

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

ภัยร้ายจากมะเร็ง...

ภัยใกล้ชีวิตสตรีไทย



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานประกันสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

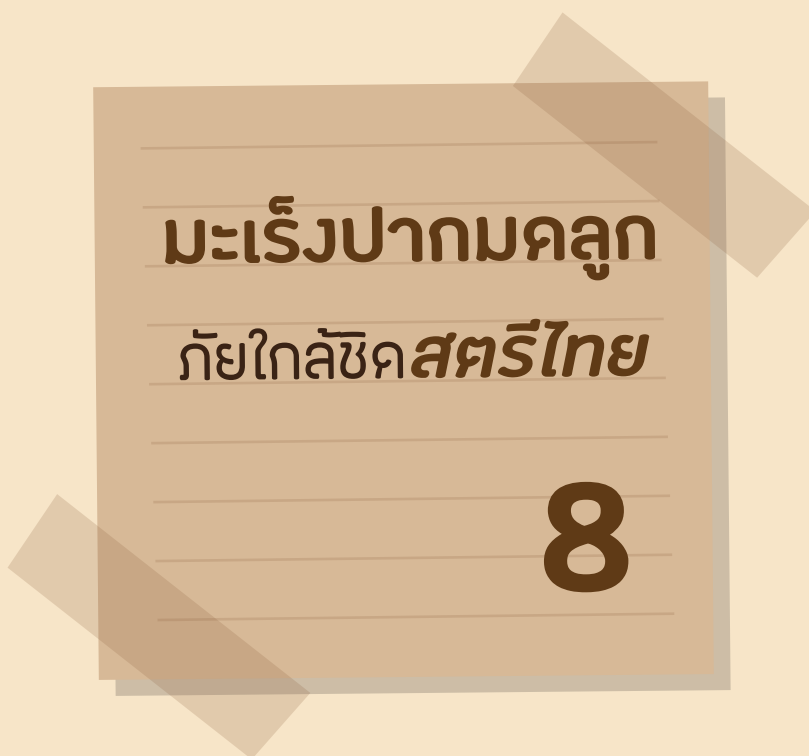
รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คีเอ็ม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ





มะเร็งเต้านม

ปัญหาสุขภาพที่คุกคามสตรีทั่วโลก และสตรีไทยอันดับแรก

คือ "โรคมะเร็งเต้านม" มากกว่า 10 ปีแล้ว และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกปี โรคมะเร็งเต้านมเป็นภัยเงียบ ส่วนใหญ่กว่าจะรู้ตัวว่าเป็นก็พบในระยะที่รุนแรงแต่ในความโชคร้ายก็ยังมีโอกาสอยู่ คือ โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งชนิดเดียวที่สตรีสามารถตรวจคัดกรองความผิดปกติได้ด้วยการตรวจเต้านมตนเอง (Breast Self Examination : BSE) หากพบความผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาต่อไป ซึ่งในรายที่มีการตรวจคัดกรองด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ จะทำให้พบความผิดปกติได้เร็ว และมักจะพบในระยะที่ไม่รุนแรงสามารถรักษาให้หายขาดได้

วิธีสังเกตอาการ



1

พบก้อนที่เต้านม

2

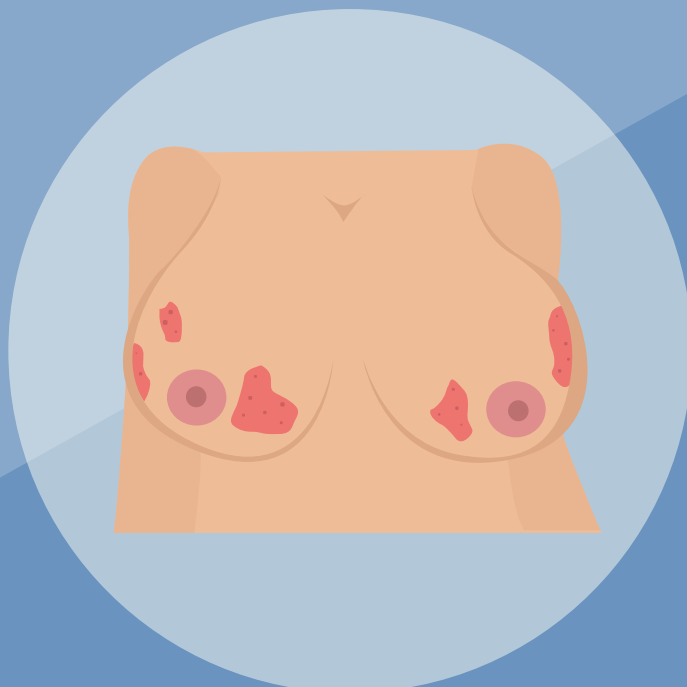
ขนาด รูปร่าง และผิวหนังเต้านมเปลี่ยนแปลง
เช่น รอยบุ๋ม ย่น หดตัว หน้าผิคล้ำ มีสะเก็ด
หัวนมบวมเปื่อยหรือคัน รัง ค้น แดงผิคล้ำ

3

มีเลือด / น้ำออกจากหัวนม

4

รักแร้บวม คลำได้ก้อนต่อมน้ำเหลือง



การดูแลและป้องกัน



1

เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน



2

ออกกำลังกายสม่ำเสมอเคลื่อนไหวออกแรงเป็นประจำ



3

ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา



4

ควบคุมน้ำหนัก ลดอาหารไขมัน



5

ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส



ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป

เช็กเดือน
ละครั้ง



เราควรส่งเสริม

ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจ

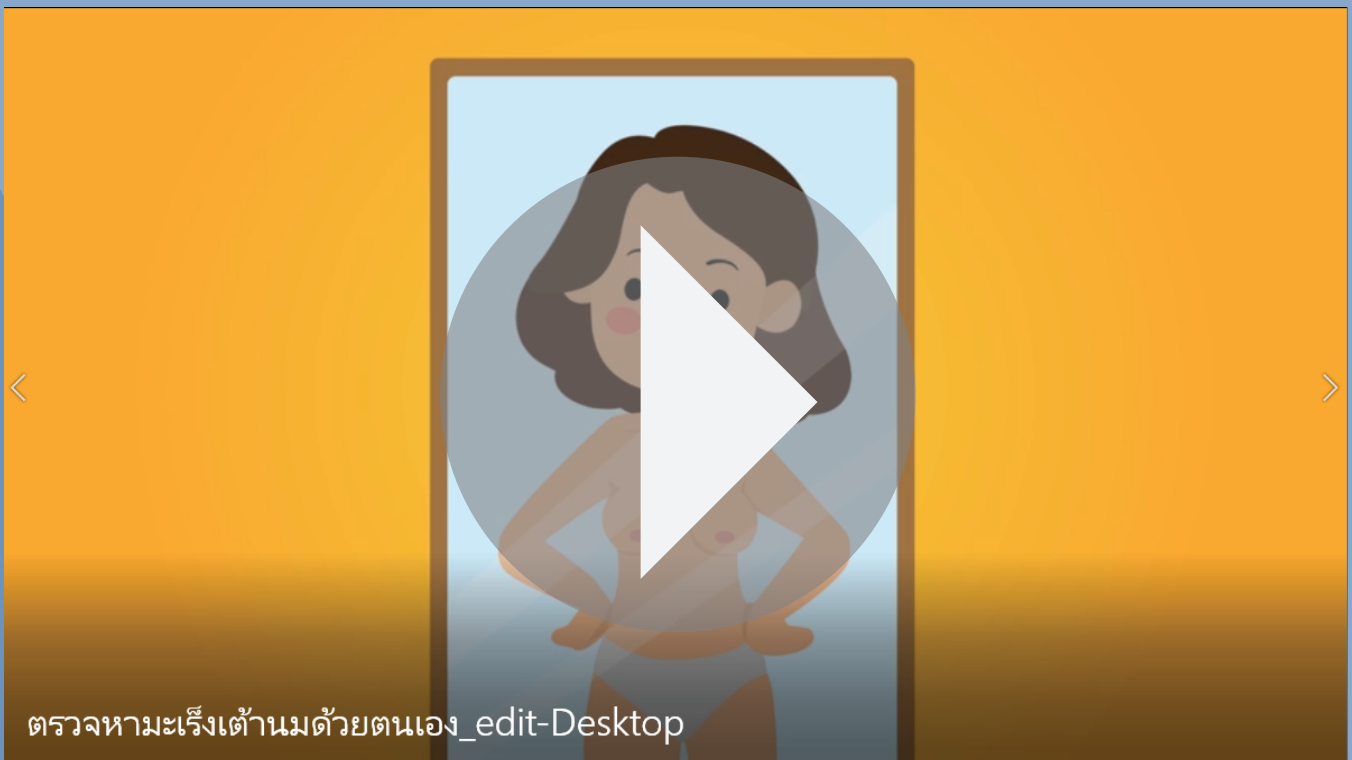
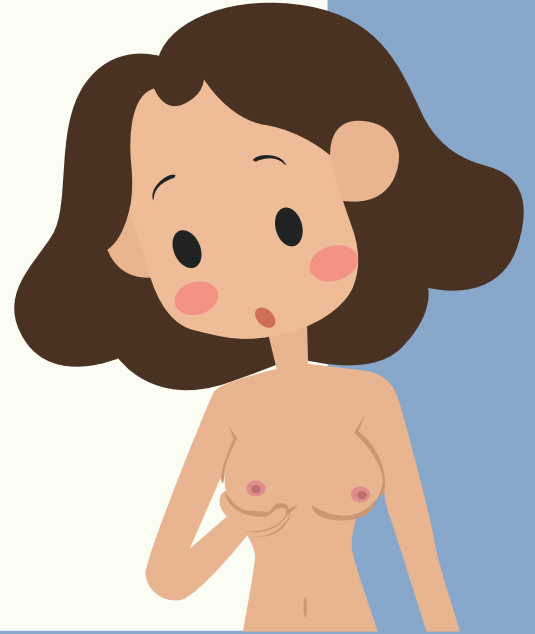
เต้านมด้วยตนเอง

อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

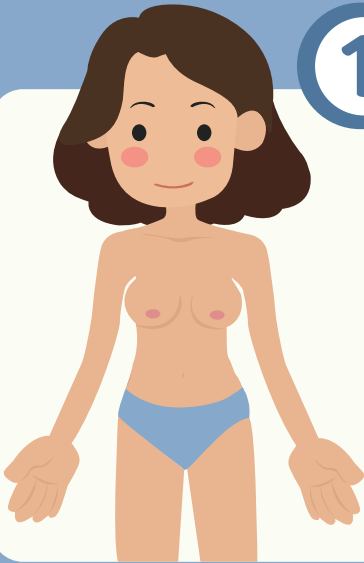
เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

- ♥ ในสตรีอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกเดือน
หลังประจำเดือนหมด 3 - 7 วัน
- ♥ ในสตรีที่หมดประจำเดือนแล้ว ให้กำหนดวันตรวจ
เป็นวันใดวันหนึ่งของทุกเดือน
- ♥ การตรวจเต้านมให้มีประสิทธิภาพต้อง
ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่ การดูด้วยตา
และการคลำด้วยมือ



ตรวจหามะเร็งเต้านมด้วยตนเอง_edit-Desktop



1

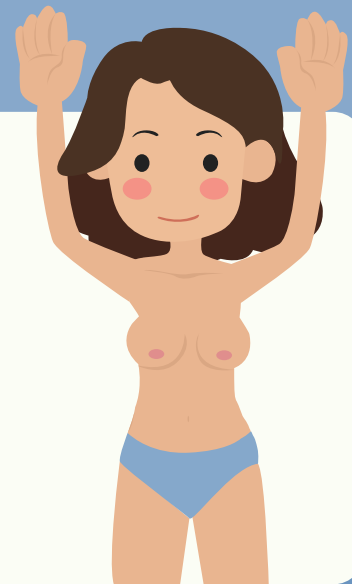
ยืนส่องกระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย

- ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่
- หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีขอบเหลืองออกจากหัวนมหรือไม่

2

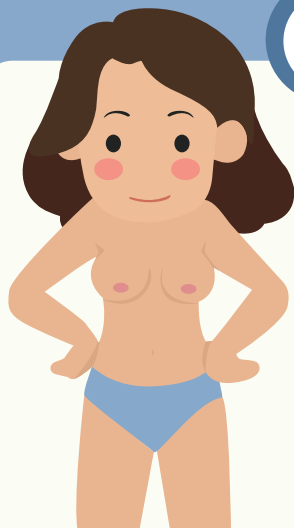
ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ

- เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามีความผิดปกติ
เช่น รอยยุบ หรือ รอยบวมหรือไม่



3

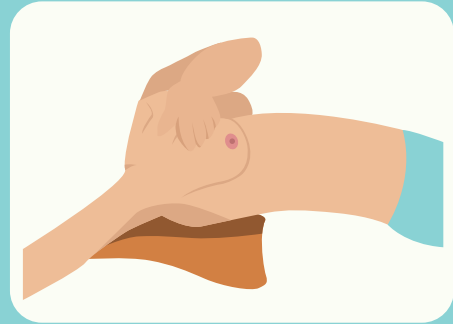
เอามือเท้าเอว เกร็งหน้าอก โค้งตัวมาข้างหน้า



- ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่าผิดปกติหรือไม่
- หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่

1 นอนหงายในท่าสบาย

2 สอดผ้าขนหนูม้วนใต้ไหล่ ข้างที่จะตรวจโดยให้แขนตั้งฉากกับไหล่

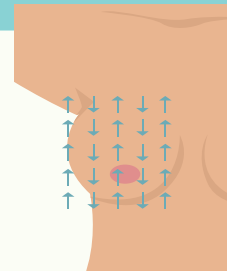


3 ใช้ทั้งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

- กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาท แล้วเคลื่อนนิ้วให้ทั่วบริเวณเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- โดยแต่ละจุดให้กด 3 ระดับ **เบา กลางหนัก**
- กดให้ทั่วบริเวณเต้านม โดยใช้วิธีเคลื่อนนิ้วในแนวขึ้นลง ตั้งแต่กระดูกไหปลาร้าจนถึงบริเวณใต้ราวนมรวมถึงบริเวณรักแร้และบริเวณใต้ท้องแขน

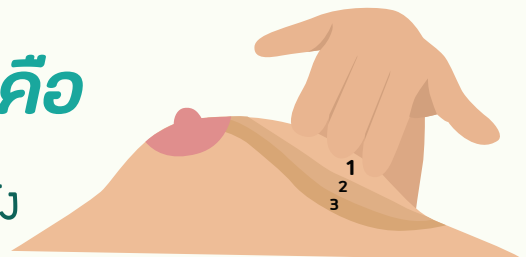


4 ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน



เทคนิคการกด 3 ระดับ คือ

- 1 กดเบาๆ เพื่อรู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
- 2 กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงทั้งกลางของเต้านม
- 3 กดหนักขึ้น เพื่อรู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังทรวงอก



มะเร็งปากมดลูก...

ภัยใกล้ชีวิตสตรีไทย

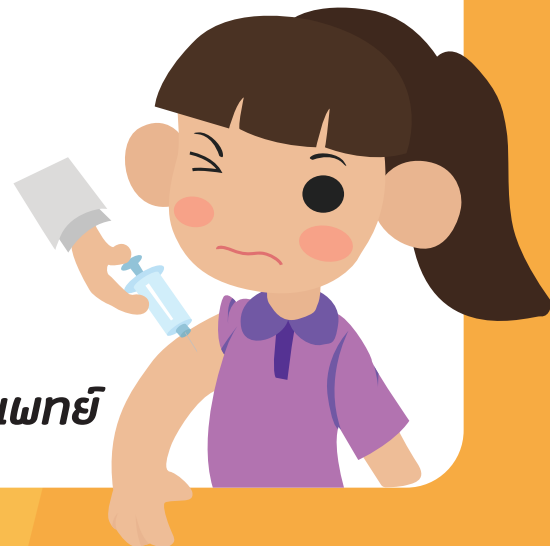
มะเร็งปากมดลูก เกิดจากการติดเชื้อ HPV (Human Papilloma Virus) ชนิดที่ก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูกหลังจากมีเพศสัมพันธ์

อาการของมะเร็งปากมดลูก

- 1 มะเร็งปากมดลูกในระยะเริ่มแรก จะไม่มีอาการอะไร
- 2 มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด โดยเฉพาะมีเลือดออกหลังจากหมดประจำเดือนแล้ว อาการตกขาวอาจจะมีเลือดปน

การป้องกันมะเร็งปากมดลูก

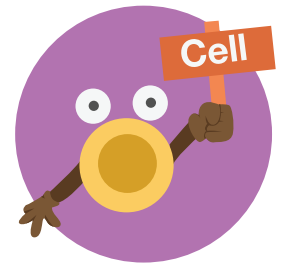
- 1 ควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ได้แก่ การตรวจทางเซลล์วิทยา Pap smear (Papanicolaou) , liquid - based และวิธี VIA (Visual Inspection with Acetic Acid) ผู้หญิงอายุ 30-60 ปี ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก อย่างน้อยทุก 5 ปี ในกรณีผลการตรวจปกติ
- 2 เริ่มฉีดวัคซีนในเด็กผู้หญิงที่ไม่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์จึงจะได้ผลดี
- 3 ถ้ามีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด **ควรพบแพทย์**



มะเร็งปากมดลูก..

การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ได้แก่

- 1 **การตรวจทางเซลล์วิทยา** Pap smear (Papanicolaou), liquid – based เป็นวิธีที่สามารถตรวจได้กับผู้หญิงทุกกลุ่มอายุ และทราบผลการตรวจประมาณ 2 – 4 สัปดาห์



- 2 **การตรวจการเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก** เรียกว่า วิธี VIA (Visual Inspection with Acetic Acid) เป็นวิธีใช้น้ำส้มสายชูชนิดเจือจาง 3-5 %ป้ายที่ปากมดลูก รอ 1 นาที เพื่อให้ให้น้ำส้มสายชูทำปฏิกิริยากับเซลล์ปากมดลูก ผู้ตรวจก็จะสามารถแจ้งผลการตรวจให้ผู้มารับบริการทราบได้ทันทีว่า ปากมดลูกปกติหรือผิดปกติ ถ้าปากมดลูกผิดปกติรักษาด้วยการจี้เย็น ด้วยการจี้เย็นทันที โดยไม่ต้องใช้ยาชา และไม่ต้องนอนโรงพยาบาล มีข้อจำกัด คือ **เหมาะสำหรับสตรีอายุ 30-45 ปี** เพราะสามารถเห็นตำแหน่งที่จะเกิดความผิดปกติได้ชัดเจนและเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับสตรีไทยเพื่อคัดกรองมะเร็งปากมดลูกระยะก่อนเป็นมะเร็ง นอกเหนือจากวิธีเดิม ทั้งนี้ สามารถให้บริการได้เฉพาะพยาบาลวิชาชีพ หรือบุคลากรสาธารณสุข ที่ผ่านการฝึกอบรมการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกระยะก่อนเป็นมะเร็งด้วยวิธี VIA และรักษาความผิดปกติของปากมดลูกด้วยการจี้เย็น (Cryotherapy)

.ภัยใกล้ชีวิตสตรีไทย

ผู้หญิงอายุ 30-60 ปีขึ้นไป

มะเร็งปากมดลูก
เช็กทุก 5 ปี



เราควรส่งเสริม

ให้ผู้หญิงอายุ 30-60 ปี
เข้ารับการตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อย 5 ปี ครั้ง ในกรณีปกติ



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยีนคีน้อมรับข้อเสนอนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้คุณนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

