

## บัตรตรวจด้วยตัวเอง

พวกเราได้ทำบัตรสำหรับตรวจด้วยตัวเองให้แก่คุณ โดยเฉพาะ โดยในบัตรนี้จะมีคำแนะนำเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตัวเอง กรุณาเก็บบัตรนี้ไว้ในสถานที่ที่จะเตือนให้คุณจำได้ว่าต้องทำการตรวจด้วยตัวเอง คุณควรตรวจเต้านมของตัวเองเดือนละครั้ง

### เพราะเหตุใดจึงต้องตรวจด้วยตัวเอง?

โรคมะเร็งเต้านมถือเป็นโรคมะเร็งที่พบได้บ่อยที่สุดในประเทศฟินแลนด์ ใคร ๆ ก็สามารถป่วยเป็นโรคนี้ได้ แต่ส่วนมากแล้วจะเป็นในผู้หญิง ผู้หญิงหนึ่งในแปดคนจะป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต การประเมินโรคมะเร็งเต้านมล่วงหน้าจะช่วยเพิ่มโอกาสในการวินิจฉัยแต่เนิ่น ๆ ได้ดีขึ้น เมื่อคุณตรวจเต้านมของคุณอย่างสม่ำเสมอ คุณจะเรียนรู้ลักษณะอาการของโรคและสังเกตเห็นหากเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

### จะต้องทำอย่างไร?

การตรวจด้วยตัวเองมีสองช่วง: การมอง และการคลำ คุณสามารถอ่านคำแนะนำโดยละเอียดได้ในด้านหลังของบัตรนี้ ตรวจเต้านมของคุณเดือนละครั้ง หากคุณมีประจำเดือน ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการตรวจคือหลังประจำเดือนหมด ให้จดสิ่งที่คุณสังเกตเห็นไว้ โดยในเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ตามอายุ และในแต่ละช่วงของเดือน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่ใช่เรื่องที่ต้องกังวลไปทั้งหมด ถ้าคุณสังเกตพบว่าเต้านมของคุณมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ กรุณาติดต่อไปหาแพทย์

บัตรนี้ถูกทำขึ้นในหลาย ๆ ภาษา ภายใต  
ความร่วมมือกับ Monika-Naiset liitto ry



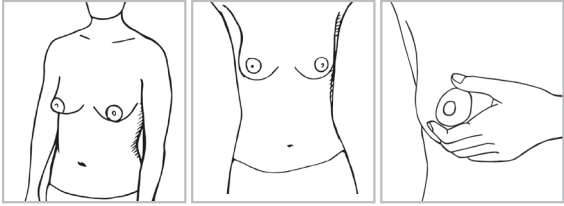
**TUNNE RINTASI**

[www.tunneRintasi.fi](http://www.tunneRintasi.fi)



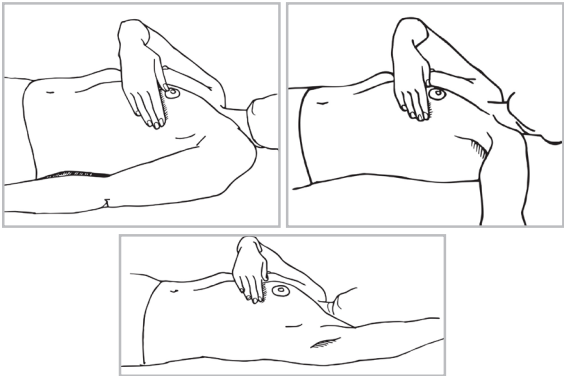
## การมอง

มองดูเต้านมของคุณในกระจก ทั้งขณะที่ปล่อย แขนลงข้างล่างและยกแขนขึ้น โดยให้ดูตรง ๆ จากด้านหน้าก่อน จากนั้นให้ดูจากด้านข้างทั้งสอง ด้าน โดยมองดูด้านใต้เต้านมด้วย ให้สังเกตขนาด และรูปร่างของเต้านม รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงที่ ผิวหนังและหัวนม ทดลองบีบเบา ๆ ดูว่ามีของเหลว ไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่



## การคลำ

คลำเต้านมทั้งสองข้างในขณะที่นอนหงาย โดยการกดด้วยนิ้วมือตรง ๆ และให้นิ้วมือชิด ๆ กัน วน ไปรอบ ๆ เต้านม ทำซ้ำ ๆ สามครั้งในขณะที่แขน ข้างเดียวกับเต้านมข้างที่กำลังตรวจวางไว้ข้างลำ ตัว, ในขณะที่ยืนแขนไปข้าง ๆ แบบตรง ๆ และใน ขณะที่ยกแขนเหนือศีรษะ คลำบริเวณซี่โครงด้วย หากคุณรู้สึกผิดปกติ ให้คลำอย่างระมัดระวัง



**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)

