



วิธีตรวจเต้านมด้วยตัวเอง

นอกจากเครื่องมือ ก็คือมือของคุณเอง ที่จะสามารถตรวจพบอาการที่อาจบอเหตุถึงมะเร็งเต้านมได้แต่เนิ่นๆ

ถึงแม้จะมีตัวเลขบอกว่า ผู้หญิงสามารถตรวจพบก้อนในเต้านมได้ด้วยตัวเองถึง 90% แต่ก็ประมาณการกันว่ามีผู้หญิงเพียง 33% เท่านั้น ที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำเดือนละหนึ่งครั้ง สำหรับผู้หญิงที่ยังไม่หมดประจำเดือน ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ 5 – 7 วันหลังจากวันสุดท้ายของการมีประจำเดือน ซึ่งเป็นช่วงที่เต้านมจะอ่อนนุ่มและมีก้อนแข็งน้อยที่สุด ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนหรือผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ควรเลือกวันใดวันหนึ่งที่สะดวกและตรวจเต้านมในวันนั้นทุกเดือน

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองสามวิธีที่ใช้กันทั่วไปคือ



ตรวจหน้ากระจก ยืนปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย แล้วยกมือขึ้นประสานกันเหนือศีรษะเพื่อเปรียบเทียบดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีความบิดเบี้ยวของหัวนมและมีลักษณะผิดปกติหรือไม่ จากนั้นก้มตัวมาข้างหน้า วางมือทั้งสองข้างบนเข่าหรือเก้าอี้ให้เต้านมห้อยลงไปตรงๆ ซึ่งหากมีสิ่งผิดปกติจะเห็นได้ชัดขึ้น แล้วใช้นิ้วมือบีบหัวนมทั้งสองข้าง ดูว่ามีสิ่งผิดปกติออกมาหรือไม่



ตรวจในท่านอนราบ นอนในท่าสบาย สอดหมอนหรือม้วนผ้าไว้ใต้ไหล่ซ้ายยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านม ด้านนั้นแบนราบ ทำให้สามารถคลำพบก้อนเนื้อได้ง่ายขึ้น ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำให้ทั่วเต้านมและรักแร้ แต่ห้ามบีบเนื้อเต้านม

นมเพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อ ซึ่งอาจไม่ใช่ วิธีคลำอาจคลำแบบแนวกันหอยจนถึงฐานนมบริเวณรอบรักแร้ หรือคลำในแนวอื่นๆ ลงๆ จากฐานนมผ่านหัวนมขึ้นไปด้านบน หรือคลำจากหัวนมลงมาถึงฐานเต้านม แล้ววนกลับขึ้นไปบนยอดอก จากนั้น ตรวจสอบเต้านมด้านขวาด้วยวิธีเดียวกัน



ตรวจขณะอาบน้ำ สำหรับผู้หญิงที่เต้านมขนาดเล็ก ให้ยกมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจขึ้นเหนือศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างคลำแบบเดียวกับในทำนอง ผู้หญิงที่เต้านมใหญ่ให้ใช้มือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจ ประคองเต้านมและตรวจคลำจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำจากด้านบน

ที่มารูปภาพ : urbancareth.com, http://siamhealth.net/public_html/Disease/cancer/breast/exam.html