

วิธีการคลำ (เลือกแบบใดแบบหนึ่ง)



- การคลำแบบเวทิกันทอย**
โดยเริ่มคลำจากหัวนม วนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็กๆ ไปตามแนวรัศมีหรือตามทวารทั้งสี่ฐานด้านบนบริเวณรักแร้
- การคลำแบบเวฐุปลัม**
จับคลำด้วยนิ้วหัวแม่มือ วนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็ก ๆ ลงไป ถึงฐานเต้านมกับบริเวณสะดืออย่างหนึ่งเรียงๆ จนทั่วเต้านม
- การคลำจากแนวชั้นลงจากใต้กำบังถึงกระดูกไหปลาร้า**
เริ่มคลำจากใต้เต้านมเป็นการดูใกล้ๆ ทำโดยวนนิ้วมือเป็นวงกลมเล็ก ๆ วนแนวรัศมีและลงสลับกันไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้านม

...ทุกท่าต้องคลำให้ถึงบริเวณรักแร้ แลไหปลาร้า

วิธีการกด ดึงกดให้ได้ 3 ระดับ คือ

- กดเบา**
ให้รู้สึกถึงความตึงผิวหนัง
- กดปานกลาง**
ให้รู้สึกถึงความตึงกล้ามเนื้อ
- กดหนัก**
ให้รู้สึกถึงความตึงถึงเอ็นตาม
ไขว้กระดูกซี่โครง
ซี่โครงซี่โครง
ซี่โครงซี่โครง
ซี่โครงซี่โครง

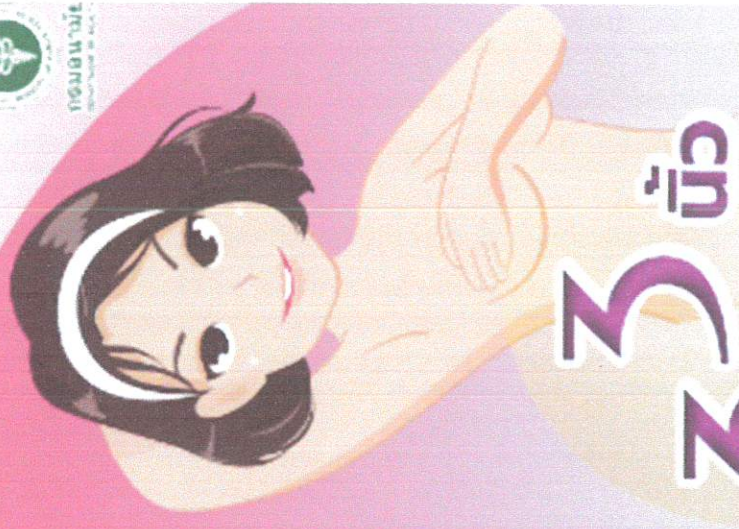
ปฏิทิน

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

- กากบาททุกเดือนหลังตรวจ
- มกราคม กรกฎาคม
 - กุมภาพันธ์ สิงหาคม
 - มีนาคม กันยายน
 - เมษายน ตุลาคม
 - พฤษภาคม พฤศจิกายน
 - มิถุนายน ธันวาคม

ตรวจเดือนตนเองแล้วสงสัย ให้พบ กสม
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือแพทย์
ที่สถานบริการสาธารณสุข
ทุกแห่งใกล้บ้าน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย



3 นิ้ว 3 สัมผัส สำคัญเร่งเต้านม

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ขอเชิญประชาชนมาตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ