

การตรวจเต้านมด้วย ตนเอง: คำน่านำง่าย ๆ 3 ขั้นตอน



ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ

มะเร็งเต้านมที่ตรวจพบได้ร้อยละ 40 มาจากการตรวจพบด้วยตนเอง โดยการสัมผัสก้อนเนื้อหรือความผิดปกติที่เต้านม การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนจะช่วยให้คุณคุ้นเคยกับลักษณะและความรู้สึกของเต้านม และสามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว เพื่อปรึกษาแพทย์ทันที

หากคุณยังมีประจำเดือน ควรตรวจเต้านมหนึ่งสัปดาห์หลังจากประจำเดือนสิ้นสุด หากไม่มีประจำเดือนแล้ว ควรเลือกวันเดียวกันในแต่ละเดือนเพื่อตรวจเต้านม

ขณะอาบน้ำ

ใช้ปลายนิ้วมือสัมผัสและกดเบา ๆ รอบเต้านมในลักษณะวงกลม เริ่มจากรักแร้และเลื่อนไปจนถึงหัวนม



หน้ากระจก

ยืนตรง วางมือบนสะโพก และสังเกตลักษณะเต้านม ขนาด รูปร่าง หรือการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เช่น รอยบุ๋ม ผิวหนังย่น หรือมีของเหลวออกจากหัวนม



ขณะนอนราบ

ใช้มือข้างที่ตรงและนิ้วที่ชิดกันกดเต้านมเบา ๆ เคลื่อนจากรักแร้เข้าหาหัวนม สัมผัสกระดูกไหปลาร้าและรักแร้เพื่อตรวจหาก้อนเนื้อหรือความผิดปกติ



หากพบก้อนเนื้อหรือสิ่งผิดปกติใด ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที

โครงการรณรงค์ตระหนักรู้มะเร็งสมุทร