



การอบรมเชิงปฏิบัติการ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
วันที่ 6 ตุลาคม 2564

การประกาศผล

การประกวด Infographic

หัวข้อ “ทำอย่างไรให้วัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจ
ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง”

วัยรุ่น ยุคใหม่

ใส่ใจตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

ขอเชิญชวน
ผู้หญิงอายุ 20 ขึ้นไป
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง สามารถช่วยทำให้
พบความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้

ตรวจก่อน รู้ก่อน รักษาได้

1

มะเร็งเต้านม **ภัยเงียบ** มะเร็งร้าย
หมายเลขหนึ่งของหญิงไทย



มีผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
เสียชีวิต วันละ 10 คน

มะเร็งเต้านม เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุด
ในผู้หญิงไทย และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น
อย่างต่อเนื่อง



มีผู้หญิงไทยปีนมะเร็งเต้านม
รายใหม่ วันละ 35 คน



ขั้นตอนที่ 1 ดู

ยืนตัวตรงเปรียบเทียบกับ
ความผิดปกติของเต้านม
ทั้งสองข้าง

ขั้นตอนที่ 2 คลำ

ใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำ
ในแนวตั้งจากใต้เต้านม
จนถึงกระดูกไหปลาร้า

ยกแขนขึ้น 2 ข้าง
สังเกตรอยตึงรั้ง
หรือรอยบุ๋ม

ใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำ
ในแนวก้นหอยตาม
เขมณาฬิกา

ก้าวเอว แล้วโน้มตัว
ไปข้างหน้า ช่วยให้
สังเกตได้ง่ายขึ้น

ใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำ
ในแนวรูปสี่เหลี่ยม
เส้นตรง



สามารถบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้โดย

สแกน QR Code เพื่อเข้าสู่โปรแกรมได้ทันที

1

รางวัลชนะเลิศ



จัดทำโดย

นางสาว ณิชกนันท์ อิศระ

นางสาว บงกชพร ชมพู

นางสาว ฟารีนี มะระเปะ

นักศึกษาชั้นปีที่ 4

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อกหักมันเรื่องเล็ก อกเป็นมะเร็งมันเรื่องใหญ่



การคลำในแนวก้นหอย

เริ่มจากคลำส่วนบนของเต้านมตามแนวก้นหอย ไปจนถึงฐานนมบริเวณรอบรักแร้



การคลำในแนวขึ้นลงจากใต้เต้านม

เริ่มคลำจากใต้เต้านมจนถึงกระดูกไหปลาร้า แล้วขยับนิ้วทั้งสามนิ้ว คลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



การคลำในแนวรูปส้ม

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม จนถึงฐาน แล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

BSE App

แสตมป์ QR Code

บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้เลย

จัดทำโดย : นางสาวปิยรัตน์ ณะสาย รหัสนักศึกษา 61153856 นักศึกษาชั้นปีที่ 4

สาขาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

2

รองอันดับ 1



จัดทำโดย

นางสาว ปิยรัตน์ ณะสาย

นักศึกษาชั้นปีที่ 4

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

SAVE YOURSELF

ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง



1 ยืนหน้ากระจก

แล้วดูที่เต้านมทั้ง 2 ข้าง แล้วสังเกตว่า ขนาด รูปร่าง สีผิว ตำแหน่งของเต้านม หัวนม เป็นอย่างไร และควรเทียบการเปลี่ยนแปลงกับเดือนก่อน

2

ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ

ทั้ง 2 ข้าง แล้วดูที่เต้านมอีกครั้ง ค่อยๆหมุนตัวช้าๆ เพื่อที่จะดูบริเวณด้านข้างของเต้านม



6 คลำในท่านอน

มือเสียดการคลำในท่านอนแล้วให้เปลี่ยนเป็นคลำในท่านอน ใช้หมอนหนุนไหล่ข้างที่จะคลำ แล้วคลำซ้ำเหมือนทำด้าน



5 เริ่มคลำเต้านม

ให้คลำตั้งแต่กระดูกไหปลาร้าลงมา ใช้มือซ้ายคลำเต้านมข้างขวา ให้ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางทั้ง 3 นิ้ว ค่อยๆกดลงบนผิวทวนวงๆ และกดแรงขึ้น จนกระทั่งสัมผัสกระดูกซี่โครงคลำเต้านมให้ทั่วทิศทาง การคลำทำได้หลายแบบที่สำคัญคือต้องคลำให้ทั่วเต้านมไปจนถึงบริเวณรักแร้ใต้้วงแขน หลังจากบีบให้เปลี่ยนคลำอีกข้างแบบเดียวกัน



3

มือเท้าเอว

และบีบตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย ดูความเปลี่ยนแปลงซ้ำอีกครั้ง



4 ใช้นิ้วมือ

บีบที่หัวนมเบาๆ ดูว่ามีเลือด ท่อนอง หรือน้ำไหลออกจากหัวนมหรือไม่



การคลำในแนวทวนวง โดยเริ่มจากส่วนบนของเต้านมตามแนวทวนวงไปจนถึงฐานนมบริเวณรักแร้



การคลำในแนวรูปส้ม เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม จนถึงฐานแล้วกลิ้งขึ้นสู่ยอดเต้านมไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



การคลำในแนวตั้ง เริ่มคลำจากใต้เต้านม จนถึงกระดูกไหปลาร้า แล้วสลับนิ้วทั้งสามนิ้ว คลำในแนวตั้งและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



มีก้อนบริเวณเต้านมหรือรักแร้



ผิวทั้งเต้านมมีรอยบุ๋ม รอยย่น ผิวหนังบวมหนา คล้ำผิวดำผิดปกติ



รูปร่างหรือขนาดเต้านมที่เปลี่ยนไป



มีอาการเจ็บผิดปกติที่เต้านมหรือรักแร้



มีรอยบุ๋ม รอยย่น ผื่นคันบริเวณเต้านม

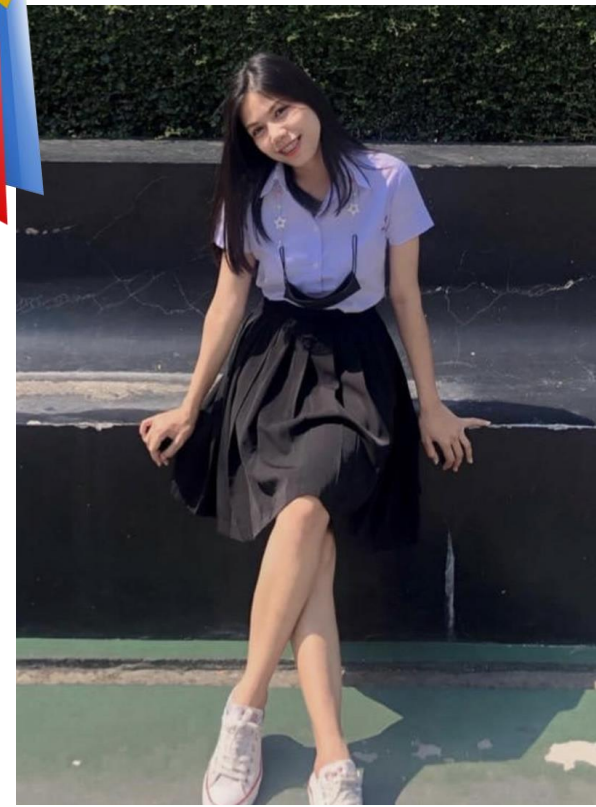


ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน BSE App Scan QR Code

หรือไปที่ <http://doh.hpc.go.th/bseApp>



รองอันดับ 2



จัดทำโดย

นางสาว สุธินี ใจผุย

นักศึกษาชั้นปีที่ 4

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

Public Health
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ยุคใหม่ ใส่ใจตรวจ
วัยรุ่น "มะเร็งเต้านม"
ด้วยตนเอง

เราขอเชิญชวนให้ผู้ที่ **อายุ 20 ปี** ขึ้นไป
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ควรตรวจเต้านมด้วยตนเอง
อย่างน้อย เดือนละ **1** ครั้ง

1 มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบได้เป็น
อันดับหนึ่งของมะเร็งในผู้หญิง
มีผู้หญิงไทยเป็นมะเร็งเต้านมรายใหม่
วันละ **41** คน

ผู้ชายมีสิทธิ์เป็นมะเร็งเต้านมได้
1 ใน **100** คน
ผู้เสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม
วันละ **10** คน

การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 1 ดู

1 เปรียบเทียบ 2 ข้าง
ความผิดปกติ ของนมทั้ง 2 ข้าง

2 ยกแขนขึ้นทั้ง 2 ข้าง
สังเกตการ บวมแดง หรือ การนูน

3 เตะเอา แล้วโน้มตัว
ไปข้างหน้า ช่วยให้เห็น
การเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนที่ 2 คลำ

1 คลำในแนว
ก้นหอย ท่าทาง
ทวน และตามเข็มนาฬิกา

2 คลำในแนวตั้ง
จากใต้เต้านม
จนถึงกระดูก
ไหปลาร้า

3 คลำในแนวรูปลิม
เป็นเส้นตรง

ปัจจัยเสี่ยง

กรรมพันธุ์ อายุมากขึ้น มีบุตรหลังอายุ 30 ปี ใช้น้ำคุมเป็นเวลานาน พฤติกรรมการบริโภค

สามารถลงทะเบียนบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
โดยสแกน QR Code App BSE "มะเร็งเต้านม" ง่ายได้ ถ้า "รักษาเร็ว"

ชมเชย อันดับ 1



จัดทำโดย

นางสาว จันทิมา เรือนน้อย
นางสาว วิภาวดี ศรีศิริรักษา
นาย ยศนนต์ นามวงศ์
นักศึกษาชั้นปีที่ 4
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

มะเร็งเต้านม รู้เร็ว รักษาได้

ปัญหา มะเร็งร้าย อันดับ 1 ของผู้หญิงทั่วโลก

โอกาสหายสูงถึง 90% หากตรวจพบเร็ว และได้รับการรักษาอย่างถูกวิธี

วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง เช็คมะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้นง่ายที่บ้าน

1. การคลำในแนวกันหอย
2. การคลำในแนวรูปลิ้ม
3. การคลำในแนวขึ้นลง จากใต้เต้านม

สัญญาณเตือนที่สามารถสังเกตได้ด้วยตัวเอง

- คลำพบก้อนเนื้อบริเวณเต้านมหรือใต้รักแร้
- ขนาดหรือรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนไป
- ผิวหนังที่เต้านมบวมลงไปคล้ายลักยิ้ม
- มีน้ำเหลืองหรือของเหลวไหลออกมาจากหัวนม
- อาการเจ็บผิดปกติที่เต้านมหรือผิวหนังของเต้านมอีกเสบ
- ผื่นคันบริเวณเต้านม รักษาแล้วไม่หายขาด

ยาต้านฮอร์โมน

เคมีบำบัด

ยาที่มีการออกฤทธิ์จำเพาะ

การฉายแสง

การผ่าตัด

BREAST CANCER Awareness

วิธีรักษา

บันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผ่าน BSE App แสกนเลย!

ชมเชย อันดับ 2



จัดทำโดย
นางสาวชัชญา กลิ่นหอม
นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



สัญญาณเตือน!

มะเร็งเต้านม

มีก้อนเนื้อหนาๆ ใน
เต้านม หรือใต้แขน



มีน้ำเหลืองหรือเลือด
ไหลจากหัวนม หรือมี
แผลที่เต้านม หัวนม
และรอบหัวนม



มีอาการปวดบริเวณ
เต้านม



บริเวณหัวนมบวม หรือ
เต้านมมีรูปร่างผิด
ไปจากเดิม



เต้านมมีสีผิว แดง
ร้อน ผื่นคล้าย
ผิวส้ม



BSE App



การป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านม



1.ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



3.ระมัดระวัง
การใช้ฮอร์โมน

2.หลีกเลี่ยงอาหาร
ไขมันสูง



4.ตรวจเช็คเต้านม
ตัวเองเดือนละ
1 ครั้ง



อายุเท่าไร...ควรตรวจอย่างไร

1 อายุ 20 ปีขึ้นไป

ตรวจด้วยตัวเอง
ทุกๆ 1 เดือน
+
ตรวจด้วยแพทย์
ทุกๆ 3 ปี



ตรวจด้วยตัวเอง
ทุกๆ 1 เดือน
+
ตรวจด้วยแพทย์
ทุกๆ 1 ปี

2 อายุ 30 ปีขึ้นไป

3 ผู้มีความเสี่ยง

ในผู้ป่วยที่มีประวัติ
ญาติสายตรงเป็นมะเร็ง
ควรเริ่มทำการตรวจ
ตั้งแต่อายุที่ญาติเป็น
ลบออก 5 ปี



ชมเชย อันดับ 3



จัดทำโดย

นางสาว เบญจพร ธิมา

นางสาว ศรสวรรค์ กันทะมูล

นักศึกษาชั้นปีที่ 1

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ชมเชย อันดับ 4

วัยรุ่นยุคใหม่
ใส่ใจมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของผู้หญิงทั่วโลกและเป็นมะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิงไทยและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

BSE App
โปรแกรมบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง

โดย โครงการรณรงค์และส่งเสริมการลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านมในประชากรอายุ 15-64 ปี สหประชาชาติ ร่วมกับ กรมอนามัย

! สัญญาณเตือน !

- มีก้อนเนื้อบริเวณเต้านม หรือใต้แขน
- บริเวณหัวนม บวม หรือเต้านมผิดรูปร่าง
- มีอาการปวดบริเวณเต้านม
- มีน้ำเหลืองหรือเลือดไหลออกมาจากหัวนมหรือมีแผลที่เต้านมรอบหัวนม
- เต้านมมีผื่นแดง ร้อน ผื่นคล้ายผิวส้ม

กลุ่มเสี่ยง

1. ผู้ที่มีประวัติครอบครัวสายตรงเป็นโรคมะเร็งเต้านม
2. ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป
3. ผู้ที่เข้ายาสีหรือนานติดต่อกันมากกว่า 5 ปี

วิธีการการป้องกันที่ดีที่สุด... คือ การตรวจพบเจอให้เร็วที่สุด

3 วิธีง่าย ๆ ในการตรวจเช็คมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

วิธีที่ 1 ตรวจตอนอาบน้ำ

- ใช้นิ้วมือวางราบบนเต้านม
- คลำและเคลื่อนนิ้วเบา ๆ ให้ครบทุกส่วนของเต้านมที่ละข้าง

วิธีที่ 2 ตรวจหน้ากระจก

- ยืนตัวตรงมือแนบลำตัว ยกแขนให้ขึ้นสูง เหนือศีรษะ สังเกตลักษณะเต้านมทั้งสองข้าง
- ยกมือเท้าที่เอว กดสะโพกแรง ๆ ไม่ให้กล้ามเนื้อเกร็งและหดตัว สังเกตลักษณะผิวด้านหน้า

วิธีที่ 3 ตรวจในท่านอน

- นอนราบยกมือข้างหนึ่งไว้ใต้ศีรษะ ใช้มืออีกข้างตรวจคลำทุกส่วนของเต้านมที่ละข้าง
- เริ่มคลำจากส่วนนอกและเหนือสุดของเต้านม เวียนไปรอบเต้านม
- บีบหัวนมเบา ๆ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ สังเกตว่ามีสิ่งผิดปกติไหลออกมาหรือไม่

การรักษามะเร็งเต้านม

- การผ่าตัด
- การใช้ยาเคมีบำบัด
- การฉายแสง
- การใช้ยาต้านฮอร์โมน
- การใช้ยาแบบพุ่งเป้า

ผลของการรักษามะเร็งเต้านมในระยะแรก สามารถรักษาให้หายขาดได้สูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์



จัดทำโดย
นางสาว ญัฐริกา จันทร์ตะเหล็ก
นักศึกษาชั้นปีที่ 3
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่