

บทความวิชาการ

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

Breast Screening Self-examination

กัลปึงหา โขลิวัสกุล (Kullapungha Chosivasakul)*

บทนำ

มะเร็งเต้านมเป็นโรคร้ายแรงที่สำคัญและพบมากในเพศหญิง สำหรับในประเทศไทย พบว่า การเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเต้านมพบเป็นอันดับสองรองมาจากมะเร็งปากมดลูก และมีแนวโน้มมากขึ้นเรื่อยๆ จากข้อมูลทะเบียนผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติระหว่าง ปีพ.ศ.2551 ถึงปีพ.ศ. 2553 (สถาบันมะเร็ง, 2553) พบว่า ผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมที่พบมากในเพศหญิงตลอดทั้ง 3 ปี คือ โรคมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยส่วนใหญ่มาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจและรักษาเมื่อก่อนมะเร็งโตมากแล้ว การเฝ้าระวังค้นหาผู้ป่วยระยะแรกด้วยการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองจึงเป็นกลวิธีสำคัญ เพื่อสามารถค้นพบโรคมะเร็งตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นที่ยังไม่มีอาการ รวมทั้งเพื่อจะได้ให้การรักษาก่อนที่จะโรคลุกลามไปหรือสามารถรักษาให้หายขาดได้



ภาพประกอบที่ 1 มะเร็งเต้านม ที่มา: [WWW.thaihealth in.th](http://WWW.thaihealth.in.th)

ความสำคัญของการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุการป่วยและการตายที่สำคัญของเพศหญิง ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน เกิดสูญเสียโอกาส สูญเสียเวลา สูญเสียภาพลักษณ์และเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูง รวมทั้งเป็นภาระทั้งต่อผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมโดยรวม

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ (APN การพยาบาลชุมชน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร

อย่างไรก็ตามมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการเริ่มต้นการดูแลด้วยตนเอง การให้ความรู้แก่ผู้หญิงเกี่ยวกับการตรวจมะเร็งเต้านม สร้างความเข้าใจความตระหนักในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง การพัฒนาการฝึกทักษะการตรวจ รวมทั้งการได้รับการตรวจคัดกรองจากบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อเป็นการยืนยันการตรวจคัดกรองในระยะเริ่มต้น

เวลาที่เหมาะสมในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในเพศหญิงทุกคน สามารถตรวจได้ตั้งแต่วัยสาวเป็นต้นไปจนตลอดชีวิต เพราะการตรวจพบความผิดปกติได้เร็วเท่าใดการรักษาย่อมได้ผลดีเท่านั้น การตรวจความผิดปกติของเต้านมเป็นวิธีการตรวจที่ง่ายไม่ซับซ้อน เสียค่าใช้จ่ายต่ำ และไม่ต้องใส่อุปกรณ์เข้าไปตรวจในร่างกาย นอกจากนี้ทำให้อัตราการรอดชีวิตจากการเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูง เนื่องจากสามารถตรวจพบความผิดปกติในระยะเริ่มแรก และสามารถรักษาได้เร็ว เพศหญิงทุกคนควรฝึกหัดคลำเต้านมตนเองทุก 1 เดือน จะช่วยทำให้เกิดความชำนาญและคุ้นเคย ซึ่งหากมีความผิดปกติเล็กน้อยก็สามารถรู้สึกรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับเต้านมได้ ในแต่ละเดือนเวลาที่เหมาะสมในการตรวจเต้านมด้วยตนเองคือภายหลังมีประจำเดือน 7 วัน เนื่องจากเต้านมจะไม่ค่อตึงและเวลาคล่ำจะไม่ค่อเจ็บ

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองควรเริ่มเมื่ออายุ 20 ปี และตรวจทุกวันที่ 7-10 นับจากวันที่มีประจำเดือน สำหรับผู้ที่หมดประจำเดือนแล้วให้ตรวจทุกเดือน อาจตรวจทุกวันที่ 1 ของเดือน



ภาพประกอบที่ 2 การคลำเต้านมด้วยตนเอง

ขั้นตอนและวิธีการตรวจการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นวิธีการคัดกรองมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น ซึ่งผู้หญิงอายุตั้งแต่ 20 ปี ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้งในช่วง 7 วันหลังจากหมดประจำเดือน ซึ่งเนื้อเต้านมนุ่มและตรวจง่าย สำหรับผู้ที่หมดประจำเดือนแล้วให้เลือกวันใดวันหนึ่ง และตรวจในวันตรงกันทุกเดือน เช่น ทุกวันที่ 1 ของทุกเดือน การตรวจพบก้อนหรือพบสิ่งผิดปกติ ควรรีบไปพบเจ้าหน้าที่เพื่อตรวจให้เกิดความชัดเจน และการส่งไปพบแพทย์ต่อไป การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองมี

การตรวจที่สำคัญ 2 วิธี คือ การดู และการคลำ ซึ่งการตรวจด้วยการดูและการคลำในแต่ละวิธีมีขั้นตอน รายละเอียดและเทคนิคในการตรวจตามรายละเอียด ดังนี้

1. การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการดู

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการดู เป็นการตรวจโดยใช้การสังเกต เพื่อดูความผิดปกติของลักษณะภายนอกของเต้านม เป็นการเปรียบเทียบขนาดของเต้านม รูปร่าง ตำแหน่ง ลักษณะที่ผิดปกติของเต้านม

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองอาจตรวจจากการดูหน้ากระจก ซึ่งมีขั้นตอนตามลำดับ ทำทางการตรวจ ดังนี้

1.1 ทำการยืนตรงแขนชิดลำตัว



ภาพประกอบที่ 3 การยืนตรงแขนชิดลำตัว

วิธีการตรวจ ถอดเสื้อและยกทรงออก ยืนตรงแขนชิดลำตัว มองเปรียบเทียบบริเวณเต้านมทั้งสองข้าง เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติ สังเกตกระจกดูเต้านมแต่ละข้าง สังเกตการเปลี่ยนแปลงลักษณะของรูปร่าง, ขนาด หรือสีของหัวนม สังเกตระดับของหัวนมแต่ละข้างว่าเท่ากันหรือไม่ มีปื้นหรือสีบนหัวนมหรือไม่ มีผิวหนังนูนลงหรือไม่

1.2 ทำยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ



ภาพประกอบที่ 4 การยืนตรงยกแขนสองข้างเหนือศีรษะ

วิธีการตรวจ ยกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ หันด้านข้างส่องกระจกดูที่ละข้าง ดูเต้านมทั้งสองข้างเหมือนข้อ 1.1 ร่วมกับการขยับแขนขึ้นลง สังเกตเต้านมทั้งหมดที่เห็น ว่ามีอะไรผิดปกติเหมือนในข้อ 1.1 หรือไม่

1.3 ทำเอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง



ภาพประกอบที่ 5 การยืนทำเอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง

วิธีการตรวจ หันหน้าตรงเข้ากระจกอีกครั้ง เอามือจับสะโพกทั้งสองข้าง และกดสะโพกไว้แรงๆ จนรู้สึกว่ากล้ามเนื้อที่หน้าอกแข็งเกร็งขึ้นมา สังเกตดูความผิดปกติบริเวณเต้านมทั้งสองข้าง

1.4 ทำโน้มตัวโค้งไปข้างหน้า



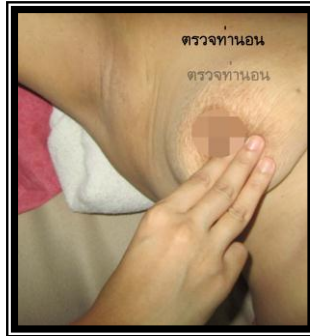
ภาพประกอบที่ 6 การยืนทำโน้มตัวไปข้างหน้า

วิธีการตรวจ โน้มตัวโค้งไปข้างหน้า ให้น้ำอกสองข้างห้อยดิ่งลง สังเกตว่ามีรอยบุ๋ม หรือ โป่งพองของผิวหนังที่เต้านมหรือไม่ สังเกตดูรูปร่างของเต้านม และสังเกตว่ามีรอยบุ๋มที่หัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

2. การตรวจตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการคลำ

การตรวจตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการคลำ เป็นการตรวจโดยการใช้นิ้วสัมผัส การกด เพื่อดูความผิดปกติของลักษณะภายในของเต้านม เป็นการค้นหาความผิดปกติของเต้านม ก้อนเนื้อ หรือลักษณะที่ผิดปกติของเต้านม การคลำสามารถคลำได้ในท่าต่างๆ ดังนี้

2.1 ท่านอน



ภาพประกอบที่ 7 การคลำเต้านมท่านอน

วิธีการตรวจ นอนในท่าที่สบาย สอดหมอนหรือม้วนผ้าสอดใส่ใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจเต้านม ยกแขนด้านเดียวกับเต้านมที่จะตรวจเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะช่วยให้คลำพบก้อนได้ง่าย โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอก ซึ่งมีเนื้อเต้านมหนาที่สุดและเกิดมะเร็งบ่อยมากกว่าส่วนอื่น จากนั้นใช้นิ้วบริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำทั่วทั้งเต้านม และรักแร้ ที่สำคัญห้ามบีบเนื้อเต้านมเพราะจะทำให้รู้สึกว่ามีก้อน ซึ่งจริงๆ แล้วไม่ใช่ก้อนเนื้อ

2.2 ทำยืดตัวตรงคลำหน้ากระจก



ภาพประกอบที่ 8 การยืดตัวตรงคลำหน้ากระจก

วิธีการตรวจ ยืดตัวตรง ตรวจเต้านมที่ละข้าง ถ้าตรวจข้างใดให้ยกแขนข้างเดียวกับเต้านมด้านนั้น ขึ้นเหนือศีรษะ และใช้นิ้วคลำเต้านมโดยคลำเป็นรัศมีวงกลมวนออกจากหัวนม จนทั่วทั้งเต้านม จนถึงส่วนหางของเต้านมที่ยื่นไปทางรักแร้

2.3 การคลำในขณะอาบน้ำ



ภาพประกอบที่ 9 การคลำในขณะอาบน้ำ

วิธีการตรวจ ขณะอาบน้ำผิวหนังจะเปียกและลื่น ช่วยให้การตรวจได้ง่ายขึ้น ใช้ฝ่ามือคลำ และเคลื่อนในลักษณะคลื่นเบา ๆ ให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม เพื่อค้นหาก้อนหรือเนื้อที่แข็งเป็นไต สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็กให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ แล้วใช้นิ้วมืออีกข้างคลำไปทิศทางเดียวกับที่ใช้ในท่านอน สำหรับผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้นิ้วมือข้างนั้นประคอง และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำเต้านมด้านบน

การวางนิ้ว และลักษณะการคลำเต้านม

การวางนิ้ว การคลำเต้านมเป็นเทคนิคการตรวจหาความผิดปกติของเต้านม ซึ่งการคลำเต้านมที่ถูกต้องจะช่วยให้สามารถตรวจหาความผิดปกติของเต้านมได้ ขณะคลำเต้านมให้วางนิ้วชี้ นิ้วนาง และนิ้วกลางให้เสมอกันเป็นพื้นเรียบ อย่าใช้ปลายนิ้ว เพราะจะดันให้ก้อนเนื้อออกห่างกัน ทำให้ตรวจไม่พบ



ภาพประกอบที่ 10-11 การวางนิ้วในการคลำเต้านม

ระดับการคลำเต้านม

การคลำเต้านมเป็นวิธีที่ช่วยตรวจหาลักษณะของก้อนหรือความผิดปกติที่เต้านม การคลำมีระดับในการคลำที่แตกต่างกัน ดังนี้

ระดับที่1 กดเบาๆ เพื่อให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง

ระดับที่2 กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางเต้านม โดยกดลงลึกผ่านเนื้อเยื่อลงไป

ระดับที่3 กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังทรวงอก โดยกดลึกลงถึงกระดูกหน้าอก และกระดูกซี่โครง



ภาพประกอบที่ 12-14 การคลำเต้านม 3 ระดับ

ลักษณะการคลำเต้านม

การคลำเพื่อค้นหาความผิดปกติของเต้านม ผู้ตรวจสามารถตรวจได้หลายท่า ซึ่งในแต่ละท่ามีเทคนิคในการตรวจโดยใช้ปลายนิ้วคลำ ดังนี้

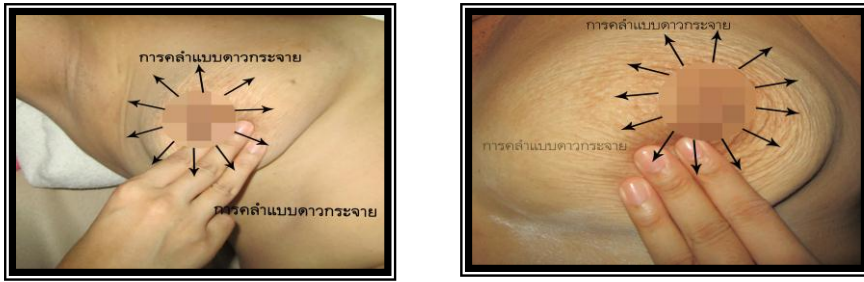
1. ท่าคลำแบบก้นหอย



ภาพประกอบที่ 15-16 การคลำแบบก้นหอย

วิธีการตรวจ เริ่มต้นจากการคลำเป็นก้นหอยตามเข็มนาฬิกา เริ่มคลำจากส่วนบนใกล้หัวนม วนเลื้อยนิ้วมือตามเข็มนาฬิกา เป็นวงกลม ขยายวงออกไปเรื่อยๆจนถึงฐานเต้านมและบริเวณรักแร้

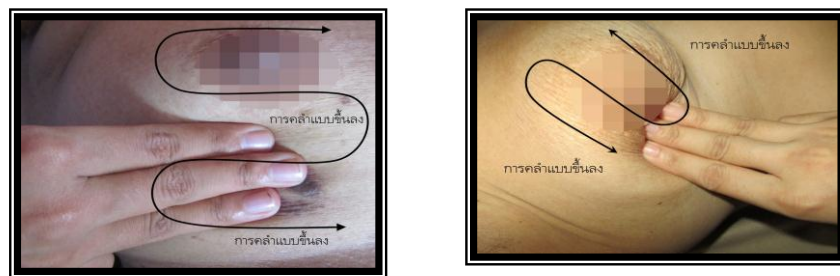
2. ทำคลำแบบดาวกระจาย



ภาพประกอบที่ 17-18 การคลำแบบดาวกระจาย

วิธีการตรวจ คลำเป็นรัศมีรอบเต้านมหรือรูปลิ้ม เริ่มคลำจากส่วนบนบนเต้านมจนถึงฐาน และขยับนิ้วมือจากฐานถึงหัวนม เป็นรัศมีรอบเต้านมถึงกระดุกไหล่ปลาซ่าและบริเวณรักแร้

3. ทำคลำแบบขึ้นและลง



ภาพประกอบที่ 19-20 การคลำแบบขึ้นและลง

วิธีการตรวจ คลำตามแนวอนขึ้นลงขนานกับลำตัว เริ่มคลำจากส่วนล่างด้านนอกของเต้านมเป็นแนวยาวถึงกระดุกไหล่ปลาซ่า โดยใช้นิ้วมือทั้ง 3 นิ้วคลำในแนวขึ้นลง สลับกันไปมาให้ทั่วทั้งเต้านม

การตรวจบริเวณตำแหน่งใกล้เคียงเต้านม

หลังจากการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง ด้วยการคลำได้ครบตามขั้นตอนวิธีการตรวจแล้ว ควรตรวจตำแหน่งใกล้เคียงที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งเต้านม ได้แก่

1. การคลำบริเวณรักแร้ เพื่อดูความผิดปกติว่าพบก้อน หรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้โตหรือไม่



ภาพประกอบที่ 21 การคลำบริเวณรักแร้

3. การบีบหัวนม เพื่อดูว่ามีสิ่งผิดปกติหรือของเหลวไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่



ภาพประกอบที่ 22 การบีบหัวนม

วิธีการตรวจ ผู้ตรวจใช้นิ้วมือและนิ้วชี้บีบหัวนมทีละข้าง สังเกตดูว่ามีเลือดหรือน้ำออกจากหัวนมทั้งสองข้างหรือไม่

สรุป

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นการคัดกรองโรคมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น ที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย และเกิดผลที่ดีในการตรวจพบความผิดปกติในระยะแรก เพราะสามารถค้นหาความผิดปกตินำไปสู่การวินิจฉัยโรค และสามารถรักษาให้หายขาดได้หากพบในระยะต้นๆ

ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ควรมีความรู้ในเรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง และตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอในสถานที่ที่เหมาะสม ระยะเวลาที่เหมาะสม ด้วยเทคนิคการคลำ การดู การวูใช้ท่าในการตรวจ และการใช้นิ้วมือที่ถูกต้องในการตรวจ สามารถตรวจคัดกรองได้ด้วยตนเอง หากพบความผิดปกติ เช่น พบก้อน การเปลี่ยนแปลงขนาดรูปร่างของเต้านม การเปลี่ยนแปลงผิวหนังเต้านม และมีอาการเจ็บปวดร่วมด้วย ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น

เอกสารอ้างอิง

การตรวจมะเร็งเต้านม. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.girllysociety.com>.

(วันที่สืบค้นข้อมูล 26 พฤษภาคม 2554).

การตรวจมะเร็งเต้านม. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.nko.moph.go.th> .

(วันที่สืบค้นข้อมูล 26 พฤษภาคม 2554).

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.

ชาญวิทย์ ตันต์พิพัฒน์ และชนิด วัชรพุก. (2547). **ตำราศัลยศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.waithong.com>

[/consumer/bse/bse_method.html](http://consumer/bse/bse_method.html). (วันที่สืบค้นข้อมูล 26 พฤษภาคม 2554).

วิธีการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.formumandme.com>.

(วันที่สืบค้นข้อมูล 26 พฤษภาคม 2554).

วิธีการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.yourhealthyguide.com>.

(วันที่สืบค้นข้อมูล 26 พฤษภาคม 2554).

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (2551). รายงานทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาลฉบับที่23. กรุงเทพฯ:

บริษัท ราไทยเพรส จำกัด.

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (2552). รายงานทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาลฉบับที่24. กรุงเทพฯ:

บริษัท ราไทยเพรส จำกัด.

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (2553). **คู่มือการสอนตรวจเต้านมด้วยตนเองสำหรับบุคคลากรทางสาธารณสุข**.

กรุงเทพฯ: บริษัทสยามออฟเซ็ท จำกัด.

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (2553). รายงานทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาลฉบับที่25 กรุงเทพฯ:

บริษัท ราไทยเพรส จำกัด.

สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย. (2547). **คู่มือการดูแลสุขภาพตนเองของผู้มีสิทธิหลักประกันสุขภาพ**

ถ้วนหน้า. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สมมิตรพรินติ้ง จำกัด.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2549). **เอกสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการเฝ้าระวังและดูแลสตรีไทย**

จากโรคมะเร็งเต้านม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.