**รู้ทันมะเร็ง:พาแม่ไปตรวจมะเร็งกันเถอะ**

**รู้ทันมะเร็ง : พาแม่ไปตรวจมะเร็งกันเถอะ : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                            ปัจจุบันเดือนสิงหาคมเมืองไทยเราจัดเป็นเดือนของคุณ[แม่](http://www.komchadluek.net/search.php?search=แม่%20) มีกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการระลึกถึงพระคุณแม่กันทั่วประเทศไม่เพียงแต่เฉพาะวันแม่วันเดียว ก็นับเป็นเรื่องที่ดีที่สังคมไทยให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ น่าเสียดายที่ปีนี้สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ แม่หลวงของปวงชนชาวไทยทรงพระประชวร ก็ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านช่วยกันส่งแรงใจร่วมกันถวายพระพรให้พระองค์หายประชวรโดยเร็วด้วยนะครับ

                            วกกลับมาเรื่องพาแม่ไปตรวจมะเร็ง นอกเหนือจากมะเร็งของอวัยวะที่มีทั้ง 2 เพศแล้ว เต้านมและอวัยวะระบบสืบพันธุ์ทั้งปากมดลูก รังไข่ มดลูกเป็นอวัยวะสำคัญที่บ่งบอกความเป็นหญิงความเป็นเพศ[แม่](http://www.komchadluek.net/search.php?search=แม่%20) ซึ่ง 2 อวัยวะนี่แหละที่เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุด 2 อันดับแรกของหญิงไทย กล่าวคือมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูกพบมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งและอันดับสองตามลำดับ ในขณะที่ในชายไทยมะเร็งที่พบบ่อย 2 อันดับแรกกลับไม่ใช่มะเร็งของอวัยวะระบบสืบพันธุ์ แต่เป็นมะเร็งตับทางเดินน้ำดีและมะเร็งปอดตามลำดับ เพราะฉะนั้นในเพศหญิงควรให้ความสำคัญกับการตรวจเช็กมะเร็งเต้านมและมะเร็งของอวัยวะระบบสืบพันธุ์เป็นพิเศษ

                            มาเริ่มกันที่การตรวจเช็กมะเร็งเต้านม การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ควรทำเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยเริ่มจากดูเต้านมเวลาส่องกระจก คลำเต้านมอย่างถูกวิธีโดยใช้บริเวณส่วนปลายของนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางทั้งเวลาอาบน้ำและในท่านอน อย่าลืมคลำบริเวณรักแร้ ไหปลาร้าและบีบบริเวณหัวนมด้วย อย่าใช้วิธีบีบหรือจกเต้านมแล้วยกขึ้นมาเพราะนั่นเป็นวิธีการตรวจที่ผิด ที่มักทำให้สาวน้อยสาวใหญ่พากันวิ่งโร่มาพบแพทย์เพราะคิดว่าตนเองมีเนื้องอก ถ้าไม่เจอสิ่งผิดปกติก็อย่าขี้เกียจอย่าละเลยอย่าชะล่าใจ ตรวจตัวเองบ่อยๆ แล้วจะรู้เองว่าส่วนไหนผิดแปลกไปจากเดิม หากเจอความผิดปกติหรือไม่แน่ใจ แนะนำให้ไปพบแพทย์ไปตรวจแมมโมแกรม ถ้าไม่พบสิ่งผิดปกติในผู้หญิงที่อายุ 40 ปีขึ้นไปก็ต้องไปตรวจแมมโมแกรมเป็นประจำปีละครั้ง ไม่ต้องกลัวว่าจะโดนเครื่องบีบเต้านมจนเจ็บจนเต้านมระบม เครื่องแมมโมแกรมสมัยนี้ใช้ระบบดิจิตอลจึงมีประสิทธิภาพสูงกว่าเครื่องแมมโมแกรมแบบเก่า ตรงที่กดบีบเต้านมเบากว่า ปริมาณรังสีที่ได้รับก็น้อยกว่าแต่สามารถแยกแยะเนื้อเต้านมที่ปกติและผิดปกติได้ชัดเจนกว่า

                            ส่วนการตรวจเช็กมะเร็งของอวัยวะระบบสืบพันธุ์หนีไม่พ้นเริ่มจากการตรวจภายใน ก็ไม่ต้องอายหมอหรอกนะครับ เรื่องนี้เป็นปัญหาของหญิงไทยมาตลอดที่ทำให้ไม่อยากมาตรวจภายใน ก็ขอให้คิดเสียว่าเสียเวลาตรวจแป๊บเดียวแล้วสบายใจดีกว่ามัวแต่อายแล้วกลายเป็นมะเร็งปากมดลูกระยะสุดท้ายเพราะหมอจำเป็นต้องป้ายเอาเซลล์บริเวณปากมดลูกไปส่องกล้องตรวจเพราะไม่มีทางเลือกอื่น นอกจากนั้นก็ตรวจอัลตราซาวนด์และเจาะเลือดหาสารบ่งชี้มะเร็งเป็นอันเสร็จพิธี

                            อย่ามัวแต่พาคุณแม่ไปกินไปเที่ยวจนเพลินนะครับ อยากให้คุณแม่อายุยืนสุขภาพแข็งแรงอยู่กับเรานานๆ นอกจากคุณแม่ต้องดูแลรักษาสุขภาพด้วยตัวเองแล้ว คุณลูกก็อย่าลืมหมั่นพาคุณแม่ไปตรวจสุขภาพตรวจมะเร็งอย่างสม่ำเสมอ จะถือเอาเดือนสิงหาคมของทุกปีพาแม่ไปตรวจมะเร็งประจำปีก็ยิ่งดีครับ ที่สำคัญอย่าแสดงความรักแม่เฉพาะแค่วันแม่วันเดียว รักแม่ทุกๆ วัน สำคัญที่สุดนะครับ...เชื่อผมสิ

-----------------------------------

([รู้ทันมะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=รู้ทันมะเร็ง%20) : พาแม่ไปตรวจมะเร็งกันเถอะ : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)