

# ประกาศสวัสดิภาพสมาคม

## ชุมชนไทยใส่ใจสุขภาพ

โดย..... จิรญา มีเมสกุล เจ้าหน้าที่สวัสดิภาพสมาคม

สวัสดิการ คุณผู้อ่านทุกท่าน จากฉบับที่แล้ว หลายท่านคงจะทราบข่าวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสมาคม ในเรื่องการเงินทุนในการดำเนินงานของสมาคม ซึ่งทางสมาคมของเราได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลของประเทศไทย ออสเตรเลีย อีกทั้งยังได้รับเงินทุนก้อนเล็กๆ จากหน่วยงานที่ชื่อว่า Cancer Council NSW (สถาบันมะเร็งแห่งรัฐนิวเซาท์เวลส์) ซึ่งเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการรณรงค์ส่งเสริมความรู้ ในเรื่องของมะเร็ง (ทุกชนิด) ในเขตรัฐนิวเซาท์เวลส์ ทางสมาคมจะใช้เงินทุนของโครงการนี้มาจัดกิจกรรมสัมมนาและให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องของมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งที่มักจะเกิดกับผู้หญิงอย่างเราๆ นี้แหละคะ นอกจากจะได้รับความรู้ที่มีประโยชน์แล้ว เราก็จะเปิดโอกาสให้กับผู้เข้าร่วมงานได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องสุขภาพอีกด้วย กิจกรรมนี้จัดขึ้นสำหรับชุมชนไทยโดยเฉพาะ และไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งเรายังจะดูแลเรื่องปากท้องของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยจัดเตรียมอาหารกลางวันสำหรับทุกท่านที่เข้าร่วมฟังค่ะ ยังไม่หมดเท่านั้นคะ สำหรับคุณแม่ที่มักจะมีเจ้าตัวเล็กดิ้นดิ้นสอซอซอไปดื้อยออยู่เป็นประจำเราก็จะเตรียมเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กผู้ที่คุณดูแลไว้คอยดูแลเจ้าตัวเล็ก เพื่อเปิดโอกาสให้คุณแม่ได้เข้าร่วมสัมมนาได้อย่างสบายใจ

กิจกรรมที่เราตั้งใจที่จะจัดขึ้นใน 2 เขตคะ คือในเมืองซิดนีย์ และเขตรีโอกเดล สำหรับวันเวลาและสถานที่นั้น ขออนุญาตแจ้งให้ทราบในฉบับหน้านะคะ เพื่อความชัวร์ (จะได้ไม่มั่วฉิบ) ไหน ไหนก็จะจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของมะเร็งกันแล้ว วันนี้ก็ขอนำข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมมาให้ท่านอ่านกันเป็นการเรียกน้ำย่อยก่อน ซึ่งรวมทั้งวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมาให้ฝึกปฏิบัติกันด้วยคะ แต่หากมีคำถามก็จดเอาไว้แล้วมาหาคำตอบได้ที่งานสัมมนาที่กำลังจะมาถึงในเร็ววันนี้นะคะ

มะเร็งเต้านม (Breast cancer) เป็นมะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิงไทย โดยพบมากเป็นอันดับ 2 รองจากมะเร็งปากมดลูก โดยสามารถพบได้ 1 ใน 10 ของผู้หญิง มะเร็งเต้านมนั้นสามารถพบได้ในผู้ชายเช่นกัน แต่พบในอัตราที่น้อยมาก

### ปัจจัยเสี่ยง

ผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม โดยพบบ่อยในผู้หญิงที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

หญิงที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติ รวมทั้ง ผู้ป่วยที่เคยเป็นมะเร็งเต้านม ก็มีอัตราเสี่ยงที่จะกลับมาเป็นใหม่สูงกว่าคนปกติด้วย

ผู้ที่มีบุตรหลังอายุ 30 ปี รวมทั้ง หญิงที่ไม่เคยมีบุตร จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น

การกลายพันธุ์ของยีน เช่น การเกิดการกลายพันธุ์ของยีน BRCA1 หรือ BRCA2 สามารถทำให้เกิดมะเร็งเต้านม และสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้

ผู้หญิงที่มีเต้านมเต่งตึงกว่าอายุ เช่น หญิงที่มีอายุมากกว่า 45 ปี และมีความหนาแน่นของเต้านมมากกว่าร้อยละ 75 จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติ

ผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาตั้งแต่อายุก่อน 12 ปี หรือ ประจำเดือนหมดช้าหลังอายุ 55 ปี จะมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้ง่ายกว่าคนปกติ

ผู้ที่รับประทานฮอร์โมนเพศหญิง รวมทั้ง ผู้ที่ได้รับยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน อาจเกิดมะเร็งเต้านมมากยิ่งขึ้น

การสูบบุหรี่ทำให้เพิ่มโอกาสในการเกิดเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น

### การตรวจเต้านมตนเอง

การตรวจมะเร็งเพื่อหาการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้น พบว่าร้อยละ 80 ของเนื้องอกที่เต้านมผู้หญิงนั้นถูกตรวจพบครั้งแรกด้วยตนเอง การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ควรทำทุกเดือนตั้งแต่วัยสาวถึงวัยสูงอายุ เวลาที่ดีที่สุดที่จะทำการตรวจ คือ หลังหมดประจำแล้ว 3-10 วัน เพราะเป็นช่วงที่เต้านมไม่คัดตึงทำให้ตรวจได้ง่ายสำหรับผู้หญิงที่หมดประจำหรือได้รับการตัดมดลูก จะเป็นการดีถ้าได้ทำการตรวจเต้านมตนเองทุกวันๆ ที่หนึ่งของทุกเดือน

### วิธีการตรวจ 3 ท่า

ทุกท่าจะต้องบิดลำตัวไปทั้งทางซ้ายและขวาสังเกตรูปร่าง ลักษณะ ความผิดปกติของผิวหนังรอยบุ๋ม รอยนูนของเต้านมหรือสิ่งผิดปกติอื่นๆ ของเต้านมทั้ง 2 ข้าง โดยมีท่าดังนี้

#### ยืนหน้ากระจก

ปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย ยกแขนทั้ง 2 ข้างเหนือศีรษะ ท้าวเอว เกร็งอกเพื่อให้ผนังทรวงอกกระชับขึ้น โล้งตัวมาข้างหน้าใช้มือทั้ง 2 ข้างท้าวเอว

#### นอนราบ

นอนให้สบาย ตรวจเต้านมขวาให้สอดหมอนหรือม้วนผ้าใต้ไหล่ขวา ยกแขนขวาเหนือศีรษะเพื่อให้เต้านมด้านนั้นแผ่ราบซึ่งจะทำให้คลำง่ายขึ้น โดยเฉพาะส่วนบนด้านนอกมีเนื้อหนามากที่สุด และมีการเกิดมะเร็งบ่อยที่สุด

ใช้กึ่งกลางตอนบนของนิ้วมือซ้าย ( นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง ) คลำทั่วเต้านมและรักแร้ ที่สำคัญคือห้ามบีบเนื้อเต้านม เพราะจะ

ข่าวดีสำหรับคุณผู้หญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป หน่วยงาน Breast Screening, NSW ได้จัดให้บริการเคลื่อนที่ที่ทันสมัย (เอ็กซ์เรย์เต้านม) สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตต่างๆ และบริเวณใกล้เคียงดังต่อไปนี้ Bondi 16/8/10- 8/10/10, Pagewood 11/10/10-11/12/10 อย่าลืมนะ มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายได้ในระยะเริ่มแรก หากมีโอกาสควรตรวจไว้เพื่อจะได้ไม่สายเกินไปค่ะ

คาราโอเกะสำหรับเยาวชนไทยที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี งานนี้สวัสดิภาพสมาคมจับมือกับเจ้าหน้าที่ Multicultural HIV/AIDS และ Hep. C จัดกิจกรรมร้องเพลงและรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในประเทศออสเตรเลีย งานจะจัดขึ้นที่ Echo Point, 262 Pitt St, Sydney ในวันที่ 29 สิงหาคม 2553 นื่องๆที่สนใจสามารถลงชื่อ และขอใบอนุญาตจากผู้ปกครองได้ที่ สนง.สวัสดิภาพสมาคม ค่วนนะคะ รับจำนวนจำกัด

วอลเลย์บอลสำหรับเยาวชนไทยทั้งชายและหญิง อายุ 15-25 ปี จัดขึ้นที่ Debbie & Abbey Borgia Community Recreation Centre 531 Illawara Rd, Marrickville ในวันที่ 5 กันยายน 2553 เวลา 11.00 น.-14.00 น. สนใจติดต่อสอบถามรายละเอียดและลงชื่อได้ที่ สนง.สวัสดิภาพสมาคม

คาราโอเกะสำหรับผู้สูงอายุ งานนี้สวัสดิภาพสมาคมจับมือกับเจ้าหน้าที่ Multicultural HIV/AIDS และ Hep. C จัดกิจกรรมร้องเพลงและรับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ งานจะจัดขึ้นที่ Echo Point, 262 Pitt St, Sydney ในวันที่ 17 กันยายน 2553 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สนง.สวัสดิภาพสมาคม รับจำนวนจำกัด

ชั้นเรียนตัดเสื้อเบื้องต้น ผู้สมัครไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานในการตัดเย็บมาก่อน จะเปิดทำการสอนในวันเสาร์ที่ 4,11,18,25 กันยายน และ 2 สิงหาคม 2553 (5 ครั้ง) เวลา 10.30 น.-14.30 น. ที่สำนักงานสวัสดิภาพสมาคม ค่าสมัครสำหรับสมาชิก 45 เหรียญ บุคคลทั่วไป 65 เหรียญ (รับจำนวนจำกัด)

ชั้นเรียนภาษาอังกฤษเบื้องต้น จะเปิดทำการสอนในวันเสาร์ที่ 9,16,23,30 ตุลาคม และ 6,13,20,27 พฤศจิกายน 2553 เวลา 10.30 น.-บ่ายโมง ที่สำนักงานสวัสดิภาพสมาคม สมาชิกค่าสมัครสำหรับสมาชิก 55 เหรียญ บุคคลทั่วไป 75 เหรียญ

วันให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับผู้ย้ายเข้ามาอยู่ในใหม่ในประเทศออสเตรเลีย จัดขึ้นในวันที่ 27 ตุลาคม 2553 ที่รีโอกเดล ทาวน์ฮอลล์ งานนี้มีหน่วยงานจากทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมาให้ข้อมูลความรู้ อาทิเช่น เซ็นเตอร์ลิงก์, เทฟ, หน่วยงานทางด้านสุขภาพต่างๆ รวมถึงหน่วยงานชุมชนในหลายหลายเชื้อชาติที่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่ย้ายเข้ามาอยู่ในใหม่เป็นต้น ในงานจะมีการแสดงและการละเล่นต่างๆ ให้ผู้เข้าร่วมงานได้สนุกสนานอีกด้วยคะ

ในวันที่ 21 ตุลาคม 2553 เวลา 11.00 น - บ่ายโมง ขอเชิญชวนคุณแม่ลูกเล็กที่อาศัยอยู่ในเขตตัวเมืองซิดนีย์ และในละแวกใกล้เคียง มาพบปะสังสรรค์และจับเข้าคุยกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องบุตรหลานของท่าน และร่วมกันวางแผนกิจกรรมสำหรับกลุ่มในอนาคต งานนี้จัดขึ้นที่ สวัสดิภาพสมาคม สนใจลงชื่อได้ที่ สนง.สวัสดิภาพสมาคมคะ

สวัสดิภาพสมาคมมีบริการแปลเอกสารของทางราชการทั้งจากไทยเป็นอังกฤษ และอังกฤษเป็นไทยในราคาเทียบเท่าหน่วยงานรัฐบาล รับแปลเฉพาะใบสูติบัตร ใบทะเบียนสมรส ใบเปลี่ยนชื่อ ทะเบียนบ้าน โดยนักแปลคุณวุฒิ (NAATI Accredited Translators) ใช้นโยบายมาตรฐานและหน่วยราชการอื่นๆได้ มีแบบด่วน(2 วัน)ได้ และแบบธรรมดา (1 หรือ 2 หรือ 3 สัปดาห์) ได้ สมัครเป็นสมาชิกสวัสดิภาพสมาคม เพียงปีละ 20 เหรียญ ท่านสามารถสมัครเรียนในชั้นเรียนต่างๆได้ ในราคาถูกพร้อมทั้งรับจดหมายข่าวทุกๆ 3 เดือน หากท่านใดสนใจติดต่อได้ที่ สวัสดิภาพสมาคมคะ

สอบถามข้อมูลทุกรายการที่ 9264 3166 หรือ Fax: 9264 3009 หรืออีเมล [twai@thaiwelfare.org](mailto:twai@thaiwelfare.org) หรือนัดหมายเข้ามาพบที่สำนักงานสวัสดิภาพสมาคม Thai Welfare Association, Suite 204, Level 2, 78 Liverpool St., Sydney 2000.

ทำให้รู้สึกเหมือนเจอเพื่อนซึ่งความจริงไม่ใช่ และทำวิธีเดียวกันนี้กับเต้านมด้านซ้าย

### ขณะอาบน้ำ

สำหรับผู้หญิงที่มีเต้านมขนาดเล็กให้วางมือข้างเดียวกับเต้านมที่ต้องการตรวจบนศีรษะ แล้วใช้นิ้วมืออีกข้างคลำไปที่ขาหนีวส่วนบน

สำหรับผู้ที่เต้านมขนาดใหญ่ ใช้นิ้วมือข้างนั้นประคอง และตรวจคลำเต้านมจากด้านล่าง ส่วนมืออีกข้างให้ตรวจคลำเต้านมด้านบน

ต้องขอขอบคุณข้อมูลจากเว็บไซต์ วิกิพีเดีย <http://th.wikipedia.org>

นอกจากต้องหมั่นตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้วทางรัฐบาลนิวเซาท์เวลส์ ก็มีบริการรถเคลื่อนที่ช่วยตรวจเช็คมะเร็งเต้านมในเขตต่างๆ ใกล้บ้านคุณ สามารถโทรศัพท์สอบถามศูนย์บริการใกล้บ้านได้ที่หมายเลข 02 8374 5600

สำหรับคุณผู้อ่านท่านใดที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่กำลังจะมีขึ้นก็สามารถโทรศัพท์เข้ามาลงชื่อล่วงหน้าได้ที่สวัสดิภาพสมาคมที่ หมายเลข 02 9264 3166