

แบบฟอร์มบทคัดย่อ

1. นวัตกรรม “แอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง”

2. คำสำคัญ แอปพลิเคชันตรวจเต้านม ความเชื่อด้านสุขภาพ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

3. ปัญหา

โรคมะเร็งเต้านมเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญอันดับหนึ่งของสตรีทั่วโลก ข้อมูลจากสถิติของสถาบันวิจัยมะเร็งนานาชาติ องค์การอนามัยโลก ประมาณการอุบัติการณ์โรคมะเร็งเต้านมโดยปรับมาตรฐานอายุ (Age Standardized Rate หรือ ASR) ทั่วโลก เท่ากับ 46.3 ต่อแสนประชากร อัตราการตาย 13.0 ต่อแสนประชากร (อาคม ชัยวีระวัฒน์และวีรุฒิ อิมสำราญ. 2562) ในส่วนของประเทศไทย ข้อมูลจากการจัดทำแผนการป้องกันและควบคุมโรคมะเร็งแห่งชาติ พ.ศ. 2561-2565 พบว่าอัตราการเกิดโรคมะเร็งเต้านมเป็นอันดับหนึ่งในเพศหญิง มีอุบัติการณ์การเกิดเท่ากับ 31.4 ต่อประชากรแสนคน (อาคม ชัยวีระวัฒน์และวีรุฒิ อิมสำราญ. 2562) นอกจากนี้ยังพบว่าส่วนใหญ่พบเป็นมะเร็งระยะที่ 2 ร้อยละ 46.09 รองลงมา มะเร็งระยะที่ 3 ร้อยละ 28.91 ระยะที่ 1 ร้อยละ 23.44 และระยะ 0 มะเร็งไม่แพร่กระจาย ร้อยละ 1.56 ตามลำดับ (ศรีวิไล ณรงค์ทอง. 2560) ซึ่งโอกาสในการรักษาให้หายขาดมีน้อยถ้าพบในระยะท้ายๆ และในปัจจุบันพบอุบัติการณ์ว่าโรคมะเร็งเต้านมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและพบมากในสตรีวัยทำงานอายุระหว่าง 35-65 ปี (อาคม ชัยวีระวัฒน์และวีรุฒิ อิมสำราญ. 2562)

และเมื่อสตรีวัยทำงานเป็นโรคมะเร็งเต้านมจะทำให้เกิดผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ต่อผู้ป่วยและครอบครัว (ณัฐนิชา แหวนวงศ์. 2556) เช่น การเจ็บปวดจากการผ่าตัด ภาวะแทรกซ้อนจากยาเคมีบำบัด เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาจำนวนมากบางครั้งอาการแสดงที่เกิดจากภาวะของโรคเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ รู้สึกหมดกำลังใจที่จะรักษาต่อในด้านสังคม สตรีที่เป็นโรคมะเร็งเต้านมจะขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปร่วมกับมีอาการอ่อนเพลียของร่างกาย (ชญวดี ศรีสุโข. 2554) อย่างไรก็ตามโรคมะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายขาดได้ถ้าพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรกโดยการคัดกรองมะเร็งเต้านม

แนวทางการคัดกรองโรคมะเร็งเต้านมที่เหมาะสมพบว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นการป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้ดี เพราะจะสามารถค้นพบมะเร็งระยะเริ่มแรกและเข้ารับการรักษาได้เร็ว เกิดผลดีช่วยลดอัตราการตายลงได้ (American Cancer Society. 2011) ในประเทศที่กำลังพัฒนา การใช้วิธีคัดกรองมะเร็งด้วยตนเองยังเป็นวิธีที่สตรีวัยทำงานสามารถทำได้เอง ง่าย ประหยัดและมีประสิทธิภาพ (เพ็ญพิศ จีระภา. 2554) องค์การอนามัยโลกเสนอแนะให้ใช้วิธีนี้เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและใช้กระตุ้นความตระหนักต่อความเสี่ยงในการการเกิดโรคมะเร็งเต้านม (WHO. 2018) แต่ในปัจจุบันพบว่า สตรีวัยทำงานมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมตนเองน้อยลงจากการศึกษาพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรี 3 กลุ่มอายุได้แก่อายุ 35-44 ปีอายุ 45-54 ปีและอายุ 55 ปีขึ้นไป พบว่าสตรีทั้ง 3 กลุ่มมีการตรวจเต้านมด้วย

ตนเองสม่ำเสมอเดือนละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 15-20 และไม่เคยตรวจเต้านมตนเองเลยคิดเป็นร้อยละ 50 (ปิยะนุช, สุมาลีและวรรณิ. 2552) สอดคล้องกับการศึกษาของสุธาร์ตน์ ชำนาญช่าง ปณิตดา ปรียทฤษ และกนกพร หมู่พยักข์ (2557) พบว่าสตรีวัยเจริญพันธุ์ตรวจเต้านมด้วยตนเองสม่ำเสมอทุกเดือนเพียงร้อยละ 11.2 โดยตรวจถูกต้องในระดับต่ำร้อยละ 55.2

4. เป้าหมาย

4.1 หลังจากใช้แอปพลิเคชัน ตรวจเต้านมด้วยตนเองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ประโยชน์และความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงขึ้น

4.2 หลังจากใช้แอปพลิเคชัน ตรวจเต้านมด้วยตนเองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนน การรับรู้ประโยชน์และความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงขึ้น

4.3 หลังจากใช้แอปพลิเคชัน ตรวจเต้านมด้วยตนเองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองมากขึ้น

4.4 หลังจากใช้แอปพลิเคชัน ตรวจเต้านมด้วยตนเองกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในระดับมาก

5. สาระสำคัญของการพัฒนา

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่หลากหลายวิธีแตกต่างกันไป เช่น การบรรยาย การฉายวีดิทัศน์ ฝึกปฏิบัติกับหุ่นเต้านมจำลอง เอกสารแผ่นพับ และการเยี่ยมบ้าน

ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่ยุคดิจิทัล 4.0 เป็นยุคที่การพัฒนาเทคโนโลยีทำให้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ สามารถติดต่อสื่อสารและสั่งการให้ทำงานเองได้อย่างอัตโนมัติ ขณะที่แอปพลิเคชันต่างๆ เข้ามามีบทบาทสำคัญในการให้ข้อมูลด้านสุขภาพแก่ประชาชน โดยผ่านทางโทรศัพท์มือถือระบบปฏิบัติการสมาร์ทโฟน หรือแอนดรอยด์ เพราะมีความสะดวกสบาย สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะพัฒนาแอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อให้สตรีมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ประโยชน์ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จะเป็นแรงผลักดันให้สตรีวัยทำงานมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง

6. ผลลัพธ์

6.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.01 มีสถานภาพโสด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.34 รองลงมาคือสมรส จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีดัชนีมวลกายปกติ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ลักษณะการมีประจำเดือนพบว่าส่วนใหญ่มีสม่ำเสมอทุกเดือน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.30 ส่วนใหญ่ไม่ใช้ยาคุมกำเนิด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีบุคคลในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับเต้านม จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 ส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.30

6.2 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ประโยชน์และความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังการใช้แอปพลิเคชันสูงกว่าก่อนการใช้แอปพลิเคชันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

6.3 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนความถูกต้องการตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังการใช้แอปพลิเคชันมากกว่าก่อนการใช้แอปพลิเคชัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .05$)

6.4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจหลังการใช้แอปพลิเคชัน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = .44) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดคือเนื้อหาที่มีประโยชน์และสามารถนำไปใช้ได้จริง และเมนูคำสั่งต่างๆ ใช้งานได้ดี ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = .52)

7. การนำไปใช้ประโยชน์และบทเรียนที่ได้รับ

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า

7.1 แอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเองมีผลต่อการรับรู้ทั้ง 4 ด้าน และส่งผลต่อพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ดังนั้นการศึกษารั้งต่อไปควรนำไปศึกษาทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย เช่น ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เพื่อเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการตรวจเต้านมในกลุ่มวัยที่หลากหลาย

7.2 การวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มระบบการแจ้งเตือนภายในแอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นการพัฒนารูปแบบโปรแกรมแบบออนไลน์ให้ทันสมัย เพื่อดึงดูดให้สื่อที่น่าสนใจ นำศึกษา และเพื่อให้บุคคลทั่วไปง่ายต่อการเข้าถึงโปรแกรม

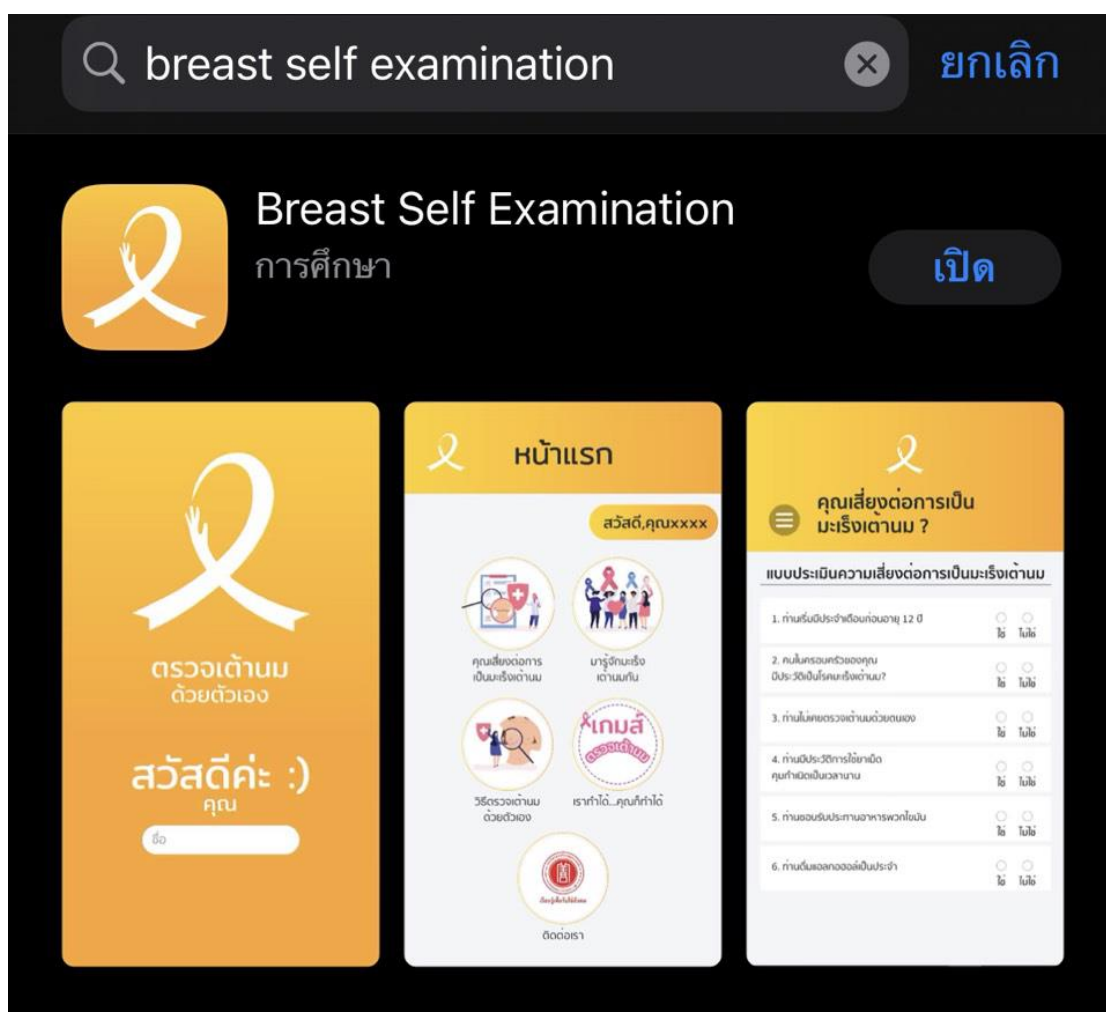
7.3 นำหลักการสร้างแอปพลิเคชันไปประยุกต์ใช้กับการพยาบาลผู้ป่วยโรคอื่นๆ เพื่อเป็นสื่อการสอนที่น่าสนใจ และสามารถติดตามความก้าวหน้าของผู้ป่วยได้

นวัตกรรม “แอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง”

เป็นโปรแกรมประยุกต์บนระบบปฏิบัติการสำหรับอุปกรณ์เคลื่อนที่ ได้แก่ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ต ใช้ช่วยสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองแก่สตรีวัยทำงาน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดความเชื่อด้านสุขภาพ โดยมีลักษณะเป็นการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม การรับรู้ความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ประโยชน์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

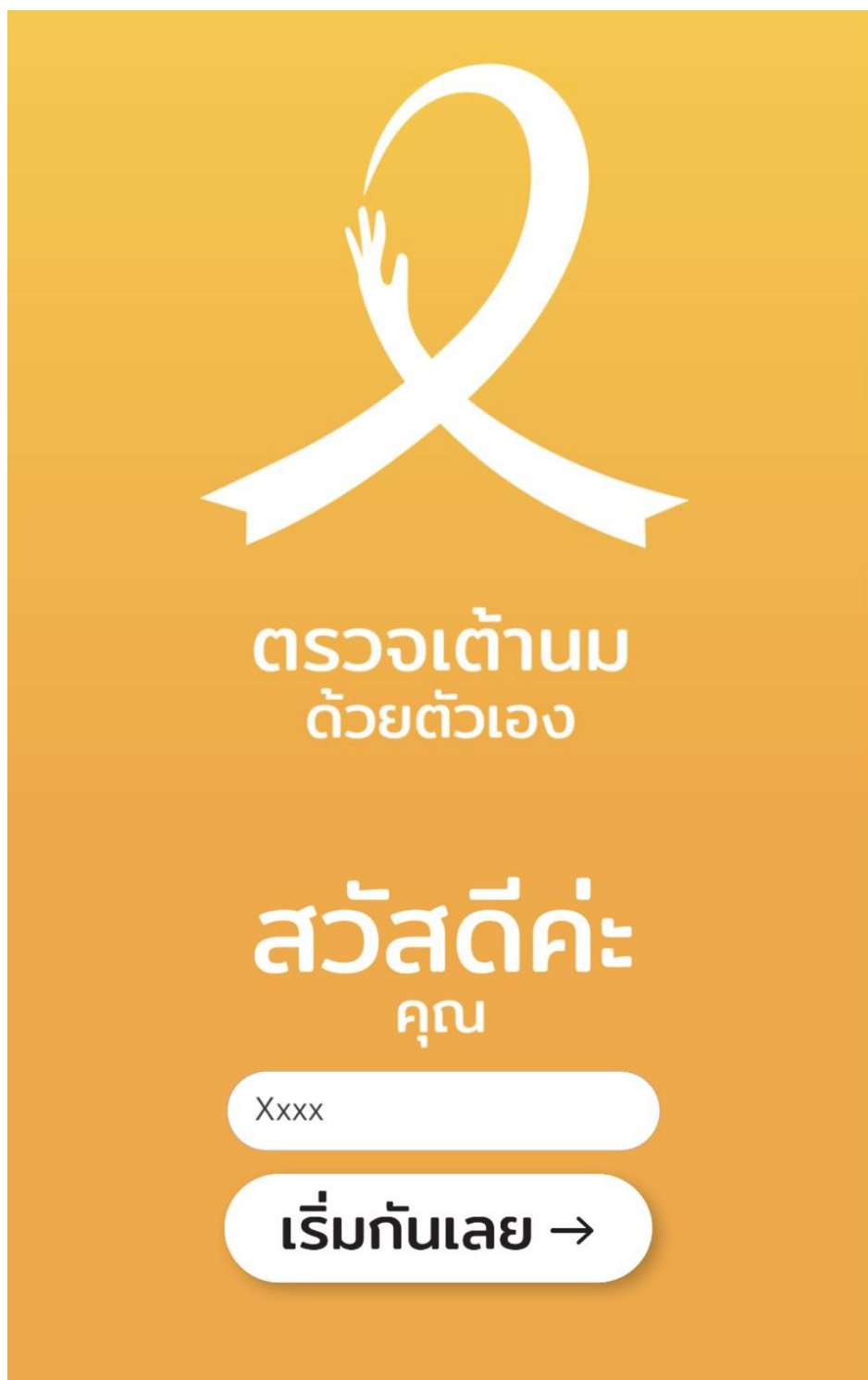
แอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีขั้นตอนการใช้งานดังนี้

1.) เริ่มต้นเข้าใช้งาน โดยไปที่ Play Store ในระบบปฏิบัติการ Android ค้นหาคำว่า “Breast Self Examination” กดดาวน์โหลดหลังจากนั้นสามารถเปิดแอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเองได้



ภาพที่ 1 แสดงการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2.) ลงทะเบียนชื่อเข้าใช้งาน (login) ก่อนทุกครั้ง เพื่อจะได้มีการบันทึกจำนวนการเข้าใช้งานของแต่ละคนไว้ โดยที่ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างใส่ชื่อของแต่ละคน เพื่อสะดวกต่อการเก็บข้อมูลไว้วิเคราะห์ต่อไปแล้ว กด “เริ่มกันเลย” เพื่อเข้าไปยังหน้าแรกของแอปพลิเคชันตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ภาพที่ 2 แสดงการลงทะเบียนชื่อเข้าใช้งาน (login)

3.) เมื่อลงชื่อเข้าใช้งาน (login) เรียบร้อยแล้ว จะขึ้น “หน้าแรก” ซึ่งจะมีหัวข้อให้เลือก 5 หัวข้อ โดยเลือกกดหัวข้อที่สนใจไปตามรูปดังนี้



ภาพที่ 3 แสดงหน้าแรก

3.1) สำหรับการใช้งานครั้งแรก ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเพื่อ ประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมของตนเองก่อนกดเข้าสู่ระบบ

คุณเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ?

แบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

1. ท่านเริ่มมีประจำเดือนก่อนอายุ 12 ปี	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ใช่	ไม่ใช่
2. คนในครอบครัวของคุณมีประวัติเป็นโรคมะเร็งเต้านม?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ใช่	ไม่ใช่
3. ท่านไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ใช่	ไม่ใช่
4. ท่านมีประวัติการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นเวลานาน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ใช่	ไม่ใช่
5. ท่านชอบรับประทานอาหารพวกไขมัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ใช่	ไม่ใช่
6. ท่านดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ใช่	ไม่ใช่

ภาพที่ 4 แสดงแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

3.2) เมื่อทำแบบประเมินเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างกด “ส่งคำตอบ” ซึ่งจะขึ้นอยู่ด้านล่างสุดของแบบประเมินเมื่อกลุ่มตัวอย่างทำครบทุกข้อจากนั้นระบบก็จะประมวลผลให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบทันที เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมของตนเอง การแปลผลถ้ากลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่ง ระบบจะแจ้งผลว่า “คุณมีความเสี่ยง” ถ้าไม่มีเลย ระบบจะแจ้งผลว่า “ยินดีด้วย คุณไม่มีความเสี่ยง”

3.2.1) เมื่อทำแบบสอบถามเสร็จแล้วให้กดที่ลูกศรย้อนไปหน้าแรกโดยจะอยู่บริเวณด้านล่างสุดของท่าน เพื่อที่จะกลับไปหน้าแรกดังรูป

 <p>คุณเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม?</p>	 <p>คุณเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม?</p>
	
<p>ยินดีด้วยค่ะ</p>	<p>คุณมีความเสี่ยง</p>
<p>คุณไม่มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม อย่างไรก็ตามควรต้องเฝ้าระวังและหมั่นตรวจเช็ค อย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>แต่ไม่ต้องกังวลไปค่ะ เรามีข้อมูลดีๆ มาแนะนำ เชิญคุณกดที่ "หน้าแรก"</p>
<p>หน้าแรก →</p>	<p>หน้าแรก →</p>

ภาพที่ 5 แสดงผลแบบประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม

4.) หลังจากทำแบบประเมินเสร็จแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกเรียนรู้ในหัวข้อที่ 2 คือ “มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ” โดยที่ภายในหัวข้อนี้จะนำเสนอข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึงความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านมประกอบไปด้วยหัวข้อย่อย ดังนี้ความสำคัญของมะเร็งเต้านม ปัจจัยเสี่ยง อาการ และผลกระทบ ดังรูป



ภาพที่ 6 แสดงหัวข้อที่ 2 “มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ”

4.1) แถบหัวข้อ ความสำคัญของมะเร็งเต้านม ดังภาพนี้

 <p>☰ มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ</p>	<p>← ความสำคัญของ มะเร็งเต้านม</p>
 <p>ความสำคัญ ของมะเร็งเต้านม</p>	
 <p>ปัจจัยเสี่ยง</p>	<p>มะเร็งเต้านมเป็นปัญหาที่สำคัญอันดับหนึ่งของสตรีทั่วโลก องค์การอนามัยโลกพบมะเร็งเต้านมทั่วโลกเท่ากับ 46.3 ต่อแสนประชากร อัตราการตาย 13.0 ต่อแสนประชากร</p>
 <p>อาการ</p>	 <p>ในส่วนของประเทศไทยพบอัตราการเกิดโรคมะเร็งเต้านม เป็นอันดับหนึ่งในเพศหญิง เท่ากับ 31.4 ต่อประชากรแสนคน โดยพบการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม เฉลี่ยวันละ 11 คน</p>
 <p>ผลกระทบ</p>	<p>ซึ่งโอกาสในการรักษาให้หายขาดมีน้อยในปัจจุบันพบว่าโรคมะเร็งเต้านมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และพบมากในสตรีวัยทำงาน</p>

ภาพที่ 7 แสดงแถบหัวข้อความสำคัญของมะเร็งเต้านม

4.2) หัวข้อ ปัจจัยเสี่ยง ดังภาพนี้

มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ

ความสำคัญ
ของมะเร็งเต้านม

ปัจจัยเสี่ยง

อาการ

ผลกระทบ



ภาพที่ 8 แสดงแถบหัวข้อปัจจัยเสี่ยง

4.3) หัวข้อ อาการ ดังภาพนี้



มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ



ความสำคัญ
ของมะเร็งเต้านม



ปัจจัยเสี่ยง



อาการ



ผลกระทบ

← อาการแสดงของโรคมะเร็งเต้านม

ในระยะเริ่มแรกมักไม่มีอาการแต่ก็พอจะสังเกตได้ ดังนี้

- 

คลำพบก้อนที่เต้านม
หรือ บริเวณรักแร้
- 

รักแร้บวม จากต่อมน้ำเหลือง
ที่รักแร้ บวมโตขึ้น
- 

เจ็บหรือปวดที่เต้านม
- 

พบรอยบุ๋มที่ผิวหนังบริเวณ
เต้านม หรือ เต้านมถูกดึงรั้ง
- 

มีน้ำเลือด/หนองไหลออก
จากหัวนม
- 

มีแผลหรือรังที่เต้านมไม่หาย
- 

เต้านมมีการเปลี่ยนแปลงของสี
หรือ รูปร่าง

ภาพที่ 9 แสดงแถบหัวข้ออาการ

4.4) หัวข้อ ผลกระทบ ดังภาพนี้

มารู้จักมะเร็งเต้านมกันเถอะ

ความสำคัญของมะเร็งเต้านม

ปัจจัยเสี่ยง

อาการ

ผลกระทบ

← ผลกระทบจากโรคมะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งเต้านมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของผู้หญิงและครอบครัวอย่างมากมาย ดังนี้

ผลกระทบ

- ด้านร่างกาย**

 - รักษาด้วยเคมีบำบัด
 - คลื่นไส้ อาเจียน
 - แผลในปาก
 - อ่อนเพลีย
 - ผมร่วง
 - รักษาด้วยการฉายแสง
 - อ่อนเพลีย
 - ผิวหนังไหม้หรือวันที่ฉายแสง
- ด้านอารมณ์และจิตใจ**

 - ก้าวะเครียด
 - ตกใจ โกรธ
 - วิตกกังวล
 - ซึมเศร้า หงุดหงิด
- ด้านครอบครัว**

 - ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวลดลง
 - บทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนไป
 - ทุรุษกิจในครอบครัวแยลง
- ด้านสังคม**

 - ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างน้อยลง
 - การทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ลดลง

ภาพที่ 10 แสดงแถบหัวข้อผลกระทบ

5.) หัวข้อต่อไป คือหัวข้อหลักที่ 3 “วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง” โดยหัวข้อนี้จะอธิบายถึงวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทั้งวิธีการดู และการคลำ



หน้าแรก

สวัสดี,คุณXxxx



คุณเสี่ยงต่อการ
เป็นมะเร็งเต้านม



มารู้จักมะเร็ง
เต้านมกัน



วิธีตรวจเต้านม
ด้วยตัวเอง



เราทำได้...คุณก็ทำได้



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม

ติดต่อเรา

ภาพที่ 11 แสดงหัวข้อหลักที่ 3 วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง

โดยเมื่อกดเข้าไปแล้วจะพบเนื้อหาวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

5.1) การตรวจเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการดู มีเนื้อหาดังรูปต่อไปนี้

☰

วิธีการตรวจ เต้านมด้วยตนเอง

1 การดู

โดยการยืนหน้ากระจกเงา ปล่อยแขนแนบลำตัวทั้ง 2 ข้าง หรือยกมือก้าวสะเอว หรือ ยกมือประสานนิ้วไว้ที่ต้นคอ หรือ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกัน แล้วสังเกตดู สิ่งต่อไปนี้



ผิวหนังเต้านม

- เรียบ ไม่ขรุขระ หรือพบก้อน
- สีสม่ำเสมอ
- ไม่มีแผล

หัวนม

- ไม่มีแผล
- ไม่พบก้อน
- สีเท่ากัน

ฐานหัวนม

- ไม่บวม ไม่ถูกดึงรั้ง
- ไม่มีน้ำเลือด/หนองไหล

ระดับและขนาดเต้านมทั้ง 2 ข้าง

- มีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกัน
- อยู่ในระดับเดียวกับ

ภาพที่ 12 แสดงเนื้อหาวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการดู

5.2) การตรวจเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการคลำ มีเนื้อหาดังรูปต่อไปนี้

2 การคลำ

ใช้ 3 นิ้วในการสัมผัส คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง โดยโค้งฝ่ามือ เพื่อปรับให้นิ้วทั้ง 3 อยู่ในสภาพแบนราบ คลำต่อเนื่องกันโดยไม่ยกนิ้วมือขึ้น การคลำมี 3 แบบดังนี้

แบบที่ 1 การคลำในแนวขึ้นลง



การคลำในแนวขึ้นลง จากบริเวณกระดูกไหปลาร้า จนถึงด้านล่างของทรงรวงอกโดยคลำจากใต้รักแร้ หรือ ตำแหน่งใต้แขนจนถึงฐานของเต้านม แล้วขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นลง และสลับกันไปเรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ตามแนวทิศทางของลูกศรในภาพ

แบบที่ 2 การคลำแบบก้นหอย



การคลำแบบแนวก้นหอย เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม บริเวณลานหัวนมไปตามแนวก้นหอยจนกระทั่งถึงฐาน เต้านมครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้ และ ไหล่ปลาร้า

แบบที่ 3 การคลำแบบแนวรูปสี่เหลี่ยม



การคลำแบบแนวรูปสี่เหลี่ยม เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม บริเวณลานหัวนมจนถึงฐานแล้วกลับขึ้นสู่ยอดคอดังนี้เรื่อยๆ ให้ทั่วทั้งเต้านม ครอบคลุมถึงบริเวณรักแร้ และ ไหล่ปลาร้า

ภาพที่ 13 แสดงเนื้อหาวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีการคลำ

6.) เมื่อเลือกเรียนรู้เนื้อหาความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมทั้งหมดเรียบร้อยแล้ว ก็สามารถเลือกเรียนรู้หัวข้อต่อไปได้ คือ เกมส์เสริมทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ซึ่งอยู่ในหัวข้อหลักที่ 4 ดังนี้

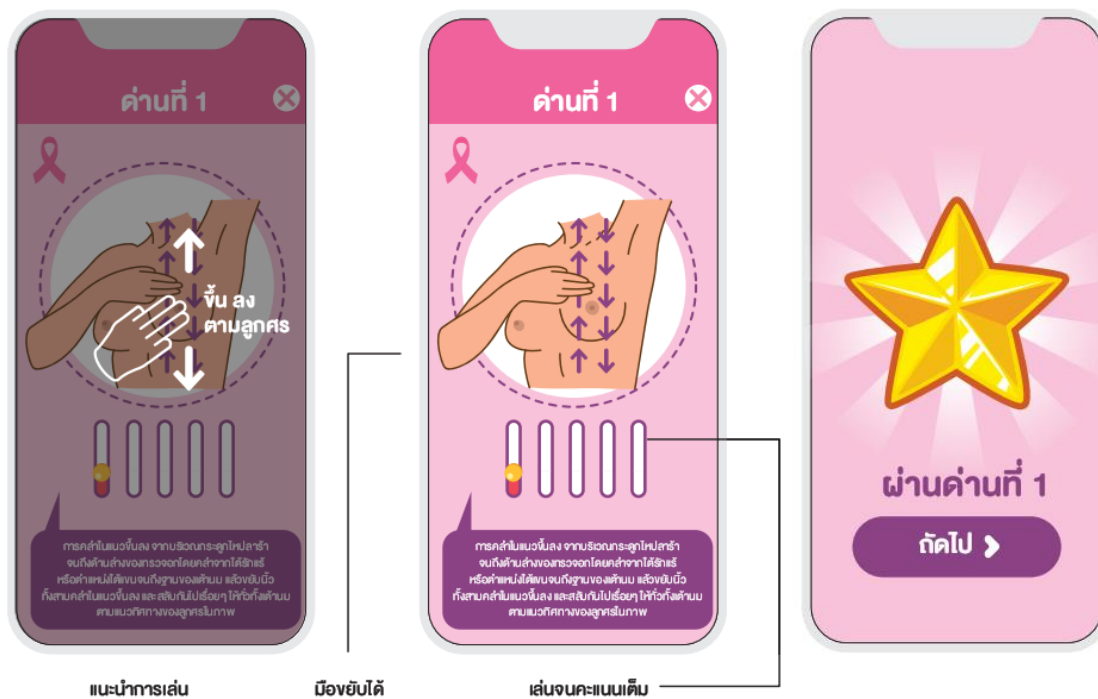


ภาพที่ 14 แสดงวิธีการเข้าเกมส์เสริมทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

6.1) ภายในเกมส์จะมีเต้านมจำลองพร้อมทั้งลูกศรบอกทิศทางในการคลำทั้ง 3 แบบ โดยจะปรากฏลูกศรบอกทิศทางเพียง 5 วินาที แล้วเมื่อลูกศรหายไป ผู้เล่นจะต้องทำการเลื่อนนิ้วตามแนวของลูกศร

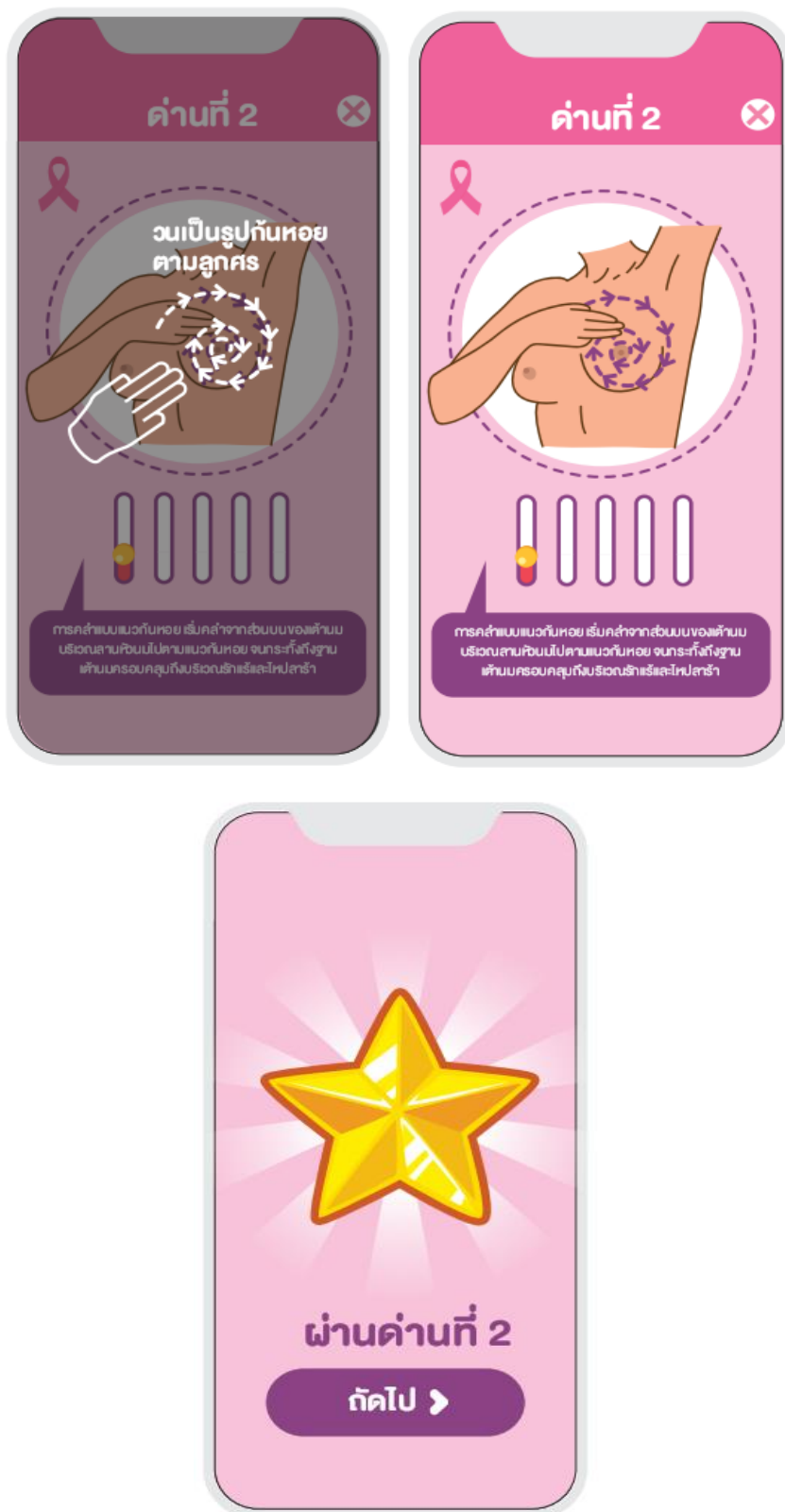
ให้ถูกต้อง โดยตลอดเกมส์สามารถทำผิดได้เพียง 5 ครั้ง หาก ผิดครบทั้ง 5 ครั้งเกมส์จะจบทันที หรือหากสามารถทำตามลูกศรได้อย่างถูกต้องก็จะเล่นต่อ ได้ในรูปแบบการคลำถัดไปดังรูปต่อไปนี้

ด่านที่ 1 การคลำในแนวขึ้นลง



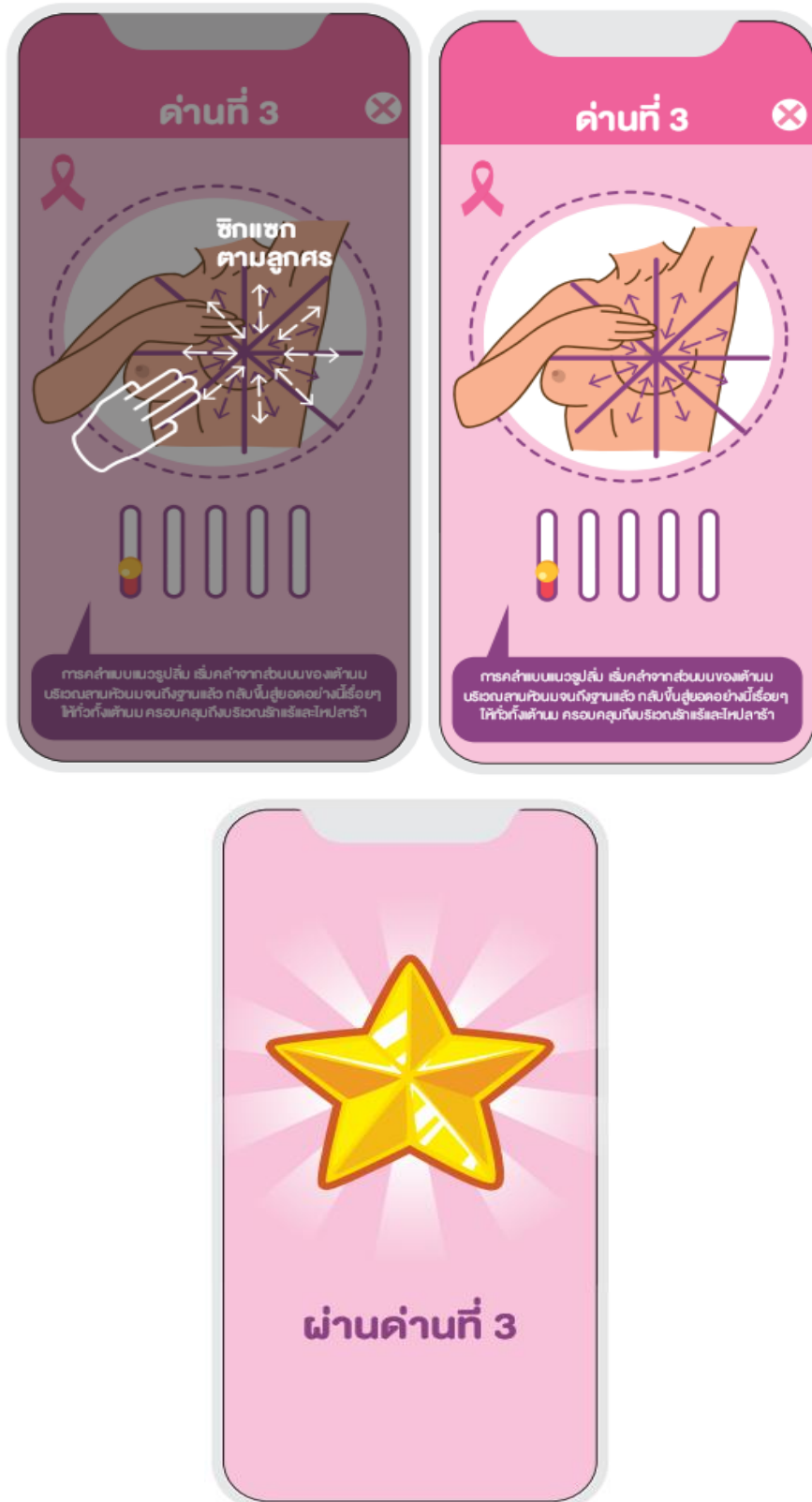
ภาพที่ 15 แสดงวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองในแนวขึ้นลง

ด่านที่ 2 การคลำแบบแนวกันหอย



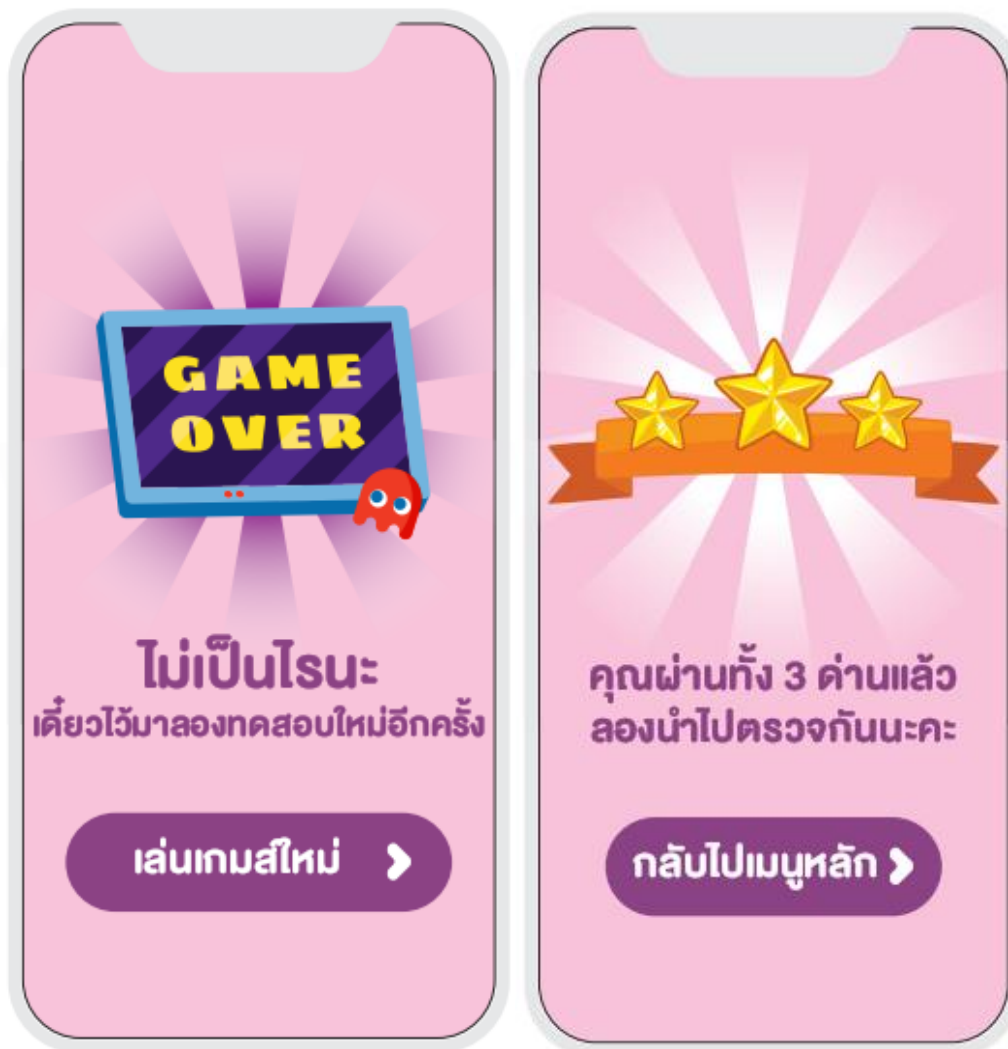
ภาพที่ 16 แสดงวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองในแนวกันหอย

ด่านที่ 3 การคลำแบบแนวรูปลิ้ม



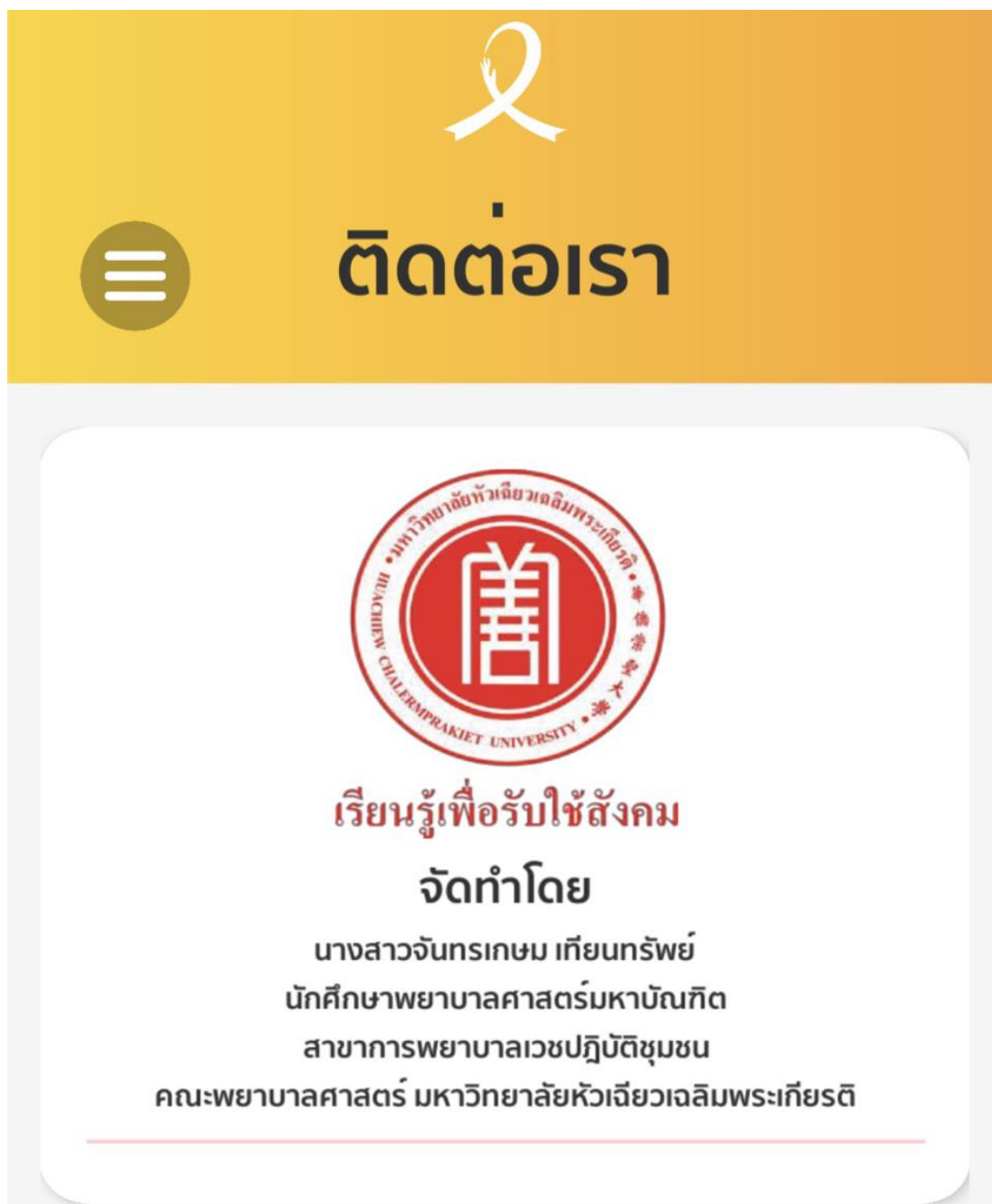
ภาพที่ 17 แสดงวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองในแนวรูปลิ้ม

6.2) โดยตลอดเกมส์สามารถทำผิดได้เพียง 5 ครั้ง หากผิดครบทั้ง 5 ครั้ง เกมส์จะจบทันที หรือหากสามารถทำตามลูกศรได้อย่างถูกต้องก็จะเล่นต่อได้ในรูปแบบการคลำถัดไป



ภาพที่ 18 แสดงการจบเกมส์ แบบแพ้และชนะ

7.) หากมีข้อสงสัย หรืออยากที่จะติดต่อผู้วิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถกดไปที่หน้าแรก เลือกหัวข้อหลักที่ 5 ในแถบข้อความที่ว่า “ติดต่อเรา” ได้เลย



ภาพที่ 19 แสดงวิธีการติดต่อผู้ดูแลแอปพลิเคชัน