



ข้อความเกี่ยวกับการรู้จักเต้านมตัวเอง

1. ทราบความเสี่ยงของคุณ

- พูดคุยกับครอบครัวของคุณทั้งฝ่ายบิดาและมารดา เพื่อให้ทราบประวัติสุขภาพของครอบครัว
- พูดคุยกับแพทย์ถึงความเสี่ยงของคุณเกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

2. รับการตรวจคัดกรอง

- พูดคุยกับแพทย์เกี่ยวกับการตรวจคัดกรองที่เหมาะสมสำหรับคุณ หากคุณอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง
- ตรวจแมมโมแกรมทุกปีเริ่มตั้งแต่อายุ 40 ปี หากคุณอยู่ในเสี่ยงปานกลาง
- ให้แพทย์ ตรวจเต้านมอยู่ ่างน้อยทุก 3 ปี โดยเริ่มตั้งแต่ อายุ 25 ปี และทุกปี เริ่มตั้งแต่ อายุ 40 ปี
- ลงทะเบียนที่ komen.org/reminder เพื่อรับข้อความเตือนให้ไปตรวจคัดกรอง

3. รู้ตัวเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับคุณ

- ไปพบแพทย์ หากคุณสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงใด ๆ เหล่านี้ที่เต้านมของคุณ:
 - ก้อนหรือเนื้อแข็งหรือหนาข้างใดข้างหนึ่ง หรือบริเวณรักแร้
 - เต้านมบวม อุ่น แดง หรือมีสีคล้ำ
 - ขนาดหรือลักษณะรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนไป
 - ผิวหนังบริเวณเต้านมบุ๋มหรือย่น
 - อาการคัน แผลเปื่อยเป็นสะเก็ด หรือผื่นที่หัวนม
 - หัวนมหรือส่วนอื่นของเต้านมบุ๋มเข้าไป
 - รูกุ่ม ๆ ก็มีของเหลวไหลออกมาจากหัวนม
 - รู้สึกเจ็บที่จุดใดจุดหนึ่งซึ่งไม่เคยเจ็บมาก่อน และความเจ็บนั้นไม่หายไป

4. เลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ

- รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับพอดี
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์
- จำกัดการใช้ฮอร์โมนทดแทนช่วงวัยทอง
- เลี่ยงลูกเต้านมแม่ หากสามารถทำได้

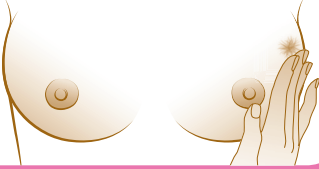
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่เว็บไซต์ของเรา หรือโทรศัพท์ถึงศูนย์ช่วยเหลือการดูแลเต้านมของเรา

รู้ตัวเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับคุณ

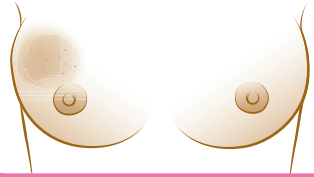
สัญญาณซึ่งบ่งโรคมะเร็งเต้านมสำหรับผู้หญิงแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน คุณควรทราบว่ามีสัญญาณผิดปกติแล้วเต้านมของคุณมีลักษณะอย่างไร หากคุณสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เต้านมของคุณ ขอให้ไปพบแพทย์

ความเปลี่ยนแปลงที่ควรแจ้งให้แพทย์ทราบ ได้แก่:

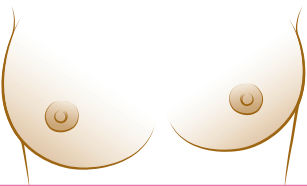
- ก้อนหรือเนื้อแข็งหรือหนาข้างในเต้านม หรือบริเวณรักแร้



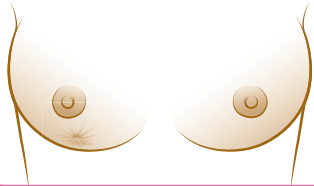
- เต้านมบวม อุ่น แดง หรือมีสีคล้ำ



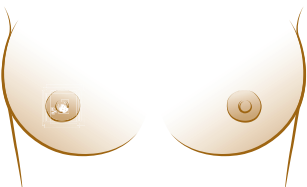
- ขนาดหรือลักษณะรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนไป



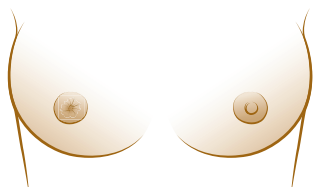
- ผิวหนังบริเวณเต้านมบุ๋มหรือย่น



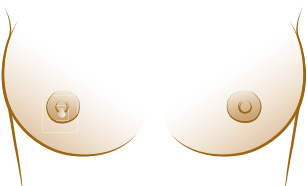
- อาการคัน แผลเปื่อยเป็นสะเก็ด หรือผื่นที่หัวนม



- หัวนมหรือส่วนอื่นของเต้านมบุ๋มเข้าไป



- รูก ๆ ก็มีของเหลวไหลออกมาจากหัวนม



- รู้สึกเจ็บที่จุดใดจุดหนึ่งซึ่งไม่เคยเจ็บมาก่อน และความเจ็บนั้นไม่หายไป

