

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (BSE) เพื่อรู้ทันมะเร็งเต้านม

คู่มือแนวปฏิบัติสำหรับบุคลากรทางการแพทย์

หลักการสำคัญของการตรวจเต้านม

การตรวจเต้านมด้วยตนเองประกอบด้วย 2 ขั้นตอนหลัก เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับลักษณะเต้านมปกติ:

1. การดู (Inspection): สังเกตลักษณะภายนอก รูปร่าง สีผิว และตำแหน่งหัวนม

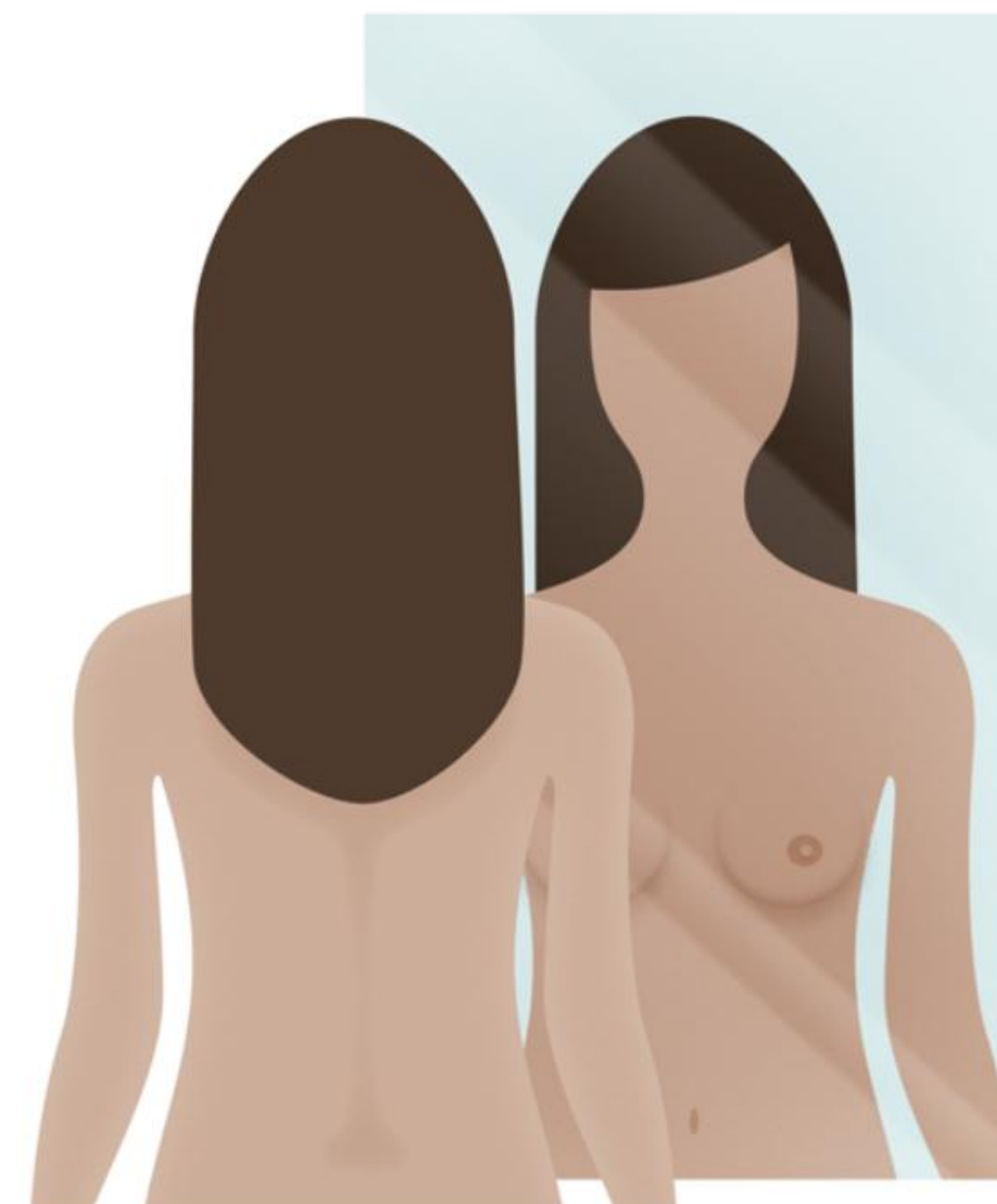
2. การคลำ (Palpation): สังเกตความผิดปกติภายในที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า

เป้าหมายคือการแยกแยะระหว่างเนื้อเยื่อปกติและก้อนที่ผิดปกติ เพื่อการคัดกรองเบื้องต้นที่แม่นยำ

ทำยีน: การสังเกตและตรวจสอบ

ทำหน้าที่กระจกเพื่อสังเกตความผิดปกติ (รูปร่างไม่เท่ากัน, รอยบวม, แผล) ใน 4 ท่า:

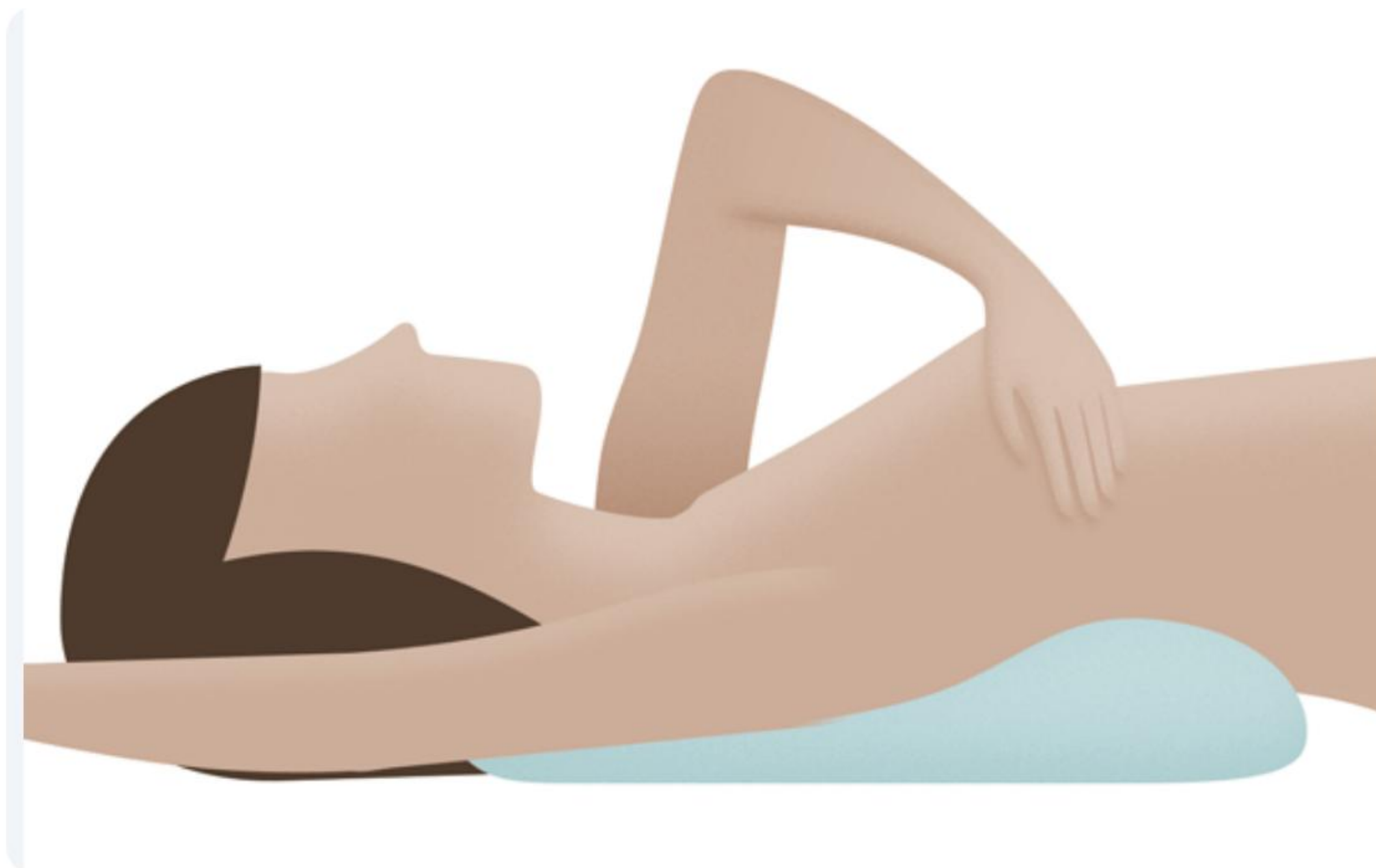
- แขนแนบลำตัว (พ่อนคลาย)
- ยกแขนเหนือศีรษะ
- วางมือที่สะโพก (เกร็งหน้าอก)
- โน้มตัวไปข้างหน้า



ทำนอน: การตรวจค้นหาก้อน

สำคัญสำหรับการตรวจก้อนเต้านมและเนื้อเยื่อเต้านม:

- ใช้หมอนรองใต้ไหล่ข้างที่ตรวจ
- ยกแขนข้างนั้นไว้เหนือศีรษะ
- ใช้ 3 นิ้ว (ชี้, กลาง, นาง)
- แบ่งการกดเป็น 3 ระดับ (เบา-กลาง-แรง)
- ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพื่อป้องกันความเข้าใจผิด



ขณอบาน้ำ: ความลื่นช่วยให้ง่าย

ใช้สบู่ทำให้ผิวแห้งลื่น ช่วยให้ลื่นได้ละเอียดขึ้น:

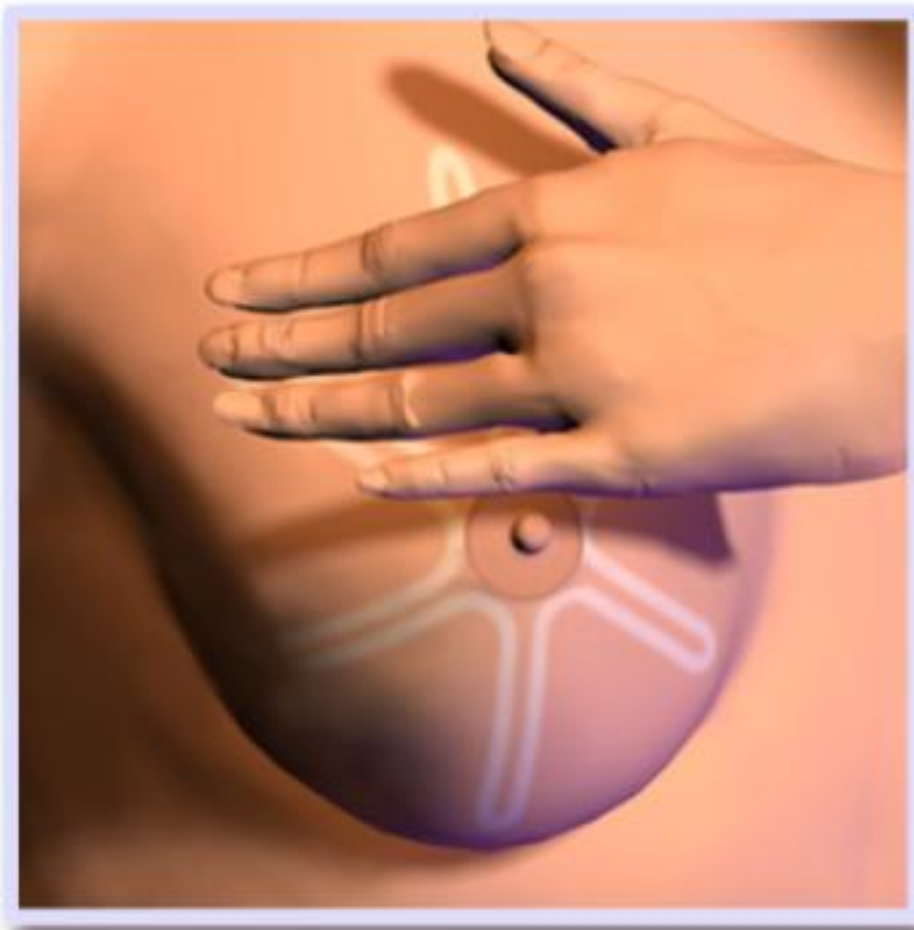
- ยกมือข้างเดียวกับเต้านมวางบนศีรษะ
- ใช้มืออีกข้างคลำด้วย 3 นิ้ว
- ครอบคลุมพื้นที่ถึงรักแร้
- ปิดท้ายด้วยการบีบหัวนมเบาๆ เพื่อเช็คสิ่งคัดหลั่ง

ข้อสังเกตเพิ่มเติม: ห้ามลืมหาคำต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้

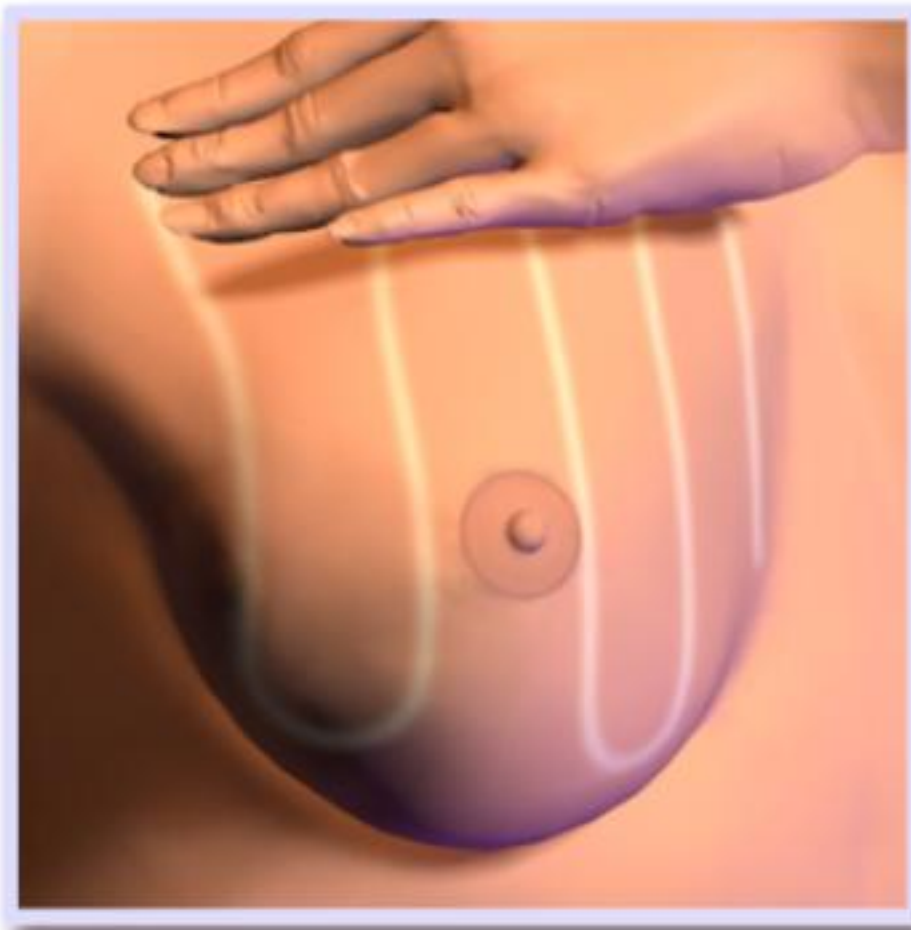
เทคนิคการคลำ 3 รูปแบบ



Circles



Wedges



Lines

เลือก 1 วิธีที่ถนัดที่สุด เพื่อให้ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด:

- **1. ก้นหอย (Clock pattern):** เริ่มจากหัวนม วนออกเป็นก้นหอย
- **2. แถวนอน (Vertical strip):** คลำขึ้นลงขนานลำตัว
- **3. รัศมี (Wedge pattern):** คลำเข้าและออกเป็นรัศมีรอบเต้า

สัญญาณเตือนภายนอก (เมื่อดู)

หากพบสิ่งเหล่านี้ ควรให้ผู้ป่วยเข้าพบแพทย์ทันที:

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| • หววนมถึงรัง หรือตำแหน่งไม่เท่ากัน | • ผิวหนังมีรอยบวม หรือเป็นผิวส้ม |
| • มีแผลผิวหนังลอก หรือรอยแตก | • สีผิวหนังแดงคล้ำ หรือผิดปกติ |

สัญญาณเตือนจากการคลำ

เมื่อคลำพบความผิดปกติเหล่านี้ ถือเป็นข้อบ่งชี้สำคัญ:

- คลำพบก้อนเนื้อใหม่ (ไม่ว่าแข็ง/นุ่ม หรือเจ็บ/ไม่เจ็บ)
- คลำพบรอยบุ๋ม หรือรอยบุ๋นไม่สม่ำเสมอ
- มีเลือด หรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนมเมื่อบีบเบาๆ

เมื่อไหร่ที่ควรส่งพบแพทย์ (Surgeon)

บุคลากรทางการแพทย์ควรยึดหลักการส่งต่อผู้ป่วยเมื่อ:

- พบก้อนผิดปกติ (ไม่ว่าจะกลืนได้หรือไม่)
- ลักษณะผิวหนังเปลี่ยนแปลงไป (รอยบวม, ผิวสั้ม)
- มีสิ่งคัดหลั่งผิดปกติออกจากห้วนม
- ความกังวลของผู้ป่วยหลังจากทำการตรวจด้วยตนเอง

"ไม่ว่าจะลักษณะใด หากสงสัย ควรตรวจโดยละเอียดเสมอ"

คำถามและข้อสงสัย (Q&A)

"ตรวจให้เป็น เห็นสิ่งผิดปกติ เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นของผู้ป่วย"

แนวทางปฏิบัติจากโรงพยาบาลพระรามเก้า
พร้อมสนับสนุนข้อมูลการวินิจฉัยและรักษาที่แม่นยำ

Image Sources



Thumbnail for <https://www.nationalbreastcancer.org/wp-content/uploads/self-exam-mirrorarmsdown-1.png>
Source: www.nationalbreastcancer.org



Thumbnail for <https://www.nationalbreastcancer.org/wp-content/uploads/self-exam-lyingdown-edited-v01.png>
Source: www.nationalbreastcancer.org



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/32/Blausen_0144_BreastSelfExam_3Methods.png
Source: commons.wikimedia.org