



ถาม-ตอบเรื่องมะเร็ง เต้านม





คำว่า "มะเร็ง" ครอบคลุมมากกว่าร้อยโรคที่มีลักษณะเดียวกัน: การเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติที่ไม่สามารถควบคุมได้ซึ่งทำลายเนื้อเยื่อที่มีสุขภาพดีและมีความเป็นไปได้ที่จะแพร่กระจายออกไปนอกแหล่งกำเนิด เมื่อเนื้องอกร้ายเกิดขึ้นที่เต้านมจะเรียกว่ามะเร็งเต้านม

1 IN 15 WOMEN



มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในหมู่ผู้หญิงในฮ่องกง ระหว่างปี 1993 ถึงปี 2017 จำนวนผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับการวินิจฉัยในหมู่ผู้หญิงในฮ่องกงเพิ่มขึ้น 3.8 เท่า จาก 1,152 รายต่อปีเป็น 4,373 รายต่อปี ในแต่ละวันโดยเฉลี่ยแล้วจะมีผู้หญิง 12 คนถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม ผู้หญิงหนึ่งใน 15 คนมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมในชีวิตของพวกเธอ มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุสำคัญอันดับที่สามของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในหมู่ผู้หญิงในฮ่องกง ต่อจากมะเร็งปอดและลำไส้ใหญ่ ในปี 2017 มีผู้หญิงเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมรวมทั้งหมด 721 คน คิดเป็น 12.3% ของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทั้งหมดในผู้หญิง

ในปี 2017 51% ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเกิดขึ้นในผู้หญิงอายุ 40-59 ปี อายุเฉลี่ยของผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยในฮ่องกงนั้นมียาวอยู่ที่ 57 ปี ยิ่งอายุมากเท่าไรความเสี่ยงก็จะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น อย่างไรก็ตามนี้ไม่ได้หมายความว่าคนที่มีอายุน้อยกว่าจะไม่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยอายุน้อยที่สุดในฮ่องกงมีอายุน้อยกว่า 20 ปี

ถึงกระนั้นหากสามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมได้เร็ว อัตราการรักษาให้หายได้จะมีมากกว่า 80%.



อาจมีหลายความเชื่อเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมในหมู่เพื่อนๆ โปรดอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดและคุณอาจรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคนี

1

มะเร็งเต้านมต้องทำให้เจ็บหน้าอก?

ไม่จำเป็น! ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการเจ็บหน้าอก แต่ไม่ใช่ทุกคน เหตุผลทางการแพทย์บ่งชี้ว่าอาการเจ็บหน้าอกจะเกิดขึ้นหากเซลล์มะเร็งเต้านมสัมผัสกับเส้นประสาท ในทางตรงกันข้ามจะไม่มีอาการเจ็บปวดหากเซลล์มะเร็งไม่ได้สัมผัสกับเส้นประสาท

นอกจากนี้ อาการเจ็บหน้าอกไม่ได้แปลว่าเป็นมะเร็งเต้านม อาการเจ็บหน้าอกอาจเกิดขึ้นได้ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนก่อนหรือหลังมีประจำเดือน มีเนื้องอกชนิดไม่รุนแรงหรือเนื้องอกในเต้านม บางคนสามารถรักษาหายได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นคุณไม่จำเป็นต้องกังวลเกี่ยวกับอาการปวดเต้านม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณสามารถเพิกเฉยต่อความเจ็บปวดนั้นได้ เนื่องจากโรคเต้านมบางชนิดสามารถพัฒนาเป็นโรคร้ายแรงได้

2

อาการของมะเร็งเต้านมคืออะไร?

- มีก้อนในเต้านม
- เป็นรอยบุ๋มหรือย่นบนหน้าอก
- หัวนมบุ๋ม มีน้ำไหลออกมาหรือมีเลือดออก
- อาการบวมของต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้

* ผู้ป่วยอาจมีอาการบางอย่างเท่านั้น



3

ผู้หญิงมีปัญหามะเร็งเต้านมหลังจากมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกหรือไม่?

ไม่ ผู้หญิงที่มีหรือไม่มีประสบการณ์ทางเพศมีโอกาที่จะเป็นมะเร็งเต้านม

4

ผู้หญิงที่มีหน้าอกใหญ่เท่านั้นที่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมเกิดจากเนื้อเยื่อเต้านมผิดปกติ เนื้อเยื่อเต้านมไม่แตกต่างกันมากในหมู่ผู้หญิง ดังนั้นขนาดเต้านมจึงไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม

อย่างไรก็ตาม โรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สูงในการเป็นมะเร็งเต้านม ผู้หญิงอ้วนมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงทั่วไป

5

มีเฉพาะผู้หญิงเท่านั้นที่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม?

ไม่ใช่! ทั้งชายและหญิงมีเนื้อเยื่อเต้านมและมีโอกาสที่เซลล์จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นทั้งชายและหญิงมีโอกาเป็นมะเร็งเต้านมทั้งคู่

6

โอกาสในการรักษามะเร็งเต้านมคืออะไร?

การรักษามะเร็งเต้านมถูกกำหนดโดยปัจจัยต่าง ๆ รวมถึงอายุสถานะของสุขภาพ ระยะของมะเร็งเต้านมและขนาดของเนื้องอก ฯลฯ ของผู้ป่วย ไม่มีคำตอบที่เป็นมาตรฐาน วิธีการรักษาทั่วไปรวมถึงห้าข้อต่อไปนี้:



การผ่าตัดรักษา

การกำจัดเซลล์มะเร็ง: รวมถึงการตัดเต้านมหรือการผ่าตัดแบบสงวนเต้านมหรือการเลาะต่อมน้ำเหลืองเช่นติเนลที่รักแร้ออกหรือการกำจัด เป็นต้น



การฉายรังสี

การรักษาด้วยรังสีเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาโดยใช้รังสีในการฆ่าเซลล์มะเร็ง การฉายรังสีสามารถทำให้เกิดความเสียหายได้ในระดับ DNA ของเซลล์และสามารถหยุดเซลล์จากการเกิดขึ้นซ้ำได้



เคมีบำบัด: เคมีบำบัดเป็นรูปแบบหนึ่งของการรักษาโดยใช้ยาที่เรียกว่า

ไซโททอกซิกที่ฆ่าหรือควบคุมเซลล์มะเร็ง ยาไซโททอกซิกเข้าสู่กระแสเลือดและเดินทางไปที่ทุกส่วนของร่างกาย ตัวยาทำลายเซลล์มะเร็งเต้านมโดยแทรกแซงความสามารถในการเติบโตและการแบ่งตัว มีการให้ยาหลายชนิดร่วมกันและยาแต่ละตัวจะทำลายเซลล์ในบางช่วงของวงจรการสืบพันธุ์



การบำบัดด้วยฮอร์โมน

การบำบัดด้วยฮอร์โมนมีบทบาทสำคัญในทุกขั้นตอนของการรักษาและป้องกันโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งเต้านมพัฒนามาจากเซลล์เต้านมที่ผิดปกติซึ่งมักไวต่อฮอร์โมนเพศ เช่น เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน โดยการตัดเนื้องอกมะเร็งของฮอร์โมนเหล่านี้ การกระตุ้นการเจริญเติบโตจะถูกกำจัดออกไป การรักษาด้วยฮอร์โมนมักจะใช้หลังการผ่าตัดเคมีบำบัดหรือรังสีบำบัด



การบำบัดแบบกำหนดเป้าหมาย

ยาบำบัดแบบกำหนดเป้าหมายจะช่วยบำบัดและบรรเทาโรคผ่านโมเลกุลเฉพาะที่ขัดขวางการเติบโตและการอยู่รอดของเซลล์มะเร็ง หลักการของยาบำบัดแบบกำหนดเป้าหมายนั้นมีเป้าหมายคล้ายกับเคมีบำบัด อย่างไรก็ตามยาบำบัดแบบกำหนดเป้าหมายนั้นมีเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้นและจัดการกับเซลล์มะเร็งที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตซึ่งส่งผลกระทบต่อเซลล์ปกติน้อยกว่า เนื่องจากยาเคมีบำบัดโจมตีเซลล์ที่แบ่งตัวที่มีอยู่ทั้งหมดในพื้นที่ขนาดใหญ่ ดังนั้นจึงมีผลข้างเคียงมากกว่ายาบำบัดแบบกำหนดเป้าหมาย



7

การผ่าตัดมะเร็งเต้านมเป็นการเอาเต้านมทั้งหมดออกหรือไม่?

ขึ้นอยู่กับสภาวะเฉพาะของผู้ป่วยแต่ละราย แพทย์จะแนะนำการผ่าตัดที่เหมาะสมที่สุด ปัจจุบันนี้จะพิจารณาได้แก่ ขนาดของเนื้องอก ระดับการแพร่กระจาย สภาพร่างกายของผู้ป่วย อัตราการกลับมาเป็นซ้ำและอื่น ๆ

เต้านมเทียมคืออะไร?

หลังการตัดเต้านมหรือการผ่าตัดแบบสงวนเต้า ลักษณะทางกายภาพของผู้ป่วยจะได้รับผลกระทบ บางคนอาจจะสูญเสียความมั่นใจ

เต้านมเทียมเป็นเต้านมเทียมที่ทำจากเจลซิลิโคนอ่อนเกรตทางการแพทย์ รูปร่างและพื้นผิวของเต้านมเทียมคล้ายกับเต้านมธรรมชาติ มีเต้านมเทียมแบบเต็มรูปและเต้านมเทียมแบบมีรูปร่าง

เต้านมเทียมสามารถช่วยสร้างความมั่นใจให้ผู้ป่วย บรรเทาความรู้สึกไม่สบายที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัดโดยบรรเทาอาการชา มึนงงและปวดคอและไหล่ ซึ่งจะช่วยบรรเทาผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์หลังการผ่าตัด

8

ผู้ป่วยบางคนไม่รู้สาเหตุของการเกิดโรค

แต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ได้แก่ :



ปัจจัยที่ได้รับสืบทอดมา

- การกลายพันธุ์ของยีน

- การถ่ายทอดภายในครอบครัว

ปัจจัยที่ได้รับมา

- ขาดการออกกำลังกาย
- บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- โรคอ้วนหลังจากวัยหมดประจำเดือน
- อายุที่มากขึ้น
- การคลอดบุตรครั้งแรกตอนที่มีอายุมากกว่า 30 ปี ไม่มีการคลอดบุตรหรือไม่มีการให้นมบุตร
- มีรอบเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 12 ปีหรือหมดประจำเดือนหลังอายุมากกว่า 55 ปี

- มีประวัติของมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่หรือมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก
- มีประวัติของโรคทางเต้านมที่ไม่ใช่มะเร็งหรือมะเร็งเต้านมชนิดที่อยู่เฉพาะที่
- ได้รับการบำบัดฮอร์โมนทดแทน
- ใช้อาคุมกำเนิดแบบรวม
- มีประวัติการรับรังสีรักษาที่หน้าอกก่อนอายุ 30 ปี



วิธีการตรวจสอบหลักๆ มีสามวิธี:



การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

- ทำการตรวจสอบเดือนละครั้ง
- หากคุณยังมีประจำเดือน ให้ตรวจสอบหน้าอกของคุณ 2-3 วันหลังจากประจำเดือนมา
- หากคุณไม่มีประจำเดือนแล้ว ให้ตรวจสอบเต้านมของคุณในวันแรกของแต่ละเดือนเพื่อย้ายต่อการจำ

วิธีการตรวจ:

1. ยืนอยู่หน้ากระจก ถอดเสื้อผ้าและยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วมองหาการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นกับเต้านม
2. กอดนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางทั้งสามนิ้วของคุณเบา ๆ เหนือด้านในของเต้านมโดยการวนไปรอบๆ เพื่อตรวจหาก้อนผิดปกติ
3. ตรวจสอบบริเวณระหว่างเต้านมกับรักแร้ว่ามีก้อนเนื้อผิดปกติหรือไม่
4. ค่อย ๆ บีบหัวนมแล้วดูว่ามีของเหลวไหลออกมาหรือไม่



การตรวจอัลตราซาวด์เต้านม

การตรวจอัลตราซาวด์เต้านมปลอดภัยและไม่เจ็บ ใช้การสแกนด้วยเสียงเพื่อสแกนหน้าอกและไต่วงแขนและตรวจสอบเนื้อเยื่อเต้านม วิธีนี้สามารถตรวจสอบว่ามีก้อนเนื้อในเต้านมหรือไม่ ขนาดของมันและตรวจสอบว่าเป็นมะเร็งหรือเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง เป็นต้น การตรวจอัลตราซาวด์ไม่มีรังสีและมีความแม่นยำถึง 81-95% การตรวจนี้เหมาะสำหรับผู้หญิงทุกวัยรวมถึงผู้ให้นมบุตรหรือสตรีมีครรภ์

อัตราการเกิดมะเร็งเต้านมในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีนั้นมีความสูง ดังนั้นควรทำการตรวจสุขภาพเต้านมแบบครบวงจรอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจด้วยเครื่องมือแมมโมแกรม

การวิจัยทางการแพทย์ในต่างประเทศได้พิสูจน์แล้วว่า การตรวจคัดกรองสามารถลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมลงได้ 20% -30% แนะนำให้ตรวจด้วยเครื่องมือแมมโมแกรมทุก 1-2 ปี เริ่มตั้งแต่อายุ 40 หรือ 50 ปี อย่างไรก็ตามผู้หญิงที่ได้รับการผ่าตัดเสริมเต้านมอาจได้รับผลกระทบและแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนทำการตรวจ

การคัดกรองด้วยเครื่องมือแมมโมแกรมเป็นการตรวจเต้านมด้วยรังสี X-ray ขนาดต่ำของเต้านม ผู้หญิงที่ใช้ในการตรวจจับมะเร็งเต้านม เมื่อมะเร็งนั้นมีขนาดเล็กเกินไปที่จะรู้สึกว่าเป็นก้อนเนื้อและจุดแคลเซียมซึ่งมีขนาดเล็กมาก มันช่วยในการตรวจหาตั้งแต่เนิ่นๆ แมกกระทั้งในระยะรอยโรคก่อนมะเร็งหรือก่อนการก่อตัวของเนื้องอกจึงช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม

ความเสี่ยงจากรังสีของการตรวจด้วยเครื่องมือแมมโมแกรมคือ 0.36 มิลลิซีเวิร์ตต่อการทดสอบตามมาตรฐานสากล ร่างกายมนุษย์สามารถรับรังสีที่เพิ่มขึ้นได้ 1 มิลลิซีเวิร์ตต่อปี ดังนั้นแมมโมแกรมจะไม่ก่อให้เกิดมะเร็งเนื่องจากการฉายรังสีภายใต้สถานการณ์ปกติ อย่างไรก็ตาม หากคุณอาจได้รับกำลังดังครก ไม่แนะนำให้ตรวจด้วยการเอกซเรย์เพราะอาจส่งผลต่อทารกในครรภ์



❤️ เคล็ดลับ ❤️ +

อย่าตกใจ การฝึกนิสัยการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีต่อไปนี้จะทำให้เราสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้:



- ✓ ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยออกกำลังกายระดับความเข้มข้นปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ (เช่น การเดินขึ้นและลงบันไดหรือวิ่ง)
- ✓ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- ✓ รักษาน้ำหนักที่ดีต่อสุขภาพ (ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5-22.9) รอบเอวของผู้หญิงตั้งเป้าไว้ที่ 80 ซม.

“ การศึกษาจำนวนมากพบว่าความเครียดจะเพิ่มความเสี่ยงของโรคมะเร็ง อย่าลืมรักษาอารมณ์ให้ดี ค้นหาวิธีที่เหมาะสมในการลดความเครียดรับประทานอาหารอย่างสมดุลและลดการบริโภคอาหารแคลอรีสูง ทั้งหมดนี้เอื้อต่อการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของคุณและทำให้คุณแข็งแรง ”

แหล่งชุมชน

การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมฟรี

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2011 ศูนย์สุขภาพทรวองอก (BHC) ได้เปิดตัวโปรแกรมเพื่อช่วยเหลือสตรีที่ต้องการเข้ารับการตรวจคัดกรองเต้านม โปรแกรมนี้ให้บริการตรวจคัดกรองฟรีสำหรับสตรีที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ซึ่งได้รับความช่วยเหลือจากประกันสังคมแบบครอบคลุม (CSSA) เงินช่วยเหลือด้านการจราจรหรือเงินช่วยเหลือความพิการ และสตรีที่ต้องการความช่วยเหลือที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์

ทางมูลนิธิมีบริการตรวจสุขภาพอื่นๆ แต่มีค่าธรรมเนียม

สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดเข้าดูที่ <https://www.hkbcf.org/en>



วิธีการสมัคร





บริการของเรา

Action for REACH OUT (AFRO)

ให้บริการตรวจคัดกรองฟรีสำหรับ HIV ซีพีอี โรคหนองใน และโรคหนองในเทียม (ได้รับเงินสนับสนุนบางส่วน) และการตรวจแปปสเมียร์ (ฟรี) ไม่จำเป็นต้องยื่นเอกสารประจำตัวของ คุณและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ

หากคุณมีข้อสงสัยใด ๆ โปรดติดต่อเราได้ตลอด 24 ชั่วโมง
ที่สายด่วนโทร. **2770 1002**



96698108



afro27701002



AFRO27701002



96698108

(วันจันทร์ถึงวันศุกร์ 9.00 น. - 22.00 น.)

- ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการอ้างอิงและเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ การวินิจฉัยหรือการรักษา คุณควรขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- ในขณะที่ Action for REACH OUT (AFRO) มุ่งมั่นที่จะรักษาข้อมูลที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้เป็นปัจจุบันและถูกต้อง ไม่มีการรับรองหรือการรับประกันที่เกี่ยวข้องกับความถูกต้อง เหมาะสมหรือทันเวลาของข้อมูล
- AFRO จะไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสียหรือความเสียหายใด ๆ ที่เกิดจากการใช้ข้อมูลที่ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้