

## มะเร็งเต้านม: การตรวจเต้านมเบื้องต้นด้วยตนเองและการรักษา

ดร.ภญ.พัทธวีรา ไสดาตา

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบบ่อยเป็นอันดับหนึ่งของผู้หญิงทั่วโลก สถาบันมะเร็งแห่งชาติรายงานว่าผู้หญิงไทยป่วยเป็นมะเร็งเต้านมรายใหม่ประมาณ 35 คนต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี การดูแลตัวเองที่ดีที่สุดคือการทำความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อให้ตัวเองสามารถสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้ การตรวจพบเซลล์มะเร็งตั้งแต่ระยะแรกก่อนที่มะเร็งจะแพร่กระจายไปอวัยวะอื่น จะทำให้การรักษาได้ผลลัพธ์ที่ดีและช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขอีกครั้ง

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการพบมะเร็งเต้านม ได้แก่ ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ผู้ที่มีบุคคลในครอบครัวที่ป่วยด้วยมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยที่เคยเข้ารับการรักษามะเร็งเต้านม (อาจมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำได้อีก) ผู้หญิงที่ไม่มีบุตรหรือมีบุตรช้า ผู้หญิงที่มีประจำเดือนตั้งแต่อายุก่อน 12 ปี หรือผู้หญิงที่มีประจำเดือนหมดช้าหลังอายุ 55 ปี และผู้ที่รับประทานฮอร์โมนเพศหญิงหรือรับประทานยาคุมกำเนิดต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ผู้หญิงทุกคนควรมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยควรตรวจเป็นประจำเดือนละหนึ่งครั้ง เพื่อที่จะได้คุ้นเคยกับภาวะปกติของเต้านมตนเองซึ่งจะช่วยให้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงใดๆ ได้ง่ายขึ้น ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตรวจเต้านมคือประมาณ 7 วัน หลังจากเริ่มมีประจำเดือนเพราะเป็นช่วงที่เต้านมจะบวมน้อยที่สุด สำหรับผู้หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ก็ควรตรวจเดือนละหนึ่งครั้งเช่นกันโดยเลือกวันที่สะดวกที่สุด อย่างไรก็ตาม ถึงแม้จะตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำอยู่แล้ว แต่การตรวจเพิ่มเติมก็เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำโดยอาจตรวจไปพร้อมๆ กับการตรวจสุขภาพประจำปีก็ได้ โดยทั่วไปผู้หญิงที่อายุน้อยหรือผู้ที่มีความเสี่ยงต่ำมักตรวจด้วยการอัลตราซาวด์เต้านม (Ultrasound) แต่ผู้หญิงที่อายุมากหรือมีความเสี่ยงสูงมักตรวจด้วยวิธีแมมโมแกรม (Mammogram)

ขั้นตอนการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เริ่มจากการสังเกตลักษณะทั่วไปของเต้านม โดยยืนหน้ากระจก ยกมือทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ แล้วสังเกตว่าเต้านมมีลักษณะ ขนาด หรือรูปร่างเปลี่ยนไปจากปกติหรือไม่ จากนั้นตรวจสอบด้วยการคลำ โดยให้นอนราบ ยกมือข้างหนึ่งขึ้นเหนือศีรษะหรือวางรองไว้ใต้ศีรษะก็ได้ ใช้มืออีกข้างคลำสำรวจเต้านมทีละข้าง โดยสำรวจเป็นวงกลมจากรอบนอกวนเข้ามาถึงบริเวณหัวนม จากนั้นทดลองบีบหัวนมเบาๆ ตรวจสอบว่ามีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่ ถ้ามีอาการผิดปกติ อย่างหนึ่งนอนใจ ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อขอตรวจวินิจฉัยและขอรับคำปรึกษาทันที อาการผิดปกติที่อาจเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งเต้านม ได้แก่

- คลำเจอก้อนที่เต้านมหรือรักแร้ โดยเฉพาะก้อนที่แข็ง ผิวขรุขระ และขยับไม่ได้
- มีอาการเจ็บบริเวณเต้านม โดยเฉพาะถ้าอาการเจ็บนั้นไม่สัมพันธ์กับการมีประจำเดือน
- หัวนมมีลักษณะดิ่งรั้งผิดปกติ
- หัวนมแดง มีเลือดหรือน้ำหนองไหลออกมา
- รูปร่างและขนาดของเต้านมเปลี่ยนแปลงไป มีรอยบุ๋ม ตุ่ม หรือรอยแผลเกิดขึ้น

ถ้าเข้ารับการตรวจโดยแพทย์ แพทย์จะคลำบริเวณเต้านมและบริเวณใต้วงแขนเพื่อตรวจหาว่ามีก้อนผิดปกติหรือไม่ รวมทั้งตรวจลักษณะต่างๆ ที่อาจสัมพันธ์กับโรค เช่น รอยบุ๋ม ตุ่ม หรือไตที่แข็งผิดปกติ หรือการมีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนม ถ้าพบข้อสงสัย แพทย์จะส่งคุณตรวจเพิ่มเติม โดยผู้หญิงที่อายุน้อยและลักษณะก้อนไม่บ่งชี้ชัดเจนว่าเป็นมะเร็ง แพทย์มักส่งตรวจแบบอัลตราซาวด์ แต่ถ้าอายุมากและมีความเสี่ยงสูง แพทย์มักส่งตรวจด้วยวิธีแมมโมแกรม ซึ่งเป็นวิธีที่ละเอียดกว่า แพทย์สามารถมองเห็นรายละเอียดของสิ่งผิดปกติต่างๆ รวมถึงเนื้องอกที่มีขนาดเล็กมากเกินกว่าที่จะพบได้จากการคลำ

มะเร็งเต้านมแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ระยะที่ 1 ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กกว่า 2 เซนติเมตร และยังไม่พบการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลือง ระยะที่ 2 ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยมีขนาดประมาณ 2 – 5 เซนติเมตร อาจพบหรือไม่พบการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งไปยังต่อมน้ำเหลือง ระยะที่ 3 ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่กว่า 5 เซนติเมตร พบการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ข้างเดียวกันและพบต่อมน้ำเหลืองรวมติดกันเป็นก้อนใหญ่ ระยะที่ 4 หรือระยะสุดท้าย พบการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นที่อยู่ไกลจากเต้านมโดยไม่สำคัญว่าก้อนมะเร็งมีขนาดเท่าไร ซึ่งส่วนมากมักพบการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งไปที่กระดูก ปอด ตับ หรือสมอง

วิธีการรักษามะเร็งเต้านมมีหลายวิธี ได้แก่ การผ่าตัด การฉายแสง และการใช้ยา การรักษา มะเร็งเต้านมโดยการผ่าตัดมีอยู่ 2 รูปแบบใหญ่ แบบแรกคือการผ่าตัดเต้านมข้างที่มีเซลล์มะเร็งออกทั้งหมดและถ้าพบการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองต้องผ่าตัดนำต่อมน้ำเหลืองออกไปด้วย แบบที่สองคือการผ่าตัดแบบสงวนเต้า โดยแพทย์จะผ่าตัดนำเฉพาะส่วนที่เป็นก้อนเนื้อร้ายออกไปแต่ยังคงเหลือเต้านมส่วนที่ไม่มีเซลล์มะเร็งไว้

การฉายแสงหรือรังสีรักษา เป็นการใช้รังสีพลังงานสูงในการจัดการเซลล์มะเร็ง การฉายแสงอาจครอบคลุมไปถึงต่อมน้ำเหลืองที่อยู่รอบๆ เต้านม ได้แก่ที่รักแร้ เหนือไหปลาร้า และช่องอกข้างเดียวกับเต้านมที่พบมะเร็ง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาและลดโอกาสกลับมาเป็นซ้ำ ส่วนยาสำหรับรักษาโรคมะเร็งเต้านมมีหลายแบบ แบบที่ใช้มากคือยาเคมีบำบัด ยากลุ่มต้านฮอร์โมน และยาต้านที่ออกฤทธิ์จำเพาะกับเซลล์มะเร็ง

การเลือกว่าจะรักษาแบบใดนั้นขึ้นกับระยะของโรค ลักษณะของโรค ดุลยพินิจของแพทย์ และความต้องการของคนไข้ แต่ส่วนมากแล้วมักใช้การรักษาหลายวิธีรวมกันเพื่อประสิทธิภาพการรักษาที่ดีที่สุด ซึ่งมะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรกนั้นมักรักษาโดยการผ่าตัด จากนั้นจึงใช้วิธีอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น การให้ยาเคมีบำบัด หรือการฉายแสงร่วมกับการให้ยาต้านฮอร์โมน เป็นต้น ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มาพบแพทย์ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก (ระยะที่ 1 – 3) บางรายมีพยากรณ์โรคที่ดี คือมีอัตราอยู่รอดมากกว่าห้าปีหลังจากการวินิจฉัย ประมาณ 80 – 90 % ดังนั้นหากตรวจพบเซลล์มะเร็งตั้งแต่ระยะแรก โอกาสยืดอายุและโอกาสที่การรักษาจะประสบความสำเร็จก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้น ผู้หญิงทุกคนควรเริ่มใส่ใจด้านสุขภาพของตนเอง ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกวัน ตรวจสุขภาพเต้านมด้วยเครื่องอัลตราซาวด์หรือแมมโมแกรมเป็นประจำทุก 1 – 2 ปี ไม่มองข้ามความผิดปกติใดๆ ที่เกิดขึ้น และไม่ต้องเขินอายที่จะเข้าพบแพทย์ในกรณีที่ต้องมีการตรวจเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพเชิงป้องกันก็ยิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุด การเลือกรับประทานอาหารที่ดี ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แบ่งเวลาสำหรับการทำงานและการพักผ่อน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และการดูแลสุขภาพของจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เราห่างไกลจากความเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่ดีอย่างยาวนาน

## References

1. Akram M, Iqbal M, Daniyal M, Khan AU. Awareness and current knowledge of breast cancer. **Biol Res.** 2017; 50: 33.
2. Anderson BO, Lipscomb J, Murillo RH, Thomas DB. **Breast Cancer**, in *Cancer: Disease Control Priorities*, Gelband H, Jha P, Sankaranarayanan R, et al., editors. 3<sup>rd</sup> ed. Washington: The international bank for reconstruction and development; 2015.
3. Shah R, Rosso K, Nathanson SD. Pathogenesis, prevention, diagnosis and treatment of breast cancer. **World J Clin Oncol.** 2014; 5(3): 283-298.
4. Sun YS, Zhao Z, Yang ZN, Xu F, Lu HJ, Zhu ZY, et al. Risk factors and preventions of breast cancer. **Int J Biol Sci.** 2017; 13(11): 1387-1397.
5. The Cancer Unit, World Health Organization. Self-examination in the early detection of breast cancer: Memorandum from a WHO Meeting. **Bull World Health Organ.** 1984; 62(6): 861-869.