

สมุดบันทึก การตรวจเต้านม ตนเอง

พ.ศ. 2556 - 2560



 SAVE
YOUR
BREAST

THE BEST PROTECTION IS EARLY DETECTION



โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชเรื่องเต้านม

โครงการสืบสานพระราชปณิธาน
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สมุดบันทึก

การตรวจเต้านมตนเอง

มกราคม 2556 – ธันวาคม 2560

ชื่อ.....นามสกุล.....

เลขที่บัตรประชาชน.....

วัน / เดือน / ปีเกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

โรคประจำตัว.....

ประวัติการแพ้ยา.....

รพสต.จังหวัด.....

เบอร์โทรติดต่อ.....



พระราชปณิธาน :

ผู้หญิงไทยปลอดภัยจากมะเร็งเต้านม

“...ให้นำเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดมาใช้
อย่างเหมาะสมและ
ให้รักษาคนจน
คนรวยโดยเท่าเทียมกัน”

พระราชดำรัสสมเด็จพระย่า

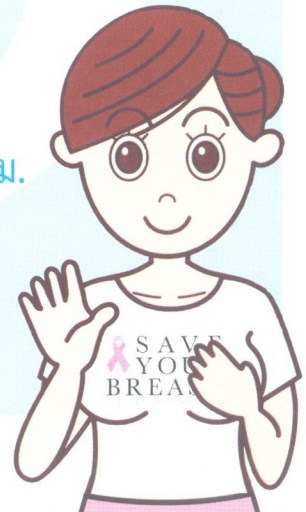
ในวันพระราชทานเงินก่อตั้งมูลนิธิกันยรักษ์ฯ ปี พ.ศ. 2537



คำแนะนำการตรวจ

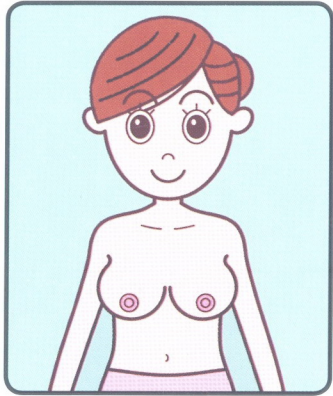
1. การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนทำได้เพื่อป้องกันภัยมะเร็งเต้านม
2. การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ผู้หญิงเข้าใจธรรมชาติเนื้อเต้านมตนเอง และรู้สึกได้เองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งผิดปกติ
3. ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรเรียนรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง และตรวจเป็นประจำทุกเดือนตลอดชีวิต
4. ควรตรวจหลังจากประจำเดือนหมดแล้ว 3-7 วัน เพราะเต้านมจะเป็นธรรมชาติแล้ว
5. ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนให้กำหนดวันตรวจเป็นวันใดวันหนึ่งของทุกเดือน

หมายเหตุ : เมื่อพบสิ่งผิดปกติให้แจ้ง อสม.
และไปพบเจ้าหน้าที่ตามขั้นตอน



วิธีการตรวจเต้านม

ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา (Look for Change)



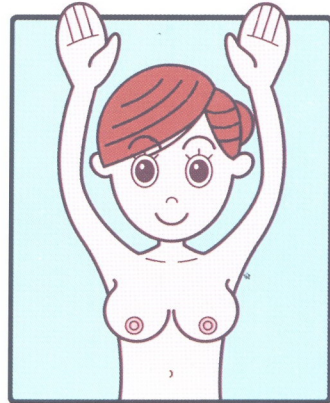
ยืนส่องกระจก

1.1 ปลอยแขนข้างลำตัวตามสบาย

- ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่

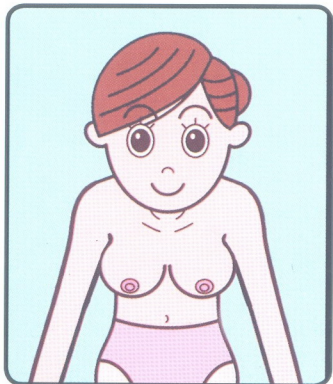
1.2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ

- เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามีความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอยบวมหรือไม่



1.3 เอามือเท้าเอว ยืนตรงเกร็งหน้าอก โค้งตัวมาข้างหน้า ปลอยแขนตามสบาย

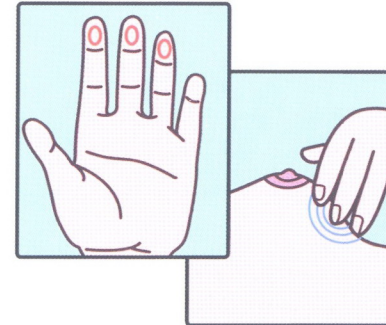
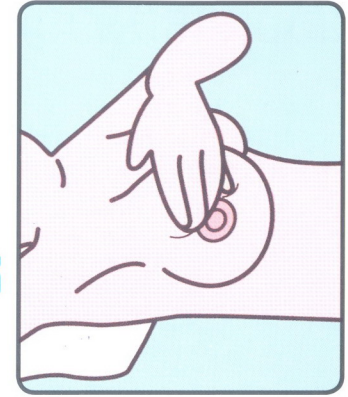
- สังเกตการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในท่ายืนตรง
- ในท่าโค้งตัวดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่าผิดปกติหรือไม่
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่



ขั้นที่ 2 แล้วคลำด้วยมือ (Feel for Change)

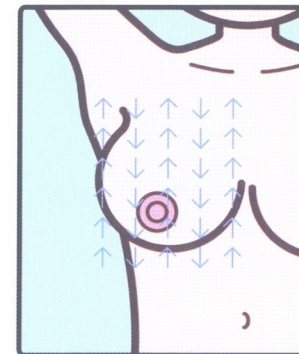
นอนหงายในท่าสบาย

2.1 สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่ จะตรวจโดยให้แขนตั้งฉากกับไหล่



2.2 ใช้กึ่งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วนาง นิ้วกลาง)

- กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาทแล้วเคลื่อนนิ้วให้ทั่วบริเวณเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- โดยกด 3 ระดับ คือ เบา กลาง หนัก



- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน โดยใช้วิธีเคลื่อนนิ้วเช่นกัน

2.3 ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

หมายเหตุ : หากตรวจแล้วมีข้อสงสัยโปรดไปพบ อสม. และเจ้าหน้าที่ตามขั้นตอน

ขั้นตอนปฏิบัติ

ของการตรวจเต้านมตนเอง

โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ



ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ
ทุกเดือน

ตรวจพบสิ่ง
ผิดปกติหรือไม่

ไม่พบสิ่งผิดปกติ

จดบันทึก
ผลการตรวจ
ลงในสมุดบันทึก

พบสิ่งผิดปกติ

แจ้ง อสม. และไปพบเจ้าหน้าที่ รพสต.
เพื่อตรวจยืนยัน

รพสต. ตรวจพบ
สิ่งผิดปกติหรือไม่

ไม่พบสิ่งผิดปกติ

พบสิ่งผิดปกติ

ส่งต่อเพื่อพบแพทย์ที่โรงพยาบาลชุมชน
ให้ได้รับการวินิจฉัยด้วยเครื่องอัลตราซาวด์

ตรวจพบก้อนเนื้อหรือไม่

ไม่พบก้อนเนื้อ

พบก้อนเนื้อ

ตรวจพบก้อนเนื้อส่งต่อ
โรงพยาบาลทั่วไป / ศูนย์

จดบันทึก
ผลการตรวจ
ลงในสมุดบันทึก



บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เพื่อตามประเมินเต้านม ปี 2556 - 2560

รายละเอียดการตรวจเต้านม

ปี 2556

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.

1. ลงวันที่ตรวจ
2. ท่านได้ตรวจด้วยตาแล้วคลำด้วยมือ (ตามวิธี)

ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา

- เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่?
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่?
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่?
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?

ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?

- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

3. ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ.....

4. พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ.....

กา ✓ เมื่อปกติ

กา X เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เพื่อด้านมะเร็งเต้านม ปี 2556 - 2560

รายละเอียดการตรวจเต้านม

ปี 2557

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.

- ลงวันที่ตรวจ
- ท่านได้ตรวจด้วยตาแล้วคลำด้วยมือ (ตามวิธี)
 - ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา
 - เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่?
 - หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่?
 - หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่?
 - มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?
 - เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?
 - ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?
 - นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่
 - ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท
 - กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
 - คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
 - ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน
- ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ.....
- พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ.....

กา ✓ เมื่อปกติ
กา X เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เพื่อด้านมะเร็งเต้านม ปี 2556 - 2560

รายละเอียดการตรวจเต้านม

ปี 2558

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.

- ลงวันที่ตรวจ
- ท่านได้ตรวจด้วยตาแล้วคลำด้วยมือ (ตามวิธี)
 - ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา
 - เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่?
 - หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่?
 - หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่?
 - มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?
 - เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?
 - ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?
 - นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่
 - ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลม ขนาดเท่าเหรียญสิบบาท
 - กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
 - คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
 - ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน
- ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ.....
- พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ.....

กา ✓ เมื่อปกติ
กา X เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เพื่อต้านมะเร็งเต้านม ปี 2556 - 2560

รายละเอียดการตรวจเต้านม

ปี 2559

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.

- ลงวันที่ตรวจ
- ท่านได้ตรวจด้วยตาแล้วคลำด้วยมือ (ตามวิธี)

ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา

- เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่?
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่?
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่?
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?

ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?

- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

- ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ.....

.....

.....

.....

- พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ.....

.....

.....

.....

กา ✓ เมื่อปกติ
กา X เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

เพื่อต้านมะเร็งเต้านม ปี 2556 - 2560

รายละเอียดการตรวจเต้านม

ปี 2560

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย. ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.

- ลงวันที่ตรวจ
- ท่านได้ตรวจด้วยตาแล้วคลำด้วยมือ (ตามวิธี)

ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา

- เต้านมสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่?
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่?
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่?
- มีรอยยุบหรือรอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?
- เต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าผิดปกติหรือไม่?

ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือตามขั้นตอนต่อไปนี้หรือไม่?

- นอนหงายในท่าสบาย สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ โดยเอาแขนตั้งฉากกับไหล่
- ใช้กึ่งกลางตอนบนของ 3 นิ้ว กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท
- กด 3 ระดับ เบา กลาง หนัก เคลื่อนนิ้วให้ทั่วเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- คลำจากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน
- ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน

- ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ถ้าคิดว่ามีโปรดระบุ.....

.....

.....

.....

- พบ อสม. ตรวจยืนยัน ใช่หรือไม่โปรดระบุ.....

.....

.....

.....

กา ✓ เมื่อปกติ
กา X เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

“พระองค์ท่านคิดเรื่องนี้
ตอนมีพระชนมายุ 94 พรรษา
และแม้ทรงพระประชวร
ก็ไม่เคยหยุดห่วงใยพวกเรา
ทรงคิดล่วงหน้าเป็น 10 ปีว่า
มะเร็งเต้านมจะเป็นปัญหา
ของผู้หญิงไทย
พวกเราจะสืบพระองค์ท่าน
ได้อย่างไร...?”

นพ.วัลลภ ไทยเหนือ

ที่ปรึกษามูลนิธิกันยรักษ์ฯ

ประธานคณะทำงานโครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสุทนต์มณี

10 เมษายน 2555

มูลนิธิ
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระ



โครงการ
สืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้า
ต้านภัยมะเร็งเต้านม

มูลนิธิไทยรักษ์
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี
ร่วมกับ
กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย
สภาวิชาชีพไทย สปสช. และภาคเอกชน

สนับสนุน โดย กระทรวงสาธารณสุข
และ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

www.fight-breast-cancer.com