



โครงการ
สืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้า
ตากษัตริย์เมธีเรียมเจ้าแม่

มูลนิธิกันยรักษ์

ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ร่วมกับ

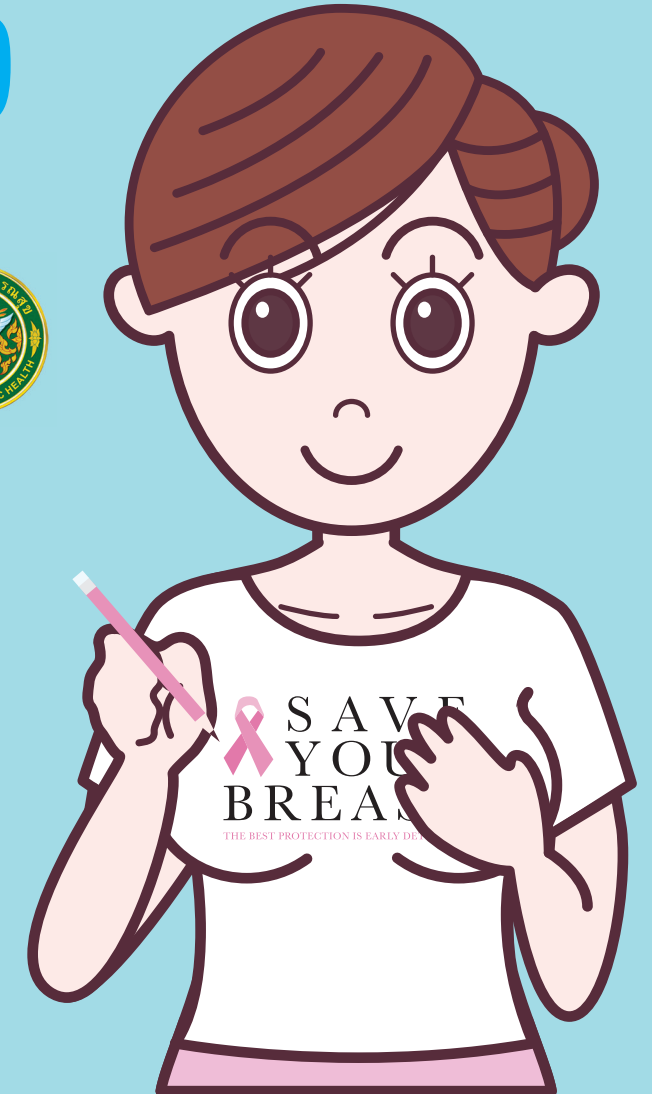
กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย
สปสช. และภาคเอกชน

สนับสนุนการจัดพิมพ์ โดย น้ำดื่มช้าง



www.fight-breast-cancer.com

สมุดบันทึก การตรวจเต้านม ตนเอง



 SAVE
YOUR
BREAST
THE BEST PROTECTION IS EARLY DETECTION

โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าตากษัตริย์เมธีเรียมเจ้าแม่

สมุดบันทึก การตรวจเต้านมตนเอง

ชื่อ นามสกุล.....

เลขที่บัตรประชาชน

วัน / เดือน / ปีเกิด อายุปี.....เดือน

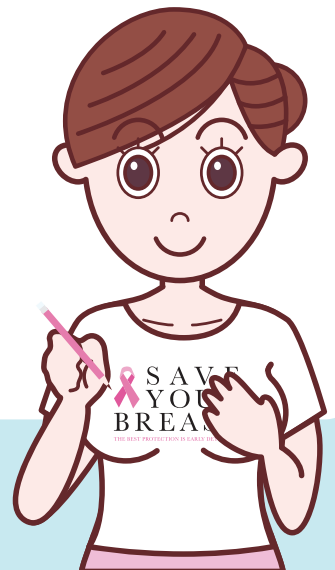
น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

โรคประจำตัว

ประวัติการแพ้ยา

รพสต.

เบอร์โทรติดต่อ



พระราชปณิธาน :
ผู้หญิงไทยปลอดภัยจากมะเร็งเต้านม

"...ให้นำเทคโนโลยีที่
ทันสมัยที่สุดมาใช้
อย่างเหมาะสมและ
ให้รักษาคนจน
คนรวยโดยเท่าเทียมกัน"

พระราชดำรัสสมเด็จพระย่า

ในวันพระราชทานเงินก่อตั้งมูลนิธิกันยรักษ์ฯ ปี พ.ศ. 2537



คำแนะนำการตรวจ

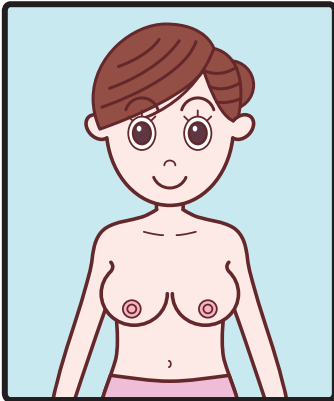
1. การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน เป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนทำได้เพื่อป้องกันภัยมะเร็งเต้านม
2. การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ผู้หญิงเข้าใจธรรมชาติเนื้อเต้านมตนเอง และรู้สึกได้เองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งผิดปกติ
3. ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรเรียนรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง และตรวจเป็นประจำทุกเดือนตลอดชีวิต
4. ควรตรวจหลังจากประจำเดือนหมดแล้ว 3-7 วัน เพื่อให้รู้ธรรมชาติของเต้านมเราว่าเป็นอย่างไร
5. ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้วให้กำหนดวันตรวจเป็นวันใดวันหนึ่งของทุกเดือน

หมายเหตุ : เมื่อพบสิ่งผิดปกติให้แจ้ง อสม. และไปพบเจ้าหน้าที่ตามขั้นตอน



วิธีการตรวจเต้านม ว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา (Look for Change)

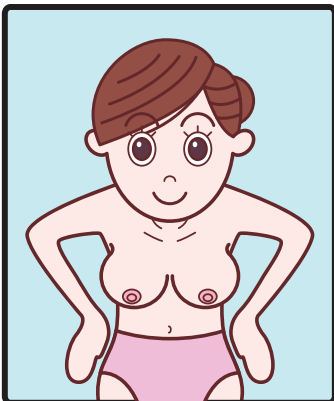
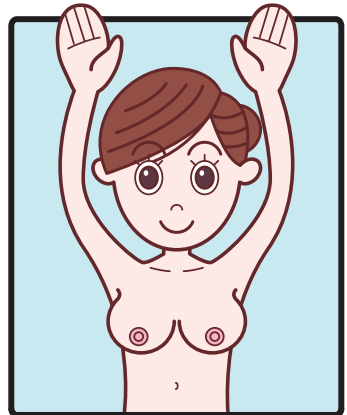


1.1 ยืนส่องกระจก ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย

- ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่

1.2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ

- เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามีความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอยบุ๋มหรือไม่



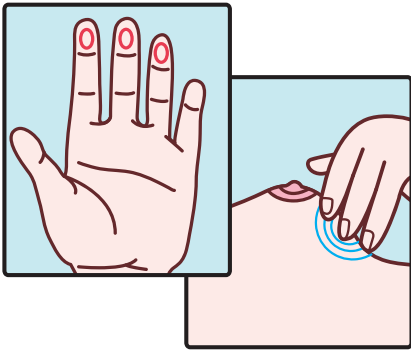
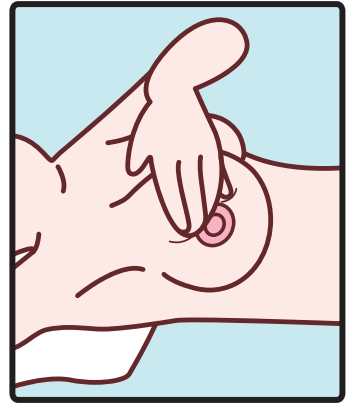
1.3 เอามือเท้าเอว เกร็งหน้าอก โค้งตัวมาข้างหน้า

- ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่าผิดปกติหรือไม่
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่

ขั้นที่ 2 แล้วคลำด้วยมือ (Feel for Change)

2.1 นอนหงายในท่าสบาย

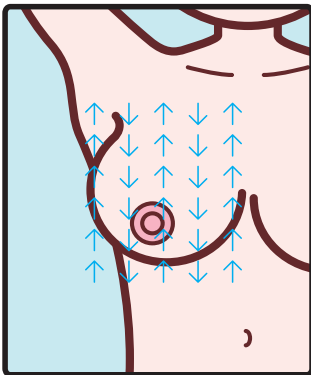
2.2 สอดพาดขนหนุม้วนใต้ไหล่ข้างที่
จะตรวจโดยให้แขนตั้งฉากกับไหล่



2.3 ใช้กึ่งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว
(นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

- กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท แล้วเคลื่อนนิ้วให้ทั่วบริเวณเต้านมโดย
ไม่ยกนิ้ว

- โดยกด 3 ระดับ คือ เบบ กลาง หนัก



- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึง
กระดูกไหปลาร้าในแนวชั้นลงจนทั่ว
บริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
โดยใช้วิธีเคลื่อนนิ้วเช่นกัน

2.4 ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

หมายเหตุ : หากตรวจแล้วมีข้อสงสัยโปรดไปพบ อสม. และเจ้าหน้าที่ตามขั้นตอน

ขั้นตอนปฏิบัติ ของการตรวจเต้านมตนเอง

ตามโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ด้านภัยมะเร็งเต้านม

ตรวจเต้านม ด้วยตนเองเป็นประจำ
ทุกเดือน

↓
ตรวจพบสิ่ง
ผิดปกติหรือไม่

ไม่พบสิ่งผิดปกติ

จดบันทึก
ผลการตรวจ
ลงในสมุดบันทึก

↓ พบสิ่งผิดปกติ

แจ้ง อสม. และไปพบเจ้าหน้าที่ รพสต.
เพื่อตรวจยืนยัน

↓
รพสต. ตรวจพบ
สิ่งผิดปกติหรือไม่

ไม่พบสิ่งผิดปกติ

↓ พบสิ่งผิดปกติ

ส่งต่อเพื่อพบแพทย์ที่โรงพยาบาลชุมชน
ให้ได้รับการวินิจฉัยด้วยเครื่องอัลตราซาวด์

↓
ตรวจพบก้อนเนื้อหรือไม่

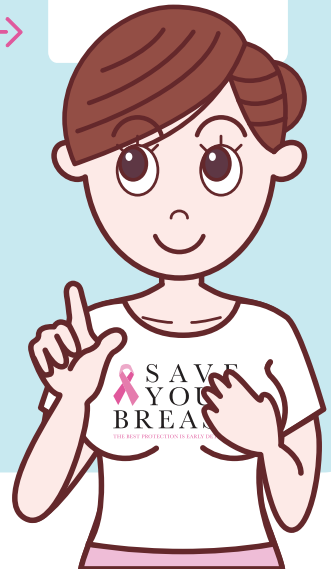
ไม่พบก้อนเนื้อ

ตรวจแล้ว
อาจไม่ใช่ก้อนเนื้อ
หรือเป็น ก้อนน้ำ
อาจเจาะน้ำออก
แล้วกลับบ้านได้

↓ พบก้อนเนื้อ

ตรวจพบก้อนเนื้อส่งต่อ
โรงพยาบาลทั่วไป / ศูนย์

↓
จดบันทึก
ผลการตรวจ
ลงในสมุดบันทึก





บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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?														
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?														
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?														
ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?														
- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนได้ ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่														
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท														
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว														
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้า ในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน														
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน														
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ														
.....														
.....														
.....														
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่ โปรดระบุ														
.....														
.....														
.....														

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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?												
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?												
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?												
ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?												
- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนได้ ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่												
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท												
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว												
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้า ในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน												
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ												
.....												
.....												
.....												
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่ โปรดระบุ												
.....												
.....												
.....												

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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?														
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?														
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?														
ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?														
- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขมหูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่														
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท														
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว														
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวซันลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน														
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน														
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ														
.....														
.....														
.....														
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ														
.....														
.....														
.....														

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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?
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?

ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?

- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามี

โปรดระบุ

4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่

โปรดระบุ

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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?												
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?												
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?												
ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?												
- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนได้ ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่												
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท												
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว												
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้า ในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน												
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ												
.....												
.....												
.....												
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่ โปรดระบุ												
.....												
.....												
.....												

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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?														
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?														
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?														
ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?														
- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนได้ ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่														
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท														
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว														
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้า ในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน														
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน														
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ														
.....														
.....														
.....														
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่ โปรดระบุ														
.....														
.....														
.....														

กา ✓ เมื่อปกติ

กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

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)												
<p>ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา</p> <ul style="list-style-type: none"> - เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่? - หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมปกติหรือไม่? - หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่? - มีรอยยวบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่? - เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่? 												
<p>ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?</p> <ul style="list-style-type: none"> - นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขมหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่ - ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท - กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว - คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน - ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน 												
3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ												
4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ												

กา ✓ เมื่อปกติ
 กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

" หมอต้องบอกชาวบ้าน
ให้เขาารู้วิธีดูแล
ตนเองอย่างไร
บอกเขาด้วย...ไม่เคยมีใคร
บอกฉันเลย "

พระราชดำรัสสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ พ.ศ. 2541



" พระองค์ท่านคิดเรื่องนี้
ตอนมีพระชนมายุ 94 พรรษา
และแม้ทรงพระประชวร
ก็ไม่เคยหยุดห่วงใยพวกเรา
ทรงคิดล่วงหน้าเป็น 10 ปีว่า
มะเร็งเต้านมจะเป็นปัญหา
ของผู้หญิงไทย
พวกเราจะสืบพระองค์ท่าน
ได้อย่างไร..."

นพ. วัลลภ ไทยเหนือ

ที่ปรึกษามูลนิธิกันยรักษ์ฯ

ประธานคณะกรรมการโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระ
10 เมษายน 2555

มูลนิธิ
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระ