

# การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ในปัจจุบัน “มะเร็งเต้านม” เป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับหนึ่งในหญิงไทย และมีอัตราเสี่ยง ของการเป็นมะเร็งเต้านมถึง 1 ใน 8 คน การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมทำให้สามารถวินิจฉัยมะเร็งเต้านมได้ก่อนที่จะมีอาการ ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

- ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป
- ความอ้วน
- ญาติมีประวัติเป็นมะเร็งเต้านม
- ดื่มแอลกอฮอล์
- สูบบุหรี่
- ขาดการออกกำลังกาย

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมมี 3 วิธี คือ

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast selfexam)
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์ (Clinical breastexam) และ 3. การตรวจด้วย Mammogram

ควรเริ่มตรวจเมื่ออายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ปีละครั้ง ซึ่งอาจช่วยให้ตรวจพบมะเร็งที่เต้านมได้ก่อนที่จะคลำพบก้อน

หรือก่อน มีอาการผิดปกติ

การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญและแนะนำให้สตรีทั่วไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อให้สามารถตรวจเจอความผิดปกติของเต้านม อาจช่วยให้สามารถวินิจฉัยมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะแรก ๆ และรักษา ได้ทันเวลาที่

ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ยืนตรงหน้ากระจกใช้มือทั้ง 2 ข้างทำวงเวท สังเกตขนาดและรูปร่างของเต้านมรวมทั้งสีของผิวหนังที่เต้านม ให้สังเกตสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

- ในภาวะปกติผู้ที่ไม่เคยรับการผ่าตัดเต้านมมาก่อน เต้านมทั้ง 2 ข้างควรมีขนาดใกล้เคียงกัน ไม่บิดเบี้ยว หรือผิดรูป ไม่บวม
- ไม่มีรอยย่นที่ผิวหนัง หรือรอยบุ๋มของผิวหนังคล้ายเป็นลักยิ้ม
- สีผิวหนังปกติต้องไม่บวมแดง ซึ่งสังเกตได้จากการเห็นรูขุมขนชัดเจนมากกว่าปกติ
- สังเกตระดับของหัวนมทั้ง 2 ข้าง ควรมีระดับที่ใกล้เคียงกัน หัวนมไม่บุ๋ม ยกเว้นบางคนอาจเป็นมาแต่กำเนิด
- ไม่มีแผลที่หัวนมหรือฐานหัวนม
- ถ้าพบว่ามีลักษณะผิดปกติดังกล่าวข้างต้น อาจมีสาเหตุมาจากมะเร็งเต้านมได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์

ขั้นตอนที่ 2 ยืนตรงหน้ากระจกยกมือขึ้นทั้ง 2 ข้างค้างไว้และสังเกตเต้านมเช่นเดียวกับ ขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 3 ขณะยืนหน้ากระจก สังเกตว่ามีน้ำออกจากหัวนมข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างหรือไม่ อาจเป็นน้ำสีเหลืองใส เป็นน้ำปนเลือด หรือสีเหมือนน้ำนม

ขั้นตอนที่ 4 การคลำเต้านมด้วยตนเองในท่านอน

- ใช้มือข้างตรงข้ามคลำเต้านมในท่านอนหงาย ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางขีดกัน ใช้อุ้งนิ้วทั้งสามคลำเป็นวงกลมจาก ตรงกลางออกสู่ด้านนอกของเต้านม
- ต่อมาคลำจากด้านบนโดยการลูบจากบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าลงมาที่ราวนมในแนวตั้งให้ทั่วทั้งเต้านม และสุดท้ายคลำจากฐานหัวนมออกทางด้านนอกตามแนวรัศมีให้ทั่วทั้งเต้านม

ตรวจในลักษณะเดียวกันในเต้านมข้างตรงข้าม ปกติเนื้อเต้านมควรเรียบ ไม่มีก้อน ผิวหนังควรเรียบไม่มีผื่นหรือแผลใดๆ

ขั้นตอนที่ 5 การตรวจเต้านมในท่านั่งหรือทำยืน โดยให้การคลำแบบเดียวกับขั้นตอนที่ 4 ตรวจเต้านมโดยใช้มือข้างตรงข้าม การตรวจในท่านั่งหรือยืนจะตรวจเต้านมในส่วนบนได้ดีกว่าตรวจในท่านอน

ขั้นตอนที่ 6 บางครั้งมะเร็งเต้านมอาจกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ข้างเดียวกันทำให้มีต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต โดย อาจตรวจไม่พบก่อนที่เต้านมก็ได้ ดังนั้นการตรวจต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การตรวจต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และเต้านมส่วนที่อยู่ใกล้รักแร้โดยการตรวจในท่านั่งหรือยืน โดยใช้มือข้างตรงข้าม ใช้อุ้งนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง เริ่มคลำตั้งแต่ในรักแร้ออกมาในทิศทางเข้าหาหัวนม หากปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้นแล้วตรวจพบความผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุและรักษาตามความเหมาะสมต่อไป

ในปัจจุบัน การผ่าตัดรักษามะเร็งเต้านมมีความก้าวหน้าไปมาก ผู้ที่มีปัญหาทางด้านเต้านมควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง เพราะอาการผิดปกติที่เต้านมอาจสัมพันธ์กับมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยที่ตรวจพบมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะแรก ๆ อาจสามารถเก็บเต้านมไว้ได้โดยใช้การผ่าตัดแบบเก็บเต้านมร่วมกับการใช้รังสีรักษา (Breast Conservation Therapy) ถ้าไม่มีข้อห้าม ซึ่งให้ผลการ รักษาไม่แตกต่างจากการผ่าตัดเต้านมออกทั้งหมด