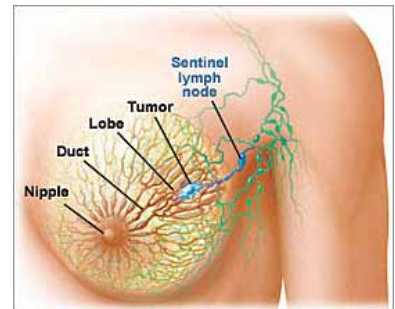


คู่มือการตรวจ เต้านมด้วยตนเอง

รณูช เกียรติพงษ์ถาวร

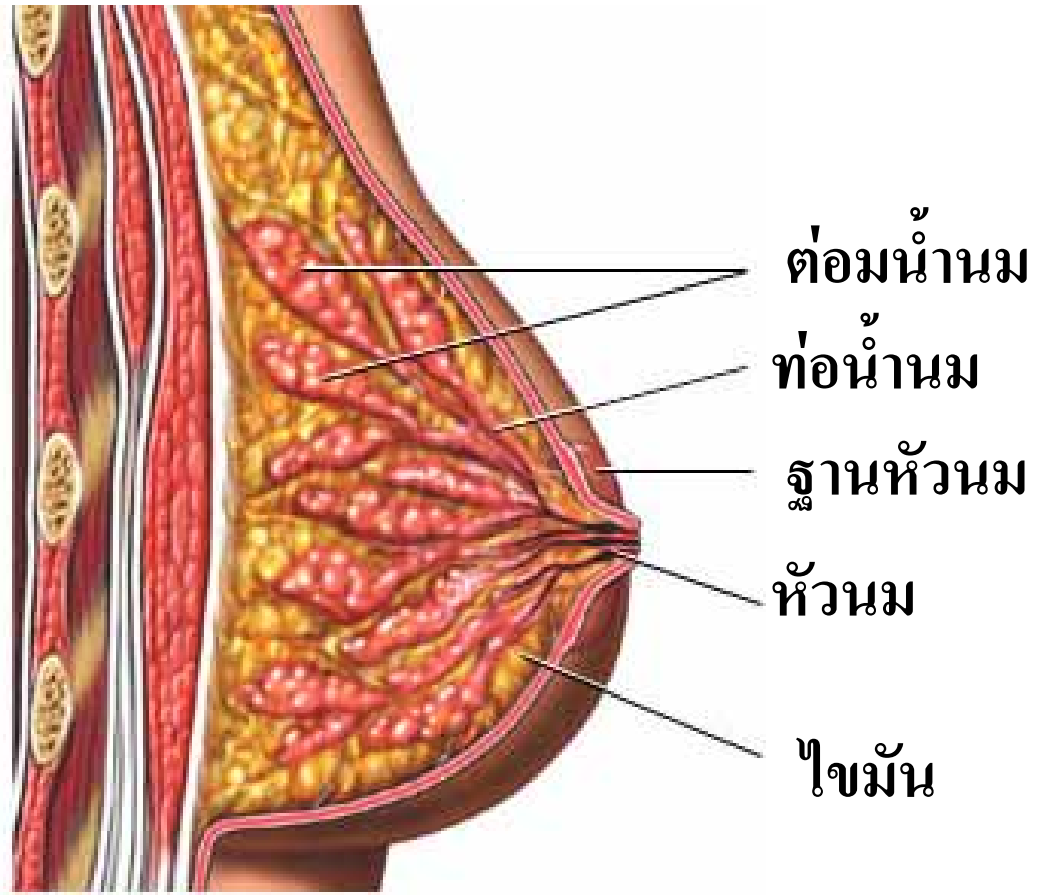


คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

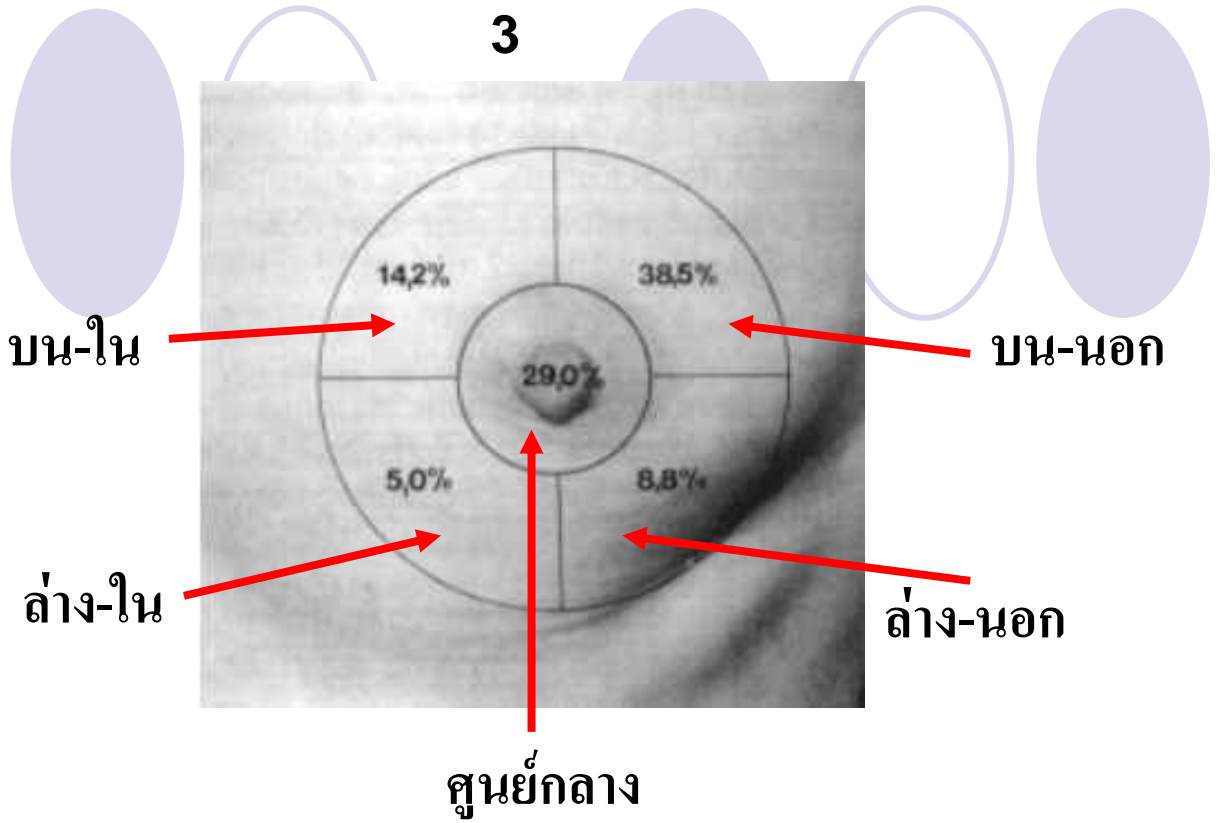
เต้านมปกติของสตรี

- เต้านมของสตรีประกอบด้วยต่อมน้ำนม
ต่อมน้ำนม ซึ่งพยุ่งไว้ด้วยไขมัน และพัง
พืด รวมเป็นกลุ่ม เรียกว่า กลีบของเต้านม
นม แต่ละกลุ่มจะประกอบเป็น
โครงสร้างของเต้านม
- กลุ่มของต่อมน้ำนม และต่อมน้ำนม จะ
มีท่อรวมมาเปิดที่หัวนม เป็นท่อใหญ่
เพื่อให้ น้ำนมออกสู่ภายนอก บริเวณ
หัวนมจะมีท่อใหญ่นี้มาเปิดประมาณ
15-20 ท่อ

กายวิภาคของเต้านมด้านข้าง



3



แต้ันมแบ่งออกเป็น 5 บริเวณหลัก คือ

บริเวณ 1 ใน 4 ส่วน บน-นอก

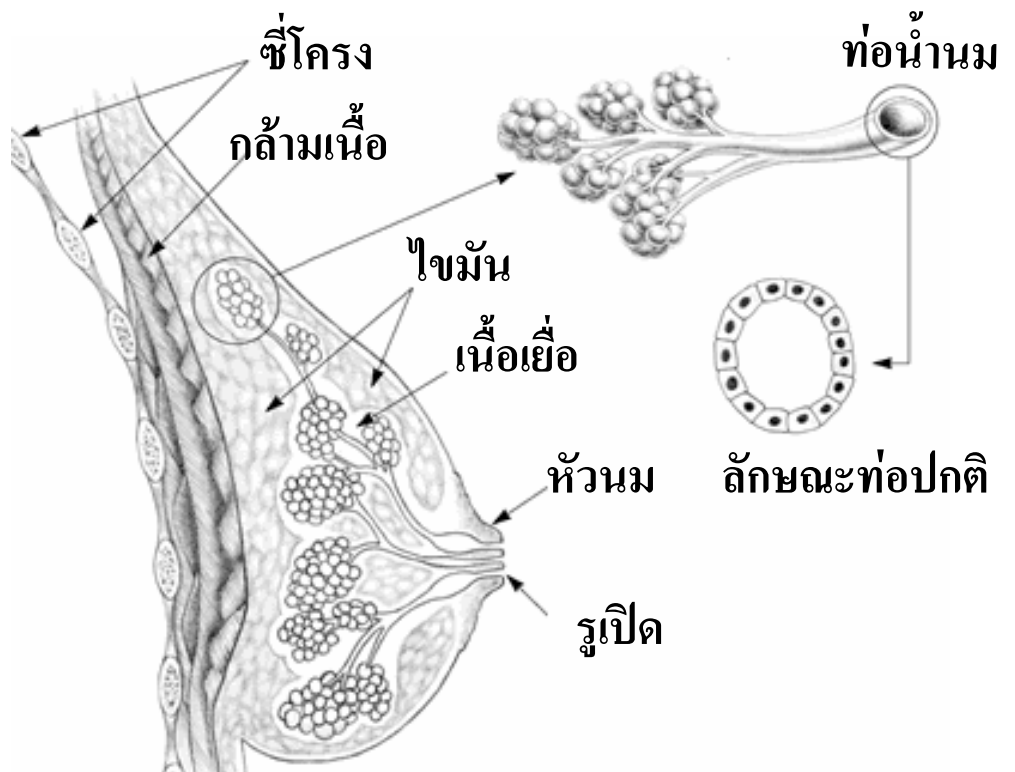
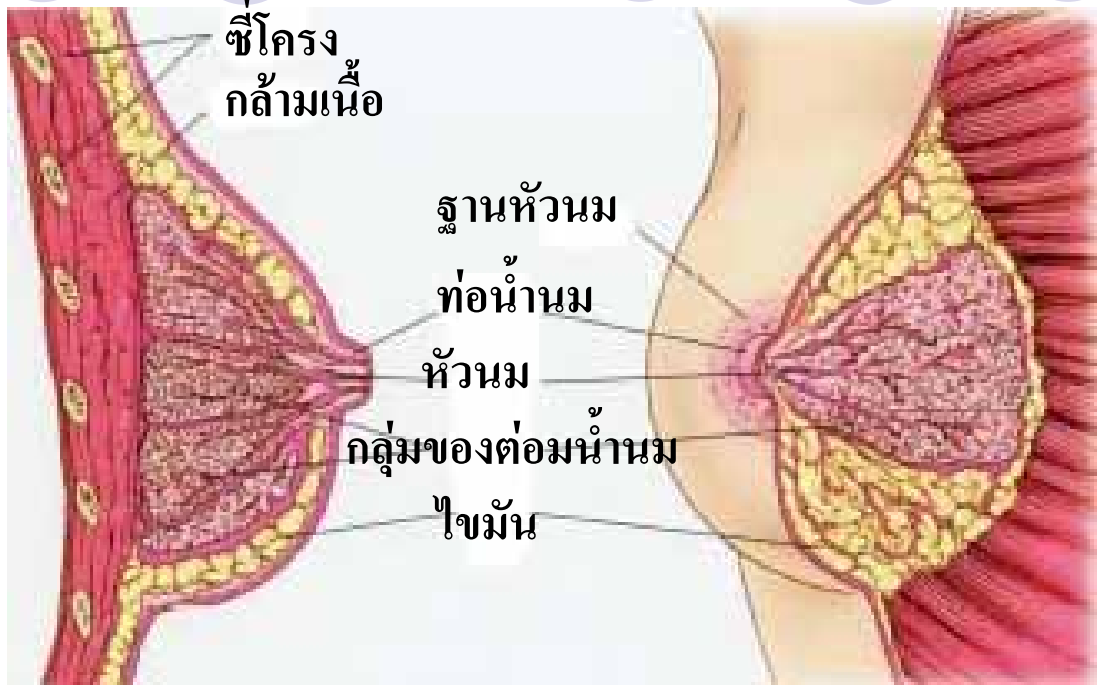
บริเวณ 1 ใน 4 ส่วน บน-ใน

บริเวณ 1 ใน 4 ส่วน ล่าง-นอก

บริเวณ 1 ใน 4 ส่วน ล่าง-ใน

บริเวณศูนย์กลาง

รูปแสดงลักษณะของเต้านมปกติ



ต่อมน้ำเหลืองของเต้านม

- ต่อมน้ำเหลืองเป็นส่วนหนึ่งของระบบภูมิคุ้มกันที่สร้างขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์
- ต่อมน้ำเหลืองที่รับน้ำเหลืองจากบริเวณเต้านม ส่วนใหญ่กระจายอยู่บริเวณรักแร้ประมาณ 10-30 ต่อมน้อยอยู่บริเวณทรวงอก ช่องท้องและหลัง
- ต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณรักแร้ แบ่งเป็น 3กลุ่ม อยู่เป็นลำดับ ดังนี้

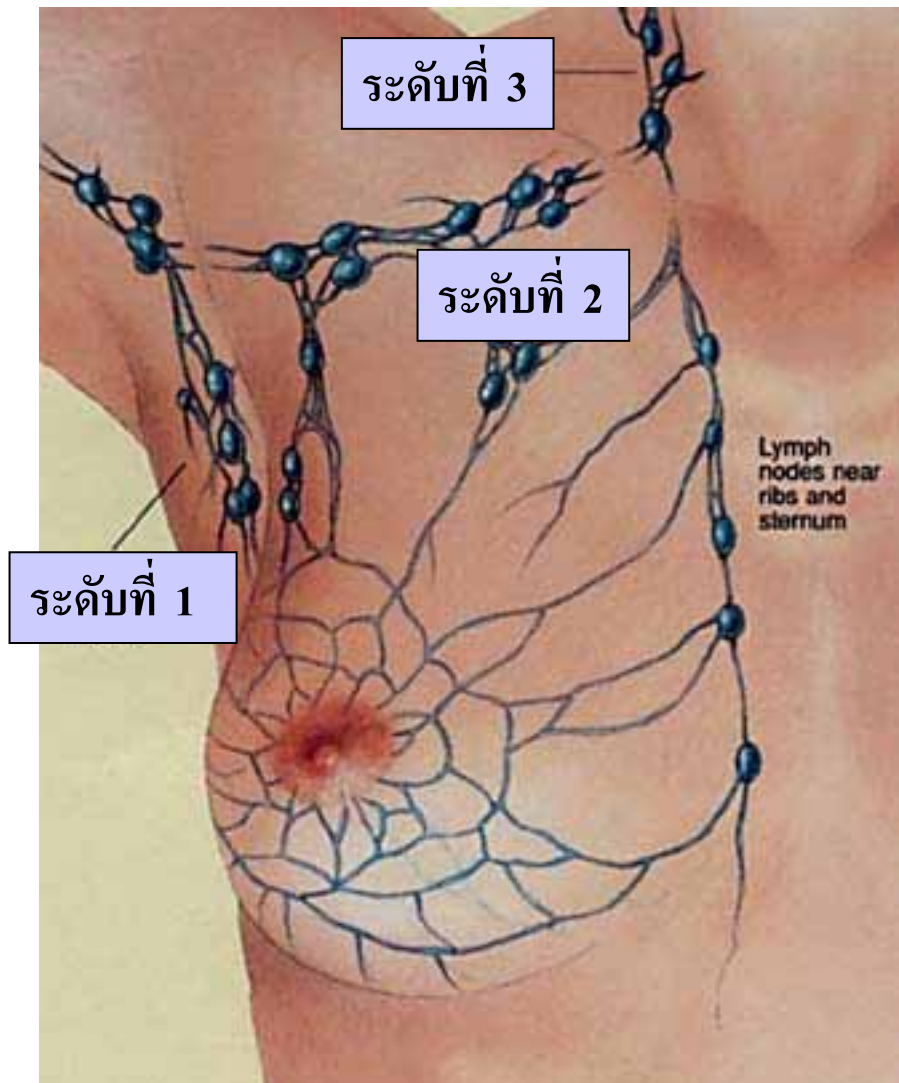
ระดับ1 อยู่บริเวณส่วนล่างของรักแร้ต่ำกว่ากล้ามเนื้อผนังทรวงอก

ระดับ2 อยู่บริเวณกลางรักแร้

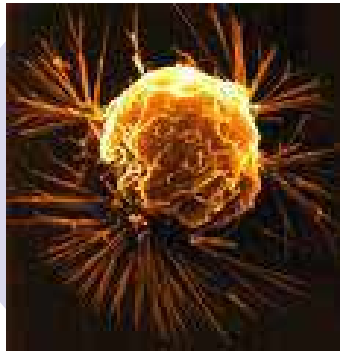
ระดับ3 อยู่บริเวณเหนือกล้ามเนื้อผนังทรวงอก

- น้ำเหลืองของเต้านมจะไหลผ่านหลอดน้ำเหลืองไปตามลำดับดังกล่าว และการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งจะไปตามการไหลของน้ำเหลืองเช่นกัน

รูปแสดงลักษณะของต่อมน้ำเหลืองเต้านม



มะเร็งเต้านม



- มะเร็งเต้านมเป็นเนื้อร้ายที่พบมากที่สุดใ
ผู้หญิง เป็นสาเหตุการตายอันดับสอง รองจาก
มะเร็งปากมดลูก
- ในปี พ.ศ. 2549 มีหญิงไทยที่เป็นมะเร็งเต้านมมีจำนวน 767 ราย ชายไทย 15 ราย คิดเป็น 13.67 % และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น
- มะเร็งเกิดจากเซลล์ต้นกำเนิดเพียงเซลล์เดียวที่มีความผิดปกติทางพันธุกรรม ทำให้การแบ่งตัวของเซลล์เจริญเติบโตผิดปกติ ชนิดที่ควบคุมไม่ได้

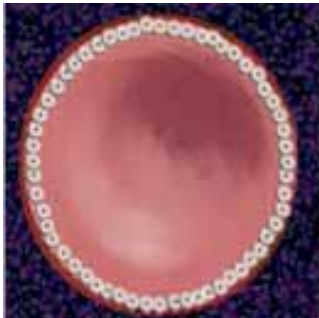
มะเร็งเต้านม

- เซลล์มะเร็งจะแบ่งตัวเพิ่มขึ้นตามระยะเวลา เช่น ถ้าแบ่งตัวทุกเดือน เซลล์มะเร็งก็จะเพิ่มขึ้นเป็น สองเท่าทุกๆเดือนไปเรื่อยๆ แต่ถ้าแบ่งตัวทุก 2 เดือน เซลล์มะเร็งก็จะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าทุกๆ 2 เดือนไปเรื่อยๆ ซึ่งแต่ละคนมีอัตราการเจริญของเซลล์มะเร็งแตกต่างกันไป
- จำนวนเซลล์มะเร็งจะเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆในระยะเริ่มต้น อาจใช้เวลาเป็นปีๆกว่าจะกระจาย
- มะเร็งเต้านม มี 2ชนิด คือ
 1. มะเร็งที่เกิดจากเซลล์เยื่อบุท่อน้ำนม พบประมาณ 75 %
 2. มะเร็งที่เกิดจากต่อมน้ำนม พบประมาณ 25 %

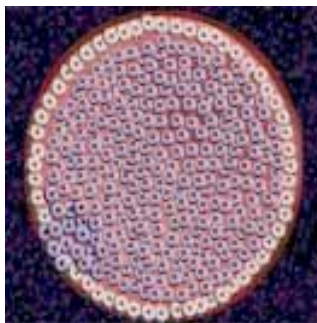
การแพร่กระจายของมะเร็งเต้านม

- มะเร็งเต้านมแพร่กระจายจากท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนม ไปสู่เนื้อเยื่อรอบๆข้าง เรียกว่า มะเร็งระยะลุกลาม แต่ถ้ายังอยู่ในท่อน้ำนมหรือต่อมน้ำนมเท่านั้น จะเรียกมะเร็งเฉพาะที่ การรักษาจะแตกต่างกัน
- อัตราการรอดชีวิตที่ 5 ปีในมะเร็งเต้านมเฉพาะที่มีสูงถึง 98 % เมื่อกระจายไปต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียง มีอัตราการรอดชีวิต 81 % แต่ถ้ากระจายไปสู่อวัยวะไกลออกไป มีอัตราการรอดชีวิตเพียง 26 %

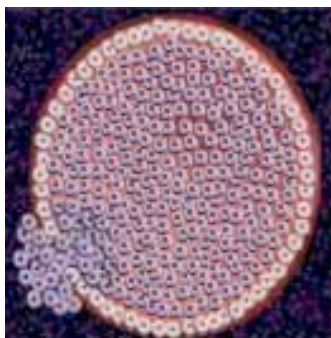
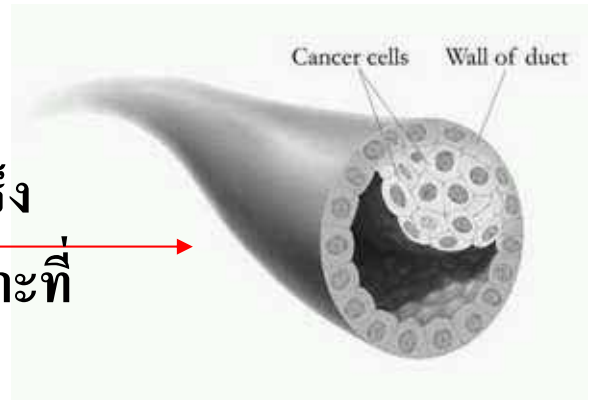
การแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง



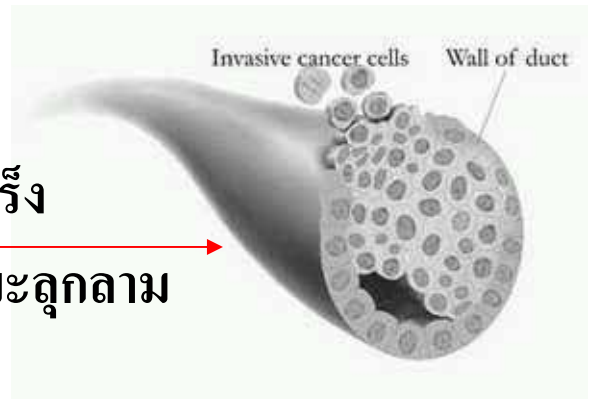
ผนังเซลล์ปกติ



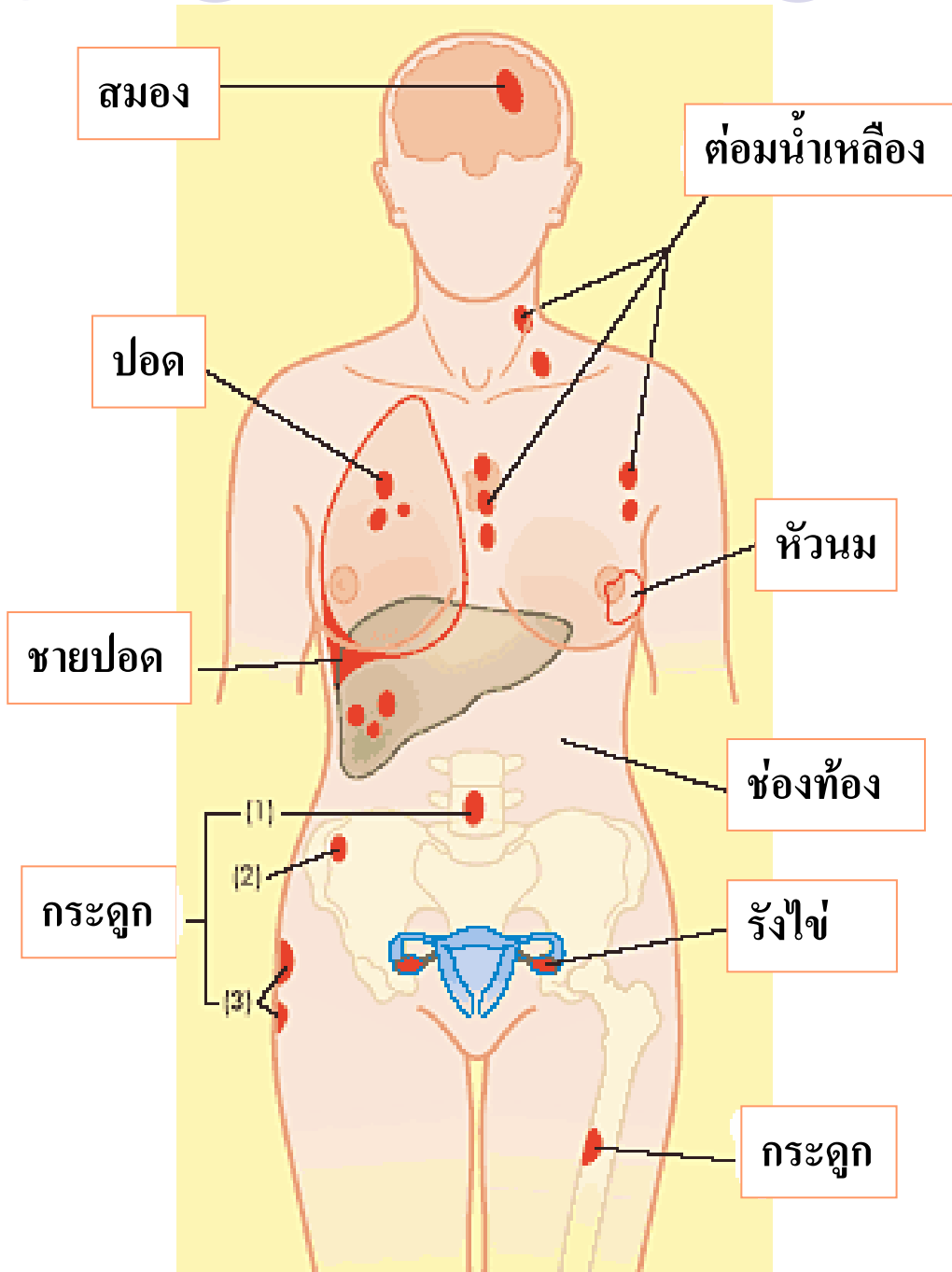
มะเร็ง
เฉพาที่



มะเร็ง
ระยะลุกลาม



การแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งเต้านม ไปยังอวัยวะอื่นๆ



สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งเต้านม

สาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งเต้านมในปัจจุบันยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงดังนี้

1. ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐาน

- เพศ พบมากในผู้หญิง ในผู้ชายพบบ้างแต่น้อยมากไม่ถึง 1 %

- อายุ อายุมากขึ้น ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น ส่วนมากมักเกิดในสตรีที่อายุเกิน 50 ปี

- ประวัติในครอบครัว

ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านม ลูกสาว หรือพี่สาว หรือน้องสาวก็มีความเสี่ยงต่อโรค และเสี่ยงสูงขึ้นถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านมก่อนหมดประจำเดือน

ความเสี่ยงต่อโรค ถ้ามีประวัติว่าพ่อเป็นมะเร็งด้วย

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งเต้านม

2. ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

- ประวัติการมีบุตร

หญิงที่ไม่เคยมีบุตรจะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น

หญิงที่มีบุตรหลังอายุ 30 ปีจะมีความเสี่ยงมากกว่า
หญิงที่ไม่มีบุตร

- ประวัติการมีประจำเดือน

หญิงที่มีประจำเดือนเร็ว มีบุตรอายุน้อย และหรือ
หมดประจำเดือนช้าหลังอายุ 50 ปี มีความเสี่ยง
เพิ่มขึ้น

- ประวัติการได้รับฮอร์โมน

หญิงที่ได้รับฮอร์โมนทดแทนหลังหมดประจำเดือน
จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น

หญิงที่ได้รับยาคุมกำเนิดเอสโตรเจนเป็นเวลานานๆ

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งเต้านม

- ลักษณะของการปฏิบัติตัวประจำวัน



ความอ้วน

พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์



สิ่งแวดล้อม เช่น การสูบบุหรี่ การได้รับรังสี และสารเคมีที่ร่างกายได้รับ

การวินิจฉัยมะเร็งเต้านม

- การถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านม (mammogram)
- การทำอัลตราซาวด์ (ultrasound)
- การตรวจชิ้นเนื้อ จากก้อนในเต้านม ภายใต้กล้องจุลทรรศน์
- การตรวจดูโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์ ที่ได้จากการดูดด้วยเข็มที่เจาะเข้าไปในก้อน แล้วดูเอาเซลล์ออกมาตรวจ
- การเจาะตัดแต่งชิ้นตัดเนื้อด้วยเข็ม

รูปแสดงการวินิจฉัยมะเร็งเต้านม



การถ่าย
เอกซเรย์เต้านม

การทำอัลตราซาวด์



รูปแสดงการวินิจฉัยมะเร็งเต้านม

การดูเอาเซลล์ออกมาตรวจ

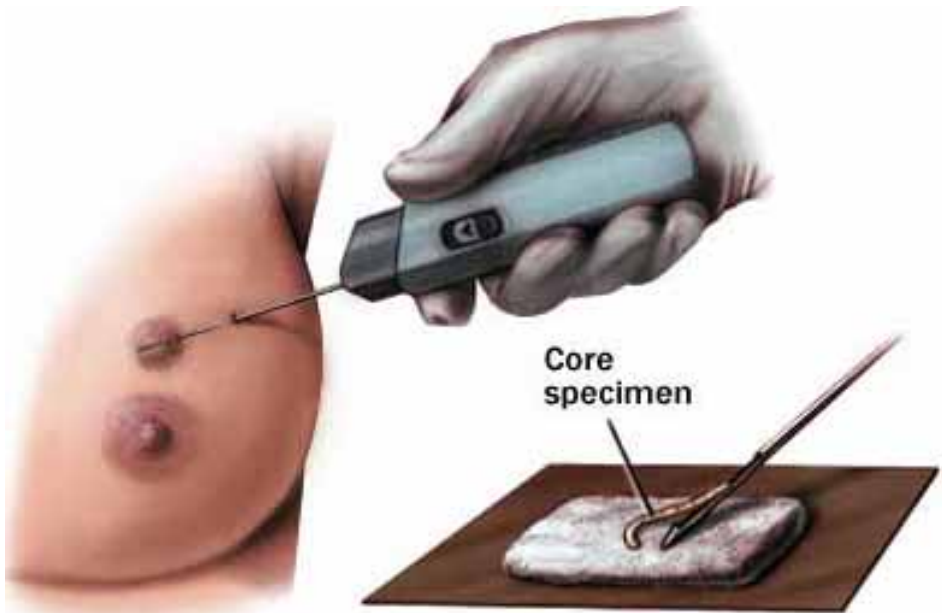


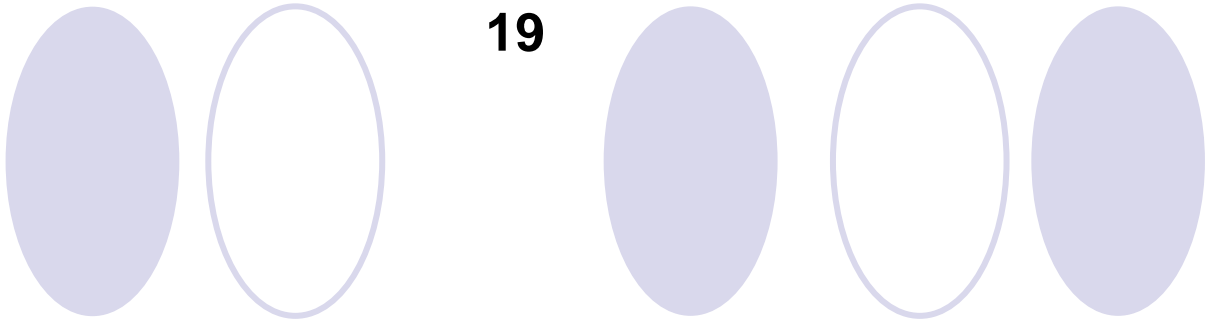
การตัดก้อนออกตรวจ



รูปแสดงการวินิจฉัยมะเร็งเต้านม

การเจาะตัดแท่งชิ้นตัดเนื้อด้วยเข็ม





การรักษามะเร็งเต้านม

1. การผ่าตัด
2. การฉายแสง
3. การรักษาด้วยฮอร์โมน
4. เคมีบำบัด

แนวทางการป้องกันมะเร็งเต้านม

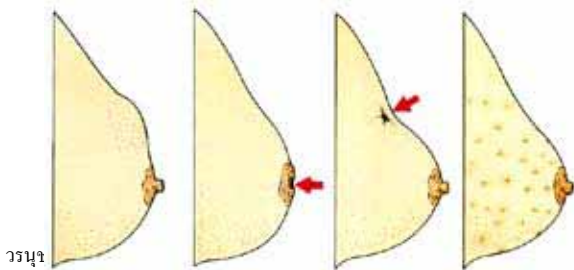
1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์
3. การถ่ายเอกซเรย์เต้านม
(Mammography)

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

- ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง
- การตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ทำ 3 วันหลังหมดประจำเดือน เพื่อให้เนื้อเต้านมนุ่มและตรวจง่าย
- สำหรับผู้หญิงที่หมดประจำเดือนแล้วให้เลือกวันใดวันหนึ่ง แล้วตรวจตรงกันทุกเดือน เช่น ทุกวันที่ 1 ของเดือน เป็นต้น
- สำหรับผู้หญิงที่ได้รับฮอร์โมน ควรตรวจเต้านมด้วยตนเอง เมื่อเริ่มครบรอบฮอร์โมนที่ได้รับ
- ก้อนที่คลำพบส่วนมากไม่ใช่มะเร็ง (80%) แต่ถ้าพบก้อนหรือสิ่งผิดปกติ ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็ค

การตรวจเต้านมโดยแพทย์

- ผู้หญิงอายุระหว่าง 20-40 ปี ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านม ทุก 3 ปี
- ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ควรพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมทุกปี
- นอกจากนี้ถ้าพบว่ามีอาการและอาการแสดงดังนี้
 - ก้อนมักไม่เจ็บ แข็ง และอาจไม่มีรูปทรง
 - มีการเปลี่ยนแปลงขนาดและรูปร่างของเต้านม เช่น มีรอยบุ๋ม ย่น หดตัวของผิวหนังหรือหัวนม ผิวหนังหนา เป็นสะเก็ด หรือเห็นเส้นเลือดดำชัดเจน



การตรวจเต้านมโดยแพทย์



- มีเลือดออกจากหัวนม อาการนี้มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูง (20%)
- ผิวหนังบริเวณเต้านมมีแผลเปิด หรือมีลักษณะคล้ายผิวส้ม
- พบก้อนหรือบวมที่รักแร้
- เจ็บ เป็นอาการที่พบน้อยในมะเร็งเต้านม

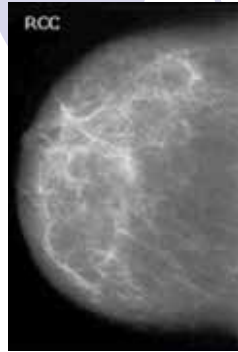
รูปแสดงการตรวจเต้านมโดยแพทย์



การถ่ายเอกซเรย์เต้านม (Mammography)

- เป็นวิธีป้องกันมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด ทั้งนี้เพราะสามารถพบก้อนได้ตั้งแต่ก้อนยังมีขนาดเล็ก มีความแม่นยำสูงถึง 95 %
- การถ่ายเอกซเรย์เต้านมสามารถพบก้อนมะเร็งเต้านมได้ก่อนที่ผู้ป่วยจะคลำได้เองถึง 2 ปี ซึ่งทำให้การรักษาได้ผลดี โอกาสรอดชีวิตสูง
- การถ่ายเอกซเรย์เต้านมไม่มีอันตรายใดๆ เพราะรังสีที่ได้รับน้อยมาก
- วิธีการถ่ายเอกซเรย์เต้านม โดยการวางเต้านมบนแผ่นฟิล์มแบนๆ 2 แผ่น แล้วจึงฉายรังสีเอกซเรย์ด้านบนและล่าง ด้านขวาและซ้ายของเต้านมแต่ละข้าง
- ระหว่างการถ่ายภาพจำเป็นต้องกดเต้านม เพื่อลดปริมาณรังสีที่เนื้อเยื่อเต้านมดูดซับไว้ และจะทำให้เห็นเนื้อเยื่อได้ละเอียด จึงอาจทำให้ผู้ป่วยรู้สึกไม่สบายบ้าง

รูปแสดงการถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านม (Mammography)



ศูนย์ถันยรักษ์ แนะนำให้ถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านม (Mammography) ดังนี้

- อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรถ่ายภาพเอกซเรย์ไว้เป็นพื้นฐาน และทุกๆ 2 ปี
- อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรถ่ายภาพเอกซเรย์ทุก 1-2 ปีหรือตามที่แพทย์แนะนำ
- อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรถ่ายภาพเอกซเรย์ทุกปี
- ถ้าในครอบครัวมีประวัติเป็นมะเร็งเต้านมควรปรึกษาแพทย์เพราะอาจต้องตรวจเร็วกว่าปกติ

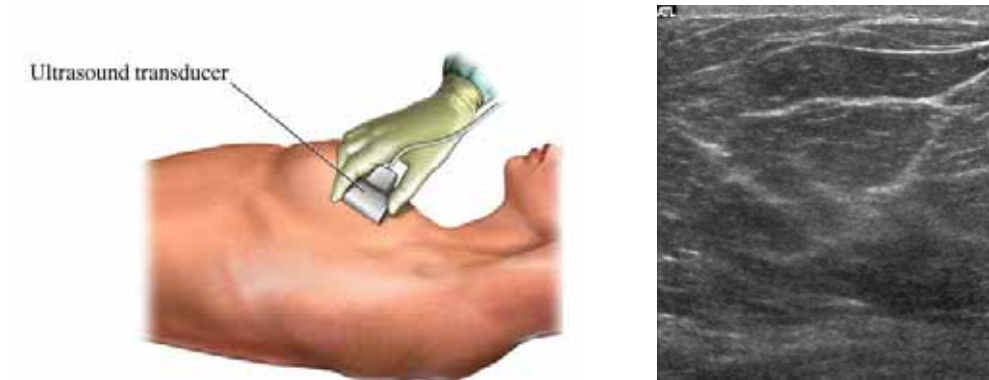
ขนาดของก้อนที่พบจากการถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านม (Mammography)

- ขนาดของก้อนโดยประมาณ 3-5 ซม. พบในผู้หญิงที่ตรวจเต้านมเป็นครั้งคราว
- ขนาดของก้อนโดยประมาณ 1.5 ซม. พบในผู้หญิงที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ
- ขนาดของก้อนโดยประมาณ 1 ซม. หรือเล็กกว่า พบในผู้หญิงที่ถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านมเป็นครั้งแรก
- ขนาดของก้อนโดยประมาณ 0.5-1 ซม. พบในผู้หญิงที่ถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านมเป็นประจำ

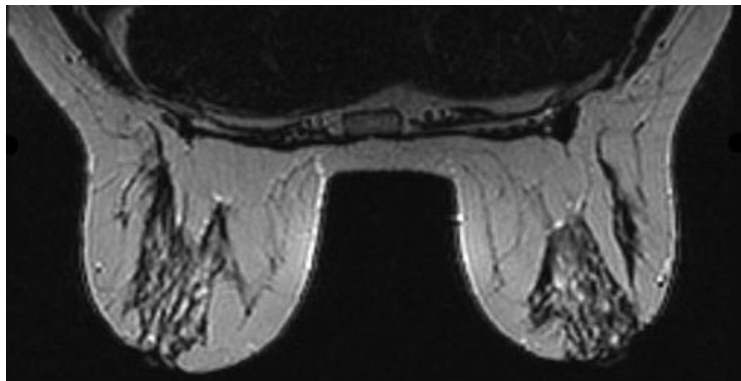
โดยสรุปคือการถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านมเป็นประจำจะพบก้อนได้เร็ว หรือพบมะเร็งตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก

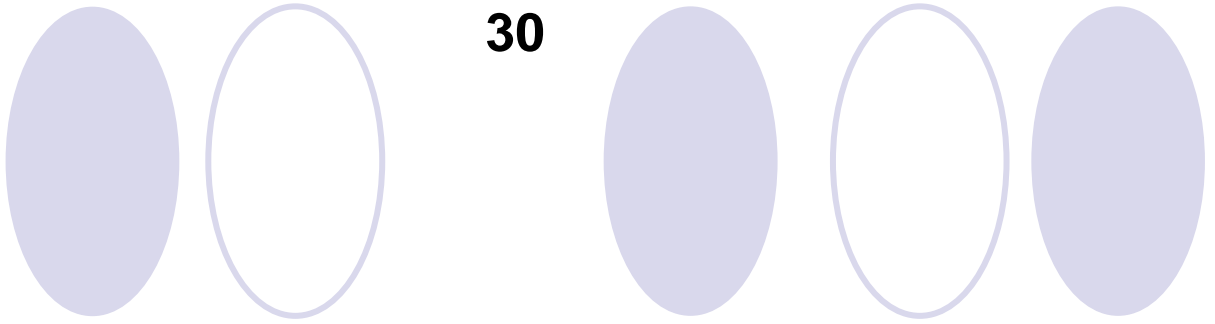
- กรณีที่เอกซเรย์เต้านมแล้วพบก้อน แพทย์มักให้ตรวจอุลตราซาวน์ร่วมด้วย
- วิธีการตรวจด้วยอุลตราซาวน์ เป็นการใช้คลื่นเสียงตรวจไปบนเต้านม ซึ่งมีความปลอดภัยสูง และไม่เจ็บปวดใดๆ ก่อนตรวจจะต้องทาผิวหนังด้วยเจลเพื่อเป็นสื่อนำคลื่นเสียง ภาพการตรวจจะปรากฏบนจอภาพทันที
- การตรวจด้วยอุลตราซาวน์ สามารถแยกแยะระหว่างก้อนที่เป็นของแข็งและก้อนที่บรรจุของเหลว จึงช่วยในการวินิจฉัยแยกโรคได้
- แต่การตรวจทั้ง 2 วิธีดังกล่าวข้างต้น ถ้ายังไม่สามารถแยกโรคได้ อาจต้องใช้วิธีการถ่ายภาพด้วยการสะท้อนคลื่นแม่เหล็ก (magnetic resonsnce imaging : MRI) หรือการสแกนด้วยนิวเคลียร์

รูปแสดงการตรวจด้วยอัลตราซาวด์



รูปแสดงวิธีการถ่ายภาพด้วยการสะท้อนคลื่นแม่เหล็ก (magnetic resonance imaging : MRI)





วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีวิธีการ

ตรวจ ได้ 2 วิธี คือ การดูและการคลำ
ซึ่งมีหลักการดังนี้

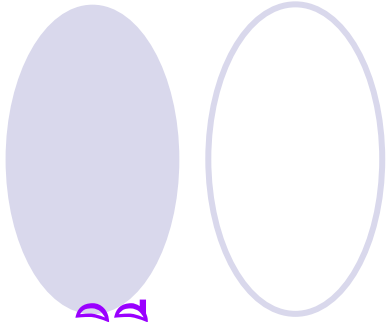
- 3 ท่า
- 3 แบบ
- 3 ระดับ

วิธีการตรวจเต้านม 3 ท่า



1. ยืนหน้ากระจก

- ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย
เปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่า มีการบิด
เบี้ยวของหัวนม หรือมีสิ่งผิดปกติหรือไม่
- ประสานมือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ
แล้วกลับมาอยู่ในท่าท้าวสะเอว พร้อม
สำรวจหาสิ่งผิดปกติ
- โน้มตัวไปข้างหน้าโดยมือทั้งสองข้าง
วางบนเข่า หรือเก้าอี้ ในท่านี้เต้านมจะห้อย
ลงตรงๆ หากมีสิ่งผิดปกติจะมองเห็นได้ชัด
มากขึ้น



วิธีการตรวจเต้านม 3 ท่า

2. นอนราบ

- นอนในท่าสบายแล้วสอดหมอนหรือม้วนผ้าไว้ใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจ
- ยกแขนข้างที่จะตรวจขึ้นเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมแผ่ราบ จะคลำพบก้อนได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะบริเวณส่วนบนด้านนอกซึ่งเป็นบริเวณที่มีเนื้อนมหนามากที่สุด และเกิดมะเร็งมากที่สุดด้วย
- ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนางของมือข้างตรงข้ามคลำให้ทั่วเต้านมและรักแร้ ห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะรู้สึกเหมือนเจอก้อนเนื้อได้ซึ่งความจริงไม่ใช่
- เมื่อตรวจเสร็จข้างหนึ่งแล้วจึงย้ายมาตรวจอีกข้างหนึ่งโดยวิธีเดียวกัน

วิธีการตรวจเต้านม 3 ท่า



3. ขณะอาบน้ำ

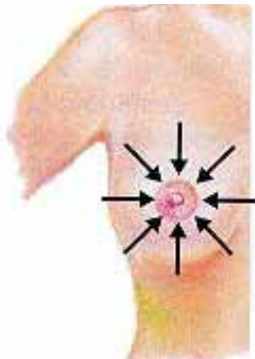
- ผู้หญิงที่เต้านมมีขนาดเล็ก ให้ยกแขนข้างที่จะตรวจไว้เหนือศีรษะ ใช้มือด้านตรงข้ามคลำ เช่นเดียวกับท่านอน
- ผู้หญิงที่เต้านมมีขนาดใหญ่ ให้ใช้มือข้างที่จะตรวจประคองและตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างหนึ่งตรวจคลำจากด้านบน

วิธีการคลำ 3 แบบ

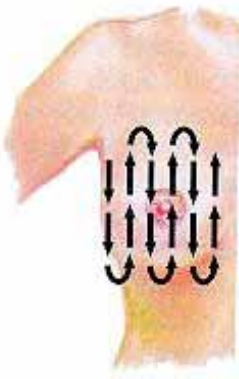
วิธีการคลำอาจใช้แบบใดแบบหนึ่งดังต่อไปนี้



Concentric Circle



Wedge Section



Verticle Strip

1. การคลำในแนวก้นห้อย

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไป
ตามแนวก้นห้อยจนถึงฐานของเต้านม
บริเวณรักแร้

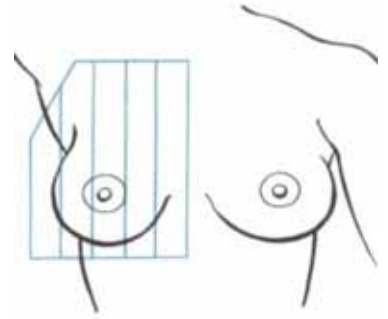
2. การคลำในแนวรูปกลม

เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านมไป
จนถึงฐาน แล้วกลับขึ้นสู่ยอดคอดอย่าง
นี้เรื่อยไปให้ทั่วเต้านม

3. การคลำในแนวขึ้นลงจากใต้นมถึง ไหปลาร้า

เริ่มคลำใต้นมถึงไหปลาร้า แล้ว
ขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นลง
และสลับกันไปเรื่อยๆจนทั่วเต้านม

วิธีการคลำ



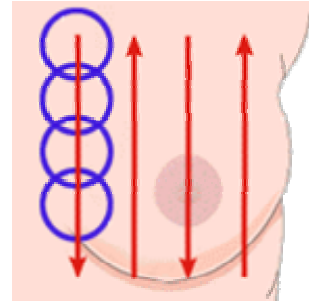
- ข้อสำคัญของการคลำ

- ต้องให้ครอบคลุมเนื้อเยื่อเต้านมทั้งหมด ซึ่งปรากฏว่าวิธีคลำแบบขึ้นลงเป็นวิธีที่ดีที่สุด
- การเคลื่อนนิ้วระหว่างคลำไม่ต้องยกนิ้วขึ้นจากเต้านมเลย โดยการกดลง 3 ระดับแล้วจึงเคลื่อนต่อไป
- ต้องมั่นใจว่าบริเวณขอบๆ และใต้หัวนมได้ถูกคลำอย่างทั่วถึง
- การคลำแบบขึ้นลงโดยเฉลี่ย ประมาณ 10-13 ที่ต่อแถว ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 30 วินาที ในแต่ละแถว
- ผู้หญิงที่หน้าอกใหญ่ไม่ควรสอดหมอนหรือผ้าใต้ไหล่ เพื่อให้เนื้อหน้าอกตรงกลางแผ่ราบ

3 นิ้วสัมผัส

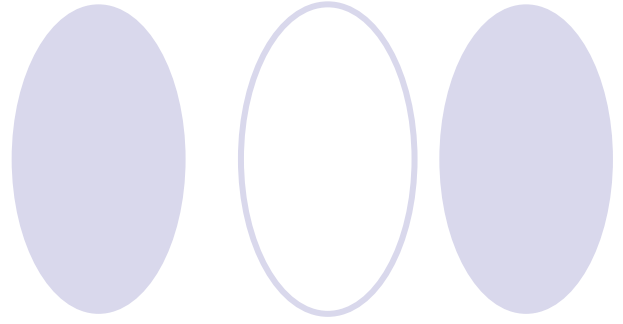


- ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วทั้งสาม คือนิ้วชี้ นิ้วนาง
- บริเวณกึ่งกลางนิ้วทั้งสามจะสัมผัสได้ดีและกว้างกว่าส่วนปลายนิ้ว
- โคนฝ่ามือเพื่อให้นิ้วทั้งสามราบและสัมผัสกับเต้านม
- เคลื่อนนิ้วกดวนไปทั้งเต้านม
- วิธีการกด 3 ระดับดังนี้



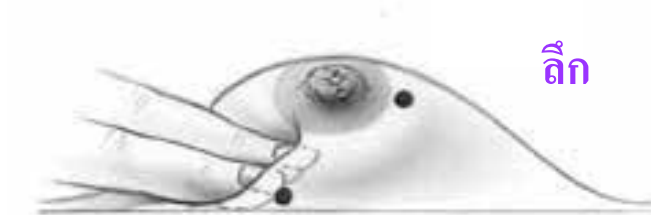
1. กดเบาๆ เพื่อให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนัง
2. กดปานกลาง เพื่อให้รู้สึกถึงกึ่งกลางของเต้านม
3. กดหนักขึ้น เพื่อให้รู้สึกถึงส่วนลึกใกล้ผนังปอด

37



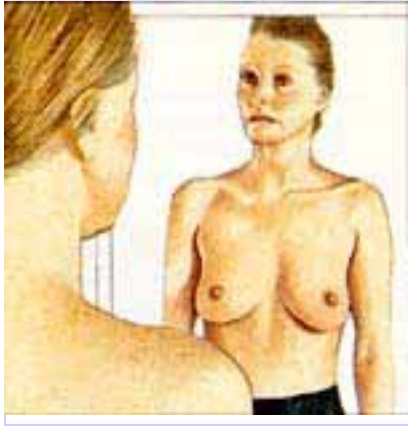
3 นิ้วสัมผัส

3 ระดับ



A.F.

สรุปขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำยืน



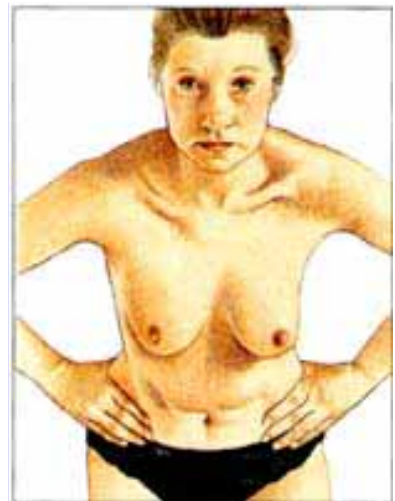
ปล่อยแขนข้างลำตัว



มือทั้งสองข้างเหนือศีรษะ

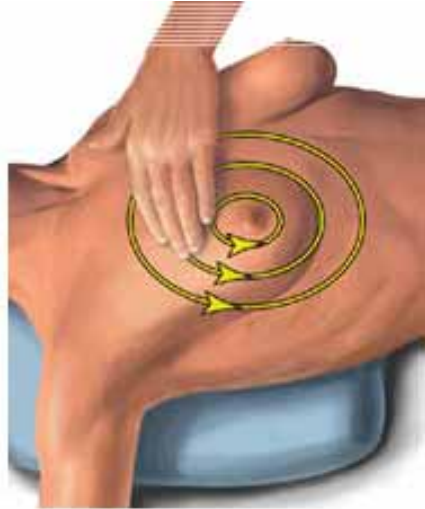


ประสานไว้ด้านหลัง

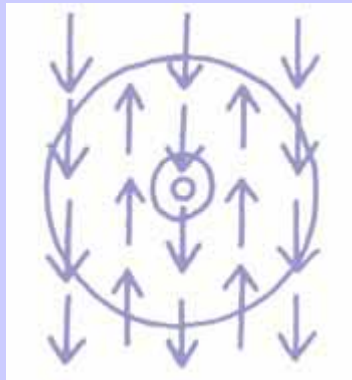
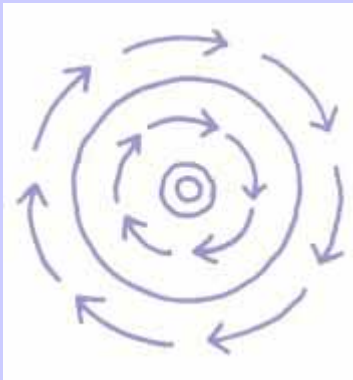


ท้าวสะเอว โน้มตัวไป
ข้างหน้า

ท่านอน



เลือกวิธีการคลำแบบใดแบบหนึ่งใน 3 แบบ



สุดท้ายของการคลำให้กด
และบีบหัวนมเบาๆเพื่อดูว่า
มีสิ่งผิดปกติออกมาหรือไม่
ห้ามบีบเค้นหัวนม

การป้องกันมะเร็งเต้านมวิธีอื่นๆ

การป้องกัน โดยการติดตามอย่างใกล้ชิด และป้องกัน โดยการปรับเปลี่ยนในการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจจะลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้

- ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมากๆ จำกัดโปรตีนจากเนื้อสัตว์
- ควรรับประทานผักผลไม้ให้มากทุกมื้อ เช่น แครอท มะเขือเทศ ตำลึง ผักบุง ฟักทอง ฯลฯ
- รับประทานอาหารให้ได้กากใย เช่น พวกรั้ว ธัญพืช และอาหารที่มีไขมันต่ำมากๆ จะทำให้ระดับเอสโตรเจนที่ไหลเวียนลดลง และจากการศึกษาอื่นๆ พบว่า เอสโตรเจนจากพืชธรรมชาติ เช่น โปรตีนจากถั่วเหลือง ทำให้ความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมลดลง

การป้องกันมะเร็งเต้านมวิธีอื่นๆ

- ไม่ควรดื่มสุรา เกิน 1 ช้อนโต๊ะ ต่อวัน
- งดสูบบุหรี่
- ลดน้ำหนักตัว ไม่ควรปล่อยให้อ้วนเกินไป โดยเฉพาะหลังวัยหมดประจำเดือนแล้ว

การควบคุมน้ำหนักตัวคง ไว้ตามเกณฑ์ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมลดลง เนื่องจากไขมันที่สะสมตามร่างกาย ซึ่งเป็นแหล่งของเอสโตรเจนที่ไหลเวียน จะลดลงโดยเฉพาะภายหลังหมดประจำเดือน



การป้องกันมะเร็งเต้านมวิธีอื่นๆ

- การออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า หญิงที่ออกกำลังกาย และ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ให้ผลแบบแอโรบิก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (ครั้งละ 30-45 นาที) จะลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมได้ถึง 30-40 % และพบว่าหญิงทำงานที่ต้องใช้แรงงานมาก จะเป็นมะเร็งเต้านมในอัตราที่ต่ำกว่าหญิงทำงานที่ออกแรงน้อย



- การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมได้

การป้องกันมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด คือ
การค้นพบให้เร็วที่สุด

