

รู้ไว้.....วิธีเอกซเรย์เนื้ออกด้วยตนเอง

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ค. 2552

รู้ไว้ใช้ว่าใส่บ่าแบกหาม....วันนี้เอาเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพมาแบ่งปันค่ะ

แพทย์หญิงชัญวลี ศรีสุโข อธิบายว่า "ตอนนี้อย่างไม่ทราบปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดเนื้องอกตามอวัยวะต่างๆชัดเจน และแต่ละอวัยวะก็มีปัจจัยแตกต่างกัน เช่น เนื้องอกมดลูก เต้านม รังไข่ มีปัจจัยเกี่ยวข้องคือ พันธุกรรม การบริโภคอาหาร เช่น กินไขมันมาก อ้วน และความผิดปกติของฮอร์โมนเพศ เนื้องอกที่ตับก็อาจมีเรื่องพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้าจัด หรือได้รับสารพิษ ตลอดจนปัจจุบันมีการปนเปื้อนของสารเคมีในสิ่งแวดล้อม ซึ่งอาจเป็นตัวกระตุ้นการเกิดเนื้องอก แต่ไม่สามารถตอบได้ชัดว่าเป็นเพราะปัจจัยหนึ่งปัจจัยใด"

รู้จัก "เนื้องอก" ก่อนลงมือสังเกต

เนื้องอกมาจากคำว่า tumor หมายถึงการแบ่งตัวของเซลล์ที่ผิดปกติ ทำให้มีการรวมขยายใหญ่ เป็นก้อน ตุ่ม ใต้ ซึ่งอาจงอกขึ้นมาใหม่จากเนื้อเยื่อปกติของร่างกาย อาจเกิดขึ้นภายในร่างกายหรือบนผิวหนังก็ได้

เนื้องอกแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดคือ หนึ่ง เนื้องอกที่ร้ายแรงหรือมะเร็ง (malignant tumor) สอง เนื้องอกชนิดธรรมดา (benign tumor) ซึ่งมีหลายแบบตามการเกิดในอวัยวะต่างๆ

ส่วนถุงน้ำหรือซีสต์(Cyst) จัดเป็นเนื้องอกธรรมดาชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นถุงกลมมีเซลล์บุอยู่ที่ขอบโดยรอบ ภายในมีสารที่เซลล์สร้างออกมาอยู่เต็ม ซึ่งจะเป็นของเหลวในรูปต่างๆ เช่น serous มีลักษณะใสจาง mucin มีลักษณะขุ่นๆ แบบวุ้น

นอกจากนี้ยังมีซีสต์อีกลักษณะที่ไม่จัดว่าเป็นเนื้องอก คือมีลักษณะเหมือนซีสต์เนื้องอกทุกประการยกเว้นไม่มีเซลล์บุอยู่ที่ขอบ เช่น ถุงน้ำในรังไข่ที่เกิดจากการตกไข่ไปแล้ว หรือเกิดจากฟองไข่เอง เป็นต้น

เนื้องอกทำร้ายเนื้อดีอย่างไร

ก่อนเนื้องอกจะเข้าไปทำเกิดอะไรกับเนื้อดีในร่างกายบ้าง ขึ้นอยู่กับปัจจัยดังนี้ค่ะ

1. ตำแหน่งเนื้องอก ถ้าเนื้องอกอยู่ในตำแหน่งที่เป็นอันตรายเช่น ในกะโหลกศีรษะ

เนื้องอกจะไปกดทับ หรือเบียดเนื้อสมองทำให้การทำงานของสมองเสียไปหรือทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ แต่ถาเป็นเนื้องอกที่อยู่ในตำแหน่งที่คล้ำหรือสังเกตได้ เช่น ผิวหนัง ซึ่งมักจะมีขนาดไม่ใหญ่ ก็จะสามารถรักษาได้ทันทวงที

2. ชนิดของเนื้องอก เป็นตัวแปรที่สำคัญมาก คือ ถ้าเป็นเนื้องอกมะเร็งจะสามารถแพร่กระจายและทำลายอวัยวะส่วนอื่นๆได้ ส่วนเนื้องอกธรรมดา มักทำให้เกิดอาการน้อย ยกเว้นบางกรณี เช่น เนื้องอกต่อมธัยรอยดทีจะทำให้เกิดอาการต่อมธัยรอยดเป็นพิษ เนื่องจากเนื้องอกไปกระตุ้นให้มีการสร้างฮอรโมนทีมากเกินไป เป็นต้น

เนื้องอกมดลูกสังเกตได้อย่างไรหนอ

คุณหมอชฎวลีแนะวิธีสังเกตอาการเนื้องอกมดลูกว่า

1. ประจำเดือนผิดปกติมากหรือมากะปริบกะปรอย
2. ประจำเดือนมีกลิ่นเหม็น จากการอักเสบของเนื้องอกภายใน
3. มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
4. บัสสาวะบ่อยหรือบัสสาวะไม่ออกเพราะเนื้องอกไปกดการทำงานของกระเพาะบัสสาวะ
5. ท้องผูกเพราะเนื้องอกไปกดการทำงานของลำไส้
6. สามารถคลำพบก้อนกลมแข็งบริเวณตรงกลางของท้องน้อย

มาสังเกตถุงน้ำที่รังไข่กันเถอะ

คุณหมอชฎวลีอธิบายว่า ถ้าเป็นซิสต์หรือถุงน้ำที่เป็นเนื้องอก ผู้ป่วยจะมีอาการคือ

1. มีอาการท้องอืด
2. ปวดท้อง
3. ประจำเดือนผิดปกติเพราะเกิดจากฮอรโมนรังไข่ผิดปกติ

4. ถ้าเป็นคนผอมแต่มีพุงอาจตั้งข้อสังเกตว่าอาจมีถุงน้ำขนาดใหญ่อยู่ก็ได้

5. ถ้าถุงน้ำมีขนาดใหญ่เกิน 7 เซนติเมตร ตอนเช้าก่อนลุกไปปัสสาวะ จะคลำพบก้อนแข็งบริเวณท้องน้อยซึ่งอาจจะอยู่ตรงกลางหรือด้านข้างก็ได้ ภาษาชาวบ้านเรียกว่า ท้องเป็นดาน (แข็งเหมือนกระดาน) ซึ่งควรรีบไปพบแพทย์ เพราะถุงน้ำที่เป็นเนื้องอกปล่อยไว้เป็นอันตรายแพทย์จะต้องทำการผ่าตัดออก

เคล็ดไม่ลับสังเกตเนื้องอกและถุงน้ำที่เต้านม

คุณหมอชัชวาลิให้ข้อมูลว่า "ถ้าเป็นถุงน้ำที่เต้านมจะรู้สึกว่ามีก้อนโตมากขึ้น หรือคลำเจอก่อน ซึ่งข้อที่น่าสนใจเกี่ยวกับซิสต์ธรรมดา กับมะเร็งเต้านมคือ ถ้าคลำแล้วเจ็บจะไม่ใช่มะเร็ง แต่ถ้าเป็นมะเร็งจะไม่มีอาการเจ็บ หรือว่าถ้าเป็นมะเร็งแล้วมีอาการเจ็บ ก็เป็นมะเร็งระยะสุดท้ายแล้ว"

ซิสต์และเนื้องอกที่เต้านมมีอาการอะไรบ้าง

ถ้าเป็นกรณีผู้ป่วยด้วยโรคเนื้องอกที่เต้านม คุณหมอชัชวาลิแนะวิธีสังเกตว่า ถ้าเนื้องอกที่เต้านมเป็นเนื้องอกจะไม่แสดงอาการ แต่ถ้าเป็นมาก จะทำให้

1. ท้องอืด
2. เบื่ออาหาร
3. ติชาน ตัวเหลือง ตาเหลือง
4. ขยับถ่ายออกมีแต่กากเพราะอาหารไม่ย่อย

ถุงน้ำที่ต่อมธรรอยด์สังเกตอย่างไร

คุณรุ่งฟ้า ลิม อายุ 40 ปี มีพบถุงน้ำที่ต่อมธรรอยด์มาฟังเรื่องเล่ากันค่ะ "เมื่อปีที่แล้ว เราส่องกระจกมองที่คอตัวเองก็ตกใจเพราะเห็นว่า คอด้านซ้ายมีการบวมโตกว่าคอด้านหนึ่ง เมื่อใช้มือคลำก็พบก้อนเล็กบวมออกมา แต่ก็ไม่มีอาการเจ็บปวดอะไรนะ เวลากลิ้นน้ำกลืนอาหารก็ปกติดี ซึ่งถ้าเราเป็นธรรอยด์ก็อาจไม่ค่อยเห็นว่ามีมันโตมาก แต่จะสังเกตเห็นชัดมาก เวลากลิ้นน้ำกลืนเพราะจากก้อนนี้จะขยับขึ้นลงตามลูกกระเดือกของเรา ซึ่งพอมองคอคนอื่น ๆ ก็ไม่เห็นมี จึงคิดว่าไม่ได้การแล้ว ต้องรีบไปพบแพทย์"

"พอไปพบหมอ หมอก็ให้หลับตา แล้วยื่นมือออกมา ถ้ามีก้อน

ก็สันนิษฐานได้ว่า เป็นอาการของโรคธัยรอยด์ รวมถึงหมอกี่สังตรวจก่อนที่คิดว่าจะเป็นเนื้องอก หรืออาจงูน้ำ ซึ่งผู้ป่วยสวนใหญ่ที่มาจะเป็นงูน้ำเสียเป็นสวนใหญ่"

"อาการที่เกิดขึ้นพร้อมๆกับการเกิดก้อนบริเวณคอคือ มีอาการมือสั่น ใจสั่น" จากบทความ neoplasia ของ นายแพทย์นิธิ จุงจิตรนนท์ จากหนังสือ พยาธิวิทยากายภาคพื้นฐาน ยังอธิบายถึงภาวะบางอย่างที่ใกล้เคียงเนื้องอกคือ diffuse hyperplasia โรคนี้จะทำให้มีการแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวนมากขึ้น และสร้างฮอร์โมน thyroxine เพิ่มขึ้น สังเกตได้จากอาการคล้ายพบต่อมธัยรอยด์มีลักษณะเป็นก้อนตะปุ่มตะป่ำหลายก้อน ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการ หัวใจเต้นเร็ว กินจุ แต่ผอมลง เหงื่อออกมาก หงุดหงิดง่าย เป็นต้น

อย่ามัวแต่สังเกตุแต่ภาวะทั้ง 32 เท่านั้น เพราะภาวะต่างๆจะผิดปกติได้นั้น มาจากพฤติกรรม การกิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย ทำงานผิดๆทั้งนั้น ดังนั้นควรสังเกตุวิถีชีวิตของตัวเองดูว่าเหมาะสมและเอื้อต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ แล้วคอยมาสำรวจร่างกายทีหลัง ถ้าเห็นวายังบกพร่องอยู่ รีบเปลี่ยนแปลงเสียตั้งแต่บัดนี้ จะได้ไม่เจ็บ ไม่ป่วยค่ะ