

ความเชื่อด้านสุขภาพ: ส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา Health Belief Model: Promote Breast Self Examination in Student in Higher Education

บทความวิชาการ (Academic article)

Corresponding author E-mail: uncharee@unc.ac.th *

(Received: 2022, November 3; Revised: 2023, June 12;

Accepted: 2023, June 12)

อัญชรี เข้มเพชร (Uncharee Khempech) ^{1*}

นพรัตน์ สวนปาน (Nopparat Suanpan) ²

อภัสร์น มะโน (Apusarin Mano) ³

บทคัดย่อ

มะเร็งเต้านม พบมากเป็นอันดับหนึ่งในผู้หญิง ทำให้อัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น พบอุบัติการณ์ในผู้หญิงที่มีอายุน้อยลง การตรวจพบและรักษาตั้งแต่ระยะแรกจะทำให้อัตราการรอดชีวิตสูง มีคุณภาพชีวิตที่ดีและเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาน้อยกว่า การศึกษาพบว่าผู้หญิงจำนวนมากไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยเฉพาะนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเนื่องจากมีความอาย

การส่งเสริมให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษาตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถค้นพบความผิดปกติของเต้านมตนเองตั้งแต่ระยะแรก ทั้งยังส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง บทความนี้ผู้เขียนได้รวบรวมความรู้จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับความรู้ในการตรวจคัดหามะเร็งเต้านม สถานการณ์การตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา วิเคราะห์สาเหตุของการไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา การประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยให้ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างเป็นประจำและตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก

คำสำคัญ: ความเชื่อด้านสุขภาพ, การตรวจเต้านมด้วยตนเอง, นักศึกษาระดับอุดมศึกษา

1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุดรดิตถ์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

ABSTRACT

Breast cancer is the number one cancer that occurs among women. The mortality rate has been continually increased among young women. The early detection and treatment may result in a high survival rate, good quality of life and cost less. According to the literature, Breast Self-Examination (BSE) many women have never done BSE, especially undergraduate students, because of their embarrassment.

Encouraging undergraduate students to perform breast self-examination may the way to help students discover their own breast abnormalities in the early stages. It is also promoting responsibility for one's own health. In this article, the authors have gathered knowledge from research both domestically and internationally on the knowledge of breast cancer screening, situation of breast self-examination in undergraduate students, analysis of the reasons for non- breast self-examination among tertiary students. The application of health belief model to promote breast self-examination through knowledge, Perceived susceptibility, Perceived Severity, Perceived Benefits, Perceived Barriers and Perceived Self-Efficacy, as well as a guideline for promoting self-examination of mammograms among undergraduate students. This guideline may beneficial for undergraduate student to promote the behavior of breast self-examination in daily life and early detection.

Keywords: Health Belief Model, Breast self-examination, Tertiary students

บทนำ

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับหนึ่งกับผู้หญิงทั่วโลกรวมทั้งผู้หญิงในประเทศไทย อัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีอัตราการเสียชีวิตตั้งแต่ปี 2558 - 2562 จำนวน 11.3, 12.4, 12.6, 13.3 และ 13.9 ต่อแสนประชากรตามลำดับ (Strategy and planning division of Office of the Permanent Secretary Ministry of Public Health, 2022) นอกจากนี้ยังพบว่ามะเร็งเต้านมเกิดในผู้หญิงที่มีอายุน้อยลงโดยมีการตรวจพบมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่อายุ 10 ปี ขึ้นไป (Siriraj Cancer Center, 2016) แม้จะเป็นโรคที่มีความรุนแรงแต่หากได้รับการตรวจพบและเข้ารับรักษาตั้งแต่เป็นมะเร็งระยะแรกจะทำให้อัตราการรอดชีวิตอยู่ที่ 5 ปี สูงถึงร้อยละ 95 ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมช่วยให้ค้นหาความผิดปกติของเต้านม เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการคัดกรองมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น (National Cancer Institute, 2020)

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมที่นิยมในปัจจุบันมี 3 วิธี ได้แก่ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (breast self-examination: BSE) การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรม (clinical breast examination: CBE) และการตรวจด้วยเครื่องถ่ายภาพรังสีเต้านม (mammography: MM) (National Cancer Institute, 2017) ซึ่งการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self-Examination: BSE) เป็นวิธีที่ผู้หญิงทุกคนสามารถทำได้ด้วยตัวเอง สะดวกในการเลือกเวลาในการตรวจ (Chinpatanapongsa & Suwanpatikorn, 2014) การตรวจที่ถูกต้องและสม่ำเสมอจะช่วยให้สามารถค้นหาความผิดปกติของเต้านมได้เร็ว แม้ผู้หญิงทุกคนจะสามารถใช้การตรวจเต้านมด้วยตนเองเพื่อค้นหาความผิดปกติของเต้านมตัวเองได้ แต่กลับพบว่าผู้หญิงจำนวนไม่มากที่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองจึงมีผลทำให้เข้ารับการรักษาล่าช้า ส่งผลให้การรักษามีประสิทธิภาพลดลง จากข้อมูลสถาบันมะเร็งแห่งชาติพบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่เข้ารับการรักษาดังแต่ระยะแรกมีจำนวนเพียงร้อยละ 7.6 ในขณะที่ผู้ป่วยถึงร้อยละ 92.4 ตรวจพบและเข้ารับการรักษาเมื่อตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะที่ 2 ขึ้นไป (National Cancer Institute, 2020) แตกต่างจากประเทศตะวันตกที่มีการตรวจพบและเริ่มรักษามะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะที่ 1 มากถึงร้อยละ 60 - 70 องค์การอนามัยโลกจึงได้แนะนำให้ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไปทุกคนตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง (WHO, 2020)

นักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นวัยที่มีความพร้อมทางด้านโครงสร้างของเต้านมที่เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์และความพร้อมต่อการเรียนรู้ แต่พบว่านักศึกษามีอัตราการเข้าถึงการตรวจเต้านมโดยบุคลากรสาธารณสุขได้น้อยกว่าช่วงวัยอื่น เนื่องจากมีความอาย คิดว่าตนเองอายยังน้อย ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง ตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่เป็น (Chinpatanapongsa & Suwanpatikorn, 2014; Jamjang, Atthamaethaku & Prayoontap, 2020; Kissal, Kartal & Cetin, 2017; Komonwipast & Pakdevong, 2018) ไม่มีอาการและอาการแสดง และกลัวที่จะรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม (Abera, Mengistu & Bedaso, 2017; Kissal et al., 2017; Jaihow, Klayvised, Sangprajong & Petsirasan, 2018) การที่นักศึกษาไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองมีผลให้นักศึกษาเสียโอกาสที่จะค้นหามะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะแรก ทำให้การรักษาล่าช้า ส่งผลกระทบทั้งต่อตัวเองและครอบครัว ดังนี้ 1) ด้านร่างกาย การรักษาด้วยการผ่าตัดเอาเต้านมออกจะมีผลทำให้เกิดอาการขา ปวดตึงแผลมาก รู้สึกทรมาน รู้สึกอ่อนเพลีย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันถูกจำกัดและสูญเสียบุคลิกภาพ (Toyai, Yu-iam & Koolnaphadol, 2019) 2) ด้านจิตใจ ทำให้นักศึกษาต้องเผชิญกับความกังวลทางด้านภาพลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น จะมีผลกระทบต่อกภาวะจิตใจและอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น อันจะนำไปสู่ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา (Noitung, Lapvongwatana & Chansatitporn, 2018) 3) ด้านสังคม ทำให้นักศึกษาต้องขาดเรียน มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ต้องแยกตัวจากสังคมและเกิดการบกพร่องในการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม (Toyai et al., 2019) และ 4) ด้านเศรษฐกิจ มีค่าใช้จ่ายสูงในการรักษาและการดูแลตัวเองหลังการรักษา เช่น การใส่เต้านมเทียม การใส่วิกผม เป็นต้น (Kamsan & Limsakul, 2021)

บทความนี้ผู้เขียนได้รวบรวมความรู้จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับการตรวจหามะเร็งเต้านม ความสำคัญของตรวจเต้านมด้วยตนเอง ช่วงเวลาในตรวจเต้านมด้วยตนเอง วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สิ่งผิดปกติของเต้านมที่ควรพบแพทย์ สถานการณ์การตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา สาเหตุของการไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาและการส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลและบุคลากรทางศึกษาในการหาวิธีเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อไป

การตรวจหามะเร็งเต้านม

การตรวจหามะเร็งเต้านมมี 3 วิธี ได้แก่ (National Cancer Institute, 2020)

1. การตรวจด้วยเครื่องถ่ายภาพรังสีเต้านม (Mammography: MM) เป็นการตรวจเอกซเรย์เต้านมโดยใช้เครื่องมือ
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรม (Clinical breast examination: CBE) ที่แนะนำให้ผู้หญิงอายุ 20-39 ปีควรได้รับการตรวจทุก 3 ปี และผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจสม่ำเสมอทุกปี
3. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast self examination: BSE) เป็นการตรวจหามะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้นที่ควรตรวจเป็นประจำตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป อย่างสม่ำเสมอเดือนละ 1 ครั้ง

ความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นการตรวจหามะเร็งเต้านมที่ง่าย สะดวก ประหยัด ทำให้ทราบลักษณะที่เป็นปกติของเต้านมตนเองเมื่อพบสิ่งผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมจะทำให้สามารถสังเกตได้ง่าย จนสามารถตรวจพบความผิดปกติของเต้านมที่เกิดขึ้นได้เร็วตั้งแต่ไม่มีอาการ ส่งผลให้ได้รับการรักษาก่อนที่จะลุกลาม (Jaihow et al., 2018)

ช่วงเวลาในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ตรวจเต้านมด้วยตนเองควรตรวจในช่วงตั้งแต่มีประจำเดือนประมาณ 7-10 วัน เดือนละ 1 ครั้ง โดยเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือนหรือตรวจในช่วงที่รู้สึกว่เต้านมนิ่มลง (National Cancer Institute, 2017) เนื่องจากในช่วงเวลานั้นเต้านมไม่ตึงตัวมากจึงสามารถคลำก้อนได้ชัดเจน หรือคลำก้อนที่มีขนาดที่ยังเล็กได้โดยง่าย ขนาดและลักษณะเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บางคนมีขนาดโตขึ้นและแข็งมากขึ้นก่อนมีประจำเดือน เมื่อรับประทานยาคุมกำเนิดเต้านมจะมีขนาดโตขึ้น แต่บางคนเต้านมอาจจะแข็งตลอดเวลาที่มีประจำเดือน หญิงวัยทองที่หมดประจำเดือนแล้ว หรือได้รับการผ่าตัดลดขนาดของเต้านมจะเล็กลง การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนให้กำหนดวันที่แน่นอนและตรวจวันเดียวกันของทุกเดือนเพื่อให้จดจำง่าย เช่น วันที่ 1 ของเดือน หรือวันสุดท้ายของเดือน เป็นต้น (Sancarn & Knkthes, 2019)

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเองมีวิธีตรวจ 2 ขั้นตอน คือ ดูด้วยตา และคลำด้วยมือ (National Cancer Institute, 2017)

1. ดูด้วยตาเป็นการสังเกตความผิดปกติด้วยการดูลักษณะภายนอกของเต้านม (Sancarn & Knkthes, 2019)

1.1 ยืนตรงมือแนบลำตัวสังเกตลักษณะของเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงของหัวนมหรือไม่ ลักษณะของผิวหนังมีรอยบุ๋ม มีก้อนนูนผิวหนังบวม มีแผลหรือมีเส้นเลือดสีดำใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นที่ผิดปกติหรือไม่ การดูให้สังเกตเปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่าแตกต่างผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ด้วย ทำการหันตัว

เล็กน้อยเพื่อสามารถมองเห็นด้านข้างของเต้านมทั้งสองข้างได้อย่างชัดเจน สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและรอยบุ๋มเช่นเดียวกัน

1.2 ยกมือขึ้นทั้ง 2 ข้าง เพื่อสังเกตความผิดปกติของรอยบุ๋มของผิวหนังบริเวณเต้านมที่เกิดจากการติ่งรัง เนื่องจากในรายที่เป็นมะเร็งอาจมีการติ่งรังของเนื้อเยื่อให้เกิดรอยบุ๋มได้

1.3 เอามือท้าวเอวเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกตึงตัว แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้สังเกตรอยติ่งรังของผิวหนังได้ง่ายขึ้น

2. คลำด้วยมือการสังเกตความผิดปกติด้วยการคลำลักษณะภายนอกของเต้านม (Sancarn & Knkthes, 2019)

2.1 ควรทำทั้งในท่านั่งและท่านอน สิ่งที่สำคัญของการตรวจคือการตรวจให้ทั่วพื้นที่ของบริเวณเต้านม โดยใช้ด้านฝ่ามือของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง บริเวณคอนไปทางปลายนิ้ว เนื่องจากเป็นตำแหน่งที่ไวต่อการสัมผัส การคลำเต้านมต้องคลำให้ทั่วทั้งพื้นที่ของเต้านม ในลักษณะคลื่นวนเป็นก้นหอยเล็ก ๆ ไปตามเต้านม เนื่องจากตำแหน่งของเต้านมที่อยู่บนผนังทรวงอกเป็นตำแหน่งที่สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมได้

2.2 สังเกตความผิดปกติว่ามีของเหลวหรือเลือดออกจากหัวนมที่กดบริเวณป้านนมหรือไม่ การบีบบริเวณหัวนมควรทำด้วยความนิ่มนวล ไม่ควรบีบเค้นบริเวณหัวนมอย่างรุนแรง เพราะหากมีความผิดปกติจะพบว่าน้ำหรือเลือดออกจากหัวนมเมื่อมีการกดโดยไม่ต้องบีบเค้น

2.3 ท่านั่ง ใช้นิ้วมือคลำบริเวณเต้านมส่วนที่อยู่ใต้รักแร้ว่ามีก้อนหรือต่อมน้ำเหลืองที่โตผิดปกติหรือไม่ โดยการห้อยแขนลงมาเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกหย่อนลง เนื่องจากหากกล้ามเนื้อตึงเกินไปจะไม่สามารถคลำรักแร้ได้อย่างชัดเจน

2.4 การตรวจในท่านอนบนที่นอนยกแขนหนุนศีรษะ อาจจะใช้ผ้าขนหนูม้วนหรือใช้หมอนขนาดเล็กสอดรองที่บริเวณหลังและไหล่ข้างที่ต้องการตรวจ เพื่อให้บริเวณทรวงอกด้านนั้นแอ่นขึ้นมามากเล็กน้อยจะสามารถคลำได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สำหรับผู้ที่มีเต้านมใหญ่หรือเนื้อเต้านมมากแนะนำให้นอนตะแคงโดยเอาด้านข้างของลำตัวด้านนั้นให้สูงขึ้น เพื่อให้คลำด้านข้างได้ชัดเจน เนื่องจากเนื้อเต้านมจะไปกองอยู่ที่บริเวณด้านข้างทำให้คลำได้ยาก ใช้วิธีคลำให้คลำลงล่างและขึ้นบนไปมาจนทั่วบริเวณ จากนั้นให้นอนหงายเพื่อคลำด้านในให้ทั่วเช่นเดียวกัน

2.5 การคลำเต้านมใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำในลักษณะคลื่นวนเป็นก้นหอยเล็ก ๆ บริเวณเต้านมให้ทั่วทั้งเต้านมในระดับความแรง 3 ระดับ คือ ระดับตื้นลงไปจากผิวหนังเล็กน้อย ระดับที่ลึกลงไปและระดับที่ลึกถึงผนังหน้าอก โดยทิศทางในการคลำสามารถทำได้หลายวิธีซึ่งสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้สำหรับผู้ที่มีเต้านมใหญ่หรือเนื้อเต้านมมากแนะนำให้นอนตะแคงโดยเอาด้านข้างของลำตัวด้านนั้นให้สูงขึ้นเพื่อที่จะคลำด้านข้างได้ชัดเจน เนื่องจากเนื้อเต้านมจะไปกองอยู่ที่บริเวณด้านข้างทำให้คลำได้ยาก ใช้วิธีคลำให้คลำลงล่างและขึ้นบนไปมาจนทั่วบริเวณ จากนั้นให้นอนหงายเพื่อคลำด้านในให้ทั่ว (Sancarn & Knkthes, 2019)

สิ่งผิดปกติที่เต้านมที่ควรพบแพทย์

กรณีที่ตรวจพบความผิดปกติหรือสงสัยว่าอาจจะมีผิดปกติเกิดขึ้น ควรพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำหรือตรวจเพิ่มเติม ดังนี้ (Siriraj Cancer Center, 2016)

1. หัวนมถูกติ่งรังผิดปกติ

2. มีน้ำเลือดและน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม หรือเป็นแผลที่ผิวหนังหัวนมถลอก
3. ผิวหนังที่เต้านมและฐานหัวนมมีรอยบวม รอยนูน ผิวกรามเหมือนผิวส้ม เป็นแผลหนังฉีกขาดมีน้ำเลือดและน้ำเหลืองไหล
4. เต้านมทั้ง 2 ข้างมีขนาดและรูปร่างต่างกัน ชัดเจน ไม่อยู่ในระดับเดียวกัน
5. คลำได้ก้อนมะเร็งผิดปกติ กลิ้งได้ หรือยึดติดกับเนื้อเยื่อส่วนล่าง หรือติ่งรังไข่
6. คลำได้ก้อนที่รักแร้ หรือเหนือไหปลาร้า

สถานการณ์การตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

จากการศึกษาพบว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษามีการตรวจเต้านมด้วยตนเองอยู่ในระดับต่ำเพียงร้อยละ 3.2-33.3 (Abera et al., 2017; Jamjang et al., 2020) แม้ในนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นสาขาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพกลับพบว่านักศึกษามีการตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่ถึงร้อยละ 50 เช่นกัน (Chinpatanapongsa & Suwanpatikorn, 2014) การส่งเสริมให้นักศึกษามีการตรวจเต้านมด้วยตนเองจะช่วยให้สามารถคัดกรองค้นพบและเริ่มรักษามะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการรักษาและมีอัตราการรอดชีวิตที่สูงขึ้น (National Cancer Institute, 2017) ยังเป็นการช่วยให้นักศึกษาที่มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง และตระหนักถึงความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมของตนเอง (Jamjang et al., 2020)

สาเหตุที่นักศึกษาระดับอุดมศึกษาไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. อายุ นักศึกษาคิดว่าคนที่เป็นมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่เป็นวัยผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ตนเองไม่น่าจะเป็นมะเร็งเต้านมเพราะอายุน้อย (Chinpatanapongsa & Suwanpatikorn, 2014; Jamjang et al., 2020; Komonwipast & Pakdevong, 2018)
2. ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง นักศึกษาคิดว่ากรรมพันธุ์เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งเต้านม ประวัติการเจ็บป่วยทางครอบครัวนักศึกษามีญาติหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมจึงทำให้ตนเองไม่มีความเสี่ยง (Chinpatanapongsa & Suwanpatikorn, 2014; Jamjang et al., 2020; Komonwipast & Pakdevong, 2018)
3. ตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่เป็น นักศึกษาคิดว่าตนเองขาดความรู้และทักษะเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีผลทำให้ไม่มั่นใจและไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Jamjang et al., 2020)
4. ไม่มีอาการและอาการแสดง นักศึกษาคิดว่าการเป็นมะเร็งเต้านมต้องมีอาการและอาการแสดง เช่น เจ็บหน้าอก หรือรู้สึกผิดปกติบริเวณเต้านม แต่ตนเองไม่มีอาการเช่นนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Abera et al., 2017; Kissal et al., 2017)
5. กลัวที่จะรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม นักศึกษาคิดว่าถ้าตรวจพบความผิดปกติของเต้านมจะส่งผลให้นักศึกษารู้สึกกลัว กังวลใจจึงเลือกที่จะไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Jaihow et al., 2018)
6. เป็นเรื่องที่ไม่จำเป็น นักศึกษาคิดว่าตราบดีที่ตนเองยังสุขภาพดีก็ไม่จำเป็นต้องตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมถึงการที่นักศึกษาไม่เห็นความสำคัญมีผลทำให้นักศึกษาลืมที่จะตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Jaihow et al., 2018)

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ผู้เขียนประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model : HBM) ของ Maiman & Becker (1974) ได้แก่ ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา เนื่องจากความเชื่อด้านสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Nde, Assob, Kwenti, Njunda & Tainenbe, 2015) เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มที่มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองและกลุ่มที่ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองพบว่า กลุ่มที่มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Komonwipast & Pakdevong, 2018) และการที่นักศึกษามีความรู้ยังเป็นปัจจัยทำนายพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาอีกด้วย (Kifle, Kidane, Gebregzabher, Teweldeberhan, Sielu, Kidane, Weldemenkerios & Tesfay, 2016)

2. การรับรู้ความเสี่ยง (Perceived susceptibility) ต่อการเกิดมะเร็งเต้านมของตนเอง มีงานวิจัยรายงานว่า การที่นักศึกษารับรู้ว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษา และเมื่อเปรียบเทียบกลุ่มที่มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองและกลุ่มที่ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองพบว่า กลุ่มที่มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีการรับรู้ความเสี่ยงของตนเองต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Komonwipast & Pakdevong, 2018)

3. การรับรู้ความรุนแรง (Perceived Severity) ของมะเร็งเต้านม นักศึกษาที่รับรู้ว่ามีมะเร็งเต้านมมีอันตรายมีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและต่อครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการตรวจเต้านมด้วยตนเองและเป็นปัจจัยทำนายที่สำคัญต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษา (Dewi, Massar, Ruiter & Leonardi, 2019; Komonwipast & Pakdevong, 2018)

4. การรับรู้ประโยชน์ (Perceived Benefits) ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง นักศึกษาที่รับรู้ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองว่าเป็นการคัดกรองเบื้องต้นเพื่อค้นหาความผิดปกติ หากพบความผิดปกติตั้งแต่ระยะเริ่มแรกและเข้าสู่กระบวนการรักษามะเร็งเต้านมจะเกิดผลดี ทำให้มีโอกาสหายจากโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าการรักษามะเร็งเต้านมในระยะที่มีความรุนแรงแล้ว จากงานวิจัยพบว่า นักศึกษาที่รับรู้ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษา (Dewi et al., 2019; Gencturk, Demirezen & Ay, 2017) การศึกษาพบว่ากลุ่มที่มีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีการรับรู้ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Komonwipast & Pakdevong, 2018)

5. การรับรู้อุปสรรค (Perceived Barriers) ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เมื่อนักศึกษารับรู้ว่ามีอุปสรรคขัดขวางการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เช่น ความไม่สะดวกของสถานที่ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รู้สึกว่าการตรวจเต้านมตนเองเป็นเรื่องยุ่งยาก ไม่มีเวลาในการตรวจ สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษา การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์เชิงลบต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Dewi et al., 2019; Gencturk et al., 2017; Jaihow et al., 2018; Kissal et al., 2017)

6. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การที่นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง ทำให้มีความมั่นใจว่าตนเองทำได้ จะส่งผลต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเองสามารถทำนายพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้มากที่สุด (Gencturk et al., 2017; Komonwipast & Pakdevong, 2018; Kissal et al., 2017)

การส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

การส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นบทบาทที่สำคัญของพยาบาล ผู้เขียนจึงเสนอแนวทางในการส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องตามกรอบแนวคิดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model : HBM) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีที่หลากหลาย เช่น การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมระหว่างเพื่อน การให้แผ่นพับ การให้ดูวิดีโอเกี่ยวกับประสบการณ์การเป็นมะเร็งเต้านมในกลุ่มที่อยู่ในวัยที่ใกล้เคียงกับนักศึกษา (Abera et al., 2017; Jamjang et al., 2020; Kissal et al., 2017; Komonwipast & Pakdevong, 2018) ตลอดจนการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น แพลตฟอร์มสำหรับการเรียนการสอนออนไลน์ การให้ความรู้ผ่านบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน หรือการใช้ application smartphone (Kang, Shin, Lee & Kim, 2020; Tesamut, Suangwan, Ranron & Sutti, 2021) การให้ข้อเสนอแนะกับสถานศึกษาให้บรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองลงในหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรระดับอุดมศึกษา จะทำให้นักศึกษาทุกคนมีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง (Gencturk et al., 2017; Jaihow et al., 2018)

2. ส่งเสริมการรับรู้ความเสี่ยง (Perceived susceptibility) ต่อการเกิดมะเร็งเต้านมของตนเอง โดยให้ความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของนักศึกษาที่จะเกิดมะเร็งเต้านม ผ่านการบรรยาย การอภิปราย การใช้สื่อสังคมออนไลน์ หรือการให้นักศึกษาวิเคราะห์ความเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมของตนเองในชีวิตประจำวันของตนเอง (Noitung et al., 2018; Pakdevong & Komonwipast, 2018)

3. ส่งเสริมการรับรู้ความรุนแรง (Perceived Severity) ของมะเร็งเต้านม โดยการบรรยายประกอบสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับความรุนแรงของมะเร็งเต้านม พร้อมทั้งให้แสดงความรู้สึกว่าถ้านักศึกษาเป็นมะเร็งเต้านมจะส่งผลกระทบต่อชีวิตตนเองและครอบครัวอย่างไร (Abera et al., 2017; Jamjang et al., 2020; Kissal et al., 2017; Pakdevong & Komonwipast, 2018)

4. ส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยการบรรยายประกอบสื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การให้ชมวีดิทัศน์ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมถึงการให้นักศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของการตรวจเต้านมที่จะเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาเอง (Abera et al., 2017; Jamjang et al., 2020; Kissal et al., 2017; Pakdevong & Komonwipast, 2018)

5. ลดการรับรู้อุปสรรคของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยการให้นักศึกษาวิเคราะห์อุปสรรคในการตรวจเต้านมด้วยตนเองและหาทางขจัดอุปสรรคนั้นด้วยตัวเอง และยังสามารถใช้แอปพลิเคชันไลน์เพื่อกระตุ้น

เตือนไม่ให้นักศึกษาลืมการตรวจ ตลอดจนการให้คู่มือ/ปฏิทินสำหรับจดบันทึกการตรวจเพื่อป้องกันการลืมที่จะตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Jamjang et al., 2020; Wangmun, Pinchaleaw & Keskomon, 2021)

6. ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผู้เขียนได้รวบรวมวิธีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองไว้ดังนี้

6.1) การชักจูงด้วยคำพูด โดยสื่อสารจากครูผู้สอน บุคลากรทางสุขภาพให้นักศึกษาเชื่อว่าตนมีความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ จับคู่กับเพื่อนชักชวนกันตรวจเต้านมด้วยตนเองตามเป้าหมายที่กำหนด และใช้สื่อวีดิทัศน์ที่มีการโน้มน้าวการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Wangmun et al., 2021; Tesamut et al., 2021)

6.2) การใช้ตัวแบบหรือสัญลักษณ์ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นโดยการให้นักศึกษาดูสื่อวีดิทัศน์วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การชมวิดีโอสัมภาษณ์แบบเล่าประสบการณ์ความสำเร็จในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การมีตัวอย่างเพื่อนหรือบุคคลที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอเล่าประสบการณ์ตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Tesamut et al., 2021) เหล่านี้จะมีผลต่อความรู้สึกของนักศึกษาทำให้นักศึกษาเชื่อว่าตนเองสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้

6.3) การกระตุ้นทางอารมณ์ ขณะที่สอนหรืออบรมเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองควรสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ร่วมกับการเสริมแรงจิตใจด้วยการชมเชย ให้กำลังใจแก่นักศึกษา การกระตุ้นเตือนจากแกนนำหรือผู้มีประสบการณ์จะช่วยให้นักศึกษามีกำลังใจ รวมทั้งการติดตามผลด้วยสื่อสังคมออนไลน์จะช่วยให้ นักศึกษามีการตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอ และเกิดความมั่นใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Pakdevong & Komonwipast, 2018)

6.4) การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ โดยการให้นักศึกษาฝึกทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองกับหุ่นจำลองที่ให้ความรู้สึกเหมือนได้ตรวจเต้านมจริง มีการออกแบบ มีความสวยงาม ช่วยให้การฝึกตรวจเต้านมน่าสนใจมากขึ้น (Gencturk et al., 2017; Ladawan, Prabripoo & Ladawn, 2018) ซึ่งสามารถทำได้ทั้งแบบกลุ่มย่อยและรายบุคคล ขณะฝึกตรวจควรมีคนช่วยอธิบายและชี้แนะเพิ่มเติมเมื่อนักศึกษามีปัญหา ให้นักศึกษาหมั่นฝึกทักษะจนเกิดความมั่นใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การใช้ application smartphone ที่มีการสอนตรวจเต้านมด้วยตัวเองตามขั้นตอนที่โปรแกรมกำหนด จะทำให้สามารถเรียนรู้และฝึกทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ทุกที่ ทุกเวลา เหมาะกับความสนใจและความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษา (Abera et al., 2017; Kissal et al., 2017; Pakdevong & Komonwipast, 2018) สำหรับนักศึกษาพยาบาลควรกระตุ้นให้นักศึกษาได้สอนทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองให้แก่ผู้รับบริการในหลากหลายสถานการณ์ เพื่อให้นักศึกษามีความมั่นใจในการปฏิบัติและถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้รับบริการ

บทสรุป

การตรวจเต้านมด้วยตัวเองเป็นวิธีการคัดกรองมะเร็งเต้านมที่สะดวกและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด สามารถค้นพบความผิดปกติของเต้านมตนเองตั้งแต่วัยแรก ผู้หญิงทุกคนสามารถที่จะเรียนรู้และฝึกตรวจได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับ

มะเร็งเต้านมและมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่ถึงร้อยละ 50 โดยสาเหตุของการไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองมีหลายประการได้แก่ นักศึกษาตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่เป็นทำให้ไม่มั่นใจว่าตรวจได้ถูกต้อง อีกทั้งนักศึกษายังคิดว่าไม่จำเป็นเพราะไม่มีอาการผิดปกติ ตนเองอายุน้อยไม่เป็นกลุ่มเสี่ยง คนในครอบครัวไม่เป็นมะเร็งเต้านม ลืม ไม่มีเวลา ไม่สะดวก เป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่สนใจ ตลอดจนนักศึกษาไม่เคยได้รับคำแนะนำให้ตรวจเต้านมด้วยตนเองมาก่อน พยาบาลจึงควรประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการให้ความรู้ การรับรู้ความเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ข้อเสนอแนะ

1. การส่งเสริมให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง พยาบาลต้องทำให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยการให้ความรู้และสร้างความตระหนักถึงความเสี่ยงและความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านม สร้างการรับรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการตรวจเต้านมตนเองอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง ลดสิ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกไม่สะดวกที่จะตรวจเต้านมตนเอง รวมถึงการทำให้นักศึกษาเชื่อว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะตรวจเต้านมตนเองได้อย่างถูกต้อง มีการติดตามอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้นักศึกษาระดับอุดมศึกษามีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมากขึ้น อันจะส่งผลดีต่อนักศึกษาที่จะช่วยให้ค้นหามะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะแรก ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่รุนแรง ทำให้ให้ง่ายต่อการรักษา และส่งผลดีกับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาต่อไป
2. เสนอแนะให้สถานศึกษาควรบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองลงในหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรระดับอุดมศึกษา จะทำให้นักศึกษาทุกคนมีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง

References

- Abera, H., Mengistu, D. & Bedaso, A. (2017). Effectiveness of planned teaching intervention on knowledge and practice of breast self-examination among first year midwifery students. *PLoS One*, 12(9), e0184636. doi: 10.1371/journal.pone.0184636. PMID: 28949972; PMCID: PMC5614528.
- Chinpatanapongsa, E. & Suwanpatikorn, K. (2014). The study of relationship between perceived benefit, perceived barrier, perceived self-efficacy and breast self examination behavior in nursing students. *Journal of Public Health Nursing*, 28(3),14-29. (in Thai).
- Gencturk, N., Demirezen, E. & Ay, F. (2017). Health beliefs of midwifery students at Istanbul university about breast cancer and breast self-examination acknowledgements. *Journal of Cancer Education*, 32(4), 784-789.

- Jaihow, S., Klayvised, J., Sangprajong, K. & Petsirasan, R. (2018). Health belief and breast self – examination behavior among female students at a university in Nakhon si Thammarat. *Journal of the police Nurses*, 10(1), 154-163. (in Thai).
- Jamjang, S., Atthamaethaku, W. & Prayoontap, S. (2020). The effects of breast self–examination acquisition program on knowledge, attitude and breast self–examination skill among nursing students. *Journal of Nursing and Education*, 13(4), 77-91. (in Thai).
- Kamsan, W. & Limsakul, M. (2021). Roles of social workers in social support for breast cancer patients. *Journal of Social Work*, 29(1), 29-67. (in Thai).
- Kang, S.R., Shin, H., Lee, J. & Kim, S.J. (2020). Effects of smartphone application education combined with hands-on practice in breast self-examination on junior nursing students in South Korea. *Japan Journal of Nursing Science*, 17(3), e12318
- Kifle, M.M., Kidane, E.A., Gebregzabher, N.K., Teweldeberhan, A.M., Sielu, F.N., Kidane K.H., Weldemenkerios, S.H. & Tesfay, M.G. (2016). Knowledge and practice of breast self-examination among female college students in Eritrea. *American Journal of Pharmacy and Health Research*, 4(4), 104-108
- Kissal, A., Kartal, B., & Cetin, O. (2017). The determination of knowledge, applications and health beliefs of third- and fourth-grade nursing students regarding breast self-exam. *The Journal of Breast Health*, 13, 10-15.
- Komonwipast, N. & Pakdevong, N. (2018). Comparison of knowledge, health belief, and perceived self-efficacy between female students who performed and did not perform breast self-examination. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 38(4), 68-78. (in Thai).
- Ladawan, T., Prabripoo, T. & Ladawn, J. (2018). Effectiveness of “check your breast” model on self breast examination skill of air force student nurses. *Journal of the Police Nurses*, 10(2), 340-348. (in Thai).
- National Cancer Institute. (2017). Cancer screening. Retrieved (2022, August 19). from <http://bit.ly/3615UdE>. (in Thai).
- Noitung, S., Lapvongwatana, P. & Chansatitporn, N. (2018). Effects of the Health Belief Model Program for Breast Cancer Prevention among Female High School Students in the Bangkok Metropolitan Area. *Thai Red Cross Nursing Journal*, 11(2), 78-99. (in Thai).
- Pakdevong, N. & Komonwipast, N. (2018). Knowledge, health belief, self-efficacy and breast self-examination among female students receiving breast-self-examination enhancing program. *APHEIT International Journal*, 7(1), 57-60. (in Thai).
- Sancarn, T. & Knkthes, T. (2019). Breast cancer literacy in prevention and breast self-examination. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 13(3), 14-21. (in Thai).

- Siriraj Cancer Center. (2016). Self breast examination. Retrieved (2022, August 19). from <http://www.si.mahidol.ac.th>. (in Thai).
- Strategy and planning division of Office of the Permanent Secretary Ministry of Public Health (2022). Public Health Statistics A.D. 2019. Retrieved (2022, August 19). from <https://bit.ly/3KMYWf0> (in Thai).
- Tesamut, L., Suangwan, P., Ranron, T. & Sutti, P. (2021). The effect of self-Efficacy promoting program on breast self-examination behaviors. Journal of Vongchavalitkul University, 34(2), 56-70. (in Thai).
- Wangmun, W., Pinchaleaw, D. & Keskomon, T. (2021). The effectiveness of self-efficacy enhancing program with line application on breast self-examination of nurses student Boromrajonnani Nursing College, Surin. Journal of Boromrajonnani College Nursing, Surin, 11(1), 1-14. (in Thai).
- World Health Organization. (2020). Who report on cancer setting priorities, investing wisely and providing care for all. Switzerland.