



เพื่อนสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5

F A C T S H E E T
เอกสารเผยแพร่ ความรู้

ปีที่ 6 ฉบับที่ 5 : พฤษภาคม 2555
<http://hpc5.anamai.moph.go.th>



มะเร็งเต้านม

ภัยร้ายที่ใกล้ตัว

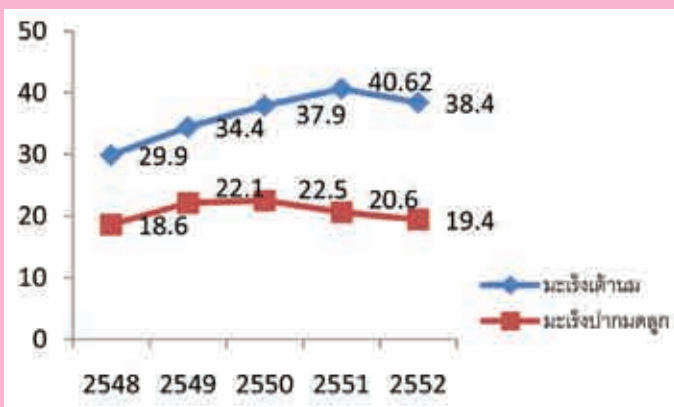
พบได้ 1 ใน 8 ของผู้หญิง

นางตรีชฎาภรณ์ ภัคดีโพธิ์*

เกาะติดสถานการณ์ทั่วโลก

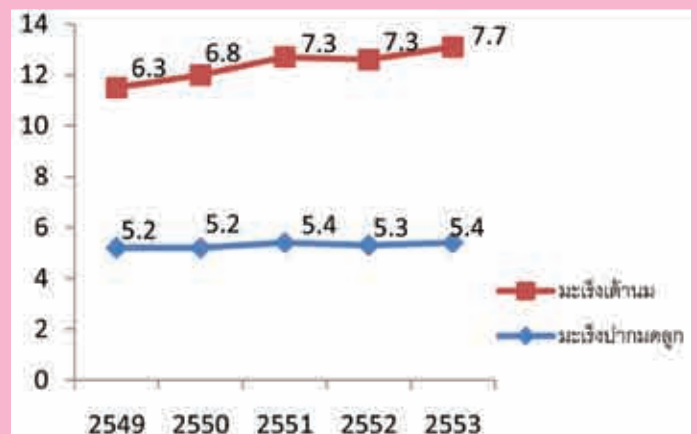
มะเร็งเต้านม นับวันยิ่งทวีความสำคัญมากขึ้นเป็นลำดับ จากสถิติพบว่า มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดของสตรีทั่วโลก คิดเป็นร้อยละ 16 ของโรคมะเร็งในสตรี ในแต่ละปีจะพบผู้ป่วยมะเร็งเต้านม 570,000 คน ในผู้หญิงอายุ 50 ปี ทุกๆ 1,000 คนจะเป็นมะเร็งเต้านม 2 คน อุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านมในอเมริกาเหนือ ยุโรปตะวันออก อเมริกาใต้ แอฟริกาใต้ พบได้มากถึง 99.4 รายต่อ 100,000 ประชากร ในขณะที่เอเชียตะวันตกอุบัติการณ์พบได้ในระดับปานกลางโดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และทวีปแอฟริกาแม้จะเป็นพื้นที่ที่พบน้อยที่สุดแต่อุบัติการณ์ก็เพิ่มขึ้นทุกปีเช่นเดียวกัน ส่วนสถานการณ์มะเร็งเต้านมในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้หญิงอเมริกัน 8 คนจะเป็นมะเร็งเต้านม 1 คน ประเทศออสเตรเลีย ผู้หญิง 9 คนจะเป็นมะเร็งเต้านม 1 คน **สำหรับประเทศไทยมะเร็งเต้านมพบมากเป็นอันดับหนึ่งและเพิ่มสูงอย่างต่อเนื่อง** จากข้อมูลการป่วยอัตราต่อแสนประชากร โรคมะเร็งเต้านมปีพ.ศ. 2549-2552 เท่ากับ 34.4, 37.9, 40.62 และ 38.4 ตามลำดับ ข้อมูลการตายอัตราต่อแสนประชากรปีพ.ศ.2549-2553 เท่ากับ 6.3, 6.8, 7.3, 7.3, 7.7 ตามลำดับ ในขณะที่มะเร็งปากมดลูกมีอุบัติการณ์ลดลง

แสดงอัตราป่วยโรคมะเร็งของคนไทยต่อแสนประชากร



แหล่งที่มา สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

แสดงอัตราตายโรคมะเร็งของคนไทยต่อแสนประชากร



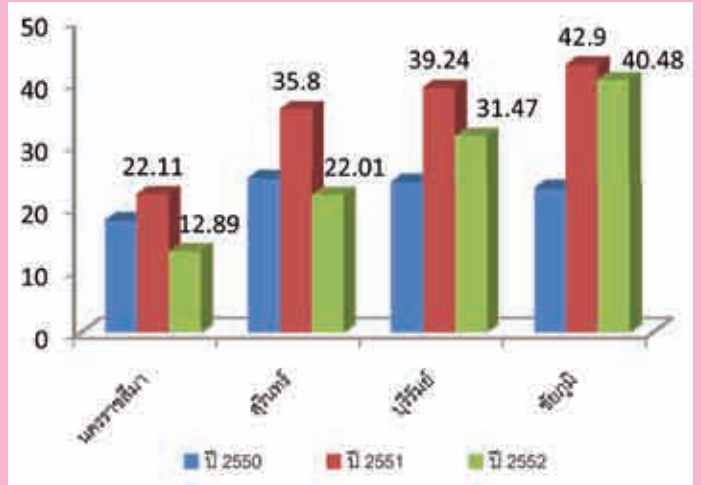
แสดงอัตราตายโรคมะเร็งของคนไทยต่อแสนประชากร

*นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ





แสดงอัตราป่วยมะเร็งเต้านมต่อแสนประชากรในพื้นที่นครชัยบุรีรินทร์



แหล่งที่มา สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

สำหรับในพื้นที่เขตนครชัยบุรีรินทร์ จากข้อมูลอัตราป่วยโรคมะเร็งเต้านมในช่วงปี 2550-2552 พบว่า อัตราป่วยต่อแสนประชากรในปี 2552 มีแนวโน้มลดลงจากปี 2551 ทุกพื้นที่ ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับข้อมูลอัตราป่วยของระดับประเทศในช่วงเวลาเดียวกัน

สาเหตุของ มะเร็งเต้านม

สาเหตุโดยตรงที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านมยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับการเกิดมะเร็งเต้านม คือ

- เพศ** เนื่องจากมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบในสตรีเป็นส่วนมาก ดังนั้นสตรีจึงมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าชาย แม้ว่าในเพศชายจะพบมะเร็งเต้านมได้เช่นกัน แต่พบน้อยมาก (น้อยกว่าร้อยละ 1 ของมะเร็งเต้านมทั้งหมด)
- อายุ** มะเร็งเต้านมพบส่วนมากในสตรีที่อายุมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ในสตรีที่อายุน้อยกว่า 30 ปี พบได้น้อยในอายุ 40-49 ปี พบมะเร็งเต้านมประมาณ 16% ในอายุ 50-59 ปี พบมะเร็งเต้านม 17% และอายุ 60-69 ปี พบ 25% ของมะเร็งเต้านมทั้งหมด ยิ่งอายุเพิ่มขึ้นโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมจะเพิ่มขึ้น
- ฮอร์โมน** พบว่า การใช้ฮอร์โมนในเพศหญิง เช่น การทานยาคุมกำเนิดตั้งแต่อายุน้อย ทานเป็นเวลานานๆ อาจเพิ่มอุบัติการณ์ของการเกิดมะเร็งเต้านม หรือการใช้ฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยทองก็สามารถเพิ่มอุบัติการณ์การเป็นมะเร็งเต้านมได้เล็กน้อยเช่นเดียวกัน
- ความอ้วน** พบว่า ผู้หญิงที่อ้วนโดยเฉพาะในช่วงหลังหมดประจำเดือนเพิ่มอุบัติการณ์การเป็นมะเร็งเต้านม 1.5 - 2.0 เท่า
- การเข้าสู่ระยะหมดประจำเดือน** พบว่า การเข้าสู่ระยะหมดประจำเดือนเร็ว เช่น ประจำเดือนหมดตั้งแต่อายุก่อน 45 ปี โอกาสเป็นมะเร็งเต้านมน้อยกว่าคนที่ประจำเดือนหมดช้า เช่น ประจำเดือนหมดอายุ 55 ปี ถึง 2 เท่า
- การมีบุตร** พบว่า คนที่ไม่มีบุตรมีอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งเต้านมมากกว่าคนมีบุตร 30-70% ยิ่งมีบุตรคนแรกอายุน้อยอุบัติการณ์จะยิ่งลดลง แต่ถ้ามีบุตรคนแรกอายุมากกว่า 30 ปี โอกาสเป็นมะเร็งก็จะสูงขึ้น
- มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็ง** เพราะมะเร็งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพันธุกรรม โอกาสที่พบมะเร็งเต้านมก็จะสูงขึ้น
- กัมมันตรังสี** การโดนรังสีมากๆ อุบัติการณ์สูงขึ้น ซึ่งปัจจุบันพบว่าคนญี่ปุ่นที่อยู่ใกล้เมืองที่โดนระเบิดปรมาณูเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น สำหรับการฉายรังสี X-ray ไม่ทำให้อุบัติการณ์การเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้น

ก้อนแบบไหน?... ที่ระบ่งชี้ว่าเป็น มะเร็งเต้านม

โดยทั่วไปผู้ป่วยมักมาโรงพยาบาลด้วยก้อนในเต้านม โดยก้อนในเต้านมที่มีลักษณะบ่งชี้ไปในทางไม่ดีจะมีลักษณะดังนี้

- โตเร็ว
- แข็งขอบไม่ชัด
- ติดแน่นกับเนื้อเยื่อรอบข้าง
- ที่ใกล้เต้านมบริเวณดังกล่าวบวมลงไปหรือผิวหนังมีลักษณะคล้ายผิวส้ม
- มีหัวนมบวมลงไป
- มีเลือดออกทางหัวนม
- มีต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้โตร่วมด้วย

นอกจากนี้อาจมาโรงพยาบาลด้วยมีน้ำคั่งเยื่อหุ้มหัวใจออกทางหัวนม แต่พบน้อยกว่า

ปัจจุบัน เชื่อว่า มะเร็งเต้านม ไม่ใช่โรคที่เป็นเฉพาะที่ แต่เชื่อว่าเป็นโรคทั้งระบบของร่างกาย (Systemic Disease) ดังนั้น ในการรักษา การผ่าตัดอาจไม่เพียงพอ อาจต้องมีการให้ เคมีบำบัด หรือ การใช้ Hormone ช่วยในการรักษา

การผ่าตัดปัจจุบันที่ทำการบ่อยๆ มี 2 ชนิด คือ

1. ตัดเต้านมออกทั้งหมด คือจะตัดเต้านมข้างที่เป็นมะเร็งออกทั้งหมดรวมทั้งเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ออกไปด้วย เป็นการผ่าตัดมาตรฐานที่ทำการน้อย

2. ตัดเต้านมออกบางส่วน จุดประสงค์ คือ ต้องการเก็บเต้านมไว้เพื่อความสวยงาม โดยอาจตัดออกไปข้างขึ้น บริเวณที่ก้อนเนื้ออกอยู่ แต่ว่าการผ่าตัดชนิดนี้ไม่สามารถทำได้ในผู้ป่วยทุกคน จะสามารถทำได้ในกรณีที่

- ก้อนไม่ใหญ่มาก
- ยังคลำไม่พบต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้
- ก้อนไม่ได้อยู่ตรงกลางหรือใกล้หัวนม

● ผ่าแล้วเต้านมที่เหลือต้องดูสวย เพราะจุดประสงค์ใหญ่คือ ความสวยงามด้วย นั่นคือ ถ้าเอาเนื้ออกออกแล้ว เต้านมผิดรูปมาก ไม่สวย ไม่ควรทำวิธีนี้

หลังจากผ่าตัดแบบไม่ตัดเต้านมออกทั้งหมด ผู้ป่วยจะต้องได้รับการฉายแสงที่บริเวณเต้านมที่เหลือ ส่วนเรื่องเคมีบำบัด การใช้ Hormone คงต้องดูระยะของโรคชนิดของเซลล์ ซึ่งการผ่าตัดทั้ง 2 ชนิด ก็ยังต้องรับการรักษาต่อ

เมื่อเป็นแล้ว...

จะรักษาอย่างไร

การป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมทำได้ยาก เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุแน่นอนที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม ดังนั้น การตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มต้น จะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะลดอัตราการตายจากมะเร็งเต้านม

การตรวจหามะเร็งเต้านมทำได้ 3 วิธีคือ

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์
3. การถ่ายเอกซเรย์เต้านม (mammography)

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ผู้หญิงตั้งแต่อายุ 20 ปี ขึ้นไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตรวจเต้านม คือ ประมาณ 3-10 วันหลังจากมีประจำเดือนเพราะเต้านมนิ่มลงไม่มีการคัดคั่งจากผลของฮอร์โมนทำให้ตรวจได้ง่าย สำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือนจะทำการตรวจวันใดของเดือนก็ได้ แต่ควรเป็นวันเดียวกันทุกเดือน เช่น ทุกวันที่ 1 ของเดือน เพื่อให้จดจำได้ง่าย การตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนจะทำให้สตรีคุ้นเคยกับเต้านมของตนเองและสามารถตรวจพบความผิดปกติที่เปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย

การตรวจเต้านมโดยแพทย์

- ผู้หญิงอายุระหว่าง 20-40 ปี ควรพบแพทย์ เพื่อตรวจเต้านมทุก 3 ปี
- ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ควรพบแพทย์ เพื่อตรวจเต้านมทุกปี

การถ่ายเอกซเรย์เต้านม (mammography)

เป็นวิธีการป้องกันมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด ทั้งนี้เพราะสามารถพบก้อนได้ตั้งแต่ก้อนยังมีขนาดเล็ก มีความแม่นยำสูงถึง 95% การถ่ายเอกซเรย์เต้านมสามารถตรวจพบก้อนมะเร็งเต้านมได้ก่อนที่ผู้ป่วยจะคลำได้เองถึง 2 ปี ซึ่งทำให้การรักษาได้ผลดี โอกาสรอดชีวิตสูง แต่มีค่าใช้จ่ายสูง

ศูนย์ถันยรักษ์ แนะนำให้ถ่ายเอกซเรย์เต้านมดังนี้

- อายุ 35 ปี ขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านมไว้เป็นพื้นฐานและตรวจทุกๆ 2 ปี
- อายุ 40 ปี ขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านมทุกๆ 1- 2 ปีหรือตามที่แพทย์แนะนำ
- อายุ 50 ปี ขึ้นไป ควรตรวจเอกซเรย์เต้านมทุกปี
- ถ้าในครอบครัวมีประวัติเป็นมะเร็งเต้านมควรปรึกษาแพทย์เพราะอาจต้องตรวจเร็วกว่าปกติ

มาเรียนรู้...

การป้องกันการเกิด
มะเร็งเต้านม

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเองมีวิธีการตรวจได้ 2 วิธี คือ การดู และการคลำ ซึ่งมีหลักการดังนี้

- 3 ท่า
- 3 แบบ
- 3 ระดับ

วิธีการคลำ 3 แบบ

วิธีการคลำอาจใช้แบบใดแบบหนึ่ง ดังต่อไปนี้



1. การคลำในแนวกันหอย เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไปตามแนวกันหอยจนถึงฐานเต้านมบริเวณรักแร้



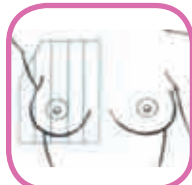
2. การคลำในแนวรูปลิ้ม เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไปจนถึงฐาน แล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้เรื่อยไปจนทั่วเต้านม



3. การคลำขึ้นลงจากใต้นมถึงไหปลาร้า เริ่มคลำใต้นมถึงไหปลาร้าแล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นลงและสลับกันไปเรื่อยจนทั่วเต้านม

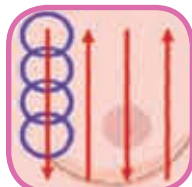
ข้อสำคัญของการคลำ

- ต้องให้ครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด ซึ่งปรากฏว่าวิธีคลำแบบขึ้นลงเป็นวิธีที่ดีที่สุด
- การเคลื่อนนิ้วระหว่างคลำ ไม่ต้องยกนิ้วขึ้นจากเต้านมเลย โดยการกดลง 3 ระดับแล้วจึงเคลื่อนต่อไป
- ต้องมั่นใจว่าบริเวณขอบๆ และใต้หัวนมได้ถูกคลำอย่างทั่วถึง
- ผู้หญิงที่มีหน้าอกใหญ่ ไม่ควรสอดหมอนหรือผ้าใต้ไหล่ เพื่อให้เนื้อหน้าอกตรงกลางแผ่ราบ
- สุดท้ายของการคลำให้กดและบีบหัวนมเบาๆ เพื่อดูว่ามีสิ่งผิดปกติออกมาหรือไม่ ห้ามบีบเค้นหัวนม



3 นิ้วสัมผัส

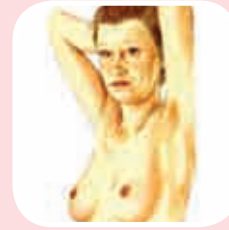
- ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วทั้งสาม คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง
- บริเวณกึ่งกลางนิ้วทั้งสาม จะสัมผัสได้ดี และกว้างกว่าส่วนปลายนิ้ว
- โค้งฝ่ามือ เพื่อให้นิ้วทั้งสามราบ และสัมผัสกับเต้านม
- เคลื่อนนิ้ววนไปทั่วเต้านม



วิธีการตรวจเต้านม 3 ท่า

1. ท่ายืนหน้ากระจก

ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่ามีการบิดเบี้ยวของเต้านมหรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่



ประสานมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะแล้วกลับมาอยู่ในท่าท้าวสะเอวพร้อมสำรวจหาสิ่งผิดปกติ



โน้มตัวไปข้างหน้าโดยมือทั้งสองข้างวางบนเข่าหรือเก้าอี้ในท่านี้เต้านมจะห้อยลงตรงๆ หากมีสิ่งผิดปกติจะมองเห็นได้ชัดมากขึ้น

2. ท่านอนราบ



- นอนในท่าสบายแล้วสอดหมอนหรือม้วนผ้าไว้ใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ
- ยกแขนข้างที่จะตรวจขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อให้เต้านมแผ่ราบ จะคลำพบก้อนได้ง่ายโดยเฉพาะบริเวณส่วนบนด้านนอกซึ่งเป็นบริเวณที่มีเนื้องอกมากที่สุด และเกิดมะเร็งมากที่สุดด้วย
- ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางของมือข้างตรงข้ามคลำให้ทั่วเต้านมและรักแร้ ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะรู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อได้ ซึ่งความจริงไม่ใช่
- เมื่อตรวจเสร็จข้างหนึ่งแล้วจึงย้ายมาตรวจอีกข้างหนึ่งโดยวิธีเดียวกัน

3. ท่าขณะอาบน้ำ



- ผู้หญิงที่เต้านมมีขนาดเล็กให้ยกแขนข้างที่จะตรวจไว้เหนือศีรษะใช้มือด้านตรงข้ามคลำเช่นเดียวกับท่านอน
- ผู้หญิงที่เต้านมมีขนาดใหญ่ให้ใช้มือข้างที่จะตรวจประคองและคลำเต้านมจากด้านล่างส่วนมืออีกข้างหนึ่งตรวจคลำจากด้านบน

วิธีการกด 3 ระดับ

1. กดเบาๆ เพื่อให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
2. กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
3. กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังช่อง



ใครคือ...
กลุ่มเสี่ยง
?????

- หญิงอายุ 35 ปีขึ้นไป
- อ้วน (ไม่ออกกำลังกาย)
- มีประวัติคนในครอบครัว เป็นโรคมะเร็ง
- การใช้ฮอร์โมน เช่น การทานยาคุมกำเนิด หรือ การใช้ฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือน

1. **ยืดเส้นยืดสาย** มีงานวิจัยพบว่า แค่ออกกำลังกายที่ไม่เหนื่อยนัก เพียง 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ อย่างการจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ เล่นเทนนิส จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมลงได้มากถึง 60%

2. **เลิกเมาค้าง** มีงานศึกษาล่าสุดพบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2-5 แก้วต่อวัน เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมได้มากถึง 40%

3. **เปลี่ยนจากกินเนื้อมาเป็นอาหารประเภทปลา** งานวิจัยหลายชิ้น ระบุว่าเนื้อแดงของสัตว์ มีผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า ควรหันมารับประทานโปรตีนจากเนื้อปลาแทน

4. **สัมผัสแสงแดด** แม้ว่าการตากแดดจ๋าๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้คุณมีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังแต่การตากแดดวันละ 15 นาที ในช่วงเช้าหรือเย็น จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้

5. **จิบน้ำส้ม หรือน้ำมะนาว** คุณหมอ แคนเน็ธ แครร์รอล จาก University of Western Ontario ซึ่งทำการศึกษากับกลุ่มหนู พบว่า หนูที่กลุ่มที่ได้รับน้ำส้มหรือน้ำมะนาว จะมีอาการเพียงครั้งเดียว แม้ว่าเราอาจจะไม่รู้ว่าต้องจิบให้ได้ปริมาณขนาดแค่ไหนจึงจะเห็นผล แต่การดื่มน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเป็นประจำทุกวัน ก็ดีกับสุขภาพในหลายๆ ด้าน ถ้าจะดื่มเพื่อป้องกันมะเร็งที่เต้านมอีกชั้นหนึ่งก็นับว่าคุ้มจริงๆ

6. **อย่าลืมถั่วเหลือง** มีผลการวิจัยหลายสำนักระบุว่า ผู้หญิงที่กินถั่วเหลืองเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมและมดลูกได้

6 วิธี
ลดความเสี่ยง
การเกิดมะเร็งเต้านม

สาวๆ ทั้งหลาย **อย่าอาย**
ที่จะตรวจ...เต้านม เพราะ "มะเร็งเต้านม"
น่ากลัวที่สุดสำหรับผู้หญิง
**การป้องกันที่ดีที่สุด...
คือการค้นพบให้เร็วที่สุด**



ผลการดำเนินงาน ในพื้นที่นครชัยบุรีรินทร์

ในแต่ละจังหวัดมีการดำเนินงานให้สตรีอายุ 30-60 ปี ได้รับการประเมินทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยกำหนดเป้าหมายร้อยละ 80 ซึ่งผลการประเมินในปี 2553-2554 พบว่า ทุกพื้นที่เกินกว่าเป้าหมายที่กำหนด ยกเว้นในปี 2553 จังหวัดชัยภูมิ สตรีอายุ 30-60 ปี ได้รับการประเมินทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้องจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 51.3 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด



ปีงบประมาณ	เป้าหมาย (ร้อยละ)	นครราชสีมา	ชัยภูมิ	บุรีรัมย์	สุรินทร์
2553	80	90.3	51.3	82.9	85.6
2554	80	97.0	92.0	81.3	88.4

บอกเล่าสิ่งดีๆ ..ที่เกิดขึ้น

โรงพยาบาลหัวทะเล เครือข่ายโรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ได้พัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยมะเร็ง เต้านมแบบผสมผสานเป็นองค์รวมโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน พบว่า สตรีกลุ่มเสี่ยงในเขตพื้นที่ได้รับการคัดกรองมะเร็งเต้านม 6,077 ราย คิดเป็นร้อยละ 56.4 พบความผิดปกติ 677 ราย ส่งผ่าตัดเล็ก 39 ราย ส่งตรวจแมมโมแกรม 65 ราย พบว่าเป็นมะเร็งเต้านม 4 ราย ทั้ง 4 รายได้รับการดูแลแบบองค์รวม จัดทำกลุ่มสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ในการดูแลตนเอง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และมีการส่งต่อดูแลอย่างต่อเนื่องที่บ้าน โดยประสานภาคีเครือข่าย เกิดเป็นรูปแบบการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเต้านมแบบผสมผสานเป็นองค์รวม ความพึงพอใจของผู้รับบริการในภาพรวมอยู่ในระดับดี แต่การตรวจคัดกรองยังไม่ครอบคลุมถึงกลุ่มประชากรแฝง ดังนั้นทีมงานจึงมีแผนการขยายผลให้ครอบคลุมในกลุ่มประชากรแฝงและขยายผลไปยังเขตพื้นที่อื่นด้วย รวมทั้งควรมีการพัฒนากระบวนการจัดเก็บและเชื่อมโยงข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป



ปี 2548-2549

- กำหนดเป็นตัวชี้วัดของกระทรวงสาธารณสุข ให้สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไป ได้รับการถ่ายทอดความรู้และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (ร้อยละ 80)
- กรมอนามัยส่งเสริมโครงการฯ พบว่ากลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง เพียงร้อยละ 40

ปี 2550-2551

- ปรับตัวชี้วัดเป็น สตรีอายุ 35 ปีขึ้นไปผ่านการประเมินทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ร้อยละ 40-80)
- รมณรงค์สร้างกระแสการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และอบรม อสม.ทั่วประเทศ จำนวน 300,000 คน

ปี 2552-2553

- พื้นที่นครชัยบุรีนทร์ จัดตั้ง node โดยมอบให้จังหวัดสุรินทร์เป็นเจ้าภาพหลัก ในการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกและงานเฝ้าระวังสตรีไทยจากมะเร็งเต้านม

ปี 2554

- ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาภาคีเครือข่าย โดยการศึกษาการใช้โปรแกรมฐานข้อมูลมะเร็งเต้านม ของ ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี
- กรมอนามัยจัดทำ และส่งสื่อสนับสนุนการรณรงค์ ได้แก่ แผ่นพับ ภาพพลิก โปสเตอร์ และ VCD สื่อต้นแบบ

ณ...ปัจจุบัน

- ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา จัดอบรม “การพัฒนาทักษะบุคลากรสาธารณสุขในการเฝ้าระวังและตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม”

สิ่งคาดหวังในอนาคต

- จัดโครงการเฝ้าระวังสตรีไทยจากโรคมะเร็งเต้านม ด้วยโปรแกรมเฝ้าระวังมะเร็งเต้านมซึ่งเป็นโปรแกรมที่สามารถช่วยให้การทำงานด้านมะเร็งเต้านมมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย และสามารถนำข้อมูลเพื่อไปใช้ในการดูแลป้องกันมะเร็งเต้านมได้มากขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- American Cancer Society. Breast Cancer Facts and Figures 2009-2010. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.cancer.org/acs/.../f861009final90809pdf.pdf
- Breast Cancer Network Australia. Current statistics in Australian breast cancer in 2010. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.bcna.org.au/about-breast-cancer>
- Siegel, R., Ward, E., Brawley, O., Jemal, A. (2011). Cancer statistic 2011. CA : A Cancer Journal for Clinicians, 61(4): 212-236, July/August. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.20121/pdf>
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://bps.ops.moph.go.th/Healthinformation/index2.html>
- กรีซ โทธิสุวรรณ. (2008). Breast disease and breast cancer. Family Medicine, 31 March – 1 April. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.thaifammed.org/doc/11.pdf
- มาลัย มุตตารักษ์. อุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านม “Breast cancer screening”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.med.cmu.ac.th/dept/radiology/interest/breast/CA_breast.html
- วรณช เกียรติพงษ์ถาวร. คู่มือการตรวจเต้านมด้วยตนเอง. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.ns.mahidol.ac.th/english/KM/knowledge/surgical/checks_the_breast.pdf
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ.(2010). Hospital-Based Registry 2009.[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.nci.go.th/.../Nci%20Cancer%20Registry
- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ.(2011). Hospital-Based Registry 2010.[ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.nci.go.th/.../Nci%20Cancer%20Registry
- สุวัฒน์ สุวรรณวานิช. มะเร็งของเต้านม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <http://www.cualumni.us/article.article85.html>

ข่าวประชาสัมพันธ์

ขอเชิญเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทุกระดับ
เข้ารับการอบรม การพัฒนาทักษะบุคลากรสาธารณสุข
ในการเฝ้าระวังและตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม
ระหว่างวันที่ 7-8 มิถุนายน 2555
ณ โรงแรมปัญญาคารา อ. เมือง จ. นครราชสีมา
ค่าลงทะเบียนคนละ 1,500 บาท
รับสมัครตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ 25 พฤษภาคม 2555
รายละเอียดโครงการและใบสมัครสามารถดาวน์โหลดได้จาก
website ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา
[http:// hpc5.anamai.moph.go.th](http://hpc5.anamai.moph.go.th)



มะเร็งเต้านม...

คุณคือหนึ่งใน

กลุ่มเสี่ยงหรือไม่

ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา
ที่ สธ. 0915.02/

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 142/2543
ไปรษณีย์นครราชสีมา

ที่ปรึกษา นพ.สุเทพ เพชรมาก, นพ.อมร แก้วใส, ทพ.บัญชา ภูมิอัครโกศล,
นางแพทย์บุญ นระราศรี อุทุมภา, พญ.วีณา มงคลพร, ทพญ.กันทิมา เหมพรมราช,
นางสุวรรณ แซ่มชูกุลิน, นางประนอม แนนกลาง, นางรุ่งนภา สนิทรัมย์
และนางกัลยาณี ราชศรีเมือง

กองบรรณาธิการ กลุ่มบริหารยุทธศาสตร์และการวิจัย
ที่อยู่ 177 หมู่ 6 ต.โคกกรวด อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30280 โทร. 0-4430-5131, 0-4430-5134
โทรสาร 0-4429-1506 E-mail: anamai5@anamai.mail.go.th Website: <http://hpc5.anamai.moph.go.th>

ออกแบบ-พิมพ์ : อินดี้ อาร์ต tel. 0 4424 7998 e-mail : indy.a.r.t@hotmail.com