

คู่มือ

มะเร็งเต้านม

โรงพยาบาลทุ่งโพธิ์ทะเล

## สารบัญ

มะเร็งเต้านม	1
ลักษณะที่บ่งชี้หรือต้องสงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็งเต้านม	2
การจำแนกระยะของมะเร็งเต้านม	3
การวินิจฉัยมะเร็งเต้านม	4
หลักการรักษามะเร็งเต้านม	5
การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	6

## มะเร็งเต้านม

**มะเร็งเต้านม** เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่อยู่ภายในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม เซลล์เหล่านี้มีการแบ่งตัวผิดปกติไม่สามารถควบคุมได้ มักแพร่กระจายไปตามทางเดินน้ำเหลือง ไปสู่อวัยวะที่ใกล้เคียงเช่น ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ หรือแพร่กระจายไปสู่อวัยวะที่อยู่ห่างไกล เช่น กระดูก ปอด ตับ และสมอง เช่นเดียวกับมะเร็งชนิดอื่นๆ



### ทำความรู้จักกับเต้านม

เต้านมนั้นมีส่วนประกอบอยู่หลายชนิด เช่น ไขมัน (fat cells) ต่อมน้ำนม (lobule) ที่ทำหน้าที่ผลิตน้ำนม และท่อน้ำนม (duct) ทำหน้าที่รวบรวมน้ำนมที่ผลิตจากต่อมน้ำนมมายังหัวนม เซลล์ต่างๆ เหล่านี้สามารถกลายพันธุ์เกิดเป็นมะเร็งได้ทั้งนั้น แต่ที่พบบ่อยที่สุดที่สร้างความผิดปกติ และทำให้เกิดมะเร็งเต้านม คือ เซลล์ท่อน้ำนม

ดังนั้น มะเร็งเต้านมชนิดที่พบบ่อยที่สุด จึงมีชื่อเรียกว่า (invasive ductal carcinoma) และชนิดของมะเร็งที่พบน้อย คือ มะเร็งของต่อมน้ำนม ที่มีชื่อเรียกว่า (invasive lobular carcinoma) ซึ่งมะเร็งทั้งสองชนิดนี้มี วิธีการรักษาเหมือนกัน และอีกชนิดสุดท้าย ซึ่งพบเป็นก้อนที่เต้านมเกิดจากมะเร็งจากที่อื่นแพร่กระจายมา เรียกว่า (metastatic carcinoma) ซึ่งอันนี้ การรักษายจะไม่เหมือนกับมะเร็งที่เกิดจากเต้านมและต้องรักษาตามชนิดของมะเร็งตัวแม่ที่ส่งเซลล์แพร่กระจายมา ซึ่งจะ ไม่กล่าวถึง

**มะเร็งเต้านมยังคงเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยอันดับ 1** ในผู้หญิงไทยและทั่วโลก มะเร็งเต้านมพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยผู้ชายมีโอกาสพบได้น้อยมากเพียง 1% ของมะเร็งเต้านมทั้งหมด จากการเก็บข้อมูลจำนวนผู้ป่วยมะเร็งชนิดต่างๆ ในประเทศไทยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติในปี พ.ศ.2559 พบว่า มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่มีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุดเป็นอันดับ 1

### สาเหตุของมะเร็งเต้านม

1.เสี่ยงเพิ่มขึ้น ผู้หญิงที่มีแม่ น้องสาว พี่สาว หรือบุตรเป็นมะเร็งเต้านมก่อนอายุ 50 ควรต้องได้รับการตรวจเช็คมะเร็งเต้านม

2.อายุ เมื่ออายุเพิ่มขึ้นก็มี โอกาสที่จะมีความผิดปกติของยีนในเซลล์เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดมะเร็งได้

3.มีประจำเดือนอายุน้อย (น้อยกว่า 12 ปี) หรือหมดประจำเดือนช้า (มากกว่าอายุ 50 ปี) ทำให้ร่างกายสัมผัสกับฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนนานกว่าผู้หญิงปกติ

4.เพศผู้ชายอาจเป็นมะเร็งเต้านมได้แต่น้อยกว่าผู้หญิงมาก ผู้หญิงมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้ชายถึง 100 เท่า

5.เต้านมมีเนื้อเยื่อแน่น หมายถึง มีต่อมน้ำนมมากกว่าผู้หญิงทั่วไปทำให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น และอีกนัยหนึ่ง คือ ทำให้แพทย์พบความผิดปกติได้ยากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการตรวจเต้านมหรือการใช้เครื่องมือช่วยวินิจฉัย

6.เชื้อชาติ มีความสำคัญ ผู้หญิงตะวันตกมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้หญิงชาวเอเชีย

7.ประวัติดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ เหล้าเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม ผู้หญิงที่ดื่มมากกว่า2-5 แก้วต่อวัน มีความเสี่ยงสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ดื่ม 1.5 เท่า

8.อ้วน ความอ้วนนอกจากจะทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวานเท่านั้น ยังทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น

9. ไม่เสี่ยงลูกด้วยนมมารดา เนื่องจากช่วงให้นมบุตรจะทำให้มารดาไม่มีประจำเดือนมา เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและป้องกันมะเร็งเต้านมได้

\*\*ถ้าพบว่าตัวคุณเองเข้าได้กับข้อใดข้อหนึ่งข้างต้นซึ่งทำให้คุณเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมคุณควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที

### ลักษณะที่บ่งชี้หรือต้องสงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็งเต้านม (Breast Cancer)

อาการต่างๆ ต่อไปนี้อาจบ่งชี้ถึงโรคมะเร็งซึ่งคุณควรไปปรึกษาแพทย์ทันที



1.คลำได้ก้อนแข็งในเต้านม

2.มีความเปลี่ยนแปลงของลักษณะผิวเต้านม มีก้อนขรุขระ หรือมีแผลที่ไม่หาย ผิวหนังแข็ง หรือมีสีเปลี่ยนแปลง

3.ลักษณะของผิวเต้านมเห็นรอยบุ๋มขุ่นชัดขึ้น ซึ่งทำให้ดูคล้ายลักษณะของผิวส้มซึ่งเกิดจากมีเซลล์มะเร็งอยู่ใต้ชั้นผิวหนังในบริเวณหลอดน้ำเหลือง

4.รอยบุ๋มของผิวหนังบริเวณเต้านม

5.หัวนมบุ๋ม

6.เลือดออกจากหัวนม

7.เกิดความเปลี่ยนแปลงใดๆก็ตามที่เต้านมเพียงข้างเดียว

### การจำแนกระยะของมะเร็งเต้านม

1. มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก มะเร็งยังคงอยู่เฉพาะในเต้านม ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ยังไม่มีการลุกลามไปอย่างสำคัญ หมายถึง มักจะยังคลำก้อนผิดปกติที่เต้านมไม่ได้ และยังไม่มีการกระจายไปที่ใด
2. มะเร็งเต้านมระยะลุกลาม ระยะนี้โรคมักจะเป็นก้อนข้างมาก เช่นก้อนมีขนาดใหญ่มากขึ้น มากกว่า 5 เซนติเมตรขึ้นไป หรือมีการลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ เช่น คลำ ได้ก้อนที่รักแร้ ยิ่งถ้าใหญ่หรือติดกับเนื้อเยื่อข้างใต้ แต่ยังไม่มีการแพร่กระจายไปยังอวัยวะห่างไกล
3. มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย คือ มีการกระจายของมะเร็งไปยังอวัยวะห่างไกล เช่น ปอด ตับ กระดูก สมอง เป็นต้น



มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก



มะเร็งเต้านมระยะลุกลาม



มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย

### การตรวจคัดกรองสำหรับมะเร็งเต้านม

เนื่องจากมะเร็งสามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าพบในระยะเริ่มแรกดังนั้น การตรวจพบแต่เนิ่นๆคือหัวใจสำคัญ วิธีการที่ทำให้เราสามารถวินิจฉัยภัยโรคมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่แรกๆมี

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE, breast self examination)
2. การตรวจเต้านมด้วยแพทย์ (CSE, clinical breast examination)
3. ตรวจด้วยเครื่องแมมโมแกรม (mammography)

#### **1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง**

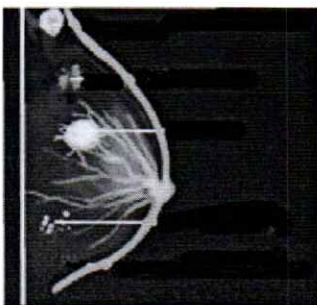
##### **1. ระยะเวลาที่เหมาะสมในการตรวจ**

ควรตรวจหลังจากหมดประจำเดือน เนื่องจากเต้านมจะลดความตึงลงสามารถคลำได้ง่ายกว่าช่วงเวลาอื่นของเดือน 2.2.2 2. ขั้นตอนในการตรวจ

1. ดูหน้ากระจก เพื่อดูว่าเต้านมสองข้างเท่ากันหรือไม่ หัวนมอยู่ในระนาบเดียวกันไหม ผิวเต้านมมีรอยบุ๋มหรือมีแผลอะไรผิดปกติหรือไม่ หัวนมบุ๋มลงไปผิดปกติหรือไม่
2. คลำ ขั้นตอนนี้ควรทำในท่านอน โดยเอาแขนด้านที่จะตรวจรองไว้ใต้ศีรษะ และเอาผ้าเล็กๆมารองบริเวณไหล่เพื่อให้ตรวจได้ง่ายขึ้น จากนั้นให้คลำเต้านมให้ทั่วๆ โดยอาจคลำวนเป็นก้นหอย หรือคลำเป็นส่วนๆของเต้านมก็ได้แล้วแต่ความถนัด โดยหลักใหญ่คือการคลำให้ทั่วเต้านม ถ้าสัมผัสพบก้อนสะดุ้งมือผิดปกติให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจยืนยัน
3. สุดท้ายให้บีบหัวนมดูว่ามีของเหลว เลือด ผิดปกติไหลออกมาหรือไม่ ถ้ามีให้พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม

## 2. การตรวจเต้านมด้วยแพทย์

เมื่ออายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป คุณควรจะไปพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมโดยแพทย์ประมาณ 6 เดือนต่อครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าการตรวจด้วยตนเองไม่ได้พลาดความผิดปกติอะไรไป นอกจากนั้นเมื่อคุณตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้วพบความผิดปกติ คุณต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติมอย่างเหมาะสมต่อไป



## 3. การตรวจเต้านมโดยเครื่องแมมโมแกรม

เครื่องแมมโมแกรมเป็นเครื่องเอกซเรย์แบบพิเศษ ที่จะมีฐานรองรับเต้านมและมีฟลักซ์ด้านประกบลงมา วิธีนี้จะ เป็นวิธีที่ทำให้แพทย์เห็นความผิดปกติได้ชัดเจนขึ้น โดยความผิดปกติที่พบ จากเครื่องแมมโมแกรมและอาจบ่งชี้มะเร็งได้แก่ การมีหินปูนแบบละเอียดอยู่ในเต้านม (microcalcification) พบก้อนที่มีลักษณะแข็ง (solid mass) เป็นต้น การตรวจแมมโมแกรมอาจจะตามด้วยการทำการตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงหรืออัลตราซาวด์เต้านม (ultrasound of breast) เพื่อดูให้ละเอียดอีกที นอกจากตรวจเต้านมแล้วการทำแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ยังดูความผิดปกติ ที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้อีกด้วย

### การวินิจฉัยมะเร็งเต้านม

การวินิจฉัยเบื้องต้น : การตรวจทางรังสีวิทยาและการเจาะชิ้นเนื้อตรวจ

เมื่อตรวจพบก้อนที่เต้านม คุณต้อง ไปพบแพทย์ทันที แพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกาย ตรวจเต้านมอย่างละเอียด รวมไปถึงการคลำต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้และที่คอ นอกจากนั้น คุณยังต้องได้รับการตรวจเพิ่มเติม การตรวจเต้านมด้วยคลื่นเสียงและแมมโมแกรมเป็นวิธีที่ใช้เป็นประจำ การทำคลื่นเสียงนั้นไม่เจ็บและใช้เวลาไม่นาน วิธีนี้ใช้คลื่นเสียงส่งผ่านผิวหนังเข้าไปและทำให้มีภาพข้างใต้ปรากฏขึ้นมา วิธีนี้ใช้สำหรับผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 35 ปี เนื่องจากเต้านมยังมีความหนาแน่นสูงทำให้การทำแมมโมแกรมไม่ชัดเจน

นอกจากนั้น ยังสามารถบอกได้ว่าก้อนที่พบนั้นมีน้ำอยู่ด้วยหรือไม่ ถ้ามีถุงน้ำเรียกว่า cyst ส่วนแมมโมแกรมเป็นวิธีหนึ่งของเอกซเรย์เต้านม โดยมากใช้สำหรับผู้หญิงที่อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป วิธีนี้มีประโยชน์มากสำหรับการวินิจฉัยมะเร็งระยะเริ่มแรกที่อาจจะยังไม่สามารถคลำก้อนได้ วิธีนี้อาจเจ็บบ้างเนื่องจากเต้านมต้องถูกหนีบไว้ระหว่างแผ่นเหล็ก รองสองแผ่น และใช้วิธีการบีบเข้าหากัน อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงส่วนใหญ่บอกว่าเจ็บแบบแน่นๆ พอสมควร และไม่มีอันตรายต่อเต้านมจากนั้นถ้าพบความผิดปกติแพทย์จะทำการตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ โดยชิ้นเนื้อที่นำออกมานั้นจะถูกส่งไปยังห้องปฏิบัติการพยาธิวิทยาเพื่อดูว่ามีมะเร็งหรือไม่มีวิธีหลายวิธี ในการนำชิ้นเนื้อไปตรวจ ตั้งแต่การเจาะดูดโดยเข็ม (fine needle aspiration) การตัดชิ้นเนื้อไปตรวจบางส่วน (core needle biopsy) และตัดทั้งก้อนไปตรวจ (excisional biopsy)

### การเจาะดูดโดยเข็ม :

วิธีนี้แพทย์จะใช้เข็มเล็กๆเจาะเข้าไปในก้อนและดูดเซลล์มาตรวจ ถ้าก้อนนั้นมีน้ำก็จะสามารถดูดน้ำออกมาได้  
ด้วย

### การเจาะชิ้นเนื้อไปตรวจบางส่วน :

เข็มที่ใช้เจาะจะใหญ่กว่าวิธีแรก และแพทย์จะฉีดยาชาเพื่อให้ชาก่อนทำ วิธีนี้จะได้ชิ้นเนื้อออกมาในปริมาณ  
พอสมควร วิธีนี้ดีตรงที่แพทย์พยาธิวิทยา นอกจากจะดูว่าเซลล์ผิดปกติเป็นมะเร็งหรือไม่ ยังสามารถดูว่ามะเร็งลุกลาม  
ออกมายังเนื้อเยื่อข้างๆด้วยหรือไม่ ทำให้บอกได้ว่า มะเร็งเต้านมนั้นเป็นแบบเริ่มแรกที่ยังไม่ลุกลาม (in situ) หรือลุกลาม  
ออกมาแล้ว (invasive carcinoma)

การตัดทั้งก้อนไปตรวจ : เป็นการผ่าตัดเล็ก นำก้อนทั้งก้อน ไปตรวจทางพยาธิวิทยา



การเจาะดูดโดยเข็ม



การเจาะชิ้นเนื้อไปตรวจบางส่วน



การตัดทั้งก้อนไปตรวจ

### หลักการรักษามะเร็งเต้านม

1.การรักษาเฉพาะที่ (local treatment) ได้แก่ การผ่าตัดและการฉายรังสีเพื่อควบคุมรอยโรคที่เต้านมและรักแร้ สิ่ง  
สำคัญที่ต้องบอกคือ มะเร็งเต้านมจะหายได้นั้น จะต้องสามารถผ่าตัดนำก้อนมะเร็งออกไปจากร่างกายได้ทั้งหมด

2.การรักษาที่ครอบคลุมรอยโรคทั้งร่างกาย (systemic treatment) ได้แก่ เคมีบำบัดหรือยาต้านฮอร์โมน เพื่อ  
ควบคุมเซลล์มะเร็งที่อาจมีการกระจายไปยังส่วนอื่นของร่างกาย

### การรักษามะเร็งเต้านมด้วยยาที่ ออกฤทธิ์ฆ่าทำลายเซลล์มะเร็งได้ทั่วทั้งร่างกาย

การรักษาแบบ systemic นี้มีได้ทั้งแบบยาฉีด ยารับประทาน หรือ ยาฉีดเข้าใต้ผิวหนังหรือกล้ามเนื้อ โดยหลักการ  
คือเมื่อยาเข้าไปในร่างกายจะสามารถไปทำลายเซลล์มะเร็งได้ไม่ว่าเซลล์นั้นจะอยู่ที่อวัยวะใด การรักษาแบบ systemic นี้  
ประกอบด้วยยาหลายกลุ่ม ดังต่อไปนี้

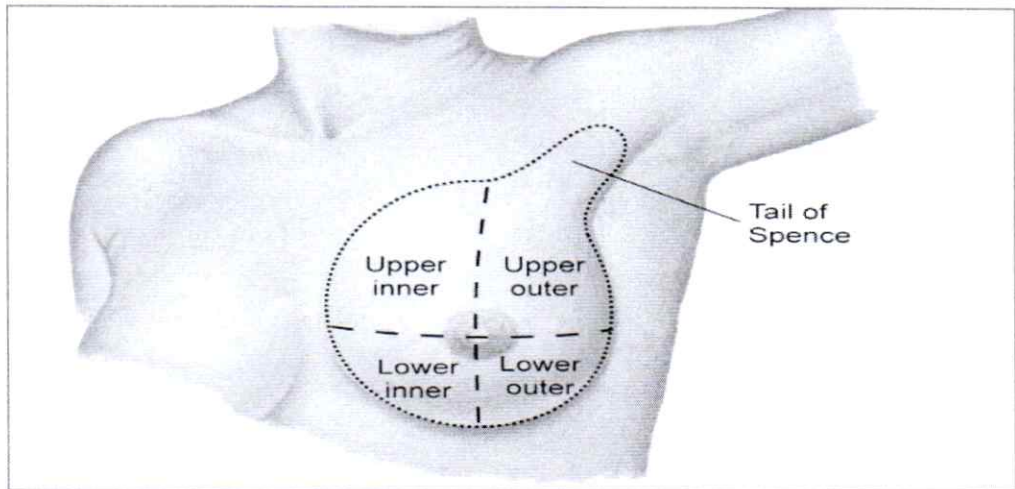
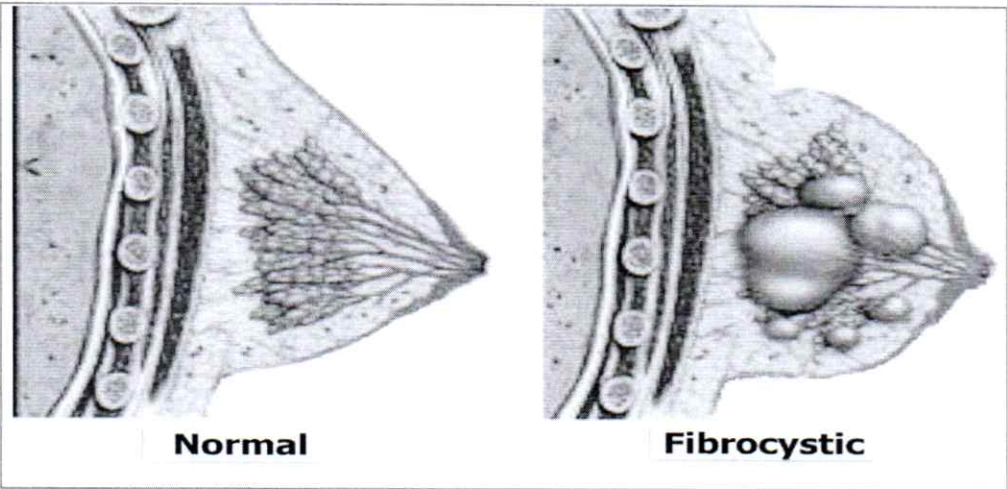
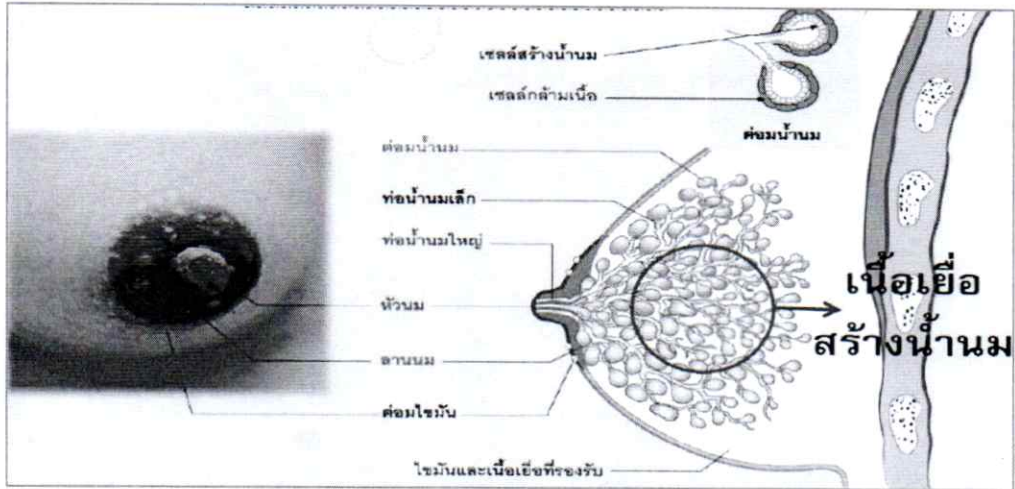
- 1.ยาเคมีบำบัด (chemotherapy)
- 2.ยาต้านฮอร์โมน (antihormonal agents)
- 3.การรักษาด้วยยาพุ่งเป้า (targeted therapy)
- 4.ยากลุ่มภูมิคุ้มกันบำบัด (immunotherapy)

สิ่งสำคัญที่ต้องทราบคือ การเลือกยาในการรักษามะเร็งนั้น อาจมีความแตกต่างกันในคนไข้แต่ละคน เพราะ  
ถึงแม้ว่าคนไข้จะเป็นมะเร็งชนิดเดียวกันแต่ลักษณะการกลายพันธุ์ของเซลล์มะเร็งอาจมีความแตกต่างกัน

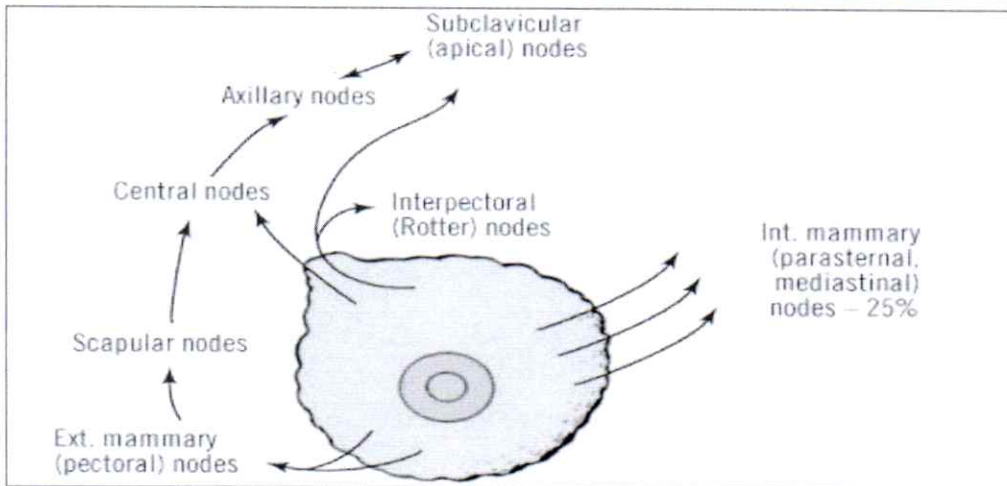
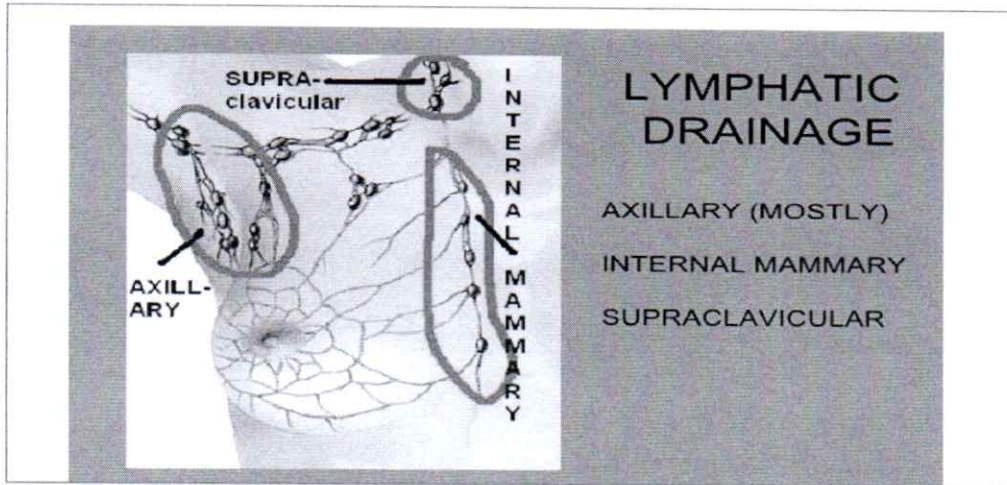
ดังนั้นการตรวจหาการกลายพันธุ์ในเซลล์มะเร็งของคนไข้ด้วย การตรวจยีนมะเร็งอย่างครอบคลุม (Comprehensive  
Genomic Profiling) จะช่วยให้แพทย์และคนไข้สามารถร่วมกันวางแผนการรักษาและเลือกยาที่เหมาะสมที่สุดกับคนไข้  
ได้อย่างเหมาะสม

# การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

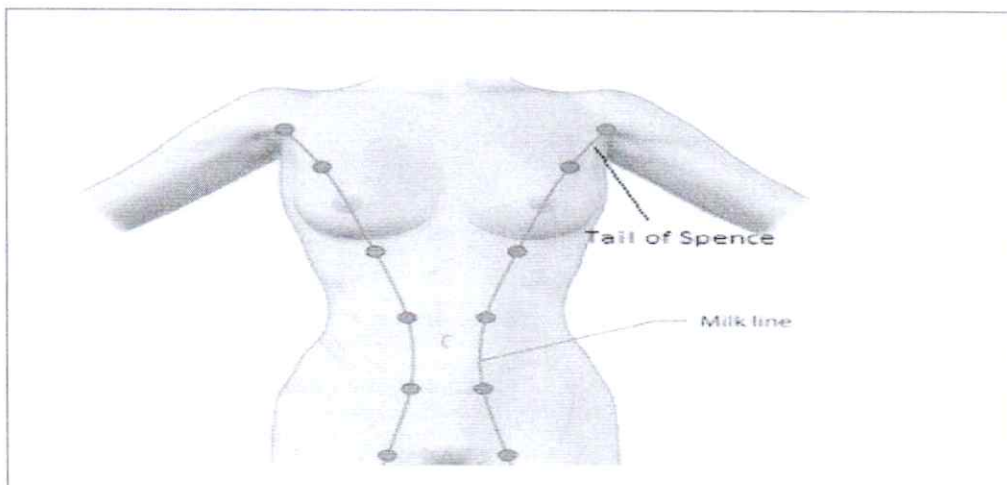
## โครงสร้างเต้านม







คนมีเต้านมมากกว่า 2 เต้า ได้หรือไม่



ความชุกของมะเร็งเต้านมแบ่งตามช่วงอายุ (ข้อมูลศูนย์ถันยรักษ์)

อายุ(ปี)	อัตรา
ต่ำกว่า 40	19%
40-49	41%
50-59	25%
60-69	10%
70-79	5%
80ขึ้นไป	-

สาเหตุของการเกิดมะเร็งเต้านม

ในปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของการเกิด มะเร็งเต้านม แต่มีปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง

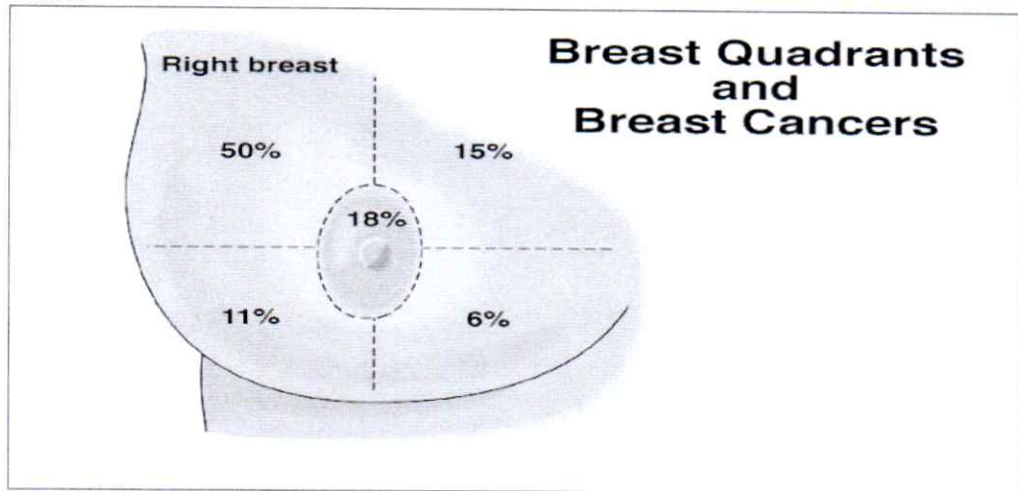
ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงที่เปลี่ยนไม่ได้

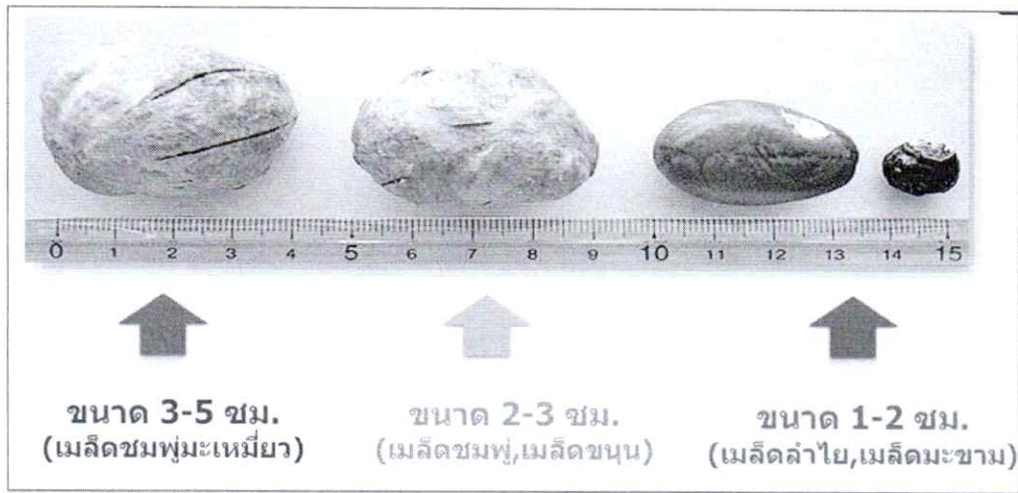
1. เป็นผู้หญิง
2. การมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อย
3. การหมดประจำเดือนช้า
4. มีประวัติการเป็น โรคนีโในครอบครัว ยีน BRCA1 และ BRCA 2
5. อายุมากขึ้น เพิ่มความเสี่ยง
6. มีประวัติเคยเป็นมะเร็งข้างหนึ่ง
7. เชื้อชาติ คนขาวเป็นมากกว่า African-America
8. เคยได้รับการฉายแสงหรือฉายรังสีบริเวณหน้าอก

ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต

1. ไม่มีลูกหรือมีลูกคนแรกเมื่ออายุมากกว่า 30 ปี
2. การไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
3. การรับประทานอาหารไขมันสูง
4. การดื่มแอลกอฮอล์
5. การสูบบุหรี่
6. ภาวะอ้วน
7. ได้รับฮอร์โมนทดแทน
8. การไม่ออกกำลังกาย



การเปรียบเทียบขนาดของก้อนในเต้านม



การดูแลเต้านมโดยวิธีการตรวจคัดกรอง 3 วิธี

<p><b>1</b></p> <p>ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE)</p>	<p><b>2</b></p> <p>ตรวจเต้านมโดยบุคลากรทางการแพทย์ (CBE)</p>	<p><b>3</b></p> <p>ตรวจด้วย Mammogram</p>
--	--	---

### ทำไมต้องตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. เพื่อให้ทราบลักษณะที่เป็นปกติของเต้านมตนเอง
2. เพื่อให้สามารถตรวจพบความผิดปกติของเต้านมที่อาจเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก
3. การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นการดูแลตนเอง(Self care) เป็นวิธีการตรวจที่ง่าย สะดวก ประหยัด
4. 80 % ของมะเร็งเต้านม สตรีสามารถตรวจพบได้ด้วยตัวเอง

### ตรวจเต้านมเมื่อใด

1. สตรีไทย อายุ 20 ปี ขึ้น ไป
2. ตรวจช่วงหลังประจำเดือน 3-7 วัน
3. ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว เลือกวันใดวันหนึ่งและตรวจทุกเดือนเช่นทุกวันที่ 10 ของเดือน
4. ตรวจอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

### การตรวจแบบ Triple Touch

1. การสังเกตความผิดปกติด้วย 3 ท่า
2. การกอดด้วยปลายนิ้ว 3 นิ้ว
3. การกอด 3 ระดับ

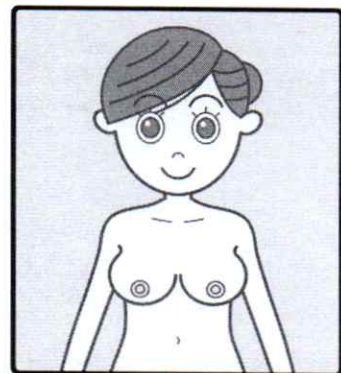
### ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

#### ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา : ทำหน้ากระจก

★ ท่าที่ 1 ปลอยแขนทั้ง 2 ข้าง

แนบลาดำตามสบาย

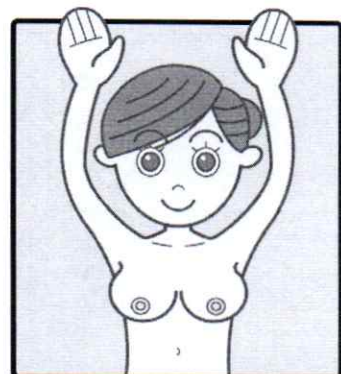
- เปรียบเทียบเต้านมทั้ง 2 ข้าง
- สังเกตรูปร่าง สีผิว หัวนมมีแผลหรือมีของเหลวออกมาหรือไม่



#### ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา : ทำหน้ากระจก

★ ท่าที่ 2 ยกแขนไว้เหนือศีรษะมองดูด้านหน้าและด้านข้าง

- ดูความสมดุลของเต้านม
- ดูการบิดเบี้ยวของหัวนม รอยบุ๋ม รอยนูน

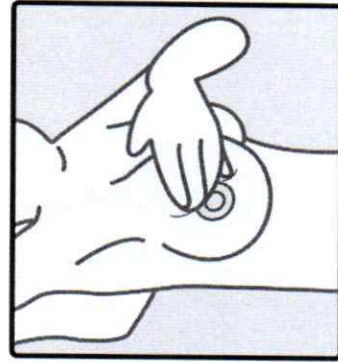


### ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (ต่อ)

#### ขั้นที่ 2 คลาด้วยมือ

##### ★ ทำนอนราบ

- นอนในท่าสบายแล้วสอดหมอนหรือผ้าใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ
- ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจขึ้นเหนือศีรษะ
- ใช้มือค้ำตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะตรวจคลาเต้านม



#### ขั้นที่ 2 คลาด้วยมือ

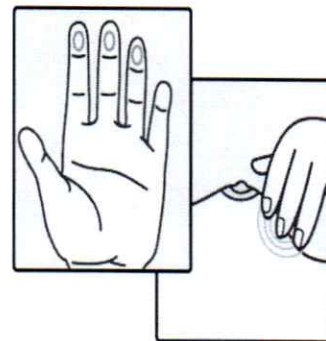
##### ★ ทำยืนอาบน้ำ

- เต้านมเล็ก วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจไว้เหนือศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลา
- เต้านมขนาดใหญ่ ใช้มือข้างเดียวกันกับเต้านมประคอง และตรวจคลาจากด้านล่างมืออีกข้างให้คลาจากด้านบน



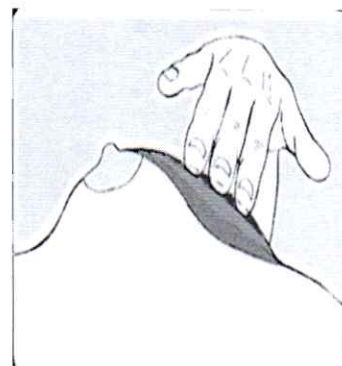
### วิธีการคลาเต้านม

- ใช้ 3 นิ้ว (ชี้ กลาง นาง)
- ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้งสามนิ้วสัมผัส
- กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท แล้วเคลื่อนนิ้วให้ทั่วโดยไม่ยกนิ้ว



##### ★ การกด 3 ระดับ

- ภา : กดเบาๆเพื่อรู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
- ปานกลาง : เพื่อรู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
- หนัก : กดหนักขึ้นเพื่อรู้สึกถึง ส่วนลึกถึงใกล้กระดูกซี่โครง

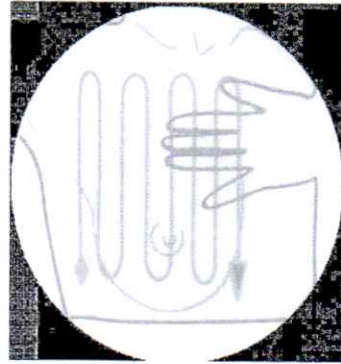


## วิธีการคลำเต้านม (ต่อ)

### ★ การคลำมี 3 แบบ

#### ➤ แบบแนวขึ้นลง

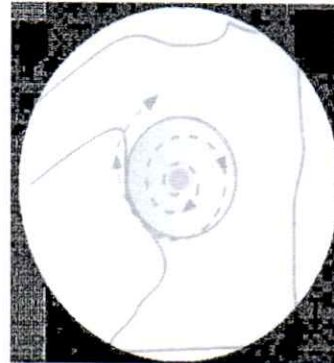
- เริ่มจากใต้รักแร้ จนถึงกึ่งกลางอก
- คลาตามแนวทิศทางของลูกศร
- คลาให้ทั่วขอบเขตที่ต้องคลา



### ★ การคลำมี 3 แบบ

#### ➤ แบบก้นหอย

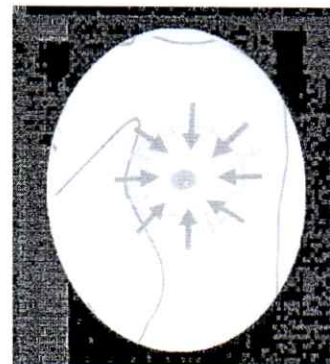
- เริ่มจาก ลานห้วนมถึงฐานเต้านม
- คลาตามแนวทิศทางของลูกศร
- คลาให้ทั่วขอบเขตที่ต้องคลา



### ★ การคลำมี 3 แบบ

#### ➤ แบบแนวรูปลิ้ม

- เริ่มจาก ส่วนบนของเต้านมบริเวณลานห้วนมถึงฐานเต้านม และกลับขึ้นสู่ยอด
- คลาตามแนวทิศทางของลูกศร
- คลาให้ทั่วขอบเขตที่ต้องคลา



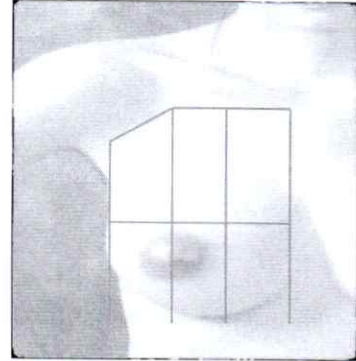
## ขอบเขตที่ต้องคลำเต้านม

### ➤ ด้านยาว

- ไหล่ลาช้า จนถึงใต้ราวนม

### ➤ ด้านกว้าง

- ใต้รักแร้จนถึงกึ่งกลางอก



### ข้อสังเกต

ลักษณะของก้อนภายในเต้านมที่พบจากการคลำด้วยมือ

1. ไตนม : ลักษณะเป็นก้อนหนาๆ ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของไขมันในเต้านมผิวเรียบ กดเจ็บไม่มีขอบชัดเจน
2. ถุงน้ำ : ลักษณะเป็นก้อน (ขนาดขึ้นกับระยะเวลาที่เป็น) เคลื่อนที่ได้ นุ่ม กดไม่เจ็บ
3. ก้อนไตนมมีหินปูนเกาะ : ลักษณะก้อนจะแข็งมีขอบชัดเจน ขอบของก้อนจะกลิ้งชนมือเมื่อนิ้วมือเป็นก้นหอย กดไม่เจ็บ
4. ก้อนผิดปกติ: ลักษณะก้อนจะแข็งมีขอบชัดเจนผิวไม่เรียบ (เนื้องอก, มะเร็ง) อาจจะเคลื่อนไปมาหรือยึดติดอยู่กับที่ กดไม่เจ็บขนาดของก้อนขึ้นกับระยะเวลาที่พบก้อน

### สรุป

1. ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน
2. วิธีตรวจมี 2 ขั้นตอน ดูด้วยตา และคลำด้วยมือ
3. วิธีการคลามี 3 แบบ(แนวขึ้นลง – ก้นหอย-รูปลิ้ม)เลือกแบบใดแบบหนึ่ง คลำให้ครอบคลุมจนถึงใต้รักแร้
4. ทำตรวจมี 2 ท่า(นอนราบ – ยืนอาบน้ำ)เลือกท่าใดท่าหนึ่ง
5. กด 3 ระดับ (เบา – กลาง – หนัก)

### การส่งเสริมสุขภาพ

1. ควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสมตลอดช่วงวัย
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
3. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ มีสัดส่วนที่เหมาะสม และถูกสุขอนามัย
4. ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. สำหรับผู้มีบุตรควรให้นมอย่างน้อย 6 เดือน
6. ตรวจเต้านมด้วยตนเองสม่ำเสมอทุกเดือน





