

Q&A เรื่อง มะเร็งเต้านม (CA BREAST)

BY...FIRSTPHYSIO

<http://www.firstphysioclinics.com>

Line ID: 0852644994

1. Q: มีอาการเจ็บเต้านม จะเป็นมะเร็งหรือไม่

A: มะเร็งเต้านมส่วนใหญ่จะไม่เจ็บ สาเหตุของการเจ็บเต้านม ถ้าเจ็บจากเนื้องอกโดยตรงเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นผลมาจากฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง ในบางคนจะไม่พบสาเหตุของอาการเจ็บเต้านม อย่างไรก็ตาม อาการเจ็บเต้านมส่วนใหญ่ประมาณ 95% มักไม่ได้มีสาเหตุจากมะเร็งเต้านม มีเพียง 5% เท่านั้นที่มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุของอาการเจ็บดังกล่าว ซึ่งพบในรายที่มีก้อนค่อนข้างใหญ่และมีการลุกลามของเซลล์มะเร็งมาที่ผิวหนังจึงทำให้มีอาการเจ็บ แต่ถ้าก้อนเล็กก็อาจจะไม่เจ็บก็ได้

2. Q: การนวดเพื่อลดแขนบวมทำได้อย่างไร

A: 1. การใช้เครื่องลดบวม (Compressible Limb Therapy) เป็นการนวดโดยใช้แรงดันลมในการบีบรัดอย่างนุ่มนวล ทำให้กล้ามเนื้อคลายความตึงตัวผ่อนคลายและเพิ่มการไหลเวียนเลือดได้อย่างดี นิยมใช้กันในโรงพยาบาลชั้นนำ

2. นั่งพาดแขนบนโต๊ะ ใช้หมอนหนุนแขนให้สูงกว่าระดับอก ใช้ฝ่ามือลูบแขนซ้ำๆ เริ่มจากข้อมือผ่านข้อศอกเข้าหารักแร้ตาม

A: ก้อนที่คลำพบที่เต้านมนั้นอาจจะเป็นก้อนที่เป็นมะเร็งหรือไม่เป็นมะเร็งก็ได้ โดยส่วนใหญ่ มักไม่ใช่มะเร็ง ซึ่งสาเหตุของก้อนที่ไม่ใช่มะเร็ง เช่น การที่เนื้องอกหนาตัวขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิงหรืออาจเป็นเนื้องอกของเต้านม นอกจากนี้ก็อาจเป็นถุงน้ำ (cyst) สาเหตุที่สำคัญอีกอย่างได้แก่ มะเร็งเต้านม

3. Q: มะเร็งเต้านมรักษาหายขาดหรือไม่

A: มะเร็งเต้านมในปัจจุบัน ถ้าพบในระยะเริ่มต้นมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้สูง การที่จะรักษาหายขาดหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับระยะที่มาพบแพทย์ดังนั้นหากมาพบแพทย์ในระยะเริ่มต้น ได้มากเท่าไร โอกาสหายขาดก็จะยิ่งมากขึ้นเท่านั้น

4. Q: การรักษามะเร็งเต้านมทำได้โดยวิธีใดบ้าง

A: วิธีการรักษามะเร็งเต้านมที่ได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันมีอยู่ 5 วิธี คือการรักษาโดยการผ่าตัด, การรักษาโดยการฉายแสง (รังสีรักษา), การรักษาโดยยาต้านฮอร์โมน, การรักษาโดยยาเคมีบำบัด, การรักษาโดยยาที่มีการออกฤทธิ์จำเพาะ แต่จะใช้หลายๆวิธีร่วมกัน เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีที่สุด

5. Q: อาการของมะเร็งเต้านมในระยะแรกมีอาการอย่างไรบ้าง

A: ระยะแรกไม่มีอาการ คลำก้อนไม่ได้ หากคลำก้อนได้ ถ้าตรวจแล้วเป็นมะเร็งจริงแสดงว่าเป็นมาแล้วประมาณ 2-3 ปี

6. Q: มะเร็งเต้านมมีกี่ระยะ และแบ่งอย่างไร

มะเร็งเต้านมมี 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 : ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กกว่า 2 ซม. และยังไม่มีการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้

ระยะที่ 2 : ก้อนมะเร็งมีขนาดระหว่าง 2-5 ซม. และ/หรือ มีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ของข้างเดียวกัน

ระยะที่ 3 : ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่กว่า 5 ซม. ลูกกลมลงไปติดกับกล้ามเนื้อหน้าอก มีการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้อย่างมาก จนทำให้ต่อมน้ำเหลืองเหล่านั้นมารวมติดกันเป็นก้อนใหญ่ หรือติดแน่นกับอวัยวะข้างเคียง

ระยะที่ 4 : ก้อนมะเร็งมีขนาดโตเท่าไรก็ได้แต่แตกทะลุผิวหนังออกมา ลูกกลมลงไปติดกับกระดูกซี่โครง, มีการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณเหนือไหปลาร้าของข้างเดียวกัน หรือมีแพร่กระจายไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่อยู่ไกลออกไป เช่น กระดูก, ปอด, ตับ, สมอง เป็นต้น

7. Q: ถ้าเป็นมะเร็งเต้านมการรักษาต้องตัดเต้านมออกหมดเสมอไปหรือไม่

A: ไม่จำเป็นต้องตัดเต้านมออกหมด ถ้าพบมะเร็งที่ขนาดเล็ก หรือคลำไม่ได้ (ซึ่งพบได้โดยตรวจ Mammogram เท่านั้น) ก็ตัดเฉพาะก้อนเนื้อร้ายออก ถ้ายังไม่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลือง ก็ไม่ต้องรักษาอะไรเพิ่ม ทั้งนี้แพทย์จะดำเนินการตามขั้นตอน

8. Q: การผ่าตัดบริเวณเต้านมสามารถทำได้กี่วิธี

A: การผ่าตัดบริเวณเต้านม แบ่งได้เป็น 2 วิธี ได้แก่

1. การตัดเต้านมออกทั้งเต้า (Total or Simple mastectomy) คือ การผ่าตัดเอาเต้านมออกทั้งหมด (รวมผิวหนังส่วนที่อยู่เหนือก้อนมะเร็งและหัวนมด้วย) ก่อนหน้านี้การผ่าตัดวิธีนี้เป็นวิธีมาตรฐานที่ใช้กับผู้ป่วยทุกราย แต่ปัจจุบันแพทย์เลือกใช้กับผู้ป่วยที่ก้อนมะเร็งมีขนาดใหญ่ มีก้อนมะเร็งหลายก้อน เต้านมขนาดเล็ก หรือผู้ป่วยที่ไม่สะดวกหรือมีข้อห้ามในการฉายรังสีที่เต้านมหลังผ่าตัด
2. การตัดเต้านมออกเพียงบางส่วน (Partial mastectomy or Breast-conserving surgery) คือ การตัดก้อนมะเร็งและเนื้อของเต้านมปกติที่อยู่รอบ โดยตัดห่างจากขอบของก้อนมะเร็งประมาณ 1-2 ซม. โดยมากจะยังคงเหลือหัวนม ฐานหัวนมและส่วนใหญ่ของเนื้อเต้านม ส่วนมากมักเลือกใช้ในรายที่มะเร็งมีขนาดเล็ก มีมะเร็งเพียงตำแหน่งเดียว หรือเต้านมมีขนาดใหญ่พอสมควร ภายหลังการผ่าตัดแล้วผู้ป่วยยังสามารถรักษารูปร่างของเต้านมได้ดี ผู้ป่วยทุกรายจะต้องได้รับการฉายรังสีที่เต้านมร่วมด้วยเสมอ

9. Q: การผ่าตัดเสริมสร้างเต้านม (Breast reconstruction) คืออะไร

A: การผ่าตัดเพื่อนำเนื้อเยื่อที่บริเวณอื่นของร่างกายหรือใช้วัสดุที่ทำเลียนแบบเต้านม มาเพื่อเสริมหรือสร้างเต้านมใหม่ ช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกมั่นใจมากขึ้น ลดความสูญเสีย ช่วยให้ผู้มั่นใจในการกลับไปทำงานและใช้ชีวิตตามปกติ

10. Q: การผ่าตัดเสริมสร้างเต้านมทำได้โดยวิธีใดบ้าง

A: การผ่าตัดเสริมสร้างเต้านมทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. การผ่าตัดนำผิวหนัง เนื้อเยื่อไขมันและกล้ามเนื้อหน้าท้อง (Transverse rectus abdominis myocutaneous flap or TRAM flap) มาทดแทนเต้านมทั้งหมดที่ถูกตัดออกไป โดยจะนำผิวหนัง เนื้อเยื่อไขมันและกล้ามเนื้อหน้าท้องมาทดแทนเต้านมทั้งหมดที่ถูกตัดออก

2. การผ่าตัดนำผิวหนัง เนื้อเยื่อไขมันและกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก (Latissimus dorsi myofascial flap or LD flap) มาทดแทนเต้านมส่วนที่ตัดไป ซึ่งโดยส่วนใหญ่มักทำร่วมกับการผ่าตัดเต้านมออกเพียงบางส่วน โดยเฉพาะในรายที่มีการสูญเสียเนื้อเต้านมมากเกินกว่าที่จะคงความสวยงามไว้ได้หากไม่มีเนื้อเยื่ออื่นมาทดแทนซึ่งผู้ป่วยที่เลือกการผ่าตัดวิธีนี้ยังคงต้องได้รับการฉายแสง(รังสีรักษา)ร่วมด้วย

3. การผ่าตัดเพื่อใส่เต้านมเทียม (Prosthesis) เพื่อทดแทนการตัดเต้านมออกบางส่วนหรือทั้งหมด มีข้อดี คือ ผู้ป่วยไม่มีแผลผ่าตัดใดๆ เพิ่มเติมจากปกติ เนื่องจากไม่มีการนำเนื้อเยื่อจากตำแหน่งอื่นมาเสริมแทนเต้านมเดิม แต่อาจมีข้อจำกัดในผู้ป่วยบางรายที่มีลักษณะของเต้านมไม่เหมาะที่จะใช้เต้านมเทียม นอกจากนี้หากผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการฉายแสง(รังสีรักษา)ร่วมด้วยจะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน

11. Q: ขั้นตอนในการผ่าตัดเสริมสร้างเต้านมเทียมมีกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง

A: การผ่าตัดเสริมสร้างเต้านมมี 2 ขั้นตอน ในขั้นแรกเป็นการสร้างเต้านมขึ้นมาก่อน จากนั้นจะเป็นขั้นที่ 2 คือเป็นการสร้างในส่วนของหัวนมและลานนมการสร้างเต้านม สามารถใช้เต้านมเทียม(ซิลิโคน)ใส่แทนเต้านมที่ถูกตัดออกไป หรือใช้เนื้อเยื่อของตนเองสร้างขึ้นมาก็ได้ โดยพิจารณาจาก ขนาดและรูปทรงของเต้านม ตำแหน่งและขนาดของก้อนมะเร็ง ปริมาณของเนื้อเยื่อบริเวณเต้านมและส่วนของร่างกายที่จะเอามาสร้าง โรคประจำตัวที่มีอยู่ อายุของผู้ป่วย การรักษามะเร็งที่จะมีต่อไปในอนาคต เช่นจะต้องฉายแสงต่อหรือไม่ การตัดสินใจว่าจะเลือกวิธีการเสริมสร้างวิธีใด ขึ้นกับความต้องการของผู้ป่วยเอง ส่วนการสร้างหัวนมและลานนม โดยปกติจะทำหลังจากผ่านการรักษาในส่วนอื่นมาเสร็จเรียบร้อยแล้ว

12. Q: การเสริมเต้านมเทียมมีกี่ลักษณะ อะไรบ้าง

A: การเสริมเต้านมเทียมสามารถแบ่งออกได้ 2 ลักษณะคือ

1. การใส่เต้านมเทียมแบบสองขั้นตอนคือ มีการผ่าตัดสองครั้ง ขั้นตอนแรกเป็นการผ่าตัดที่ทำเฉพาะมะเร็งเต้านม

คือหลังจากเอาเต้านมออกไปแล้ว แพทย์จะใส่ตัวขยายผิวหนัง (tissue expander) ไว้ในช่องใต้กล้ามเนื้อก่อน หลังจากนั้น จะเป็นการผ่าตัดใส่ซิลิโคนตัวจริงในขั้นที่สอง

2. การใส่เต้านมเทียมแบบชั้นตอนเดียวเป็นการใช้เต้านมเทียมแบบถาวรสำเร็จรูปใส่เข้าไปแทนที่เนื้อเยื่อเต้านมที่ถูกตัดออกไป ทำในชั้นตอนเดียว เหมาะกับผู้ป่วยที่มีเต้านมขนาดเล็ก หรือปานกลาง ที่ยังไม่หย่อนคล้อย และมีช่องกล้ามเนื้อที่กว้างเพียงพอในการบรรจุเต้านมเทียมได้ วิธีนี้มีข้อดีโดยตรงที่นำออกมาแล้วความสวยงามจะสู้วิธีแบบสองชั้นตอนไม่ได้

13. Q: ลักษณะเต้านมเทียมที่ดีควรเป็นอย่างไร

A: เต้านมเทียมที่นิยมใช้สำหรับกรณีผ่าตัดเสริมสร้างเต้านม จะต้องมีการเลือกขนาด รูปร่างให้เหมาะสมกับเต้านมผู้ป่วย โดยอาศัยการวัดขนาดของเต้านม ความกว้าง ความสูง ความนูนของเต้านม มาประกอบกัน และต้องเป็นเต้านมเทียมที่เป็นรูปทรงหยดน้ำ (Anatomical Shape) เท่านั้น จึงจะให้รูปทรงที่เหมือนกับเต้านมที่ถูกผ่าตัดออกไป คือต้องเลือกสรรเต้านมเทียมให้มี ความกว้าง ความสูง การนูนตัวของเต้านมเท่ากับขนาดเต้านมเดิมของผู้ป่วย แล้วเอาเต้านมเทียมอันนั้นไปใส่แทนเต้านมที่ตัดออกก็จะทำให้ได้เต้านมที่เสริมสร้างมีรูปทรงและขนาดใกล้เคียงเต้านมเดิมที่สุด เพราะฉะนั้นหากเราเอาใจใส่และพิถีพิถันการเลือกขนาดเต้านมเทียม และทำการผ่าตัดที่ดี ผลของการผ่าตัดก็ย่อมออกมาดี เต้านมที่เสริมสร้างขึ้นมาใหม่ก็จะดูงดงามเป็นที่พึงพอใจได้

14. Q: ประโยชน์ของการกายภาพบำบัดสำหรับผู้ผ่าตัดเต้านม มีอะไรบ้าง

A: ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้ผ่าตัดเต้านม ได้แก่

1. คงความแข็งแรงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อที่อาจลดลงหลังการผ่าตัด โดยเฉพาะคอ ไหล่ คอห่านอก และหลังส่วนบน นอกจากนั้นยังช่วยให้แผลหายเร็วขึ้นและลดอาการบวมของแผลที่ผ่าตัด
2. ของความสามารถในการขยายทรวงอกซึ่งมีผลต่อการทำงานของกะบังลมและปอดขณะหายใจเข้าและออก
3. เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของร่างกายช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วลดอาการข้างเคียงจากการรักษาอื่นๆหลังผ่าตัดเช่นเคมีบำบัดหรือการใช้รังสีเป็นต้น

15. Q: การกายภาพบำบัดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านมมีอะไรบ้าง

A: การกายภาพบำบัดผ่าตัดเต้านม แบ่งได้เป็น 4 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ระหว่าง 2 สัปดาห์แรกหลังผ่าตัด เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนระบบหายใจภาวะแขนบวม คงความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อไหล่ ลดอาการปวดตึงบริเวณแผลผ่าตัด

ระยะที่ 2 ระหว่าง 3 - 5 สัปดาห์หลังผ่าตัดเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางระบบหายใจแขนบวมช่วยให้การเคลื่อนไหวข้อไหล่ดีขึ้นรวมทั้งฟื้นฟูภายหลังการผ่าตัด

ระยะที่ 3 ระหว่าง 6-10 สัปดาห์หลังผ่าตัดเพื่อป้องกันภาวะแขนบวมควรใช้งานแขนข้างผ่าตัดให้มากขึ้น เพิ่มความ

หนักในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นรวมทั้งฟื้นฟูสมรรถภาพภายหลังการผ่าตัด
ระยะที่ 4 ระหว่าง 11 สัปดาห์หลังผ่าตัดเป็นต้น ไปเพื่อไม่ให้แขนบวมต้องออกกำลังกายจากระยะที่ 3 เพื่อให้กลับไป
ใช้ชีวิตได้อย่างใกล้เคียงก่อนผ่าตัดมากที่สุด

16. Q: ข้อควรปฏิบัติในการกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดควรทำอย่างไร

A: ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอแต่ไม่หักโหมทำให้ครบทุกท่า ทำซ้ำๆต่อเนื่องกัน ท่าละ 5 ครั้งขณะออกกำลังกายไม่
ควรรู้สึกปวดหรือล้าโดยเฉพาะภายหลังการให้เคมีบำบัดรักษาร่างกายจะต่ำกว่าปกติถ้ามีอาการดังกล่าวขณะ
ออกกำลังกายให้พักสักครู่แล้วค่อยเริ่มใหม่โดยเคลื่อนไหวช้ากว่าเดิมแต่หากอาการดังกล่าวไม่หายควรหยุดออก
กำลังกาย

17. Q: วิธีการเพิ่มความหนักในการกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านมทำได้อย่างไร

A: ทำได้โดยเพิ่มจำนวนรอบ เช่นท่าท่าละ 5 ครั้ง 2 รอบให้พักสั้นสั้นประมาณ 20 - 30 วินาทีระหว่างรอบเป็นต้น
อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายไม่ควรทำเกินท่าละ 10 ครั้งจำนวน 3 รอบ

18. Q: การกายภาพบำบัดการผ่าตัดเต้านมมีความสำคัญอย่างไร

A: การผ่าตัดเต้านมวิธีการรักษาที่เน้นกำจัดสาเหตุของโรคและภาวะต่างๆ จึงมีผลกระทบต่อความสมดุลของร่างกาย
และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนได้หลายอย่างหลังการผ่าตัดทุกชนิดทั้งอวัยวะที่ถูกผ่าตัดและบริเวณอื่นของร่างกาย
หลังการผ่าตัดเต้านมมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆขึ้นได้ ดังนั้นการกายภาพบำบัดจึงช่วยให้ความสมดุลของ
ร่างกายกลับปกติ ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

19. Q: การเล่นโยคะสามารถใช้บำบัดในผู้ป่วยผ่าตัดเต้านมได้หรือไม่

A: การออกกำลังกายแบบโยคะสามารถใช้บำบัดในผู้ป่วยผ่าตัดเต้านมได้ เพราะการเล่นโยคะเป็นการเหยียดยืด
ร่างกายสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น และสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อที่แขน รวมถึงยังช่วยฝึกสมาธิ ช่วยให้
ผ่อนคลาย ลดความเครียดและความกังวลลงได้ แต่ควรเลือกท่าที่เหมาะสม ไม่ยากจนเกินไป โดยเริ่มต้นด้วยท่า
นอนหงาย แล้วเพิ่มความยากขึ้นด้วยการเปลี่ยนเป็นท่านั่ง ตามด้วยท่านยืน ควรเลือกท่าให้มีความต่อเนื่อง เพื่อ
ความรู้สึกสบายในขณะที่ออกกำลังกาย โดยก่อนการฝึกโยคะแต่ละครั้งควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อน หรืออาบน้ำอุ่น
ก่อนเริ่มออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยลด
การบาดเจ็บ รวมถึงไม่ควรมีการทำในลักษณะที่เรียกว่า bouncing หรือยืดซ้ำๆ เพราะจะทำให้เกิดการฉีกขาดของ
กล้ามเนื้อหรือเอ็นบริเวณนั้นได้ ควรยืดแค่รู้สึกตึง แต่ไม่เจ็บ แล้วค้างไว้ประมาณ 10

**20. Q: มีการพูดถึงการตรวจเต้านมด้วยตัวเองบ่อยครั้ง แต่มีข้อสงสัยว่าทำไมบางที่ตรวจด้วยตัวเองแล้วรู้สึกเจ็บตึง
ถ้าเป็นแบบนี้ควรทำอย่างไร**

A: การตรวจเต้านมด้วยตัวเองเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำ อย่างน้อยเดือนละครั้ง และควรทำให้เป็นนิสัย เช่น

ช่วงเวลาที่กำลังเปลี่ยนเสื้อผ้า หรืออาบน้ำ เป็นต้น การที่รู้สึกเจ็บเวลาตรวจนั้นต้องถือว่าเป็นช่วงเวลาที่กำลังมีประจำเดือนอยู่หรือไม่ เพราะช่วงนั้นเต้านมของผู้หญิงทุกคนจะคัดตึงเป็นพิเศษ แค่นี้ก็ทำให้เจ็บได้ ดังนั้นเวลาที่เหมาะสมของการตรวจคือภายในสัปดาห์หลังจากหมดประจำเดือน ส่วนผู้ที่หมดประจำเดือนไปแล้วก็ควรจะตรวจในวันแรกของทุกเดือนป้องกันการลืม หากพบว่ามีก้อนผิดปกติ หัวนมบวมไป มีของเหลวไหลออกมา หรือมีขนาดของเต้านมเปลี่ยนไปจากปกติ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

21. Q: ภาวะแทรกซ้อนภายหลังการผ่าตัดเต้านมมีอะไรบ้าง

A: ภาวะแทรกซ้อนที่พบได้ภายหลังการผ่าตัดเต้านม ได้แก่ อาการแทรกซ้อนทางระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต, แขนข้างที่ผ่าตัดบวม, ข้อไหล่ข้างที่ผ่าตัดเจ็บปวดและเคลื่อนไหวได้น้อยลง, การทรงท่าและการเคลื่อนไหวร่างกายเสียสมดุล, แขนอ่อนแรง, รู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลียง่าย

22. Q: การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันแขนบวมด้วยตนเอง ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านมทำได้อย่างไร

A: การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันแขนบวมสามารถทำได้ดังนี้

1. สวมปลอกรัดแขนป้องกันบวมขณะออกกำลังกาย
2. อยากระบายเนื้อแขนรับไม่สวมแหวนหรือกำไลเพราะจะทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก
3. ระวังความดันหรือเจาะเลือดหรือฉีดยาที่แขนข้างนั้น
4. อย่านั่งทำงานและใส่แขนใกล้ที่ร้อนเช่นเตาไฟ เตาอบ
5. อย่านั่งแขนข้างที่ผ่าตัดในท่าห้อยลงต่ำๆ เช่น ริดผ้า คูดฝุ่น
6. อย่านั่งยกหนักเกิน 4 กิโลกรัม
7. อย่านั่งกินอาหารรสเค็มจัดและควรควบคุมน้ำหนัก

23. Q: การดูแลผิวหนังในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเต้านมทำได้อย่างไรบ้าง

A: การดูแลผิวหนังสามารถทำได้ดังนี้

1. รักษาความสะอาดและความชุ่มชื้นของหนัง ไม่ควรใช้น้ำหอม
2. ป้องกันการติดเชื้อระวังแผลลอกถูกแมลงกัด แผลพองเพราะโดนความร้อน
3. อย่านำสัมผัสสารเคมีหรือผงซักฟอกที่ระคายเคืองหรือแพ้่างาย
4. อย่านั่งแช่น้ำร้อน
5. ตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง
6. อย่านอนบนบริเวณที่ผิวหนังบวม

24. Q: ทำไมต้องผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

A: เพราะมะเร็งเต้านมจะมีการแพร่กระจายมายังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ ก่อนการกระจายไปที่อื่น ดังนั้น การผ่าตัด

ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ จึงสามารถบอกความรุนแรงของโรคมะเร็งว่ามีการแพร่กระจายหรือยัง และ ยังเป็นการผ่าตัดนำต่อมน้ำเหลืองที่มีการกระจายของโรคมออกไปจากร่างกายด้วย

25. Q: องค์ประกอบสำคัญในการผ่าตัดมะเร็งเต้านมมีอะไรบ้าง

A: การผ่าตัดมะเร็งเต้านมมีองค์ประกอบที่จะต้องพิจารณาอยู่ 2 ส่วนคือ

1. การผ่าตัดที่ตัวเต้านมเพื่อไม่ให้มีมะเร็งเหลือที่เต้านม
2. การผ่าตัดที่ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้เพื่อให้ทราบข้อมูลว่า มีการกระจายของโรคมายังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้แล้วหรือยัง เพราะแผนการรักษา และการพยากรณ์โรค ขึ้นอยู่กับข้อมูลว่ามีการกระจายของโรคมายังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้หรือไม่กระจายมากนักน้อยเพียงใด

26. Q: ก้อนที่คลำพบที่เต้านมเกิดจากอะไร

A: ก้อนที่คลำพบที่เต้านมนั้นอาจจะเป็นก้อนที่เป็นมะเร็งหรือไม่เป็นมะเร็งก็ได้ โดยส่วนใหญ่ มักไม่ใช่มะเร็ง ซึ่งสาเหตุของก้อนที่ไม่ใช่มะเร็ง เช่น การที่เนื้อนมหนาตัวขึ้นเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศหญิงหรืออาจเป็นเนื้องอกของเต้านม นอกจากนี้ก็อาจเป็นถุงน้ำ (cyst) สาเหตุที่สำคัญอีกอย่างได้แก่ มะเร็งเต้านม

27. Q: วิธีการวัดแขนบวมด้วยตนเองทำได้อย่างไร

A: การใช้สายวัดวัดรอบปลายแขนและต้นแขนข้างผ่าตัดในตำแหน่ง 10 เซนติเมตรจากปุ่มกระดูกข้อศอกแล้วจดบันทึกไว้ เมื่อนำค่าบันทึกของแต่ละข้างมาลบกัน หากปรากฏว่าปลายแขน หรือต้นแขน หรือทั้งสองระดับต่างกันเกิน 2 เซนติเมตร ควรรีบพบแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดทันที เพื่อรักษาอาการแขนบวมต่อไป ถ้าอาการแขนบวมเพียงเล็กน้อย อาจลดบวมได้เองโดยใช้วิธีการนวดแบบเฉพาะเพื่อไล่น้ำเหลืองกลับ

W. 085-264-4994
Firstphysioclinic.com