

## มะเร็งเต้านม

### มะเร็งอันดับ 1 ของผู้หญิง<sup>1</sup>

"มะเร็งเต้านม" เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดเป็นอันดับ 1 ของผู้หญิงไทย และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ในผู้หญิง แนวโน้มคนไทยป่วยเป็นโรคมะเร็งสูงขึ้นทุกปีแต่ยังพบน้อยกว่าประเทศทางตะวันตกมาก โดยหญิงไทยมีอัตราการพบมะเร็งประมาณ 40 คน ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ 100,000 คน ซึ่งถ้าเทียบกับประเทศตะวันตกพบมะเร็งเต้านมได้มากกว่า 100 คน ในสตรีวัยเจริญพันธุ์ 100,000 คน ส่วนในผู้ชายก็พบมะเร็งเต้านมได้เช่นกันแต่ไม่บ่อยนัก โดยมีอุบัติการณ์ของโรคนี้น้อยกว่าผู้หญิงเกือบ 100 เท่า

มะเร็งเต้านมเกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่อยู่ภายในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม เซลล์เหล่านี้มีการแบ่งตัวผิดปกติไม่สามารถควบคุมได้ อาจมีการแพร่กระจายไปตามทางเดินน้ำเหลือง ไปสู่ต่อมน้ำเหลือง หรือแพร่กระจายไปสู่อวัยวะที่อยู่ห่างไกลเช่น กระดูก ปอด ตับ เป็นต้น การตรวจพบมะเร็งในระยะแรกจะช่วยให้การรักษามีโอกาสประสบความสำเร็จได้สูง

### ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม<sup>1</sup>

1. เพศ เพศหญิงมีฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งสามารถกระตุ้นการเจริญของเซลล์มะเร็งเต้านมได้ จึงมีโอกาสป่วยเป็นโรคได้มากกว่าเพศชายแต่ผู้ชายก็สามารถป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้เช่นกัน โดยมีอุบัติการณ์ของโรคนี้น้อยกว่าผู้หญิงเกือบ 100 เท่า
2. อายุ ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปี จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น
3. มีประวัติการเป็นมะเร็งเต้านม โดยผู้ป่วยที่เกิดมะเร็งเต้านมขึ้นข้างหนึ่งมีความเสี่ยง 3 - 4 เท่า ในการที่จะเกิดก้อนมะเร็งขึ้นที่เต้านมอีกข้าง
4. ประวัติโรคทางเต้านมในอดีต โรคบางโรคที่มีการเจริญของเซลล์ผิดปกติในเต้านม สามารถที่จะเพิ่มความเสียหายหรือพัฒนากลายเป็นมะเร็งเต้านมได้ในอนาคต เช่น Atypical ductal hyperplasia (ADH) เป็นต้น
5. มีประวัติการเป็นมะเร็งรังไข่ เนื่องจากการเป็นมะเร็งรังไข่เกี่ยวข้องกับการสัมผัสฮอร์โมน จึงเพิ่มความเสียหายของการเกิดมะเร็งเต้านม
6. มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม จะเพิ่มความเสียหายในการเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น
7. การกลายพันธุ์ของยีน BRCA1 หรือ BRCA2 มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสียหายของการเกิดมะเร็งเต้านม แต่ยีนดังกล่าวก็พบได้เพียงร้อยละ 5 - 10 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด ดังนั้น หากตรวจยีนดังกล่าวแล้วปกติก็ยังมีสิทธิ์เป็นมะเร็งเต้านมอยู่

8. การสัมผัสกับฮอร์โมนเอสโตรเจน พบว่าการสัมผัสกับเอสโตรเจนเป็นเวลานานจะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม
9. ประวัติประจำเดือน การมีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 12 ปี หรือหมดประจำเดือนช้ากว่าอายุ 55 ปี ร่างกายของผู้หญิงจะมีช่วงเวลาสัมผัสกับฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนมากขึ้นทำให้มีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น
10. การตั้งครรภ์และการให้นมบุตร ผู้ป่วยที่ไม่เคยตั้งครรภ์ หรือมีบุตรคนแรกตอนอายุมากกว่า 30 ปี จะมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ขณะเดียวกันการตั้งครรภ์หลายครั้งและมีบุตรตั้งแต่อายุน้อยสามารถลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมได้ และการให้นมบุตรเป็นเวลามากกว่า 1 ปีขึ้นไป ก็อาจจะช่วยลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งได้เช่นกัน
11. ยาคุมกำเนิดและการใช้ฮอร์โมน ผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดจะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านมเล็กน้อยเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ใช้ แต่ความเสี่ยงที่ว่าจะหมดไปหากหยุดใช้ยาเกิน 10 ปี
12. ลักษณะของการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ความอ้วน ขาดการออกกำลังกาย ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การสูบบุหรี่ การได้รับรังสีในปริมาณสูง ภาวะเครียด

### อาการมะเร็งเต้านม

บางครั้งผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม อาจไม่มีอาการของมะเร็งเต้านม และมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่จะไม่มีอาการเจ็บหรือปวด (มีเพียงร้อยละ 10 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ที่มาพบแพทย์ด้วยอาการปวดเต้านม) ดังนั้นจึงควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการดังต่อไปนี้

- มีก้อนหนาๆ ในเต้านมหรือใต้แขน
- บริเวณหัวนมบวม หรือเต้านมมีรูปร่างผิดไปจากเดิม
- มีน้ำเหลืองหรือน้ำเลือดไหลออกจากหัวนมหรือมีแผลบริเวณเต้านม โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผลบริเวณหัวนมและรอบหัวนม
- เต้านมมีผื่น แดง ร้อน ผื่นคล้ายผิวส้ม
- อาการปวดบริเวณเต้านม
- ไม่มีอาการผิดปกติ แต่พบรอยโรคจากการตรวจแมมโมแกรมหรืออัลตราซาวด์เต้านม

### การวินิจฉัยมะเร็งเต้านม

การตรวจวินิจฉัยมะเร็งเต้านมสามารถทำได้ ดังนี้

1. การซักประวัติและตรวจเต้านมโดยแพทย์เฉพาะทาง
2. การตรวจทางรังสีวิทยา

- การตรวจด้วยวิธีแมมโมแกรม (Mammogram) แนะนำให้ผู้หญิงที่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปเข้ารับการตรวจแมมโมแกรมทุก 1-2 ปี
- การตรวจด้วยอัลตราซาวด์ จะช่วยตรวจหาและวัดขนาดสิ่งผิดปกติ เช่น ก้อนเนื้ออก ก้อนซิสต์หรือถุงน้ำ ต่อม้ำเหลืองที่รักแร้ ได้ดียิ่งขึ้น

เนื่องจากผู้หญิงในทวีปเอเชียส่วนใหญ่จะมีขนาดเต้านมเล็กกว่าผู้หญิงทางฝั่งยุโรปหรืออเมริกา และเนื้อเต้านมที่แน่นมากกว่าโดยเฉพาะในกลุ่มสตรีที่มีอายุน้อยกว่า 35 ปี การทำแมมโมแกรม หรือการตรวจอัลตราซาวด์เต้านมอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถมองเห็นความผิดปกติได้อย่างชัดเจน

3. การเจาะชิ้นเนื้อส่งตรวจกับพยาธิแพทย์ การเจาะชิ้นเนื้อส่งตรวจกับพยาธิแพทย์ จะทำเมื่อมีการตรวจพบก้อนผิดปกติ (ทั้งจากการตรวจเต้านมด้วยตนเองหรือการเอกซเรย์) หรือพบการมีแคลเซียมเป็นจุดที่ผิดปกติจากการตรวจเอกซเรย์ ซึ่งแพทย์จะต้องทำการตรวจว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ ซึ่งวิธีที่วินิจฉัยได้แม่นยำคือวิธีการนำชิ้นเนื้อออกมาตรวจ ถ้าเป็นมะเร็งเต้านมจะได้ทำการผ่าตัดและรักษาแบบมะเร็งเต้านมต่อไป

## การตรวจเต้านมตนเอง?

การตรวจมะเร็งเพื่อหาการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น พบว่าร้อยละ 80 ของเนื้องอกที่เต้านมผู้หญิงนั้นถูกตรวจพบครั้งแรกด้วยตนเอง การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ควรทำทุกเดือนตั้งแต่วัยสาวถึงวัยสูงอายุ เวลาที่ดีที่สุดที่จะทำการตรวจ คือ หลังหมดระดูแล้ว 3-10 วัน เพราะเป็นช่วงที่เต้านมไม่คัดตึงทำให้ตรวจได้ง่ายสำหรับผู้หญิงที่หมดระดูหรือได้รับการตัดมดลูก จะเป็นการดีถ้าได้ทำการตรวจเต้านมตนเองทุกวันที่หนึ่งของทุกเดือน

## วิธีการตรวจ 3 ท่า

ทุกท่าจะต้องบิดลำตัวไปทั้งทางซ้ายและขวาสังเกตรูปร่าง ลักษณะ ความผิดปกติของผิวหนังรอยบุ๋ม รอยนูนของเต้านมหรือสิ่งผิดปกติอื่นๆ ของเต้านมทั้ง 2 ข้าง โดยมีท่า ดังนี้

1. ยืนหน้ากระจก
  - ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย
  - ยกแขนทั้ง 2 ข้างเหนือศีรษะ
  - ท้าวเอว เกร็งอกเพื่อให้ผนังทรวงอกกระชับขึ้น
  - โคนิ้วตัวมาข้างหน้าใช้มือทั้ง 2 ข้างท้าวเอว
2. นอนราบ
  - นอนให้สบาย ตรวจเต้านมขวาให้สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา

- ยกแขนขวาเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบซึ่งจะทำให้คลำง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอกมีเนื้อหนามากที่สุด และมีการเกิดมะเร็งบ่อยที่สุด
  - ใช้กึ่งกลางตอนบนของนิ้วมือซ้าย (นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง) คลำทั่วเต้านมและรักแร้ ที่สำคัญคือห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะทำให้รู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อซึ่งความจริงไม่ใช่ และทำวิธีเดียวกันนี้กับเต้านมด้านซ้าย
3. ขณะอาบน้ำ
- สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็กให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ แล้วใช้นิ้วมืออีกข้างคลำไปทิศทางเดียวกับที่ใช้ในท่านอน
  - สำหรับผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ ให้ใช้นิ้วมือข้างนั้นประคอง และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำเต้านมด้านบน

## วิธีการคลำ 3 แบบ

**การคลำในแนวกันหอย**

โดยเริ่มจากคลำส่วนบนของเต้านมตามแนวกันหอยไปจนถึงฐานนมบริเวณรอบรักแร้



**การคลำในแนวรูปส้ม**

เริ่มคลำส่วนบนของเต้านมจนถึงฐานแล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



**การคลำในแนวขึ้นลงจากใต้เต้านม**

เริ่มคลำจากใต้เต้านมจนถึงกระดูกไหปลาร้า แล้วขยับนิ้วทั้งสามนิ้ว คลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม



### การรักษา<sup>3</sup>

1. การผ่าตัด มีสองวิธีที่สำคัญ คือ

1.1 ผ่าตัดแบบสงวนเต้านมไว้ และเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ออก

1.2 ผ่าตัดแบบตัดเต้านมออกทั้งหมด และเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ออก

## 2. การฉายรังสี

2.1 หากผ่าตัดแบบสงวนเต้านมไว้ มีความจำเป็นต้องฉายรังสีต่อ

2.2 หากผ่าตัดแบบตัดเต้านมออกทั้งหมดและเลาะต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ออกจะฉายรังสีหลังผ่าตัด ในกรณีก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่ มีการกระจายของเซลล์มะเร็ง

3. การใช้ยาฮอร์โมนและเคมีบำบัด โดยทั่วไปหากก้อนมะเร็งโตกว่า 1 เซนติเมตร มะเร็งแพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองแล้ว

## แหล่งข้อมูล

1. โรงพยาบาลศรีนครินทร์ กรุงเทพฯ.มะเร็งเต้านม มะเร็งอันดับ 1 ของผู้หญิง.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563] จาก : <https://www.sikarin.com/content/detail/461>
2. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.มะเร็งเต้านม.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563] จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%A1>
3. สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.มะเร็งเต้านม.[อินเทอร์เน็ต].[สืบค้นเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2563] จาก : [http://www.nci.go.th/th/Knowledge/nom\\_1.html](http://www.nci.go.th/th/Knowledge/nom_1.html)