

หมอย่อยกรงเก่า : ห่วงใยสตรีกรงเก่า เนะตรวจเต้านมด้วยตนเอง

3 นิ้ว 3 สัมผัส สักตะเร็งเต้านม

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสถิติสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่ามีผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นทุกปี สำหรับประเทศไทยมีผู้ป่วยปีละ ๑๓,๐๐๐ คน เสียชีวิตปีละ ๔,๖๐๐ คน เฉลี่ยเสียชีวิต ๑๒ คนต่อวันนับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ ๓ รองจากมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งตับ โรคดังกล่าว ส่วนใหญ่จะพบในหญิง อายุ ๔๐ - ๕๕ ปีขึ้นไป

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิง เกิดจากเนื้อเยื่อของเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็ง ซึ่งอาจจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดกับท่อน้ำนมหรือมะเร็งเต้านมที่เกิดกับต่อมน้ำนม ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง ขึ้นอยู่กับอายุ, พันธุกรรม ประวัติการเกิดมะเร็งในครอบครัว และการเกิดมะเร็งเต้านมของตัวเอง, ปัจจัยของฮอร์โมน เช่น อายุเริ่มต้นของการมีประจำเดือน อายุที่หมดประจำเดือน การมีบุตร การให้นมบุตร ประวัติการใช้ยาฮอร์โมนทดแทน ในวัยทอง นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงในแง่ของพฤติกรรม เช่น ความอ้วน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การเคยได้รับการฉายรังสี

ดังนั้นการค้นพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ในขณะที่ก้อนมีขนาดเล็กหรือก้อนมะเร็งยังอยู่เฉพาะที่เต้านม ยังไม่แพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองจึงเป็นเรื่องสำคัญ วิธีการตรวจหามะเร็งเต้านมมีหลายวิธี คือ การตรวจเต้านมด้วย “แมมโมแกรม” ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และควรทำอย่างสม่ำเสมอโดยทำการตรวจเดือนละ ๑ ครั้ง ในช่วงตั้งแต่มีประจำเดือนประมาณ ๗ - ๑๐ วัน โดยเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือนหรือตรวจในช่วงที่รู้สึกว่เต้านมมีผล เนื่องจากในช่วงระยะเวลานั้นเต้านมจะไม่ตึงตัวมาก จะสามารถคลำก้อนได้ชัดเจน สำหรับการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเพื่อการจดจำง่ายให้ตรวจวันเดียวกันของทุกเดือน

การดูเต้านมตนเอง มีวิธีการดังนี้ การดู ๑.) ถอดเสื้อและยกทรงออกยื่นส่องกระจกดูเต้านมแต่ละข้าง สังเกตการเปลี่ยนแปลงลักษณะของรูปร่าง, ขนาดหรือสีของหัวนม สังเกตดูระดับของหัวนมแต่ละข้างว่าเท่ากันหรือไม่ มีปื้นหรือผื่นบนหัวนมหรือไม่ มีผิวหนังบุ๋มลงหรือไม่ ๒.) ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หันด้านข้างส่องกระจกดูทีละข้าง สังเกตเต้านมทั้งหมดที่เห็นว่ามีอะไรผิดปกติ เหมือนในข้อ ๑ หรือไม่ ๓.) หันหน้าตรงเข้ากระจกอีกครั้ง เอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง และกดสะโพกไว้แรงๆ จนท่านรู้สึกว่กล้ามเนื้อที่หน้าอกของท่านแข็งเกร็งขึ้นมา สังเกตความผิดปกติอีกครั้ง ๔.) โน้มตัวโค้งไปข้างหน้า ให้หน้าอกสองข้างห้อยดิ่งลง สังเกตดูว่ามีรอยบุ๋ม หรือโป่งพองของผิวหนังที่เต้านมหรือไม่ และรูปร่างของเต้านมว่ามีรอยบุ๋มที่หัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

การคลำ ๑.) นอนบนเตียงหรือพื้นสบายๆ และเอามือขวาไว้ใต้ศีรษะ ท่านจะทำให้เนื้อเต้านมของท่านถูกดึงออกจากกลางหน้าอกของท่าน ทำให้สามารถที่จะคลำสำรวจได้ดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าอกจะตึง และดันเต้านมให้ลอยขึ้น มองสำรวจเต้านมด้านขวาของท่านอีกครั้ง ๒.) ใช้มือซ้ายของท่านคลำเต้านมด้านขวาอย่างแรงและลึกพอสมควร ๓.) คลำที่ใต้รักแร้ ถ้าท่านมีต่อมน้ำเหลืองโต ท่านจะคลำได้เป็นก้อนที่ใต้รักแร้ ๔.) เอามือซ้ายไว้ใต้ศีรษะ และใช้มือขวาคลำเต้านมซ้ายเช่นเดิม อย่าลืมคลำใต้รักแร้ด้วย ๕.) ยืนขึ้นและใช้มือคลำตามวิธีดังข้อ ๒ อีกครั้ง ถ้าเต้านมท่านมีขนาดใหญ่ให้ใช้มืออีกข้างช่วยประคองเนื้อเต้านมไว้ด้านล่าง ๖.) ใช้นิ้วมือบีบหัวนม เพื่อดูว่ามีเลือดหรือน้ำออกจากหัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

โดยใช้รูปแบบการคลำแบบใดก็ได้ใน ๓ แบบต่อไปนี้

คลำแบบก้นหอย โดยเริ่มต้นจากการคลำเป็นวงกลมกว้างๆ ด้านนอกขอบเต้านมก่อน แล้ววนให้วงกลมนี้แคบเข้า โดยใช้นิ้วมือของท่านทั้งคลำและกดลงที่เต้านมเป็นวงกลมเล็กๆ ในขณะที่คลำตามวงรอบใหญ่จนกระทั่งถึงหัวนม

คลำแบบดาวกระจาย จินตนาการแบ่งเต้านมเป็นช่วงๆ ตามเข็มนาฬิกาเริ่มต้นคลำจาก ๑๒ นาฬิกาไปที่ ๑, ๒, ๓ นาฬิกาเรื่อยๆ จนครบพื้นที่เต้านม

คลำแบบขึ้นและลง จินตนาการว่าเต้านมเป็นลูกคลื่นในทะเล คลำเต้านมขึ้นและลงตามยอดคลื่น อย่าลืมใช้นิ้วมือคลำเป็นวงกลมเล็กๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฯ กล่าวต่อว่าในกรณีที่ตรวจพบความผิดปกติหรือสงสัยในสิ่งที่ตรวจพบว่าจะมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรจะไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำหรือตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้การวินิจฉัยและให้คำแนะนำ ที่ถูกต้องต่อไป

ข่าว ๑ / ๒๕๕๗ : พัชรี วงษ์บัวทอง

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐-๓๕๒๔-๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐