3 วิธี 6 ขั้นตอนง่ายๆ ในการคัดกรองมะเร็งเต้านมเบื้องต้น

ในปัจจุบันมะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบได้เป็นอับดับหนึ่งของมะเร็งในสตรี การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม ทำให้สามารถ วินิจฉัยมะเร็งเต้านมได้ก่อนที่จะมีอาการ

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมมี 3 วิธี คือการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast selfexam) การตรวจเต้านมโดยแพทย์ (Clinical breastexam) และการตรวจด้วย Mammogram ควรเริ่มตรวจเมื่ออายุตั้งแต่ 40 ปี ขึ้นไป ปีละครั้ง ซึ่งอาจช่วยให้ตรวจ พบมะเร็งที่เต้านมได้ก่อนที่จะคลำพบก้อนหรือก่อนมีอาการผิดปกติ

การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญ และแนะนำให้สตรีทั่วไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำอย่างน้อยเดือน ละครั้งเพื่อให้สามารถตรวจเจอความผิดปกติของเต้านม อาจช่วยให้สามารถวินิจฉัยมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ และรักษาได้ ทันท่วงที

ขั้นตอนที่ 1 ยืนตรงหน้ากระจกใช้มือทั้ง 2 ข้างท้าวเอว สังเกตขนาดและรูปร่างของเต้านมรวมทั้งสีของผิวหนังที่เต้านม ให้สังเกตสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ในภาวะปกติผู้ที่ไม่เคยรับการผ่าตัดเต้านมมาก่อน เต้านมทั้ง 2 ข้างควรมีขนาดใกล้เคียง กัน ไม่บิดเบี้ยวหรือผิดรูปไม่บวม ไม่มีรอยนูนที่ผิวหนัง หรือรอยบุ๋มของผิวหนังคล้ายเป็นลักยิ้ม สีผิวหนังปกติต้องไม่บวมแดงซึ่ง สังเกตได้จากการเห็นรูขุมขนชัดเจนมากกว่าปกติสังเกตระดับของหัวนมทั้ง 2 ข้าง ควรมีระดับที่ใกล้เคียงกัน หัวนมไม่บุ๋ม ยกเว้น บางคนอาจเป็นมาแต่กำเนิด ไม่มีแผลที่หัวนมหรือฐานหัวนม ถ้าพบว่ามีลักษณะผิดปกติดังกล่าวข้างต้น อาจมีสาเหตุมาจาก มะเร็งเต้านมได้ ควรรีบปรึกษาแพทย์

ขั้นตอนที่ 2 ยืนตรงหน้ากระจกยกมือขึ้นทั้ง 2 ข้างค้างไว้และสังเกตเต้านมเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 1

ขั้นตอนที่ 3 ขณะยืนหน้ากระจก สังเกตว่ามีน้ำออกจากหัวนมข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างหรือ ไม่อาจเป็นน้ำสีเหลือง ใสเป็นน้ำปนเลือด หรือสีเหมือนน้ำนม

ขั้นตอนที่ 4 การคลำเต้านมด้วยตนเองในท่านอน ใช้มือข้างตรงข้ามคลำเต้านมในท่านอนหงายให้นิ้วชี้นิ้วกลาง และนิ้ว นางชิดกัน ใช้อุ้งนิ้วทั้งสามคลำเป็นวงกลม จากตรงกลางออกสู่ด้าน นอกของเต้านมต่อมาคลำจากด้านบน โดยการลูบจากบริเวณ ใต้กระดูกไหปลาร้าลงมาที่ราวนมในแนวตั้งให้ทั่วทั้งเต้านม และสุดท้ายคลำจากฐานหัวนมออกทางด้านนอกตามแนวรัศมี ให้ทั่ว ทั้งเต้านมตรวจในลักษณะเดียวกันในเต้านมข้างตรงข้าม ปกติเนื้อเต้านมควรเรียบ ไม่มีก้อน ผิวหนังควรเรียบไม่มีผื่นหรือแผลใดๆ

ขั้นตอนที่ 5 การตรวจเต้านมในท่านั่งหรือท่ายืนโดยใช้การคลำแบบเดียวกับ ขั้นตอนที่ 4 ตรวจเต้านมโดยใช้มือข้างตรง ข้ามการตรวจในท่านั่งหรือยืนจะตรวจเต้านมในส่วนบนได้ดีกว่าตรวจในท่านอน

ขั้นตอนที่ 6 บางครั้งมะเร็งเต้านมอาจกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ข้างเดียวกันทำให้มีต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต

โดย อาจตรวจไม่พบก้อนที่เต้านมก็ได้ ดังนั้นการตรวจต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งการตรวจต่อมน้ำเหลือง ที่ รักแร้ และเต้านมส่วนที่อยู่ใกล้รักแร้โดยการตรวจในท่านั่งหรือยืน โดยใช้มือข้างตรงข้ามใช้อุ้งนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง เริ่มคลำ ตั้งแต่ในรักแร้ออกมาในทิศทางเข้าหาหัวนมหากปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้นแล้วตรวจพบความผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุ และรักษาตามความเหมาะสมต่อไป

ในปัจจุบันการผ่าตัดรักษามะเร็งเต้านมมีความก้าวหน้าไปมากผู้ที่มีปัญหาทางด้านเต้านมควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง เพราะอาการผิดปกติที่เต้านมอาจสัมพันธ์กับมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยที่ตรวจพบมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะแรกๆ อาจสามารถเก็บเต้านม ไว้ได้โดยใช้การผ่าตัดแบบเก็บเต้านมร่วมกับการใช้รังสีรักษา (Breast Conservation Therapy) ถ้าไม่มีข้อห้าม ซึ่งให้ผลการรักษา ไม่ต่างจากการผ่าตัดเต้านมออกทั้งหมด

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ตรวจร่างกายไม่พบว่ามีต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต ตามมาตรฐานการรักษาปัจจุบันแพทย์จะใช้วิธีฉีดสี แล้วนำต่อมน้ำเหลืองที่ติดสีไปตรวจขณะอยู่ในห้องผ่าตัด (Sentinel lymphnode biopsy) เพื่อดูว่ามีมะเร็งกระจายไปที่ต่อมน้ำ เหลืองที่รักแร้หรือไม่ ถ้าตรวจพบว่ามีมะเร็งกระจายไป จึงเข้าไปผ่าตัดเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ ซึ่งจะสามารถลดโอกาสเกิด ภาวะแทรกซ้อนจากการผ่าตัดเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ เช่น ภาวะแขนบวมจากน้ำเหลืองซึ่งใน ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาที่หายขาด ได้และภาวะไหล่ติดทำให้ยกแขน และใช้งานแขนข้างนั้นได้น้อยลง

การผ่าตัดมะเร็งเต้านมในปัจจุบันนอกจากการผ่าตัดรักษามะเร็งเต้านมแล้ว ยังต้องคำนึงถึงรูปทรงของเต้านมหลังผ่าตัด ด้วยโดยมุ่งหวังให้เต้านมเสียรูปน้อยที่สุดจากการผ่าตัด รวมทั้งยังสามารถแก้ไขเต้านมให้เข้ารูปมากขึ้น โดยใช้การผ่าตัดแบบ ”Oncoplastic Surgery” และสามารถผ่าตัดเสริมเต้านม (Breast Reconstruction) ในครั้งเดียวกันกับการผ่าตัดมะเร็งเต้านมได้ด้วย