



3 นิ้ว 3 สั้นนิ้ว

สะกิดมะเร็งเต้านม



การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ตรวจทุกเดือน หลังประจำเดือนหมด 3-7 วัน ในสตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป

1. ดูด้วยตา

ท่าตรวจหน้ากระจก 3 ท่า

ท่ายืนหน้ากระจก



ท่าที่ 1



บ่งบอกตำแหน่งผิวหนังที่ตยกับรอยขีดข่วนที่ตรวจจากดูจากเงาบนผนังประตูกระจก สีผิวผิดปกติ มีรอยแตก รอยคัน รอยแดง รอยดำ รอยขาว รอยดำ รอยขาว

ท่าที่ 2



บ่งบอกตำแหน่งผิวหนังที่ตยกับรอยขีดข่วนที่ตรวจจากดูจากเงาบนผนังประตูกระจก สีผิวผิดปกติ มีรอยแตก รอยคัน รอยแดง รอยดำ รอยขาว รอยดำ รอยขาว

ท่าที่ 3



บ่งบอกตำแหน่งผิวหนังที่ตยกับรอยขีดข่วนที่ตรวจจากดูจากเงาบนผนังประตูกระจก สีผิวผิดปกติ มีรอยแตก รอยคัน รอยแดง รอยดำ รอยขาว รอยดำ รอยขาว

2. คลำด้วยมือ

การคลำอย่างถูกวิธี

กด 3 ระดับ



3 นิ้ว (Triple Touch)

บริเวณที่จำเป็นต้องคลำ



กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี