

## การดูแล รักษา ตรวจสอบเตาหม..

นำเสนอเมื่อ : 27 ธ.ค. 2551

**"เต้านม"** เป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายผู้หญิงที่อยู่บริเวณหน้าอกทั้งสองข้าง ถึงแม้เต้านมของผู้หญิงแต่ละคนจะมีรูปร่างและขนาดที่แตกต่างกันไป แต่ล้วนมีส่วนประกอบต่างๆ ที่เหมือนกันนั่นคือ หัวนม ลานหัวนม ต่อมไขมัน และท่อน้ำนม ซึ่งคลุ้มคลั่งผิวหนังและเนื้อเยื่อไขมัน

เต้านมเป็นอวัยวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตัวอย่างตลอดเวลา โดยมีวัฏจักรสลับกลับไปมาตามอิทธิพลของฮอร์โมนจากรังไข่ เราสามารถแบ่งช่วงการเจริญเติบโตของเต้านมออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

### 1. วัยแรกเริ่ม

เริ่มเมื่อเด็กสาวอายุได้ 10 - 12 ขวบ จากหัวนมที่แบนราบในวัยเด็กก็เริ่มแตกตุ่มและวงปานนมที่ขยายขึ้น ซึ่งการเจริญเติบโตในระยะนี้จะไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงทั่วร่างกาย โดยจะมีการเจ็บหน้าอกเพราะหัวนมขึ้นเป็นไตแข็ง จนกระทั่งขยายขนาดเต็มที่จนเต้านมของหญิงสาววัยเจริญพันธุ์ ในเด็กผู้หญิงบางคนอาจมีการแตกตัวของเต้านมได้ไวกว่าปกติ ถ้าเกิดขึ้นก่อนอายุ 8 ขวบครึ่ง เราถือว่าเป็นการแตกเนื้อสาวก่อนวัย ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เช่น จากการรับประทานยา หรือจากการสร้างฮอร์โมนผิดปกติที่รังไข่หรือต่อมหมวกไต เป็นต้น

### 2. วัยเจริญพันธุ์

เมื่อสาวน้อยเติบโตจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เต้านมจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ภายใต้การควบคุมของฮอร์โมน 2 ชนิด คือ ฮอร์โมนเอสโตรเจน จากรังไข่และฮอร์โมนที่เกิดจากขั้วต่อของหัวนม รวมทั้งท่อน้ำนมต่างๆ พร้อมกับกระตุ้นใหม่ไขมันแทรกระหว่างท่อน้ำนม

ฮอร์โมนอีกชนิดคือ โปรเจสเตอโรน ซึ่งร่างกายจะผลิตออกมาทุกเดือนตามรอบเดือน โดยกระตุ้นปลายท่อน้ำนมให้ขยายเป็นที่ยูของต่อมน้ำนม ซึ่งทำหน้าที่ผลิตน้ำนม ดังนั้นเวลาประจำเดือนใกล้จะมาผู้หญิงจะรู้สึกเต้านมโตขึ้นและตึงคัด จวบจนเมื่อประจำเดือนมาก็จะเป็นช่วงที่เต้านมคลายความตึงตัวลง

ผู้หญิงในวัยประมาณ 25 ปีหรือที่พ้นวัยรุ่นไปแล้ว ถือว่าเต้านมเจริญเติบโตเต็มที่เรียบร้อยแล้ว เว้นแต่ต่อมน้ำนมยังไม่เจริญและสร้างน้ำนมเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงในวัยเจริญพันธุ์ ถ้าไม่มีการตั้งครรภ์เลย เต้านมก็จะเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย ตามรอบของประจำเดือนทุกเดือนเช่นนี้เรื่อยไปประมาณ 20 - 25 ปี จนเริ่มเข้าสู่วัยทอง

### 3. ช่วงตั้งครรภ์และให้นมลูก

ในระหว่างที่มีการตั้งครรภ์ ตั้งแต่เริ่มมีการปฏิสนธิ ฮอร์โมนจากรกที่เริ่มก่อตัวจะเป็นตัวสำคัญที่กระตุ้นรังไข่ให้มีการหลั่งฮอร์โมนเพศหญิงได้แก่เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน เพิ่มมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนเหล่านี้จะกระตุ้นให้เต้านมจากขนาดปกติให้เริ่มขยายขึ้น โดยเฉพาะต่อมน้ำนมและท่อน้ำนมที่มีอยู่ประมาณ 15-20 ท่อจะแตกตัวขึ้นมา รวมทั้งหัวนมจะมีสีเข้มขึ้นมองเห็นเส้นสีคล้ำๆ รอบๆ นม เพื่อให้เต้านมอยู่ในสภาพพร้อมที่จะเป็นคุณแม่อย่างสมบูรณ์

จนกระทั่งหลังคลอด เมื่อลูกเริ่มดูดนมแม่ การดูดนมจะเป็นตัวกระตุ้นต่อมใต้สมองให้มีการสร้าง ฮอร์โมนโปรแลคตินมากขึ้นซึ่งฮอร์โมนตัวนี้จะกระตุ้นต่อมน้ำนมให้ผลิตน้ำนม และไม่ว่าเต้านมขนาดเล็กรหรือใหญ่ขนาดมีน้ำนมพอ ก็

ตามปกติแล้ว ในช่วงแรกหลังคลอด เต้านมจะยังไม่สร้างน้ำนมทันที แต่จะมีน้ำคัดหลังที่เรียกว่า "คอลลอสตรัม" หรือน้ำนมเหลือง ซึ่งถือเป็นตัวภูมิชีวิตขั้นแรกทีสร้างภูมิต้านทานให้แก่เด็กตั้งแต่แรกเกิด จนกระทั่งหลังคลอดแล้วประมาณ 2-5 วัน น้ำนมก็จะเริ่มผลิตได้อย่างสมบูรณ์

เมื่อลูกหยุดกินนมแม่ น้ำนมที่สร้างมาไม่ได้ถูกดูดไป ก็เกิดการตั้งอยู่ภายในกลีบต่อมน้ำนมย่อยและท่อน้ำนม จนเกิดการพองตัว ทำให้เลือดมาหล่อเลี้ยงได้น้อยลง ในที่สุดเซลล์ต่อมน้ำนมก็จะค่อยๆ ลดลงจนหมดไป แล้วเต้านมก็จะค่อยๆ เล็กลงจนเท่าขนาดก่อนตั้งครรภ์

### 4. วัยทอง

เมื่อผู้หญิงเริ่มเข้าวัยหมดประจำเดือน ระดับของฮอร์โมนหญิงหรือเอสโตรเจนจะลดลง เนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน การเปลี่ยนแปลงนี้ยังรวมถึงผู้หญิงที่มีความจำเป็นต้องตัดรังไข่ออกก่อนวัยอันควร

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผลต่อทั้งด้านจิตใจและรูปร่างกาย รวมทั้งความเต่งตึงของเต้านมลดลง จนทำให้หน้าอกดูเหี่ยวและหย่อนยานได้ เพราะเมื่อฮอร์โมนเพศลดลง เต้านมในสาวของต่อมน้ำนมจะค่อยๆ ฝ่อไปจนหมด รวมทั้งเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบๆ เส้นเลือดที่มาเลี้ยงเต้านมก็จะลดลง เหลือเพียงท่อน้ำนมเท่านั้นที่ยังคงอยู่

## รู้ทันอาการผิดปกติและโรคของ "เต้านม"

### เต้านมเกิน

การมีเต้านมเกินมักพบได้บริเวณรักแร้ บางครั้งอาจพบหัวนมเกินร่วมด้วย ซึ่งพบได้ตามแนวจากรักแร้ลงมาตามท้องถึงขาหนีบ ภาวะนี้จะเห็นเด่นชัดเมื่ออายุมากขึ้น หรือในช่วงตั้งครรภ์ และมีลูก บางคนอาจมีน้ำนมไหลออกมาได้ จากการสังเกตจะพบเป็นก้อนเนื้อหยาบบริเวณรักแร้ ภาวะนี้ไม่มีอันตรายใดๆ แต่เพื่อความสวยงามก็สามารถผ่าตัดออกได้

### เต้านมโตไม่เท่ากัน

เต้านมคนเราสองข้างบางครั้งก็โตไม่เท่ากันได้ แต่ส่วนใหญ่จะแตกต่างกันไม่มากนัก ความแน่นของเต้านมอาจไม่เท่ากัน ซึ่งเกิดได้เนื่องจากเนื้อเต้านมตอบสนองต่อฮอร์โมนเพศโตไม่เท่ากัน ถ้าหากความแตกต่างมากจนเห็นได้ชัดก็สามารถผ่าตัดแก้ไขได้ การผ่าตัดสามารถทำการผ่าตัดลดขนาดเต้านมลง หรือผ่าเพื่อเสริมขาที่เล็กให้ใหญ่ขึ้น

### เต้านมโตเกิน

เต้านมโตเกินมักเกิดขึ้นในวัยสาวช่วงอายุ 13-35 ปี เต้านมจะขยายโตขึ้นมากกว่าปกติ การมีเต้านมที่ใหญ่เกินมักจะมีทางตันจิตใจโดยเฉพาช่วงวัยรุ่น แต่ไม่มีอันตรายใดๆ มีส่วนน้อยเท่านั้นที่เต้านมโตมาก จนมีผลเสียต่อร่างกาย สังเกตได้จากผลของน้ำหนักของเต้านมที่มากเกินไป ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดไหล่ หรือมีจุดอับชื้นที่ราวนมได้ ถ้ามีอาการดังกล่าวก็สามารถผ่าตัดแก้ไขให้มีขนาดเต้านมที่เล็กลง

### หัวนมบอด

เป็นอาการที่หัวนมบวมลงไปใต้น้ำนม เกิดจากความผิดปกติในช่วงการพัฒนาของเต้านม มีการหยุดการเจริญของหัวนมก่อนกำหนด ทำให้หัวนมหดสั้น และมีเนื้อเยื่อพังผืดดึงรั้ง มีผลทำให้การดูดเต้านมสะดวกลำบาก เกิดการติดเชื้อได้ง่าย และที่สำคัญคือ มีนมลูกได้ยาก เด็กจะดูดนมได้ลำบาก ในรายที่เป็นไม่มากสามารถแก้ไขได้ โดยการดึงตึงนมอย่าง ตึงแต่มีรูปร่างดี แต่ถ้าหัวนมบอดเกิดขึ้นภายหลังวัยรุ่นในเด็กสาวอาจมีความผิดปกติที่สำคัญเกิดขึ้น และเป็นอาการเตือนใหม่มาปรึกษาแพทย์

### การปวดเต้านมตามรอบเดือน

การปวดเต้านมตามรอบเดือนเป็นอาการที่พบได้บ่อยของสาว และหลายคนมักไปพบแพทย์ก่อนหน้าเกินไป เนื่องจากภาวะจะมีความผิดปกติหรือคิดว่าเป็นอาการของมะเร็งเต้านม แต่ในความเป็นจริงแล้ว มะเร็งเต้านมมักตรวจพบก่อนหน้า และมักไม่มีอาการเจ็บปวด การปวดเต้านมเพียงอย่างเดียวโดยที่ตรวจไม่พบความผิดปกติอื่นๆ อาจจะไม่มีความจำเป็นต้องรับการปรึกษา เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แต่ในบางครั้งถ้าอาการปวดรุนแรงจนรบกวนชีวิตประจำวันควรปรึกษาแพทย์

### เนื้องอกชนิดธรรมดา หรือก้อนไฟโบรอะดีโนมา (Fibroadenoma)

ก้อนที่เต้านมที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น และเกือบร้อยละเก้าสิบเป็นเนื้องอกธรรมดา เนื้องอกชนิดนี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนเพศในช่วงที่มีการพัฒนาเต้านม ปกติก้อนจะมีขนาดไม่เกิน 2 เซนติเมตร อาจพบขาโตขึ้นได้บ้าง และไม่มีอาการเจ็บปวด ก้อนจะมีลักษณะกลมกลิ้งไปมาได้เวลาคลำ การพบเนื้องอกชนิดนี้ถ้าได้รับการตรวจวินิจฉัยที่แน่นอนแล้ว อาจไม่มีความจำเป็นต้องผ่าตัดเอาออกเสมอไป เนื่องจากก้อนเนื้อนี้จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นเนื้อร้ายในภายหลัง นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยพบว่า หนึ่งในสามของก้อนที่พบยุบไปได้เอง อีกหนึ่งในสามจะดีขึ้นเรื่อยๆ และอีกส่วนหนึ่งจะมีขนาดคงที่ ยกเว้นในกรณีที่ก้อนมีขนาดใหญ่กว่า 2 เซนติเมตร หรือมีขนาดโตขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยเพิ่มเติม

### ซิสต์หรือถุงน้ำที่เต้านม

เกิดขึ้นจากการกระตุ้นของฮอร์โมน เพราะในช่วงของรอบเดือนจะมีการสร้างสารน้ำต่างๆ ขึ้นในส่วนของเต้านม เมื่อมีการสร้างสารน้ำและการดูดกลับคืนไม่สมดุลกันก็เกิดเป็นถุงน้ำคางอยู่ ซิสต์อาจจะมีขนาดเล็กน้อย หรือหายไปได้เองตามช่วงต่างๆ ของรอบเดือน ซิสต์หรือถุงน้ำพบได้บ่อยขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และอาจมีอาการปวดบริเวณอกหรือรวมด้วย สำหรับหลังวัยที่หมดประจำเดือนซิสต์จะค่อยๆ หายไปได้เอง แต่อาจพบอาการปวดร่วมด้วย หรือซิสต์มีขนาดใหญ่เพียงกดใช้เข็มเจาะดูดน้ำออกก็เป็นการเพียงพอแล้ว ส่วนในกรณีที่ซิสต์ออกมามีเลือดปนก็จะต้องไปตรวจเพิ่มเติม เพื่อให้เห็นใจว่าไม่ใช่เซลล์ที่ผิดปกติร่วมอยู่ด้วย

### มะเร็งเต้านม

มักพบมากในผู้หญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันยังพบได้ในผู้ที่อายุน้อยลงเพิ่มมากขึ้น อาการที่พบได้บ่อยที่สุด คือ การคลำพบก้อน ไม่มีอาการปวดหรือเจ็บ หากตรวจพบมะเร็งได้ในระยะเริ่มแรก จะมีโอกาสหายขาดสูงมาก นอกจากนี้อาการผิดปกติอื่นๆ ที่อาจจะพบร่วมด้วย ได้แก่ การมีน้ำหรือเลือดออกจากหัวนม มีผลที่ลานหัวนม หัวนมบุ๋ม หัวหนึ่งของเต้านมบวมหรือถูกดึงรั้ง ก้อนที่มีขนาดโตขึ้นและไม่เจ็บ ก้อนอาจคลำได้ไม่ชัดเจน หรือพบก้อนที่รักแร้ร่วมด้วย เป็นต้น หากตรวจพบความผิดปกติหรือโรคต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคเพิ่มเติมและทำการรักษาต่อไป แต่ทางที่ดีที่สุดสำหรับผู้หญิงทุกคนคือ การรู้จักหมั่นตรวจสอบสภาพร่างกายและดูแลเต้านมของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

ที่มา : นิตยสารชีวจิต

เพื่อการรักษาสุขภาพและเต้านม คลิ๊ก!  
[http://yjm-health.blogspot.com/2008\\_07\\_01\\_archive.html](http://yjm-health.blogspot.com/2008_07_01_archive.html)

<http://submitsubmit.blogspot.com>  
<http://submit.liblog.co.th>