

## การจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM)

### ชื่อเรื่อง การตรวจเต้านมด้วยตนเอง Breast Self-Examination : BSE

กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพวัยทำงานและสถานที่ทำงาน

#### รายชื่อ

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. นางภัทราภรณ์ เอมย่านยาว | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 2. นางอรอุมา ไชยดำ         | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ         |
| 3. นายสามารถ อัครอุโฆษ     | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ   |
| 4. นายกรรณณนุ สาเขตต์      | นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ |
| 5. นางวิระฉัตร ชูสิน       | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ       |
| 6. นายพลกฤต ปรีดาธรรม      | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ       |
| 7. นางพรเพชร อภัยวงศ์      | พนักงานพิมพ์ ส.3              |
| 8. นางวาสนา งามสมนึก       | ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่อนามัย ส.2  |

#### มะเร็งเต้านม (BREAST CANCER)

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยและในปัจจุบันการศึกษาเพื่อค้นหาสาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งเต้านมยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เป็นสิ่งที่เรารู้กันดีอยู่แล้วว่าสาเหตุของมะเร็งเต้านมเริ่มต้นที่ความผิดปกติของสารพันธุกรรม โดยมีคำกล่าวว่า มะเร็งเต้านมเป็นโรค พันธุกรรม (genetic disease) แต่ส่วนใหญ่เป็นความผิดปกติของสารพันธุกรรมที่เกิดขึ้นภายหลัง ไม่ได้เป็นมาตั้งแต่เกิด อย่างไรก็ตาม ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมในปัจจุบัน ยังมีความซับซ้อนอยู่มากและไม่เพียงพอที่จะอธิบายกลไกการเกิดโรคและการพัฒนาของโรคได้ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเรื่องทางพันธุกรรมอย่างเดียว ทั้งสภาวะแวดล้อมและพฤติกรรมการดำเนินชีวิต

#### สัญญาณและอาการ (Signs and Symptoms)

ผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมในประเทศไทยส่วนใหญ่ จะมาพบแพทย์ด้วยปัญหาที่เต้านม ซึ่งอาจมีขนาดของก้อนมะเร็งใหญ่เล็กแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามการมีก้อนที่เต้านมในผู้หญิงไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นมะเร็งเสมอไป ดังนั้นหากท่านคลำพบก้อนที่เต้านม อย่าได้นิ่งนอนใจ ไม่ต้องรอให้มีอาการเจ็บหรือปวด ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจและรักษาตามความเหมาะสม และนอกจากก้อนที่เต้านมแล้วอาการผิดปกติอย่างอื่นอีก ได้แก่

##### ★ การเปลี่ยนแปลงของผิวหนังบริเวณหน้าอก

- ผิวจะบวมลง ย่น หดตัว
- ผิวหนังหนาผิดปกติคล้ายเปลือกส้ม หรือบางส่วนเกิดเป็นสะเก็ด

##### ★ ความเปลี่ยนแปลงของหัวนม

- หัวนมมีการหดตัว
- หัวนมคันหรือแดงผิดปกติ
- หัวนมบอด(ไม่ใช่ตั้งแต่กำเนิด)
- มีเลือดหรือของเหลวไหลออกจากหัวนม
- หัวนมหรือผิวหนังถูกดึงรั้ง

##### ★ มีก้อนที่รักแร้

\*\*\*หากมีอาการดังกล่าวท่านไม่ควรปล่อยอาการเหล่านี้ไว้ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อให้ได้รับการตรวจวินิจฉัยโดยเร็ว

##### ◆ ลักษณะก้อนที่มีแนวโน้มอาจจะเป็นมะเร็ง ก้อนมะเร็งส่วนใหญ่ไม่ปวด

- ก้อนแข็ง
- ผิวจะบวมลง

- ก้อนมะเร็งส่วนใหญ่ไม่ปวด
- ขอบหรือผิวของก้อนจะขรุขระ
- ก้อนมักจะยึดติดไม่เคลื่อนที่
- หัวนมหรือผิวหนังถูกดึงรั้ง
- มีเลือดหรือของเหลวไหลออกจากหัวนม

◆ ลักษณะก้อนที่ไม่เหมือนมะเร็ง

- ก้อนจะนุ่มกดแล้วนิ่ม
- มักจะปวดหรือเจ็บ
- ก้อนจะยึดติดอยู่กับที่สามารถเคลื่อนที่ได้
- ผิวหนังบริเวณก้อนปกติไม่มีรอยบุ๋ม
- หัวนมปกติ ไม่มีของเหลวไหล

### การคัดกรองมะเร็งเต้านม 3 วิธี

1. การตรวจหรือคลำเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self-Examination : BSE)

คำแนะนำ : ทำในอายุ 20 ปีขึ้นไป ทุก 1 เดือน

2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ (Clinical Breast Examination : CBE)

คำแนะนำ : อายุ 40 ปีขึ้นไป อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3. การตรวจภาพรังสีเต้านม หรือ วิธีแมมโมกราฟี (Mammography)

คำแนะนำ : อาจทำหรือไม่ก็ได้หรือ อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์

#### การตรวจเต้านมด้วยตนเอง Breast Self Examination :

วิธีการที่จะดูแลและป้องกันตนเองจากมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด คือ การค้นพบให้เร็วที่สุด ตั้งแต่ก้อนยังเล็กอยู่ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination) โดยควรตรวจเป็นประจำในทุกเดือน และตรวจหลังการมีประจำเดือนมา 7-10 วัน นับจากวันแรกของการมีประจำเดือน กรณีคุณไม่มีประจำเดือนแล้วควรตรวจวันเดียวกันของทุกเดือน ทำได้ดังนี้

1. ยืนหน้ากระจกสังเกตการเปลี่ยนแปลงของขนาด รูปร่างสีผิว ตำแหน่งของหัวนมและเต้านม
2. นอนราบในท่าสบาย ใช้มือคลำเต้านมด้วยนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง ให้ทั่วทั้งเต้านมและรักแร้
3. ขณะอาบน้ำ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง คลำให้ทั่วทั้งเต้านมและรักแร้

**คลำแนวกันหอย :** เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไปตามแนวกันหอยจนถึงฐานเต้านมบริเวณรอบรักแร้

**คลำแนวขึ้นลง :** เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงรักแร้แล้ว ใช้ทั้งสามนิ้วคลำขึ้นลงสลับกันไปจนทั่ว

**คลำแนวคลื่น :** เริ่มคลำจากส่วนบนลงมาถึงฐาน แล้ววนกลับมาตรงกลาง วนไปจนทั่วบริเวณ

4. ทำสลับทั้ง 2 ข้าง
5. หากพบก้อนเนื้อที่เต้านม มีรอยบุ๋ม รอยนูน ปีบหัวนมแล้วมีเลือดออกมา ให้พบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยทันที

แหล่งอ้างอิง : สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

มูลนิธิถันยรักษ์ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

# การเชื่อมโยง BSE App กับ BSE & Screening Monitor



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน BSE App

กรมอนามัย  
ส่งเสริมให้คนไทย  
สุขภาพดี

ติดต่อสอบถาม

สำนักส่งเสริมสุขภาพ โทร. 0 2590 4519

## BSE App สำหรับประชาชน



5 ขั้นตอนในการใช้ BSE App

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App



## BSE App สำหรับเจ้าหน้าที่



5 ขั้นตอนในการใช้ BSE App

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App
5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App



# คำแนะนำการใช้ Web Application BSE



## Web Application BSE

คือ โปรแกรมบันทึกการตรวจเฝ้าติดตามตนเอง  
ที่เป็นทางเลือกสำหรับผู้หญิงในการใช้  
ทดแทนสมุดบันทึกการตรวจเฝ้าติดตามตนเอง

## ประโยชน์สำหรับสตรี

- ✓ เป็นการเฝ้าระวังเมื่อเข้ามามีความผิดปกติ  
ก็จะรู้ได้เร็ว
- ✓ มีคลิปวิดีโอและรูปภาพสอนวิธีการ  
ตรวจเฝ้าติดตามตนเอง
- ✓ สามารถดูประวัติการตรวจย้อนหลังได้

Scan เลย



# 5 ขั้นตอนสำคัญ

**1** แกด Link ตรวจสอบชื่อ

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

**2** กรณีไม่มีรหัสผ่านและ Link  
ลงทะเบียนสมัครสมาชิกใหม่

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

**3** แกด Menu แกดที่ สำหรับระบบ

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

**4** แกดที่ บันทึกการตรวจ  
แกดที่ เพิ่มข้อมูล  
แกดที่ ส่งข้อมูล

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

**5** แกดที่ บันทึกการตรวจ  
แกดที่ แสดง

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

**6** แกดที่ บันทึกการตรวจ  
แกดที่ แสดง

1. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

2. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

3. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

4. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App

5. ตรวจสอบรายชื่อผู้ลงทะเบียนใน BSE App