

หากตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้ว
พบอาการผิดปกติ ดังต่อไปนี้
ควรรีบมาพบแพทย์

1. พบก้อนหรือโตแข็งผิดปกติ

2. มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนม

3. หัวนมบิดเบี้ยวหรือตั้งรั้งผิดปกติ

4. เต้านมมีขนาดและรูปร่างผิดปกติ

เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัว
หน้าผิดปกติ มีสะเก็ด คัน แดง



มะเร็งเต้านม

โรคร้ายที่ป้องกันได้



3 นิ้ว
3 สัปดาห์
สัปดาห์: เร็งเต้านม



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
อบต.วังจันทร์



มะเร็งเต้านม

“ เป็นสาเหตุการป่วยและการตาย

อันดับแรกของผู้หญิงไทย

แต่สามารถรักษาให้หายได้

หากตรวจพบในระยะเริ่มต้น”

ใครที่เสี่ยงบ้าง ?

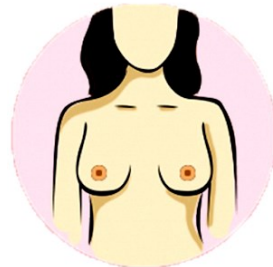
- หญิงที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป
- หญิงที่มีประวัติเป็นมะเร็งเต้านม
- ผู้ที่มีประจำเดือนก่อนอายุ 12 ปี หรือประจำเดือนหมดหลังอายุ 55 ปี
- หญิงที่กินฮอร์โมนเพศหญิง / ยาคุมกำเนิด เป็นเวลานาน
- ผู้ที่มีบุตรหลังอายุ 30 ปี หรือไม่เคยมีบุตร
- ผู้มีประวัติเป็นมะเร็งรังไข่

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ตรวจทุกเดือนหลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
ในสตรีอายุ 20 ปี ขึ้นไป

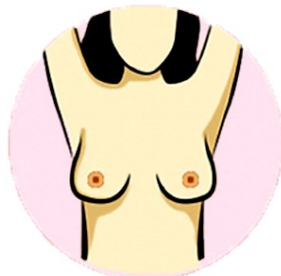
ขั้นตอนที่ 1

ดู



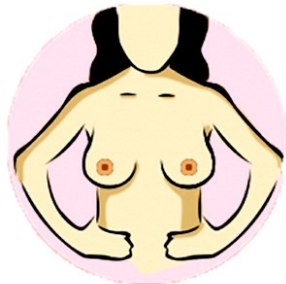
เปรียบเทียบความผิดปกติของ

เต้านมทั้งสองข้าง



ยกแขนทั้งสองข้าง

สังเกตรอยดิ่งรั้ง หรือรอยบุ๋ม



ท้าวเอว แล้วโน้มตัว

ไปข้างหน้า

ช่วยให้สังเกตได้ง่ายขึ้น

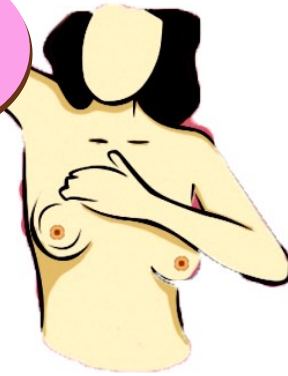
ขั้นตอนที่ 2

คลำ

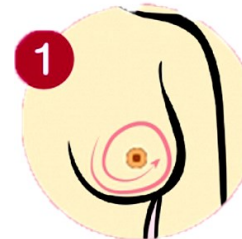
ใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลึง

ในลักษณะวนเป็นก้นหอย

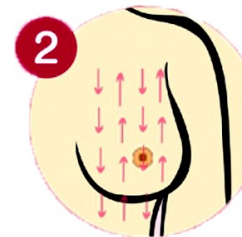
ด้วยระดับความแรงที่เพิ่มขึ้น



วิธีคลำเต้านม



คลำในแนวก้นหอย
ได้ทั้งแบบทวนเข็มนาฬิกา
และตามเข็มนาฬิกา



คลำในแนวตั้ง
จากใต้เต้านมจนถึง
กระดูกไหปลาร้า



คลำในแนวรูปสี่เหลี่ยม
เป็นเส้นตรง