

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ควรทำอย่างสม่ำเสมอโดยทำการตรวจเดือนละ 1 ครั้ง ในช่วงตั้งแต่มีประจำเดือนประมาณ 7-10 วัน โดยเริ่มนับตั้งแต่วันแรกของการมีประจำเดือน หรือตรวจในช่วงที่รู้สึกกว่าเต้านมนิ่มลง เนื่องจากในช่วงระยะเวลานั้นเต้านมจะไม่ตึงตัวมากจึงสามารถคลำก้อนได้ชัดเจน หรือคลำก้อนที่มีขนาดที่ยังเล็กได้โดยง่าย ส่วนผู้ที่เข้าสู่วัยทองซึ่งประจำเดือนหมดไปแล้ว หรือได้รับการผ่าตัดมดลูกไปแล้ว ให้กำหนดวันที่แน่นอนสำหรับการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนเพื่อการจดจำง่าย และให้ตรวจวันเดียวกันของทุกเดือน เช่น วันที่ 1 ของเดือน หรือวันสุดท้ายของเดือน เป็นต้น

ขั้นตอนแรกของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ การสังเกตความผิดปกติด้วยการดูลักษณะภายนอกของเต้านม

การดู โดยให้ยืนตรงมือแนบลำตัว สังเกตลักษณะของเต้านมว่ามีการเปลี่ยนแปลงของหัวนมหรือไม่ ลักษณะของผิวหนังมีรอยบุ๋ม มีก้อนนูน ผิวหนังบวม มีแผลหรือมีเส้นเลือดสีดำใต้ผิวหนังมากขึ้นที่ผิดปกติหรือไม่

การดูให้สังเกตเปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่าแตกต่างกันผิดปกติไปจากเดิมหรือไม่ด้วย ทำการหันตัวเล็กน้อยเพื่อสามารถมองเห็นด้านข้างของเต้านมทั้งสองข้างได้อย่างชัดเจน สังเกตการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังและรอยบุ๋มเช่นเดียวกัน

จากนั้น ให้ยกมือขึ้นทั้ง 2 ข้าง เพื่อสังเกตความผิดปกติของรอยบุ๋มของผิวหนังบริเวณเต้านมที่เกิดจากการดึงรั้ง เนื่องจากในรายที่เป็นมะเร็งอาจจะมีการดึงรั้งของเนื้อเยื่อให้เกิดรอยบุ๋มได้

เอามือทำวสะเอวเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกตึงตัว แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าเพื่อให้สังเกตรอยดึงรั้งของผิวหนังได้ง่ายขึ้น เมื่อไม่พบความผิดปกติจากการสังเกตดูที่เต้านมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือ การคลำที่เต้านม

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

สังเกตความผิดปกติว่ามีของเหลว หรือเลือดออกจากหัวนมในขณะที่กดบริเวณปานนมหรือไม่ การบีบบริเวณหัวนมควรทำด้วยความนุ่มนวล ไม่ควรบีบเค้นบริเวณหัวนมอย่างรุนแรง เพราะหากมีความผิดปกติจะพบว่า มีน้ำหรือเลือดออกจากหัวนมเมื่อมีการกดโดยไม่ต้องบีบเค้น

ในทำนอง ใช้นิ้วมือคลำบริเวณเต้านม ส่วนที่อยู่ใต้รักแร้ว่ามีก้อนหรือต่อมน้ำเหลืองที่โตผิดปกติหรือไม่ โดยการห้อยแขนลงมาเพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าอกหย่อนลง เนื่องจากหากกล้ามเนื้อตึงเกินไปจะไม่สามารถคลำรักแร้ได้อย่างชัดเจน

จากนั้นทำการตรวจโดยการนอนบนที่นอนยกแขนหนุนศีรษะ ในทำนองนี้อาจจะใช้ผ้าขนหนูม้วน หรือใช้หมอนขนาดเล็กสอดรองที่บริเวณหลังและไหล่ข้างที่ต้องการตรวจ เพื่อให้บริเวณทรวงอกด้านนั้นแอ่นขึ้นมาเล็กน้อย จะสามารถคลำได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

การคลำเต้านม จะใช้นิ้วมือ 3 นิ้ว คลำในลักษณะคลึงวนเป็นก้นหอยเล็ก ๆ บริเวณเต้านมให้ทั่วทั้งเต้านม ในระดับความแรง 3 ระดับ คือ ระดับตื้นลงไปจากผิวหนังเล็กน้อย ระดับที่ลึกลงไป และระดับที่ลึกถึงผนังหน้าอก โดยทิศทางในการคลำสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งก็ได้

คลำในแนวกับหอย โดยสามารถคลำได้ในทิศทางทั้งทวนเข็มนาฬิกา หรือตามเข็มนาฬิกาก็ได้

การคลำในแนวตั้ง จากใต้เต้านมจนถึงกระดูก ไหล่ปลาร้า คลำจากบนลงล่าง หรือจากล่างขึ้นบนก็ได้

คลำในแนวรูปลิ้ม ทิศทางเป็นเส้นตรงรัศมีในออกนอก หรือนอกเข้าในก็ได้เช่นเดียวกัน

สำหรับผู้ที่มิได้เต้านมใหญ่หรือเนื้อเต้านมมาก แนะนำให้นอนตะแคงโดยเอาด้านข้างของลำตัวด้านนั้นให้สูงขึ้น เพื่อที่จะคลำด้านข้างได้ชัดเจน เนื่องจากเนื้อเต้านมจะไปกองอยู่ที่บริเวณด้านข้างทำให้คลำได้ยาก ใช้วิธีคลำให้คลำลงล่างและขึ้นบนไปมาจนทั่วบริเวณ จากนั้นให้นอนหงายเพื่อคลำด้านในให้ทั่วเช่นเดียวกัน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นการตรวจที่จะเกิดประโยชน์อย่างมาก หากได้ทำการฝึกฝนเป็นประจำ และสม่ำเสมอจนชำนาญ เพื่อให้ทราบสภาพของเต้านมตนเอง และเมื่อพบสิ่งผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงไปจะสามารถสังเกตได้โดยง่าย สิ่งที่สำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คือ ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธี เดือนละ 1 ครั้ง และคลำไปให้ทั่วบริเวณเต้านมและรักแร้
