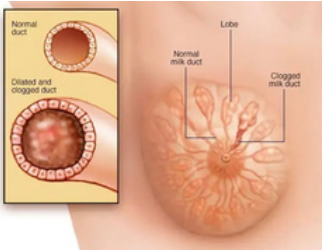


# ท่อน้ำนมอุดตัน

(PLUGGED/BLOCKED MILK DUCT)

เกิดจากท่อน้ำนมบางส่วนอุดตันจากน้ำนมที่ข้นมากเกินไปทำให้ท่อน้ำนมที่สร้างใหม่ไม่สามารถระบายออกจากต่อมน้ำนมได้ เช่น ลูกดูดนมหรือระบายน้ำนมไม่เกลี้ยงเต้า ดูดนมข้างเดียว ท่อน้ำนมถูกกดทับจากเสื้อชั้นในรัดแน่นเกินไป เป็นต้น

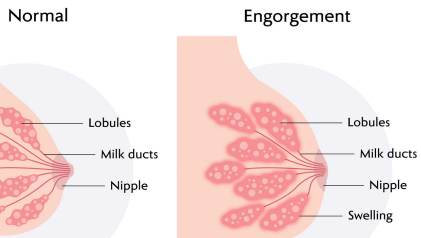


เต้านมมีลักษณะเป็นก้อนแข็งบางตำแหน่ง กดเจ็บแต่ไม่มีลักษณะของการอักเสบ

# เต้านมคัด (BREAST ENGO)

เกิดจากการที่น้ำนมคั่งค้างอยู่ภายในเต้านมมากเกินไปโดยไม่สามารถระบายออกมาได้ทัน

เต้านมมีขนาดใหญ่บวมตึง กดเจ็บปวดทั่วๆเต้านม มักเป็นทั้งสองข้าง อาจพบมีไข้ได้แต่ไม่สูงมาก



# เต้านมอักเสบ (MASTITIS)

เกิดจากท่อน้ำนมอุดตันหรือเต้านมคัดที่ไม่ได้รับการแก้ไขทำให้เกิดการอักเสบขึ้น หรืออาจติดเชื้อ staphylococcus aureus หรือ streptococcus species ร่วมด้วย

- เต้านมมีการอักเสบ บวมแดงร้อน เป็นก้อนแข็ง กดเจ็บ
- มีไข้สูงหนาวสั่นต่อเนื่อง
- มีอาการไม่สบายตัว ปวดหัว ปวดข้อต่อและกล้ามเนื้อ
- ต่อน้ำเหลืองบริเวณรักแร้เกิดอาการบวมได้

# เต้านมเป็นฝี

(BREAST ABSCESS)

ภาวะเต้านมอักเสบที่มีก้อนฝีหนองเป็นก้อนแข็ง มีอาการปวดมาก อาจมีอาการเป็นๆหายๆ ผิวดำแดงมันวาว มีอาการไม่สบาย ไข้ ปวดหัว ปวดข้อต่อและกล้ามเนื้อ หนาวสั่นได้

- แพทย์ให้การรักษาล้ำกับเต้านมอักเสบ ร่วมกับการระบายหนองออกโดยใช้เข็มเจาะดูด (needle aspiration) หรือ ใช้มีดกรีดระบายหนอง (incision and drainage)

# ภาวะท่อน้ำนมอุดตัน

ภาพถ่ายบำบัด

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์



แหล่งที่มา: ศูนย์ภาพถ่ายบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล

# การรักษาเบื้องต้น

## การรักษาโดยประคบเย็น

ประคบเย็นในกรณีที่มีอาการอักเสบเฉียบพลันสังเกตได้จากอาการปวด บวม แดง ร้อน เพื่อลดอาการปวดและบรรเทาอาการอักเสบ

ประคบเย็นนาน 15-20 นาที บริเวณที่มีอาการอักเสบ ทุก 3-4 ชั่วโมง

## การรักษาโดยประคบร้อน

ประคบร้อนเพื่อบรรเทาอาการปวด ทำให้เต้านมและกล้ามเนื้อหน้าอกเกิดการผ่อนคลาย เพิ่มการไหลเวียน ทำให้น้ำนมหลังได้ดีขึ้น

ประคบร้อนควรรู้สึกอุ่นสบาย ไม่ร้อนจนเกินไป ประคบ 15-20 นาที ก่อนให้นมหรือขณะให้นม

**หลีกเลี่ยงไม่ประคบร้อนและเย็นบริเวณหัวนม เนื่องจากทำให้เกิดแผลไหม้ !**

## คำแนะนำ

คุณแม่ควรมีการระบายนมให้เกลี้ยงเต้าเสมอ มีวินัยในการให้นมลูกหรือปั๊มนมตามเวลาทุก 2-3 ชั่วโมง ไม่ใส่ชุดชั้นในหรือเสื้อผ้าที่รัดแน่นจนเกินไป เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดภาวะท่อน้ำนมอุดตันได้ในอนาคต

# การรักษาเบื้องต้น

## การนวดเต้านมด้วยตนเองและการระบายน้ำนม

### 1. นวดผ่อนคลายเต้านม



- วางมือบริเวณด้านบนและด้านล่างของเนินอก ให้รู้สึกกระชับที่เต้านม แต่ไม่ทำให้เกิดอาการเจ็บ
- ออกแรงผ่านส่วนสันมือและนิ้วมือไปยังทิศตรงข้าม ทำ 10 ครั้ง/รอบ ทำ 5 รอบ

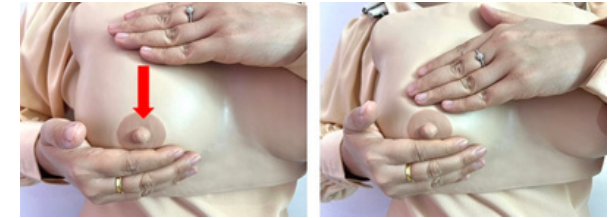
### 2. นวดผ่อนคลายท่อน้ำนม



- ปลายนิ้วชี้และนิ้วกลางว่าบนเต้านม
- ออกแรงกดเล็กน้อย นวดเป็นวงกลม ในทิศทางไล่ลงสู่หัวนม โดยเน้นที่บริเวณก้อนแข็ง ทำประมาณ 3-5 นาที

## การนวดเต้านมด้วยตนเองและการระบายน้ำนม

### 3. ลูบกระตุ้นการไหลของน้ำนม



- ใช้มือประคองฐานด้านล่างเต้านม มืออีกข้างวางที่ฐานด้านบน
- ออกแรงลูบให้ความหนัก ทิศจากฐานสู่หัวนม เน้นในจุดที่มีภาวะคัดตึง ทำข้างละ 3-5 ครั้ง

### 4. การระบายน้ำนมด้วยมือ



- วางนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เป็นรูปตัว U บนเต้านม อยู่ตำแหน่งห่างจากฐานหัวนม 3-4 เซนติเมตร
- กดนิ้วมือเข้าหากะตุกกรวงอกในลักษณะ Press
- บีบนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เข้าหากันในลักษณะ Compress
- คลายนิ้วที่บีบโดยนิ้วไม่ยกขึ้นจากผิวหนังในลักษณะ Relax
- ออกแรงเป็นจังหวะต่อเนื่อง Press-Compress-Relax สามารถเปลี่ยนมือหรือทิศการจับไปรอบบริเวณเต้านมได้ โดนเน้นในจุดที่เป็นก้อน