



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ แนะนำ ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ แนะนำตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ สามารถคัดกรองโรคมะเร็งได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกเพิ่มโอกาสการรักษาให้หายขาด

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่พบเป็นอันดับ 1 ในสตรีไทย โดยสถิติตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพบว่าโรคมะเร็งเต้านมมีอุบัติการณ์เกิดโรคมะเร็งสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลทะเบียนมะเร็งในประเทศไทยปี 2554 พบว่ามีผู้ป่วยรายใหม่ 12,613 ราย หรือคิดเป็น 28.5 ต่อประชากร 100,000 คน ปัจจุบันยังมีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้หญิงอายุน้อยตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ก็มีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเป็นโรคมะเร็งเต้านมเช่นกัน ด้วยเหตุนี้สังคมต้องเริ่มต้นตัวเพื่อรู้เท่าทันภัยเงียบนี้ เพราะหากตรวจพบเร็ว จะเพิ่มโอกาสในการรักษาให้หายขาดได้มากขึ้น โดยผู้หญิงทุกช่วงอายุมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้ได้ทุกคน จึงแนะนำให้หมั่นสังเกตความผิดปกติด้วยตนเอง และตรวจเต้านมเป็นประจำหรือเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมเพิ่มเติมเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป

นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวเพิ่มเติมว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เริ่มต้นจากการดูเต้านมของตัวเองหน้ากระจก ประกอบด้วย 3 ท่าย่อย ได้แก่ ท่าแรกยืนตรงแขนชิดลำตัว ดูเปรียบเทียบบริเวณเต้านมทั้ง 2 ข้าง ตั้งแต่ขนาด รูปร่าง รอยบุ๋ม รอยย่น สีและการบวมของผิวหนัง ลักษณะของหัวนมและลานนม จากนั้นก็หันตัวเล็กน้อยเพื่อสังเกตด้านข้างของเต้านมทั้งสองข้างด้วย ท่าที่ 2 ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะร่วมกับการขยับแขนขึ้นลง เพื่อสังเกตความผิดปกติเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะสามารถสังเกตรอยบุ๋มของผิวหนังบริเวณเต้านมที่เกิดจากการดึงรั้งได้ชัดเจนมากขึ้น เนื่องจากในรายที่เป็นมะเร็งอาจจะมีการดึงรั้งผิวหนังให้เกิดรอยบุ๋มได้ และท่าที่ 3 เอามือทำวสะเอวทั้ง 2 ข้าง กดและปล่อยมือเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกเกร็งตัว และโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้สังเกตรอยดึงรั้งของผิวหนังได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนต่อไปคือ การคลำที่เต้านม สามารถทำได้ทั้งในท่านั่งและท่านอน โดยใช้ด้านฝ่ามือของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางบริเวณก่อนไปทางปลายนิ้ว การคลำเต้านมมี 3 แบบคือ 1. คลำเป็นก้นหอยหรือตามเข็มนาฬิกา (Clock Pattern) เริ่มคลำจากส่วนบนหัวนม วนเลือนนิ้วมือตามเข็มนาฬิกา เป็นวงกลม ขยายวงออกไปเรื่อยๆ จนถึงฐานเต้านมและบริเวณรักแร้ 2. คลำตามแนวนอนขึ้นลงขนานกับลำตัว (Vertical Strip) เริ่มคลำจากส่วนล่างด้านนอกของเต้านมเป็นแนวยาวถึงกระดูกไหปลาร้าโดยใช้นิ้วมือทั้ง 3 คลำในแนวขึ้นลง สลับกันไปมาให้ทั่วเต้านม 3. คลำเป็นรัศมีรอบเต้านมหรือรูปสามเหลี่ยม (Wedge Pattern) เริ่มคลำจากส่วนบนเต้านมจนถึงฐาน และขยับนิ้วมือจากฐานถึงหัวนม เป็นรัศมีรอบเต้านมถึงกระดูกไหปลาร้าและบริเวณรักแร้และสุดท้ายคือการบีบบริเวณหัวนมและลานหัวนมเบาๆ เพื่อคว้าน้ำผิดปกติออกมาหรือไม่ หากตรวจพบความผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจอย่างละเอียดต่อไป
