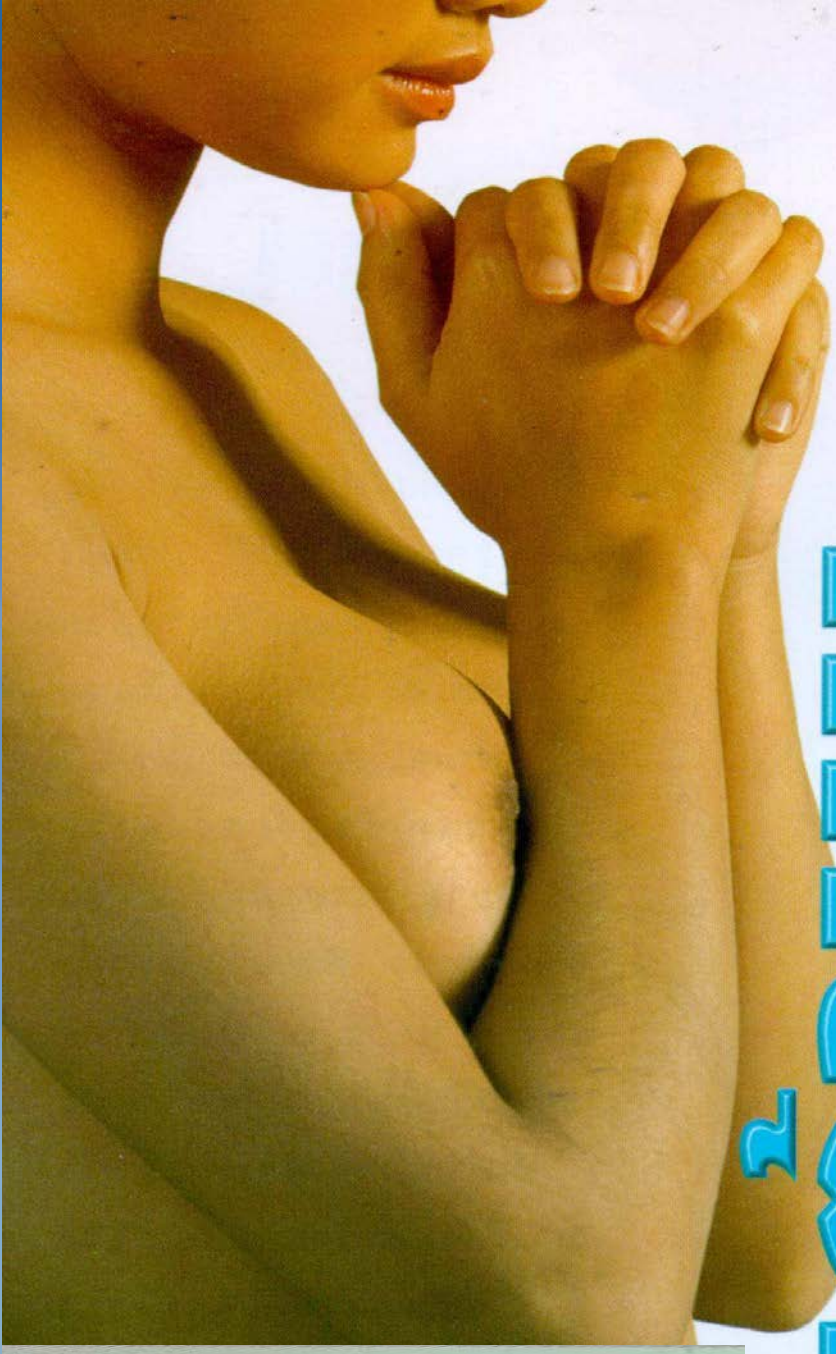


အကျွန်ုပ်တို့

ကုမ္ပဏီ

ကုမ္ပဏီ



การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
สำคัญอย่างไร?

การคัด้นหามะเร็งเต้านม

1. ตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. ตรวจเต้านมโดยแพทย์ พยาบาล
เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรสาธารณสุข
3. ตรวจอัลตราซาวด์
4. ตรวจด้วยแมมโมแกรม

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

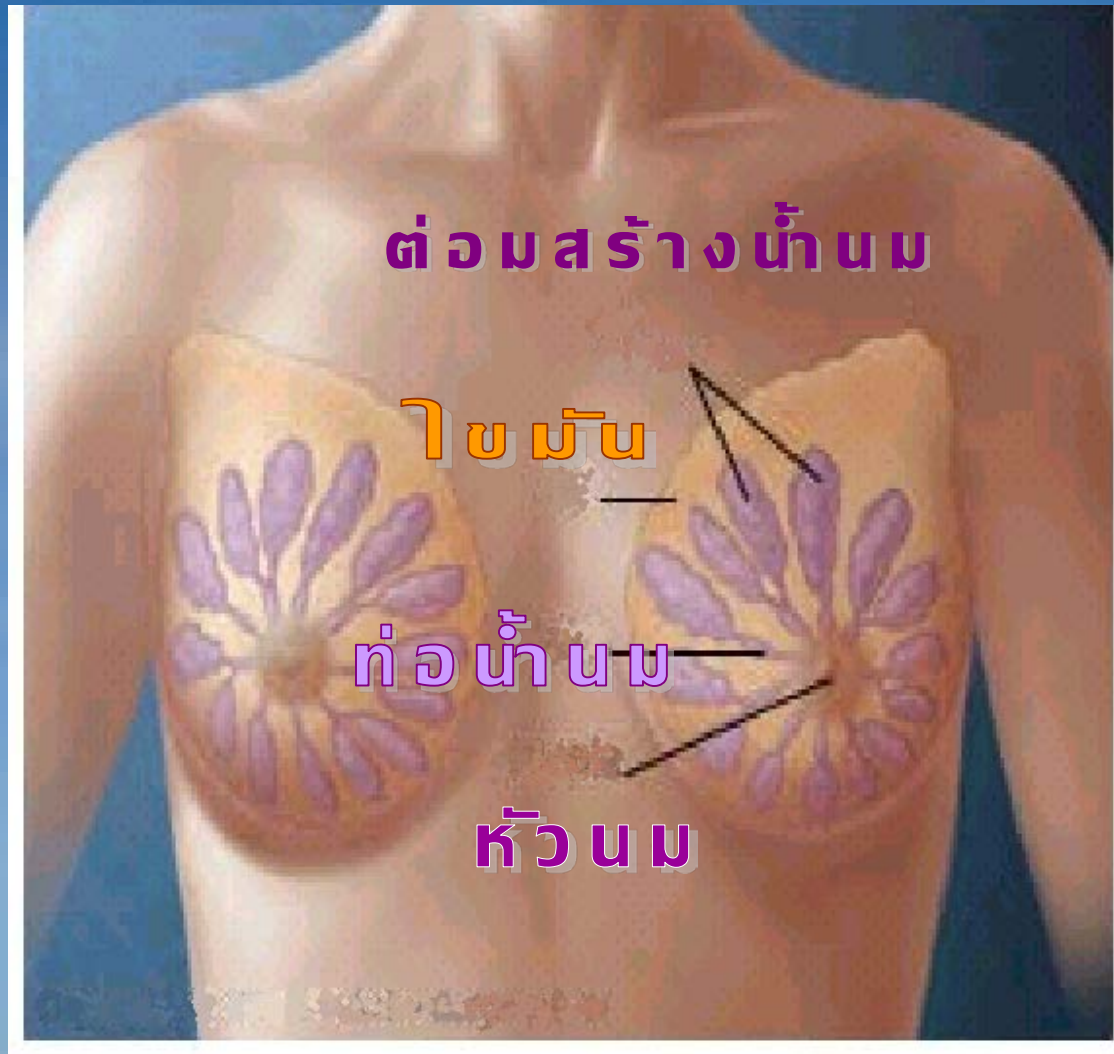
คือการตรวจเพื่อค้นหาความผิดปกติ,
เนื้องอกของเต้านมรวมทั้งต่อมน้ำเหลืองบริเวณ
รักแร้ด้วยตัวเอง

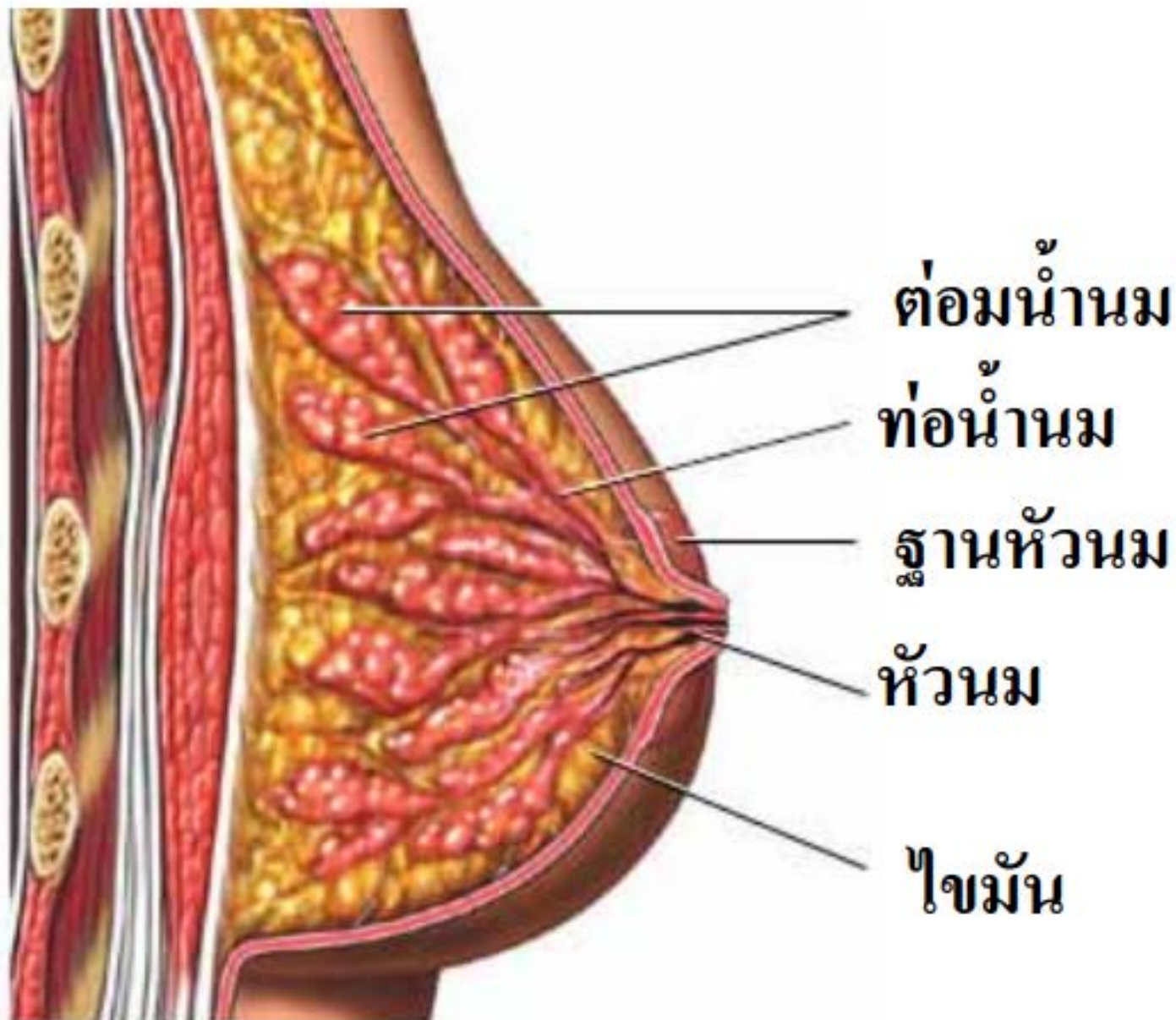
ความสำคัญ

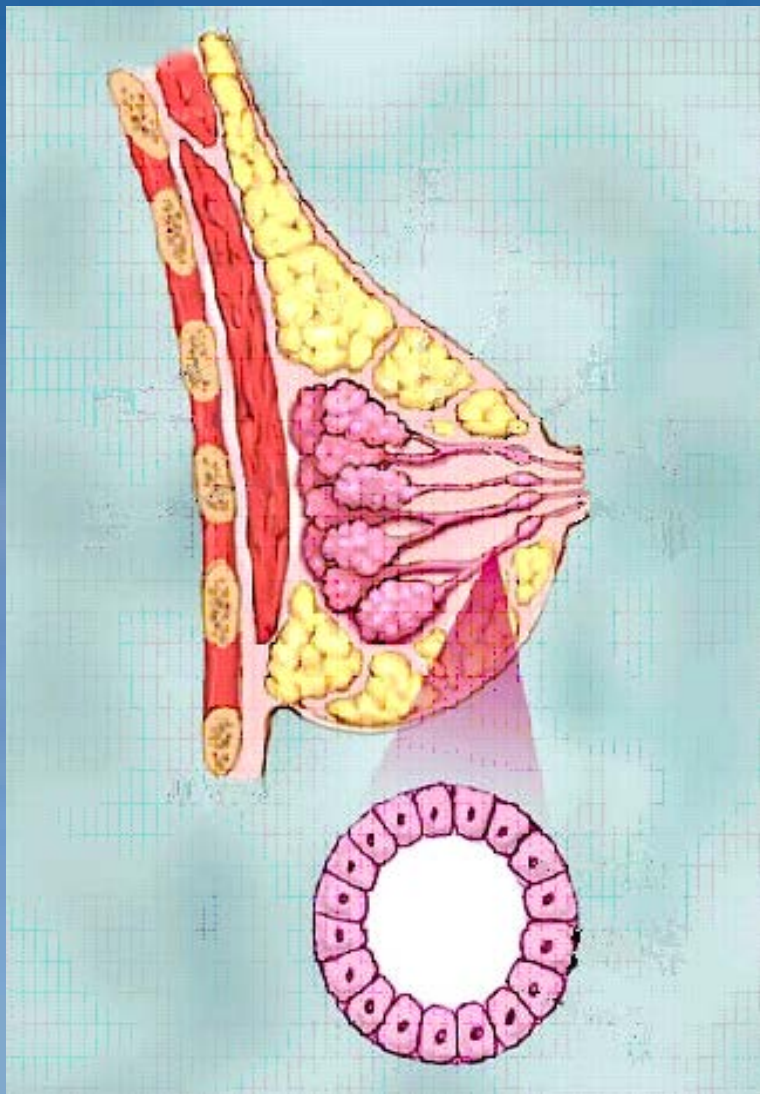
80 % ของมะเร็งเต้านมสตรี

สามารถตรวจพบได้ด้วยตัวเอง

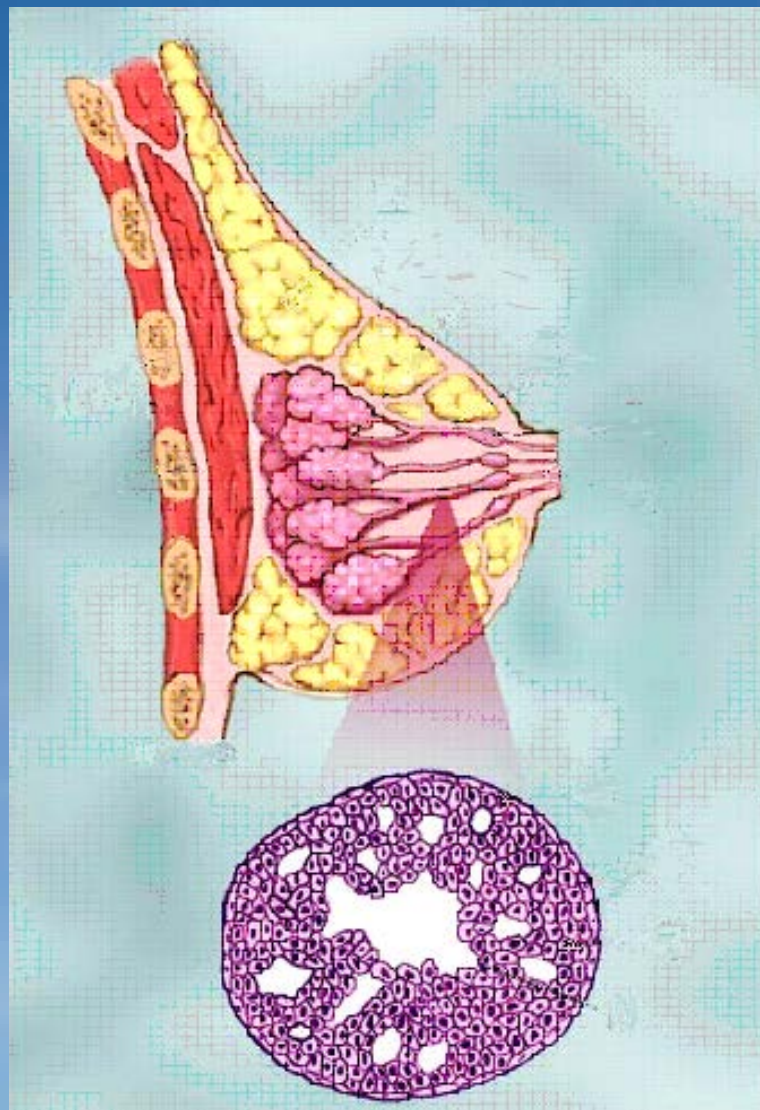
โครงสร้างของเต้านม







ปกติ



ผิดปกติ

การเปรียบเทียบขนาดของก้อนในเต้านม



1. ขนาด **3- 5 ซม.**
(ชมพู่ม่าเหมี่ยว)

2. ขนาด 2-3 ซม.
(ชมพู่, ขนุน)

3. ขนาด 1-2 ซม.
(ลำไย, มะขาม)

ตำแหน่งที่พบมะเร็งเต้านม

50%

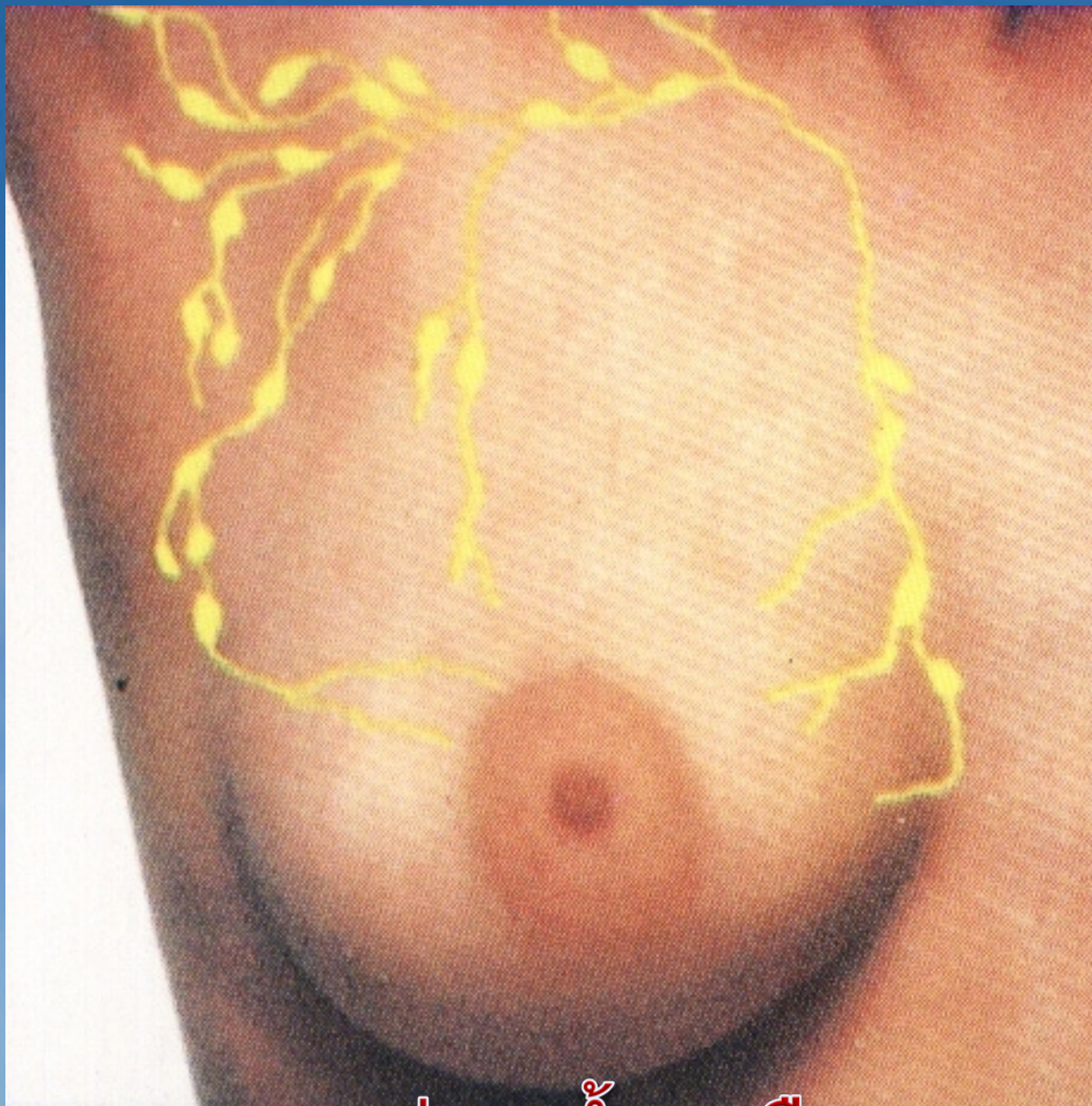
15%

18%

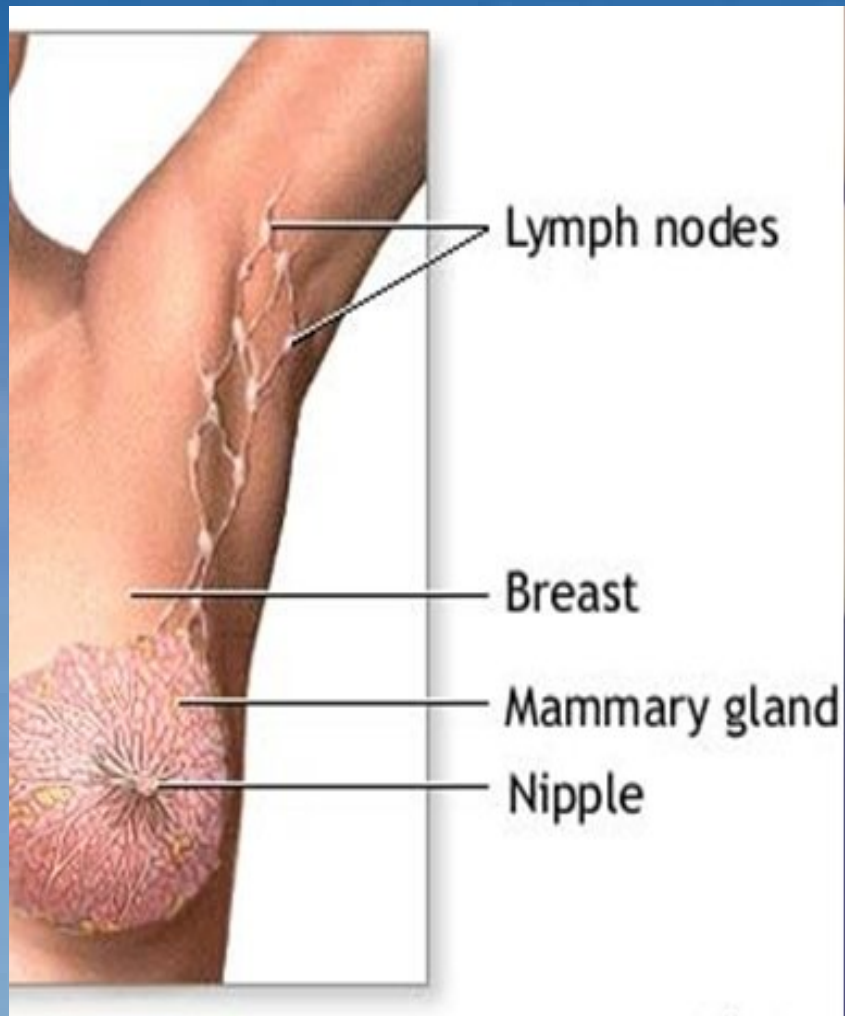
11%

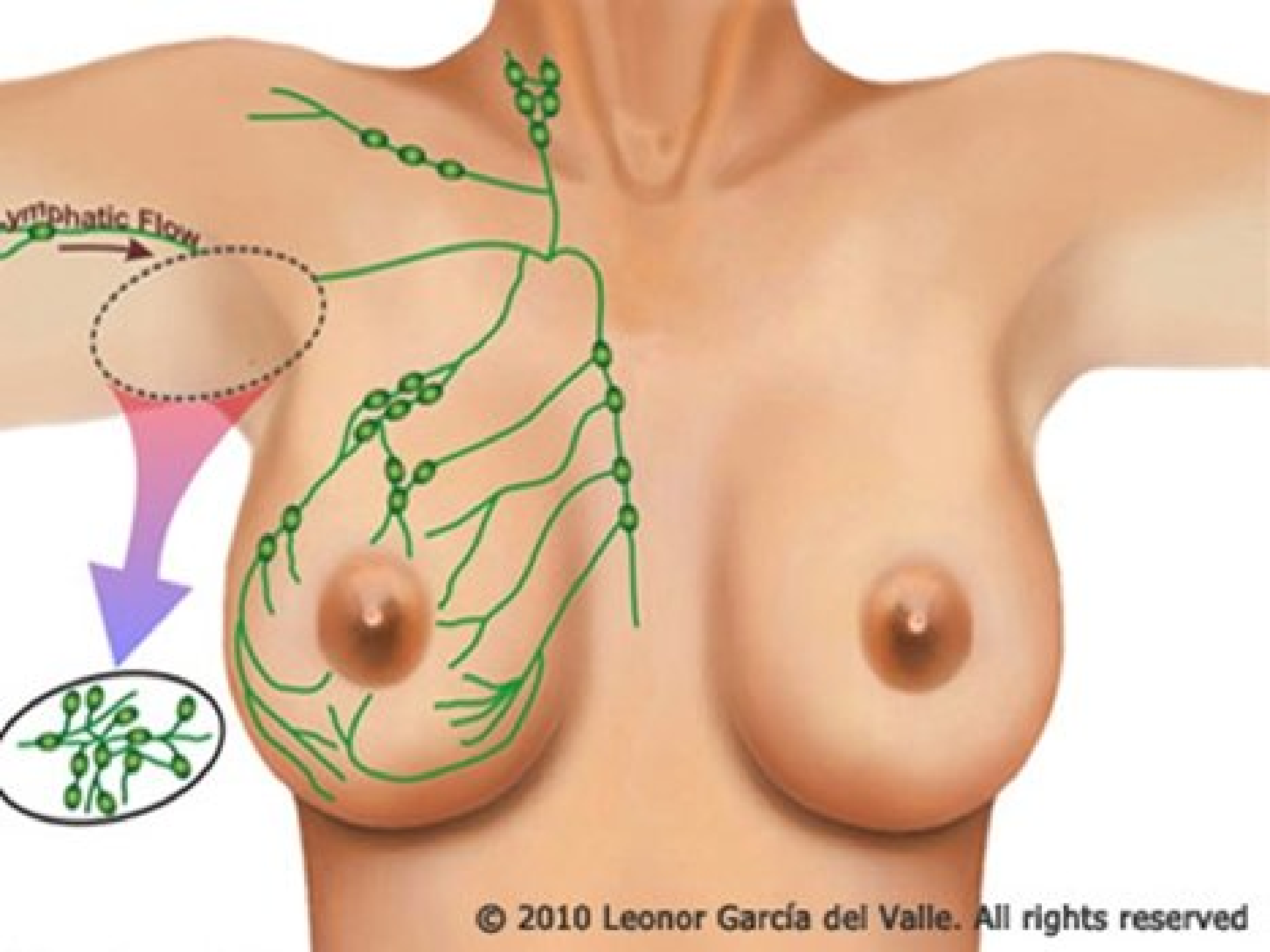
6%





การกระจายของต่อมน้ำเหลืองรอบเต้านม







เทคนิคการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เวลาที่เหมาะสม

ตั้งแต่อายุ 20 ปี ขึ้นไป ทำโดยสม่ำเสมอ
เป็นประจำทุกเดือน ในช่วง 7-10 วันหลังหมด
ประจำเดือน

เทคนิคการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ประกอบด้วย

3 นิ้ว

3 ระดับ

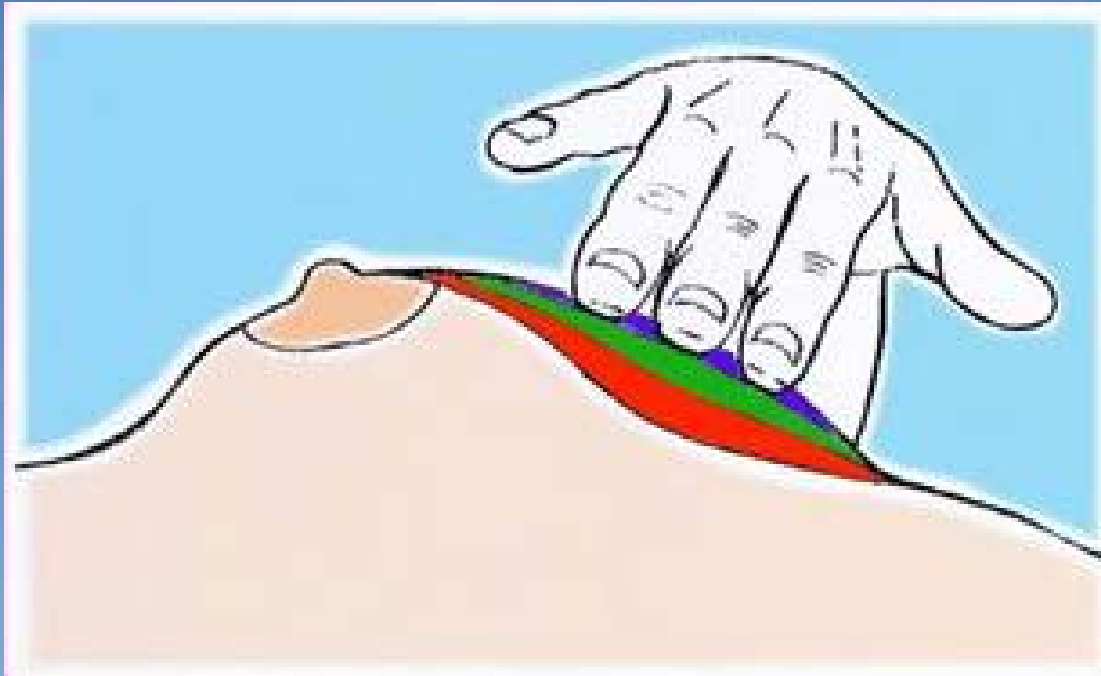
3 ท่า

3 วิธี

3 นิ้วสัมผัส



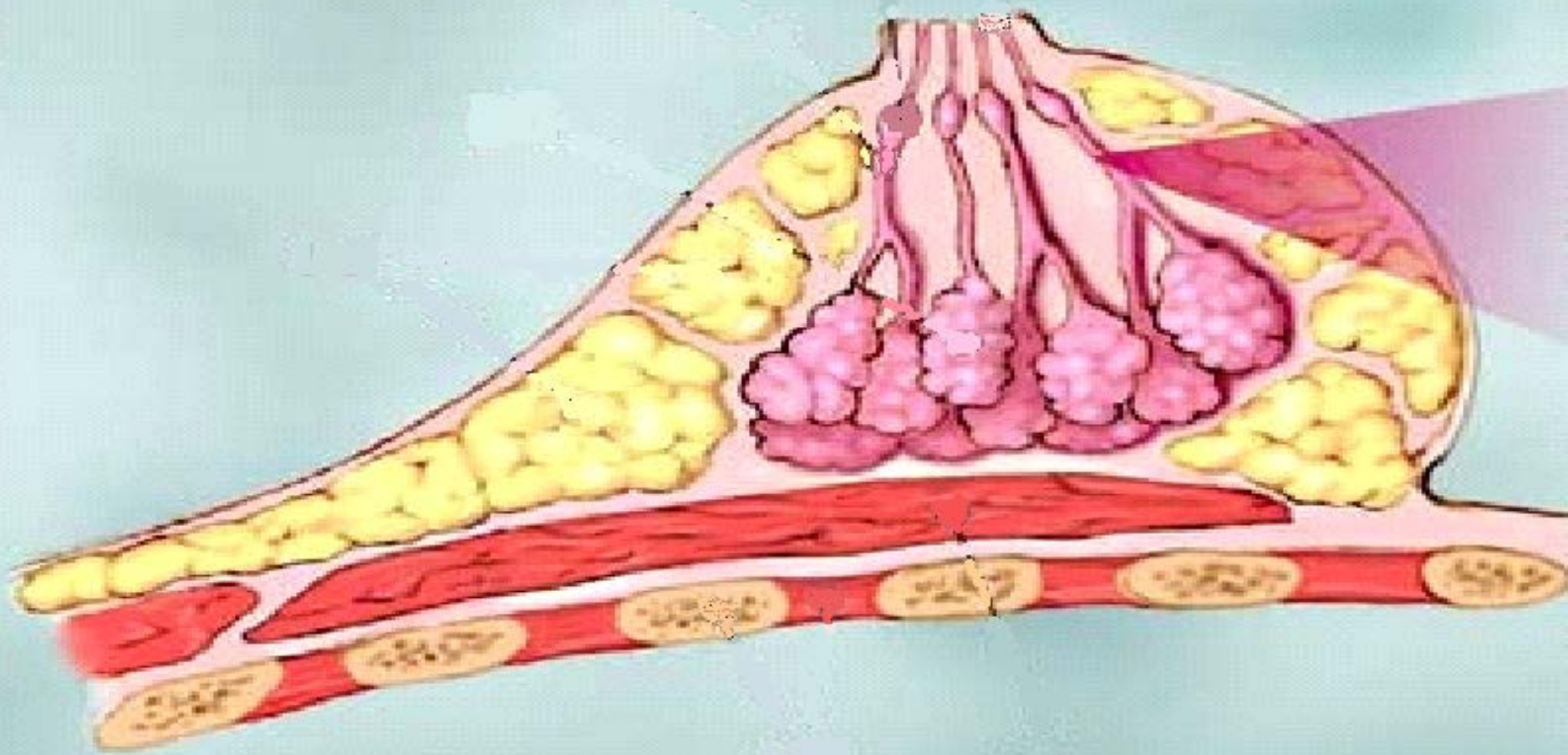
3 ระดับการกด



กดเบา

กดปานกลาง

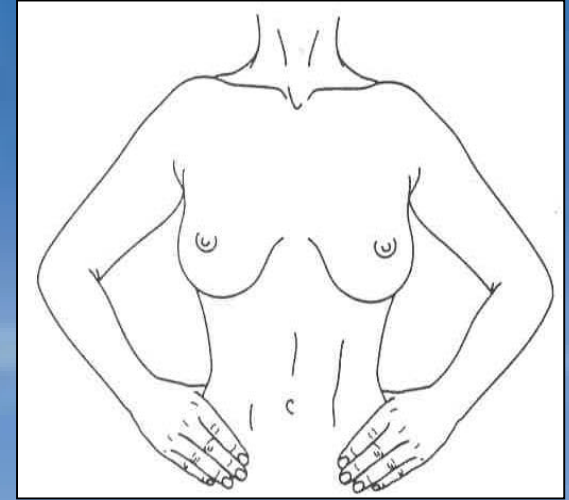
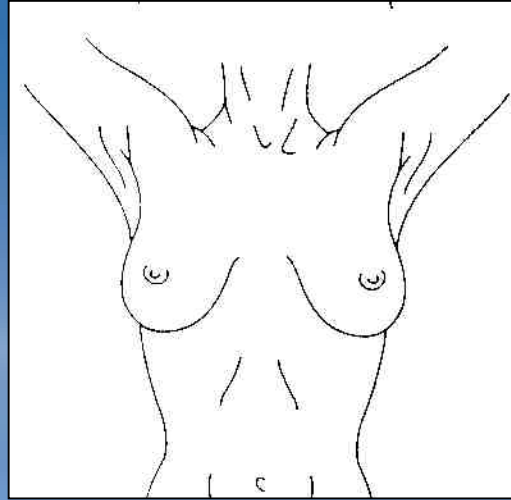
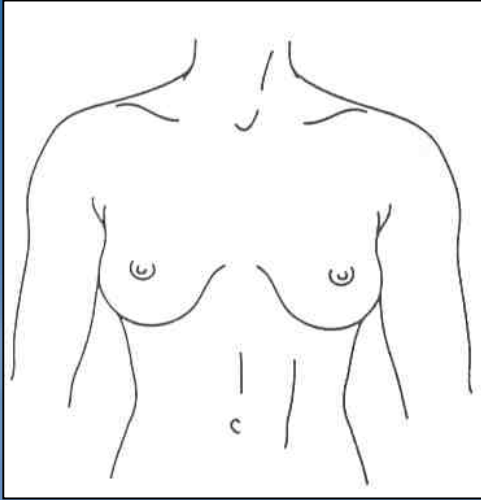
กดหนัก



3 ท่าในการตรวจ

การดู(ดูหน้ากระจกเงา)
และการคลำ(ท่านอน, ขณะอาบน้ำ)

ท่าที่ 1 (ดู) ขณะอยู่นั่งกระຈก









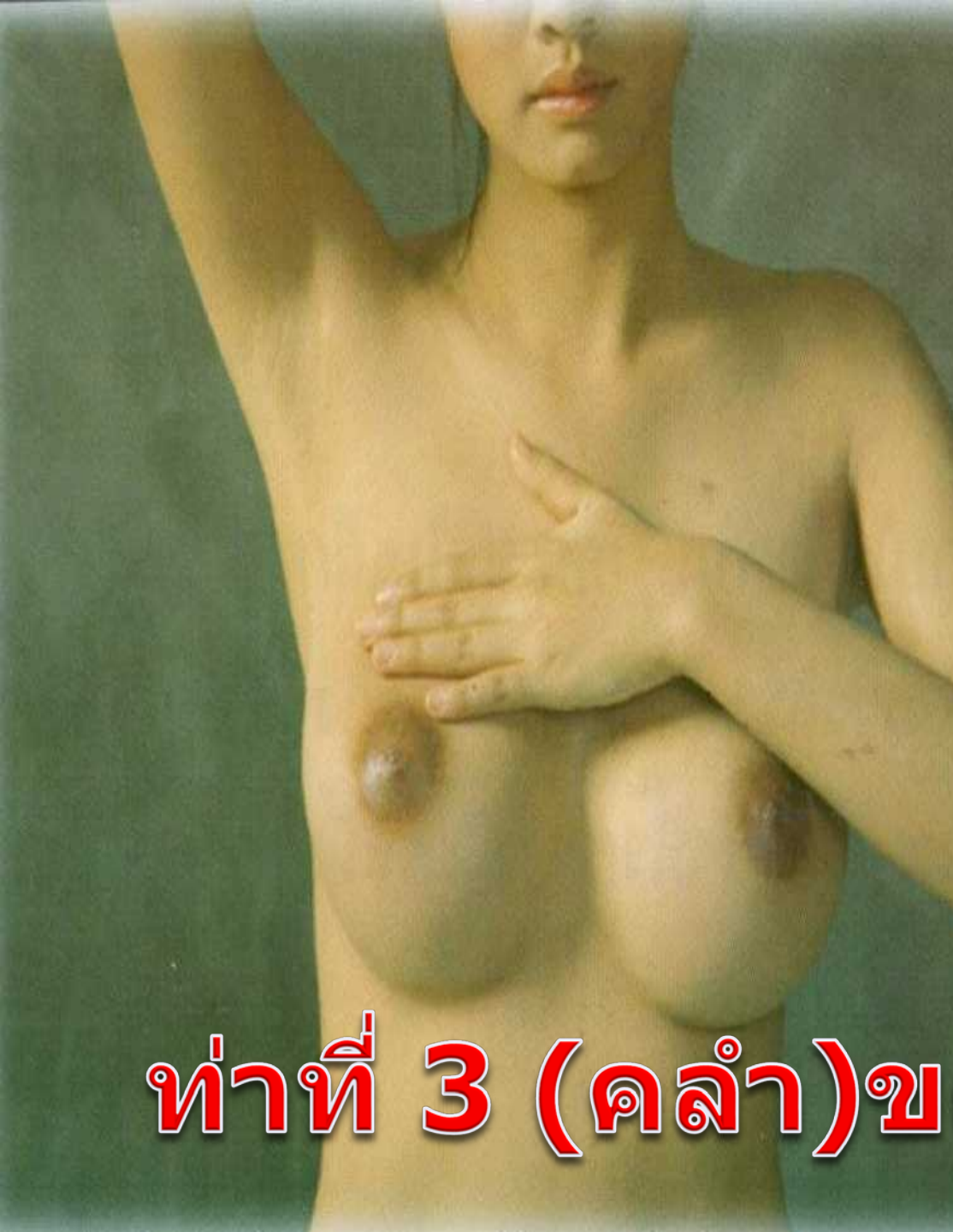
กรณีท่านมใหญ่





ท่าที่ 2 (คลำ) ขณะนอนราบ





ท่าที่ 3 (คลำ) ขณะอาบน้ำ

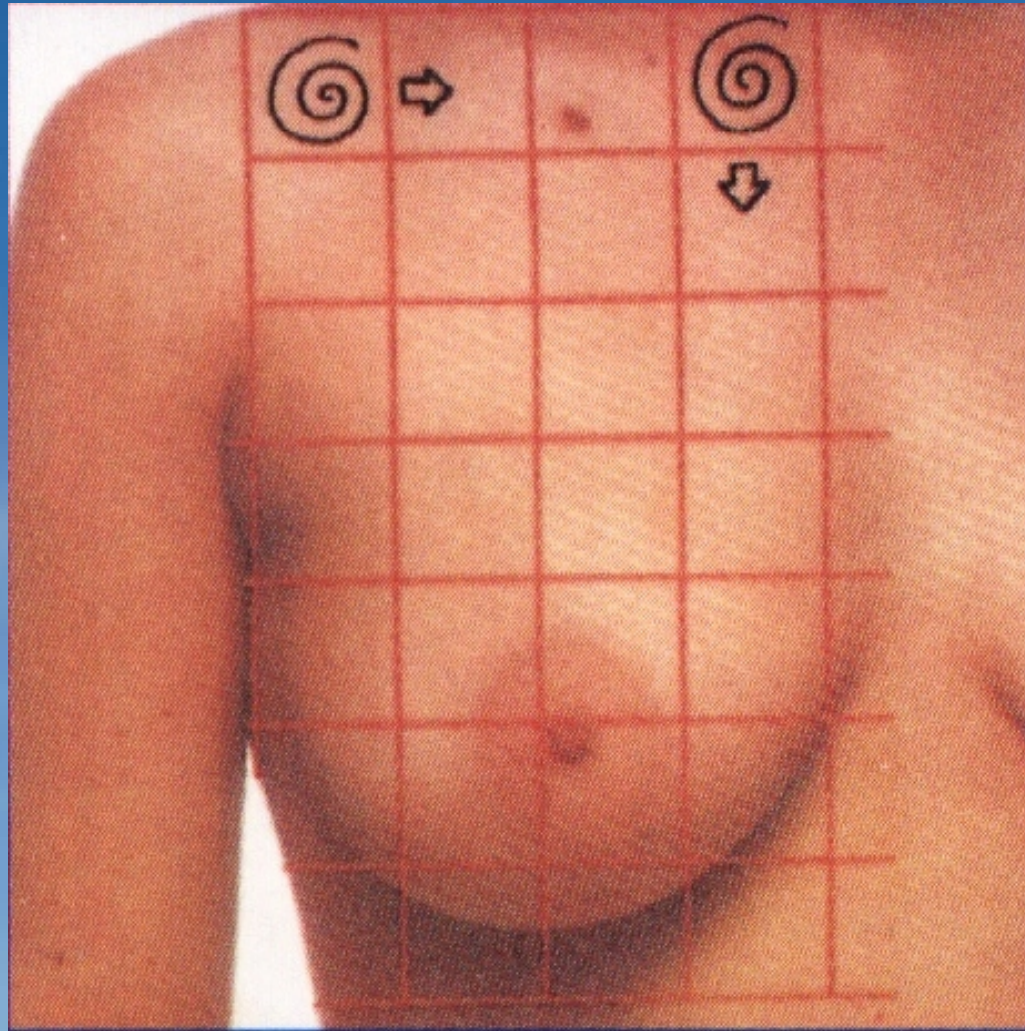
การคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้



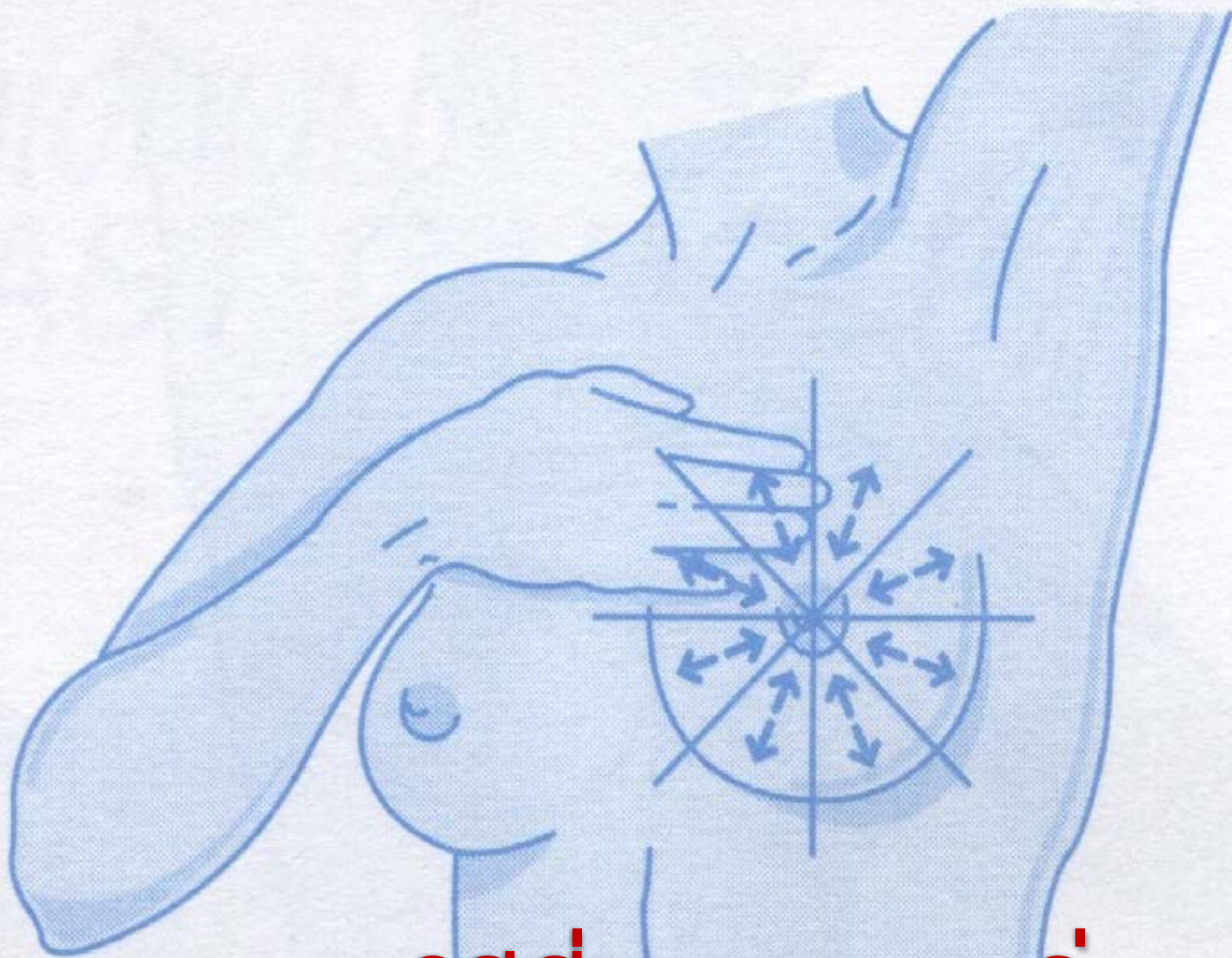
3 วิธีในการคลำ



วิธีที่ 1 วนเป็นก้นหอย



วิธีที่ 2 รูปแบบตาราง



วิธีที่ 3 แบบรูปलिम

กรณีเต้านมใหญ่



สรุป

☺ หลักการง่าย ๆ วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ

3 นิ้วชิดกัน (นิ้วชี้ - นิ้วกลาง - นิ้วนาง) สัมผัส

3 ระดับกด (เบา - กลาง - หนัก)

3 ท่าตรวจ (ยืนหน้ากระจก, ขณะอาบน้ำ, ขณะนอน)

เน้น ตรวจท่านอน

3 วิธีคลำ (ตาราง - รูปลิ้น - ก้นหอย)

เน้น วิธีคลำวนเป็นก้นหอย

3 นิ้ว 3 สัมผัส
สกดมะเร็งเต้านม

การเปลี่ยนแปลงที่ต้องเฝ้าระวัง

1. มีก้อนที่รักแร้
2. ก้อนไม่ยุบหลังหมดประจำเดือน
3. เต้านมสองข้างไม่เท่ากัน
4. มีรอยบุ๋ม ย่น ผิวหนังอักเสบ ห้วนมแสบ-เจ็บ หดตัว
5. มีน้ำเลือด - น้ำเหลืองที่หัวนม

ข้อสังเกต

 ลักษณะของก้อนภายในเต้านมที่พบจากการคลำด้วยมือ

1. ไตนม = ลักษณะเป็นก้อนหนา ๆ ขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของไขมันในเต้านมผิวเรียบ กดเจ็บ ไม่มีขอบชัดเจน

2. ก้อนน้ำ = ลักษณะเป็นก้อน (ขนาดขึ้นกับระยะเวลาที่เป็น)
เคลื่อนที่ได้ นุ่ม กดไม่เจ็บ

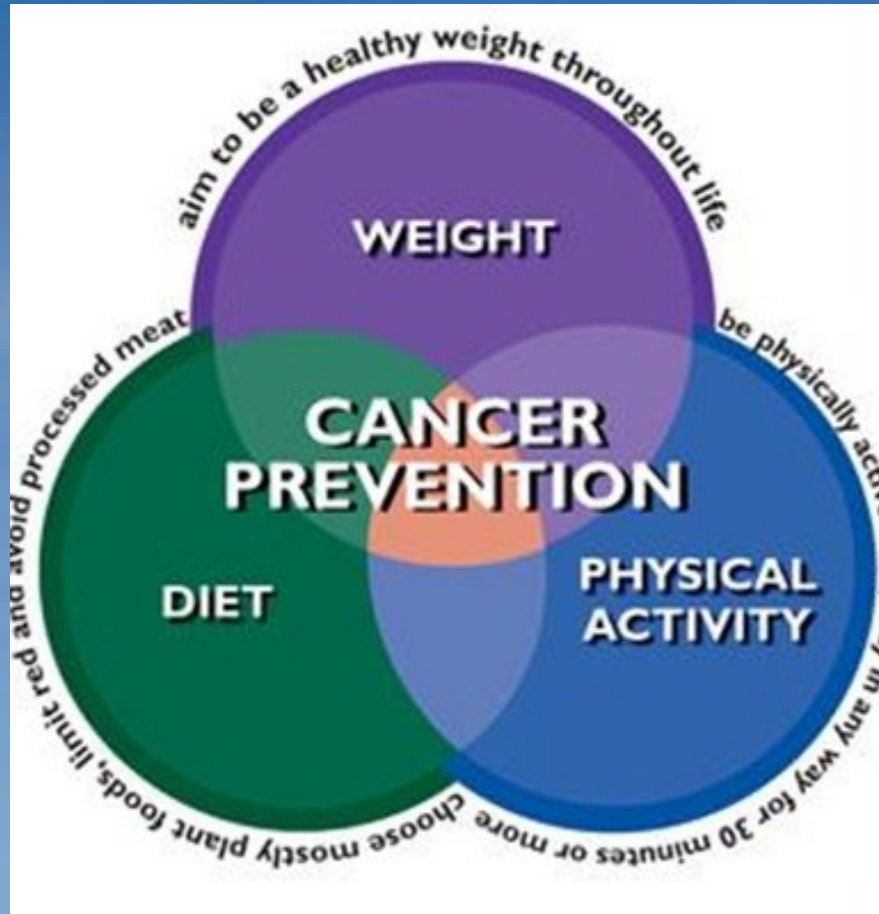
3. ก้อนไตนม = ลักษณะก้อนจะแข็งมีขอบชัดเจน
มีหินปูนเกาะ ขอบของก้อนจะกลิ้งชนมือเมื่อบ้วนนิ้วมือ
เป็นก้อนหอย กดไม่เจ็บ

4. ก้อนผิดปกติ = ลักษณะก้อนจะแข็งมีขอบชัดเจนผิวไม่เรียบ
(เนื้องอก, มะเร็ง) อาจเคลื่อนไปมาหรือยึดติดอยู่กับที่
กดไม่เจ็บ ขนาดของก้อนขึ้นกับระยะเวลา
ที่พบก้อน

- ขนาดของก้อนที่คลำพบแต่ละชนิด ขึ้นอยู่กับ
ระยะเวลาที่คลำ

- ถ้าคลำทุกเดือนจะพบก้อนขนาดเล็กได้
ซึ่งจะเป็นผลดีต่อการรักษาและอัตราการรอดชีวิต
ก็จะมีมากขึ้น

- ควรตรวจเต้านมของท่านเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน
- ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีที่สงสัย
- รับการตรวจเช็คตามระยะเวลาที่เหมาะสม
- การดูแลรักษาในปัจจุบันสามารถให้หายขาด
ร่วมกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้



สาวสวย

