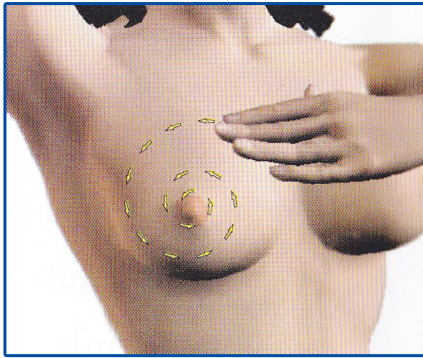


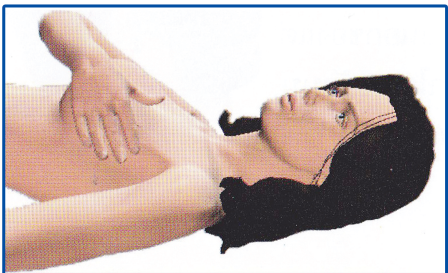
3. ใช้นิ้วมือค่อยๆ กด และคลึงเป็นวงเล็กๆ อย่างสม่ำเสมอ รอบๆ เต้านมจากส่วนนอก และเหนือสุดของเต้านมเวียนไปรอบๆ เต้านมเป็นวงกลม (ดังภาพที่ 7) ตรวจให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม กระทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงหัวนม ขณะตรวจคลำให้สังเกตว่า มีสิ่งผิดปกติ เช่น ก้อน ตุ่ม หรือไตแข็ง ในเต้านมหรือไม่

ภาพที่ 7



4. ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ค่อยๆ บีบหัวนม สังเกตดูว่ามีน้ำเลือด น้ำหนอง หรือน้ำใสๆ ออกมาหรือไม่

5. เอาแขนลงมาวางไว้ข้างๆ ลำตัว ใช้ฝ่านิ้วมือ ตรวจคลำดูบริเวณรักแร้ (ดังภาพที่ 8) ว่ามีก้อนแข็ง หรือบวมที่ใด หรือไม่



ภาพที่ 8

ถ้าตรวจพบสิ่งผิดปกติของเต้านม ดังต่อไปนี้

ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันที

- เต้านมทั้ง 2 ข้าง ไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
- ขนาด / รูปร่างของเต้านม และหัวนม ต่างกัน อย่างผิดปกติ
- พบก้อน หรือเนื้อ ที่เป็นไตแข็งผิดปกติ
- สีของผิวหนังบริเวณเต้านม และหัวนมผิดปกติ
- ผิวหนังบริเวณเต้านมมีรอยบุ๋ม
- หัวนมถูกดึงรั้งจนผิดปกติ
- มีน้ำเหลือง และเลือดไหลจากหัวนม หรือพบรอยแตกบนหัวนม

โรงพยาบาลพญาอินเตอร์เนชั่นแนลฮอสพิทอล
โรงพยาบาลทั่วไปขนาดกลาง

255/4 ม.9 ซอยพญา 4 ถนนพญาสาย 2

ต.หนองปรือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150

โทร: (66 38) 42-8374 แฟกซ์: (66 38) 42-2773

E-mail : picpih@pih.co.th www.pih.co.th



We care...

โรงพยาบาลพญาอินเตอร์เนชั่นแนลฮอสพิทอล

โรงพยาบาลทั่วไปขนาดกลาง

PATTAYA INTERNATIONAL HOSPITAL

MEDIUM SIZE GENERAL HOSPITAL

การตรวจ เต้านมด้วยตนเอง



สตรี...ทุกคนควรรู้วิธีการตรวจเต้านมของตนเอง

และควรทำการตรวจเป็นประจำทุกเดือน เพื่อช่วยให้สามารถสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเต้านมที่ผิดปกติได้ และสามารถพบสิ่งผิดปกติของเต้านมได้แล้วรีบให้แพทย์ตรวจก็จะทำให้สามารถวินิจฉัยโรคของเต้านมได้ โดยเฉพาะ มะเร็งในระยะแรกเริ่มได้มากขึ้นและเร็วขึ้น

ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดที่สตรีจะทำการตรวจเต้านม คือ ภายหลังก่อนประจำเดือน ใหม่ ๆ เพราะเต้านมในระยะนี้มีลักษณะอ่อนตัวมาก ไม่ปวด กดไม่เจ็บ และสามารถตรวจพบสิ่งผิดปกติได้ง่าย สำหรับสตรีที่เข้าวัยหมดประจำเดือนแล้ว ควรตรวจเต้านมตนเองในวันเดียวกันเป็นประจำทุกเดือน

ในการตรวจเต้านมนั้น สตรีควรเลือกเวลาช่วงสั้นๆ ที่ท่านว่างและใช้สถานที่ที่ไม่มีผู้อื่นรบกวนในขณะที่ตรวจ ห้องน้ำหรือห้องนอนเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุด และควรมีกระจกเงาให้มองเห็นเต้านมของตนเอง และควรตรวจเต้านมในที่มิแสงสว่างเพียงพอเพื่อช่วยให้สามารถตรวจเห็นสิ่งผิดปกติของเต้านมห้วนนม ผิวหนังได้ชัดเจน

การตรวจเต้านมตนเอง กระทำได้ทั้งการใช้ตาดู และการใช้มือคลำ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ

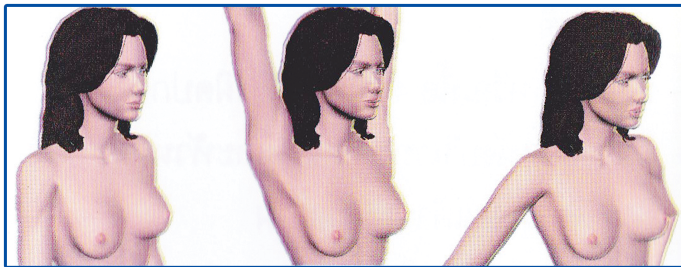
ขั้นตอนที่ 1 การตรวจเต้านมหน้ากระจก

เปลี่ยนเสื้อผ้าส่วนทรวงอกออกจนถึงระดับเอว แล้วนั่งหรือยืนหน้ากระจกการตรวจหน้ากระจกจะกระทำ 3 ท่า คือ

ท่าที่ 1 ปล่อยแขนทั้ง 2 ข้าง ห้อยลงข้างๆ ลำตัว (ดังภาพที่ 1)

ท่าที่ 2 ชูแขนทั้ง 2 ข้าง ขึ้นเหนือศรีษะ (ดังภาพที่ 2)

ท่าที่ 3 เอามือทั้ง 2 ข้าง ท้าวเอวหรือท้าวสะโพก และใช้มือกดบนสะโพกแรงๆ เพื่อให้เกิดการเกร็งและหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าอก (ดังภาพที่ 3)



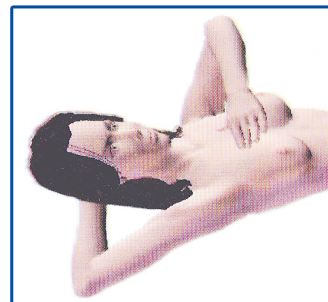
ภาพที่ 1

ภาพที่ 2

ภาพที่ 3

ขั้นตอนที่ 2 การตรวจเต้านมในท่านอน ควรเริ่มตรวจเต้านมข้างซ้ายก่อน แล้วจึงเปลี่ยนไปตรวจเต้านมข้างขวาในลักษณะเดียวกัน การตรวจเต้านมในท่านอน จะกระทำ 2 ท่า คือ

ท่าที่ 1 ท่านอนตรวจเต้านมข้างซ้าย นอนราบลงบนเตียงหรือบนพื้น และศรีษะหนุนหมอนใช้ผ้าพับหรือ หมอนใบเล็กๆ รองใต้ไหล่ซ้าย และเอามือซ้ายรองหนุนใต้ศรีษะ ใช้มือขวาตรวจคลำบริเวณต่างๆ ของเต้านมข้างซ้ายอย่างมีระบบ (ดังภาพที่ 4)



ภาพที่ 4

ท่าที่ 2 ท่านอนตรวจเต้านมข้างขวานอนราบลงบนเตียงหรือบนพื้น และศรีษะหนุนหมอน ใช้ผ้าพับหรือหมอนเล็กๆ รองใต้ไหล่ขวา และเอามือขวารองหนุนใต้ศรีษะใช้มือซ้ายตรวจคลำบริเวณต่างๆ ของเต้านมข้างขวาอย่างมีระบบ

การตรวจคลำเต้านมอย่างมีระบบ กระทำดังนี้

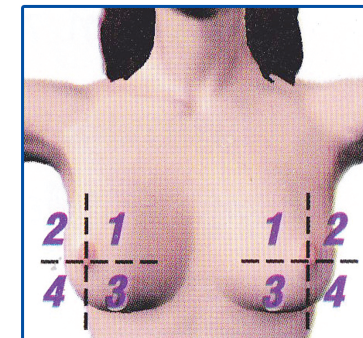
1. แบ่งเต้านมข้างที่จะตรวจออกเป็น 4 ส่วน (ดังภาพที่ 5)

ส่วนที่ 1 ส่วนบนด้านในชิดกับกระดูกหน้าอก

ส่วนที่ 2 ส่วนบนด้านนอกชิดกับแขน

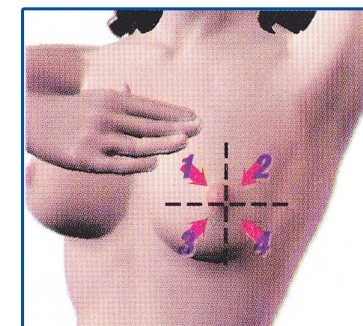
ส่วนที่ 3 ส่วนล่างด้านในชิดกับกระดูกหน้าอก

ส่วนที่ 4 ส่วนล่างด้านนอกชิดกับแขน



ภาพที่ 5

2. ใช้ฝ่านิ้วมือตรวจคลำ เต้านมส่วนที่ 1 ก่อน เริ่มคลำจากรอบนอกของแต่ละส่วน เข้าไปหาหัวนมจนครบ 4 ส่วน (ดังภาพที่ 6)



ภาพที่ 6