

# มะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมมีแนวโน้มที่จะพบมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั่วโลก ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา แต่จำนวนผู้ป่วยที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมยังคงที่ แสดงว่าอาจมีการตรวจพบโรคระยะแรกได้มากขึ้น หรือการรักษาที่มีประสิทธิภาพดีขึ้นในประเทศไทยพบมะเร็งเต้านมมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก

**มะเร็งเต้านมในผู้หญิงพบมากในช่วงอายุเท่าไร และในผู้ชายพบมะเร็งเต้านมได้หรือไม่ ?**

มะเร็งเต้านมจะพบมากขึ้นตามอายุโดยเฉพาะพบมากในผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป แต่สำหรับผู้ที่มิประวัติมะเร็งเต้านม ในครอบครัว อาจจะมีโอกาสเป็นได้ตั้งแต่อายุน้อยกว่า เนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม ซึ่งอาจถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ส่วนผู้ชายก็มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม แต่พบน้อยเพียงร้อยละ 1 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด



# ลักษณะอาการของโรค

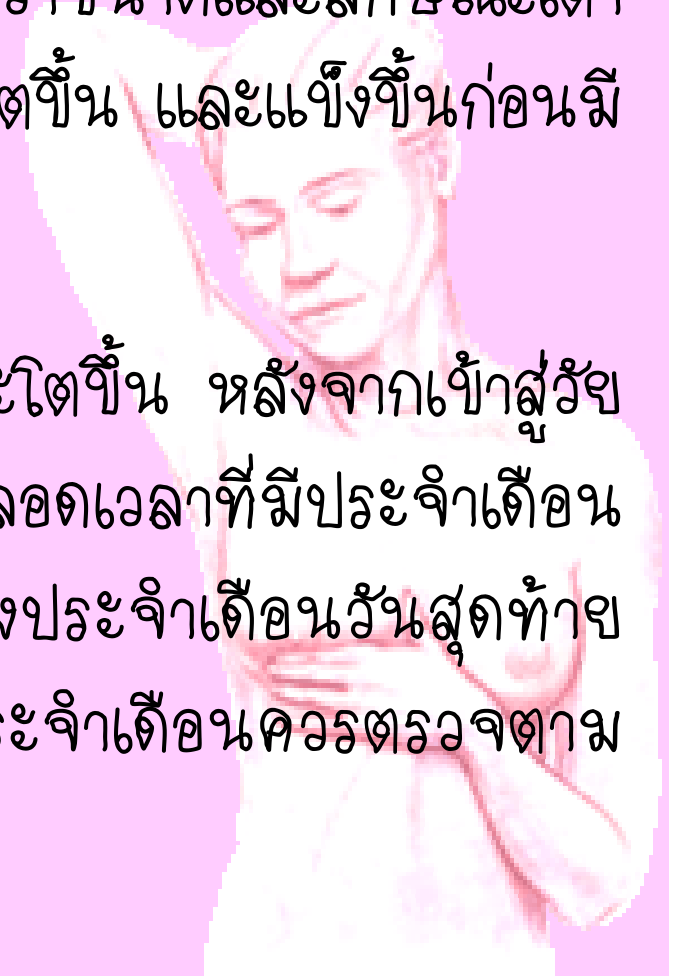
1. เริ่มจากการคล้ำก่อนไม่ได้จนถึงมีก้อนเล็ก ๆ ขึ้นที่เต้านม ส่วนมากจะไม่มีอาการเจ็บปวด
2. ก่อนจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทําให้เต้านมมีลักษณะผิดปกติ อาจทําให้เต้านมใหญ่ขึ้น หรือบางชนิดทําให้เต้านมแข็ง หดตัวเล็กหรือแบนลงได้ ก้อนมะเร็งอาจจะรังไห้ ห้วนมบุ๋ม เข้าไปจากระดับเตนม หรือทําให้ผิวหนังบริเวณเต้านมมีลักษณะ หยาบ และบุ๋บระ บางรายเมื่อบีบบริเวณห้วนมจะมีน้ำเหลืองหรือเลือดไหลซึมออกมา มะเร็งจะลุกลาม แพร่กระจายจากตำแหน่งที่เกิดได้อย่างรวดเร็วไปตามหลอดเลือด และน้ำเหลืองสู่อวัยวะอื่น ๆ
3. บริเวณที่พบการแพร่กระจายได้เร็วและบ่อยที่สุดได้แก่ ต่อมมน้ำเหลือง ที่รักแร้
4. ในรายที่เป็นมากแล้วเนื้อมะเร็งบางส่วนจะเน่าตาย ทําให้เกิดเป็นแผลขยายกว้างออกไป และมีกลิ่นเหม็นจัด



## วิธีตรวจเต้านมด้วยตัวเอง

ก่อนการตรวจมะเร็งเต้านม ท่านจะต้องทราบว่าขนาดและลักษณะเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บางคนขนาดจะโตขึ้น และแข็งขึ้นก่อนมีประจำเดือน

เมื่อรับประทานยาคุมกำเนิดขนาดเต้านมก็จะโตขึ้น หลังจากประจำตัวของขนาดเต้านมจะเล็กลง แต่บางคนอาจจะแข็งตลอดเวลาที่มีประจำเดือน ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการตรวจ คือ 5-7 วันหลังประจำเดือนสุดท้าย เนื่องจากช่วงนี้เต้านมจะอ่อนนุ่ม ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนควรตรวจตามความสะดวก



# วิธีการตรวจเต้านมด้วยตัวเองมี 3 วิธี

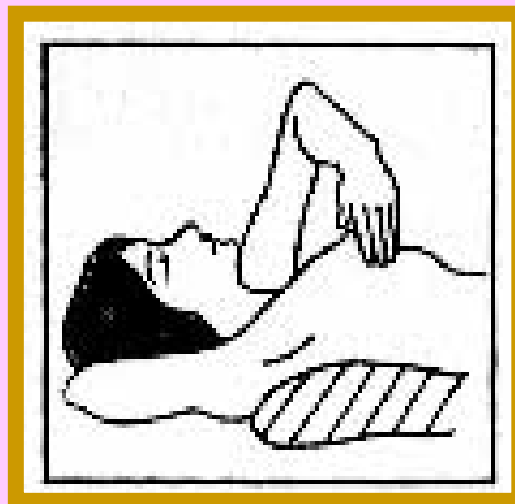
## 1. ขึ้นหน้ากระจก

- ปล่อยแขนแนบข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้ง 2 ข้างว่า มีการบิดเบี้ยวของหัวนม ความสูงต่ำของหัวนม หรือสิ่งผิดปกติอื่น ๆ หรือไม่
- ประสานมือทั้ง 2 ข้างเหนือศีรษะแล้วกลับมาอยู่ในท่าทำวสแอว พร้อมทั้งดูสิ่งผิดปกติ
- ให้โค้งตัวมาข้างหน้าโดยใช้มือทั้ง 2 ข้าง วางบนเป้า ในท่านี้เต้านมจะห้อยลงไปตรง อาจมองเห็นความผิดปกติได้ชัดเจนมากขึ้น



## 2. นอนราบ

- นอนในท่าที่สบาย แล้วสอดหมอนหรือม้วนผ้าวางใต้ไหล่ซ้าย
- ยกแขนด้านเดียวกับเต้านมที่จะตรวจเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะทำให้คลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบน ด้านนอก ซึ่งมีเนื้องอกหนามากที่สุด และเกิดมะเร็งบ่อยกว่าส่วนอื่น
- ให้ใช้ 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้านมและรักแร้ ที่สำคัญคือ ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะทำให้รู้สึกว่ามีก้อนเนื้อ ซึ่งจริงๆแล้วไม่ใช่



### 3. ภาวะอาบน้ำ

- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็ก ให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างคลำในทิศทางเดียวกับที่คลำในท่านอน
- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างนั้นประคอง และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้คลำจากด้านบนวิธีการคลำมีดังนี้

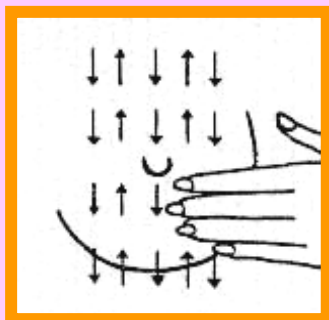


การคลำในแนวก้นหอย

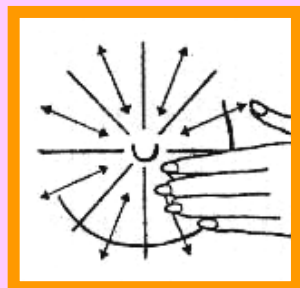
- โดยเริ่มจากส่วนบนไปตามแนวก้นหอยจนกระทั่งถึงฐานเต้านมบริเวณรักแร้

การคลำในแนวปี่นลง

- เริ่มจากใต้เต้านม ถึงรักแร้แล้วขยับนิ้วทั้ง 3 คลำในแนวปี่น และลงสลับกันไปเรื่อย ๆ จนทั่วเต้านม



การคลำในแนวรูปลิ้ม



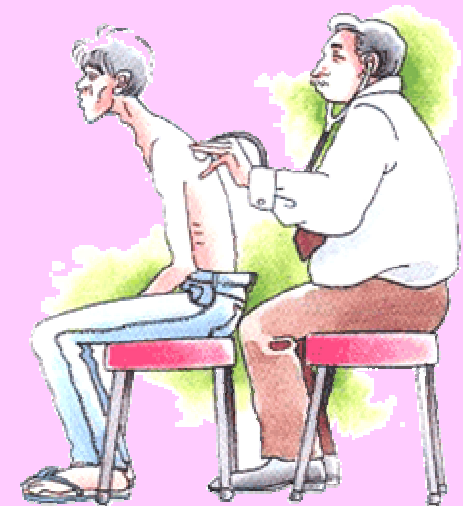
- เริ่มจากส่วนบนของเต้านมจนถึงฐานแล้วกลับสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม



# อย่าลืมพบแพทย์ทันที

เมื่อคุณ ... ??????

1. เจอก้อน ตุ่ม หรือปื้นแข็ง
2. มีอาการบวม แดง ร้อน หรือเต้านมมีสีคล้ำลง
3. มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดหรือรูปร่างของเต้านม
4. ผิวหนังบริเวณเต้านมมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ผิวหยาบเหมือนผิวส้ม มีรอยบุ๋ม ชุ่ม ชุ่ม ฯลฯ
5. หัวนมมีอาการจุกจุก คัน หรือลอกเป็นเกล็ด
6. มีน้ำเหลือง หรือเลือดไหลจากหัวนม



# สูตรเด็ด .. เคล็ดลับเด่น

## รู้ไว้ห่างไกลมะเร็ง



1. กินอาหารไขมันต่ำ เส้นใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ และถั่วเหลือง หรืออาหารที่อุดมด้วยวิตามิน แล้วยกน้ำหนักออกกำลังกายบ่อยๆ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ซึ่งจะช่วยลดสารกระตุ้นมะเร็งเต้านม
2. ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้งเป็นประจำ เมื่อมีอายุ 20 ปีขึ้นไป
3. หลังหมดประจำเดือน 7 วัน หากพบก้อนหรือสิ่งผิดปกติใดๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว