

**หมอใหญ่กรุงเก่า : เชิญชวนประชาชนกรุงเก่า...ร่วมบริจาคสมทบทุน**

**จัดซื้อเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่
และเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่...ฟรี**

 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสถิติสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่า
จำนวนผู้ป่วยรายใหม่ ปี พ.ศ ๒๕๕๕ พบโรคมะเร็งเต้านมรายใหม่สูงมากเป็นอันดับที่ ๑ ของโรคมะเร็งในประเทศไทย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าในปี ๒๕๕๗ สตรีกลุ่มเป้าหมาย อายุ ๓๐-๗๐ ปี จำนวน ๑๙๘,๑๐๘ คน ได้รับการตรวจคัดกรอง
มะเร็งเต้านม ๑๐๐,๔๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๗๖ ปัจจุบันจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีผู้ป่วยมะเร็งเต้านมยังมีชีวิตอยู่ ๖91 คน
มะเร็งเต้านม จึงถือว่าเป็นโรคที่เป็นปัญหาของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเป็นโรคที่สามารถป้องกันและรักษาให้หาย
ได้หากพบในระยะเริ่มแรก มูลนิธิกาญจนบารมี ร่วมกับจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จัดโครงการคัดกรองมะเร็งเต้านมโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ (Mammogram) เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุครบ ๕ รอบ โดยกำหนดจัดงานรณรงค์ในวันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๗ เพื่อรณรงค์ให้สตรีที่มีปัจจัยเสี่ยง ต่อการป่วยด้วยมะเร็งเต้านมให้ได้รับการตรวจค้นหามะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก ด้วยการตรวจเอ็กซเรย์เต้านม (Mammogram) โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย การจัดโครงการในครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อเพิ่ม
ความครอบคลุมในการคัดกรองมะเร็งเต้านมในสตรีกลุ่มเป้าหมาย พร้อมทั้งให้ความรู้ในการป้องกันโรคแก่ประชาชน มีพฤติกรรมที่เหมาะสม
ไม่เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค ตลอดจนการเฝ้าระวังในการเกิดโรค ลดอัตราป่วยและลดความรุนแรงด้วยโรคมะเร็งเต้านมในสตรี
**จึงขอเชิญชวนประชาชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ร่วมบริจาคสมทบทุนมอบให้กับ มูลนิธิกาญจนบารมี เพื่อจัดซื้อเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ บริจาคสมทบทุนได้ที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ตลอดจนสถานพยาบาลใกล้บ้านทุกแห่ง ได้ตั้งแต่วันนี้ จนถึงวันที่
4 ธันวาคม 2557 และสามารถเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งโดยเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ ฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้ในวันที่ 4 ธันวาคม 2557 เวลา 08.00 น. – 15.00 น. ณ ห้องประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ** นพ.พิทยา กล่าวต่อว่า มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดในผู้หญิง สาเหตุเกิดจากเนื้อเยื่อของเต้านมมีการเปลี่ยนแปลง
เป็นเซลล์มะเร็งซึ่งอาจจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดกับท่อน้ำนมหรือมะเร็งเต้านมที่เกิดกับต่อมน้ำนม ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง
ขึ้นอยู่กับอายุ, พันธุกรรม ประวัติการเกิดมะเร็งในครอบครัว และการเกิดมะเร็งเต้านมของตัวเอง, ปัจจัยของฮอร์โมน เช่น อายุเริ่มต้น
ของการมีประจำเดือน อายุที่หมดประจำเดือน การมีบุตร การให้นมบุตร ประวัติการใช้ยาฮอร์โมนทดแทนในวัยทอง นอกจากนั้น
ยังมีความเสี่ยงในแง่ของพฤติกรรม เช่น ความอ้วน การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การเคยได้รับการฉายรังสี

 ดังนั้นการค้นพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ในขณะที่ก้อนมีขนาดเล็กหรือก้อนมะเร็งยังอยู่เฉพาะที่เต้านม
ยังไม่แพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองจึงเป็นเรื่องสำคัญ วิธีการตรวจหามะเร็งเต้านมมีหลายวิธี คือ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง และควรทำ
อย่างสม่ำเสมอโดยทำการตรวจด้วยตนเองเดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงตั้งแต่มีประจำเดือนประมาณ 7 - 10 วัน โดยเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการ
มีประจำเดือนหรือตรวจในช่วงที่รู้สึกว่าเต้านมนิ่มลง เนื่องจากในช่วงระยะเวลานั้นเต้านมจะไม่ตึงตัวมาก จะสามารถคลำก้อนได้ชัดเจน
สำหรับการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเพื่อการจดจำง่ายให้ตรวจวันเดียวกันของทุกเดือน

 **การดูเต้านมตนเอง** มีวิธีการดังนี้ **การดู** **1)** ถอดเสื้อและยกทรงออกยืนส่องกระจกดูเต้านมแต่ละข้าง สังเกตการเปลี่ยนแปลงลักษณะของรูปร่าง, ขนาดหรือสีของหัวนม สังเกตดูระดับของหัวนมแต่ละข้างว่าเท่ากันหรือไม่ มีปื้นหรือผื่นบนหัวนมหรือไม่ มีผิวหนังบุ๋มลงหรือไม่  **2)** ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หันด้านข้างส่องกระจกดูทีละข้าง สังเกตเต้านมทั้งหมดที่เห็นว่ามีอะไรผิดปกติ
เหมือนในข้อ 1 หรือไม่ **3)** หันหน้าตรงเข้ากระจกอีกครั้ง เอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง และกดสะโพกไว้แรงๆ จนท่านรู้สึกว่ากล้ามเนื้อที่หน้าอกของท่านแข็งเกร็งขึ้นมา สังเกตความผิดปกติอีกครั้ง **4)** โน้มตัวโค้งไปข้างหน้า ให้หน้าอกสองข้างห้อยดิ่งลง สังเกตดูว่ามีรอยบุ๋ม หรือโป่งพอง
ของผิวหนังที่เต้านมหรือไม่และรูปร่างของเต้านมว่ามีรอยบุ๋มที่หัวนมทั้งสองข้างหรือไม่ **การคลำ** **1)** นอนบนเตียงหรือพื้นสบายๆ
และเอามือขวาไว้ใต้ศีรษะ ท่านี้จะทำให้เนื้อเต้านมของท่านถูกดึงออกจากกลางหน้าอกของท่าน ทำให้สามารถที่จะคลำสำรวจได้ดีขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อหน้าอกจะตึง และดันเต้านมให้ลอยขึ้น มองสำรวจเต้านมด้านขวาของท่านอีกครั้ง **2)** ใช้มือซ้ายของท่านคลำเต้านมด้านขวา
อย่างแรงและลึกพอสมควร **3)** คลำที่ใต้รักแร้ ถ้าท่านมีต่อมน้ำเหลืองโต ท่านจะคลำได้เป็นก้อนที่ใต้รักแร้ **4)** เอามือซ้ายไว้ใต้ศีรษะ
และใช้มือขวาคลำเต้านมซ้ายเช่นเดิม อย่าลืมคลำใต้รักแร้ด้วย **5)** ยืนขึ้นและใช้มือคลำตามวิธีดังข้อ 2 อีกครั้ง ถ้าเต้านมท่านมีขนาดใหญ่
ให้ใช้มืออีกข้างช่วยประคองเนื้อเต้านมไว้ด้านล่าง  **6)** ใช้นิ้วมือบีบหัวนม เพื่อดูว่ามีเลือดหรือน้ำออกจากหัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

 โดยใช้รูปแบบการคลำแบบใดก็ได้ใน 3 แบบต่อไปนี้ **คลำแบบก้นหอย** โดยเริ่มต้นจากการคลำเป็นวงกลมกว้างๆ ด้านนอก
ขอบเต้านมก่อน แล้ววนให้วงกลมนี้แคบเข้า โดยใช้นิ้วมือของท่านทั้งคลำและกดลงที่เต้านมเป็นวงกลมเล็กๆ ในขณะที่คลำตามวงรอบใหญ่จนกระทั่งถึงหัวนม  **คลำแบบดาวกระจาย** จินตนาการแบ่งเต้านมเป็นช่วงๆ ตามเข็มนาฬิกาเริ่มต้นคลำจาก 12 นาฬิกาไปที่ 1, 2, 3 นาฬิกาเรื่อยๆ จนครบพื้นที่เต้านม **คลำแบบขึ้นและลง** จินตนาการว่าเต้านมเป็นลูกคลื่นในทะเล คลำเต้านมขึ้นและลงตามยอดคลื่น
อย่าลืมใช้นิ้วมือคลำเป็นวงกลมเล็กๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย

 ในกรณีที่ตรวจพบความผิดปกติหรือสงสัยในสิ่งที่ตรวจพบว่าอาจจะมี ความผิดปกติ เกิดขึ้น ควรจะไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำหรือตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้การวินิจฉัยและให้คำแนะนำที่ถูกต้องต่อไป

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**