

# ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม การป้องกันและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

## Breast Cancer Literacy in Prevention and Breast Self-Examination

ทิพพารัตน์ แสนคาร<sup>1</sup> และธัช กนกเทศ<sup>1</sup>  
Tippharat Sancarn<sup>1</sup> and Thnach knkthes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

<sup>1</sup>Faculty of Public Health, Naresuan University

Received: October 15, 2018

Revised: November 5, 2018

Accepted: November 6, 2018

### บทคัดย่อ

โรคมะเร็งเต้านมถือเป็นปัญหาสาธารณสุขระดับโลกที่สำคัญทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของประชากรและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก ในปัจจุบันมีผู้ป่วยรายใหม่มากกว่า 1.2 ล้านคนต่อปีทั่วโลกและในต่างประเทศ คือในผู้หญิง 8 คนจะมีคนเป็นมะเร็งเต้านมอยู่ 1 คน (Breast Cancer Network Australia, 2010) ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของประเทศไทยพบว่าโรคมะเร็งเต้านม เป็นปัญหาสาธารณสุขซึ่งมีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นทุกปีจากข้อมูลทะเบียนมะเร็งทั่วประเทศของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ สาเหตุการเกิดไม่แน่ชัด ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร เพราะการเกิดโรคไม่ได้เกิดเพียงปัจจัยเดียว มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ไม่สามารถป้องกันได้ แต่การค้นพบโรคตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกโดยการตรวจคัดกรองจะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรง และสามารถรักษาโรคให้หายขาดได้ รวมทั้งช่วยลดอัตราการเสียชีวิตลง (National Cancer Institute, 2016) ซึ่งสมาคมมะเร็งประเทศสหรัฐอเมริกาได้เสนอแนะให้สตรี ตรวจเต้านมตนเอง ร่วมกับการตรวจโดยเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุข ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป (American Cancer Society, 2010) โดยการตรวจเต้านมตนเองเป็นประจำเดือนละครั้ง มีหลักฐานสนับสนุนว่าสตรีที่มีการปฏิบัติตามข้อเสนอแนะใน การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมมีแนวโน้มที่จะได้รับการค้นพบมะเร็งและได้รับการรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก ซึ่งสามารถช่วยลดอัตราการเสียชีวิตลงได้ประมาณร้อยละ 20-40 นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 88 ของสตรีที่ได้รับการวินิจฉัย ว่าเป็นมะเร็งเต้านมในระยะที่ยังไม่มีการแพร่กระจาย จะมีชีวิตรอดอย่างน้อย 5 ปี ภายหลังจากการวินิจฉัย ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม การป้องกันและการตรวจเต้านมด้วยตนเองจึงเป็นสัญญาณของการลดอัตราการเจ็บป่วย ความชุกอุบัติการณ์ และการเสียชีวิตลงของสตรีได้

**คำสำคัญ:** ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านม, วิธีการป้องกันมะเร็งเต้านม, วิธีการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

## Abstract

Breast cancer is an illness which ranks as one of the most significant global health issues since it accounts for the increase in both mortality rates and medical treatment costs. Currently, there are over 1.2 million new breast cancer patients a year throughout the world; and, it is found that 1 out of 8 female patients have been diagnosed with breast cancer. Respectively, this phenomenon, witnessed by public health authorities, corresponds with the domestic situation. According to the Thai National Cancer Institute, it has been established that the annual number of breast cancer cases are following a rising trend. The underlying causes of the problem have not been clearly identified due to the fact that in some instances of breast cancer cannot be cured even when it is detected at an early stage. And, in other instances, a complete recovery can occur even when it has reached an advanced stage. Inevitably, those contingencies interfere over time with the mortality rate. Accordingly, the American Cancer Association recommends that women above the age of 20 should undergo a breast cancer screening once a month. Evidence demonstrates that women who followed this recommendation managed to terminate their cancer treatment within the first stage of the disease, hence approximately 20-40 percent of those cases avoided the development of the metastasis process. Moreover, it has been demonstrated that 88 percent of those women tend to live at least five years longer afterwards. Therefore, familiarity with basics principles linked to breast cancer prevention translates into a diminished level of breast cancer prevalence and mortality.

**Keywords:** knowledge about breast cancer, prevent breast cancer, breast self-examination



## บทนำ

โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคไม่ติดต่อที่มีความสำคัญ และเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ไว้ว่าในปี ค.ศ. 2020 ทั่วโลกจะมีคนเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง มากกว่า 11 ล้านคน และจะเกิดในประเทศกำลังพัฒนามากกว่า 7 ล้านคน (WHO, 2018) ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งเต้านมยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าสภาพสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้เช่นกัน โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่เป็นปัญหาของสตรีทั่วโลกเนื่องจากเป็นโรค ที่มีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นทุกปีทั้งในประเทศสหรัฐอเมริกา ยุโรปและประเทศต่าง ๆ ในเอเชีย ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอด (Breast Cancer Network Australia, 2010) ในประเทศไทยพบว่าสตรีไทยเกิดมะเร็งเต้านมเป็น

อันดับที่สองรองจากมะเร็งปากมดลูก จากสำนักงานสถิติ มะเร็งแห่งชาติพบว่าอุบัติการณ์มะเร็งเต้านมของสตรีเพิ่มขึ้นทุกปีและพบว่าเป็นสาเหตุการ เสียชีวิตอันดับหนึ่งของผู้หญิงไทย (National Cancer Institute, 2016) แม้ว่า มะเร็งเต้านมจะเป็นโรคที่ป้องกันการเกิดได้ยาก เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุแน่นอนที่ทำให้เกิดโรคและเป็นสาเหตุการ ตายในอัตราที่สูงก็ตาม แต่ก็ยังเป็นโรคที่สามารถรักษาได้ และการพยากรณ์โรคได้ค่อนข้างดี ถ้าสามารถตรวจพบและ ให้การรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง เต้านม การป้องกันและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จึงเป็น แนวทางที่สำคัญในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งเต้านมที่ เป็นปัญหาทางสาธารณสุขอย่างมากในขณะนี้

## มะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม (breast cancer) เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่อยู่ภายในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม ซึ่งเซลล์เหล่านี้มีการแบ่งตัวผิดปกติ ไม่สามารถควบคุมได้ มักแพร่กระจายไปตามทางเดินน้ำเหลือง ไปสู่อวัยวะที่ใกล้เคียง เช่น ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ หรือแพร่กระจายไปสู่อวัยวะที่อยู่ห่างไกล เช่น กระดูก ปอด ตับ และสมอง เช่นเดียวกับมะเร็งชนิดอื่น ๆ เมื่อเซลล์มะเร็งมีจำนวนมากขึ้นก็จะแย่งสารอาหารและปล่อยสารบางอย่างที่เป็นอันตรายและทำลายอวัยวะต่าง ๆ จนทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด (Ministry of Public Health, 2005)

มะเร็งเต้านมเริ่มเกิดขึ้นที่ส่วนของ เยื่อบุท่อน้ำนม ส่วนปลาย (terminal duct lobular unit) ในเต้านมที่มีการเจริญเติบโตผิดปกติ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงทุกคนมีโอกาสป่วยเป็นมะเร็งเต้านมได้ทุกคน (Lawitti & Parinyanitigul, 2016)

## ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุในการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

พบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมมีความสัมพันธ์กับระดับฮอร์โมนเพศหญิงที่เพิ่มขึ้น พันธุกรรม และสภาวะแวดล้อม และยังมีปัจจัยเสี่ยงสาเหตุที่น่าสังเกตได้ดังนี้ (National Comprehensive Cancer Network, 2015)

1. ผู้หญิง มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าเพศชาย 100 เท่า
2. ผู้หญิงที่อายุมากกว่า 40 ปี
3. ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน อายุน้อยกว่า 12 ปี หรือผู้หญิงที่หมดประจำเดือน อายุมากกว่า 55 ปี
4. ผู้หญิงที่มีบุตรคนแรกอายุมากกว่า 35 ปี หรือผู้หญิงที่ไม่มีบุตร
5. ผู้หญิงที่มีประวัติใช้ยาฮอร์โมนทดแทนในวัยที่หมดประจำเดือนหรือใช้ยากุมกำเนิดเป็นระยะเวลาานาน
6. ผู้หญิงที่มีประวัติเคยได้รับการฉายรังสีรักษาบริเวณหน้าอกในปริมาณมากกว่าช่วงวัยเด็ก โดยเฉพาะเมื่อมีอายุขณะได้รับรังสีน้อยกว่า 30 ปี

7. ผู้หญิงที่มีประวัติก้อนเต้านมที่มีความเสี่ยงและไม่มีความเสี่ยง

8. ผู้หญิงที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรมในครอบครัว

นอกจากนี้ยังมีผู้หญิงที่มีภาวะอ้วนน้ำหนักเกินมาตรฐาน โดยเฉพาะในผู้หญิงวัยหลังหมดประจำเดือนแล้ว และไม่คอยออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีแคลอรีหรือไขมันสูงเป็นประจำ สูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็เพิ่มรายงานการเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม และยังพบว่าในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะแรกหลังจากได้รับการรักษาแล้วที่อยู่ในภาวะอ้วน ออกกำลังกายน้อย ยังเพิ่มโอกาสที่โรคมะเร็งเต้านมจะกลับเป็นซ้ำเมื่อติดตามอย่างต่อเนื่องอีกด้วย (Lawitti & Parinyanitigul, 2016)

## อาการของมะเร็งเต้านม

ผู้ป่วยโดยทั่วไปมักไม่มีอาการใดในระยะแรก ๆ แต่จะมีอาการเฉพาะที่ เช่น คลำพบก้อนเนื้อที่เต้านม อาจมีอาการปวด บวม กดเจ็บบริเวณก้อน ผิวหนังบริเวณเต้านมหรือลักษณะเต้านม หัวนมผิดปกติ บวม เมื่อก่อนมีขนาดโตขึ้น ถ้าโรคกระจายไปที่บริเวณใกล้เคียงก็จะพบก้อนที่บริเวณรักแร้ ที่คอ นอกจากนี้อาจพบอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง และอาการของระบบที่ก่อนมะเร็งกระจายไป เช่น ตับ ปอดกระดูก และสมอง ในกรณีที่เป็นระยะลุกลาม (Lawitti & Parinyanitigul, 2016)

## ระยะของมะเร็งเต้านม

โดยทั่วไปมะเร็งเต้านมมี 4 ระยะ คือระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 4 แต่ปัจจุบันนี้ เรามักจะเพิ่มระยะที่ 0 เข้าไปด้วยรวมแล้วแบ่งได้เป็น 5 ระยะ คือ ระยะที่ 0-4 (Muhamad, 2012) ซึ่งระยะของมะเร็งเต้านมจะแสดง (Warawut, 2017) ดังนี้

ระยะ 0 เป็นระยะเริ่มต้นของเซลล์มะเร็ง ซึ่งยังไม่ลุกลามไปยังเนื้อเยื่อเต้านม

ระยะ 1 ก้อนมะเร็งมีขนาดไม่เกิน 2 เซนติเมตร และยังไม่ลุกลามเข้าต่อมน้ำเหลือง

ระยะ 2 ก้อนมะเร็งมีขนาดระหว่าง 2-5 เซนติเมตร ซึ่งอาจจะลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้หรือไม่ก็ได้ หรือมีขนาดไม่เกิน 2 เซนติเมตร และลุกลามเข้าต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้แล้ว แต่ยังไม่แพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่น

ระยะ 3 ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่กว่า 5 เซนติเมตร และลุกลามเข้าต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้แล้ว แต่ยังไม่แพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่น

ระยะ 4 มะเร็งแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่น ๆ แล้ว

## แนวทางรักษามะเร็งเต้านม

แนวทางการรักษามะเร็งเต้านมในปัจจุบันทางการแพทย์ได้พัฒนาวิธีการรักษามะเร็งเต้านมก้าวหน้าไปอย่างมาก เช่น การให้เคมีบำบัดปริมาณสูงควบคู่กับการให้เซลล์ต้นกำเนิด (stem cell) เพื่อให้เซลล์ต้นกำเนิด เข้าไปทดแทนเซลล์ที่ตายและเซลล์ที่ตายลงจากเคมีบำบัด การให้แอนติบอดี (antibodies) ชนิดที่ต่อต้านเซลล์มะเร็งโดยเฉพาะ การยับยั้งเซลล์มะเร็งโดยเฉพาะ (target therapy) ร่วมกับการให้ยาต้านฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นการยับยั้งเซลล์มะเร็งไม่ให้แบ่งตัวเจริญเติบโตเพิ่มขึ้น ส่วนการรักษามะเร็งเต้านมที่เป็นมาตรฐานในปัจจุบัน ยังเป็นเช่นเดียวกับวิธีการรักษามะเร็งชนิดอื่น ๆ ที่แพทย์ต้องอาศัยการผ่าตัดเป็นหลัก เพื่อนำก้อนเนื้อร้ายออกจากเต้านม ซึ่งก็แล้วแต่ขนาดและการพัฒนาของก้อนเนื้อร้ายว่าลุกลามไปถึงระยะไหน การผ่าตัดแบบสงวนเต้านมหรือรักษาเต้านมเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้กัน เพราะมีผลต่อทางจิตใจค่อนข้างน้อยหากเต้านมต้องถูกตัดทิ้งไปเลย วิธีนี้จะใช้ก็ต่อเมื่อตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะแรก ก้อนเนื้อร้ายมีขนาดเล็กมาก ยังไม่แพร่ออกจากเต้านม แพทย์จะผ่าตัดแบบสงวนเต้านมหรือรักษาเต้านมเอาไว้ โดยตัดเอาก้อนเนื้อร้ายและเนื้อเยื่อรอบ ๆ ออก และอีกวิธีหนึ่งคือการผ่าตัดเต้านมทั้งหมด สำหรับผู้ป่วยระยะที่มะเร็งลุกลามออกไปสู่ต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ แพทย์จึงไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากผ่าตัดนำเต้านมออกทั้งหมดรวมทั้งต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ด้วยการผ่าตัดเต้านมออกถึงฐานอก เป็นการผ่าตัดที่หลีกเลี่ยงไปที่กล้ามเนื้อที่ผนังหน้าอก เพื่อตัดเอารากของก้อนเนื้อร้ายที่แพร่ไปที่ผนังหน้าอก

ออกให้หมด ซึ่งต้องตัดเอาเต้านมทั้งข้าง ต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ ต่อมน้ำเหลืองใต้ผนังหน้าอก และกล้ามเนื้อผนังหน้าอก สำหรับระยะที่มะเร็งเริ่มลุกลามไปสู่อวัยวะอื่น ๆ การผ่าตัดเต้านมแบบกว้าง คือ การผ่าตัดเต้านมออกทั้งสองข้าง และกวาดลงลึกไปถึงฐานอก เพื่อขุดรากถอนโคนก้อนเนื้อร้ายออกจากกล้ามเนื้อผนังหน้าอกทั้งสองฝั่ง รวมไปถึงต่อมน้ำเหลืองโดยรอบทั้งหมด ใช้สำหรับมะเร็งระยะที่สามที่ก้อนเนื้อร้ายแพร่ไปทั่วเต้านมทั้งสองข้างและอวัยวะใกล้เคียง เมื่อผ่าตัดสำเร็จ ผู้ป่วยพักฟื้นจนร่างกายฟื้นตัวดีขึ้น แพทย์มักพิจารณาให้ผู้ป่วยเข้ารับเคมีบำบัดหรือฉายแสงเพิ่มเติมเพื่อป้องกันไม่ให้มะเร็งกลับมาอีก

นอกเหนือจากการผ่าตัด การฉายแสง และการทำเคมีบำบัดแล้ว ยังมีการรักษาด้วยฮอร์โมนอีกวิธีหนึ่งมีหลักการโดยการผ่าตัดเอารังไข่ของผู้ป่วยออกมาเพื่อหยุดการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นให้มะเร็งเต้านมเจริญเติบโต ควบคู่ไปกับให้ยาชื่อ Tamoxifen ซึ่งจะไปออกฤทธิ์ต่อต้านฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เซลล์มะเร็งไม่เจริญเติบโตและค่อยๆ ฝ่อลง เมื่อมะเร็งหยุดเจริญเติบโตแล้ว แพทย์จึงจะพิจารณาให้การรักษาโดยวิธีการอื่นต่อไป ซึ่งมักจะใช้การผ่าตัดเพื่อตัดเอาก้อนเนื้อร้าย และต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ออก (Breast Cancer, 2016)

## การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นการตรวจหามะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น ควรจะตรวจเป็นประจำตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป หากคลำได้ก้อน หรือสงสัยก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์ ก่อนการตรวจด้วยตัวเองท่านต้องทราบขนาด และลักษณะเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บางคนจะมีขนาดโตขึ้น และแข็งมากขึ้นก่อนมีประจำเดือน เมื่อรับประทานยาคุมกำเนิดเต้านมก็จะมีขนาดโตขึ้น แต่บางคนเต้านมอาจจะแข็งตลอดเวลาที่มีประจำเดือน หลังเข้าสู่วัยทอง ขนาดของเต้านมจะเล็กลง ช่วงเวลาที่เหมาะในการตรวจเต้านมคือ 5-7 วันหลังมีประจำเดือนวันสุดท้าย เนื่องจากช่วงนี้เต้านมจะอ่อนนุ่ม สำหรับผู้หญิงวัยทองก็ตรวจตามสะดวก วิธีการตรวจทำได้ 3 วิธี (Boonloi, 2009)

## วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ควรทำอย่างสม่ำเสมอ โดยทำการตรวจเดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงตั้งแต่มีประจำเดือน ประมาณ 7-10 วัน โดยเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือน หรือตรวจในช่วงที่รู้สึกว่าการมีประจำเดือนนั้นผิดปกติ เนื่องจากในช่วงระยะเวลาที่ประจำเดือนมาจะไม่ตั้งตัวมากจึงสามารถคลำก้อนได้ชัดเจน หรือคลำก้อนที่มีขนาดที่ยังเล็กได้โดยง่าย ส่วนผู้ที่เข้าสู่วัยทองซึ่งประจำเดือนหมดไปแล้ว หรือได้รับการผ่าตัดมดลูกไปแล้ว ให้กำหนดวันที่แน่นอนสำหรับการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเพื่อการจดจำง่าย และให้ตรวจวันเดียวกันของทุกเดือน เช่น วันที่ 1 ของเดือน หรือวันสุดท้ายของเดือน เป็นต้น (MThai, 2016)

### 1. ขั้นตอนแรกของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การสังเกตความผิดปกติด้วยการดูลักษณะภายนอกของเต้านมภาพ 1 ทำทางการยืนในการตรวจเต้านมโดยให้ยืนตรงมือแนบลำตัว สังเกตลักษณะของเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงของหัวนมหรือไม่ ลักษณะของผิวหนังมีรอยบุ๋ม มีก้อนนูน ผิวหนังบวม มีแผลหรือมีเส้นเลือดสีดำใต้ผิวหนังมากเพิ่มขึ้นที่ผิดปกติหรือไม่การดูให้สังเกตเปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่าแตกต่างผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ด้วยการหันตัวเล็กน้อยเพื่อสามารถมองเห็นด้านข้างของเต้านมทั้งสองข้างได้อย่างชัดเจน สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและรอยบุ๋มเช่นเดียวกัน



ภาพ 1 ทำทางการยืนในการตรวจเต้านม

โดยให้ยืนตรงมือแนบลำตัว สังเกตลักษณะของเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงของหัวนมหรือไม่ ลักษณะ

ของผิวหนังมีรอยบุ๋ม มีก้อนนูน ผิวหนังบวม มีแผลหรือมีเส้นเลือดสีดำใต้ผิวหนังมากเพิ่มขึ้นที่ผิดปกติหรือไม่การดูให้สังเกตเปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่าแตกต่างผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ด้วยการหันตัวเล็กน้อยเพื่อสามารถมองเห็นด้านข้างของเต้านมทั้งสองข้างได้อย่างชัดเจน สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและรอยบุ๋มเช่นเดียวกัน



ภาพ 2 ทำทางการสังเกตความผิดปกติของรอยบุ๋มของผิวหนัง

จากนั้นให้ยกมือขึ้นทั้ง 2 ข้าง เพื่อสังเกตความผิดปกติของรอยบุ๋มของผิวหนังบริเวณเต้านมที่เกิดจากการดึงรั้ง เนื่องจากในรายที่เป็นมะเร็งอาจจะมีการดึงรั้งของเนื้อเยื่อให้เกิดรอยบุ๋มได้



ภาพ 3 ทำทางการสังเกตรอยดึงรั้งของผิวหนัง

เอามือทำวสะเอวเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกดึงตัวแล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้สังเกตรอยดึงรั้งของผิวหนังได้ง่ายขึ้น เมื่อไม่พบความผิดปกติจากการสังเกตดูที่เต้านมแล้วขั้นตอนต่อไปคือ การคลำที่เต้านม



## 2. การสังเกตความผิดปกติด้วยการคลำลักษณะ ภายนอกของเต้านม



ภาพ 4 การวางมือในการตรวจเต้านม

การตรวจเต้านมควรทำทั้งในท่านั่งและท่านอน สิ่งที่สำคัญของการตรวจ คือ การตรวจให้ทั่วพื้นที่ของบริเวณเต้านม โดยใช้ด้านฝ่ามือของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง บริเวณค่อนไปทางปลายนิ้ว เนื่องจากเป็นตำแหน่งที่ไวต่อการสัมผัส การคลำเต้านมจะต้องคลำให้ทั่วทั้งพื้นที่ของเต้านม ในลักษณะคลื่นวนเป็นก้นหอยเล็ก ๆ ไปตามเต้านม เนื่องจากตำแหน่งของเต้านมที่อยู่บนผนังทรวงอกเป็นตำแหน่งที่สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมได้



ภาพ 5 การกดบริเวณป้านนมหรือบิบเพื่อสังเกต

สังเกตความผิดปกติว่ามีของเหลว หรือเลือดออกจากหัวนมในขณะที่กดบริเวณป้านนมหรือไม่การบีบบริเวณหัวนมควรทำด้วยความนุ่มนวล ไม่ควรบีบเค้นบริเวณหัวนมอย่างรุนแรง เพราะหากมีความผิดปกติจะพบว่ามึ่น้ำหรือเลือดออกจากหัวนมเมื่อมีการกดโดยไม่ต้องบีบเค้น



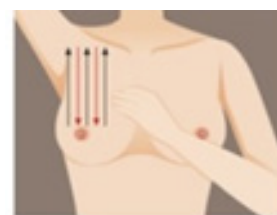
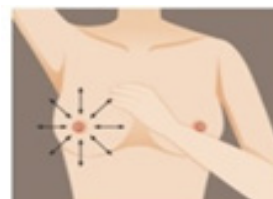
ภาพ 6 การใช้นิ้วมือคลำบริเวณเต้านม ส่วนที่อยู่ใต้รักแร้

ในท่านั่ง ใช้นิ้วมือคลำบริเวณเต้านม ส่วนที่อยู่ใต้รักแร้ว่ามีก้อนหรือต่อมน้ำเหลืองที่โตผิดปกติหรือไม่ โดยการห้อยแขนลงมาเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกหย่อนลง เนื่องจากหากกล้ามเนื้อตึงเกินไปจะไม่สามารถคลำรักแร้ได้อย่างชัดเจน



ภาพ 7 การตรวจโดยการนอนบนที่นอนยกแขนหนุนศีรษะ

จากนั้นทำการตรวจโดยการนอนบนที่นอนยกแขนหนุนศีรษะ ในท่านี้อาจจะใช้ผ้าขนหนูม้วน หรือใช้หมอนขนาดเล็กสอดรองที่บริเวณหลังและไหล่ข้างที่ต้องการตรวจ เพื่อให้บริเวณทรวงอกด้านนั้นแอ่นขึ้นมาเล็กน้อย จะสามารถคลำได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



ภาพ 8 การคลำเต้านม จะใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำ

การคลำเต้านม จะใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำในลักษณะ คลึงวนเป็นก้นหอยเล็ก ๆ บริเวณเต้านมให้ทั่วทั้งเต้านม ในระดับความแรง 3 ระดับ คือ ระดับตื้นลงไปจากผิวหนัง เล็กน้อย ระดับที่ลึกลงไป และระดับที่ลึกถึงผนังหน้าอก โดยทิศทางในการคลำสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งสามารถ เลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้

สำหรับผู้ที่มิเต้านมใหญ่หรือเนื้อเต้านมมาก แนะนำให้นอนตะแคงโดยเอาด้านข้างของลำตัวด้านนั้นให้ สูงขึ้น เพื่อที่จะคลำด้านข้างได้ชัดเจน เนื่องจากเนื้อเต้านม จะไปกองอยู่ที่บริเวณด้านข้างทำให้คลำได้ยาก ใช้วิธีคลำ ให้คลำลงล่างและขึ้นบนไปมาจนทั่วบริเวณ จากนั้นให้นอน หายเพื่อคลำด้านในให้ทั่วเช่นเดียวกัน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นการตรวจที่จะเกิด ประโยชน์อย่างมาก หากได้ทำการฝึกฝนเป็นประจำและ สม่ำเสมอจนชำนาญ เพื่อให้ทราบสภาพของเต้านมตนเอง และเมื่อพบสิ่งผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงไป จะสามารถสังเกต ได้โดยง่าย สิ่งที่สำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธี เดือนละ 1 ครั้ง และคลำไปให้ทั่วบริเวณเต้านมและรักแร้ (Warawut, 2017)

### สิ่งผิดปกติที่เต้านมต้องรีบพบแพทย์

ในกรณีที่ตรวจพบความผิดปกติ หรือสงสัยในสิ่งที่ ตรวจพบว่าอาจจะมี ความผิดปกติเกิดขึ้น ท่านควรจะไปพบ แพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำหรือตรวจเพิ่มเติม ดังนี้ (Siriraj Cancer Center, 2016)

1. หัวนมถูกดึงรั้งผิดปกติ
2. มีน้ำเลือด และน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม หรือเป็นแผลที่ผิวหนังหัวนมถลอก
3. ผิวหนังที่เต้านมและฐานหัวนมมีรอยบุ๋มหรือ รอยนูน หรือผิวกรามเหมือนผิวส้ม เป็นแผลหนังฉีกขาดมี น้ำเลือดและน้ำเหลืองไหล
4. เต้านมทั้ง 2 ข้างมีขนาดและรูปร่างต่างกัน ชัดเจน ไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
5. คลำได้ก้อนมะเร็งผิดปกติ กลิ้งได้ หรือยึดติด กับเนื้อเยื่อส่วนล่าง หรือดึงรั้งผิวหนัง
6. คลำได้ก้อนที่รักแร้ หรือเหนือไหปลาร้า

### วิธีป้องกันมะเร็งเต้านม

ไม่มีหนทางใดที่สามารถป้องกันมะเร็งเต้านมได้ เพราะทางการแพทย์ก็ยังไม่ทราบว่าอะไรคือต้นเหตุที่แท้จริง จึงทำได้เพียงหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่เร่งให้เกิด มะเร็งเต้านมเบื้องต้น (Breast Cancer, 2016) ดังนี้

1. ตรวจเต้านมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เดือน ละ 1 ครั้ง
2. ตรวจสุขภาพประจำปี ปีละครั้ง ร่วมกับการ ตรวจเอกซเรย์เต้านม Mammography สำหรับผู้หญิงวัย 40 ปีขึ้นไป
3. กินอาหารให้ถูกต้องสมวัย ลดแป้ง ข้าว น้ำตาล และไขมัน แต่เพิ่มผักใบเขียวและผลไม้ให้มากขึ้น
4. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเร่งให้เกิดมะเร็งเต้านมที่ ได้กล่าวไว้ต้น

### บทสรุป

โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่เป็นปัญหาของสตรี ทั่วโลกเนื่องจากเป็นโรคที่มีอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นทุกปี ทั้งใน สหรัฐอเมริกา ยุโรปและประเทศต่างๆในเอเชียเป็นสาเหตุ การเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอด ในประเทศไทยพบว่าสตรีไทยเกิดมะเร็งเต้านมเป็นอันดับ ที่สองรองจากมะเร็งปากมดลูกจากสำนักงานสถิติมะเร็ง แห่งชาติพบว่าอุบัติการณ์มะเร็งเต้านมของสตรีเพิ่มขึ้นทุก ปีและพบว่าเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของผู้หญิง ไทยแม้ว่ามะเร็งเต้านมจะเป็นโรคที่ป้องกันการเกิดได้ยาก เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุแน่นอนที่ทำให้เกิดโรคและเป็น สาเหตุการตายในอัตราที่สูงก็ตามแต่ก็เป็นโรคที่สามารถ รักษาได้และการพยากรณ์โรคได้ค่อนข้างดีถ้าสามารถ ตรวจพบและให้การรักษาดังแต่ในระยะเริ่มต้น ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ปัจจัยเสี่ยง สาเหตุ อาการ ระยะของการเกิดโรค แนวทางการรักษา วิธีการตรวจ การสังเกต ทำทางการตรวจ ขั้นตอน ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สิ่งผิดปกติที่เต้านม และวิธีป้องกันมะเร็งเต้านม จึงเป็น แนวทางที่สำคัญในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งเต้านมที่ เป็นปัญหาทางสาธารณสุขอย่างมากในขณะนี้

สุดท้ายนี้ขอให้พี่น้องอยู่เสมอว่า มะเร็งเต้านมไม่เคยให้โอกาสใครเป็นครั้งที่สอง หลังจากแพทย์ผู้รักษาได้รักษาท่านจนหายดีแล้วควรหมั่นตรวจเช็คและสังเกตเต้านมของตนเองอยู่เสมอ และหากท่านสงสัยว่าจะเป็น

มะเร็งเต้านม ควรไปพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษาแพทย์โดยอย่าลังเลใจ ไม่ควรเสียโอกาสและเวลาไปรักษาโดยวิธีอื่น ๆ



## References

- Boonloi, K. (2009). *Breast cancer and prevention*. Retrieved from <http://www.inetfoundation.or.th>.
- Breast Cancer Network Australia. (2010). *Breast cancer situation*. Retrieved from <https://www.bcna.org.au>.
- Breast Cancer. (2016). *Treatment guidelines-and how to prevent-breast cancer*. Retrieved from <http://medium.com/arincare-com>.
- Lawitti, P., & Parinyanitigul, N. (2016). *Breast cancer*. Bangkok: Chulalongkorn University.
- Ministry of Public Health. (2005). *Report on health behavior assessment: self-examination of women aged 35 years and over*. Nonthaburi: Printing Agriculture Cooperatives of Thailand.
- MThai. (2016). *Self-breast examination*. Retrieved from <https://health.mthai.com>.
- Muhamad, H. (2012). *Mechanism of breast cancer*. Retrieved from <https://www.facebook.com/ThaiBreastCancer>.
- National Cancer Institute. (2016). *Comprehensive cancer information*. Retrieved from <https://www.cancer.gov>.
- National Comprehensive Cancer Network. (2015). *NCCN clinical practice guidelines in oncology: Breast cancer*. Retrieved from <http://www.nccn.org>.
- SIRIRAJ CANCER CENTER. (2016). *Self breast examination*. Retrieved from <http://www.si.mahidol.ac.th>.
- Warawut, N. (2017). *Knowledge for the people of breast cancer*. Songkhla: Cancer Information Unit Songkhla Nakarin Hospital.
- WHO. (2018). *Breast cancer situation*. Retrieved from <https://www.voathai.com>.

