

## Breast Health Literacy

ก่อนที่จะนิยามความหมายของ Breast Health Literacy ซึ่งเป็นคำใหม่ที่ยังไม่มีการกำหนดนิยามอย่างเป็นทางการ จึงขอนำนิยามของ Breast Self Awareness ,Breast Cancer Awareness ,Health Literacy ที่มีกำหนดนิยามเป็นทางการจากสถาบันต่างๆแล้ว เพื่อนำมาบูรณาการในการกำหนดนิยามของ Breast Health Literacy . ดังนี้

1. Breast Self Awareness นั้นขอบเขตมากกว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination) สตรีควรทราบปัจจัยเสี่ยง และสามารถที่จะควบคุมปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นให้ได้ เช่น การควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และถ้ามีปัจจัยเสี่ยง ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อที่จะจัดการปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น Nation comprehensive cancer Network (NCCN) แนะนำให้ให้สตรีควรมี Breast self awareness ตั้งแต่อายุ 25 ปี โดยมีการนิยาม Breast Self Awareness ดังนี้

1.1. **Breast Self Awareness** คือ การที่สตรีทำความคุ้นเคยกับเต้านมตนเองและรายงานผลการเปลี่ยนแปลงให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อยู่ใกล้บ้าน ผู้หญิงต้องทราบปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม ทราบความหนาแน่นของเนื้อเต้านมของตนเอง (เนื่องจากถ้าเนื้อเต้านมมีความหนาแน่นมาก (dense breast) โอกาสที่จะตรวจคัดกรองด้วยแมมโมแกรมแล้วให้ผลลบปลอม หรือ False negative สูงและเข้าใจแนวทางการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม (NCCN)

1.2. **Breast Self Awareness** คือ การทำความคุ้นเคยกับเต้านมตนเองเพื่อให้ทราบว่าเต้านมปกติเป็นอย่างไร สตรีทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการสร้างความตระหนักต่อเต้านมตนเอง เพราะการกระทำดังกล่าวจะสามารถพบการเปลี่ยนแปลงของเต้านมตนเอง และเมื่อพบการเปลี่ยนแปลง เช่นพบก้อน หรือมีของเหลวออกจากหัวนมให้รีบไปพบแพทย์

Breast self-awareness means being familiar with how your breasts normally look and feel. All people should take part in breast self-awareness. This way, you can notice any changes in your breasts. If you notice any changes, such as a new lump or discharge from your nipple, call your doctor. (Memorial Sloane Kettering Cancer Center)

2. **Breast cancer awareness** คือความพยายามในการสร้างความตระหนักและลดการถูกตีตราจากโรคมะเร็งเต้านม ด้วยการให้การศึกษาเกี่ยวกับอาการและการรักษามะเร็งเต้านม โดยเชื่อว่า ความรู้ที่เพิ่มขึ้นจะนำไปสู่การค้นหา มะเร็งเต้านมแต่เริ่มแรก ซึ่งจะสัมพันธ์กับอัตราการรอดชีวิตที่เพิ่มขึ้น และการเพิ่มงบประมาณสำหรับมะเร็งเต้านมจะนำไปสู่การรักษาที่เชื่อถือได้และมีโอกาสหายขาด

Breast Cancer Awareness is an effort to raise awareness and reduce the stigma of breast cancer through education on symptoms and treatment. Supporters hope that greater knowledge will lead to earlier detection of breast cancer, which is associated with higher long-term survival rates, and that money raised for breast cancer will produce a reliable, permanent cure. From [www.definition.net](http://www.definition.net))

3. **Health Literacy** คือทักษะทางด้านปัญญาหรือสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจหรือความสามารถของบุคคลในการแสวงหาข้อมูล ทำความเข้าใจ และการใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี (WHO)

Health Literacy has been defined as the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand and use information in ways which promote and maintain good health. (WHO)

4. Breast Health Literacy คือ ทักษะทางด้านปัญญาหรือสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจหรือความสามารถของบุคคล ในการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพเต้านม (Breast Health) โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมว่าเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในสตรี ทราบปัจจัยเสี่ยง อาการและอาการแสดงของมะเร็งเต้านม และทราบว่าอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมจะเพิ่มสูงขึ้นตามการพัฒนาประเทศ การลดการเกิดมะเร็งเต้านมกระทำได้อย่าง การค้นหามะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรกเพื่อรับรักษาจะทำให้ ผลการรักษาดี ค่าใช้จ่ายต่ำ การผ่าตัดเพียงแต่ตัดก้อนมะเร็งออกโดยไม่จำเป็นต้องตัดเต้านมออกทั้งข้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพเต้านมดังกล่าวส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยเดือนละครั้ง เพื่อทำความเข้าใจกับเต้านมตนเองว่าปกติเป็นอย่างไร และเมื่อพบสิ่งเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เคยตรวจให้รีบไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน เพื่อทำการตรวจยืนยันตามลำดับขั้นต่อไป รวมถึงการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเช่นสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารไขมันสูง ส่วนปัจจัยเสี่ยงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นมีญาติสายตรงเป็นมะเร็งเต้านม หรือรับประทานฮอร์โมนทดแทน ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาแนวทางที่เหมาะสม