

วิธีการตรวจเต้านม ด้วยตนเอง

ขั้นตอนแรกของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ การสังเกตความผิดปกติด้วยการดูลักษณะภายนอกของเต้านม

การดู



โดยให้ยืนตรงมือแนบลำตัว สังเกตลักษณะของเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงของหัวนมหรือไม่ ลักษณะของผิวหนังมีรอยบุ๋ม มีก้อนนูน ผิวหนังบวม มีแผลหรือมีเส้นเลือดสีดำใต้ผิวหนังมากเพิ่มขึ้นที่ผิดปกติหรือไม่

การดูให้สังเกตเปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่าแตกต่างกันไปจากเดิมหรือไม่ด้วย ทำการหันตัวเล็กน้อยเพื่อสามารถมองเห็นด้านข้างของเต้านมทั้งสองข้างได้อย่างชัดเจน สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและรอยบุ๋มเช่นเดียวกัน

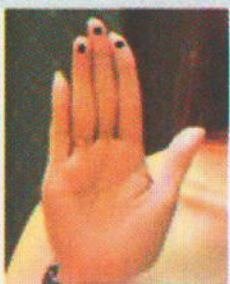


จากนั้นให้ยกมือขึ้นทั้ง 2 ข้าง เพื่อสังเกตความผิดปกติของรอยบุ๋มของผิวหนังบริเวณเต้านมที่เกิดจากการดึงรั้ง เนื่องจากในรายที่เป็นมะเร็งอาจจะมีการดึงรั้งของเนื้อเยื่อให้เกิดรอยบุ๋มได้



เอามือท้าวสะเอวเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกตึงตัว แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้สังเกตรอยดึงรั้งของผิวหนังได้ง่ายขึ้น เมื่อไม่พบความผิดปกติจากการสังเกตดูที่เต้านมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการคลำที่เต้านม

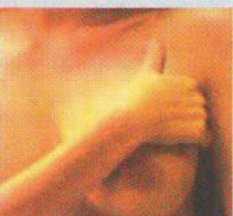
การคลำ



การตรวจเต้านมควรทำทั้งในท่านั่งและท่านอน สิ่งที่สำคัญของการตรวจ คือ การตรวจให้ทั่วพื้นที่ของบริเวณเต้านม โดยใช้ด้านฝ่ามือของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง บริเวณค่อนข้างไปทางปลายนิ้ว เนื่องจากเป็นตำแหน่งที่ไวต่อการสัมผัส การคลำเต้านมจะต้องคลำให้ทั่วทั้งพื้นที่ของเต้านม ในลักษณะคลื่นวนเป็นกันหอยเล็ก ๆ ไปตามเต้านม เนื่องจากตำแหน่งของเต้านมที่อยู่บนผนังทรวงอกเป็นตำแหน่งที่สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมได้



สังเกตความผิดปกติว่ามีของเหลว หรือเลือดออกจากหัวนมในขณะที่กดบริเวณป้านนมหรือไม่ การบีบบริเวณหัวนมควรทำด้วยความนุ่มนวล ไม่ควรบีบเค้นบริเวณหัวนมอย่างรุนแรง เพราะหากมีความผิดปกติจะพบว่ามีน้ำหรือเลือดออกจากหัวนมเมื่อมีการกดโดยไม่ต้องบีบเค้น



ในท่านั่ง ใช้นิ้วมือคลำบริเวณเต้านม ส่วนที่อยู่ใต้รักแร้ว่ามีก้อนหรือต่อมน้ำเหลืองที่โตผิดปกติหรือไม่ โดยการห้อยแขนลงมาเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกหย่อนลง เนื่องจากหากกล้ามเนื้อตึงเกินไปจะไม่สามารถคลำรักแร้ได้อย่างชัดเจน

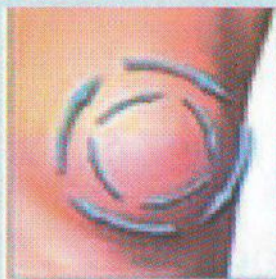


จากนั้นทำการตรวจโดยการนอนบนที่นอนยกแขนหนุนศีรษะ ในท่านี้อาจจะใช้ผ้าขนหนูม้วน หรือใช้หมอนขนาดเล็กสอดรองที่บริเวณ หลังและไหล่ข้างที่ต้องการตรวจ เพื่อให้บริเวณทรงอกด้านนั้นแน่น ขึ้นมาเล็กน้อย จะสามารถคลำได้ชัดเจนยิ่งขึ้น



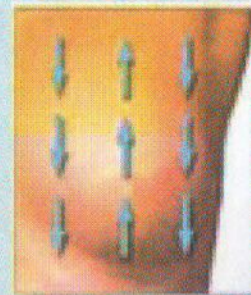
การคลำเต้านม จะใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำในลักษณะคลึงวนเป็น ก้นหอยเล็ก ๆ บริเวณเต้านมให้ทั่วทั้งเต้านม ในระดับความแรง 3 ระดับ คือ ระดับต้นลงไปจากผิวหนังเล็กน้อย ระดับที่ลึกลงไป และระดับที่ลึก ถึงผนังหน้าอก โดยทิศทางในการคลำสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งสามารถ เลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้

คลำในแนวก้นหอย



โดยสามารถคลำได้ ในทิศทางทั้งทวนเข็มนาฬิกา หรือตามเข็มนาฬิกาก็ได้

การคลำในแนวตั้ง



จากใต้เต้านม จนถึงกระดูกไหปลาร้า คลำจากบนลงล่าง หรือจากล่างขึ้นบนก็ได้



คลำในแนวรูปกลม

ทิศทางเป็นเส้นตรงรัศมีในออกนอก หรือนอกเข้าในก็ได้เช่นเดียวกัน

สำหรับผู้ที่มึเต้านมใหญ่หรือเนื้อเต้านมมาก แนะนำให้นอนตะแคงโดยเอาด้านข้างของ ลำตัวด้านนั้นให้สูงขึ้น เพื่อที่จะคลำด้านข้างได้ชัดเจน เนื่องจากเนื้อเต้านมจะไปกองอยู่ที่บริเวณ ด้านข้างทำให้คลำได้ยาก ใช้วิธีคลำให้คลำลงล่างและขึ้นบนไปมาจนทั่วบริเวณ จากนั้นให้นอน หายเพื่อคลำด้านในให้ทั่วเช่นเดียวกัน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นการตรวจที่จะเกิดประโยชน์อย่างมาก หากได้ทำการ ฝึกฝนเป็นประจำและสม่ำเสมอจนชำนาญ เพื่อให้ทราบสภาพของเต้านมตนเอง และเมื่อพบสิ่ง ผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงไปจะสามารถสังเกตได้โดยง่าย สิ่งที่สำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธี เดือนละ 1 ครั้ง และคลำไปให้ทั่วบริเวณเต้านม และรักแร้

ในกรณีที่ตรวจพบความผิดปกติ หรือสงสัยในสิ่งที่ตรวจพบว่าอาจจะมี ความผิดปกติ เกิดขึ้น ท่านควรจะไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำหรือตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้การวินิจฉัยและให้ คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ท่านต่อไป