็งเต้านม และความเสี่ยง

หน้า 3 - 6

- ก. ข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม
- ข. ลักษณะรูปร่างของเต้านม และโครงสร้างภายใน
- ค. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม
- ง. อาการแสดงของมะเร็งเต้านม
- จ. ระยะของโรคกับอัตราการอยู่รอดของผู้ป่วย

หน้า 7 - 13

บทที่ 3 การเฝ้าระวัง มะเร็งเต้านม

- ก. วิธีการเฝ้าระวังมะเร็งเต้านมโดยการตรวจคัดกรอง 3 วิธี
- ข. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- ค. มาดูความเปลี่ยนแปลงของเต้านม (ทำหน้าที่กระจก)
- ง. การคลำอย่างถูกวิธี
- จ. การคลำมี 3 แบบ
- ฉ. ทำนอนราบ
- ช. ทำยืนอาบน้ำ

หน้า 14 - 15

บทที่ 4 การส่งเสริม สุขภาพเพื่อ ป้องกันมะเร็งเต้านม

- ก. การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม
- ข. ข้อเตือนใจ

หน้า 16 - 17

ภาคผนวก คำถามที่พบบ่อย เรื่องมะเร็งเต้านม

เอกสารอ้างอิง

หน้า 18

บทที่ 1

บทนำ

เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การอบรมและผู้รับการอบรมในการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วม วัตถุประสงค์ กำหนดการ กระบวนการ และผลที่คาดว่าจะได้รับจากการฝึกอบรม

เวลา 10 - 15 นาที

เนื้อหา 1. แนะนำตนเอง

2. อธิบายวัตถุประสงค์

3. ให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วม

อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

• แผ่นพับคู่มืออาสาสมัครสาธารณสุข

ประเด็นที่วิทยากรกล่าว

- + แนะนำตนเอง และสร้างการมีส่วนร่วม
- + ชี้แจงวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของโครงการ
- + การอบรมครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข ให้เป็นผู้เผยแพร่ความรู้ และสร้างความเข้าใจให้ผู้หญิงไทยตระหนักถึงอันตรายของโรคมะเร็งเต้านม รู้วิธีการดูแลและเฝ้าระวังตนเองจากโรคมะเร็งเต้านม

วิธีการสร้างความเป็นกันเอง

1. การใช้คำถามเกี่ยวกับคำว่า “มะเร็ง” ว่าเมื่อพูดถึง “มะเร็ง” คุณรู้สึกอย่างไร หรือ คิดอย่างไร
2. การเขียนความรู้สึกต่าง ๆ ที่แต่ละคนพูดออกมาบนกระดาน ซึ่งอาจแบ่งคำตอบได้เป็น 2 ประเภท คือ “มีความห่วง/กลัว” หรือ “แสบวก/แสบล”
3. เมื่อเขียนเสร็จ ให้อธิบายและยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นเชิงลบหรือในแง่ร้าย ให้เห็นว่า สามารถมองในทางที่มีความหวังและมองในแง่ดีได้ แต่ส่วนใหญ่ผู้เข้าอบรม มักจะมีความเห็นในแง่ลบมากกว่าบวก เช่น “ตาย” ซึ่งอาจเปลี่ยนเป็น “มีชีวิต และการต่อสู้” โดยถามกลุ่มรู้หรือไม่ว่า คนป่วยเป็นมะเร็งนั้น สามารถมีชีวิตอยู่ได้ยาวนาน และยกตัวอย่าง

วิธีการสร้างความเป็นกันเอง (แบบที่ 2)

ถามคำถาม ตามตัวอย่างคำถาม เช่น

ถาม “คุณอยากรู้อะไรมากที่สุดในการอบรมวันนี้?”

ถาม “มีใครบ้างในที่นี่มีญาติ พี่น้อง หรือเพื่อนฝูงที่ป่วยเป็นมะเร็ง?”

พูดคุยถึงประสบการณ์เกี่ยวกับมะเร็งทั่ว ๆ ไป ในชีวิตคนเรา

ถาม “มีใครที่นี่ที่ไม่กลัวการเป็นมะเร็งเต้านม?”

แสดงให้เห็นว่า ความกลัวเป็นเรื่องปกติธรรมดา และวันนี้คุณจะบอกวิธีที่ให้เราทั้งหลายใช้ความกลัว เป็นตัวกระตุ้นให้มีการป้องกันมะเร็งเต้านม แทนที่จะเป็นความทุกข์ วัตถุประสงค์คือช่วยพวกเค้าทั้งหลายให้มีความกล้ามากขึ้น และลดความกลัวให้น้อยลง

ถาม “มีใครในห้องนี้ เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองบ้าง?” ทำไม่ถึงตรวจ และทำไมถึงไม่ตรวจ

ถาม “มีใครบ้างไหมที่เคยถ่ายเอกซเรย์เต้านม?”



บทที่ 2

มะเร็งเต้านมและความเสี่ยง

เพื่อให้เกิดการรับรู้ข้อมูล สถานการณ์ของมะเร็งเต้านม ธรรมชาติของเต้านม และโรคของเต้านม

เวลา 30 นาที

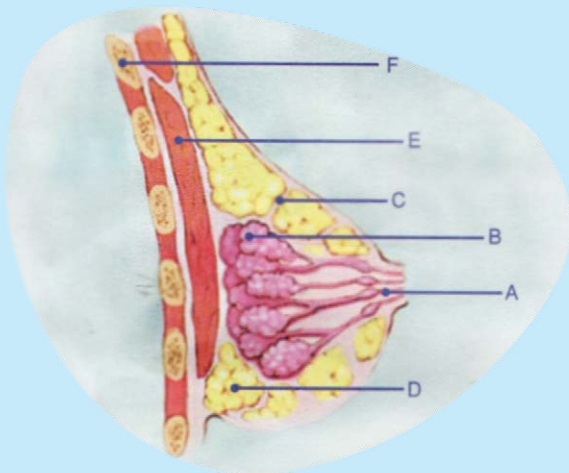
- เนื้อหา
1. อธิบายและแลกเปลี่ยนความเห็นเรื่องสถานการณ์และปัญหาของมะเร็งเต้านม
 2. อธิบายเรื่องเต้านมของเรา หรือธรรมชาติของเต้านม
 3. อธิบายเรื่องปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม
 4. อธิบายเรื่องอาการแสดงของมะเร็งเต้านม
 5. ระยะของโรคกับอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วย

อุปกรณ์/เอกสารประกอบ • ภาพพลิก สามนิ้ว สามลัมพ์ส สกิดมะเร็งเต้านม

ประเด็นที่พูด

ก. ข้อมูลปัจจุบันเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม

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



- | | |
|-----------------------|-----------------|
| A ท่อน้ำนม | B ต่อมไขมัน |
| C เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน | D ไขมัน |
| E กล้ามเนื้อหน้าอก | F กระดูกซี่โครง |



ข. ลักษณะรูปร่างของเต้านมและโครงสร้างภายใน

- + เต้านมมีส่วนประกอบ ดังนี้
 - ต่อมไขมัน ทำหน้าที่สร้างน้ำนม
 - ท่อน้ำนม ทำหน้าที่ส่งถ่ายน้ำนมไปยังหัวนม
 - เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ทำหน้าที่ช่วยยึดเนื้อเยื่อเต้านมให้คงรูปร่าง
 - ไขมัน ทำหน้าที่ให้เต้านมคงรูปร่าง

+ ด้านนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงสภาพความตึงของผิวหนัง ขนาด สีของหัวนม และลานนม ถือว่าเป็นปกติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ

- อายุ
- วงรอบของการมีประจำเดือน
- การตั้งครรภ์ และช่วงเวลาให้นมลูก
- การหมดประจำเดือน

ก. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

“ผู้หญิงทุกคนเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม” ปัจจุบันยังไม่มีใครรู้สาเหตุที่แน่นอนของโรคมะเร็งเต้านม มีการวิจัยมากมายแสดงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เช่น เรื่องของกรรมพันธุ์ พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต

❁ ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐาน

1. เพศ มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบมากในผู้หญิง เป็นสาเหตุการตายมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ มะเร็งปากมดลูก
2. อายุ พบมะเร็งเต้านมได้ในสตรีที่อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ในประเทศไทยพบว่า เป็นกันมากในช่วงอายุ 40-50 ปี
3. ประวัติครอบครัว

+ ถ้าท่านมีแม่ และ/หรือพี่สาว น้องสาว ลูกสาว เป็นมะเร็งเต้านม จะมีความเสี่ยงต่อโรคเพิ่มขึ้น และจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้น ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านม ก่อนหมดประจำเดือน

+ ความเสี่ยงอาจเพิ่มขึ้น ถ้าพ่อก็มีประวัติเป็นมะเร็งด้วย

❁ ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

+ ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูก จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น ผู้หญิงที่มีลูกหลังจากอายุ 30 ปี จะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้หญิงที่ไม่มีลูก

+ ความเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็ว (ก่อนอายุ 12 ปี) และ/หรือหมดประจำเดือนช้า (หลังอายุ 55 ปี)

+ ความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งเต้านมกับการใช้ฮอร์โมน มีรายละเอียดที่ต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป การตัดสินใจใช้ฮอร์โมน หรือการรักษาด้วยการให้ฮอร์โมนเป็นระยะเวลานาน ต้องปรึกษา แพทย์ประจำตัว หรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ



+ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง อาจส่งผลต่อความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในสัดส่วนที่เหมาะสม เน้นอาหารประเภทไขมันต่ำ มีกากใยมาก

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

+ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่

+ ผู้หญิงที่อยู่ในวัยเด็กหรือวัยรุ่น ได้รับการฉายรังสีที่บริเวณหน้าอก เพื่อรักษาโรคมะเร็งชนิดอื่น มีโอกาสเสี่ยงมากกว่าคนทั่วไป

หมายเหตุ : 1. ควรเน้นย้ำว่าผู้หญิงทุกคน

ล้วนมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านม

2. มะเร็งเต้านมไม่เกี่ยวกับการถูกกระแทก การถูกจับหรือถูบลำ และมะเร็งเต้านมไม่ใช่โรคติดต่อ



๗. อาการแสดงของมะเร็งเต้านม

+ พบก้อน หรือการหนาตัว บริเวณเต้านม บริเวณใกล้ ๆ เต้านม บริเวณใต้แขน หรือรักแร้



+ มีการเปลี่ยนแปลงขนาด และรูปร่างของเต้านม

- + มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังบริเวณเต้านม หรือหัวนม (รอยนูน บวมแดง ผิวขรุขระเหมือนผิวส้ม หรือเป็นสะเก็ด)
- + มีของเหลวไหลซึมออกจากหัวนม เช่น น้ำเลือดหรือน้ำเหลือง



หมายเหตุ : หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาโดยเร็ว ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะไม่ใช่โรคมะเร็งก็ตาม

จ. ระยะของโรกับอัตราการอยู่รอดของผู้ป่วย

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

ระยะที่ 1 และ 2 มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้

บทที่ 3

การเพียรระวังมะเร็งเต้านม

เพื่อให้สตรีได้เรียนรู้วิธีการเฝ้าระวังตนเอง จากโรคมะเร็งเต้านมได้อย่างถูกต้อง และ
สม่ำเสมอ

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเพียรระวังมะเร็งเต้านม

- วิธีการเพียรระวังมะเร็งเต้านม โดยการตรวจคัดกรอง 3 วิธี
- การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- ทำตรวจหน้ากระจก (ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านม)
- การคลำอย่างถูกวิธี
- ทำนอนราบ
- ทำตรวจขณะยืนอาบน้ำ

อุปกรณ์/เอกสารประกอบ

- ภาพฟลิกลามนิ้ว สามสัมผัส สก๊อตมะเร็งเต้านม
- วิดีทัศน์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เต้านมลายิต

ประเด็นที่พูด

ก. วิธีการเพียรระวังมะเร็งเต้านม โดยการตรวจคัดกรอง 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
3. การตรวจโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม)
 - + อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม) เป็นพื้นฐาน และควรตรวจทุก ๆ 2-3 ปี
 - + อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม) ทุกปี
 - + อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม) ทุก 1-2 ปี

สำหรับผู้ที่มีประวัติในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรปรึกษาแพทย์ เพราะอาจต้องตรวจแมมโมแกรมเร็วกว่าปกติ



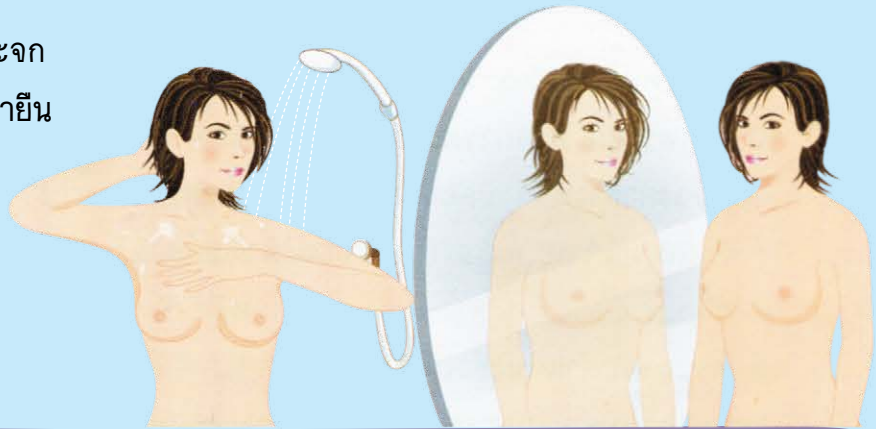
บ. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

อธิบายสิ่งที่ต้องรู้เพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง

- + ระยะเวลาที่เหมาะสม ช่วงหลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน เป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด ช่วงนี้เต้านมจะไม่คัดจนเกินไป ทำให้ตรวจง่าย
- + สถานที่ที่เหมาะสม หน้ากระจกเงา ห้องนอน และห้องน้ำ
- + การคลำอย่างถูกวิธี ใช้บริเวณกึ่งกลาง นิ้วส่วนบน ทั้ง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง กดเป็น 3 ระดับ กดเบา กดปานกลาง กดหนัก



- + ทำที่ใช้ ทำหน้ากระจก
ทำนอนราบ และทำยืน
ขณะอาบน้ำ

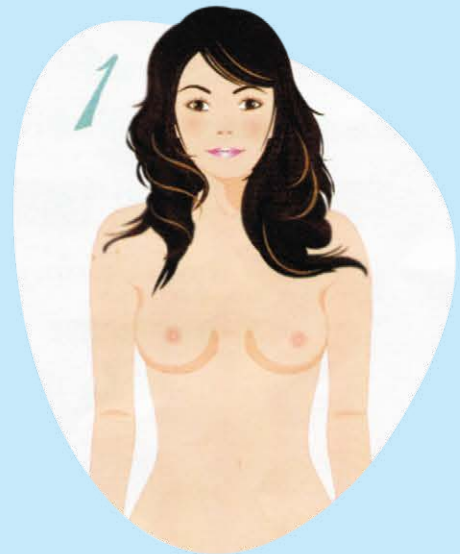


หมายเหตุ : ถ้าตรวจอย่างสม่ำเสมอ และถูกวิธีจะช่วยให้พบความผิดปกติได้เร็ว
ถ้ารับพบแพทย์เพื่อรับการรักษ สามารถลดความรุนแรงจากมะเร็งเต้านมได้

ก. มาดูความเปลี่ยนแปลงของเต้านม (ทำหน้ากระจก)

ท่าที่ 1 ปล่อยแขนทั้งสองข้างแนบข้างลำตัวตามสบาย

- + เปรียบเทียบเต้านมทั้ง 2 ข้าง
- + สังเกตรูปร่าง และสีผิวมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่
- + ตรวจสอบดูหัวนม มีแฟล สะเก็ด หรือ
มีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่ หรือมี
การเปลี่ยนแปลงอื่นใดบ้าง



ท่าที่ 2 ยกแขนไว้เหนือศีรษะมองดูเต้านม และต้นขา

- + ตรวจสอบดูความสมดุลของรูปร่างเต้านม
- + ดูว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนม มีรอยนูน รอยบุ๋ม
หรือไม่

ท่าที่ 3 วางมือไว้ที่เอว เกร็งอก

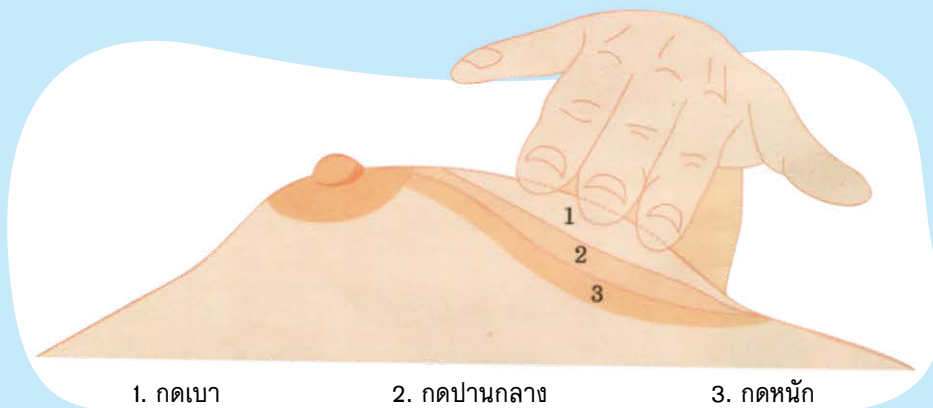
- + มองหาก้อน หรือการดิ่งรั้งของผิวหนัง
- + ก้มลงมาข้างหน้า ปล่อยแขนเพื่อผ่อนคลาย
สังเกตว่าเต้านมทั้ง 2 ข้าง ห้อยลงตามปกติหรือไม่
- + ตรวจสอบตำแหน่งของหัวนม
- + ตรวจสอบดูความสมดุลรูปทรงของเต้านม



๗.การคลำอย่างถูกวิธี

+ ใช้ 3 นิ้วในการสัมผัส ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบน ทั้งสามนิ้ว นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนดังกล่าว จะสัมผัสได้ดีกว่าส่วนปลายนิ้ว โคลงฝ่ามือเพื่อกลับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ เคลื่อนนิ้วเป็น วงกลมเท่าเหรียญสิบบาท คลำต่อเนื่องโดยไม่ยกนิ้วมือขึ้น

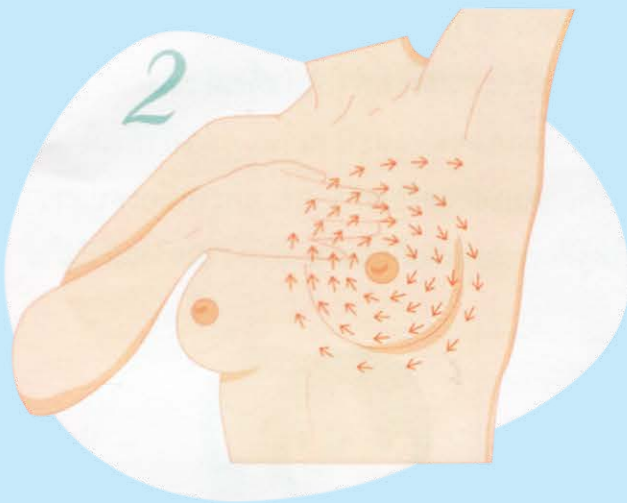
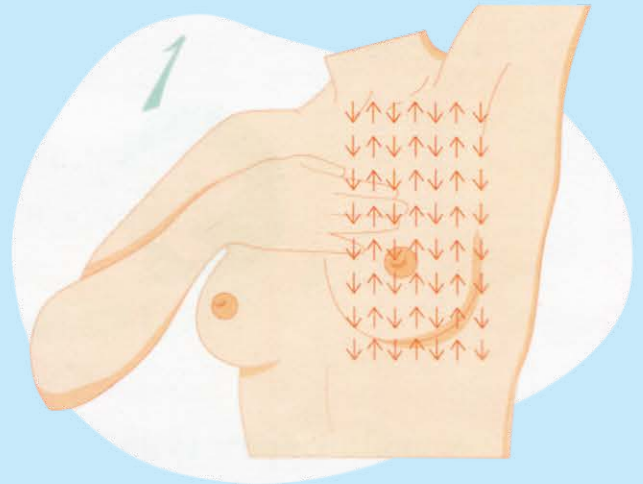
- + การกด 3 ระดับ ใช้นิ้วสัมผัสความผิดปกติโดยการกดเป็น 3 ระดับ
 - กดเบา ๆ เพื่อรู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
 - กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
 - กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังทรวงอก



+ บริเวณที่ต้องคลำให้ครอบคลุม คลำให้ทั่วทั้งเต้านม รักแร้ และบริเวณไหปลาร้า การคลำ เริ่มจากใต้แขนถึงบริเวณขอบเสื้อชั้นในด้านล่างใต้แขน มาถึงกระดูกกลางหน้าอก ขึ้นไปบริเวณไหปลาร้า และกลับมายังรักแร้

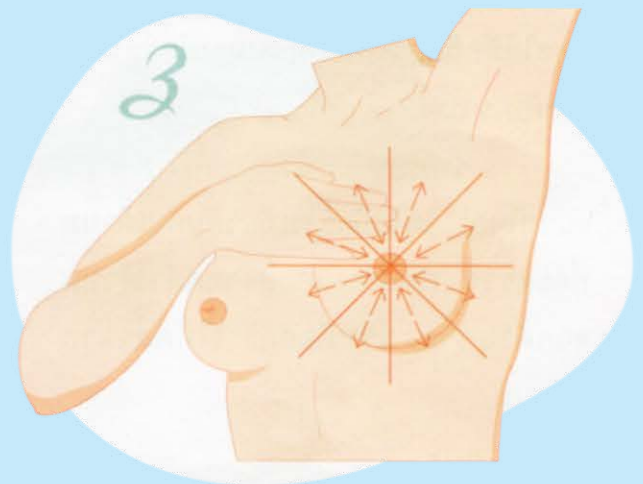
จ. การคลำมี 3 แบบ

แบบที่ 1 การคลำในแนวขึ้นลง จากบริเวณกระดูกไหปลาร้าจนถึงด้านล่างของทรวงอก โดยคลำจากใต้รักแร้ หรือตำแหน่งใต้แขนจนถึงฐานของเต้านม แล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นลง และสลับกันไปเรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ตามแนวทิศทางของลูกศรในภาพ



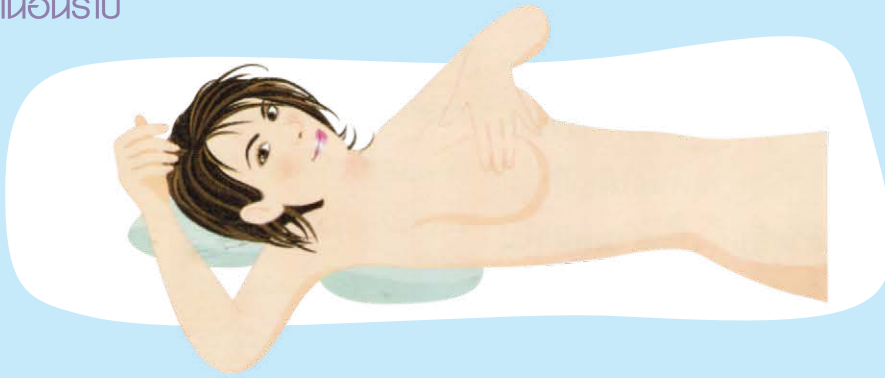
แบบที่ 2 การคลำแบบแนวกันหอย เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมบริเวณลานหัวนมไปตามแนวกันหอย จนกระทั่งถึงฐานเต้านมครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้และไหปลาร้า

แบบที่ 3 การคลำแบบแนวรูปลิ้ม เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมบริเวณลานหัวนมจนถึงฐานแล้ว กลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้เรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้และไหปลาร้า



หมายเหตุ : จะใช้การคลำแบบใดก็ได้ แต่ให้มั่นใจว่าได้คลำครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด ทั้งขอบด้านล่างเสื้อชั้นใน บริเวณหัวนม บริเวณใต้รักแร้ และไหปลาร้า อย่างยกนิ้วขึ้นจากเต้านมขณะคลำ

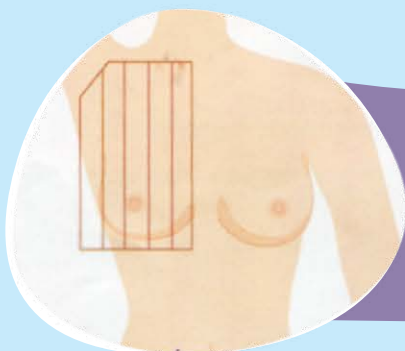
จ. ทำนอนราบ



- + นอนในท่าที่สบายแล้วสอดหมอน หรือม้วนผ้าใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจเต้านม
- + ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะทำให้คลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอก ซึ่งมีเนื้อเต้านมหนามากที่สุด และเกิดมะเร็งบ่อยกว่าส่วนอื่น ใช้มือด้านตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะตรวจ คลำให้ทั่วทั้งเต้านม
- + ใช้นิ้วบริเวณส่วนบนทั้ง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้านม กดเป็น 3 ระดับ กดเบา กดปานกลาง กดหนัก และคลำต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และเหนือไหปลาร้าที่สำคัญคือ ห้ามบีบเนื้อเต้านมเข้าหากัน เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อ ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่

ข. ทำยืนอาบน้ำ

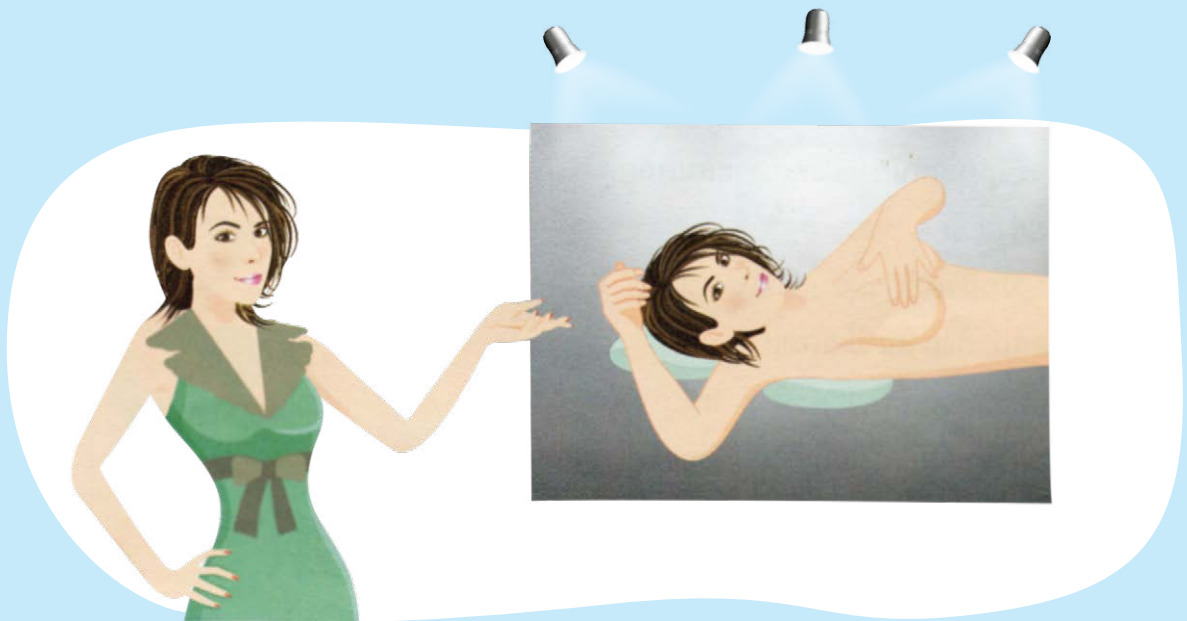
- + สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจไว้บนศีรษะ หรือยกขึ้นเหนือศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างคลำลักษณะเดียวกันกับทำนอนราบ
- + สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจ ประคองและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้คลำจากด้านบน



หมายเหตุ : บริเวณที่จะต้องคลำ คือ ใต้แขนถึงบริเวณขอบเสื้อชั้นในด้านล่างใต้แขน ข้ามมาถึงกระดูกกลางหน้าอกขึ้นไปถึงบริเวณไหปลาร้า กลับมายังรักแร้

สาธิตและฝึกปฏิบัติ

- + ฉายวิดีโอทัศน์วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- + สาธิตให้ดู โดยใช้เต้านมสาธิต (ถ้ามี) หรือ หาอาสาสมัครจากผู้เข้ารับการอบรมเป็นหุ่นในการสาธิต แบ่งกลุ่มละ 3-5 คน
- + อธิบายระหว่างการสอนคลำเต้านม
 - ใช้จุดกึ่งกลางของส่วนบนสุดทั้ง 3 นิ้ว ในการตรวจ
 - กด 3 ระดับ : เบา ปานกลาง หนัก
 - กดลักษณะวนเป็นวงกลมเล็กๆ แล้วค่อยขยับมือโดยไม่ยกนิ้วมือขึ้น
 - คลำให้รู้สึกว่ามีก้อนในหุ่นเต้านม หรือไม่
 - คลำบริเวณผิวหุ่นเต้านมว่าเป็นปุ่มไต หรือไม่



ข้อสังเกตสำหรับวิทยากร

- + วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ไม่ควรบีบเค้นหัวนมเพื่อสังเกตการเปลี่ยนแปลง การบีบหัวนมเป็นวิธีที่แพทย์ใช้ในการตรวจร่างกาย
- + ถ้ามีเลือดหรือของเหลวออกจากหัวนม อาจเป็นอาการหนึ่งของมะเร็งเต้านม แม้ว่าส่วนใหญ่มะเร็งเต้านมจะไม่ใช่อาการของมะเร็ง แต่ต้องพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง

บทที่ 4

การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

เพื่อให้ทราบแนวทางการปฏิบัติตัวในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

เวลา 10 - 20 นาที

เนื้อหา

- การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม
- ข้อเตือนใจ

วัสดุ/อุปกรณ์ • ภาพพลิกสามนิ้ว สามสัมพัล สก๊ตมะเร็งเต้านม

ก. การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

- + ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสมตลอดทุกช่วงวัย
- + ดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- + รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ถูกสุขอนามัย โดยมีสัดส่วนของผักและผลไม้ที่เหมาะสม
- + ลดหรือเลิกการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

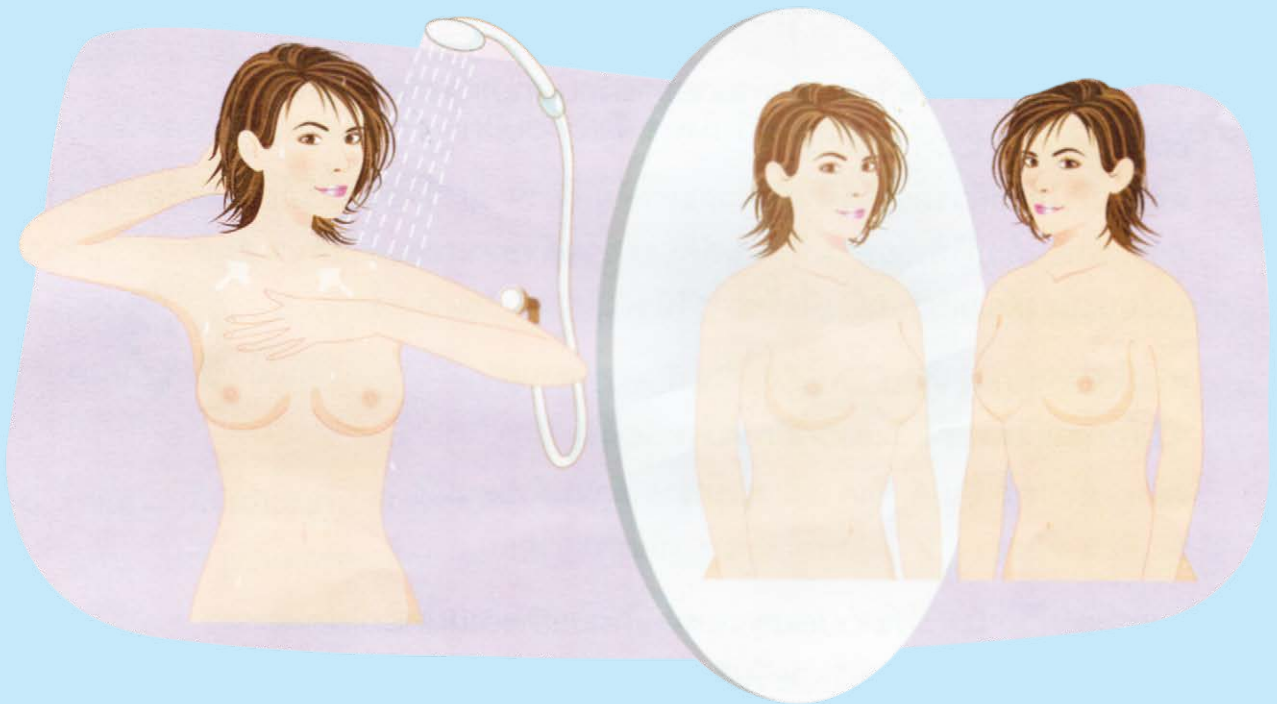


คำแนะนำอื่นๆ

- + ควรมีบุตรก่อนอายุ 35 ปี
- + ควรให้นมบุตรอย่างน้อย 6 เดือน หรือให้ต่อไปจนถึง 2 ปี
- + หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
- + ตรวจเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน
- + ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีที่สงสัย
- + ตรวจคัดกรองด้วยวิธีต่าง ๆ ตามระยะเวลาที่เหมาะสม

ข้อเตือนใจ

- + ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน
- + ตรวจเต้านม โดยการดูด้วยตา และคลำด้วยมือ (โดยใช้ท่าใดท่าหนึ่ง ส่วนใหญ่แนะนำให้ใช้ท่านอน)
- + คลำให้ถูกวิธี และคลำให้ทั่วทั้งเต้านม รักแร้ และไหปลาร้า
- + ตรวจเต้านมในช่วง หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน
- + ในกรณีสตรีที่หมดประจำเดือนแล้วเลือกวันใดวันหนึ่งและตรวจทุกเดือน (เช่น ทุกวันที่ 10 ของเดือน เป็นต้น)
- + การตรวจไม่ใช่มีเป้าหมายเพื่อค้นหาก้อน แต่เพื่อให้ทราบถึงลักษณะที่ปกติของเต้านมตนเอง
- + ตรวจพบก้อนที่เต้านมอาจไม่ใช่มะเร็ง แต่ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้อง



คำถามที่พบบ่อย เรื่องมะเร็งเต้านม

1. ผู้หญิงอายุเท่าไรจึงควรเริ่มทำแมมโมแกรม (Mammogram)

ตอบ แนะนำให้เริ่มทำเมื่ออายุ 35 ปี และทำอีกทุก 2-3 ปี จนเมื่ออายุ 40 ปี แล้วให้ทำทุกปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป ให้ทำทุก 1-2 ปี เพราะจากสถิติผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เริ่มพบมากตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป

2. อาการเจ็บเต้านม เกิดจากมะเร็งเต้านมใช่หรือไม่

ตอบ มะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้นไม่มีอาการเจ็บ แต่แนะนำให้พบแพทย์ถ้ามีอาการเจ็บเต้านม โดยเฉพาะคลำก้อนได้

3. การใส่เสื้อยกทรงที่มีขอบโลหะเสริมจะทำให้เกิดมะเร็งเต้านมหรือไม่

ตอบ ไม่เกี่ยวข้องกัน ในสหรัฐอเมริกาได้มีการยืนยันเรื่องนี้เช่นกัน

4. ถ้ามีก้อนเนื้อเล็กๆ ที่เต้านม แพทย์ตรวจแล้วบอกว่าเป็นก้อนเนื้ออกชนิดธรรมดา ควรทำอย่างไร

ตอบ ถ้าได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์แล้วก็ให้เชื่อตามนั้น แต่ต้องตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ถ้าพบความเปลี่ยนแปลงต้องพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยโดยละเอียดอีกครั้ง

5. ถ้าผ่าตัดเต้านมจากการเป็นมะเร็งเต้านมไปแล้วข้างหนึ่ง จะมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมอีกข้างหนึ่งหรือไม่

ตอบ มีโอกาสเป็นได้ จึงควรทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน และตรวจด้วย Mammogram เป็นประจำทุกปี

6. ผู้หญิงที่ถูกสามีจับเต้านมบ่อยๆ จะทำให้เกิดมะเร็งเต้านมหรือไม่

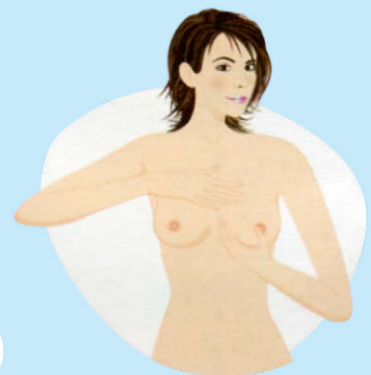
ตอบ การถูกจับบ่อยๆ หรือมีการเจ็บหรือถูกระแทกอย่างแรง ไม่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม

7. การมีน้ำหรือของเหลวไหลออกจากหัวนมเป็นอาการอย่างหนึ่งของมะเร็งเต้านมหรือไม่

ตอบ อาจใช่หรือไม่ใช่ก็ได้ แต่ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

8. ทานยาคุมกำเนิดชนิดหนึ่งแล้วเปลี่ยนเป็นอีกชนิดหนึ่ง การเปลี่ยนชนิดของยาคุมกำเนิด ทำให้เกิดมะเร็งเต้านมหรือไม่

ตอบ ขึ้นอยู่กับชนิดของยา และระยะเวลาที่กิน แต่ถ้าเป็นมะเร็งเต้านมอยู่แล้ว อาจทำให้โตเร็วขึ้น



9. อาการคันหัวนมเกิดจากสาเหตุอะไร

ตอบ อาการคันหัวนมเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดจากการติดเชื้อ การแพ้หรืออาจจะเกิดจากมะเร็งได้ด้วย ในกรณีหัวนมเปลี่ยนสี และมีแผลร่วมด้วยให้รีบปรึกษาแพทย์

10. มะเร็งเต้านมพบในหญิงอายุน้อยที่สุด และอายุมากที่สุดเท่าไร

ตอบ พบในหญิงอายุน้อยที่สุด 15 ปี (เท่าที่พบจากรายงาน) และพบในหญิงอายุมากที่สุด 90 ปี

11. มะเร็งเต้านมพบได้มากในช่วงอายุเท่าไร

ตอบ จากสถิติของศูนย์ฉันทนรักษะจะพบมากในช่วงอายุ 40-49 ปี มี 41% อายุต่ำกว่า 39 ปี มี 18.6%

12. การบีบเต้านมขณะที่เอกซเรย์เต้านม (Mammogram) จะทำให้ก้อนที่มีอยู่ในเต้านมนั้นแตกหรือไม่

ตอบ ไม่แตก มีบทความงานวิจัยจากต่างประเทศยืนยันได้

13. อาการของมะเร็งเต้านมในระยะแรกมีอาการอย่างไรบ้าง

ตอบ ระยะแรกไม่มีอาการ คลำก้อนไม่ได้ หากคลำก้อนได้ ถ้าตรวจแล้วเป็นมะเร็งจริง แสดงว่าเป็นมาประมาณ 2-3 ปีแล้ว

14. ถ้าคลำพบก้อนในเต้านมและแพทย์บอกว่าเป็นถุงน้ำ ถ้าไม่เจาะเอาน้ำออกจะเป็นอันตรายหรือไม่

ตอบ ถ้าเป็นถุงน้ำไม่ต้องทำอะไร แต่จะเจาะเอาน้ำออกในกรณีที่รู้สึกเจ็บ หรือผู้มาตรวจรำคาญ

15. หินปูนที่พบในเต้านมเกิดจากการรับประทานอาหาร หรือยาที่มีแคลเซียมมากเกินไปหรือไม่

ตอบ หินปูนไม่เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร แต่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเนื้อในเต้านมเอง

16. ถ้าเป็นมะเร็งเต้านม การรักษาต้องตัดเต้านมออกหมดเสมอไปหรือไม่

ตอบ ไม่จำเป็นต้องตัดเต้านมออกหมด ถ้าพบมะเร็งที่ขนาดเล็ก หรือคลำไม่ได้ (ซึ่งพบได้โดยตรวจ Mammogram เท่านั้น) ก็ตัดเฉพาะก้อนเนื้อร้ายออก ถ้ายังไม่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลือง ก็ไม่ต้องรักษาอะไรเพิ่ม ทั้งนี้แพทย์จะดำเนินการตามขั้นตอนการรักษาพยาบาลต่อไป

กระทรวงสาธารณสุขและมูลนิธิถันยรักษ์ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. คู่มืออบรมบุคลากรสาธารณสุขโครงการรณรงค์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ถวายโดยเสด็จพระราชกุศลสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และเกิดพระเกียรติ 80 พรรษา สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.; 2545.

กระทรวงสาธารณสุขและมูลนิธิถันยรักษ์ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. คู่มือบุคลากรสาธารณสุขในการปฏิบัติงานโครงการส่งเสริมสุขภาพสตรีและป้องกันโรคมะเร็งเต้านม. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.; 2545.

พรชัย โอเจริญรัตน์. การรักษา มะเร็งเต้านม. เอกสารประกอบการฝึกอบรมโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระย่าท่านกษัตริย์แม่แห่งแผ่นดิน. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล; 2555.



คู่มือการอบรมอาสาสมัครสาธารณสุขในการดูแลและเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านม

ISBN : 978-616-11-1282-0

จัดพิมพ์โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 3 : พฤษภาคม 2561

จำนวนพิมพ์ : 11,100 เล่ม

พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH