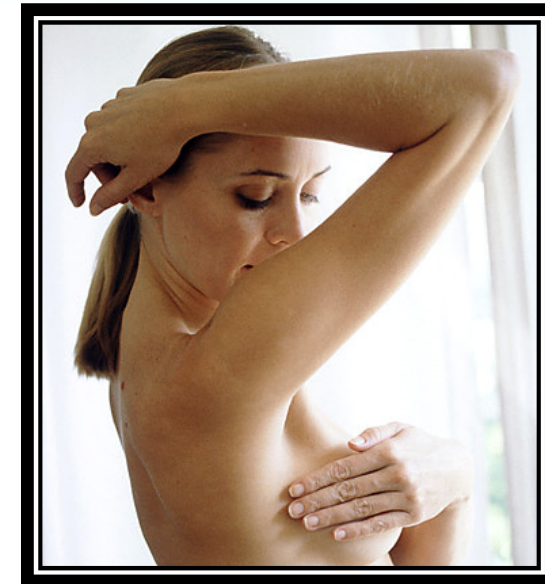


4. คลำบริเวณใต้แขน จนกระทั่งถึงใต้รักแร้ของแขนข้างที่ทำผ่าตัด



การตรวจเต้านม ข้างที่ทำการผ่าตัดเต้านมด้วยตัวเอง



จัดทำโดย

น.ต.หณิษา กาญจนา เกษกาญจน์

และหน่วยสุขศึกษา กพข. รพ.ภูมิพลอดุลยเดช พอ.

5. สังเกตอาการผิดปกติ เช่น อาการบวม ก้อน ความหนาของผิวหนัง ผื่น
ความเจ็บปวด ถ้าตรวจพบควรรีบมาพบแพทย์ทันที

เมื่อท่านตรวจเต้านมข้างที่ทำผ่าตัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงตรวจเต้านมอีกข้างหนึ่ง
ต่อไป ตามแนวทางการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมข้างที่ทำผ่าตัดเต้านมด้วยตนเอง

ช่วงเวลาที่ทำการตรวจ

ผู้ที่ยังไม่หมดประจำเดือน : ช่วงระหว่างวันที่ 7 – 10 นับจากวันที่ประจำเดือนมาวันแรก

ผู้ที่หมดประจำเดือน : ตรวจได้ทุกเวลา แต่ควรเป็นวันเดียวกันในทุกเดือน เช่น ทุกวันที่ 1 ของทุกเดือน

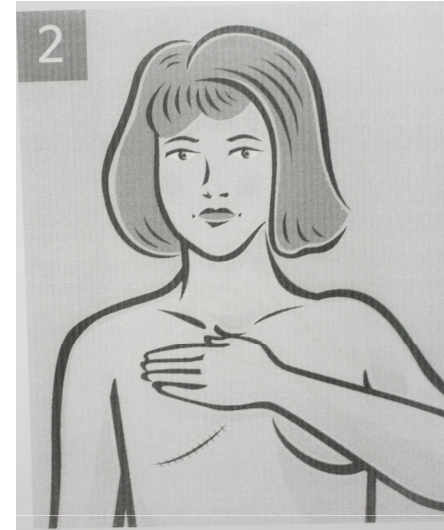
ขั้นตอนการตรวจ

1. ถอดเสื้อและเสื้อชั้นในหรือยกทรงออก ยืนหรือนั่งหน้ากระจกที่มีแสงสว่างเพียงพอ และสามารถมองบริเวณทรวงอก บริเวณที่ทำผ่าตัด ได้รักรัได้อย่างชัดเจน และสังเกตดูลักษณะดังนี้

- ผื่นหรือรอยแดงบริเวณแผลเป็น
- อาการบวม ก้อนนูน ความหนาของผิวหนัง ลักษณะสีที่เปลี่ยนแปลงไป



2. ใช้มือด้านตรงข้ามคลำบริเวณแผลผ่าตัด ใช้เพียง 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง วางชิดกัน ท่าโลชั่น คลำและกดโดยใช้แรงกด 3 ระดับ คือ ระดับผิว ระดับลึกขึ้น และลึกจนถึงกระดูก ในทิศทางขึ้นและลงจนทั่วบริเวณ



3. คลำบริเวณหน้าอกตั้งแต่ใต้ฐานนม ขึ้นไปจนถึงกระดูกไหปลาร้า

