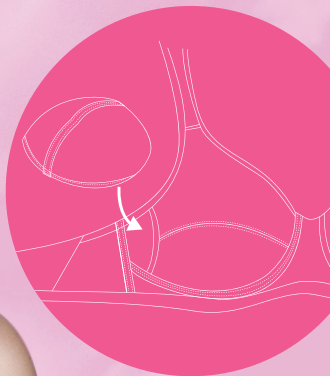


**SEW**  **NG** **CUP**  
**HEART**  
**BY SABINA**

# SEWING CUP HEART BY SABINA



Fill Up Bra เสื้อชั้นในสตรี  
ที่สูญเสียต้นมจากการผ่าตัด

เพราะสตรีที่สวยงาม  
บอกถึงความสมบูรณ์แบบของผู้หญิง

[www.sabina.co.th](http://www.sabina.co.th)

# มะเร็งเต้านม...ภัยร้ายใกล้ตัว



**"มะเร็งเต้านม"** เป็นมะเร็งที่พบบ่อยมากเป็นอันดับ 1 ของผู้หญิงไทย จากสถิติพบว่าประชากรสตรี ทุกๆ 100 คน จะพบคนป่วยเป็นมะเร็งเต้านม 3 คน รองลงมาคือ "มะเร็งปากมดลูก" ผู้หญิงทุกคนจึงควรหมั่นสำรวจตัวเองและเข้ารับการตรวจเมื่อถึงวันที่เริ่มมีความเสี่ยงสูงขึ้น

**มะเร็งเต้านม** เหมือนกับโรคมะเร็งชนิดอื่นๆ ที่หากตรวจพบได้ทันต่อทันทีในช่วงแรกๆที่เริ่มเป็น จะมีโอกาสสูงที่จะรักษาให้หายขาดได้และปัจจุบันนี้วิทยาการทางการแพทย์ในด้านการรักษามะเร็งเต้านมได้พัฒนามากและมีการรักษาที่หลากหลายและทันสมัย ผู้ป่วยอาจสามารถเก็บเต้านมไว้ได้บางส่วน หากได้รับการรักษาตั้งแต่ระยะแรกๆ หรือหากผู้ป่วยที่มีความจำเป็นต้องตัดเต้านมออกทั้งหมด ก็สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ด้วยวิธีการรักษาที่สบายใจและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ในประเทศตะวันตก พบว่าสถิติผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสูงถึง 3 เท่าของประเทศไทย และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องส่วนหนึ่งเกิดจากการตื่นตัวในการให้ความสำคัญถึงการตรวจเต้านมตามเกณฑ์ที่เหมาะสมมากขึ้น และวิธีการตรวจที่ทันสมัย สะดวกรวดเร็วทำให้นิวเคลียสได้เร็วขึ้น อย่างไรก็ตามปริมาณผู้ป่วยสตรีที่เสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม ยังคงเป็นอันดับ 2 รองจากมะเร็งตับและมะเร็งปอด



“ ณ ตอนนี  
มะเร็งเต้านมคือ  
มะเร็งอันดับ 1 ที่ผู้หญิง  
เป็นมากที่สุด ”

ผศ.พญ.ธิตยา (สิริสิงห์) เคชเทพพร

เลขาธิการมะเร็งวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทย  
ภาควิชาอายุรศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



มะเร็งเต้านมคือ.....

ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในประเทศไทย

อุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านมรายใหม่ในประเทศไทยอยู่ที่ 30 รายต่อประชากรแสนคน ส่วนในต่างประเทศ ทางตะวันตกจะมีสถิติผู้ป่วยมากกว่าเราถึง 3 เท่า แนวโน้มมีเพิ่มขึ้น เนื่องจากการวินิจฉัยที่ตีมากขึ้นและเร็วขึ้น จึงทำให้พบผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มมากขึ้น แต่ถึงแม้มะเร็งเต้านมจะเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงไทย อัตราการเสียชีวิตจากมะเร็งชนิดนี้ไม่ได้สูงขึ้นหากเทียบกับมะเร็งตับและมะเร็งปอดซึ่งผู้ป่วยด้วยสองโรคนั้นมีโอกาสการเสียชีวิตสูงกว่ามะเร็งเต้านมอย่างชัดเจน

## ๑. มะเร็งเต้านมเกิดขึ้นกับใครได้บ้าง (ช่วงอายุ)

สามารถเกิดได้ในทุกช่วงวัย พบผู้ป่วยที่เป็นในอายุต่ำกว่า 20 ปี

## ๑. กลุ่มที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมคือช่วงอายุใด

หากไม่มีประวัติผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในครอบครัว ช่วงอายุตั้งแต่ 40-45 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่พบว่าเริ่มเป็นได้บ่อย ในรายที่มีประวัติในครอบครัว ก็มีความเสี่ยงที่จะพบในอายุต่ำกว่านี้ ได้สูงขึ้น

## ๑. ปัจจัยเสี่ยงใดบ้างที่อาจทำให้เกิดโรค

ปัจจัยในการเกิดมะเร็งเต้านม มี 2 ประเภท

1. แบบที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ คือ พันธุกรรม อายุ เพศ ฮอโมน การมีประจำเดือนนานๆ เช่น เริ่มมีประจำเดือนเร็วและหมดประจำเดือนช้า

2. แบบที่เปลี่ยนแปลงได้ คือ การบริโภคอาหาร สภาวะแวดล้อมรอบตัว การไม่ออกกำลังกาย โรคอ้วน การใช้ยาฮอโมนหลังหมดประจำเดือน ติดต่อกันเป็นเวลานาน (นานกว่า 5 ปีขึ้นไป)

## ๑. ระยะของโรคมะเร็งเต้านม แบ่งได้เป็นกี่ระยะ และกัวิธีการรักษา

ระยะของมะเร็งเต้านมมีทั้งหมด 4 ระยะ ระยะที่ 1-3 เป็นระยะที่มีโอกาสหายขาดได้ ระยะที่ 1 โรคมียังไม่มีการลุกลามไปต่อมน้ำเหลืองได้รั้งแล้ว ระยะที่ 2-3 คือระยะที่มีการกระจายสู่ต่อมน้ำเหลืองแล้ว ส่วนระยะที่ 4 เป็นระยะที่รุนแรงมากที่สุด เนื่องจากมีการกระจายของมะเร็งไปสู่ตำแหน่งอื่นของร่างกายแล้ว ทำให้ไม่สามารถหายขาดจากโรคได้ แนวทางการรักษาแต่ละระยะ ก็มีความแตกต่างกัน

ระยะที่ 1-3 การรักษามักเริ่มจากการผ่าตัดก่อน ซึ่งระยะนี้อาจจะไม่ต้องผ่าตัดเนื้อเต้านมออกทั้งเต้าก็ได้ ขึ้นอยู่กับขนาดของก้อนเนื้อ หลังจากนั้นอาจตามด้วยการรักษาด้วยยา ซึ่งอาจเป็นเคมีบำบัด และ/หรือ ยากลุ่มต้านฮอร์โมน และ/หรือยาต้านเฮอร์ทู (HER 2) เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค ในบางรายที่ก้อนเนื้อ มีขนาดใหญ่หรือกระจายที่ต่อมน้ำเหลืองหลายต่อม อาจมีการฉายแสงร่วมด้วย



ระยะที่ 4 ถึงแม้โรคระยะนี้จะกระจายสู่ตำแหน่งอื่นและไม่หายขาดจากโรครก็ตาม แต่ยังสามารถรักษาให้ดีขึ้นได้ มีโอกาสใช้ชีวิตกับคนที่รักได้ด้วยคุณภาพชีวิตที่ดี ในบางครั้งผู้ป่วยระยะนี้อาจไม่ต้องตัดเต้านมที่เป็นโรครทิ้ง แต่ใช้การรักษาด้วยยาเป็นตัวควบคุมโรครแทนได้ ยาที่ใช้ในการรักษามีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับมะเร็งแต่ละชนิด เช่น เคมีบำบัด ยาต้านฮอร์โมน และยาต้านเฮอร์ทู ซึ่งการเลือกใช้ยาแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับโรครของแต่ละคนและอยู่ในดุลพินิจของแพทย์ผู้รักษา

## ๑. มะเร็งเต้านมมี 3 ประเภท อะไรบ้าง

1. มีตัวรับฮอร์โมน ซึ่งสามารถรักษาด้วยยาต้านฮอร์โมนได้

2. **ไม่มีตัวรับฮอร์โมน** และไม่มีตัวรับเฮอรัท (HER 2-) กลุ่มนี้เรียกว่ากลุ่ม ทริปเปิ้ล เนกาทีฟ (TRIPLE NEGATIVE) ซึ่งการรักษาจะอาศัยยาเคมี บำบัดเป็นหลัก

3. **มีตัวรับเฮอรัท** (HER 2+) ซึ่งรักษาโดยการใช้อยาเคมีบำบัดร่วมกับ ยาต้านเฮอรัท

## ๑. ผู้ที่อยู่ร่วมกับผู้ป่วยจะมีวิธีการปฏิบัติตัวอย่างไร

**ด้านร่างกาย** หลังการผ่าตัดเต้านมออกผู้ป่วยอาจจะเสียสมดุลของร่างกาย จึงต้องทำกายภาพบำบัดในเรื่องของการเคลื่อนไหวของแขน ดังนั้นญาติ ควรเตือนให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอหลีกเลี่ยงการหิ้วของหนักด้วยแขน ข้างที่ผ่าตัดและระวังการเกิดแผลบริเวณข่างนั้นเพราะอาจลุกลามเป็น การติดเชื้อรุนแรงได้ ขั้นต่อมาคือการรักษาต่อด้วยยาและเคมีบำบัด ญาติควรดูแลใกล้ชิดและคอยให้ความช่วยเหลือกับผู้ป่วยมากขึ้นเพราะใน ขั้นนี้ต้องใช้กำลังใจเป็นอย่างมาก ในเรื่องของการรับประทานอาหารควรเลือก อาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ควรงดรับประทานอาหารที่ปรุงไม่สุก ลดอาหารที่มีไขมันสูง เพราะอาจทำให้น้ำหนักขึ้นซึ่งพบว่ามีความเสี่ยงถึง ความเสี่ยงในการกลับเป็นซ้ำของมะเร็งที่สูงขึ้น

**ด้านจิตใจ** ควรให้กำลังใจและดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด พยายามสร้างความ ผ่อนคลายในหลายรูปแบบ พูดคุยสนทนาให้กำลังใจกับผู้ป่วยบ่อยๆ

วิธีการป้องกันตนเองจากมะเร็งเต้านม ควรหมั่นดูแลร่างกาย ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ลดอาหารทอดและของมัน สำหรับผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป ควรหมั่นตรวจแมมโมแกรมทุกๆ 1 หรือ 2 ปี



## ๑. ส่งกำลังใจให้ผู้หญิงที่กำลังรักษาตัวจากโรค "มะเร็งเต้านม"

ถ้าหากว่าเราเป็นไปแล้ว สิ่งแรกที่ต้องทำคือการยอมรับความจริง และเรียนรู้ที่จะอยู่กับเขาให้ได้อย่างมีความสุข เครื่องไม้เครื่องมือเดี๋ยวนี้ทันสมัยมาก ถ้าเราตรวจเจอ โอกาสที่จะรักษาหายก็มีสูง สิ่งที่สำคัญและยาที่ดีที่สุดก็คือ **"กำลังใจ"** ถึงหมอจะเก่งแค่ไหน แต่ถ้าตัวเราไม่สู้ทุกอย่างก็จบ ถ้าเป็นเมื่อ 9 ปีก่อน บ๊วยอาจจะคิดว่าทำไมเราต้องเป็นมะเร็ง แต่ตอนนี้บ๊วยอยากขอบคุณมะเร็งมาก เพราะถ้าบ๊วยไม่ได้เป็นมะเร็งคงไม่มีโอกาสทำอะไรดีๆ ให้กับสังคม อย่างโครงการเย็บเต้านมเทียมให้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งเต้านม มันทำให้เรามีโอกาสได้ช่วยเหลือสังคม และคอยเป็นที่ปรึกษาให้กำลังใจกับผู้หญิงที่กำลังรักษาตัวด้วยค่ะ



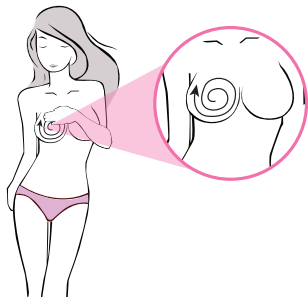


## วิธีตรวจนมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

ผู้หญิงทุกคนที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปควรเริ่มตรวจหา มะเร็งเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน ซึ่งเวลาที่ดีที่สุดในการตรวจ คือ หลังหมดประจำเดือน 3-10 วัน และสำหรับหญิงวัยหมดประจำเดือน หรือได้รับการตัดมดลูก ให้กำหนดวันและการตรวจในวันเดียวกันของทุก เดือน การตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ทำได้ง่ายและได้ผลดีมี 3 ท่าดังนี้

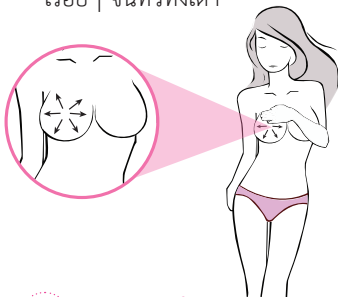
### 1 การตรวจหาแบบก้อนหอย

ใช้นิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ตรวจคลำบริเวณเต้านมเป็นรูปก้นหอยโดยวนจากกลางหน้าอกมาจนถึงฐานเต้านม กดคลำไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้า



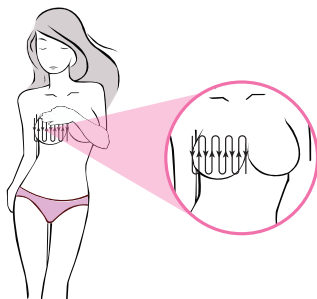
### 2 การตรวจแบบรูปคลื่น

ใช้นิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ตรวจบริเวณเต้านมเป็นรูปคลื่นคือคลำจากกลางหน้าอกออกไปจนถึงฐานเต้านมวนไปตามเข็มนาฬิกา กดคลำไปเรื่อยๆ จนทั่วทั้งเต้า



### 3 การตรวจซี่ - คง

ใช้นิ้วมือทั้ง 3 นิ้ว นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง ตรวจบริเวณเต้านมเป็นรูปคลื่น คือ เริ่มตรวจจากบริเวณรักแร้ กดคลำลงไปจนถึงฐานเต้านม และคลำขึ้นไปเกือบถึงไหปลาร้า คลำขึ้นลงแบบนี้จนทั่วทั้งเต้านม



การตรวจเต้านมด้วยตนเองแบบนี้ควรทำอย่างครบถ้วนและต่อเนื่อง เมื่อใดก็ตามที่พบสิ่งผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์ทันทีเพื่อชีวิตที่ปลอดภัย ห่างไกลจากโรคมะเร็งเต้านม

# ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับมะเร็ง...



เชื่อกันว่า...โรคมะเร็งเป็นโรคของเวรกรรมที่ชะตาฟ้า

กิตติ

แท้จริงแล้ว...โรคมะเร็งสามารถป้องกันได้จากการลดปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุรา ไม่กินปลาหมึกดิบ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นผักผลไม้อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร และออกกำลังกายสม่ำเสมอ



เชื่อกันว่า...ใครเป็นมะเร็งแล้วห้ามผ่าตัด การผ่าตัดจะทำให้เกิดการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง

แท้จริงแล้ว...โรคมะเร็งที่ยังอยู่ในระยะที่โรคมะเร็งยังไม่ลุกลาม การผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกพร้อมหลอดเลือดที่มาเลี้ยงต่อมน้ำเหลือง รวมถึงอวัยวะข้างเคียง เป็นแนวทางสำคัญในการกำจัดส่วนที่เป็นมะเร็งออกได้ทั้งหมด แล้วตามด้วยการฉายแสงหรือการให้ยาเคมีบำบัด เพื่อจัดการกวาดล้างเซลล์เล็กเซลล์น้อยที่อาจจะหลงเหลือตกค้างอยู่ให้หมดไป

อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดก้อนเนื้อออกแล้วมาทราบผลวินิจฉัยขึ้นเนื้อภายหลังว่าเป็นมะเร็ง แต่ผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา

ต่อเนื่อง ซึ่งอาจเกิดจากระยะเวลาการรอคอยการนัดหมายการรักษาที่ยาวนานเกินไป หรืออาจเกิดจากการที่ผู้ป่วยไม่มาติดตามผลการรักษาไม่มาฟังผลชิ้นเนื้อ ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ในช่วงเวลานั้นเซลล์มะเร็งมีการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นได้

### เชื่อกันว่า...ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรทานแต่ผักสวิติเท่านั้น

แท้จริงแล้ว...ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีความต้องการสารอาหารเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติในช่วงหลังผ่าตัดและระหว่างการรักษาด้วยยา/ฉายแสง เพื่อซ่อมแซมเซลล์ปกติที่ได้รับผลกระทบจากการรักษา มะเร็ง เนื่องจากการรักษาด้วยวิธีต่างๆอาจมีผลทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น อាកการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย เบื่ออาหาร แผลอักเสบเยื่อช่องปากหรือหลอดอาหาร ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีแนวโน้มที่จะขาดสารอาหารและมีน้ำหนักตัวลดลง ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก อาหารที่รับประทานต้องสุกและสะอาด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่มีภาวะเม็ดโลหิตขาวต่ำหรือมีภูมิคุ้มกันต่ำ ในช่วงที่ได้รับการรักษาต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุก เช่น หอยนางรม กุ้งเต้น ปลาดิบ เป็นต้น

### เชื่อกันว่า...ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรงดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตพวกแป้งและน้ำตาล การบริโภคแป้งและน้ำตาลมากจะทำให้เซลล์มะเร็งโตไวขึ้น

แท้จริงแล้ว...การเกิดโรคมะเร็งไม่ได้เกิดขึ้นจากผลของอาหารอย่างเดียวโดยตรง การบริโภคอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งไม่มีอิทธิพลมากพอที่จะทำให้ผู้ป่วยบริโภคเกิดมะเร็งโดยตรง เพียงแต่เป็นปัจจัยในการเพิ่ม

ความเสี่ยงต่อการก่อโรคมะเร็ง ดังนั้น อาหารเพื่อต่อต้านการเกิดมะเร็ง จึงควรเป็นอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน หลากหลาย และเป็นอาหารที่มีความสะอาด เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ



**เชื่อกันว่า...การใส่บราแบบมีโครงจะทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น**

แท้จริงแล้ว...ยังไม่มีรายงานการวิจัยยืนยันหรือบ่งชี้ปัจจัยเสี่ยงในเรื่องนี้ อย่างไรก็ตาม American Cancer Society ได้กล่าวถึงปัจจัยเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมซึ่งสามารถแบ่งได้เป็นสองประเด็นคือ ปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ได้แก่ อายุ เพศ ประวัติครอบครัว เชื้อชาติ และปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้จากการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ น้ำหนักตัว การบริโภค แอลกอฮอล์ การได้รับรังสี เป็นต้น



**เชื่อกันว่า...การใส่บราเวลานอนจะเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม**

แท้จริงแล้ว...ผลการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมโยงในการสวมใส่บราและมะเร็งเต้านม ไม่พบความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกันเลยแม้แต่น้อย แม้แต่ในกลุ่มผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนก็ตาม

อย่างไรก็ตามผู้หญิงที่มีขนาดหน้าอกตั้งแต่คัพ D ขึ้นไป ควรที่จะสวมใส่บราในเวลานอนหลับเพื่อช่วยไม่ให้หน้าอกซ้อนทับกันจนเกินไป เวลาที่นอนตะแคง และทำให้นอนหลับสบายขึ้นไม่อึดอัด โดยควรที่จะเลือกบราที่ไม่มีโครงและสวมใส่สบาย เพราะการสวมใส่บราที่คับจนเกินไปอาจจะทำให้รู้สึกอึดอัดและส่งผลกระทบต่อการนอนหลับไม่สนิทได้



## เจ็บแต่...เต็มใจ



เต้านมเทียม มีประโยชน์กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ผ่านการรักษามาแล้ว ไม่ว่าจะด้วยวิธีคว้านหรือตัดเต้านมทิ้ง ถ้าเป็นผู้หญิงอย่างเราก็จะทราบดีว่า เต้านมของเราจริงๆ แล้วมันมีน้ำหนัก ถ้าหากว่าน้ำหนักหายไปไม่เท่ากัน สมดุลร่างกายก็จะลดลงไป และที่สำคัญเจ้าเต้านมเทียมชิ้นนี้จะทำหน้าที่ถ่วงน้ำหนักและเป็นส่วนสำคัญในการเต็มเต็มสิ่งที่ขาดหาย พร้อมกับช่วยเสริมความมั่นใจให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ แต่งกายสวมเสื้อผ้าด้วยความมั่นใจดั้งเดิม

# อุปกรณ์การเก็บเต้านมเทียม



1

ใยสังเคราะห์

XS, S, M, L : ไซ้ 1 ชิ้น

XL, 2XL, 3XL, 4XL, 5XL : ไซ้ 2 ชิ้น



2

ถุงเต้านมเทียมสำเร็จ



3

เม็ดพลาสติกบริสุทธิ LLDPE



4

เข็มและด้าย

## เม็ดพลาสติก LLDPE คือ??

เม็ดพลาสติก LLDPE เป็นเนื้อพลาสติกที่มีความบริสุทธิ์สูง ไม่มีส่วนประกอบของสารเคมีที่เป็นอันตรายใดๆ มีลักษณะกลมมน ไม่มีเหลี่ยมแหลมคม และไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวสัมผัส หรือเจาะทะลุเนื้อผ้า

เม็ดพลาสติก LLDPE ที่นำมาเป็นส่วนประกอบของการทำเต้านมเทียมนี้ เป็นเกรดที่ได้รับการรับรองสำหรับบรรจุภัณฑ์อาหาร ตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ โพลีเอทิลีน มอก. 816/2538 จากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ดังนั้นหากสัมผัสผิวร่างกายส่วนใดก็มั่นใจได้ว่าไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ทั้งนี้เม็ดพลาสติกยังมีคุณสมบัติทางเคมีที่ไม่เข้ากันกับน้ำทำให้เป็นเม็ดพลาสติกที่มีคุณสมบัติดีในด้านต้านทานต่อการดูดซับความชื้น นอกจากนี้ยังทนต่อสารเคมีที่ใช้ในการซักล้างได้ดี จึงมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน และถูกสุขอนามัยเพราะไม่เก็บกักหรือดูดความชื้น

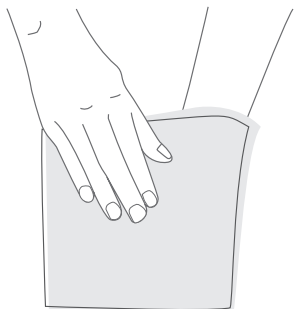




# วิธีการเก็บเต้านมเทียม

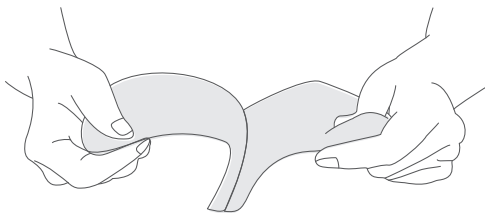
1

เตรียมใยสังเคราะห์ 1 แผ่น



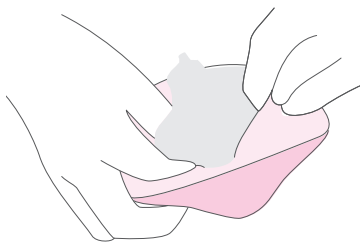
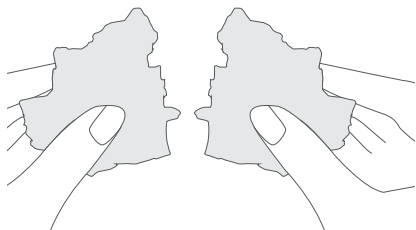
2

เส้นใยสังเคราะห์แบ่งครึ่งออกจากกัน เป็น 2 ชั้น



3

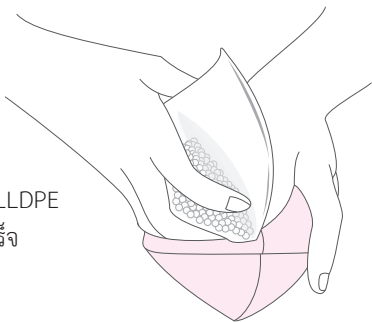
นำฟองใยสังเคราะห์ชั้นแรกฉีก  
ออกเป็นชิ้นเล็กๆเพื่อให้เส้นใย  
สังเคราะห์เกิดการฟูตัว



และใส่เข้าไปตรงกลางบริเวณจุด  
ที่โด่งที่สุดของถุงเต้าสำเร็จ

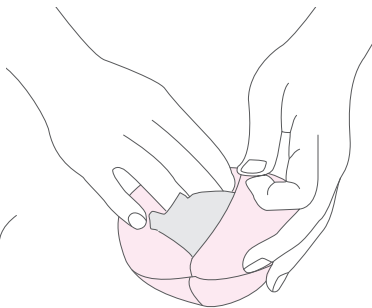
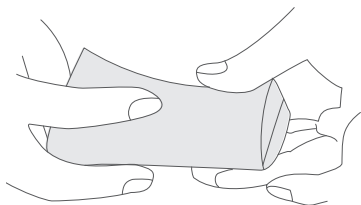
4

นำถุงเม็ดพลาสติกบริสุทธิ์ LLDPE  
ใส่เข้าไปตรงกลางถุงเต้าสำเร็จ



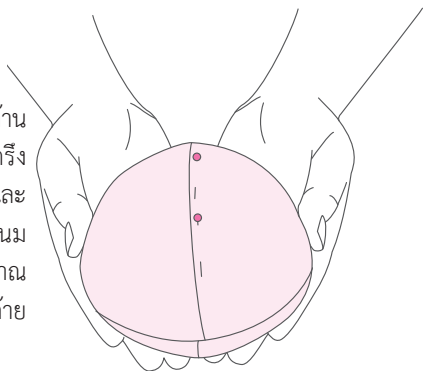
5

นำฟองใยสังเคราะห์ชั้นที่ 2  
ประกอบกัน เพื่อปิดทับเม็ด  
พลาสติก



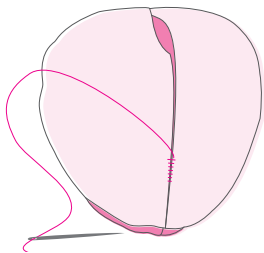
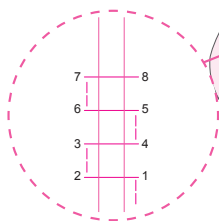
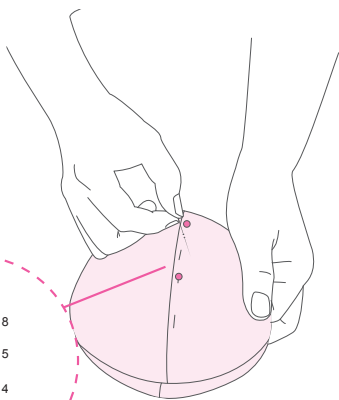
6

พับริมผ้าด้านหนึ่งให้เกยทับอีกด้าน  
หนึ่งประมาณ 5 มิลลิเมตร ตรึง  
ด้วยเข็มหมุดเพื่อไม่ให้ผ้าเลื่อนและ  
สะดวกต่อการเย็บปิดปากเต้านม  
เทียม นำเข็มร้อยด้ายยาวประมาณ  
30 เซนติเมตร ขมวดปมปลายด้าย  
เส้นเดียว



7

จัดรูปทรงให้สวยงาม และเย็บ  
ปิดปากเต้านมเทียม



โดยเริ่มสอยจากทางขวาไปทางซ้าย  
สะกิดผ้าระยะห่างประมาณ 0.2  
มิลลิเมตร สลับไปเรื่อยๆ จนปิดปาก  
เต้าทั้งหมด จึงมัดปมด้ายและซ่อน  
ปมเมื่อจบชิ้นงาน

## การตรวจความเรียบร้อยของเต้านมเทียม

การตัดเต้านมของผู้ป่วยนั้น มีผลทำให้ผิวหนังบริเวณที่ได้รับการผ่าตัดบางลง และมีโอกาสเกิดแผลหรือการระคายเคืองง่ายหลังการรักษา ดังนั้นการเย็บเต้านมเทียมจึงต้องคำนึงถึงความเรียบร้อยของฝีเย็บ เพื่อลดโอกาสการเสียตีสี่ที่จะมีผลต่อการระคายเคือง

ตัวอย่างเต้าที่ใช้ได้และไม่ได้



### วิธีการใส่เต้านมเทียมในชุดชั้นใน Fill up Bra

1. นำเต้านมเทียมใส่ในช่องด้านในของเสื้อชั้นใน
2. จัดเต้านมเทียมให้อยู่ในรูปทรงที่สวยงาม โดยนำจุดที่โด่งที่สุดหันออกด้านนอก และให้ฐานเต้าหันเข้าหาลำตัวพร้อมปรับสายบ่าให้พอดี



## ความเป็นมาของโครงการ

SEWING CUP HEART

เย็บเต้านมใจ  
สู้ภัยมะเร็ง

ก้าวแรกของการเดินเคียงข้างผู้หญิงไทย “ซาบีน่า” ได้ร่วมกับ รายการ “ผู้หญิงถึงผู้หญิง” จัดตั้งโครงการ “เย็บเต้านมใจสู้ภัยมะเร็ง” โดยทางโครงการได้รับความร่วมมือจากอาสาสมัครร่วมเย็บเต้านมเทียมให้กับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้กว่า 30,000 เต้า และภายใต้โครงการนี้ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจในการออกแบบชุดชั้นในและเต้านมเทียมรุ่น Fill up Bra ที่เติมเต็มให้ผู้ป่วยที่ผ่าตัดเต้านมได้กลับมาใช้ชีวิตที่สดใสสมบูรณ์ได้อีกครั้ง

“ซาบีน่า” ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านสรีระของผู้หญิง เห็นถึงความสำคัญของผู้ป่วยที่เกิดจากมะเร็งเต้านม จึงได้สานต่อโครงการนี้ ภายใต้ชื่อโครงการ Sabina Sewing Cup Sewing Heart เย็บเต้านมเติมใจ อย่างเป็นทางการในปี 2552 โดยได้รับเกียรติจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญที่มาให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม พร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วย

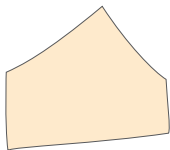
พร้อมกันนี้ บริษัท ซาบีน่า จำกัด (มหาชน) ยังสร้างเครือข่ายเพื่อสังคมโดยจับมือร่วมกับองค์กรพันธมิตร จัดกิจกรรมเพื่อรณรงค์และช่วยเหลือหญิงไทยในทุกๆ ปี โดยเปิดโอกาสให้จิตอาสาทุกท่านได้เข้ามามีส่วนร่วมในการเย็บเต้านมเทียมเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ขาดแคลนทุนทรัพย์และทางโครงการจะช่วยเป็นศูนย์กลางในการส่งมอบเต้านมเทียมให้กับโรงพยาบาลและศูนย์มะเร็งต่างๆ ทั่วประเทศไทย



## วิธีการเย็บกระเป๋าหน้าเต้า

1

เตรียมผ้าหน้าเต้า 1 ชิ้น



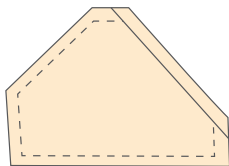
2

นำเข็มร้อยด้าย ขมวดปมด้ายเส้นเดียว



3

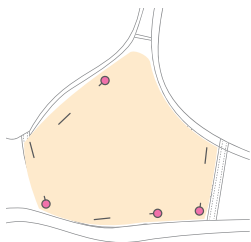
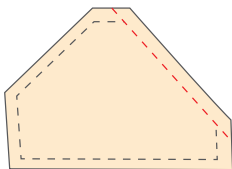
นำผ้าเต้าทาบกับชุดชั้นใน ด้านที่ต้องการเย็บกระเป๋าหน้าเต้าและตัดตามขนาดให้เหมาะสม โดยเผื่อริมผ้าด้านวงแขนเสื้อประมาณ 2 ซม. เผื่อผ้าด้านรอบเต้าที่เหลือด้านละ 1 ซม.





4

พับริมผ้าด้านวงแขนเสื้อเพื่อทำ  
เป็นปากกระเป๋ 2 ซม. สำหรับ  
ใส่เต้านมเทียม

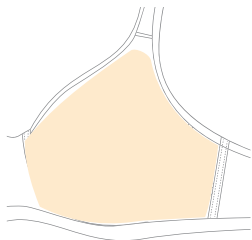


5

นำชิ้นผ้ามาวางให้พอดีกับเต้า โดย  
ยึดด้านวงแขนให้เสมอกับวงแขน  
เสื้อชั้นใน แล้วพับริมผ้าข้างละ 1  
ซม. โดยรอบ ใช้เข็มกลัดเนาติดไว้  
ทั้ง 4 ด้าน

6

เนาด้วยเข็ม สอยห่างๆไว้โดยรอบ  
แล้วจึงสอยให้เรียบร้อยทั้ง 4 ด้าน



บริการเย็บกระเป๋ใส่เต้านมเทียม ฟรี!!

เมื่อซื้อชุดชั้นในปกติที่ Counter Sabina และซาปี่น่าออนไลน์

**สามารถติดต่อขอรับชุดเย็บเต้านมเทียม  
และเต้านมเทียมได้ที่**

Sabina Call Center 0 2422 9430  
[www.sabina.co.th/sewingcupsewingheart/](http://www.sabina.co.th/sewingcupsewingheart/)  
[www.facebook.com/SabinaThailand](https://www.facebook.com/SabinaThailand)  
Line@ : @SabinaThailand