



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคมะเร็ง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
Ramathibodi Comprehensive Cancer Center



มะเร็งเต้านม

“เรื่องใกล้ตัวที่ผู้หญิงต้องระวัง”

เรียบเรียงโดย
ทีปรัศษา

พว.มลฤดี เกษเพชร
นพ.ธงชัย ศุภโรยอิน
พว.สุวลักษณ์ วงศ์จรรโลงศิลป์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มะเร็งเต้านมเรื่องใกล้ตัว ที่ผู้หญิงต้องระวัง

มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับหนึ่งในผู้หญิงทั่วโลก และพบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรายใหม่เพิ่มขึ้นในทุกๆปี มะเร็งเต้านมเกิดจากเซลล์ของเต้านมที่มีการแบ่งตัวอย่างผิดปกติ หนีการควบคุมของร่างกายและเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็ง ส่วนใหญ่มักเกิดที่ภายในท่อน้ำนม และสามารถกระจายออกจากท่อน้ำนม ไปที่ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และอวัยวะอื่นที่ไกลออกไป



มะเร็งเต้านมเกิดจากอะไร?



ปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลใดสรุปแน่ชัดถึงสาเหตุของการเกิดมะเร็งเต้านม เราพบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ

- อายุ พบว่า มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยพบได้มากในวัยกลางคน ตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป มีเพียงประมาณร้อยละ 10 ที่พบได้ในอายุต่ำกว่า 40 ปี
- ฮอโมน ฮอโมนเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งเต้านม ซึ่งเห็นจาก
 - ผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้ชายถึง 100 เท่า
 - ช่วงเวลาในการมีประจำเดือน โดยพบว่าผู้ที่มีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อย หรือหมดประจำเดือนช้า มีความเสี่ยงมากขึ้นในการเกิดมะเร็งเต้านม
 - ผู้หญิงที่ไม่เคยมีบุตรหรือตั้งครรภ์ครั้งแรกเมื่ออายุมากกว่า 30 ปี มีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมมากกว่าคนที่ตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย
 - ผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดมากกว่า 5 ปี หรือได้รับฮอโมนเอสโตรเจนทดแทนหลังหมดประจำเดือนเป็นระยะเวลานานกว่า 2 ปี จะเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมมากขึ้น
- ประวัติโรคมะเร็ง ผู้ที่เคยเป็นมะเร็งเต้านมข้างหนึ่ง มีโอกาสเสี่ยงที่จะตรวจพบโรคมะเร็งได้ที่เต้านมอีกข้างหนึ่ง หรือผู้ที่เคยตรวจพบการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อเต้านมบางชนิดมีโอกาเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมได้มากขึ้น



- ประวัติครอบครัว พันธุกรรม มะเร็งเต้านมมีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่เกี่ยวข้องกับยีน BRCA1, BRCA2 (บิอาร์ซีเอวัน, บิอาร์ซีเอทู) ผู้หญิงที่มีการกลายพันธุ์ของยีนนี้จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น
- ประวัติการได้รับรังสี โดยเฉพาะการได้รับรังสีบริเวณหน้าอกเมื่ออายุน้อย
- พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย ภาวะอ้วนหลังหมดประจำเดือน น้ำหนักเกิน เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น

เราจะตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมได้อย่างไร?

การตรวจคัดกรองมีความสำคัญมาก เนื่องจากการค้นพบมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้ วิธีการตรวจคัดกรองในปัจจุบัน คือ



- การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- การตรวจเต้านมด้วยบุคลากรทางการแพทย์
- การเอ็กซเรย์เต้านม (แมมโมแกรม)

แนวทางการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม แนะนำให้

- ผู้หญิงที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรเริ่มตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง และตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกฝนทุก 3 ปี
- ผู้หญิงที่มีอายุ 40 - 69 ปี ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง ตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกฝนทุก 1 ปี และควรได้รับการตรวจด้วยการทำแมมโมแกรมทุก 1-2 ปี
- ในผู้ที่มีประวัติญาติสายตรงเป็นมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งรังไข่ ควรเริ่มทำการตรวจด้วยแมมโมแกรมตั้งแต่อายุที่ญาติสายตรงเป็นลบออก 10 ปี เช่น หากท่านมีมารดาเป็นมะเร็งเต้านมตอนอายุ 45 ปี ท่านควรตรวจคัดกรองด้วยแมมโมแกรมเมื่ออายุ 35 ปี เป็นต้น
- ส่วนในผู้หญิงที่อายุ 70 ปี ขึ้นไป การตรวจคัดกรองในกลุ่มนี้ แพทย์จะพิจารณาถึงความเหมาะสมเป็นรายบุคคลไป

***** การค้นพบมะเร็งเต้านมในระยะต้น เพิ่มโอกาสรักษาหายได้*****



รู้ได้อย่างไรว่าเป็นมะเร็งเต้านม

โดยการตรวจร่างกาย ร่วมกับผลการตรวจแมมโมแกรม และ/หรือภาพอัลตราซาวด์เต้านม หากพบลักษณะที่สงสัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม แพทย์จะต้องมีการส่งชิ้นเนื้อเพื่อยืนยันการวินิจฉัยอีกครั้ง

มะเร็งเต้านมมีการรักษาอย่างไร



- การผ่าตัด
- การให้ยาเคมีบำบัด/ ยามุ่งเป้า (Targeted therapy)
- การฉายแสง
- การใช้ยาต้านฮอร์โมน

หากเป็นมะเร็งระยะแรก ก้อนไม่โต แพทย์จะเริ่มการรักษาด้วยการผ่าตัด แต่หากก้อนมะเร็งมีขนาดก้อนโต แพทย์อาจเริ่มการรักษาโดยให้ยาเคมีบำบัด เพื่อให้ขนาดก้อนเล็กลงแล้วจึงผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดจะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือส่วนของเต้านมและต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้

■ การผ่าตัดเต้านมมีทั้งการผ่าตัดแบบเก็บเต้านม การผ่าตัดเต้านมออกทั้งหมด หรือเป็นการผ่าตัดเต้านมทั้งหมดร่วมกับการเสริมเต้านมไปพร้อมๆ กัน หรือจะมาเสริมเต้านมในภายหลังก็ได้ การเลือกผ่าตัดด้วยวิธีใดขึ้นอยู่กับตำแหน่ง ขนาดของก้อน ระยะของโรค ปัจจัยทางร่างกายของผู้ป่วยแต่ละคน และการตกลงร่วมกันระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย

■ การผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ หากตรวจพบก้อนผ่าตัดแล้ว ว่ามีเซลล์มะเร็งกระจายไปต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ แพทย์จะต้องผ่าตัดเลาะต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ระดับที่ 1 และ 2 ออก ส่วนในกรณีที่ก้อนผ่าตัดยังตรวจไม่พบการกระจายไปต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ แพทย์จะมีการตรวจหาต่อมน้ำเหลืองต่อมแรกที่มีมะเร็งอาจกระจายไป ถ้าไม่พบเซลล์มะเร็งในต่อมน้ำเหลืองนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้เพิ่ม

การรักษา มะเร็งเต้านมส่วนใหญ่เป็นการรักษาแบบผสมผสานกันหลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็งเต้านม ระยะของโรค และความเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย



การตรวจเต้านมด้วยตนเองมีวิธีการอย่างไร?

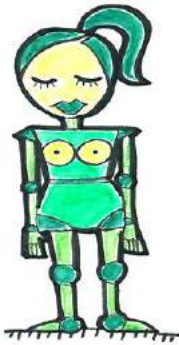


การตรวจเต้านมด้วยตนเองควรทำอย่างน้อยเดือนละครั้ง ช่วงเวลาที่
เหมาะสมสำหรับผู้ที่ยังมีประจำเดือน คือ 7-10 วัน หลังจากมีประจำเดือนวัน
แรก เช่น มีประจำเดือนวันที่ 10 เป็นวันแรก วันที่เหมาะสมในการตรวจเต้านม
คือวันที่ 17-20 เป็นต้น เนื่องจากเต้านมจะอ่อนตัว
ทำให้สามารถคลำพบสิ่งผิดปกติได้ง่าย ส่วนกรณี
ที่ไม่มีประจำเดือนแล้ว ควรกำหนดวันที่ช่วยให้ง่าย



ง่ายเช่น ทุกวันที่ 1 ของเดือน ทุกวันที่ 15 ของเดือน เพื่อให้ตรวจเต้านมเองเป็น
ประจำทุกเดือน โดยการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ท่านอาจตรวจได้ทั้งในท่านยืน
ท่านั่ง หรือท่านอนก็ได้ ในห้องที่ปิดมิดชิด เพราะต้องถอดเสื้อออก วิธีการตรวจ
มี 2 ขั้นตอน คือ การดู และการคลำ

- **การดู** โดยให้ท่านยืนหน้ากระจกเงา ปลดอัยแขนแนบลำตัวทั้ง 2 ข้าง ตามด้วยท่ายกมือ
เท้าสะเอว และยกมือทั้ง 2 ข้าง ไขว้เหนือศีรษะ



แต่ละท่าควรสังเกตดูสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

- **ห้วงนม** ตำแหน่งของห้วงนมควรอยู่ในระดับเดียวกัน สีผิวของห้วงนม
เหมือนกัน รูปร่างคล้ายกัน ห้วงนมไม่ถูกดึงรั้งให้ปุ่มมลง หรือเอนไปข้างใด
ข้างหนึ่ง ไม่ควรมีน้ำเหลืองหรือเลือดไหลออกจากห้วงนม ไม่ควรมีแผลผิว
ถลอก หรือแผลจากก้อนนูนแตกออกมาที่ผิว



- **ปานนม** ควรมีผิวเนียน และสีเสมอกัน ไม่ควรมีรอยนูนจากก้อนมะเร็งดันผิวขึ้นมา หรือรอยบุ๋มจากก้อนมะเร็งดึงรั้งลงไป ไม่ควรมีแผลผิวดลอก หรือแผลจากก้อนนูนแตกออกมาที่ผิว
- **ผิวเต้านม** ควรมีผิวเนียน สีผิวเสมอกัน ไม่ควรมีลักษณะผิวบวมหนา รุขุมขนใหญ่ เป็นลักษณะเหมือนผิวส้ม ไม่ควรมีรอยนูน หรือรอยบุ๋มจากการดึงรั้งของก้อนมะเร็ง ไม่ควรมีสีผิวแดงคล้ำ ผิวตึงบางจากการที่ก้อนมะเร็งรุกรานเข้าไปใต้ผิวหนัง ไม่ควรมีรอยแผลแตกทะเลที่ผิวหนัง พร้อมมีน้ำเหลืองหรือเลือดไหลออกมา
- **ระดับและขนาดของเต้านม** เต้านมทั้ง 2 ข้างควรอยู่ระดับเดียวกัน ควรมีขนาดและรูปร่างใกล้เคียงกัน ไม่ควรมีการดึงรั้งขึ้น หรือห้อยลงมา ผิดปกติจากการมีก้อนมะเร็ง
- **การคลำ** หลังจากดูลักษณะเต้านม 2 ข้าง ครบเรียบร้อยแล้ว ให้ท่านคลำบริเวณรักแร้ บริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้าและคลำเต้านมทั้ง 2 ข้าง
 - **การคลำบริเวณรักแร้และเหนือกระดูกไหปลาร้าทั้ง 2 ข้าง** เพื่อดูว่ามีต่อมน้ำเหลืองบริเวณดังกล่าวโตหรือไม่ ทำที่เหมาะสม คือ นั่งตัวตรง วางแขนข้างที่จะตรวจบนโต๊ะ และใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง ของแขนอีกข้างคลำลึกเข้าไปในรักแร้ข้างที่จะตรวจ รวมทั้งคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้าด้วย ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง สังเกตดูว่ามีก้อนที่คลำได้บริเวณรักแร้หรือเหนือกระดูกไหปลาร้าหรือไม่



การตรวจต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้และไหปลาร้า



■ การคล้ำเต้านม



○ ท่านสามารถคล้ำเต้านมได้ทั้งในท่านยืน และท่านนอน โดยในท่านยืนให้ท่านยืนยกแขนข้างที่จะตรวจไว้เหนือศรีษะ หรือในท่านนอนให้ท่านนอนหงายหนุนหมอนเตี้ยๆ ใช้ผ้าหนุนไหล่ ยกแขนข้างที่จะตรวจไว้เหนือศรีษะ จากนั้นใช้ปลายนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางค่อยๆ กดลงบนผิวหนังเบาๆ และกดแรงขึ้นจนกระทั่งสัมผัสกระดูกซี่โครง

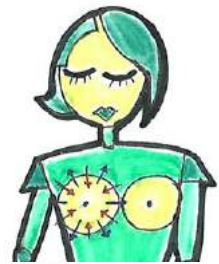
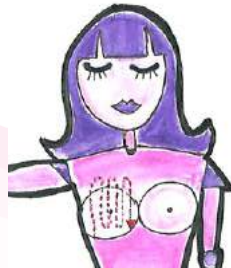


การตรวจเต้านมในท่านยืน



การตรวจเต้านมในท่านนอน

○ สำหรับทิศทางในการคล้ำ สามารถคล้ำได้ทั้งเป็นวงกลมจากหัวนมวนตามเข็มนาฬิกาออกไป หรือคล้ำจากเต้านมส่วนนอกวนตามเข็มนาฬิกาเข้ามาหาหัวนม คล้ำไล่ขึ้น-ลงจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า หรือคล้ำเป็นแนวรัศมีจากหัวนมออกไปยังด้านนอก ซึ่งทุกแบบมีหลักการเดียวกันคือ **คล้ำทุกส่วนของเต้านมให้ครบถ้วน และต้องบีบที่หัวนม** เพื่อดูว่ามีสิ่งคัดหลั่งออกจากบริเวณหัวนมหรือไม่ หลังจากนั้นให้เปลี่ยนคล้ำอีกข้างแบบเดียวกัน



การคล้ำเต้านมในทิศทางต่างๆ





หากพบสิ่งผิดปกติเหล่านี้ ท่านต้องรีบมาพบแพทย์

- คลำได้ก้อนผิดปกติ อาจจะกลิ้งได้ หรือยึดติดกับเนื้อนม หรือตั้งรังไข่ผนัง
- คลำได้ก้อนที่รักแร้ หรือเหนือไหปลาร้า
- หัวนมถูกดึงรั้งผิดปกติ
- มีเลือด หรือน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม หรือเป็นแผลผิวหัวนมถลอก
- ผิวหนังที่เต้านมและป้านนมมีรอยบุ๋ม หรือรอยย่น อักเสบบวมแดง หรือมีผิวลักษณะเหมือนผิวส้ม หรือเป็นแผลหนังจิ้งจกขาดมีเลือดหรือน้ำเหลืองไหล
- มีแผลที่หายยากของเต้านม หรือหัวนม
- เต้านมทั้ง 2 ข้างมีขนาด หรือรูปร่างต่างกันชัดเจน ไม่อยู่ในระดับเดียวกัน

สิ่งที่สำคัญหากท่านพบสิ่งผิดปกติ **ไม่ควรสรุปเองว่าใช่หรือไม่ใช่** ะเร่งเต้านมควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านโรคมะเร็ง

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

Ramathibodi Comprehensive Cancer Center

http://med.mahidol.ac.th/cancer_center

 <http://fbl.me/RCCC>

