

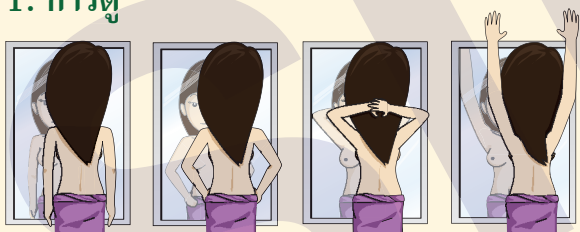
มะเร็งเต้านม

เป็นมะเร็งที่พบมากอันดับสองของมะเร็งในเพศหญิง ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้บางส่วน พบได้ตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ผู้ป่วยอายุมากซึ่งอยู่ในวัยทอง หรือหลังวัยทองไปแล้ว จะมีการพยากรณ์โรคดีกว่าผู้ป่วยอายุน้อย การตรวจพบและรักษาตั้งแต่มีขนาดเล็กมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ในอัตราที่สูงกว่ามะเร็งมีขนาดใหญ่ ดังนั้นการหมั่นตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ ซึ่งทำได้ง่าย ๆ ทุกเดือน ทำให้มีโอกาสพบมะเร็งขนาดเล็กได้เร็วขึ้นเมื่อพบแล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเองอาจจะตรวจในที่นี้ ที่ยืน หรือที่นอนก็ได้ ในห้องที่ปิดมิดชิด เพราะต้องถอดเสื้อผ้าส่วนบนออกหมด มีวิธีการตรวจอยู่ 2 วิธีคือ การดูและ การคลำ

1. การดู



โดยนั่งหรือยืนหน้ากระจกเงา ปลอกแขนแนบลำตัวทั้ง 2 ข้าง หรือยกมือท้าวสะเอว หรือยกมือประสานนิ้วไว้ที่ต้นคอ หรือยกมือชูขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกัน แล้วสังเกตดูสิ่งต่อไปนี้

• หัวนม

ตำแหน่งหัวนมควรจะอยู่ระดับเดียวกัน ซ้ายออกไปทางด้านข้างเล็กน้อยเท่ากัน สีผิวหัวนมเหมือนกัน รูปร่างคล้ายกัน หัวนมไม่ควรถูกดึงรั้ง เอนไปข้างใดข้างหนึ่ง ไม่ควรมีน้ำเหลืองหรือน้ำเลือดไหลออกจากหัวนม ไม่ควรมีแผลผิวหนังลอก หรือแผลเกิดจากก้อนนูนแตกออกมาที่ผิว

• รูปร่างหัวนม

ควรมีผิวเนียน และสีเสมอกัน ไม่ควรมีรอยนูนจากก้อนมะเร็งดันผิวขึ้นมา หรือรอยบุ๋มจากก้อนมะเร็งดึงรั้งลงไป ไม่ควรมีแผลผิวหนังลอก หรือแผลจากก้อนนูนแตกออกมาที่ผิว

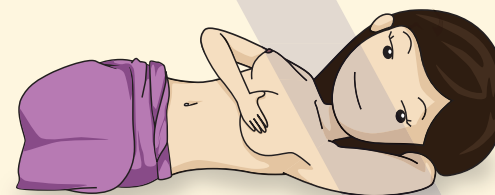
• ผิวเต้านม

ควรมีผิวเนียน สีผิวเสมอกัน ไม่ควรมีลักษณะผิวบวมหนา รุขมขนใหญ่ มองเห็นชัด เป็นลักษณะเหมือนผิวส้ม ไม่ควรมีรอยนูนตะปุ่มตะป่ำผิดปกติ จากก้อนมะเร็งดันผิวหนัง ไม่ควรมีรอยบุ๋มจากก้อนมะเร็งดึงรั้ง ไม่ควรมีสีแดงคล้ำ ผิวตึงบางจากก้อนมะเร็งรุกรานไปได้ผิว ไม่ควรมีรอยแผลแตกทะเลที่ผิวหนัง พร้อมกับมีน้ำเลือดและน้ำเหลืองไหล

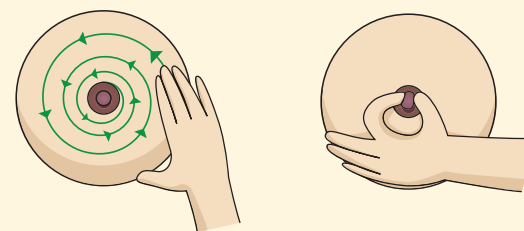
• ระดับและขนาดเต้านม

เต้านมทั้ง 2 ข้างควรจะอยู่ระดับเดียวกัน ควรมีขนาดและรูปร่างใกล้เคียงกัน ไม่ควรถูกก้อนมะเร็งดึงรั้งเต้านมขึ้น หรือถูกก้อนมะเร็งถ่วงให้ห้อยลงมาผิดปกติ

2. การคลำ



คลำได้ในห้องมิดชิด จะมีกระจกเงาหรือไม่ก็ได้ หลังจากดูลักษณะเต้านม 2 ข้างครบถ้วนเรียบร้อยแล้ว ให้ท่านนั่ง ยืน หรือนอนคลำเต้านมทั้ง 2 ข้างได้ โดยยกมือข้างเดียวกับเต้านมที่จะตรวจไปท้าวสะเอว หรือวางไว้ที่ต้นคอ หรือวางไว้เหนือศีรษะ และใช้ปลายนิ้วมือด้านตรงข้ามคลำเต้านมข้างที่ยกมือขึ้น กดและคลำเบา ๆ หมุนไปโดยรอบเต้านม รอบฐานหัวนม หัวนมและบิบบหัวนมดูว่ามีน้ำเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่ คลำดูบริเวณรักแร้และเหนือไหปลาร้าทั้ง 2 ข้างด้วย



เต้านมของเรา มีลักษณะเหมือนส้มผ่าซีก ประกอบด้วยต่อมน้ำนม จำนวนมาก รวมกันเป็นกลีบ ประมาณ 16-20 กลีบ มีท่อรวมน้ำนมของแต่ละกลีบไปเปิดที่หัวนม และมีไขมัน หลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง แทรกอยู่ระหว่างกลีบของต่อมน้ำนม



เมื่อคลำดูจะมีความรู้สึกเต้านมนุ่ม หย่น ๆ เมื่อบีบจะได้ก้อนเนื้อนุ่มนวล สิ่งที่จะตรวจพบผิดปกติ คือ

- คลำได้ก้อนเป็นไตแข็งผิดปกติ อาจจะมีกลิ่นได้ หรือยึดติดกับเนื้อเยื่อส่วนล่าง หรือยึดติ่งรังไข่ผิวหนัง หรือแตกทะลุผิวเป็นแผลมีเลือดหรือน้ำเหลืองไหล
- บิบบหัวนม อาจจะมีน้ำเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนม
- คลำได้ก้อนที่รักแร้ หรือเหนือไหปลาร้า

สิ่งผิดปกติที่ต้องรีบมาพบแพทย์

เมื่อตรวจตามขั้นตอนที่แนะนำ คือ ดูและคลำแล้ว หากท่านมีข้อสงสัย หรือพบสิ่งผิดปกติเหล่านี้ ต้องรีบมาพบแพทย์ คือ

- หัวนมถูกติ่งรังไข่ผิดปกติ
- มีน้ำเลือด และน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม หรือเป็นแผลผิวหนังหัวนมถลอก
- ผิวหนังที่เต้านมและฐานหัวนมมีรอยบุ๋มหรือรอยย่น หรือผิวกร้านเหมือนผิวส้ม หรือเป็นแผลหนังฉีกขาดมีน้ำเลือดและน้ำเหลืองไหล
- เต้านมทั้ง 2 ข้างมีขนาดและรูปร่างต่างกันชัดเจน ไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
- คลำได้ก้อนมะเร็งผิดปกติ กลิ่นได้ หรือยึดติดกับเนื้อเยื่อส่วนล่าง หรือติ่งรังไข่ผิวหนัง
- คลำได้ก้อนที่รักแร้ หรือเหนือไหปลาร้า

ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ทุกวันหรืออย่างน้อยเดือนละครั้งเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม
- ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับตรวจ คือ 7 วันหลังจากมีประจำเดือน
- ก่อนที่คลำได้บริเวณเต้านมไม่ใช่มะเร็งเสมอไปอาจเป็นเพียงถุงน้ำหรือก้อนเนื้ออกแบบธรรมดา
- หากพบสิ่งผิดปกติใดๆ บริเวณเต้านมควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว
- มะเร็งเต้านมรักษาหายขาดได้ หากตรวจพบในระยะเริ่มแรก

เรียบเรียงโดย

สถานวิทยามะเร็งศิริราช

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุดปี พ.ศ. 2559

รหัสหน่วยงาน CA

สงวนลิขสิทธิ์โดย พ.ร.บ. การพิมพ์ 2537



จัดทำโดย

สถานวิทยามะเร็งศิริราช โรงพยาบาลศิริราช

SIPI CA 1001259