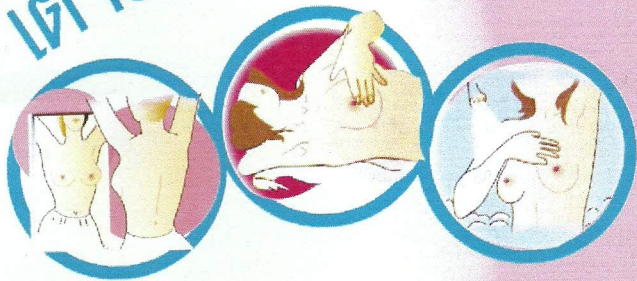


วิธีการตรวจ

# เต้านมด้วยตนเอง

Breast self Examination



- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน เริ่มเมื่ออายุ 20 ปี ขึ้นไป
- ตรวจทุกวันที่ 7-10 นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก
- สำหรับผู้ที่มีหมดประจำเดือนแล้ว ให้ตรวจทุกเดือน

## มะเร็งเต้านม

ปัจจุบัน เป็นโรคที่พบมากเป็นอันดับสองในสตรีไทย และมีแนวโน้มพบสูงขึ้น สตรีทุกคนมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม แนวทางที่ดีที่สุดในการลดอัตราการตายจากโรคมะเร็งเต้านม คือการค้นหาและตรวจวินิจฉัย

## การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ทำให้รู้ลักษณะของเต้านมที่ปกติเป็นอย่างไร และสามารถค้นสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ง่าย และรวดเร็ว ถ้าตรวจพบตั้งแต่วะยะเริ่มแรก

### อย่าลืม

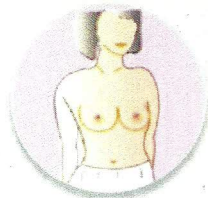
- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจเต้านมในช่วงเวลา 7-10 วัน นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก
- ตรวจเต้านมขณะที่เต้านมอ่อนนุ่ม ไม่คัดตึง หรือเจ็บ
- การตรวจพบก้อนที่เต้านม อาจไม่ใช่มะเร็ง

## วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

# ท่าที่ใช้ในการตรวจ 3 ท่า

การดู การคลำ สังเกตสิ่งผิดปกติของเต้านม โดยตรวจดูอย่างละเอียด 4 ขั้นตอน

### ท่าที่ 1 ยืนหน้ากระจก



1. วางแขนไว้ข้างลำตัว ดูรูปร่าง ขนาดของเต้านม ระดับของหัวนม และสีผิวของเต้านมทั้ง 2 ข้าง



2. ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ดูขนาด รูปร่าง และลักษณะผิดปกติของเต้านม เช่น รอยนูน รอยบุ๋ม แผล หรือการอักเสบ

