



Department of Health

การป้องกัน และตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งในเพศหญิงที่พบได้บ่อยที่สุดในฮ่องกงเป็นเนื้องอกร้ายที่เกิดขึ้นในเนื้อเยื่อเต้านม

ตระหนักถึงเต้านม

อาจสังเกตอาการของโรคมะเร็งเต้านมได้ยากในช่วงระยะเริ่มแรก

ผู้หญิงทุกคนควร **ตระหนักถึงเต้านม** ทำความคุ้นเคยกับรูปลักษณ์ และความรู้สึกปกติของหน้าอกอยู่ตลอดเวลา

คอยตรวจสอบ การเปลี่ยนแปลงของเต้านมที่ผิดปกติ ในระหว่างทำกิจกรรมประจำวัน (เช่น อาบน้ำ แต่งตัว และทาโลชั่นบำรุงผิว):

- ก้อนเนื้อบนเต้านม
- ขนาด หรือรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนแปลงไป
- เนื้อสัมผัสผิวของเต้านม หรือหัวนม (เช่น ลักษณะสีแดง เป็นขุย หนาขึ้น หรือเป็น "ผิวส้ม") เปลี่ยนแปลงไป
- มีผื่นแดงรอบ ๆ หัวนมซี่เข้า หรือมีของเหลวไหลออกจากหัวนม
- ความรู้สึกไม่สบาย หรือเจ็บปวดใหม่ และต่อเนื่องที่บริเวณเต้านม หรือรักแร้
- ก้อนเนื้อใหม่ หรือหนาขึ้นภายในบริเวณรักแร้

ปรึกษาแพทย์ทันทีหากคุณสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

การป้องกันโรคมะเร็งเต้านม

เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม:

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รักษาน้ำหนักตัวให้แข็งแรง และรักษาขนาดของเส้นรอบเอว
- งดดื่มสุรา
- ให้นมบุตรแต่ละคนเป็นระยะเวลานานขึ้นหากเป็นไปได้

การตรวจมะเร็งเต้านม

การตรวจมะเร็งเต้านม เพื่อตรวจหามะเร็งเต้านมพบก่อนที่จะเกิดอาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้หญิงได้รับการรักษาได้เร็วขึ้น

คณะทำงานผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งของรัฐบาลเกี่ยวกับการป้องกัน และคัดกรองมะเร็งแนะนำให้ใช้แนวทางในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม **โดยอิงตามความเสี่ยง** และให้คำแนะนำในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมให้กับผู้หญิงที่มีความเสี่ยงแตกต่างกันโดยสามารถสรุปได้ดังนี้:

A. ผู้หญิงที่มีความเสี่ยงสูง

(เช่น พาหะการกลายพันธุ์ของยีน *BRCA1* หรือ *BRCA2* ที่ได้รับการยืนยันแล้วว่าในครอบครัวมีผู้เป็นโรคมะเร็งเต้านม หรือมะเร็งรังไข่ เป็นต้น)

- ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ และตรวจแมมโมแกรมทุกปี

B. ผู้หญิงที่มีความเสี่ยงปานกลาง

(เช่น แม่ พี่สาว หรือน้องสาว และลูกสาวจำนวนหนึ่งคนได้รับการวินิจฉัยว่ามีประวัติเป็นมะเร็งเต้านมก่อนอายุ 50 ปี หรือแม่ พี่สาว หรือน้องสาว และลูกสาวจำนวนสองคนได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมหลังอายุ 50 ปี)

- ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ และ ตรวจแมมโมแกรมทุก 2 ปี

C. ผู้หญิงคนอื่น ๆ ที่กลุ่มประชากรทั่วไป

- ผู้หญิง ที่มีอายุ 44-69 ปี และ มีปัจจัยเสี่ยงส่วนตัวร่วมกับความเสี่ยงอื่น ๆ จะทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น ขอแนะนำให้ พิจารณาทำการตรวจคัดกรองด้วยแมมโมแกรมทุก 2 ปี และปรึกษาแพทย์
- แนะนำให้ใช้ เครื่องมือประเมินความเสี่ยง¹ ขอแนะนำให้ผู้หญิงในฮ่องกงทำการประเมินความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านมเพื่อให้ผู้หญิงที่มีความเสี่ยงสามารถทำการตัดสินใจในการจัดทำข้อมูลในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมร่วมกับแพทย์ได้ สามารถค้นหาเครื่องมือการประเมินความเสี่ยงได้บนศูนย์แหล่งข้อมูลด้านมะเร็งบนออนไลน์ (Cancer Online Resource Hub) ที่ www.cancer.gov.hk/bctool

ผู้หญิงผู้ที่พิจารณาจะทำการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมควรปรึกษากับแพทย์เกี่ยวกับประโยชน์ และ โทษที่อาจเกิดขึ้น

สามารถค้นหารายละเอียดของคำแนะนำในการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมได้ที่ www.cancer.gov.hk/breastcancer

กรมอนามัย
เผยแพร่ในปี 2022

¹ พัฒนาขึ้นโดยมหาวิทยาลัยฮ่องกง