

ข้อเสนอแนะสำหรับการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมในผู้หญิงไทย

พญ. พูลพิศ ธงไชย

ศูนย์ถันยรักษ์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

จากข้อมูลทั้งต่างประเทศ ในประเทศ รวมถึงสถิติของศูนย์ถันยรักษ์ และสถานวิทยามะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล สามารถสรุปแนวทางการตรวจคัดกรองตรวจคัดกรองสำหรับหญิงไทย โดยทั่วไปดังนี้

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (breast self examination: BSE) ถือเป็นสิ่งแรกที่จะช่วยให้ผู้หญิงทุกคนป้องกันตนเองจากมะเร็งเต้านม การตรวจนี้มีวัตถุประสงค์ให้สตรีรู้สึกถึงธรรมชาติ เต้านมของตนเองและหากมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นก็จะสามารถสังเกตเห็นได้ด้วยตนเอง โดยควรเริ่มเรียนรู้ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไปและตรวจเป็นประจำสม่ำเสมอทุกเดือนตลอดชีวิต ซึ่งขั้นตอนการตรวจประกอบด้วยการดูด้วยตาและการคลำด้วยมือ

ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาที่ทำการศึกษาในสตรีประเทศจีนเมื่อปี ค.ศ. 2003 พบว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่มีผลลดอัตราการเสียชีวิต ทำให้หลายประเทศไม่เห็นความสำคัญของการตรวจนี้ แต่เมื่อวันที่ 7 มีนาคม ค.ศ. 2013 ที่ผ่านมาจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาเองได้ปรับเอกสารเรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมและอธิบายถึงผลการศึกษาของตนเกี่ยวกับเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองว่ามี "good internal validity" แต่ "poor external validity" ซึ่งหมายความว่ามีความตรงภายในของการวิจัยดี แต่ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ไม่สามารถนำไปสรุปอ้างอิงใช้ได้กับมวลประชากรในสถานการณ์อื่นภายใต้เงื่อนไขเดียวกันได้นั่นเอง

ดังนั้นสำหรับประเทศไทยที่มีรังสีแพทย์ นักเทคนิคการแพทย์ และเครื่องถ่ายภาพรังสีเต้านมอยู่อย่างจำกัด การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (breast self examination; BSE) จึงถือเป็นวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมที่เหมาะสมและสำคัญมากในประเทศไทย รวมทั้งยังเป็นการสร้างความตระหนัก (breast cancer awareness) ให้กับผู้หญิงไทยได้มีความสนใจในสุขภาพของตนอีกด้วย

2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรม (clinical breast examination: CBE) ทุก 3 ปีในสตรีอายุ 20-39 ปี และทุกปีในสตรีอายุ 40 ปีขึ้นไป

3. การตรวจด้วยเครื่องถ่ายภาพรังสีเต้านม (mammography)

- แนะนำให้ทำเป็นพื้นฐานเมื่ออายุ 35 ปี, หากผลตรวจปกติแนะนำตรวจอีกครั้งระหว่าง 35-40 ปี

- อายุ 40 ปีขึ้นไปตรวจปีละ 1 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ

- อายุ 70 ปีขึ้นไป ให้พิจารณาเป็นรายบุคคล โดยพิจารณาถึงความเป็นไปได้ของประโยชน์จาก

การตรวจเมื่อเทียบกับเรื่องของสภาวะสุขภาพในขณะนั้น(co-morbidity)และการมีชีวิตรอดต่อไป(life expectancy) หากคาดว่าจะมีอายุต่อไปไม่เกิน 5 ปีก็สามารถหยุดตรวจได้

สำหรับผู้ที่มีอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เต้านมไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุใดควรรีบไปพบแพทย์ทันที