

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค มะเร็ง ที่สำคัญ 3 ประการ

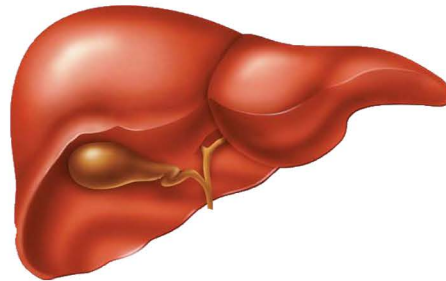
1. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม ยาพิษโรค รวมทั้งการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรียและพยาธิบางชนิด
2. ปัจจัยจากพฤติกรรม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุราเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรือเค็มจัด อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิวและไหม้เกรียมเป็นประจำ
3. ปัจจัยทางพันธุกรรม เช่น ความผิดปกติของยีน และความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน ในปัจจุบันแพทย์สามารถรักษามะเร็งหลายชนิดให้หายได้ และทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีอัตราการรอดชีวิตที่ยาวนานมากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง ระยะของมะเร็งที่พบ เพราะมะเร็งระยะเริ่มแรกย่อมมีการตอบสนองต่อการรักษาหรือมีโอกาสรักษาหายขาด มากกว่าระยะลุกลามหรือระยะสุดท้าย ดังนั้น การตรวจค้นหามะเร็งระยะเริ่มแรกจึงมีความสำคัญ

อาการเตือน 5 มะเร็ง ที่เป็นกันบ่อย

มะเร็งตับ

“ตับ” เป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีน้ำหนักเฉลี่ย 1.5 กิโลกรัม ทำหน้าที่สร้างสารอาหาร และจัดการของเสียในร่างกาย ซึ่งโรคที่ร้ายแรงที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตับคือ “โรคมะเร็งตับ” โรคเฝื่อนที่คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่วนใครที่ชอบบ่นว่า อ่อนเพลีย หดแรงแรง เบื่ออาหาร จุกเสียด แน่นท้อง ท้องบวมขึ้น หายใจลำบาก น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว

นั่นก็เป็นเพราะสมรรถภาพการทำงานของตับด้อยลง เนื่องด้วยพฤติกรรมการกินของคนไทย เปลี่ยนไป คนนิยมบริโภคอาหารตะวันตก จำพวก แป้ง น้ำตาล ไขมัน มากขึ้น จึงกระตุ้นให้เกิดไขมันพอกตับ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรังและพัฒนาการเป็นตับแข็ง ขณะที่ผู้ป่วยบางกลุ่มที่ได้รับสารอะฟลาทอกซินที่สร้างขึ้นจากเชื้อราใน อาหารจำพวก ถั่วลิสงบด พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม องุ่นแห้ง ปลาตากแห้ง เหล่านี้เป็นจำนวนมาก ก็อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี อันนำไปสู่โรคมะเร็งตับในอนาคตได้เช่นกัน



มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเป็นโรคที่มักไม่มีสัญญาณเตือนในระยะแรก จึงทำให้ร้อยละ 90 ของผู้ที่เข้ารับการตรวจพบว่า เป็นโรคมะเร็งปอดและเสียชีวิตภายใน 1-2 ปี แต่ถึงแม้ว่าระยะเริ่มแรกจะไม่มีอาการใดๆ ที่บ่งบอกได้อย่างชัดเจนเลยก็ตาม เราสามารถรู้ทันโรคนี้ด้วยการสังเกตจากอาการ เช่น หากรู้สึกว่ามีแรงน้อยลงขณะเดินขึ้นที่สูง นั่งหอบ เจ็บแปลบๆ ตรงซี่โครง เสียงแหบ มีอาการระคายเคือง ไอเรื้อรัง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของอาการเหล่านั้น ไม่ควรปล่อยปละละเลยและคิดว่า เป็นเพียงแค่อาการเล็กๆ น้อยๆ ทานยาປะเดี๋ยวกัหาย เพราะถ้าคิดเช่นนั้น วันข้างหน้าเราอาจมีก้อนมะเร็งที่กำลังขยายตัวขึ้นในปอดอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจากการสูบบุหรี่



เมื่อปี 2557 ที่ผ่านมา มีข่าวการสรุปสถานการณ์โรคมะเร็งของประเทศไทย พบว่า โรคมะเร็ง เป็นสาเหตุการตายสูงเป็นอันดับ 1 ของคนไทย ต่อเนื่องนานกว่า 13 ปี นับตั้งแต่ปี 2543 เป็นต้นมา และข้อมูลล่าสุด จากกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) พบอีกว่า คนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งกว่า 60,000 คนต่อปี ขณะที่มียางานการเสียชีวิตปีละเฉลี่ย 8 ล้านคนทั่วโลก ล่าสุด องค์การอนามัยโลกคาดว่า อีก 21 ปีข้างหน้า จะมีผู้ป่วยมะเร็งเพิ่มขึ้นปีละ 24 ล้านคน นายแพทย์ภาสกร ชัยวานิชศิริ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า โรคมะเร็งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขที่สำคัญของทุกประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย จากรายงานของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2554 พบว่า ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิต จากโรคมะเร็ง ปีละประมาณ 60,000 รายหรือเฉลี่ย 7 รายต่อชั่วโมง และยังคงพบอัตราการเกิดโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นทุกปี

โดย มะเร็ง ที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรกในเพศชาย ได้แก่

1. มะเร็งตับ และทางเดินน้ำดี
2. มะเร็งปอด
3. มะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก

ส่วน 3 อันดับแรกของ โรคมะเร็ง ที่พบในเพศหญิง ได้แก่

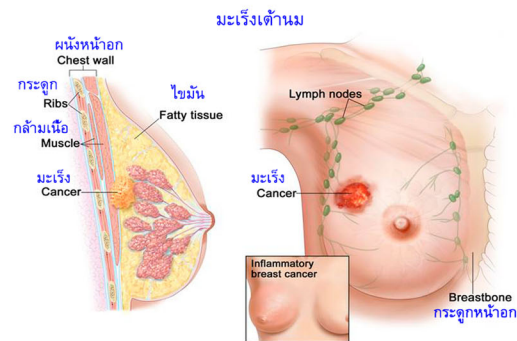
1. มะเร็งเต้านม
2. มะเร็งปากมดลูก
3. มะเร็งตับและทางเดินน้ำดี



มะเร็ง

มะเร็งเต้านม

เป็นมะเร็งที่ผู้หญิงเป็นมากอันดับ 1 ข้อเสียของโรคมะเร็งเต้านมจะไม่มีสัญญาณใดๆ เตือนให้ทราบล่วงหน้าเลย และเมื่อไรที่มีการตรวจพบว่ามีก้อนโตแข็งๆ ที่บริเวณใดบริเวณหนึ่งของเต้านม กัดแล้วรู้สึกเจ็บ หรือมีอาการอื่นๆ เช่น มีเลือดออกที่หัวนม เต้านมบวมเป็นเปลือกส้ม นั่นก็หมายความว่าโรคร้ายได้มาเยือนแล้ว ดังนั้นสิ่งที่รับมือได้ดีที่สุดในกรู้เท่าทันโรคนี้นี้ คือ การตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบว่าเรามีโรคร้ายแฝงอยู่หรือไม่ ทั้งนี้หากตรวจพบไวก็จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการรักษามากยิ่งขึ้น



มะเร็งปากมดลูก

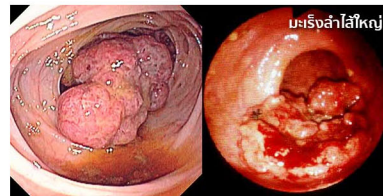
มะเร็งปากมดลูก เป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับ 2 ของมะเร็งทั้งหมดในสตรีไทย และพบมากในช่วงอายุ 35 - 60 ปี โดยสาเหตุหลักนั้นเกิดจากไวรัส Human Papilloma Virus หรือ HPV แพร่กระจายผ่านการสัมผัสทางผิวหนังระหว่างกรรมมีเพศสัมพันธ์ จึงทำให้เกิดอาการตกขาวออกมาผิดปกติ มีเลือดปนและมักมีกลิ่นเหม็น มีประจำเดือนไม่ปกติ กะปริดกะปรอย หรือบางครั้งออกมาก มีเลือดออกขณะหรือหลังร่วมเพศ มีเลือดออกหลังวัยหมดประจำเดือน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหล่านี้หากตรวจพบใน ระยะแรกเริ่มที่เซลล์มะเร็งยังอยู่ภายในชั้นเยื่อโพผิว ปากมดลูก และยังไม่ลุกลามเข้าไปในเนื้อปากมดลูกจะสามารถป้องกันการกลายพันธุ์ มะเร็งปากมดลูกได้

ลักษณะของมะเร็งปากมดลูก



โรคมะเร็ง ลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติ ทานอาหารได้ปกติ แต่ที่มีอาการแสดงว่ามะเร็งลุกลามไปแล้ว ซึ่งการลุกลามของมะเร็ง หากเป็นระยะแรกจะอยู่เฉพาะผิวของลำไส้ ระยะสองพันผนังลำไส้ ระยะสามแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลือง และระยะสี่แพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ โดยมากจะไปยังตับและปอด ซึ่งแต่ละระยะถือว่าใช้เวลานานหลายปี ดังนั้น การจะทราบว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่หรือไม่ สามารถทำได้ด้วยวิธีการตรวจคัดกรอง เพื่อตรวจหาความผิดปกติเบื้องต้นก่อนที่จะโรจนลุกลามกลายเป็นมะเร็ง ทั้งนี้หากใครเคยมีพฤติกรรมกดถ่ายเปลี่ยนแปลงไป เช่น ท้องผูกสลับท้องเสีย อุจจาระก้อนเล็กกลอง อุจจาระมีมูกเลือดปน หรือมีอาการถ่ายอุจจาระไม่สุด ให้รู้ไว้ว่าเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเตือนจากมะเร็งลำไส้ใหญ่



การป้องกัน โรคมะเร็ง

มีหลักการง่ายๆ คือ ออกกำลังกายประจำ ทำจิตใจแจ่มใส กินผักผลไม้อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร กินอาหารให้หลากหลาย ไม่ซ้ำซาก จำเจ และใหม่สด สะอาด ปราศจากเชื้อรา ไม่กินอาหารที่มีไขมันสูง อาหารปิ้งย่างหรือทอดไหม้เกรียม อาหารหมักดองเค็ม และปลาน้ำจืดที่มีเกล็ดดิบๆ รวมทั้งไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา ไม่มีเชื้อสัมนวหรือไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย ไม่อยู่กลางแดดนานๆ และที่สำคัญคือตรวจร่างกายเพื่อค้นหาเริ่มแรก เป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง

รอบรู้โรคมะเร็ง



งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์