



BMA

กรุงเทพมหานคร

BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION



สมุดบันทึกสุขภาพ

มะเร็ง

ภัยเงียบ

สำหรับผู้หญิง



สมุดบันทึกสุขภาพมะเร็งภัยเงียบสำหรับผู้หญิง



ศูนย์บริการสาธารณสุข _____

ข้อมูลทั่วไป

ชื่อ _____ นามสกุล _____

เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน _____

วัน/เดือน/ปี เกิด _____ อายุ _____ ปี

ที่อยู่ปัจจุบัน _____

เบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ _____

ประวัติส่วนตัว

น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

ดัชนีมวลกาย _____ กก./ตร.ม.

อยู่ในเกณฑ์ ผอม (< 18.5 กก./ตร.ม.)

ปกติ (18.5–22.9 กก./ตร.ม.)

น้ำหนักเกิน (23.0–24.9 กก./ตร.ม.)

อ้วน (25.0–29.9 กก./ตร.ม.)

อ้วนอันตราย (≥ 30.0 กก./ตร.ม.)

มีประจำเดือนครั้งแรก อายุ _____ ปี

มีบุตรคนแรก อายุ _____ ปี

หมดประจำเดือน อายุ _____ ปี

คุมกำเนิดมาแล้วเป็นระยะเวลา _____ ปี

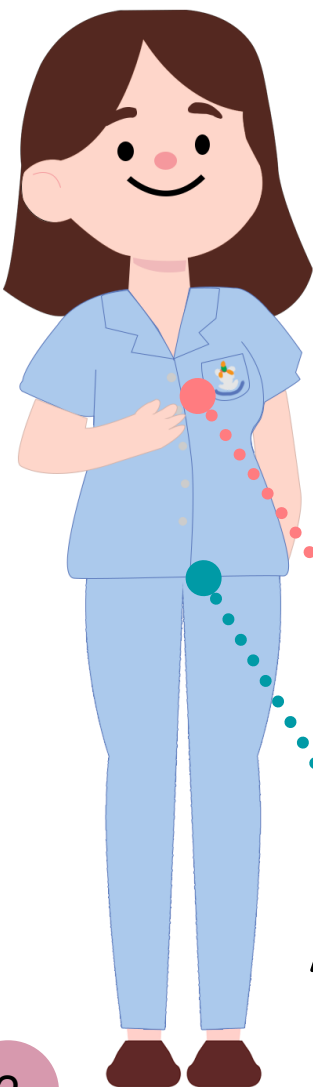
ด้วยวิธี ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ยาฝังคุมกำเนิด

ห่วงอนามัย กุญยางอนามัย ทำหมัน

มะเร็ง (cancer)

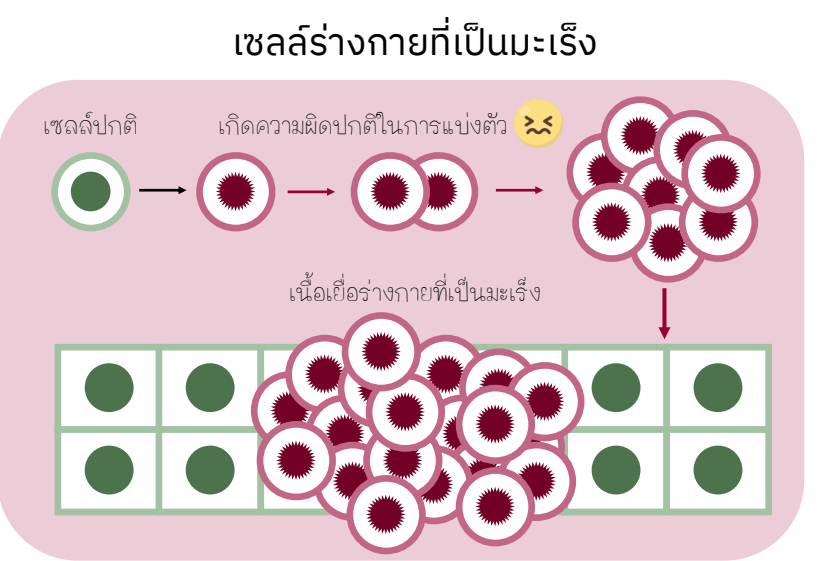
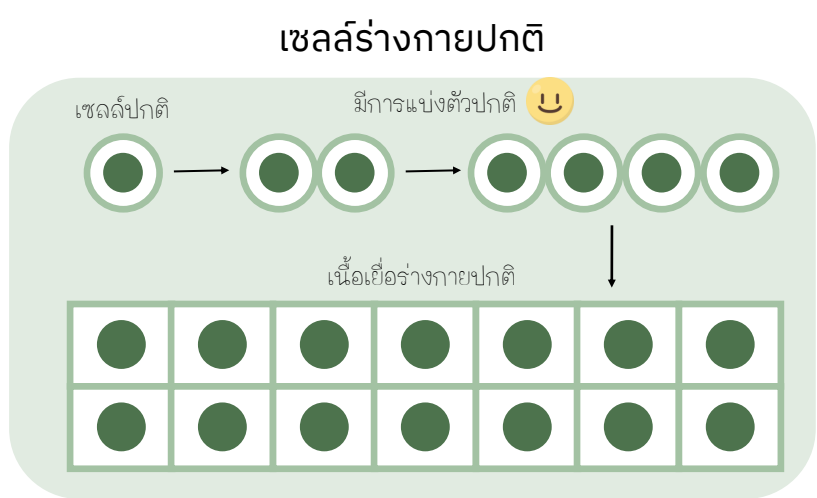
คืออะไร?

คือ เซลล์และเนื้อเยื่อที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรม ทำให้เซลล์เจริญเติบโตและแบ่งตัวอย่างผิดปกติ ไม่สามารถควบคุมได้และเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อปกติ และสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆได้



มะเร็งเต้านม

มะเร็งปากมดลูก



มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก

เป็นมะเร็งชนิดที่พบบ่อยมากเป็นอันดับต้นๆ ในผู้หญิง แต่มะเร็งทั้งสองชนิด สามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะที่ยังไม่มีอาการ และมีโอกาสรักษาหายได้สูง ถ้าค้นพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก

“มะเร็ง รู้เร็ว รักษาได้”

๘ มะเร็งเต้านม



ปัจจุบันมะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยมากเป็นอันดับ 1 ของโรคมะเร็งในผู้หญิงทั้งหมด และมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี โดย 3 ใน 4 ของผู้ป่วย ไม่มีปัจจัยเสี่ยง

- มะเร็งเต้านมสามารถเกิดขึ้นได้ในสตรีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป
- สามารถคัดกรองหรือค้นหาในระยะเริ่มแรก และสามารถรักษาให้หายขาดได้

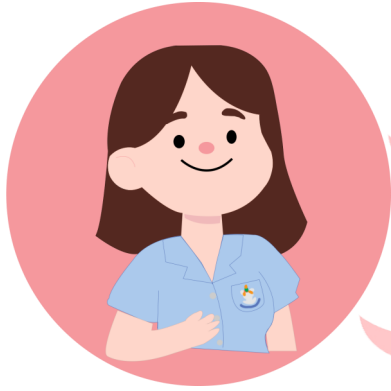
การตรวจค้นหาให้พบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

“ผู้หญิงทุกคน”

มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม



ใครบ้างที่เสี่ยงจะเป็นมะเร็งเต้านม?



ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยง

หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรก
ก่อนอายุ 12 ปี

หญิงที่ไม่มีบุตร หรือมีบุตรหลังอายุ 30 ปี

หญิงที่รับประทานฮอร์โมนเพศหญิง
รวมทั้งผู้ที่ได้รับยาคุมกำเนิดเป็นเวลา
ติดต่อกันนานเกินกว่า 5 ปี

หญิงที่มีประวัติคนในครอบครัว
เป็นมะเร็งเต้านม

หญิงที่ได้รับรังสีตั้งแต่อายุน้อย เช่น
การฉายรังสีที่หน้าอกสำหรับรักษามะเร็ง
ต่อมน้ำเหลือง



แล้วควรต้องรีบไปพบแพทย์เมื่อไหร่



เมื่อพบความผิดปกติดังต่อไปนี้ค่ะ



พบก้อน
หรือมีเนื้อแข็งเป็นไต



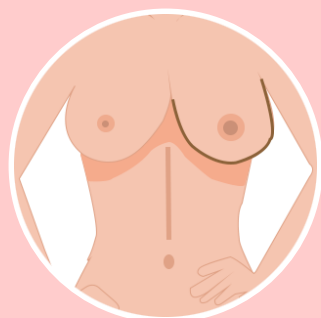
มีน้ำเหลืองหรือเลือด
ไหลออกจากหัวนม



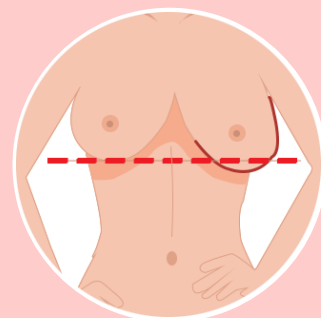
ผิวหนังบริเวณ
เต้านมมีรอยบุ๋ม



หัวนมถูกดึงรั้ง
จนผิดปกติ



เต้านมบวม



เต้านมทั้ง 2 ข้าง
ไม่อยู่ในระดับเดียวกัน



ถ้าพบความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว
แสดงว่าเป็นมะเร็งเต้านมเลยใช้หรือไม่



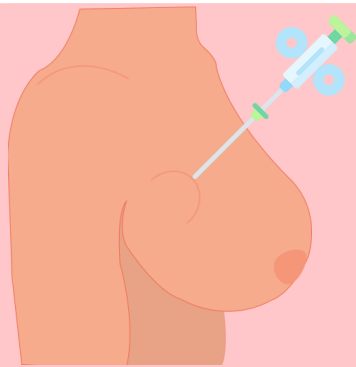
ไม่ใช่ค่ะ การตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็งเต้านม
จะใช้ การตรวจ 3 วิธีเป็นหลัก

ประกอบด้วย



การตรวจเต้านม
ด้วยตนเอง/โดยบุคลากร
สาธารณสุข
รวมถึงการซักประวัติ

การตรวจคัดกรอง
ด้วยแมมโมแกรม
และอัลตราซาวด์



การตรวจชิ้นเนื้อ
ในพยาธิสภาพที่พบ
(biopsy)





ขอแนะนำการตรวจเต้านมอย่างง่าย
สามารถทำได้ด้วยตนเองทุกเดือนนะคะ

คำแนะนำการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

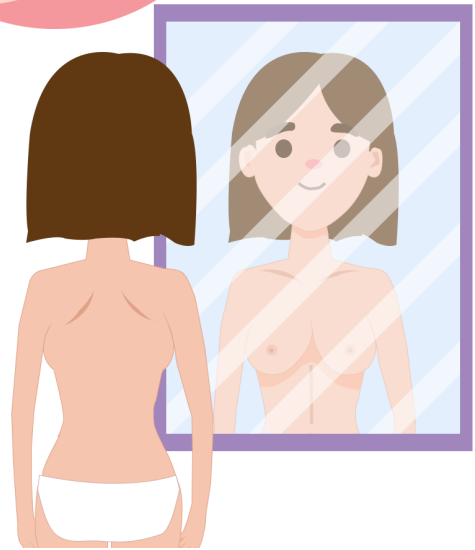
- 01 >> ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง
- 02 >> ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป ควรเรียนรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง และตรวจเป็นประจำทุกเดือน
- 03 >> ควรเลือกตรวจวันที่ไม่มีอาการปวดหรือคัดเต้านม
- 04 >> ควรตรวจทุกวันที่ 7–10 นับจากวันที่มีประจำเดือนวันแรก เพื่อให้รู้ลักษณะของเต้านมตนเองว่าเป็นอย่างไร
- 05 >> ผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้ว ให้กำหนดวันตรวจเป็นวันใดวันหนึ่งของทุกเดือนที่สะดวก



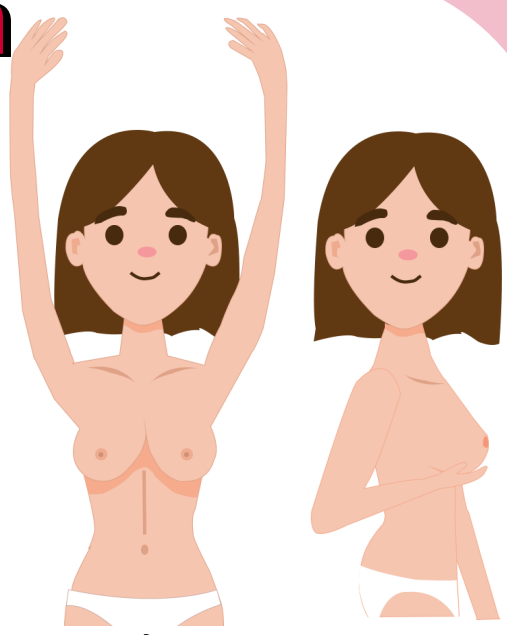


วิธีการดูเต้านม ทำได้ง่ายๆ ดังนี้ค่ะ

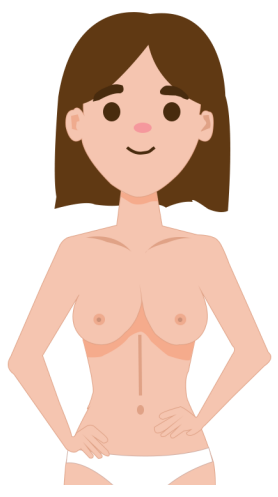
ดูด้วยตา



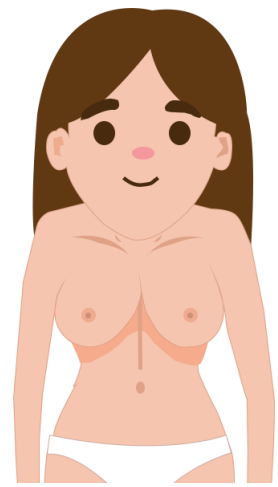
1 ยืนส่องกระจก หันหน้าตรง
ปล่อยแขนตามสบาย ดูสิ่งผิดปกติ
ของรูปร่าง ขนาด สีของเต้านม
และหัวนม ดูระดับของหัวนมสอง
ข้างว่าเท่ากันหรือไม่ มีผื่น มีรอยบุ๋ม
มีการตั้งตัวของผิวเต้านมหรือไม่



2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ หันด้านข้าง
ส่องกระจกแต่ละข้าง สำรวจ
ดูว่ามีสิ่งผิดปกติตามข้อ 1
หรือไม่

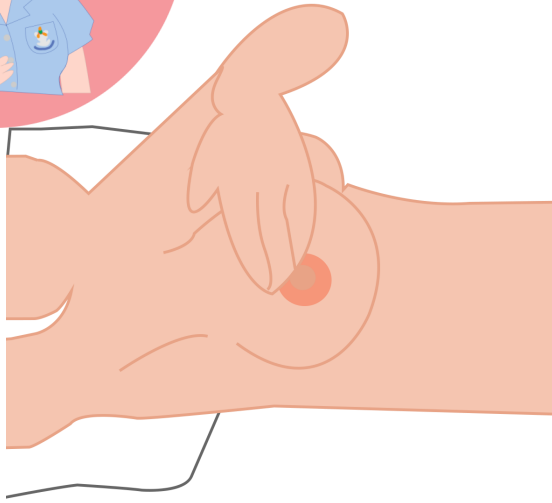


3 หันหน้าตรงมองกระจก
มือจับสะโพกทั้งสองข้าง
และกดแรงๆ จนรู้สึกเกร็ง
หน้าอก สังเกตดูความผิดปกติ



4 โน้มตัวมาข้างหน้า ให้หน้าอก
สองข้างห้อยลง จะทำให้เห็น
ความผิดปกติของเต้านมได้
ชัดเจนมากขึ้น

คลำด้วยมือ

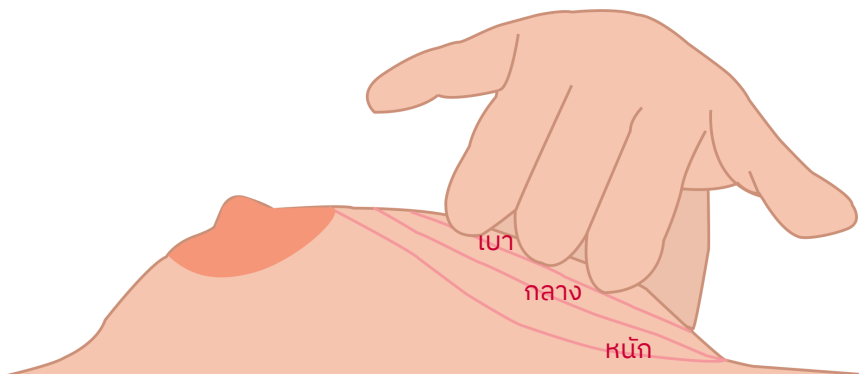


1 นอนราบ ตรวจสอบเต้านมขวา โดยใช้หมอนหรือผ้ารอง ใต้ไหล่ขวา ยกแขนขวา ขึ้นเหนือศีรษะ

2 ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบน ของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และ นิ้วนางของมือซ้าย คลำเต้านมขวา

3 คลำเต้านมซ้าย ด้วยวิธีเดียวกัน

การคลำแต่ละครั้งต้องกดให้มีความรู้สึกสัมผัส 3 ระดับ



กดเบา ให้รู้สึกบริเวณใต้ผิวหนัง

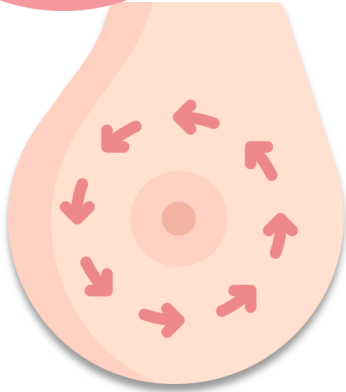
กดปานกลาง ให้รู้สึกถึงกึ่งกลางเนื้อนม

กดหนัก ให้รู้สึกถึงส่วนลึกเนื้อนมใกล้กระดูกหน้าอก



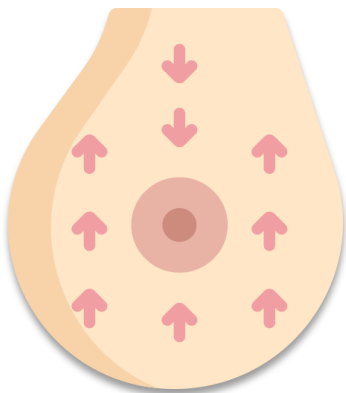
วิธีคลำเต้านม

ใช้วิธีใดวิธีหนึ่งดังต่อไปนี้



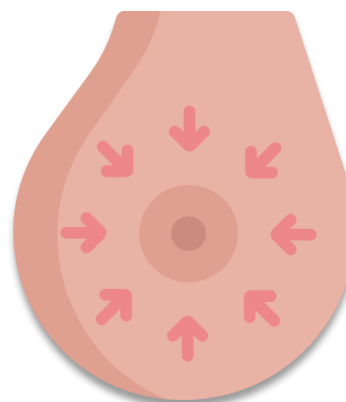
แบบก้นหอย

ใช้นิ้วมือ คลำเต้านมเป็นวงกลมเล็กๆ จากบริเวณหัวนมวนออก ตามเข็มนาฬิกา จนถึงบริเวณรักแร้



แบบแนวขี้นลง

เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า ในแนวขี้นลงจนทั่วทั้งเต้านม



แบบรัศมีรอบเต้านม

เริ่มคลำจากหัวนมออกไปถึงฐาน และคลำจากฐานกลับมาถึงหัวนม คลำให้เป็นรัศมีรอบเต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า และบริเวณรักแร้

เมื่อเสร็จสิ้นการคลำแล้ว ให้บีบหัวนมเบาๆ เพื่อดูว่า มีน้ำเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาหรือไม่



คลำด้วยตัวเองแล้วยังต้องไปให้หมอ/พยาบาล
ตรวจอีกมั้ยคะ



ควรให้แพทย์หรือพยาบาล ตรวจเป็นประจำ
อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้งนะคะ
ดูง่ายๆ ตามขั้นตอนนี้เลยคะ



ทุกเดือน!

ตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ตรวจพบ
สิ่งผิดปกติ
หรือไม่?

ไม่พบ

จดบันทึกผลการตรวจ
ลงในสมุดบันทึก

พบ

ทุกปี!

พบแพทย์/พยาบาลเพื่อตรวจคัด
กรองและตรวจยืนยัน
ณ สถานพยาบาลตามสิทธิการรักษา

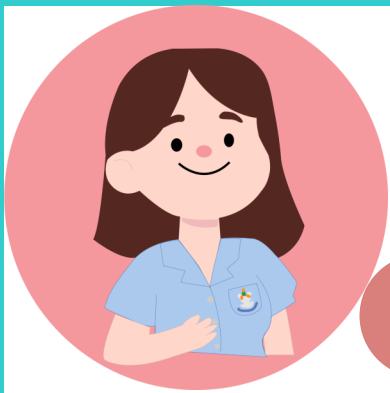
ตรวจพบ
สิ่งผิดปกติ
หรือไม่?

ไม่พบ

เข้ารับตรวจเพิ่มเติม
และรักษา

พบ





ตรวจด้วยตัวเองแล้วสามารถ
จดบันทึกลงในตารางนี้ได้เลยค่ะ

ตารางบันทึกผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กา ✓ เมื่อปกติ กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

รายละเอียด	ปี พ.ศ. _____											
วันที่ตรวจ	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
<u>ดูภายนอกด้วยตา</u>												
<u>เต้านม</u>												
เต้านม 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
มีรอยบุ๋ม รอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?												
สีผิวของเต้านมทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
<u>หัวนม</u>												
มีขของเหลวไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่?												
สีของหัวนมทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
หัวนม 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
<u>คลำด้วยมือ</u>												
นอนราบ ตรวจเต้านม <u>ขวา</u> โดยใช้หมอนหรือผ้ารองใต้ไหล่ขวา ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้าย คลำเต้านม <u>ขวา</u> จากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
นอนราบ ตรวจเต้านม <u>ซ้าย</u> โดยใช้หมอนหรือผ้ารองใต้ไหล่ขวา ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา คลำเต้านม <u>ซ้าย</u> จากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขี้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ.....												
หากพบความผิดปกติ ได้ พบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อตรวจอีกครั้งหรือไม่												

ตารางบันทึกผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กา ✓ เมื่อปกติ กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

รายละเอียด	ปี พ.ศ. _____											
วันที่ตรวจ	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ดูภายนอกด้วยตา												
เต้านม												
เต้านม 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
มีรอยบุ๋ม รอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?												
สีผิวของเต้านมทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
หัวนม												
มีของเหลวไหลออกมาจากหัวนมหรือไม่?												
สีของหัวนมทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
หัวนม 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
คลำด้วยมือ												
นอนราบ ตรวจตรวจเต้านม <u>ขวา</u> โดยใช้หมอนหรือผ้ารองใต้ไหล่ขวา ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้าย คลำเต้านม <u>ขวา</u> จากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
นอนราบ ตรวจตรวจเต้านม <u>ซ้าย</u> โดยใช้หมอนหรือผ้ารองใต้ไหล่ซ้าย ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา คลำเต้านม <u>ซ้าย</u> จากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ.....												
หากพบความผิดปกติ ได้ พบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อตรวจอีกครั้งหรือไม่												

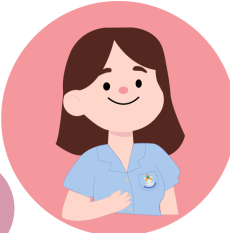


“มะเร็ง รู้เร็ว รักษาได้”

ตารางบันทึกผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

กา ✓ เมื่อปกติ กา ✗ เมื่อพบสิ่งผิดปกติ

รายละเอียด	ปี พ.ศ. _____											
วันที่ตรวจ	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ดูภายนอกด้วยตา												
เต้านม												
เต้านม 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
มีรอยบุ๋ม รอยบุ๋มที่เต้านมหรือไม่?												
สีผิวของเต้านมทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
หัวนม												
มีของเหลวไหลออกจากหัวนมหรือไม่?												
สีของหัวนมทั้ง 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
หัวนม 2 ข้างเท่ากันหรือไม่?												
คลำด้วยมือ												
นอนราบ ตรวจตรวจเต้านม <u>ขวา</u> โดยใช้หมอนหรือผ้ารองใต้ไหล่ขวา ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือซ้าย คลำเต้านม <u>ขวา</u> จากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
นอนราบ ตรวจตรวจเต้านม <u>ซ้าย</u> โดยใช้หมอนหรือผ้ารองใต้ไหล่ขวา ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางของมือขวา คลำเต้านม <u>ซ้าย</u> จากบริเวณใต้ราวนมจนถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นลงจนทั่วบริเวณเต้านมถึงบริเวณใต้ท้องแขน												
ท่านคิดว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ ถ้าคิดว่ามี โปรดระบุ.....												
หากพบความผิดปกติ ได้ พบบุคลากรสาธารณสุขเพื่อตรวจอีกครั้งหรือไม่												



“มะเร็ง รู้เร็ว รักษาได้”

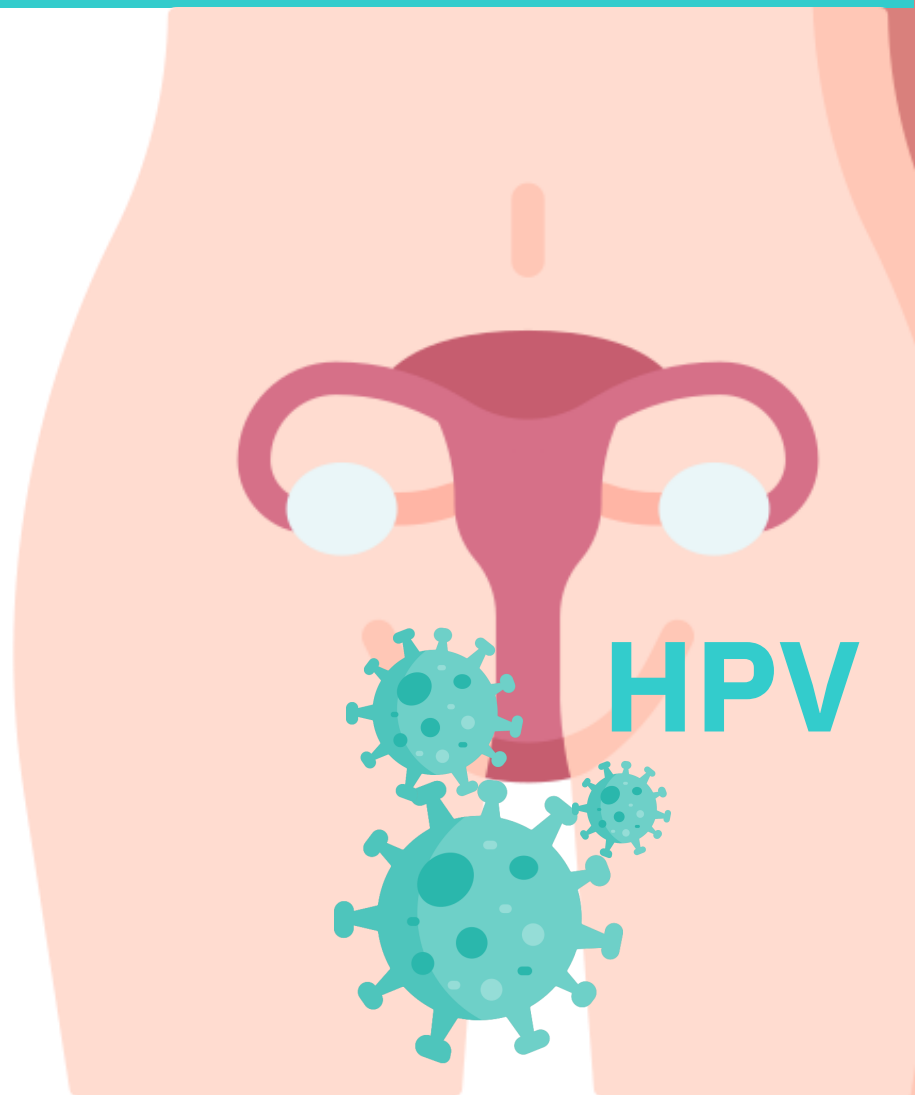
มะเร็งปากมดลูก

สาเหตุหลักของการเกิดมะเร็งปากมดลูก มาจากเชื้อไวรัสฮิวแมนแพพพิลโลมา หรือที่เรียกว่า **เชื้อเอชพีวี (Human Papilloma Virus: HPV)**

เชื้อเอชพีวีสามารถติดต่อผ่าน**ทางการมีเพศสัมพันธ์** ผู้หญิงส่วนมาก กว่าร้อยละ 90 จะสามารถกำจัดเชื้อออกไปจากร่างกายเองได้ โดยหญิงเหล่านั้นอาจจะไม่เคยทราบเลยว่าตนเองเคยติดเชื้อ

ในหญิงบางรายที่การติดเชื้อไม่หายไป เชื้อเอชพีวีอาจทำให้เซลล์บริเวณปากมดลูกเกิดความเปลี่ยนแปลง และเกิดเป็นมะเร็งปากมดลูก หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่น หูดหงอนไก่ ตึงเนื้องอกได้

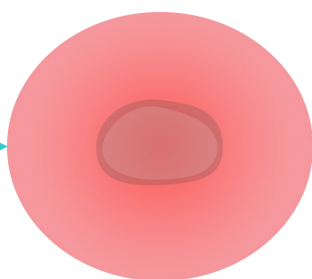
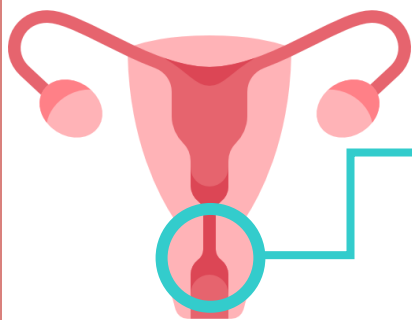
เชื้อเอชพีวีมีหลากหลายสายพันธุ์ โดยสายพันธุ์ที่มักก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูก ได้แก่ **สายพันธุ์ 16 และ 18**



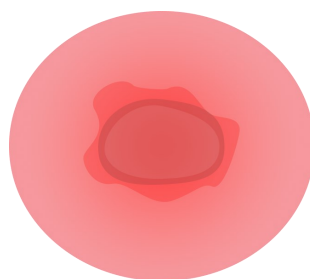
เชื้อ HPV สายพันธุ์เสี่ยงสูงจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์บริเวณปากมดลูกโดยใช้ระยะเวลาตั้งแต่ 5 – 10 ปี

สตรีส่วนใหญ่จะมาพบแพทย์เมื่อมีอาการแสดงแล้ว ซึ่งเป็นระยะที่เซลล์ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงจนกลายเป็นเซลล์มะเร็ง

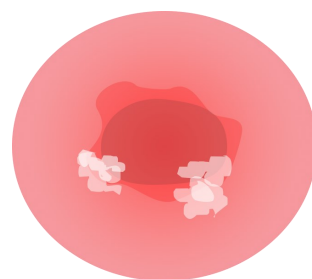
การเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก เมื่อมีการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี



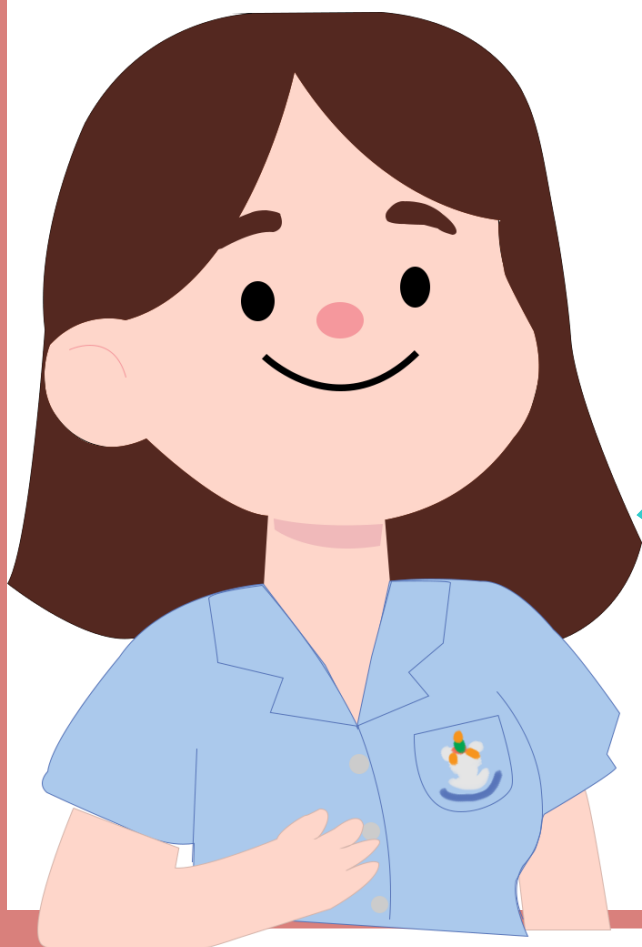
ปากมดลูกปกติ



ปากมดลูก
ที่มีการอักเสบ



ปากมดลูก
ที่เริ่มเกิดเซลล์มะเร็ง



ดังนั้น ควรมารับ
การตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูก
ทุกๆ 5 ปี นะคะ ถ้า
ค้นพบความผิดปกติ
ได้เร็ว ก็สามารถ
รักษาหายได้ค่ะ





ใครบ้างคะที่เสี่ยงจะเป็น
มะเร็งปากมดลูก



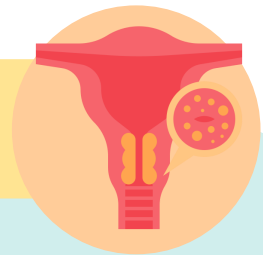
ผู้หญิงทุกคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์มีความเสี่ยงค่ะ





โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยัง
น้อย หรือมีคู่นอนหลายคน

หรือคนที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น หญิงที่
ติดเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้น

หญิงที่สูบบุหรี่ ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงที่จะจะทำให้
เซลล์เปลี่ยนไปเป็นเซลล์มะเร็งได้มากขึ้น

สัญญาณของมะเร็งปากมดลูก



-  มีตกขาว เลือด ของเหลวออกจากช่องคลอดผิดปกติ
-  มีประจำเดือนมามาก หรือนานกว่าปกติ
-  มีเลือดออกจากช่องคลอดหลังมีเพศสัมพันธ์
หรือเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์
-  ในระยะลุกลามอาจมีอาการปวดท้องบริเวณท้องน้อย
ปัสสาวะขัด หรือถ่ายอุจจาระลำบาก ขาบวม เบื่ออาหาร
น้ำหนักลด





มะเร็งปากมดลูก
ป้องกันได้มีัยคะ



มะเร็งปากมดลูกป้องกันได้คะ ด้วยการ

- 1 ฉีดวัคซีนป้องกัน
- 2 ให้คู่สมรุษยางอนามัย
ขณะมีเพศสัมพันธ์
- 3 ตรวจคัดกรองมะเร็ง
ปากมดลูกทุกๆ 5 ปี



วัคซีนป้องกันการติด
เชื้อ HPV จะมี
ประสิทธิภาพในการ
ป้องกันดีที่สุดเมื่อฉีด
ก่อนการมีเพศสัมพันธ์
ครั้งแรก



วัคซีนชนิด 2 สายพันธุ์ (16 และ 18)
*ให้บริการฉีดแก่เด็กหญิงชั้น ป. 5 ทุกคน ฟรี!

วัคซีนชนิด 4 สายพันธุ์ (6 11 16 และ 18)

วัคซีนชนิด 9 สายพันธุ์ (6 11 16 18 31 33
45 52 และ 58)



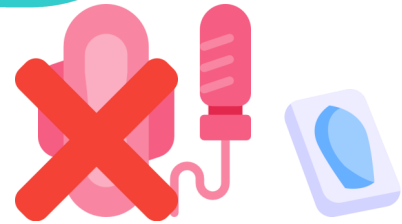
ถ้าจะไปตรวจมะเร็งปากมดลูก
ต้องเตรียมตัวยังไงคะ



เตรียมตัวย่างๆ ดังนี้เลยคะ



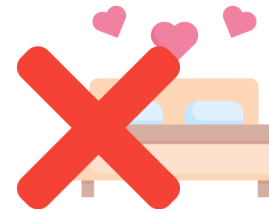
ต้องไม่ตรวจภายในมาก่อน
ในช่วง 24 ชั่วโมงก่อนตรวจ
มะเร็งปากมดลูก



ต้องไม่มีการใช้ผ้าอนามัยชนิด
สอด ครีม หรือยาที่ใช้ทางช่อง
คลอดอื่นๆ อย่างน้อย 48 ชั่วโมง
ก่อนตรวจมะเร็งปากมดลูก



ห้ามล้างหรือทำความสะอาด
ในช่องคลอด
ภายใน 48 ชั่วโมงก่อนมาตรวจ



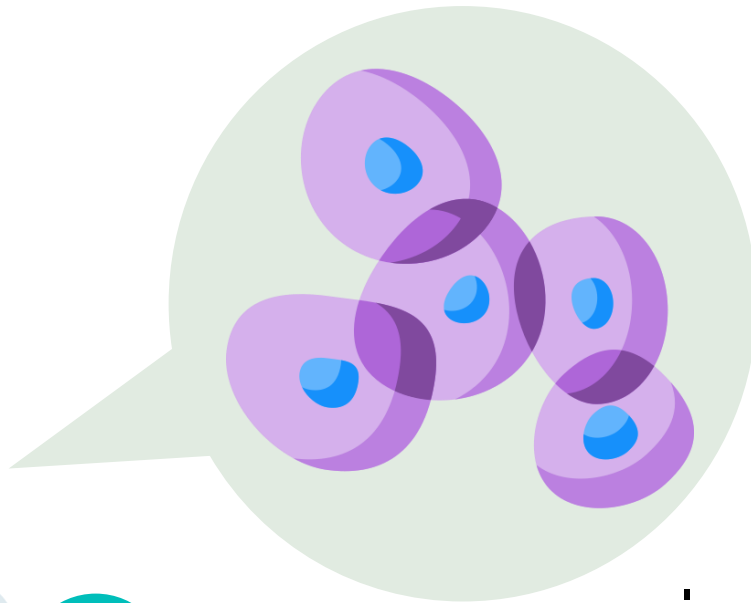
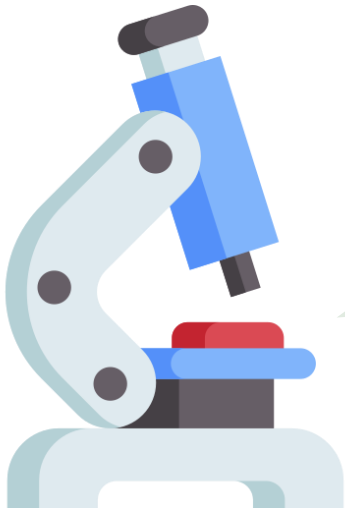
งดการมีเพศสัมพันธ์
ก่อนมารับการตรวจ 48 ชั่วโมง

และสามารถเข้ารับการ
ตรวจที่สถานพยาบาลตามสิทธิ
สามารถตรวจสอบ
สถานพยาบาลที่มีบริการได้จาก
แอป “**เป๋าตั้งค์**” ในส่วน
“**กระเป๋าสุขภาพ**”



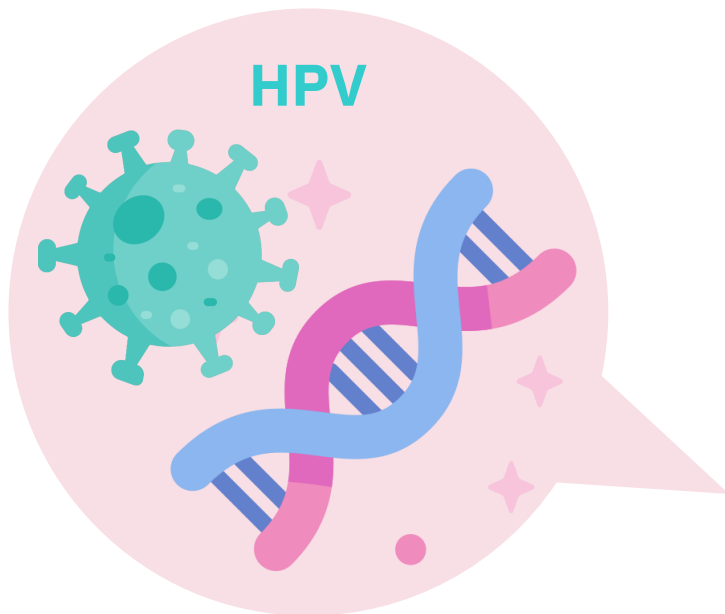


การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก
มี 2 วิธีหลัก



1

การตรวจการเปลี่ยนแปลง
ของเซลล์บริเวณปากมดลูก



HPV

2

การตรวจหาสารพันธุกรรม
ของเชื้อเอชพีวี





เมื่อเข้ารับการตรวจคัดกรองแล้ว สามารถนำ
ผลการตรวจที่ได้รับมาบันทึกไว้ในตาราง
ด้านล่างได้เลยค่ะ

วัน/เดือน/ปี ที่ตรวจ	ผลการตรวจคัดกรอง	คำแนะนำในการปฏิบัติตน	หมายเหตุ
	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ ระบุ _____ _____ _____ _____	<input type="radio"/> ตรวจซ้ำในอีก 5 ปีถัดไป พ.ศ. _____ <input type="radio"/> รับการตรวจวินิจฉัย ที่โรงพยาบาล และเข้ารับการรักษา	
	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ ระบุ _____ _____ _____ _____	<input type="radio"/> ตรวจซ้ำในอีก 5 ปีถัดไป พ.ศ. _____ <input type="radio"/> รับการตรวจวินิจฉัย ที่โรงพยาบาล และเข้ารับการรักษา	
	<input type="radio"/> ปกติ <input type="radio"/> ผิดปกติ ระบุ _____ _____ _____ _____	<input type="radio"/> ตรวจซ้ำในอีก 5 ปีถัดไป พ.ศ. _____ <input type="radio"/> รับการตรวจวินิจฉัย ที่โรงพยาบาล และเข้ารับการรักษา	



หรือเข้ารับบริการที่ศูนย์บริการสาธารณสุข
สำนักงานมัธยม สามารถโทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้
ในวัน และเวลาราชการนะคะ
และสามารถดูแผนที่ได้ตาม
Link : <https://bit.ly/3VBhtA8>



ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักงานมัธยม

พื้นที่รับผิดชอบ	ศูนย์บริการ สาธารณสุข	เบอร์โทรศัพท์	พื้นที่รับผิดชอบ	ศูนย์บริการ สาธารณสุข	เบอร์โทรศัพท์
คลองเตย	10	0 2258 4892	บางเขน	24	0 2579 1342
	41	0 2240 2056	บางแค	40	0 2455 3870
คลองสาน	28	0 2437 2009	บางกอกใหญ่	33	0 2472 5895-6
คลองสามวา	64	0 2548 0495-8	บางกอกน้อย	30	0 2423 0234
คันนายาว	69	0 2379 8911-2	บางกะปิ	35	0 2374 3550
จตุจักร	17	0 2591 6306	บางขุนเทียน	42	0 2415 2052
	51	0 2279 8972	บางคอแหลม	12	0 2291 7637-8
จอมทอง	29	0 2476 6493		18	0 2211 0860
ดอนเมือง	60	0 2565 5257	บางซื่อ	3	0 2587 0881
ดินแดง	4	0 2246 1553		19	0 2910 7314-5
	ดุสิต	52	0 2276 5996	บางนา	8
6		0 2282 8493	32		0 2331 9114
ตลิ่งชัน	38	0 2241 8378	บางบอน	65	0 2453 0526
	49	0 2424 9410	บางพลัด	31	0 2434 7304-5
ทวีวัฒนา	67	0 2441 4680-3	บางรัก	23	0 2236 4055
ทุ่งครุ	54	0 2426 3514	บึงกุ่ม	50	0 2375 2897
	59	0 2464 3057		56	0 2184 2693-5
ธนบุรี	26	0 2465 0014	ปทุมวัน	5	0 2214 1057
	27	0 2465 1000		16	0 2252 7776
	36	0 2468 5297	ประเวศ	22	0 2349 1816-7
		57		0 2396 1866	

ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย (ต่อ)

พื้นที่รับผิดชอบ	ศูนย์บริการสาธารณสุข	เบอร์โทรศัพท์	พื้นที่รับผิดชอบ	ศูนย์บริการสาธารณสุข	เบอร์โทรศัพท์
ป้อมปราบศัตรูพ่าย	20	0 2223 0004	ลาดพร้าว	66	0 2539 4828
พญาไท	11	0 2271 1122	วังทองหลาง	15	0 2541 8380
พระโขนง	34	0 2331 9873	วัฒนา	21	0 2392 9277-8
พระนคร	1	0 2226 5897	สวนหลวง	37	0 2362 5238-40
	9	0 2282 8494 0 2281 7861	สะพานสูง	68	0 2372 2225-7
ภาษีเจริญ	47	0 2410 1810	สัมพันธวงศ์	13	0 2222 7875
	62	0 2455 5804	สาทร	14	0 2211 2353
มีนบุรี	43	0 2540 5615-6		63	0 2675 9945-6
ยานนาวา	7	0 2284 2331	สายไหม	61	0 2536 0163
	55	0 2294 3247	หนองแขม	48	0 2421 2147-9
ราชเทวี	2	0 2251 7735-7	หนองจอก	44	0 2988 1633
ราชบุรีบูรณะ	39	0 2427 7949	หลักสี่	53	0 2575 2650-2
	58	0 2427 7512	ห้วยขวาง	25	0 2277 2660
ลาดกระบัง	45	0 2543 0393			
	46	0 2329 0320			

อ้างอิง

1. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, การควบคุมมะเร็งปากมดลูกที่ครอบคลุม : แนวทางการปฏิบัติที่สำคัญ (Comprehensive Cervical Cancer Control: A guide to essential practice)
2. สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, รู้สู้มะเร็ง
3. โครงการสืบสานพระราชปณิธานสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช มูลนิธิถันยรักษ์ ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย สปสช. และภาคเอกชน, สมุดบันทึกการตรวจเต้านมตนเอง
4. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์, เว็บไซต์หาหมอ.com, มะเร็ง (Cancer) <https://haamor.com/> มะเร็ง เผยแพร่ วันที่ 1 ตุลาคม 2561
5. มะเร็งวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทย, เว็บไซต์ The Thai Cancer http://www.thethaicancer.com/Webdocument/People_article/People_article_001.html เผยแพร่ วันที่ 1 กรกฎาคม 2552

Image and Designed by Freepik (jcomp, studiogstock, macrovector, vector4stock and starline)

/ Flaticon (Smartline, Chattapat K., Ultimatearm, pixel perfect, Vitaly Gorbachev, Surang, Berkahicon, Chahir, pch.vector and kosonicon)

บันทึกเพิ่มเติม

Handwriting practice lines consisting of 18 sets of horizontal dashed lines, alternating between teal and maroon colors.

“มะเร็ง
รู้เร็ว
รักษาได้”



สำนักอนามัย

www.bangkok.go.th/health



@bma.health