



3 นิ้ว 3 สั้นส์

สะกดมะเร็งเต้านม



2.2 การคลำในท่านอนราบ

1. ยกแขนขวา เหวอข้างบนขวา ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วโป้งคลำ

2. ยกแขนขวา เหวอข้างบนขวา ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วโป้งคลำ

3. ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วโป้ง คลำทั่วหัวนม

4. การคลำ 3 ระดับ

5. คลำให้ทั่วบริเวณที่ติดต่อกัน เริ่มจากหัวนม ขยายไปรอบหัวนม

6. ตรวจข้างบนซ้าย หัวนมซ้าย

1. กลาง
2. กลางบน
3. กลางล่าง

2.3 การคลำในท่าอาน้ำ

ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วโป้ง คลำทั่วหัวนม

ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วโป้ง คลำทั่วหัวนม

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี