

ภาคผนวก

ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม... ถูกค้นพบมาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ ฮิปโปเครติส กล่าวถึงโรคนี้ไว้เมื่อช่วง 5 ปี ก่อนคริสตกาล และในศตวรรษที่ 1 วิโอไนต์ นักผ่าตัดชาวโรมัน ก็ได้ทำการผ่าตัดมะเร็งเต้านมเป็นครั้งแรกโดยใช้เข็มร้อนจี้ที่เนื้อร้ายเพื่อควบคุมการหลังโลหิต และเผาไหม้เศษเนื้อร้ายที่เหลืออยู่ให้ไหม้เกรียมไป ในช่วงเวลาเดียวกัน แพทย์ชาวกรีกก็ได้วางบรรทัดฐานการผ่าตัดและการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นแบบแผนที่ใช้รักษามาจนถึงศตวรรษที่ 19

มะเร็งเต้านมไม่ใช่โรคที่มีอยู่เดี่ยว ๆ แต่เป็นกลุ่มของอาการผิดปกติของเซลล์ เซลล์ทุกเซลล์ที่กลายสภาพจนร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ มีโอกาสที่จะเป็นเซลล์มะเร็งได้ทั้งนั้น สิ่งที่เราควรทำความเข้าใจคือร่างกายของเรามีการซ่อมแซมเนื้อเยื่อหรือบาดแผลที่เกิดขึ้นโดยการสร้างเซลล์มาเสริม มะเร็งจะเกิดขึ้นเมื่อรอยแผลหรือเนื้อเยื่อใด ๆ มีการเจริญเติบโตเหนือการควบคุมหรืออยู่ในสภาวะผิดที่ผิดทาง การเติบโตอย่างรวดเร็วผิดปกติของเซลล์นั่นเองทำให้เกิดมะเร็ง เมื่อเกิดแล้วมันจะดูดกลืนพลังงานที่เคยมีอยู่มากมายในร่างกายออกไป นี่คือเหตุผลว่าทำไมเมื่อเป็นมะเร็งแล้วน้ำหนักจึงลดลง แม้ว่าจะเป็นอาการที่ปรากฏในช่วงกลางถึงท้ายของการเป็นมะเร็งเต้านมก็ตาม เพราะอาการนี้จะไม่พบในมะเร็งเต้านมช่วงแรก ๆ ให้สังเกตได้

อาการเริ่มต้นของมะเร็งเต้านมจะเริ่มจากต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณรักแร้ก่อน ผู้ป่วยจะรู้สึกว่ามีก้อนบวมเกิดขึ้นและแพร่กระจายไปได้กระดูกทรวงอกไปจนถึงเหนือไหล่ลา ร้า อาการนี้สามารถตรวจพบได้ด้วยตนเองโดยการตรวจคลำเต้านม เมื่อมีการแพร่กระจายของเชื้อเข้าไปในกระแสเลือดซึ่งเป็นระยะสำคัญของโรค เชื้อจะกระจายตัวได้อย่างรวดเร็วไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นี่คือเหตุผลว่าทำไมการรักษาแบบสมัยใหม่ เช่น การบำบัดแบบคีโม จึงจำเป็น เพราะเป็นวิธีการรักษาแบบถอนรากถอนโคนเซลล์มะเร็งออกไปจากร่างกายทั้งหมด แทนที่จะมุ่งกำจัดเฉพาะส่วนเนื้อร้ายเท่านั้น

แต่วิธีการที่ใช้รักษามะเร็งเต้านมก็ล้วนมีผลข้างเคียงทั้งต่อสภาพร่างกาย สังคม และจิตใจผู้ป่วยที่ไม่คาดคิดว่าจะพบกับสภาวะต่าง ๆ ทำให้หมดกำลังใจได้ง่าย จากการสำรวจพบว่า คนไข้ถึง 90% ที่อยู่ระหว่างการรักษาตัวจากโรคร้าย กลายเป็นคนวิตกกังวลและหดหู่

วิธีการรักษาแต่ละวิธี

1. การบำบัดด้วยรังสี (Radiotherapy) วิธีนี้จะต้องทำทุกวันต่อเนื่องกันไม่ต่ำกว่า 6 สัปดาห์ ยิ่งรังสีมีความเข้มข้นมากเท่าไรก็จะยิ่งมีอาการข้างเคียงมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งอาจทำให้อ่อนแรงลง หากเป็นผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ วิธีนี้จะทำให้ไม่สามารถมีบุตรได้ แพทย์ควรให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยต้องกังวลกับผลข้างเคียง

2. การบำบัดแบบคีโม (Chemotherapy) วิธีนี้ได้ชื่อว่าเป็นวิธีที่เลวร้ายที่สุดในการรักษา มะเร็งเต้านม เนื่องจากกิตติศัพท์ของอาการข้างเคียงว่าจะมีตั้งแต่คลื่นไส้ อาเจียน ผอมร่วง ไปจนถึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดการติดเชื้อ หากเป็นสตรีที่มีความกลัวและกังวลเป็นนิสัยอยู่แล้ววิธีการรักษาแบบนี้จะยิ่งทำให้กลัวและหวาดระแวงมากขึ้นไปอีก และถ้าผู้ป่วยกำลังได้รับการรักษาด้วยรังสีอยู่ก็จะยิ่งไปกระตุ้นความกลัวว่าคงไม่อาจกำจัดเนื้อร้ายให้หมดไปได้จึงต้องเพิ่มการบำบัดแบบคีโมเข้ามาด้วย

(ข้อมูลจาก <http://www.newunewlook.com/mcontents/marticle.php?headtitle>)

"มะเร็งเต้านม" คือ ผู้ร้าย

ช่วง 100 ปีที่ผ่านมา การแพทย์สมัยใหม่ วิทยาการที่ก้าวหน้า หรือเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย ปานใด ก็ยังไม่สามารถบอกได้ว่า อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม ฉะนั้นมันคือ ภัยร้าย โดยเฉพาะกับ "ผู้หญิง"

เดือนตุลาคมของทุกปี ผู้หญิงทั่วโลกพร้อมใจกันรณรงค์ ในชื่อ Pink October ใช้สัญลักษณ์ "โบว์สีชมพู" (Pink Ribbon) เดือนนี้ให้ผู้หญิงทั่วโลกรู้จักป้องกันภัยร้ายจากโรคมะเร็งเต้านม ผู้ร้ายในศตวรรษที่ 21 เพราะถ้ามันเกิดกับใครแล้ว ต้อง "ทำใจ" ไปทั้งชาติ...

ถ้าคุณเกิดเป็นพลโลกหญิง เฟื่องเฉลิมฉลองประชากรมนุษย์ คนที่ 6,000 ล้านคนไปเมื่อเดือนก่อน คุณได้ร่วมรณรงค์โครงการ "โบว์สีชมพู" เพื่อเตือนภัยตัวเองเรื่องมะเร็งเต้านม...หรือยัง ?

... โบว์สีชมพู - เพื่อผู้หญิงทั่วโลก...

เกิดเป็นหญิง มีสิทธิเป็น "มะเร็งเต้านม" ไม่เลือกสัญชาติ ศาสนา อายุ หรือขนาดของรูปร่างรูปร่าง (ของเต้า) สถิติการเกิดมะเร็งเต้านมของผู้หญิงไทยที่อายุน้อยที่สุด คือ 18 ปี และผู้หญิงไทย 100 คนที่เป็นโรคมะเร็ง เป็นมะเร็งที่เกิดกับ "เต้านม" มากถึง 40% และคร่าชีวิตผู้หญิงไทยมากเป็นอันดับสอง รองจากมะเร็งปากมดลูก

ในอเมริกา ถ้าไม่นับมะเร็งผิวหนังแล้ว "มะเร็งเต้านม" คือ ภัยร้ายอันดับหนึ่ง เพราะมะเร็งเต้านมเป็นโรคร้าย ที่ยังไม่ทราบสาเหตุการเกิดแน่ชัด การเตือนให้ผู้หญิงรู้จักระวังตนเอง ป้องกันตัวเองจากภัยมะเร็งเต้านมเป็นภารกิจใหญ่ ที่จะสงวนทรัพยากรผู้หญิงบนโลกให้มีชีวิตยืนยาวและปกติสุขได้ ภายใต้คำขวัญว่า The Best Protection is Early Detection หมายถึง วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ การค้นพบมะเร็งเต้านมให้เร็วที่สุด เพื่อรักษาแต่แรกเริ่มก่อนมะเร็งร้ายลุกลาม การค้นพบก่อน และรักษาในระยะเริ่มแรก จะช่วยให้ผู้หญิงมีโอกาสรอดตาย จากมะเร็งเต้านม 90-95%

เมื่อปี ค.ศ. 1994 บริษัท เอสเต้ ลอเดอร์ ที่นิวยอร์ก ได้ริเริ่มโครงการต่อต้านมะเร็งเต้านม โดยมีสซิส เอเวอลิน เอช.ลอเดอร์ วัตถุประสงค์ เพื่อรณรงค์ให้สตรีทั่วโลกระวังภัยมะเร็งเต้านม โดยจัดโครงการนี้ขึ้นในเดือนตุลาคมของทุกปี ใช้สัญลักษณ์โบว์สีชมพู และแจกเอกสารเผยแพร่ความรู้เรื่องโรคร้าย สอนให้ผู้หญิงรู้จักตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากนั้นทุกปี ผู้หญิงที่มีชื่อเสียง ดารา นักร้อง จนถึงภริยาประธานาธิบดี เข้าร่วมโครงการรณรงค์เผยแพร่เรื่องโรคมะเร็งเต้านม เพราะเชื่อว่า ไม่มีการรักษาที่ได้ผลเท่าการป้องกัน รู้จักโรคร้ายก่อนภัยมาถึงตัว

ในเมืองไทย บริษัท เอลก้า (ประเทศไทย) จำกัด บริษัทใน เครือเอสดี ลอเดอร์ ได้ร่วม
 ผนึกโครงการ "โบว์สีชมพู" ทุกปี และปีนี้บริษัทร่วมกับมูลนิธิกาญจนบารมี และสถานรับผู้ป่วย
 โรคมะเร็ง รัญญบุรี สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จัดสัมมนาเชิง
 วิชาการเรื่อง "มะเร็งเต้านม...ภัยร้ายของผู้หญิง" ที่โรงแรมแชงกรี-ลา เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา

ถ้าคุณ (ไม่ว่าหญิงหรือชาย) เห็นรีบับสีชมพูนี้เมื่อใด แสดงว่าถึงเวลาตระหนักถึง
 มะเร็งร้าย และบอกตัวเอง หรือคนใกล้ตัวให้สำรวจ "เต้านม" ตัวเอง ตั้งแต่ยังไม่เกิดอาการ เพราะ
 เมื่อเกิดแล้วกว่าจะแก้อาจแยเสียก่อน

...ยิ่งกว่าฝันร้าย...

น.พ.กิติ จินดาวิจักษณ์ ศัลยแพทย์และประธานมูลนิธิกาญจนบารมีอดีตผู้อำนวยการ
 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ให้ข้อมูลเรื่องภัยมะเร็งเต้านม ไว้ในงานสัมมนาดังกล่าวไว้ว่า

"ผู้หญิงถ้าเกิดมาไม่มีเต้านมหรือเป็นมะเร็ง ทำให้ขาดความมั่นใจ ใส่เสื้อผ้าก็ไม่สวย
 หน้าอกของผู้หญิงที่เรียกว่าเป็นสิ่งสวยงามที่สุด ก็มีภัยร้ายที่สุดอยู่ในตัวเหมือนกัน มะเร็งเต้านม
 น่ากลัว เพราะระยะเริ่มแรกแทบไม่เจอเป็นก้อน และไม่มีอาการเจ็บป่วยเลย แล้วถ้าเล็กกว่า 1
 เซนติเมตร เราไม่สามารถคลำได้เลย อาจต้องมีขนาด 2 เซนติเมตรขึ้นไป เพราะฉะนั้นถ้ารู้สึกว่ามี
 ปกติหรือไปตรวจเจอโดยบังเอิญ ต้องรีบพบแพทย์ให้ตรวจดูว่าก้อนเนื้อนั้นเป็นมะเร็งหรือไม่ โดย
 แพทย์จะตรวจร่างกายและตรวจเซลล์ชิ้นเนื้อนั้น โดยใช้เข็มดูดว่า มีเซลล์มะเร็งหรือตัดก้อนนั้นมา
 ตรวจให้รู้แน่ และอยากให้เข้าใจว่าการรักษาในปัจจุบันไม่เหมือนสมัยก่อน หมอไม่ได้จะตัดอย่าง
 เดียว แต่การรักษา มะเร็งเต้านมจะยุ่งยาก กินเวลา ส่งผลกระทบถึงจิตใจและการงาน การรักษา
 กว่าที่จะผ่านกระบวนการกินเวลา ยากลำบาก โดยเฉพาะคนไข้ที่ถูกตัดเต้านมก็จะมีผลกระทบมาก
 เหมือนฝันร้ายของชีวิต จะซี๊ดเศร้า วังเวง"

ผลกระทบที่เหมือนฝันร้าย ได้แก่ จิตใจ ซึ่งใหญ่หลวงนัก คนไข้ มะเร็งเต้านมกว่าจะ "ทำใจ"
 ได้ใจอาจสลายไปก่อน. .. ผลกระทบอีกอย่าง คือ ด้านร่างกายส่งผลถึงการแต่งตัว การเข้าสังคม
 และด้านสุขภาพทางเพศ ความสัมพันธ์กับสามีมีปัญหาหรือเปล่า สุดท้ายคือ ผลกระทบทางเศรษฐกิจ
 "มะเร็งเต้านมอายุต่ำสุดที่หมอเจอ คือ 18 ปี ซึ่งแพทย์หนักใจมากที่จะพูดให้คนไข้ ครอบครัว พี่น้องรู้
 ไม่มีใครคาดคิดว่าจะเป็น ที่หนักใจมาก คือ จะให้เขายอมรับและรักษา มันเป็นเรื่องที่ยอมรับกัน
 ไม่ได้จริง ๆ ในชีวิตเราจะบอกใครว่า ต้องตัดเต้านมทิ้ง มันเหมือนอะไรที่... หลายอย่าง พอรู้ที่เขา
 ร้องไห้ตลอด 3 วัน 3 คืน"

ส่วนคนไข้มะเร็งเต้านม ถ้าอยู่ในระยะสุดท้าย คุณหมอบอกว่า

"การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เราจะไม่ให้ความสำคัญ กับการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น การใช้เครื่องช่วยหายใจ การปั๊มหัวใจ ไม่อยากให้คนไข้ทรมาน เราพยายามให้คนไข้ อยู่บ้าน อย่างมีความสุข ถ้าจำเป็นต้องรักษาก็มาหาแพทย์ หมอมีหน้าที่อีกอย่าง คือ ดูแลคนไข้ทั้งตัว คนไข้ ครอบครัวและลูกหลาน เราช่วยประคับประคองจิตใจ ซึ่งบางครั้งก็ยาก เช่น คนไข้อายุยังไม่ ถึง 40 ปี มีลูกเล็ก ก็เป็นหน้าที่ของเราและพยาบาลคอยดูแล เราต้องแจ้งให้ญาติผู้ป่วยทราบว่าถึง ระยะสุดท้ายแล้ว อาจต้องคอยดูแลเด็กกว่ามีความกดดันหรือเปล่า ใกล้เคียงมีปัญหามั้ย เรา พยายามหารูปแบบ การดูแลคนไข้ระยะสุดท้ายให้เขามีความสุข"

... ตรวจเต้านม...

ขณะนี้ทั่วโลกร่วมรณรงค์เดือนกันยายนะเร็งเต้านม ให้ผู้หญิงสำรวจตรวจ "เต้านม" ตัวเอง ใน อเมริกา อังกฤษ ออสเตรเลีย ฯลฯ และประเทศไทย มีสถาบันมะเร็ง (แห่งชาติ) ตลอดจนถึงองค์กร หรือสมาคมป้องกันมะเร็งเต้านมอื่น ๆ ช่วยกัน สอนผู้หญิงสำรวจสิ่งผิดปกติที่หน้าอกของตัวเอง น. พ.อาคม เขียวศิลาปี หัวหน้ากลุ่มงานเคมีบำบัด สถาบันมะเร็งแห่งชาติ บอกว่า

"เพราะมะเร็งระยะแรก ถ้าค้นพบมีโอกาสหาย 90-95% ระยะสองเป็นระยะที่โรค กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองแล้ว โอกาสหายจะลดลงร้อยละ 50 ระยะสามโอกาสหายลดลงเหลือ ร้อยละ 20 ระยะที่สี่ ถ้าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้รับการรักษาตามหลักวิชาการ และได้รับความร่วมมือ ด้วยดีจากผู้ป่วยและญาติ ก็มีสิทธิทำให้ผู้ป่วยระยะนี้มีชีวิตอยู่รอดได้ถึง 5 ปี มีตัวเลขประมาณ 5-10%

ตัวเลขที่น่าสนใจ คือ ระยะที่ 1 กับระยะที่ 2 ทำไมตัวเลขต่างกัน เพราะไม่ว่าผู้ป่วย ระยะไหนก็ตาม มีสถิติการอยู่รอดหมด การรักษาในบ้านเราเหมือนกับการรักษาผู้ป่วยมะเร็งใน ต่างประเทศ ดังนั้น ถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ก็มีโอกาสอยู่รอด หลายฝ่ายออกมารณรงค์ หาแนวทางป้องกันก่อนเกิด หรือแยกมะเร็งเต้านมระยะแรก ๆ เพราะแม้คุณจะเป็นมะเร็งระยะแรก คุณมีโอกาสหายสูงมาก

เมื่อมะเร็งสามารถเกิดกับผู้หญิงอายุน้อยอย่าง 18 ปีได้ ดังนั้นทุกคนมีโอกาสเป็น มะเร็งเต้านม แล้วถ้าไม่อยากเป็นมะเร็ง ถึงระยะสุดท้าย ที่จะกลายเป็นความทุกข์ของตัวเองต่อคน รอบข้าง ต้องกลับไปสำรวจตัวเอง เนื่องจากมะเร็งเต้านมยังหาสาเหตุการเกิดไม่ได้ จึงมี "ปัจจัย เสี่ยง" ที่สามารถบอกได้ว่า คุณมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมหรือไม่

คนที่มีโอกาสเสี่ยงมีดังนี้

- มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง
- มีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 12 ปี และจนอายุ 45 ปีขึ้นไปยังไม่หมด
- มีลูกคนแรกอายุ 35 ปีขึ้นไป
- กินฮอร์โมนเป็นประจำ ยกเว้นกรณีแพทย์สั่ง

คนเหล่านี้ถือว่ามีความ "เสี่ยง" ต้องดูแลเอาใจใส่มะเร็งเต้านม มากกว่าคนอื่น หมอบอกได้ว่า ร้อยละ 70 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ไม่มีปัจจัย "เสี่ยง" เพราะฉะนั้นทุกคนมีโอกาสเป็นได้ จึงต้องเอาใจใส่ตรวจเต้านมตัวเองอย่างง่าย ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ (และเอกสารที่เผยแพร่ทั่วไป) ควรตรวจทุกเดือนตั้งแต่เริ่มวัยสาว เวลาที่เหมาะสม คือ 7-10 วันหลังจากประจำเดือนหมด ตรวจได้ตั้งแต่เวลาอาบน้ำ เพราะเราอยู่คนเดียว มีน้ำ มีสบู่ ทำให้ลื่น ตรวจโดยการลูบแล้วกดซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องฝึกฝน หรือตรวจในท่านอน จนถึงตรวจโดยใช้เครื่องมือแพทย์"

... กันไว้ดีกว่าแก้...

แจเน็ต เบลเลอร์ (Janet Beller) เขียนเรื่อง Never Too Young? เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ในนิตยสาร Harper's Bazaar (ตุลาคม 1999) ไว้ว่า..

โดยทั่วไป มะเร็งเต้านม มักพบในผู้หญิงวัย 50 ปีขึ้นไป นั่นเป็นตัวเลขสมัยก่อน แต่ปัจจุบันแพทย์พบว่า ผู้หญิงทุกคนมี "โอกาส" และ "เสี่ยง" ต่อมะเร็งเต้านมทั้งนั้น แต่ทำไมผู้หญิงไม่ระแวงระวัง ก็เพราะเธอไม่คิดว่าเธอจะเป็น จวบจนคนใกล้ชิด เพื่อนหรือญาติพี่น้องเป็นมะเร็งขึ้นมา

ในอเมริกามีสถิติว่า คนใช้มะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นปีละ 40,000 ราย และตัวเลขใหม่ที่น่าสังเกต คือ 1 ใน 4 ของ ผู้ป่วยจำนวนนี้ เป็นผู้หญิงอายุต่ำกว่า 50 ปี จากตัวเลข ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ (National Cancer Institute) พบว่า เมื่อผู้หญิงอายุ 25 ปี เธอก็มีโอกาส เสี่ยง ที่จะ เป็นมะเร็งเต้านม จะมี 1 รายใน 19,600 ราย เมื่อเธออายุ 30 ปี ความเสี่ยงของเธอก็สูงขึ้นเป็น 1 ใน 2,525 ราย พออายุ 40 ปี พบ 1 ใน 217 ราย"

ตัวเลขที่ "น้อยลง" เรื่อย ๆ แสดงว่า เมื่อผู้หญิงอายุมากขึ้น ความเสี่ยงของเธอก็สูงขึ้น แล้วหากมองย้อนกลับไปในวัยสาว แล้วตัด "ความเสี่ยง" ของมะเร็งตัวร้าย ด้วยการตรวจเต้านมตัวเอง ตั้งแต่วัยรุ่น เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ ความเสี่ยงจะลดลง หรือเมื่อพบแต่ เน้น ๆ พวกเธอก็มีโอกาส "หาย" จากเชื้อร้าย

ผู้หญิงอายุ 50 ปี เป็น มะเร็งอาจหันมาเข้าหารวมะ ตัดใจง่าย ทำใจได้ แต่ถ้าเธออายุ 40 หน้าที่การงานกำลังก้าวหน้า หรือมีลูกต้องเลี้ยงดู พวกเธอจะเป็น เช่นไร แล้วถ้าเธอพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งเมื่ออายุ 32 ปี ส่วนใหญ่ ยอมรับไม่ได้ คิดว่าอายุน้อย กำลังเป็นสาวสวย ไม่มี

ทางเป็นมะเร็งเต้านมได้หรือแล้วถ้าอายุ 18 ปี เป็นมะเร็งเต้านม คงเหมือนโลกถล่มทลาย...

แต่มะเร็งตัวร้ายไม่แยแสว่าใครจะสาวจะแก่.. ดังตัวอย่าง (อดีต) ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม อายุ 22 ปี โรธมาลิน กล่าวเปิดใจไว้ในงานสัมมนา "มะเร็งเต้านม..ภัยร้ายของผู้หญิง" ว่า

"เริ่มรู้สึกว่ามีผิดปกติที่หน้าอกครั้งแรกตอนอายุ 22 ปี ตอนนั้นเรียนหนังสืออยู่เมืองนอก พอพบก็คิดว่า จะกลับเมืองไทยมาตรวจ ก็รอไประยะหนึ่ง พอกลับมาเมืองไทยคุณแม่พาไปโรงพยาบาลตรวจ ตอนแรกคิดว่าเป็นซีส (ถุงน้ำ) หมอผ่าออกมาขนาดใหญ่กว่าลูกกอล์ฟหน่อย หมอให้ถือก้อนเนื้อนั้นไปที่ห้องแล็บ ตอนนั้นกลัวมาก แต่ก็พยายามคิดว่าเราไม่เป็นอะไร ก็เดินถือไปให้หมอ คุณหมอใช้เวลา 3 วันตรวจก็เจอ... หมอไม่พูดตรง ๆ แต่หน้าเสีย บอกว่าต้องรักษา... เริ่มต้นทำเคมีบำบัด คุณหมอแนะนำว่า ให้ทำร่างกายให้แข็งแรง ให้พร้อมรับเคมีบำบัด ใช้เวลาอีก 1 สัปดาห์กลับมาหาหมออีก หมอฉีดยาแก้แพ้ มียาฆ่ามะเร็ง 3 ชนิด ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง ตอนนั้นไม่ค่อยรู้สึกตัว แต่พอกลับมาอนตลอด เหมือนคนเมารถเมาเรือ พอไปฉีดเข็มที่ 3 ทรมาณ กินไม่ได้ เป็นแผลทั้งปากต้องดูน้ำข้าว คุณหมอย้ำว่า ต้องพยายามทำร่างกายให้แข็งแรง เราก็ฮึดสู้...ผมร่วง แต่ไม่มาก ใครถามก็บอกว่าบวชซี ไปทำ 3 เดือน ๆ ละ 2 ครั้ง ไปผ่าตัดแล้วทำเคมีอีก ทำตามคุณหมอแนะนำทุกอย่าง ทำอีก 4 เดือน ๆ ละ 2 ครั้ง แล้วเราทำใจได้ว่า อย่างน้อยชีวิตเรายังมีอยู่ แต่แม่ตอนแรกทำใจไม่ได้

จากนั้นทำรังสีรักษา ไม่เจ็บร่างกายปกติดีแต่ซีมี ๆ รักษาจบขั้นตอนใช้เวลา 9 เดือน ตัดออกไป 1 ซ้ำ จากนั้นก็หาหมอบอกทุกปี ตอนนี้ 10 ปี ผ่านมาก็ไม่มีอะไร (ปัจจุบันอายุ 33 ปี) เราทำใจได้ คิดว่าต้องกอบกู้ตัวเอง และโชคดีที่มีแม่เป็นกำลังใจตลอด มีเพื่อนที่ดี และอยู่ในคำแนะนำของแพทย์เคร่งครัด"

10 ปีผ่านไป มะเร็งร้ายหายไปจากชีวิต คุณหมอบอกว่า โชคดีที่เจอ "ตรวจ" เต้านมเจอในระยะแรก ๆ และมารักษาได้ทันท่วงที เพราะฉะนั้นอย่างวางใจว่าเป็นสาวน้อยแล้วมะเร็งไม่กล้ากราย คุณหมอ แนะนำว่าการตรวจเต้านมตั้งแต่อายุน้อย ๆ ทำได้ง่าย ไม่เสียสตางค์

โดยตรวจเต้านมด้วยตนเอง (Breast Self Examination) ทำเป็นประจำทุกเดือน เพื่อให้ผู้หญิงคุ้นเคยกับธรรมชาติ และความผิดปกติของเต้านมตนเอง ซึ่งเมื่อใดเกิดผิดปกติจะได้รับพบแพทย์ แล้วเมื่อพบสิ่งผิดปกติมาพบแพทย์ ให้แพทย์ตรวจ (Physical Examination) เมื่อพบว่าผิดปกติจริงแพทย์จะตรวจ ด้วยเครื่องมือแกรม คือ การถ่ายภาพเอกซเรย์เต้านมหรือทำอัลตราซาวนด์

คุณผู้หญิงทั้งหลาย...ก่อนคุณจะไปหาเครื่องตรวจจับผู้ร้ายที่ว่า.. คุณเริ่มตรวจ "เต้า" ตัวเอง ป้องกันไว้ก่อนแต่เนิ่น ๆ ... ผู้ร้ายอย่างมะเร็งในยุคศตวรรษที่ 21 มันไม่น่าไว้ใจ เข้าใจยาก แต่การทำใจยอมรับมาไว้ใน "อ้อมอก" ยิ่งยากกว่าหลายเท่า ฉะนั้นอย่าปล่อยให้มันลายนวลต่อไปเลย...

(ข้อมูลจาก: http://www.eilib-online.com/doctors/cancer_breast05.html)

เกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

สัปดาห์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งโลก

วันที่ 1-7 สิงหาคมของทุกปี เป็นช่วงของสัปดาห์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งโลก (World Breastfeeding Weeks) ซึ่งจะมีการเฉลิมฉลอง 120 ประเทศทั่วโลก ประเทศไทยเป็นที่หนึ่งใน 120 ประเทศนี้ด้วย

วัตถุประสงค์ของสัปดาห์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งโลกปีนี้ คือ การกระตุ้นเพื่อให้คนไทยส่วนใหญ่ได้เข้าใจความสำคัญ ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 6 เดือน หมายถึง ทารกกินนมแม่อย่างเดียว โดยไม่มีอาหารอื่นเลย ยกเว้นการหยอดวิตามิน การให้เกลือแร่ หรือยาอื่น และหลังจาก 6 เดือน ก็ยังคงให้นมแม่ต่อไป อีก 2 ปี หรือมากกว่านั้น เพราะสารอาหารในน้ำนมแม่ มีปริมาณที่เหมาะสม และยังช่วยป้องกัน และต่อสู้เชื้อโรค เช่น โรคท้องร่วง ปอดบวม และลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคหอบหืด

แต่จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 4 เดือน ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในปี พ.ศ. 2545 พบว่า อัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวก่อน 4 เดือน มีเพียงร้อยละ 13.8 ประกอบกับสถานการณ์ปัจจุบัน แม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จึงทำให้แม่ส่วนใหญ่ต้องเตรียมตัว เพื่อกลับไปทำงาน โดยการหย่านม และหานมอื่นมาทดแทน เพราะมีความเชื่อว่าลูกจะติดนมแม่ และงอแง เลี้ยงยาก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในฐานะเป็นหน่วยงานหลัก ในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ มาตั้งแต่ปี 2522 จึงได้จัดสัปดาห์เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ในช่วงสัปดาห์รณรงค์นี้ 2 กิจกรรมหลัก คือ

- โครงการสัมมนาการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ "ฐานรากการสร้างคนรุ่นใหม่เพื่อชาติ" ในวันที่ 5 สิงหาคม 2547 ณ โรงแรมเดอะแกรนด์ ถนนรัชดา โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นางสุดารัตน์ เกตุราพันธ์ เป็นประธานการสัมมนา วัตถุประสงค์ของการสัมมนา เพื่อกระตุ้นให้หน่วยงานภาครัฐ และสังคม เห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ โดยหน่วยงานภาครัฐ มีการพัฒนาโรงพยาบาล เพื่อรักษามาตรฐานการเป็นโรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก และสังคม เช่น บริษัท ห้างร้าน จัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม สำหรับแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สถานที่ให้แม่ปับน้ำนม หรือมุมให้นมลูก เป็นต้น ในการสัมมนาได้มีพิธีมอบโล่โรงพยาบาลสายสัมพันธ์แม่-ลูก ที่ผ่านการประเมินคุณภาพ จำนวน 7 แห่ง คือ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โรงพยาบาลอุตรดิตถ์ โรงพยาบาลพัทลุง โรงพยาบาลอุดรธานี โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา โรงพยาบาลราชวิถี และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 เชียงใหม่ โดยมีผู้เข้าร่วมสัมมนา จำนวน 250 คน

ประกอบด้วย ผู้อำนวยการศูนย์อนามัย นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
ศูนย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั่วไป ทบวงมหาวิทยาลัย ชมรมส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ศูนย์ประสานนมแม่ กลุ่มนมแม่

- โครงการณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ปี 2547 ปีเริ่มต้นแห่งทศวรรษการรณรงค์
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ของหญิงทำงานนอกบ้าน ในวันที่ 7 สิงหาคม 2547 ณ ศูนย์การค้าสยาม
เซ็นเตอร์ กรุงเทพมหานคร โดยมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข นางสุดารัตน์ เกตุราพันธ์
เป็นประธานในการจัดงานสัปดาห์รณรงค์ ได้มีพิธีมอบรางวัล 10 ยอดคุณแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
ได้นานที่สุด มีคุณแม่จากทั่วประเทศ ได้สมัครเข้าร่วมประกวด 10 ยอดคุณแม่ ถึง 1,000 คน

การจัดกิจกรรมทั้ง 2 กิจกรรม ได้รับความสนใจจากผู้บริหาร จากหน่วยงานภาครัฐ
เอกชน สื่อ และ ประชาชนเป็นอย่างมาก สำนัก งานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย คาดว่าหลังจาก
การรณรงค์นี้สิ้นสุดลง คุณแม่ที่กำลังจะกลับไปทำงาน คงเตรียมตัวบีบนม แล้วเก็บน้ำนมไว้ให้ลูก
แทนการหย่านมแม่แน่นอน

แหล่งข้อมูล : กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ขั้นตอน 10 ขั้นสู่ความสำเร็จในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
(Ten steps to successful breastfeeding)

1. มีนโยบายการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นลายลักษณ์อักษรที่สื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุขทุกคนได้เป็นประจำ
 - Have a written breastfeeding policy that is routinely communicated to all health care staff.
2. ฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนให้มีทักษะที่จะนำนโยบายนี้ไปปฏิบัติ
 - Train all health care staff in skills necessary to implement this policy.
3. ชี้แจงให้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนทราบถึงประโยชน์และวิธีการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - Inform all pregnant women about the benefits and management of breastfeeding.
4. ช่วยแม่เริ่มให้ลูกดูดนมภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอด
 - Help mothers initiate breastfeeding within one half-hour of birth.
5. แสดงให้แม่รู้วิธีเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และวิธีทำให้น้ำนมยังคงมีปริมาณพอเพียง แม่ว่าแม่และลูกจะต้องแยกกัน
 - Show mothers how to breastfeed and maintain lactation, even if they should be separated from their infants.
6. อย่าให้นมผสม น้ำ หรืออาหารแก่ทารกแรกเกิด นอกจากนมแม่ เว้นแต่จะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์
 - Give newborn infants no food or drink other than breastmilk, unless medically indicated.
7. ให้แม่และลูกอยู่ในห้องเดียวกันตลอด 24 ชั่วโมง
 - Practice rooming in - that is, allow mothers and infants to remain together 24 hours a day.
8. สนับสนุนให้ลูกได้ดูดนมทุกครั้งที่ลูกต้องการ
 - Encourage breastfeeding on demand.

9. อย่าให้ลูกดูดหัวนมปลอม หรือหัวนมยาง

- Give no artificial teats or pacifiers (also called dummies or soothers) to breastfeeding infants.

10. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งกลุ่มสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และส่งแม่ไปติดต่อกลุ่มดังกล่าวเมื่อออกจากโรงพยาบาลหรือคลินิก

- Foster the establishment of breastfeeding support groups and refer mothers to them on discharge from the hospital or clinic

จากหนังสือ "เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ความรู้...สู่ปฏิบัติ" (ภาคผนวก หน้า 341)

โครงการ "มุมให้นมแม่" (Breastfeeding Corner)



ความเป็นมาของโครงการ / หลักการ และ เหตุผล

น้ำนมแม่ เป็นอาหารทิพย์ที่มีคุณค่าสำคัญอย่างยิ่งกับชีวิตลูกน้อย ไม่เฉพาะด้านอาหารกาย อาหารสมอง และ ภูมิคุ้มกันโรคแก่เด็กที่ได้นมแม่ และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งของการที่แม่ให้ลูกได้ดูดนมแม่ คือ สัญชาตญาณของ "ความเป็นแม่" ซึ่งเกิดจากการหลั่งของฮอร์โมนแห่งความรัก (Oxytocin) ภายในตัวแม่ที่จะหลั่งเพิ่มขึ้น เมื่อลูกกำลังดูดนมจากอกแม่ อันส่งผลสำคัญถึงการคงสายสัมพันธ์ระหว่างแม่และลูก อันเป็นพื้นฐานสำคัญของความรัก ความผูกพันระหว่าง พ่อ แม่ ลูก ตลอดจน บุคคลรอบตัว ซึ่งจะส่งผลถึงสังคมของความอบอุ่น และมีจิตใจดีต่อกัน

จากบทพิสูจน์จากนักวิชาการทั่วโลก ในเวลานี้ ยืนยันแล้วว่าเด็กทุกคนควรจะได้รับน้ำนมแม่อย่างเดียวน โดยไม่ได้ น้ำ หรือ อาหารอื่นเลย เป็นระยะเวลา 6 เดือน นับจากแรกเกิด หลังจากนั้นจึงให้น้ำนมแม่ ร่วมกับน้ำ และ อาหาร อื่นที่เหมาะสมกับวัย จนกระทั่งเด็กอายุ 2 ปี และการที่เด็กทุกคนจะมีโอกาสได้รับน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ ตามคำแนะนำของนักวิชาการนั้น นอกจากอยู่ที่ความตั้งใจของตัวแม่เองและความสนับสนุนจากคนใกล้ตัวในครอบครัว ก็ยังต้องได้รับความสนับสนุนจากองค์ประกอบสำคัญ คือ การเอื้อโอกาสของสังคมด้วย ซึ่งจะช่วยให้

- แม่ทุกคนสามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้ทุกเวลาที่ลูกหิว ซึ่งหมายถึงการที่จะมีสถานที่ หรือบริเวณ ที่เหมาะสมให้แม่สามารถให้ลูกดูดนมได้ แม้ขณะแม่และลูก มีความจำเป็นต้องออกนอกบ้าน

- แม่ที่จำเป็นต้องทำงานนอกบ้านโดยไม่สามารถนำลูกไปด้วยได้นั้น สามารถปับน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกได้ด้วยความสะดวกสบาย ในบริเวณที่เหมาะสม และความสบายใจนี้เอง คือแรงกระตุ้นสำคัญที่จะยังคงการผลิตน้ำนมภายในร่างกายของแม่ทุกคน

ปัจจุบันเป็นเรื่องที่น่าลำบากใจ เมื่อแม่ที่ต้องการให้ลูกดูดนมแม่หรือปับน้ำนมเก็บไว้ให้ลูก ขณะแม่อยู่นอกบ้าน กลับหาสถานที่ที่เหมาะสมได้ลำบาก อาจต้องอาศัยห้องน้ำ ห้องเปลี่ยน

เสื้อผ้า หรือแอบหลบตามมุมซอกต่าง ๆ ตามสถานที่สาธารณะหรือในที่ทำงาน เพื่อให้ลูกดูนมแม่ หรือบีบนมแม่เก็บไว้ให้ลูก เพราะในสถานที่ที่เป็นแหล่งชุมชนหรือที่ทำงาน ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสม ไว้ให้แม่ที่จำเป็นต้องให้นมลูก หรือบีบน้ำนมเก็บ ขณะออกนอกบ้าน

ด้วยเหตุนี้ "กลุ่มนมแม่" ซึ่งเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่เข้ามาสนับสนุนการทำงานส่งเสริม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในประเทศไทย โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และได้มีการเปิดตัว "กลุ่มนมแม่" ต่อ สาธารณชนอย่างเป็นทางการ เมื่อ วันพุธ ที่ 4 มิถุนายน 2546 ณ แกรนด์ฮอลล์ สยามดิสคัฟเวอร์รี เซ็นเตอร์ ไปแล้วนั้น จึงขอเสนอโครงการ "นมให้นมแม่" เพื่อเป็นบริเวณที่แม่จะสามารถให้ลูกได้ ดูนมแม่และเป็นบริเวณที่แม่สามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกอย่างเหมาะสม ในสถานที่ต่าง ๆ ทั้ง สถานที่ทำงานและสถานที่สาธารณะต่าง ๆ เพื่อเพิ่มโอกาสให้เด็กไทยได้รับนมแม่ได้อย่างเต็มที่ และนานยิ่งขึ้น ช่วยสร้างคุณภาพชีวิตเด็กไทย และสายสัมพันธ์ในครอบครัว อันเป็นรากฐาน สำคัญ ของสังคมที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการนมให้นมแม่

เพื่อให้เด็กไทยทุกคนมีโอกาสได้รับน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ นั่นคือ ได้รับน้ำนมแม่อย่าง เดียว 6 เดือน แล้วจึงให้น้ำนมแม่ร่วมกับน้ำและอาหารอื่นที่เหมาะสมกับวัยจนกระทั่งเด็กอายุครบ 2 ปี

สาระสำคัญเกี่ยวกับ นมให้นมแม่

นมให้นมแม่ คือ สถานที่ที่จัดขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้แม่สามารถให้นมแม่แก่ลูก ได้อย่างสะดวกเมื่อลูกหิว หรือสามารถบีบน้ำนมแม่เก็บไว้ให้ลูกได้เมื่อนมคัด ทุกที่ ทุกเวลา โดยไม่ ต้องกังวลเรื่องสุขอนามัย ได้แก่

นมให้นมแม่ตามสถานที่สาธารณะ เช่น ตามห้างสรรพสินค้า และ สถานที่จัด การแสดงสินค้า เป็นต้น คือ มุมที่เป็นส่วนตัวที่แม่ลูกอ่อนสามารถให้นมแม่แก่ลูก หรือ สามารถบีบ น้ำนมเก็บไว้ให้ลูกได้อย่างถูกสุขลักษณะ มีความเป็นส่วนตัว และไม่ต้องหลบซ่อน

นมให้นมแม่ในที่ทำงาน คือ สถานที่ที่แม่ที่ต้องกลับไปทำงานสามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ ให้ลูกดื่มได้อย่างสะดวกใจ ถูกสุขลักษณะ และมีที่เก็บน้ำนมก่อนนำกลับไปให้ลูกทานที่บ้าน ซึ่งจะ

ช่วยให้แม่สามารถบริหารน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ แม่ยังคงมีการผลิตน้ำนมให้ลูกมากพอกับความต้องการของลูกอย่างต่อเนื่อง โดยไม่จำเป็นต้องพาลูกมาที่ทำงาน

สถานที่ที่ควรมี "นมให้นมแม่"

- สถานที่ทำงาน
 - บริษัท, ห้าง, ร้าน
 - สำนักงาน
 - โรงงาน ฯลฯ
- สถานที่สาธารณะ
 - ห้างสรรพสินค้า
 - โรงพยาบาล
 - ท่าอากาศยาน
 - ธนาคาร
 - สวนสนุก
 - สถานรับเลี้ยงเด็ก ฯลฯ
- ลักษณะที่เหมาะสมของ "นมให้นมแม่"
 - สะอาด ถูกสุขลักษณะ
 - สงบ สบาย
 - อุณหภูมิเหมาะสม
 - อากาศถ่ายเท โปร่ง
 - ปลอดภัย
 - มิดชิด ความเป็นส่วนตัว
 - มีน้ำดื่ม
 - มีอ่างล้างมือ (ในกรณีที่สามารถจัดได้)
 - มีที่เปลี่ยนผ้าอ้อม (ในกรณีที่สามารถจัดได้)
 - มีตู้เย็นเพื่อเก็บน้ำนม (ในกรณีเป็นสำนักงาน)

บทบาทของกลุ่มนมแม่กับ "นมให้นมแม่"

- กลุ่มนมแม่จะช่วยเป็นศูนย์กลางให้คำแนะนำ และ เป็นที่ปรึกษาให้กับองค์กรหรือหน่วยงานที่ต้องการสนับสนุนและจัด "นมให้นมแม่" ในหน่วยงาน

- จัดมอบสติ๊กเกอร์สัญลักษณ์ "นมให้นมแม่" และป้ายบอกทาง "นมให้นมแม่" ให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่สนใจสนับสนุนโครงการ และ จัด "นมให้นมแม่" ในหน่วยงาน

- ประชาสัมพันธ์ให้กับองค์กรภาคีที่จัด "นมให้นมแม่" ในองค์กร เพื่อให้ประชาชนรับทราบ

สิ่งที่คาดว่าจะหน่วยงานจะได้รับจากการมี "นมให้นมแม่"

- สร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่หน่วยงาน ว่าเป็นหน่วยงานที่สนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- สามารถประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบถึงบริการพิเศษที่หน่วยงานมี

- กลุ่มเป้าหมายตัดสินใจในการไปใช้บริการได้ง่ายขึ้น ไม่ต้องกังวลเรื่องสถานที่ให้นมลูก

- ผู้ใช้บริการเกิดความประทับใจกลับมาใช้บริการซ้ำ และมีการบอกต่อถึงบริการที่ดี

- เป็นสวัสดิการพิเศษให้พนักงาน ไม่ต้องกังวลเรื่องสถานที่ให้นมลูก พนักงานมีขวัญและกำลังใจในการทำงานและให้บริการ สร้างความภักดีต่อองค์กร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการมี "นมให้นมแม่"

- ช่วยให้แม่สามารถให้นมลูกได้อย่างสะดวก เมื่อลูกหิว ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่ต้องกังวลเรื่องสุขอนามัย

- ช่วยให้แม่ที่ทำงานสามารถบีบน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกดื่มได้อย่างถูกสุขลักษณะ และสามารถบริหารน้ำนมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ให้เด็กไทยได้คุณค่าจากน้ำนมแม่อย่างเต็มที่ มีสุขภาพแข็งแรง

- ลดค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาลเด็ก

- ลดอัตราการลางานเพื่อดูแลลูกที่เจ็บ

- ได้เห็นความร่วมมือจากสังคมไทยในการสร้างสังคมนมแม่ภายในระยะเวลา 2 ปี

- ให้เด็กไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของประเทศชาติ

10. เหตุผลที่ควรให้นมแม่

1. นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุด
 ในน้ำนมแม่มีคุณค่าอาหารทั้งหมดที่ลูกต้องการ ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ สำหรับลูกน้อยใน 6 เดือนแรกของชีวิต
2. นมแม่คือทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพของลูก
 ลดความเสี่ยงจากโรคทางเดินอาหาร, ทางเดินหายใจ, ทางเดินปัสสาวะ, หูอักเสบ, ภูมิแพ้ และเบาหวานในเด็กให้ลูกน้อยของคุณ
3. นมแม่เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับสุขภาพของคุณ
 ลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งเต้านมและรังไข่
4. นมแม่สะดวก
 พร้อมดื่มเสมอ ทุกที่ ทุกเวลา โดยไม่ต้องอุ่น
5. นมแม่ประหยัดให้คุณ
 ลดค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ให้คุณได้
6. นมแม่ประหยัดให้ประเทศ
 เด็กที่ได้รับนมแม่จะมีโอกาสป่วยน้อยกว่า ทั้งยังมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อ ระบาด
 คำรักษาพยาบาล
7. นมแม่ช่วยให้เด็กฉลาด
 การวิจัยในสหรัฐอเมริกา (American Journal of Clinical Nutrition) เมื่อเร็ว ๆ นี้ พบว่า เด็กที่ได้รับนมแม่มีไอคิวสูงกว่าเด็กอื่น ๆ 5.2 จุด
8. นมแม่ช่วยให้ลูกน้อยไม่เป็นโรคอ้วน
 ทารกที่ได้รับนมแม่จะมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนน้อยกว่าเมื่อมีอายุ
9. นมแม่ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม
 นมแม่ได้รับการผลิตและส่งผ่านไปยังผู้บริโภคโดยตรง ไม่สร้างของเสียให้กับระบบ และไม่ต้องใช้บรรจุภัณฑ์แต่อย่างใด
10. นมแม่ช่วยลดน้ำหนักแม่
 ผู้หญิงที่ให้นมแม่สามารถลดน้ำหนักหลังคลอดได้เร็วกว่า เพราะต้องเผาผลาญพลังงานถึง 500 แคลอรีต่อวัน

(ข้อมูลจาก "กลุ่มนมแม่")

ความลับ 20 ประการของหน้าอก

มีติดตัวกันมาตั้งแต่เกิด คู่กันเคยกันมาทีนาน แต่สาว ๆ ทั้งหลายรู้จักอวัยวะที่เรียกว่า "หน้าอก" หรือ "เต้านม" ของเรา ๆ ดีพอหรือยัง? เรามีเรื่องจริง 20 ประการของหน้าอกมาฝากละ

1. หน้าอกทั้งคู่ของคุณประกอบไปด้วย ไขมัน, ต่อมไขมัน และ คอลลาเจน แต่พออายุคุณย่างเข้าเลข 3 ไปแล้ว พวกต่อม และ คอลลาเจน จะหดตัวลง และมีไขมันเข้ามายึดครองพื้นที่แทน ทำให้หน้าอกเสียรูปร่าง หย่อนคล้อยลง ดังนั้นบรรดาสาว ๆ ไม่ว่าจะคัพไหน ก็ควรใส่เสื้อชั้นในที่มีโครงเพื่อช่วยชะลอการหย่อนของหน้าอก (แค่ชะลอเท่านั้นนะ ไม่ได้แปลว่ากันไม่ให้หย่อนได้) และ เอ็กซ์เซอร์ไซส์บริการหน้าอกอย่างสม่ำเสมอ

2. น้ำหนักน้อยกว่าที่คิด คัพ A มีน้ำหนักประมาณ ครึ่ง กิโลกรัม เท่านั้น, คัพ Bหนักประมาณ 1 กิโลกรัม, คัพ C หนักประมาณ 1.5 กิโลกรัม และ คัพ D หนักประมาณ 2 กิโลกรัม

3. ผิวหนังตรงหน้าอกของคุณจะบางกว่าส่วนอื่น ๆ เพราะ การที่หน้าอกขยายก็จะดันให้ผิวหนังยืด บางออกไปด้วย (เหมือนเวลาเราเป่าลูกโป่ง) ทำให้ผิวตรงนี้อ่อนบางกว่าตรงส่วนอื่น ดังนั้น คุณควรดูแลผิวตรงส่วนหน้าอกให้ดีเช่นผิวส่วนอื่น ๆ ด้วยการทาครีมบำรุงผิว โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของคอลลาเจน, เรตินอล พร้อม ๆ กับสารกันUV ด้วย

4. ขนเป็นเรื่องธรรมชาติ การมีขนเส้นเล็ก ๆ ขึ้นประปรายรอบ ๆ ยอดอกนั้นเป็นเรื่องปกติ เรื่องของเรื่องก็คือ ยิ่งคุณมีผิวสีเข้มเท่าไร และ ขนดกเท่าไร ขนรอบ ๆ ยอดอกก็จะมากขึ้นตาม แต่หากมันเกาะกะลูกตาและทำให้คุณรู้สึกว่ามันไม่ใช่ผู้หญิง ก็จัดการกำจัดมันซะก็ได้ ไม่มีอันตรายอะไรหรอก อาจจะใช้ครีมกำจัดขน หรือถอนออกก็ได้ แต่ไม่แนะนำให้โกนนะ เพราะอาจเกิดบาดแผลและติดเชื้อได้

5. ผู้หญิงส่วนใหญ่ ยอดอกทั้งสองข้างของพวกเธอจะขึ้นไปคนละทิศทางเสมอ นี่ก็ถือเป็นเรื่องปกติเหมือนกันแหละ ไม่ต้องกังวลไปหรอก

6. หน้าอกของสาว ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปเสมอตามรอบเดือน ซึ่งอันนี้ขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย หลังจากที่ประจำเดือนหมดไปแล้ว หน้าอกจะอยู่ในสภาวะปกติมากที่สุด ในช่วงกลาง ๆ ของรอบซึ่งระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้น ทำให้หน้าอกจะไวต่อการสัมผัสมาก และในระยะก่อนที่ประจำเดือนจะมา ระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่พุ่งขึ้นสูงจะทำให้หน้าอกของคุณขยาย เต่งขึ้น จนบางคนอาจรู้สึกคัดหน้าอก ช่วงนี้งดเครื่องดื่มคาเฟอีนจะช่วยให้ไม่รู้สึกคัดหน้าอกมากได้

7. ในวัยใกล้ ๆ 30 เป็นเวลาอันสมควรที่จะไปตรวจหาสิ่งปกติ เช่นก้อนเนื้อที่แปลกปลอมเข้ามาได้แล้ว ก่อนที่มันจะกลายเป็นเนื้อร้าย

8. หน้าอกของผู้หญิง 2 ล้านคู่ในอเมริกาเป็นของปลอม! สาว ๆ ชาวอเมริกันประมาณ 2 ล้านคน แอนอกเข้าโรงพยาบาล สถานบริการเพื่อทำการปรับขนาดหน้าอก และแต่ละปีก็จะมีเพิ่มขึ้นอีกประมาณ 250,000 คน สาว ๆ เหล่านี้ อายุเฉลี่ยประมาณ 34 ปี และประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ของสาว ๆ เหล่านี้มีลูกแล้ว และส่วนมากก็จะเพิ่มขนาดขึ้นมาคนละ 2 คัพ นอกจากนี้แล้ว ก็มีสาว ๆ ประมาณ 6 เปอร์เซ็นต์ ที่มาเพิ่มขนาดแล้วไม่พอใจ ต้องกลับมาให้ช่วยลดขนาดให้ หรือผ่าออกให้เหลือเท่าเดิมเลยก็มี

9. การผ่าตัดเพิ่มขนาดหน้าอกเป็นสิ่งที่อันตรายต่อสุขภาพ สาว ๆ ที่ไปทำหน้าอกมา มีความเสี่ยงที่จะมีความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงมีโอกาสเกิดมะเร็งด้วย ไม่ว่าสิ่งที่ไม่ได้เข้าไปในหน้าอกจะเป็น ซิลิโคน หรือน้ำเกลือ มันก็สามารถส่งผลข้างเคียง (ที่แย่มาก) ได้ทั้งนั้น ประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของคนเสริมหน้าอกจะต้องเจอกับปัญหา หน้าอก (ที่เสริมมาแล้ว) ผิดรูปร่าง แบน, ร้าว, หดตัว จนต้องมาผ่าตัดอีกครั้งเพื่อแก้ไขความผิดปกตินั้น นอกจากนี้ก็ยังมีความเสี่ยงเกิดพังผืดรอบ ๆ ก้อนวัสดุที่ใส่เข้าไป ทำให้มีอาการเจ็บหน้าอกมากอีกด้วย

10. ในเวลาที่สวมใส่ชุดว่ายน้ำ ถึงแม้ว่าจะใส่เสื้อผ้าชนิดที่ระบายน้ำ ก็ยังอาจโดนแดดเผาบริเวณผิวหน้าอกได้ เพราะชุดว่ายน้ำที่ตัดเย็บด้วยผ้าบางชนิด ไม่สามารถกันแดดจัด ๆ ได้ ดังนั้น ควรเลือกชุดว่ายน้ำที่สามารถกันแดดได้ มากกว่า SPF15 ขึ้นไป และต้องไม่ลืมทาครีมกันแดดด้วย

11. หน้าอกก็มี T Zone เหมือนกันนะ พื้นที่ระหว่างหน้าอกทั้งสองข้างจะมีต่อมไขมันอยู่ ดังนั้นก็หมายความว่า "สิ่ว" ทั้งหลาย สามารถจับจองพื้นที่ตรงส่วนนี้ได้ ดังนั้นดูแลความสะอาดตรงนี้ด้วยนะ อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญคือ ควรสวมใส่บราที่สามารถระบายอากาศได้ดี ไม่อับ

12. ผู้หญิงสองคนอาจจะมีคัพเดียวกัน แต่ไม่ใช่ทั้งสองคนจะใส่บราตัวเดียวกันได้พอดี เพราะ มันเกี่ยวข้องกับรูปทรง ความขิด และตำแหน่งของมัน ก็เกี่ยวข้องด้วย เช่น ของคนหนึ่งอาจจะดูเตี้ยกว่า เพราะเธอมีเนื้อตรงกลางมากกว่า เป็นต้น

13. ลักษณะการนอนมีผลต่อรูปทรงเหมือนกันนะ การนอนคว่ำไม่ได้ทำให้หน้าอกแบนลงหรอก แต่มันทำให้ผิดรูปทรงต่างหากละ สำหรับท่านอนที่เหมาะสมที่สุดคือ นอนตะแคง พร้อมกับหมอนข้างนุ่ม ๆ รองใต้หน้าอกไว้ด้วย

14. หน้าอกไม่ชอบจ็อกกิ้ง! คุณคงนึกออกใช่ไหมว่าทำไม... ดังนั้นควรสวมสปอร์ตบราแบบที่มีโครง และทางที่ดีควรเลี่ยงไปออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น เช่น เดินเร็ว หรือ แอโรบิค จะดีกว่า

15. เพราะหน้าอกสาว ๆ ไม่มีกล้ามเนื้อ ดังนั้นการจะออกกำลังกายเพื่อให้หน้าอกใหญ่ขึ้นนะไม่มีทางหรอก แต่สิ่งที่ได้ก็คือ ความกระชับ และเฟิร์ม ต่างหากละ

16. คนเราอาจมียอดดอก 3 อันได้นะ! แต่ว่ามันไม่ได้อยู่เรียงแถวหน้ากระดานกัน 3 อัน เหมือนอย่างที่คุณกำลังคิดหรอก แต่จะเป็นลักษณะคล้าย ๆ ใฝ่ หรือ กระ มากกว่า และอยู่ต่ำลง มากกว่าหน้าอกปกติ

17. การตั้งครรภ์สามารถทำให้สีของยอดดอกเข้มขึ้นได้ ซึ่งอันนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติ และการอยู่รอดล้วน ๆ ด้วยเพราะว่าทารกเกิดใหม่จะยังไม่สามารถมองเห็นสีสิ่งต่าง ๆ ได้ ดังนั้น ยอดดอกของแม่จึงต้องมีสีเข้มขึ้น เพื่อให้ทารกสามารถแยกแยะได้นั่นเอง

18. แม้ว่าแม่ของคุณจะมีหน้าอกขนาดคัพ B แต่คุณก็มีสิทธิ์ที่จะมีคัพอื่น ๆ ได้ ขึ้นอยู่กับว่าคุณได้กรรมพันธุ์มาจากญาติทางฝ่ายไหน ซึ่งเป็นได้ทั้งทางฝ่ายพ่อ และ แม่

19. หน้าอกข้างซ้ายของผู้หญิงมักจะมีขนาดใหญ่กว่าข้างขวา เหมือนกับมือ, เท้า หรือ ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเช่นกัน น้อยนักที่จะเจอผู้หญิงที่มีขนาดหน้าอกสองข้างเท่ากันเป๊ะ

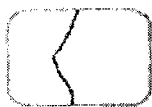
20. หน้าอกของผู้หญิงมีสิทธิ์ขยายได้จนถึงอายุ 20 กว่า ๆ แต่มันจะขยายได้เร็วที่สุดในช่วงเป็นวัยรุ่น และเมื่อมันขยายเต็มที่ที่ควรจะเป็นแล้ว มันก็จะไม่ขยายใหญ่ขึ้นอีก ยกเว้นแต่ว่าคุณจะอ้วนขึ้น ท้อง หรือ รับประทานยาคุมกำเนิด

(ข้อมูลจาก <http://mag.jorjae.com/content/health/00000101.html>)

การเลือกยกทรงให้เข้ากับสรีระ

ลักษณะทรวงอกและคำแนะนำในการพิจารณารูปแบบเต้าทรงกับการเลือกใช้ชุดชั้นใน

1. ทรวงอกแบบเย็บเบียร์ (Gerbera)



ลักษณะของทรวงอกค่อนข้างแบนราบ ฐานเต้าเล็กเห็นไม่เด่นชัดมีความพุ่งชันของกล้ามเนื้อทางด้านหน้าน้อยมาก รูปแบบของยกทรงที่เหมาะสม คือ ยกทรงแบบเสริม ฟองน้ำหนา และยกทรงแบบซิมเลส (เต้าป้อมฟองน้ำ) ซึ่งจะช่วยเสริมเนื้อเต้าส่วนที่ขาดหรือส่วนที่มีน้อย ทำให้น้ำหนักดูเต็ม ช่วยให้แต่งกายชั้นนอกดูสวยงาม

2. ทรวงอกแบบโรส (Rose)



ลักษณะอกมีฐานเต้ากว้างออกมาทางด้านข้างมากและฐานเต้าเห็นไม่เด่นชัด ความพุ่งชันของกล้ามเนื้อทางด้านหน้ามีน้อย จะพบทรวงอกลักษณะนี้ในวัยรุ่นสาว รูปแบบยกทรงที่เหมาะสม คือ ยกทรงแบบเต้าเหลี่ยม สังกะสีได้จากตะเข็บที่ติดกับด้านข้างของเต้า จะมีการตัดต่อเป็นเส้นตรงจากขอบบนด้านข้างของเต้าลงมาถึงขอบล่างของเต้า จึงช่วยรัดและเก็บเนื้อที่ฐาน กว้างด้านข้างเข้ามาอยู่ในเต้าทรง ทำให้รูปเต้าได้สัดส่วนดีขึ้น ยกทรงแบบมีโครงอ่อน (Soft & Safety Wire) สังกะสีได้จากจากขอบเต้าของยกทรงจะมีโครงอ่อนเพื่อช่วยประคับประคอง เต้าทรงให้สูงขึ้น ทั้งยังช่วยเก็บเนื้อด้านข้างได้ดีและป้องกันการ เคลื่อนย้อยของเต้าทรง

3. ทรวงอกแบบคาร์เนชั่น (Carnation)



ลักษณะอกมีฐานเต้าโค้งเป็นครึ่งวงกลมเด่นชัด มีความพุ่งชันของทรวงอกมาก เป็นอกที่มีลักษณะสวยงาม รูปแบบของยกทรงที่เหมาะสม คือ ยกทรงแบบ เต้ากลม (Round Cut) สังกะสีได้จากเส้นฐานเต้าเป็นรูปครึ่งวงกลมจากกึ่งกลางอกถึงขอบบนด้านข้าง รูปแบบนี้เหมาะกับอกที่มีเส้นฐานเต้า เด่นชัด เพราะจะให้ความกระชับได้ดี ทำให้ทรวงอกกลมกลิ้ง สวยงามได้รูป

4. ทรวงอกแบบทิวลิป (Tulip)



ลักษณะทรวงอกมีกล้ามเนื้อค่อนข้างมาก มีความพุ่งขึ้นไปด้านหน้าค่อนข้างมาก และมีเนื้อออกข้างทรวงอก มีลักษณะใหญ่ ค่อนข้างมีปัญหาในการเลือกยกทรง รูปแบบของยกทรงที่เหมาะสม คือ ยกทรงแบบขอบเต้ายึด สังเกตได้จากตะเข็บที่ติดต่อ ระหว่างเต้ากับลำตัว จะมีลักษณะโค้งเป็นวงรีจากขอบบนเต้ามา ถึงขอบล่างของยกทรง เป็นแบบที่แก้ปัญหาให้กับผู้สวมใส่ที่มีเนื้อ ออกด้านข้างมาก เพราะส่วนที่ยึดด้านข้างจะช่วยกระชับเนื้อด้านข้างเข้ามา ทำให้รูปทรงได้สัดส่วนที่สวยงาม ยกทรงแบบมีโครงอ่อน (Soft & Softly Wire) สังเกตได้จากขอบเต้าของยกทรงจะมีโครงอ่อนเพื่อช่วยประคับ ประคองให้เต้าทรงให้สูงขึ้น ทั้งยังช่วยเก็บเนื้อด้านข้างได้ดีและ ป้องกันการเคลื่อนย้ายของเต้าทรง

5. ทรวงอกแบบลิลลี่ (Lily)



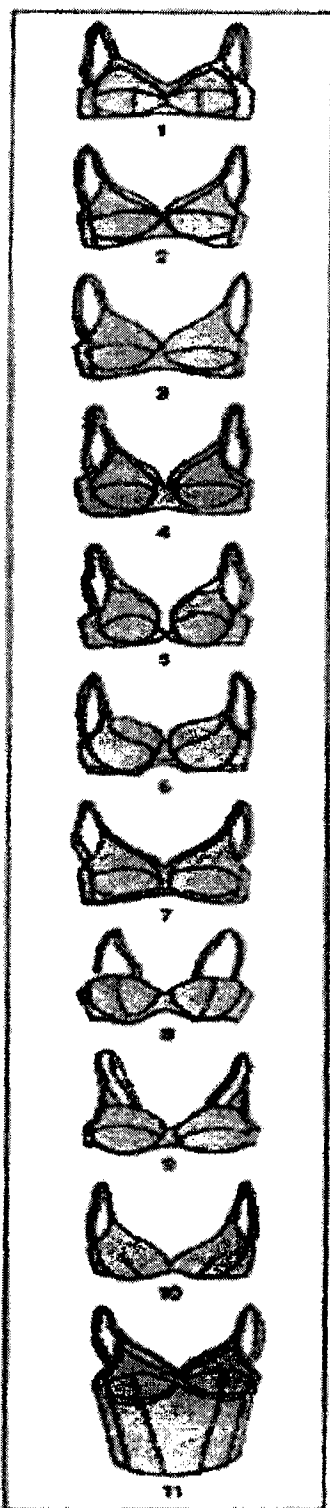
ลักษณะทรวงอกจะหย่อนคล้อยเห็นได้ชัด จากบริเวณเนินอกจะมีกล้ามเนื้อน้อย หัวถันจะห่าง เนื้อทรวงอกเริ่มหย่อนคล้อย อาจวัดขนาดคัพได้คัพ A แต่เวลาสวมจริง ต้องใช้ขนาดคัพ B หรือคัพ C เพราะเนื้อ จะมากองที่ฐานส่วนล่าง รูปแบบของยกทรงที่เหมาะสมคือ ยกทรงที่ติดตะขอ ด้านหน้าและเสริมโครงอ่อน เพราะโครงอ่อนจะช่วยชันและยก เนื้อเต้าส่วนล่างที่ย้อยให้สูงขึ้น และยังช่วยป้องกันการเคลื่อนย้าย ของเต้าล่าง ตะขอหน้าจะช่วยยึดเต้าทรง ทำให้ความห่างของช่วง ยอดอกน้อยลง

6. ทรวงอกแบบลูกแพร์ (Pear)



ลักษณะทรวงอกจะหย่อยคล้อยเห็นได้ชัดจากบริเวณเนินอกไม่มีกล้ามเนื้อ เนื้อทรวงอกจะไปอยู่บริเวณใต้ฐานเต้า (ลักษณะทรวงอกดังกล่าวเกิดจากการขาดการบำรุงในวัยสาว) รูปแบบของยกทรงที่เหมาะสม คือยกทรงแบบมี โครงอ่อน (Soft & Safety Wire) สังเกตได้จากขอบเต้าของยกทรง จะมีโครงอ่อนเพื่อช่วยประคับประคองเต้าทรงให้สูงขึ้น ทั้งยังช่วย เก็บเนื้อด้านข้างได้ดีและป้องกันการเคลื่อนย้ายของเต้าทรง

การเลือกรูปแบบยกทรงให้เหมาะกับลักษณะเต้าทรง



1. แบบขอบเต้ายึดด้านข้าง เหมาะกับผู้ที่เนื้อข้างออกมาก ส่วนที่ยึดด้านข้าง จะช่วยรัดเนื้อข้างอกให้กระชับเพื่อให้รูปทรงได้สัดส่วน
2. แบบเต้าเหลี่ยม มีเส้นต่อเต้าและลำตัวเป็นเส้นตรงจากขอบบนถึงขอบล่าง สวมใส่สบายเหมาะกับเต้าทรงทั่วไป
3. แบบเสริมฟองน้ำ เหมาะกับผู้ที่เนื้อเต้าน้อย จะช่วยให้รูปทรงสวยงามขึ้น
4. แบบเต้าเต็ม เหมาะกับผู้ที่เนื้อเต้าทรงมาก จะช่วยเก็บเต้าทรงให้อยู่ทรง ได้สัดส่วน
5. แบบตะขอน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่มีทรงอกค่อนข้างห่าง จะช่วยให้แลดูเป็นธรรมชาติขึ้น
6. แบบสามส่วนดี เหมาะกับผู้ที่ต้องการให้นูนอกดูอิมขึ้น
7. แบบขอบเต้ายึดด้านหน้า เหมาะกับผู้ที่เนื้อเนินอกมาก ส่วนยึดด้านหน้า จะกระชับเนื้อทรงให้ดูสวยงามขึ้น
8. แบบถอดสายบ่า เหมาะกับผู้ที่มึฐฐานเต้าสวยงาม ใช้คู่กับแพ้นซุดชั้นนอก แบบคอกกว้างเปิดไหล่
9. แบบเต้ากลม เหมาะกับผู้ที่มึเส้นฐานเต้าเด่นชัด จะช่วยให้ทรงอกกลมกลิ้ง สวยงามได้รูป
10. แบบเต้าสามเหลี่ยม เหมาะกับผู้ที่มึเต้าทรงน้อย
11. แบบลำตัวยาว เหมาะกับผู้ที่มึไขมันบริเวณหน้าท้องส่วนบนมาก จะช่วย เก็บเนื้อลำตัวให้แลดูเพรียวและมีสัดส่วนมากขึ้น

เคล็ดลับ 5 วิธี ดูแลเลือกให้สวยงาม

1. บำรุงด้วยครีม ผิวรอบหน้าอกเป็นผิวที่บอบบาง เกิดความแห้งได้ง่าย เพื่อให้ผิวชุ่มชื้นนุ่มนวลอยู่เสมอ ควรบำรุงด้วยครีมที่มีส่วนผสมของเรตินอลเพื่อป้องกันริ้วรอยย่นยาน สร้างความชุ่มชื้นกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินให้แข็งแรง รวมทั้งต้องปกป้องจากแสงแดด แล้วอย่าลืมบริเวณหัวนมด้วยเช่นกัน จึงต้องบำรุงเป็นประจำด้วยครีมที่มอบความชุ่มชื้นสูงอย่าง วาสลินก็ได้

2. เลือ้อันในมีโครง การชะลอความหย่อนยานด้วยเลือ้อันในแบบมีโครงพยาง สามารถช่วยชะลอความหย่อนยานให้ช้าลงได้ เนื่องจากเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ต่อมไขมันและคอลลาเจนจะหดตัวลงแล้วถูกแทนที่ด้วยไขมันมากมายเกิดการหย่อนคล้อยลง ดังนั้นไม่ว่าจะมีหน้าอกแบบไหน เล็กใหญ่ไม่สำคัญ แต่ควรสวมเลือ้อันในแบบมีโครงช่วยพยุงอกเอาไว้

3. ครีมกันแดด หน้าอกก็โดนแดดเผาได้เหมือนกัน หากจะเลือกออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ หากไปทะเลหรือต้องออกแดดจัดๆ อย่าลืมทาครีมกันแดดด้วยครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 เป็นอย่างน้อย ที่จะช่วยปกป้องจากรังสียูวีเอและบี ไม่เช่นนั้นหน้าอกจะถูกทำร้ายจากแสงแดดเต็มๆ จนก่อให้เกิดเป็นริ้วรอยก่อนวัยและจุดด่างดำ

4. ทำทางการแพทย์ ไม่น่าเชื่อว่าทำทางการแพทย์ก็ส่งผลกับรูปร่างหน้าอก แต่การนอนคว่ำหน้าไม่ได้ทำให้หน้าอกเล็กลงแต่อย่างใด แต่การกดหน้าอกลงบนที่นอนเป็นประจำ จะทำให้หน้าอกผิดรูปผิดร่างไป ทำการนอนที่ดีคือนอนตะแคง แล้วมีหมอนรองหน้าอกเพื่อช่วยพยุงไว้ขณะหลับ

5. ป้องกันสิว ผิวบนหน้าอกและร่องอกเต็มไปด้วยต่อมไขมัน และมีแนวโน้มที่จะเกิดสิวลุดตันและสิวกักเสบได้ ยิ่งหน้าอกใหญ่เท่าไรก็ยิ่งเป็นที่เก็บกักเหงื่อเอาไว้ ทำให้เกิดการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของสิวได้ จึงควรทาแป้งบริเวณใต้และร่องอกเพื่อให้ผิวบริเวณนั้นแห้ง และควรทำความสะอาดเป็นประจำทุกวันด้วยผ้าเช็ดทำความสะอาดที่ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แล้วตามด้วยโทนเนอร์ที่มีส่วนผสมของซาลิไซลิก แอซิด โดยเฉพาะหลังจากการออกกำลังกาย อย่ากลับบ้านไปพร้อมกับบราที่ชุ่มโชกไปด้วยเหงื่อ เพราะจะทำให้เกิดเป็นสิวที่หน้าอกได้

(แหล่งข้อมูล: ผู้จัดการออนไลน์ 16 กุมภาพันธ์ 2548)