

Breast Care  
ดูแลเต้านม

5 ขั้นตอน

“ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม”  
ด้วยตัวเอง

เพียง  สแกน QR Code

*5 Steps Breast Self Examination.*



พบความผิดปกติรีบปรึกษาแพทย์ทันทีที่  
ศูนย์มะเร็งโรงพยาบาลกรุงเทพภูเก็ต

ชั้น 3 อาคาร 3

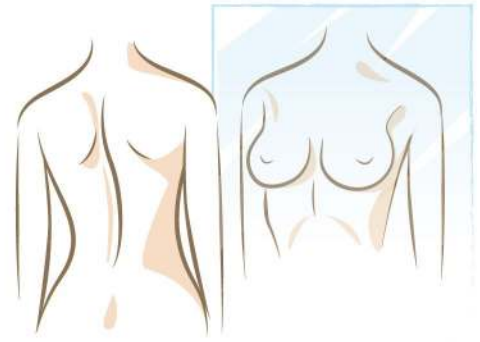
*Once you find anything wrong, please see a doctor  
at Bangkok Hospital Phuket, 3<sup>rd</sup> Floor, Building 3.*

# 5 ขั้นตอน ตรวจเต้านม ด้วยตัวเอง ✓



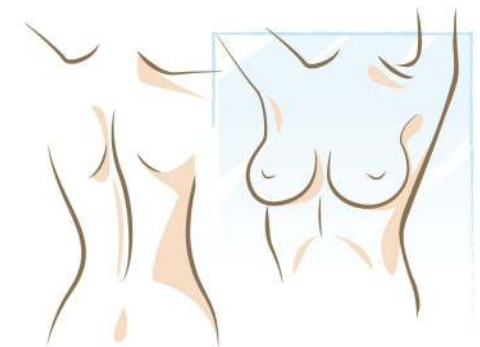
1

ยืนหน้ากระจก ปล่อยแขนแนบลำตัว สังเกตรูปร่างและสีผิวว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ตรวจสอบดูห้วงนมว่ามีแผล สะเก็ด หรือมีของเหลวออกมาจากห้วงนมหรือไม่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น



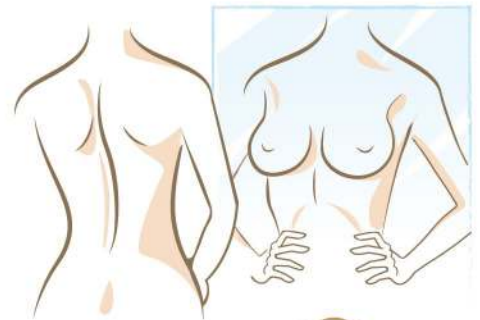
2

ยกแขนไว้เหนือศีรษะ มองดูด้านหน้าและด้านข้างตรวจสอบความสมดุลของรูปร่างเต้านม ดูว่ามีการบิดเบี้ยวของห้วงนม มีรอยบุ๋ม รอยนูนหรือไม่ ด้วยการบีบดู



3

วางมือไว้ที่เอว เกร็งอก และก้มลงมาข้างหน้า สังเกตว่าเต้านมทั้งสองข้างห้อยลงตามปกติหรือไม่ ตรวจสอบตำแหน่งเต้านมตรวจสอบความสมดุลของรูปร่าง



4

นอนในท่าที่สบายแล้วสอดหมอนหรือม้วนผ้าไว้ใต้ไหล่ข้างที่ตรวจเต้านม ยกแขนข้างเดียวกับที่จะตรวจเต้านมขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบ ซึ่งจะช่วยให้คลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น



5

ใช้มือด้านตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะตรวจ คลำให้ทั่วทั้งเต้านม ใช้นิ้วบริเวณส่วนบน นิ้วนางคลำทั่วทั้งเต้านม กดเป็น 3 ระดับ กดเบา กดกลาง กดหนัก และคลำต่อน้ำเหลืองที่รักแร้และเหนือไหปลาร้าที่สำคัญคือ ห้ามบีบเนื้อเต้านมเข้าหากัน เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อ ซึ่งความจริงแล้วไม่ใช่

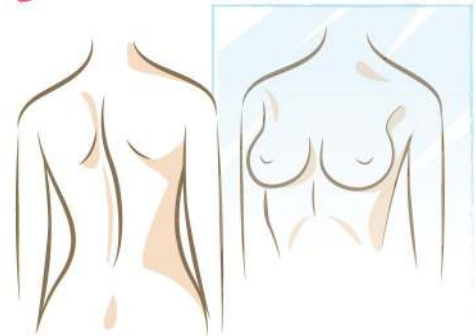


# 5 Steps BREAST Self Examination ✓



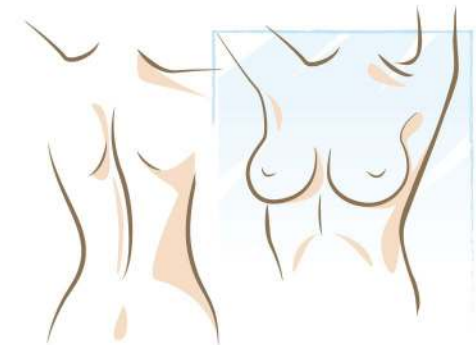
1

Stand in front of the mirror with arms alongside the body. Check if breasts are their usual size, shape and color. Watch out for wounds, fluid at nipples.



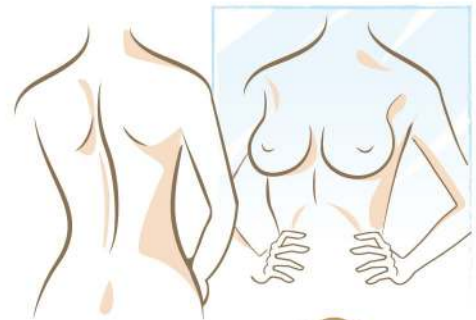
2

Raise the arms and look at your breasts, both front and side views. Check if they are even and have no distortion, swelling, dimpling. Watch out for any change at nipples, e.g. an inverted nipple.



3

Place your hands on your hips and bend forward toward the mirror. Notice your falling breasts and look for any irregularity in shape and contour.



4

Lie down with a small pillow or folded towel under your shoulder. Put the hand behind your head for the breast to spread fully.



5

Use a firm, smooth touch with the first few finger pads of the other hand to feel the entire breast. Apply light, medium and firm pressure, respectively.



# มะเร็งเต้านม

1<sup>st</sup>

อันดับ 1  
ของโรคมะเร็งในผู้หญิง

30

ในประชากรหญิง  
100,000 คน  
เฉลี่ยพบ 30 คน

## ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม



ประวัติ  
คนในครอบครัวสายตรง  
เคยเป็น



คนโสด  
หรือมีลูกช้า



ออกกำลังกาย  
น้อย



ผู้หญิง  
อายุ 40 ปีขึ้นไป



ทานอาหาร /  
ยา / อาหารเสริม  
ไม่เหมาะสม

## ปรับพฤติกรรมช่วยป้องกันโรค



ตรวจเต้านม  
ด้วยตนเอง  
เดือนละครั้ง



ระมัดระวัง  
การใช้ฮอร์โมน



ออกกำลังกาย  
สม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยง  
อาหารไขมันสูง



ตรวจสุขภาพ  
ประจำปี