

**หมอใหญ่กรุงเก่า : ห่วงใยสตรีกรุงเก่า แนะตรวจเต้านมด้วยตนเอง**

 **3 นิ้ว 3 สัมผัส สกัดมะเร็งเต้านม**

 นายพิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **กล่าวว่า จากสถิติ**สถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่าโรคมะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในสตรีไทย คิดเป็น 28.6 ต่อประชากรแสนคน และมีอัตรา
การเสียชีวิตและอัตราการเกิดโรคเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม 10,000-20,000 คน
และยังพบผู้ป่วยใหม่ 30,000-40,000 คนต่อปี โรคดังกล่าวส่วนใหญ่จะพบในหญิง อายุ 40 - 45 ปีขึ้นไป

 มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดในผู้หญิง เกิดจากเนื้อเยื่อของเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็ง
ซึ่งอาจจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดกับท่อน้ำนมหรือมะเร็งเต้านมที่เกิดกับต่อมน้ำนม ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง
ขึ้นอยู่กับอายุ, พันธุกรรม ประวัติการเกิดมะเร็งในครอบครัว และการเกิดมะเร็งเต้านมของตัวเอง, ปัจจัยของฮอร์โมน
เช่น อายุเริ่มต้นของการมีประจำเดือน อายุที่หมดประจำเดือน การมีบุตร การให้นมบุตร ประวัติการใช้ยาฮอร์โมนทดแทนในวัยทอง นอกจากนั้นยังมีความเสี่ยงในแง่ของพฤติกรรม เช่น ความอ้วน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่
การเคยได้รับการฉายรังสี

 ดังนั้นการค้นพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ในขณะที่ก้อนมีขนาดเล็กหรือก้อนมะเร็งยังอยู่เฉพาะที่เต้านม
ยังไม่แพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองจึงเป็นเรื่องสำคัญ วิธีการตรวจหามะเร็งเต้านมมีหลายวิธี คือ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง,
การตรวจโดยบุคลากรทางการแพทย์ และ การตรวจเต้านมด้วย **“แมมโมแกรม”** ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการตรวจคัดกรอง
มะเร็งเต้านม การตรวจเต้านมด้วยตนเองผู้หญิงทุกคนสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ วิธีการตรวจไม่ยุ่งยาก โดยตรวจ
หลังประจำเดือนหมดแล้ว 3-7 วัน ตรวจทุกเดือน **การดูเต้านมตนเอง** มีวิธีการดังนี้ **การดู** 1) ถอดเสื้อและยกทรงออกยืนส่องกระจกดูเต้านมแต่ละข้าง
สังเกตการเปลี่ยนแปลงลักษณะของรูปร่าง, ขนาดหรือสีของหัวนม สังเกตดูระดับของหัวนมแต่ละข้างว่าเท่ากันหรือไม่
มีปื้นหรือผื่นบนหัวนมหรือไม่ มีผิวหนังบุ๋มลงหรือไม่ 2) ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หันด้านข้างส่องกระจกดูทีละข้าง สังเกต
เต้านมทั้งหมดที่เห็นว่ามีอะไรผิดปกติ เหมือนในข้อ 1 หรือไม่ 3) หันหน้าตรงเข้ากระจกอีกครั้ง เอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง
และกดสะโพกไว้แรงๆ จนท่านรู้สึกว่ากล้ามเนื้อที่หน้าอกของท่านแข็งเกร็งขึ้นมา สังเกตความผิดปกติอีกครั้ง 4) โน้มตัวโค้ง
ไปข้างหน้า ให้หน้าอกสองข้างห้อยดิ่งลง สังเกตดูว่ามีรอยบุ๋ม หรือโป่งพองของผิวหนังที่เต้านมหรือไม่และรูปร่างของเต้านมว่า
มีรอยบุ๋มที่หัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

 **การคลำ** 1) นอนบนเตียงหรือพื้นสบายๆ และเอามือขวาไว้ใต้ศีรษะ ท่านี้จะทำให้เนื้อเต้านมของท่านถูกดึงออกจาก
กลางหน้าอกของท่าน ทำให้สามารถที่จะคลำสำรวจได้ดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าอกจะตึง และดันเต้านมให้ลอยขึ้น มองสำรวจเต้านมด้านขวาของท่านอึกครั้ง 2) ใช้มือซ้ายของท่านคลำเต้านมด้านขวาอย่างแรงและลึกพอสมควร 3) คลำที่ใต้รักแร้ ถ้าท่าน
มีต่อมน้ำเหลืองโต ท่านจะคลำได้เป็นก้อนที่ใต้รักแร้ 4) เอามือซ้ายไว้ใต้ศีรษะ และใช้มือขวาคลำเต้านมซ้ายเช่นเดิม อย่าลืมคลำ
ใต้รักแร้ด้วย 5) ยืนขึ้นและใช้มือคลำตามวิธีดังข้อ 2 อีกครั้ง ถ้าเต้านมท่านมีขนาดใหญ่ให้ใช้มืออีกข้างช่วยประคองเนื้อเต้านมไว้ด้านล่าง 6) ใช้นิ้วมือบีบหัวนม เพื่อดูว่ามีเลือดหรือน้ำออกจากหัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

 โดยใช้รูปแบบการคลำแบบใดก็ได้ใน 3 แบบต่อไปนี้

 **1)คลำแบบก้นหอย** โดยเริ่มต้นจากการคลำเป็นวงกลมกว้างๆ ด้านนอกขอบเต้านมก่อน แล้ววนให้วงกลมนี้
แคบเข้า โดยใช้นิ้วมือของท่านทั้งคลำและกดลงที่เต้านมเป็นวงกลมเล็กๆ ในขณะที่คลำตามวงรอบใหญ่จนกระทั่งถึงหัวนม
 **๒)คลำแบบดาวกระจาย** จินตนาการแบ่งเต้านมเป็นช่วงๆ ตามเข็มนาฬิกาเริ่มต้นคลำจาก 12 นาฬิกาไปที่
1, 2, 3 นาฬิกาเรื่อยๆ จนครบพื้นที่เต้านม  **๓)คลำแบบขึ้นและลง** จินตนาการว่าเต้านมเป็นลูกคลื่นในทะเล คลำเต้านมขึ้นและลงตามยอดคลื่น อย่าลืมใช้นิ้วมือ
คลำเป็นวงกลมเล็กๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฯ กล่าวต่อว่าในกรณีที่ตรวจพบความผิดปกติหรือสงสัยในสิ่งที่ตรวจพบว่า
อาจจะมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรจะไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำหรือตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้การวินิจฉัยและให้คำแนะนำ
ที่ถูกต้องต่อไป

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**