



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

3 นิ้ว 3 สัมผัส

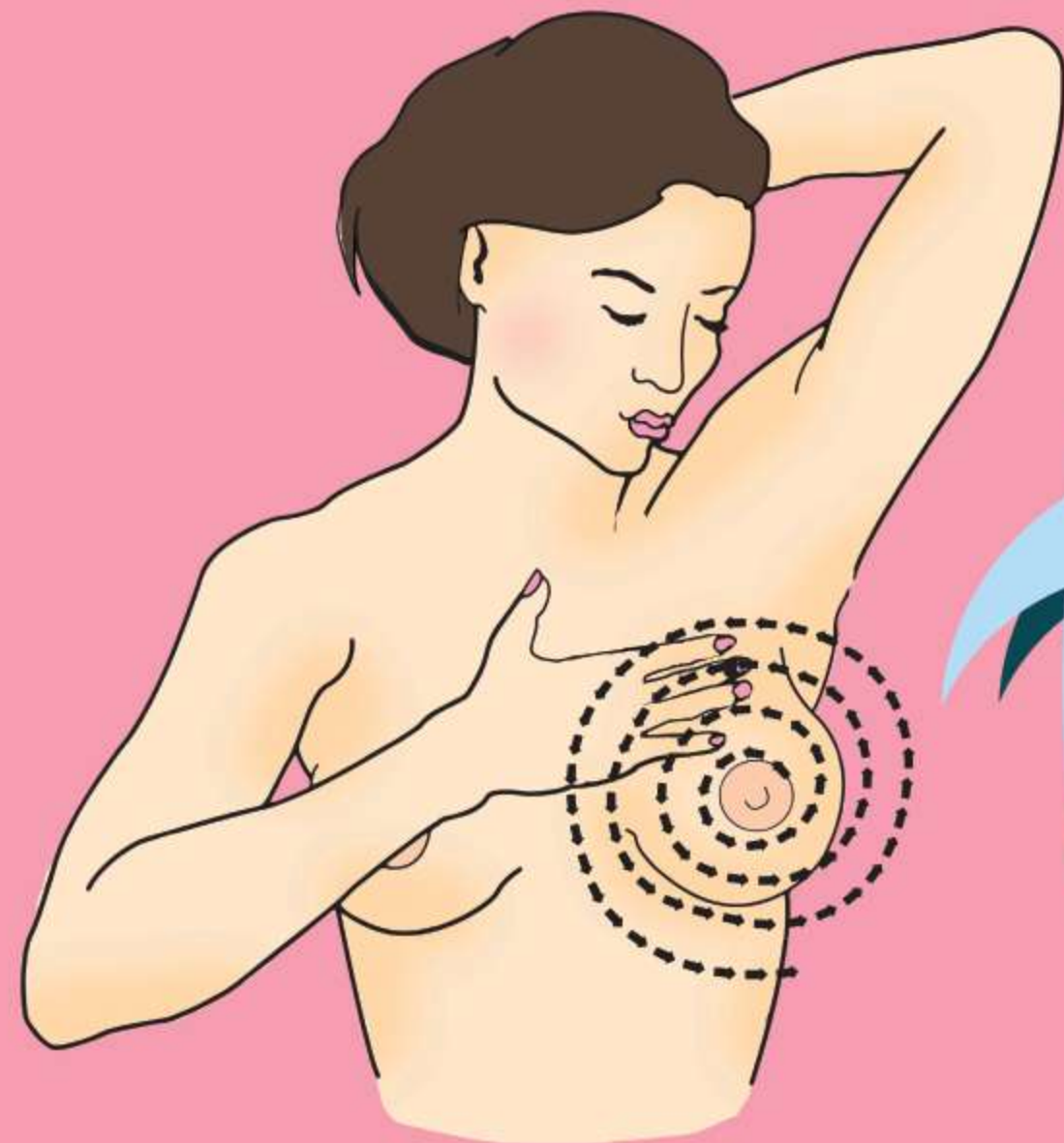
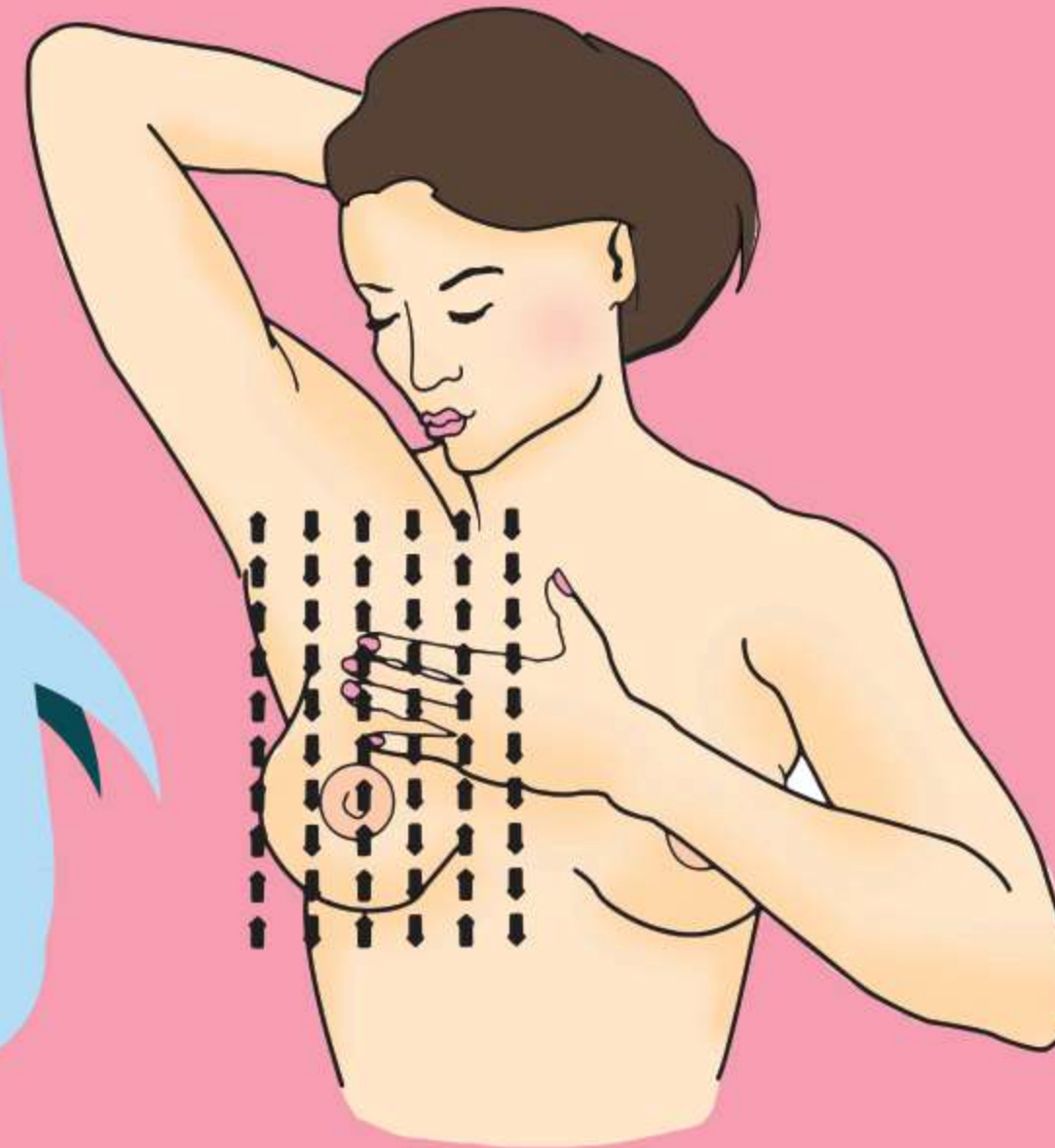
สะกดมะเร็งเต้านม



2.1 การคลำมี 3 แบบ

แบบที่ 1

การคลำ “แบบแนวขั้วนม”
จากบริเวณกระดูกไหปลาร้าจนถึง
ด้านล่างของทรงอก โดยคลำจาก
ใต้รักแร้ หรือตำแหน่งใต้แขนจนถึง
ฐานของเต้านม แล้วขยับนิ้วทั้งสาม
คลำในแนวขั้วนม และสลับกันไปเรื่อยๆ
ให้ทั่วทั้งเต้านม

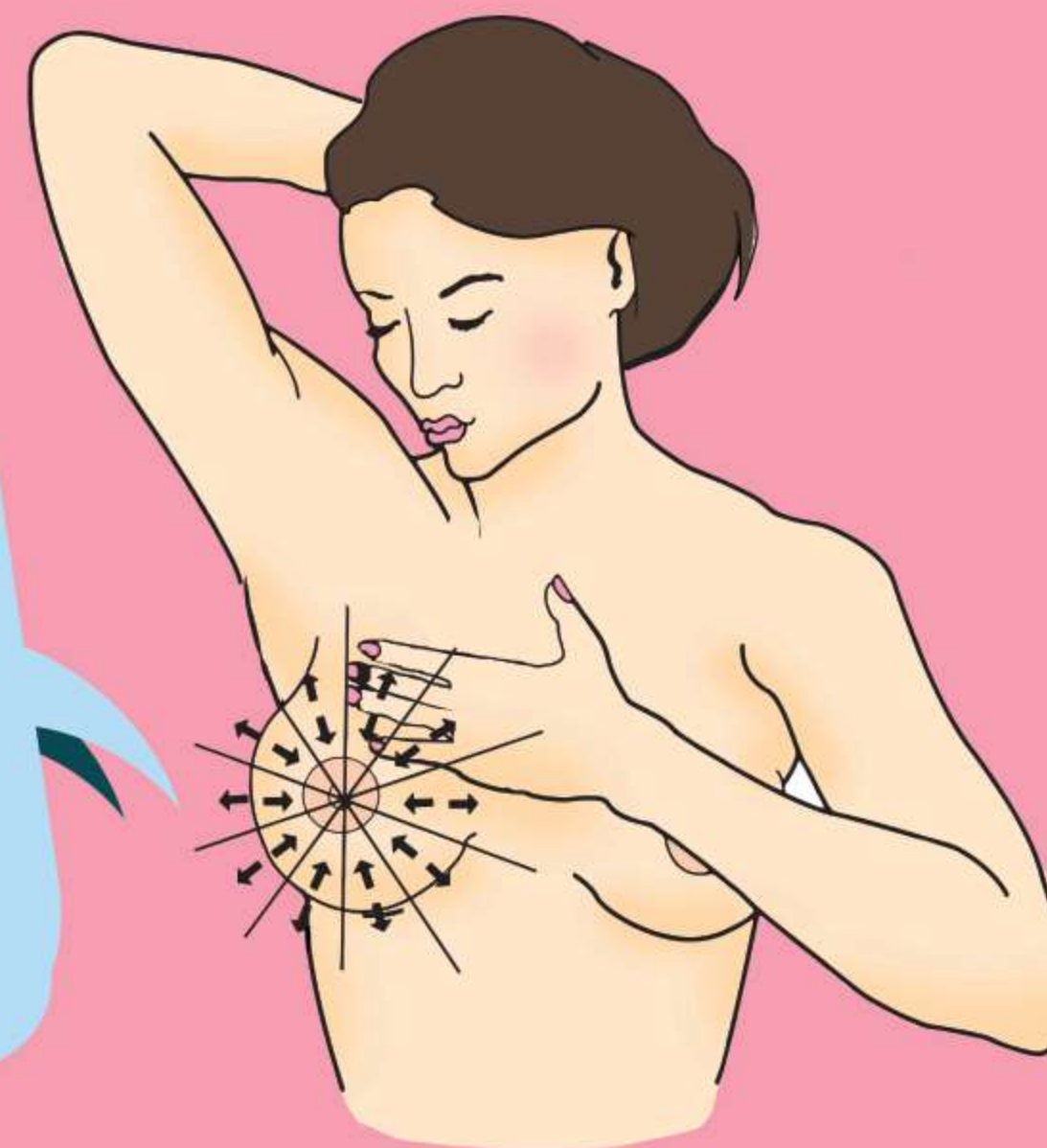


แบบที่ 2

การคลำ “แบบแนวกันหอย”
เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมบริเวณ
ลานห้วงนมไปตามแนวกันหอย จนกระทั่ง
ถึงฐานเต้านมครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้
และไหปลาร้า

แบบที่ 3

การคลำ “แบบแนวรูปล้อม”
เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมบริเวณ
ลานห้วงนมจนถึงฐานแล้วกลับขึ้นสู่อุด
อย่างนี้เรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ครอบคลุม
ถึงบริเวณรักแร้และไหปลาร้า



ใช้แบบใดก็ได้ แต่ให้มั่นใจว่า
ครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี