

การรณรงค์รับเงินบริจาคของกองทุนโรคมะเร็ง เพื่อสมทบทุนสู้มะเร็งเต้านม

มีการวิจัยโรคออกมาว่า มีผู้เป็นมะเร็งเต้านมในสวีเดนปีละ 7 000 ราย อันหมายถึงว่า มีผู้หญิงป่วยเป็นโรคนี้นี้ 15 ถึง 20 คนต่อวัน ประมาณร้อยละ 80 ของผู้หญิงจำนวนนี้ได้รับการรักษาหาย ในบรรดาโรคมะเร็งทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับผู้หญิง ร้อยละ 30 เป็นมะเร็งเต้านม จึงเป็นโรคมะเร็งที่พบได้บ่อยที่สุดในหมู่ผู้หญิง

ในเดือนตุลาคมนี้ มีการรณรงค์รับเงินบริจาคของกองทุนโรคมะเร็ง การรณรงค์ครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อต่อสู้มะเร็งเต้านม โดยการเพิ่มพูนความรู้เรื่องโรคนี้นี้ และรวบรวมเงินบริจาคเพื่อการดำเนินการวิจัยต่อไป กองทุนโรคมะเร็ง เป็นผู้ให้เงินอุดหนุนการวิจัยโรคมะเร็งรายใหญ่ที่สุดในสวีเดน ปีนี้ เราดำเนินการรณรงค์รับเงินบริจาคติดต่อกันเป็นปีที่เจ็ดแล้ว

เงินถูกนำไปใช้ในด้านใดบ้าง

เงินจากการรณรงค์รับเงินบริจาค นำไปใช้เพื่อการการต่อสู้มะเร็งเต้านม ในด้านต่างๆ

- เผยแพร่ข้อมูลและความรู้ เป็นต้นว่า ความสำคัญในการตรวจพบแต่เนิ่นๆ
- อุดหนุนทางการเงินสำหรับการวิจัยเรื่องมะเร็งเต้านม รวมทั้งอุดหนุนการวิจัยพื้นฐาน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสู้โรคมะเร็งในรูปแบบต่างๆ

วิธีสนับสนุน

- ใส่ริบบิ้นสีชมพู ซีอริบบิ้นได้ตามที่ต่างๆ เช่น ICA, Lindex och Apoteket ราคา 20 ครุเนอร์
- บริจาคเงินเข้า PG 90 1986-0 โดยเขียนระบุในใบสั่งจ่ายว่า "Rosa"
- เปิดรับบริจาคทางเว็บไซต์ได้ที่ cancerfonden.se/rosabandet
- ไปร่วมงานการกุศล Rosa Bandet-galan ที่ Globen สตอคโฮล์ม วันที่ 28 ตุลาคม บัตรราคา 195 ครุเนอร์ และมีจำหน่ายที่ ticnet.se

รู้จักเต้านมของตนเอง!

ในสวีเดน แต่ละปีมีการวินิจฉัยออกมาว่า มีผู้เป็นมะเร็งเต้านมปีละ 7 000 คน โอกาสเสี่ยงที่ท่านจะเป็นคือหนึ่งในเก้า ในวัยก่อน 30 โรคนี้นี้พบได้ไม่บ่อยมาก ตัวท่านเอง สามารถช่วยให้ตรวจพบโรคนี้นี้ได้ตั้งแต่นั้นๆ ดังนั้น โปรดตรวจเต้านมของตนเองเป็นประจำ อย่าลังเลที่จะไปหาแพทย์ ในทันทีที่สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเต้านม เช่น เป็นก้อนแข็ง มีอะไรแข็งๆอยู่ ผิวหนังหดตัวเป็นรอยบุ๋ม

ตามที่ต่างๆทั่วประเทศ มีการเรียกผู้หญิงวัย 40 ขึ้นไปให้ไปตรวจเต้านมด้วยรังสีเอ็กซเรย์ (mammografi การเอ็กซเรย์เต้านม) ทุกสองสามปี คณะกรรมการบริหารฝ่ายสังคม แนะนำให้ผู้หญิงวัย 40 ถึง 74 ปี ไปตรวจเต้านมด้วยรังสีเอ็กซเรย์ หากท่านมีญาติพี่น้องที่เป็นมะเร็งเต้านมในวัยต่ำกว่านั้น ในบางครั้ง ก็เป็นเหตุผลอันควรที่จะมีการตรวจเต้านมด้วยรังสีเอ็กซเรย์ หรืออัลตราซาวนด์ ตั้งแต่ก่อนวัย 40 ถ้าเป็นเช่นนั้น โปรดขอให้แพทย์ประจำครอบครัวเขียนบันทึกความเห็น เพื่อไปรับการตรวจหามะเร็งที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

ทำดังนี้...

เลือกวันใดวันหนึ่งในรอบเดือน วันที่ท่านจำได้ง่ายที่สุด หากท่านมีประจำเดือน เลือกวันที่ประจำเดือนหยุดจะเหมาะสม เนื่องจากเต้านมจะนิ่มและตรวจได้ง่ายขึ้น

ดูเต้านมในกระจกเงา



ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ และสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้:

- เต้านมมีรูปร่างตามปกติหรือไม่
- ผิวหนังราบเรียบสม่ำเสมอ สีเป็นปกติหรือไม่
- หัวนมเป็นปกติดี และเลื่อนขึ้นตามเมื่อยกแขนขึ้นหรือไม่

ท่านอน...



สอดมือข้างรองไว้ใต้ศีรษะ ให้นำอกและรักแร้เปิดโล่ง วางหมอนไว้รองใต้หัวไหล่ก็จะดี เพราะช่วยให้หน้าอกแผ่ราบออกเสมอกัน

...แล้วคลำดู



คลำเต้านมซ้ายและใต้รักแร้ซ้ายให้ทั่วด้วยมือขวา นิ้วให้เหยียดตรง กดเบาๆ เวียนเป็นวงเล็กๆรอบเต้านมหลายๆรอบ เริ่มที่หัวนม เลื่อนนิ้วมือออกไปสักสองสามเซนติเมตร เวียนเป็นวงเล็กๆ ขยายวงต่อไปทีละรอบจนทั่วทั้งเต้านม แล้วไปหยุดที่ใต้รักแร้ ต่อจากนั้น เปลี่ยนไปตรวจเต้านมข้างขวา

- เต้านมรู้สึกเป็นอย่างไร
- มีก้อนแข็งหรืออะไรแข็งๆสักอย่างหรือไม่
- เต้านมตึงและมีขนาดตามปกติหรือไม่

อาบน้ำฟอกสบู่



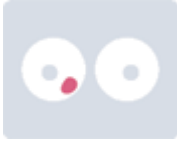
ถ้าฟอกสบู่และนิ้วมือเลื่อนไปตามผิวหนังได้สบาย จะทำให้รู้สึกได้ง่ายขึ้นว่า มีอะไรเป็นก้อนปม หรือก้อนแข็งอยู่ในเต้านมหรือไม่ คลำเต้านมให้ทั่วด้วยวิธีเดียวกับท่านอน

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเต้านม

- เต้านมของแต่ละคนมีขนาดไม่เท่ากันมากบ้างน้อยบ้าง เต้านมขนาดไม่เท่ากันมากที่สุดในช่วงวัยเยาว์กับในสัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน พึงรู้จักขนาดที่ไม่เท่ากันตามปกติของตนเองไว้!
- ก้อนแข็งส่วนมากไม่ใช่มะเร็ง ก้อนแข็งที่ไม่เป็นอันตรายอาจจะเป็นต่อมเต้านมที่เกิดบวม หรือเป็นก้อนปมจากกระดูกตัวของเนื้อเยื่อเต้านม ให้แพทย์ตรวจวินิจฉัยว่า อะไรเป็นอะไร
- ผู้หญิงที่ตรวจเต้านมของตนเองเป็นประจำ พบความเปลี่ยนแปลงแม้จะเล็กน้อยก็ตาม ได้ง่ายกว่า
- การเอ็กซเรย์เต้านม ช่วยให้เห็นมะเร็งเนื้องอกได้ ถึงแม้จะมีขนาดเล็กมากจนไม่สามารถรู้สึกได้ แต่กระนั้น ร้อยละสิบของมะเร็งเนื้องอกในเต้านมก็ยังไม่เห็นจากการเอ็กซเรย์ แม้จะมีขนาดใหญ่ก็ตาม เกือบจะทั้งหมด ผู้หญิงพบเอง เมื่อตรวจดูเต้านมของตน
- ในวัย 50 ขึ้นไปต่อมน้ำนมก่อตัวขึ้นมาอีก และถูกแทนที่ด้วยไขมัน เต้านมจะเป็นปุ่มปมน้อยลง และตรวจได้ง่ายขึ้น
- ขนาดของเต้านม ขึ้นอยู่กับปริมาณไขมันข้างใน ไม่ใช่ปริมาณจำนวนต่อมเต้านม มะเร็งเกิดขึ้นกับทั้งเต้านมขนาดใหญ่และเล็กได้บ่อยพอๆกัน
- การถูกตีที่เต้านม ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เป็นมะเร็ง
- ผู้หญิงที่ตลอดชีวิตมีวงจรการมีประจำเดือนน้อย กล่าวคือ ผู้หญิงที่เข้าสู่วัยแรกสาวช้า ที่มีบุตรหลายคน ที่ให้นมลูกเป็นเวลานาน และเหตุผลอื่นๆ มีโอกาสเสี่ยงน้อยกว่าว่าจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านม โดยนัยนี้ บ่งถึงว่า ฮอโมนเป็นตัวสำคัญที่ก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม
- ถ้ามีมะเร็งเนื้องอกขนาดเล็กที่ไม่ลุกลามต่อ โดยส่วนมากแล้ว แคตัดเต้านมส่วนเล็กๆส่วนหนึ่งออกก็พอแล้ว อย่าลังเลที่จะไปหาแพทย์ ถึงจะเป็นปุ่มปมขนาดเล็กแค่ไหนอย่างไม่เคยมีมาก่อนก็ตาม!
- ปัจจุบันนี้ ร้อยละ 80 ของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมทั้งหมด ได้รับการรักษาหาย ยิ่งเนื้องอกมีขนาดเล็กเท่าใด โอกาสรักษาหายยิ่งมีมากขึ้น การวิจัยได้เจริญก้าวหน้า และวิธีการรักษา ก็พัฒนาขึ้นอย่างมาก

มะเร็งเต้านมแสดงอาการต่างๆกัน

ก้อนปมในเต้านม



ก้อนปมในเต้านมเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุด ก้อนปมส่วนมากไม่เป็นอันตรายใดๆทั้งสิ้น แต่แพทย์เท่านั้นที่จะตัดสินวินิจฉัยได้ ดังนั้น อย่าลังเลที่จะติดต่อแพทย์ เมื่อรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลง

ก้อนปมใต้รักแร้



มะเร็งเต้านมลุกลามไปถึงต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ได้ ถ้าคลำดูจะรู้สึกได้ และบางครั้งถึงกับมองเห็นได้เป็นก้อนปมหรือหลายปม แต่การที่ต่อมน้ำเหลืองโตขึ้น อาจจะทำให้เกิดจากสาเหตุอื่นที่ไม่ใช่มะเร็งก็ได้

ขนาดโตขึ้นทั้งหมด มีการดึงตัวมากขึ้น



มะเร็งในรูปอื่นทำให้เต้านมโตขึ้นและรู้สึกดึงตัวมากขึ้น

ผื่นแดงและ“ผิวส้ม”



อาการที่ไม่ค่อยพบบ่อยนักคือ การบวมจนทำให้มองเห็นรูขุมขนชัดเจนมากกว่าปกติ ดูตะปุ่มตะป่ำคล้ายกับผิวส้ม

การหดตัว



มะเร็งเต้านมอาจโตขึ้นจนทำให้ดูเหมือนกับเนื้องอกนั้น “ดึง” ผิวหนังหรือหัวนมเข้ามา ถ้าเป็นอย่างนั้นจะเกิดรอยบุ๋มขึ้นบนผิวหนัง

เลือดหรือของเหลว



เลือดหรือของเหลวที่ไหลออกจากหัวนม อาจจะเป็นอาการของมะเร็งได้

ข้อแนะนำเล็กน้อยบางประการ

- ถ้าสงสัยว่ามีอาการของมะเร็งอย่างใดอย่างหนึ่งลำดับแรกก่อนอื่นคือ ไปที่แผนกทรวงอก ประจำโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้ที่สุด หรือสถานรักษาพยาบาล หรือนรีแพทย์ สถานที่ตั้งและหมายเลขโทรศัพท์หาได้จากสมุดโทรศัพท์ในหัวข้อ การรักษาสุขภาพและโรคภัย Hälsa- och sjukvård หมวดริมหน้ากระดาษสีฟ้า หรือถ้าจะหาแพทย์เอกชนก็ย่อมได้
- ไปรับการตรวจเอ็กซเรย์เต้านม เมื่อได้รับการเรียกตัว ถึงแม้จะรู้สึกว่าสุขภาพแข็งแรงดีก็ตาม
- ผู้หญิงจำนวนไม่น้อยรู้สึกลำบากใจกับการตรวจเต้านมของตนในครั้งแรกๆ แต่อย่ายอมแพ้ เมื่อรู้สึกคุ้นเคยขึ้นมาบ้างแล้ว ก็จะรู้สึกสะดวกใจขึ้นเอง
- เริ่มด้วยการรู้จักเต้านมของตนเอง อย่างมองหาอะไรที่ผิดปกติ แต่ให้รู้จักว่า ตามธรรมชาติรู้สึกอย่างไรก่อน เวลาทำอะไรที่ผิดปกติก็จะรู้สึกได้ง่ายขึ้น
- ก้าวหน้าในปฏิทินไว้ทุกครั้งที่ตรวจเต้านม

หาคำตอบต่อคำถามของท่าน

โทร 020-222 111 หรือเขียนถึง infostodlinjen@cancerfonden.se เพื่อหาคำตอบต่อคำถามของท่าน เรื่องมะเร็ง เราที่ตอบโทรศัพท์ทางสายข้อมูลและเก็อกูลประจำกองทุนโรคมะเร็ง ล้วนเป็นเจ้าของหน้าที่พยาบาลที่ได้รับการรับรองคุณวุฒิ มีประสบการณ์ยาวนานจากการรักษาโรคมะเร็ง โปรดติดต่อเราได้ หากต้องการคำตอบ กำลังใจ หรือข้อมูลที่เป็นข้อเขียนมากกว่านี้ การโทรศัพท์ติดต่อไม่เสียค่าใช้จ่าย