

This brochure has been created by OCAPICA's Men's Health Program and REACH 2010 PATH for Women with funding from the Office of Minority Health and the CDC Foundation through the generosity of The California Endowment.



FOR MORE INFORMATION CONTACT:  
SOG/OCAPICA  
605 W. Olympic Blvd.  
Los Angeles, CA 90015  
(213) 629-5712

วชช

วัตถุประสงค์ของโครงการนี้คือการส่งเสริมสุขภาพของชายไทยและสตรีในชุมชนที่มีสุขภาพดี  
ด้วยการคุ้มครองสุขภาพของสตรีและส่งเสริมสุขภาพของชายไทยโดยร่วมมือกับภาคประชาสังคม

สนับสนุนโดยมูลนิธิสุขภาพสตรีและสุขภาพชายไทย

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพของชายไทยและสตรีในชุมชนที่มีสุขภาพดี  
ด้วยการคุ้มครองสุขภาพของสตรีและส่งเสริมสุขภาพของชายไทยโดยร่วมมือกับภาคประชาสังคม

โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิสุขภาพสตรีและสุขภาพชายไทย (ตามข้อตกลงปี 2001)

ข่าวสารสำหรับผู้ชายเกี่ยวกับผู้หญิงของเรา

# THAI women

**EXTRA IMPORTANT** a message for men in our community

ข่าวสารสำหรับผู้ชายเกี่ยวกับผู้หญิงของเรา

# สุขภาพที่ดีในวันพรุ่งนี้เริ่มวันนี้



การตรวจสุขภาพที่สำคัญสำหรับผู้หญิง  
ในชุมชนของเราแม่ ภรรยา พี่สาว  
น้องสาว ป้าหลานสาวและลูกสาว  
ของเรามีความจำเป็นในด้านสุขภาพ  
ที่สำคัญแต่ก็โชคร้ายที่ผู้หญิงเป็น จำนวน  
มากเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ใน สถานะ  
ผู้ชายที่เกี่ยวข้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ  
ที่จะต้องเข้าใจ สนับสนุนและให้กำลังใจ  
ใจเพื่อไปรับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม  
การตรวจที่สำคัญ 4 ประการต่อไปนี้  
จะช่วยทำให้ผู้หญิงในชุมชนของเรามี  
สุขภาพที่ดีขึ้น ขึ้น ตอนที่สำคัญเหล่านี้  
จะช่วยตรวจหาห้เร็วในระยะแรกๆ  
ซึ่งเป็นระยะที่ง่ายแก่การรักษา

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง หรือ  
บีเอสอี (Breast Self Examination)  
ในระหว่างการตรวจ ผู้หญิงจะสัมผัส  
เต้านมของตนเองตรวจดูลักษณะ  
ของเต้านมและผิวหนังคลำหา  
ก้อนเนื้อ หรือการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ  
ถ้าพบว่ามีเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็คว  
รรีบพบแพทย์ทันทีขอแนะนำ คือผู้  
หญิงที่มีอายุมากกว่า 20 ปี ขึ้นไป ควรตรวจ  
เต้านมเดือนละหนึ่งครั้ง สำหรับผู้  
หญิงที่ยังมีประจำเดือน เวลาที่ดีที่สุดในการ  
ตรวจคือ 7-10 วัน ภายหลังจากประจำ  
เดือน ซึ่งเป็นช่วง ที่เต้านมนั้นอ่อนนุ่มง  
่ายแก่การตรวจ

การตรวจเต้านมโดยผู้เชี่ยวชาญ  
ซีบีอี (Clinical Breast Examination)  
การตรวจ ซีบีอีเป็นการตรวจเต้านม  
โดยเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลรักษาสุขภาพ  
เช่น พยาบาลหรือแพทย์ระหว่างการ  
ตรวจนั้นหมอหรือพยาบาลจะสัมผัส  
เต้านมอย่างเบาๆ โดยตรวจดูรูปร่าง  
และผิวเนื้อของเต้านมทั้งสองข้างและ  
คว้ามี่ก้อนเนื้อหรือไม่ผู้หญิง ที่มีอายุ  
ระหว่าง 20 และ 39 ปีควรได้รับการ  
ตรวจซีบีอี ทุกๆ 3 ปีผู้หญิงที่มีอายุ 40 ปี  
และมากกว่านั้นควรรับการตรวจทุกๆปี

แมมโมแกรม (Mammogram)  
แมมโมแกรมเป็นการถ่ายภาพเอกซเรย์  
ของเต้านมโดยมีปริมาณแสงเอกซเรย์  
ใน อัตราต่ำว่ามีเปลี่ยนแปลง ซึ่ง  
ไม่อาจจะทราบได้จากการตรวจโดย  
การสัมผัสของ แพทย์หรือพยาบาล  
การตรวจนี้เป็นการตรวจหาห้เร็ว  
เต้านมในระยะแรกๆการตรวจแมมโม  
แกรมนี้ไม่ก่อให้เกิดมะเร็ง ขึ้นตอนใน  
การตรวจจะใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที  
และสามารถทำได้ในโรงพยาบาล  
คลินิกหรือหน่วยบริการเคลื่อนที่  
ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไปควรจะตรวจ  
แมมโมแกรมทุกๆปีอย่างไรก็ตาม  
ไม่ว่าจะมีอายุแค่ไหนถ้ามีก้อนเนื้อ  
หรือเต้านมมีการเปลี่ยนแปลง อย่างผิดปกติ  
ก็ควรไปพบแพทย์ทันที

การตรวจแพพสมีย์และการตรวจภายใน  
(Pap Smear and Pelvic Examination)  
ในระหว่างการตรวจภายใน พยาบาล  
หรือแพทย์จะตรวจดูบริเวณช่องคลอด  
ของผู้หญิงเพื่อดูว่ามีอาการผิดปกติ หรือ  
ปัญหาอื่นๆหรือแปลว่าการตรวจนี้ รวม  
การตรวจหาห้เร็ว บางครั้งการตรวจ  
อาจจะทำให้ท่านอึดอัดใจและอาจจะ  
มีเลือดออกบ้างเล็กน้อยในระหว่าง  
การตรวจพยาบาล หรือ แพทย์ จะ  
ใช้ไม้พินสำลึกวาดไปนปากมดลูก  
ซึ่งอยู่ในช่องคลอดเก็บเซลล์ต่างๆ เพื่อ  
จะนำไปตรวจหาห้เร็ว หรือดูว่ามี  
ปัญหาอื่นๆอีกหรือแปลภายหลังจาก  
การตรวจภายใน พยาบาล หรือ แพทย์  
จะตรวจบริเวณช่องคลอดของผู้หญิง  
โดยการสัมผัสดูว่ามีก้อนเนื้อหรือมี ความ  
ผิดปกติใดๆหรือไม่ผู้หญิง ที่มีอายุ 18  
ปีหรือมากกว่า หรือ ผู้ที่มีมี เพศสัมพันธ์คว  
รับการตรวจภายในทุกๆปี