



ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเอง 3 นิ้ว 3 ท่า 3 ขั้นตอน

วันที่ 22 ตุลาคม 2556 นายแพทย์ประสิทธิ์ ลัจจงพงษ์ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี นำเจ้าหน้าที่ รณรงค์ให้ประชาชนตระหนักและเล็งเห็นถึงอันตรายของโรคมะเร็งเต้านม เนื่องในสัปดาห์ รณรงค์ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเอง วันที่ 21 – 25 ตุลาคม 2556 กิจกรรมประกอบด้วย การสาธิตวิธีตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเองอย่างถูกต้อง ให้ผู้มารับบริการ มอบคู่มือบันทึกการตรวจมะเร็งเต้านม โดยแนะนำให้สตรีตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเองเป็นประจำทุกเดือน

โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบมากที่สุดในสตรี จากสถิติของสถาบันมะเร็งแห่งชาติพบว่าสตรีเป็นโรคมะเร็งเต้านมถึงร้อยละ 37 ของโรคมะเร็งทั้งหมด และยังมีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับสองรองจากโรคมะเร็งปอด สำหรับสตรีที่ยังมีประจำเดือนควรตรวจเดือนละ 1 ครั้ง หลังมีประจำเดือน 3-10 วัน หรือนับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก 7-10 วัน สตรีที่หมดประจำเดือนแล้วควรตรวจทุกวันที่ 1 ของเดือน การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเอง 3 นิ้ว 3 ท่า 3 ขั้นตอน ดังนี้ 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง ให้นิ้วนางและนิ้วกลางวางชิดให้เสมอกันเป็นพื้นเรียบ อย่าใช้ปลายนิ้ว เพราะจะดันให้ก้อนเนื้อออกห่างกัน 3 ท่า คือ ท่านอน ให้นอนราบลง เวลาตรวจให้วางหมอนไว้กลางหลัง ทาครีม หรือโลชั่นบนหน้าอกเล็กน้อย ท่ายืน หลังอาบน้ำแล้ว ให้นิ้วหน้ากระຈกและมองหาความเปลี่ยนแปลงของเต้านม ซึ่งอาจเกิดขึ้นและท่ายกไหล่ขึ้น โนมตัวไปข้างหน้า เพื่อดูว่าเต้านมทั้งสองของ ห้อยลงในลักษณะเดียวกันหรือไม่ 3 ขั้นตอน คือ การสัมผัสแบบก้นหอย หรือแบบตามเข็มนาฬิกา คลำจากบริเวณหัวนม วนออกตามเข็มนาฬิกาจนถึงบริเวณรักแร้ ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ บีบหัวนมดูว่ามีน้ำเหลือง หรือเลือดไหลออกมาหรือไม่ หรือการสัมผัสแบบแนวนอนขึ้นลงขนานกับลำตัว ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางคลำสลับขึ้นลง ให้ทั่วทั้งเต้านมและการสัมผัสแบบรัศมีรอบเต้านม เริ่มจากส่วนบนเต้านม เข้าหาฐาน และขยับนิ้วหัวแม่มือจากฐานถึงหัวนม ทำซ้ำเป็นรัศมีรอบเต้านม เมื่อคุณตรวจเจอก้อนหรือตุ่มแข็ง มีอาการบวม แดง เต้านมมีสีคล้ำลง มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดหรือรูปร่างของเต้านม ผิวหนังบริเวณเต้านมมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหยาบเหมือนผิวส้มมีรอยบุ๋ม หนอง ย่น หัวนมมีอาการดิ่งรั้ง คับ หรือลอกเป็น เกล็ด และมีน้ำเหลือง หรือมีเลือดไหลจากหัวนม ให้พบแพทย์ทันที

