วาโก้โบว์ชมพู
สู้มะเร็งเต้านม

CARING FOR YOUR BREAST
SAVING YOUR LIFE

3 วิธีตรวจเต้านมด้วยตัวเอง

1 แบบก้นหอยหรือตามเข็มนาฬิกา

คลำจากบริเวณหัวนม วนออกตามเข็มนาฬิกาจนถึงบริเวณรักแร้ ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้บีบหัวนมดูว่ามีน้ำเหลือง หรือเลือดไหลออกมาหรือไม่

2 แบบแนวตั้งขึ้นลงขนานกับลำตัว

ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง คลำสลับขึ้นลงตามรูปให้ทั่วทั้งเต้านม

3 แบบรัศมีรอบเต้านม

เริ่มจากส่วนบนเต้านมเข้าหาฐาน และขยับนิ้วหัวแม่มือจากฐานถึงหัวนมทำซ้ำเป็นรัศมีรอบเต้านม (ดูรูปประกอบ)

หมั่นตรวจเต้านมเป็นประจำ

- ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน เมื่ออายุ 20 ปีขึ้นไป
- ตรวจโดยบุคลากรทางการแพทย์ทุก 3 ปี เมื่ออายุ 20 - 39 ปี และเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจทุกปี

สติ๊กเกอร์สำหรับติดกระจก