

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เป็นการตรวจเพื่อหาการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นพบว่าร้อยละ 80 ของเนื้องอกที่เต้านมผู้หญิงนั้นถูกตรวจพบครั้งแรกด้วยตนเอง การตรวจเต้านมด้วยตนเองควรทำทุกเดือนตั้งแต่เข้าสู่วัยถึงวัยสูงอายุ เวลาที่ดีที่สุดที่จะทำการตรวจ คือ หลังหมดระดูแล้ว 7-10 วัน เพราะเป็นช่วงที่เต้านมไม่คัดตึงทำให้ตรวจได้ง่าย สำหรับผู้หญิงที่จะหมดระดูหรือได้รับการตัดมดลูก จะเป็นการดีถ้าได้ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกวันๆ หนึ่งของทุกเดือน

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ควรจะทำได้ในทุกวัย เพื่อทำความเข้าใจกับเต้านมและสามารถค้นพบสิ่งผิดปกติได้ง่าย

2. สตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรเริ่มตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ในช่วงอายุนี้ไม่จำเป็นต้องทำแมมโมแกรม

3. สตรีอายุ 35 ปี ควรตรวจแมมโมแกรมเป็นพื้นฐานและควรตรวจทุกๆ 2 ปี

4. สตรีอายุ 40 ปี ควรตรวจแมมโมแกรมทุก 1 ปี

5. สตรีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรตรวจแมมโมแกรมทุก 1-2 ปี

6. สตรีที่มีประวัติในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งเต้านม ควรปรึกษาแพทย์เพราะอาจต้องตรวจแมมโมแกรมเร็วกว่าปกติ

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

วิธีที่ 1 ยืนหน้ากระจก

- ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบายเปรียบ เทียบเต้านมสองข้างว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนมหรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่



- ประสานมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแล้วกลับมาอยู่ในท่าเท้าสะเอวพร้อมสำรวจหาสิ่งผิดปกติ

- ให้โค้งตัวมาข้างหน้า โดยใช้มือทั้งสองข้างวางบนเข่าหรือเก้าอี้ ในท่านี้เต้านมจะห้อยลงไปตรงๆ หากมีสิ่งผิดปกติก็จะเห็นได้ชัดมากขึ้น



วิธีที่ 2 นอนราบ

นอนในท่าสบาย แล้วสอดหมอน หรือม้วนผ้าใต้ไหล่ซ้าย ยกแขนซ้ายเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านม



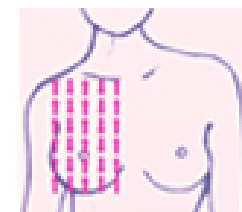
ด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะทำให้คลำพบก้อนเนื้อได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอก ซึ่งมีเนื้อมนหนามากที่สุดและมีการเกิดมะเร็งบ่อยที่สุด ให้ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางคลำทั่วทั้งเต้านมและรักแร้ที่สำคัญคือ ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อ ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่

วิธีคลำอาจใช้รูปแบบใด รูปแบบหนึ่งต่อไปนี้

1.1 การคลำในแนวก้นหอย โดยเริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไปตามแนวก้นหอยจนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรอบรักแร้



1.2 การคลำในแนวขึ้นลง เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงรักแร้ แล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



* ให้ทำวิธีเดียวกันกับเต้านมด้านขวา

1.3 การคลำในแนวรูปลิ้ม เริ่ม

คลำจากส่วนบนของเต้านม จนถึงฐานแล้วกลับขึ้นสู่ยอด อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม



วิธีที่ 3 ขณะอาบน้ำ

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะแล้วใช้มืออีกข้างคลำในทิศทางเดียวกับที่คุณใช้ในท่านอนราบ

- สำหรับผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างนั้น ประคองและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้คลำจากด้านบน



ข้อควรจำ !

เมื่อท่านตรวจพบสิ่งผิดปกติใดๆ ที่เกิดขึ้นกับเต้านม ไม่ว่าจะเป็นก้อน รอยบุ๋ม รอยนูนบวม ผื่นแดง ผิวหนังย่นหดตัว ลักษณะเหมือนผิวฝักทอง เส้นเลือดดำขูด การมีสะเก็ดสีขาวหรืออาการคัน ควรรีบปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เพื่อทำการวินิจฉัยที่ถูกต้อง การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำจะช่วยให้รอดพ้นอันตรายจากมะเร็งเต้านมได้และพึงระลึกไว้เสมอว่า “ชีวิตของคุณฝากไว้กับมือของคุณเอง”



เนื้อหาโดย

- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข
- ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การตรวจเต้านม

ด้วยตนเอง



ห้องตรวจศัลยกรรมทั่วไป (101)

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่