



สิ่งผิดปกติบริเวณเต้านม ที่ควรรับปรึกษาแพทย์

1. คลำพบก้อน ตุ่ม หรือปื้นแข็ง
2. มีอาการบวม แดง ร้อน หรือเต้านมมีสีผิวคล้ำขึ้น
3. มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดและรูปร่าง
4. มีการเปลี่ยนแปลงบริเวณผิวหนังเต้านม เช่น ผิวหนังหยาบ มีรอยบุ๋ม รอยนูน และย่น
5. หัวนมมีลักษณะดิ่งรั้ง หรือลอกเป็นเกล็ด หรือมีอาการคัน
6. มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนม



การป้องกัน มะเร็งเต้านม

การป้องกันมะเร็งเต้านม คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารผักและผลไม้มากขึ้น ลดอาหารไขมัน และการป้องกันที่ดีที่สุด คือ การตรวจพบให้เร็วที่สุด ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ซึ่งทำได้ 2 วิธี คือ

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเองซึ่งสามารถคลำพบก้อนที่โตประมาณ 1 ซม. ขึ้นไปได้ หากตรวจพบในระยะ 2-5 ซม. อัตราการรอดชีวิตมีถึงร้อยละ 90-75 หากคลำพบก้อนขนาด 5 ซม. ขึ้นไป อัตราการอยู่รอดมีเพียงร้อยละ 30-15 เท่านั้น
2. การตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (Mammogram) จะสามารถพบก้อนได้ตั้งแต่ขนาด 3 - 5 มม. ขึ้นไป หากพบในระยะนี้การรักษาจะหายเกือบ 100% เพราะมะเร็งมีขนาดเล็กมากยังไม่แพร่กระจายไปที่อวัยวะอื่นๆ แต่การเอกซเรย์เต้านมนั้นไม่อยู่ในสิทธิประโยชน์ตามหลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ

วิธีตรวจ เต้านมด้วยตนเอง

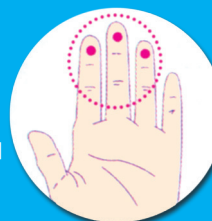
1 การเปลี่ยนแปลงในกระจกเงา ในขณะที่แขนทั้ง 2 ข้าง

- แนบลำตัว
- ยกขึ้น
- เหยียด



การเปลี่ยนแปลง

- ขนาด, สีของผิวหนัง
- รอยบุ๋มของผิวหนังและที่หัวนม



2 คลำบริเวณเต้านม ในท่านอนหรือนอน

- ยกมือขวาไว้ด้านหลังของศีรษะ
- ใช้มือซ้ายตรวจเต้านมขวาโดยแบมือออก
- ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง กดลงบนเต้านมเบาๆ กดแรงขึ้น และกดหนักเพิ่มขึ้นเป็น 3 ระดับ ให้ทั่วเต้านม และรักแร้ เพื่อค้นหาก้อนหรือความหนาที่ผิดปกติของเต้านมโดยวนเป็นวงกลมเล็กๆ ไปรอบๆ จนถึงหัวนม



3 บีบที่หัวนม

โดยค่อยๆ บีบเบาๆ เพื่อตรวจดูว่ามีน้ำเหลือง หรือเลือดออกมาหรือไม่



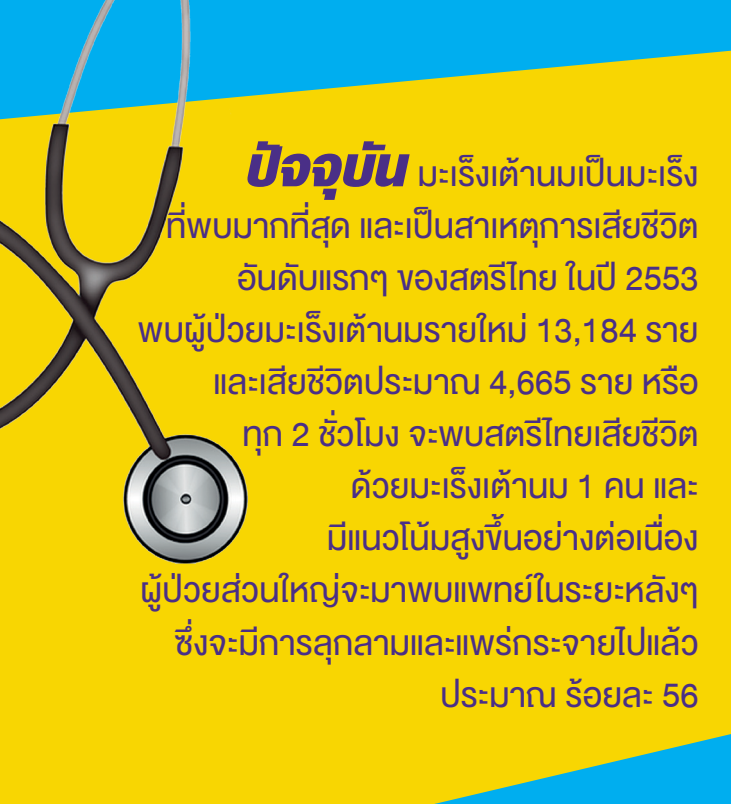
มะเร็งเต้านม



โครงการคัดกรองมะเร็งเต้านมเคลื่อนที่

มูลนิธิกาญจนบารมี

เลขที่ 88/22 ก.สีवानนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0 2591 8185, 0 2591 8186, 0 2590 4555 โทรสาร 0 2591 5904



ปัจจุบัน มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุด และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับแรกๆ ของสตรีไทย ในปี 2553 พบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรายใหม่ 13,184 ราย และเสียชีวิตประมาณ 4,665 ราย หรือทุก 2 ชั่วโมง จะพบสตรีไทยเสียชีวิตด้วยมะเร็งเต้านม 1 คน และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมาพบแพทย์ในระยะหลังๆ ซึ่งจะมีการลุกลามและแพร่กระจายไปแล้ว ประมาณ ร้อยละ 56

ปัจจัยเสี่ยง

ต่อการเกิด **มะเร็งเต้านม**

- อายุ
- ประวัติครอบครัว (พันธุกรรม และยีน)
- ประวัติส่วนตัว (ฮอร์โมน, การมีบุตร)
- พฤติกรรมการดำเนินชีวิต (อาหาร, น้ำหนักกาย, แอลกอฮอล์)
- การได้รับรังสีรักษา



อายุ

- หญิงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป

ประวัติครอบครัว

- แม่ พี่สาว หรือน้องสาวเป็นมะเร็งเต้านม หรือ มะเร็งรังไข่ (โดยเฉพาะถ้าพบเป็นมะเร็งก่อนวัยหมดประจำเดือนจะมีความเสี่ยงมากขึ้น)
- ตรวจพบการเปลี่ยนแปลงของยีนมะเร็งเต้านม BRCA1, BRCA2 (BRCA : BREAST CANCER คือ ยีนที่ควบคุมการเกิดมะเร็งเต้านม ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดการก่อกลายพันธุ์ จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้)



ประวัติส่วนตัว

1. มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 12 ปี
2. เป็นโสด ไม่มีบุตร หรือมีบุตรน้อย
3. หมดประจำเดือนช้าหลังอายุ 50 ปี
4. มีบุตรคนแรกเมื่ออายุ 35 ปี
5. ได้รับฮอร์โมนทดแทนหลังหมดประจำเดือนนานกว่า 5 ปี
6. รับประทานยาคุมกำเนิดเกินกว่า 10 ปี (จากการศึกษา ยังไม่มีผลสรุปที่ชัดเจน) ปัจจัยเสี่ยงข้างต้นจะมีผลกระทบต่อฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกาย และพบว่าระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งเต้านม
7. เป็นโรคเกี่ยวกับเต้านม ได้แก่
 - เป็นมะเร็งเต้านมข้างหนึ่งแล้ว
 - เคยเป็นโรคที่เต้านม เช่น ซีสต์ (cyst) ที่มีการแบ่งตัวของเยื่อมากขึ้น

พฤติกรรมการดำเนินชีวิต

- รับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์สูง
- ดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ (จากการศึกษาพบว่าแอลกอฮอล์ทำให้ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในเลือดสูงขึ้น)
- หญิงที่มีน้ำหนักมวลกายมาก (Obesity) มีความเสี่ยงมากกว่าผู้ที่มีน้ำหนักมวลกายปกติ
- ออกกำลังกายน้อยกว่าวันละ 30-60 นาที

การได้รับรังสีรักษา

ได้รับการฉายรังสี บริเวณหน้าอก ก่อนอายุ 30 ปี โดยเฉพาะผู้ได้รับการฉายรังสีรักษามะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Hodgkin's disease)

