

## สังเกตมะเร็งชนิดต่างๆ ก่อนชีวิตจะเสี่ยง

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552

### สังเกตมะเร็งชนิดต่างๆ ก่อนชีวิตจะเสี่ยง

รายงานโดย : เรื่อง อนุสรณ์ ทองอุไร / ภาพ คลังภาพโพสต์ทูเดย์: วันอังคารที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2551

มะเร็งอาจเกิดกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คุณแม่ ผู้หญิง หรือผู้ชาย จะร่ำรวยหรือยากจน มะเร็งยังคงเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคน ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา

แต่อย่ากังวลใจจนเกินไป แพทย์ผู้เชี่ยวชาญมีวิธีการสังเกตมะเร็งชนิดต่างๆ ในเบื้องต้นมาให้คุณเผื่อระวัง หากมีแนวโน้มเขาขยายอย่างรวดเร็ว การรีบไปพบแพทย์อย่างทันท่วงที่สามารถช่วยรักษาโรครายได้แน่ๆ

#### \* มะเร็งปากมดลูก

อาการมีเลือดออกจากช่องคลอดต่างๆ ที่ไม่ใช่เวลารอบเดือนปกติ อาการเจ็บปวดและมีเลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ หากพบว่ามีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นการตรวจโดยชุดเนื้อเยื่อจากบริเวณดังกล่าวไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์จะรู้ได้แม่นยำขึ้น

#### \* มะเร็งในมดลูก

อาการมีเลือดออกหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือบางครั้งอาจมีความรู้สึกว่ามีก้อนเนื้อหรือมีอาการบวมในช่องท้อง

#### \* มะเร็งรังไข่

อาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือการมีอาการเจ็บปวดหลังการมีเพศสัมพันธ์ มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้อาการท้องอืดอาหารไม่ย่อย น้ำหนักลดและมีอาการปวดหลัง

#### \* มะเร็งในเม็ดเลือด (ลูคีเมีย)

อาการเหนื่อยง่ายและมีอาการซีดซีขาวกว่าปกติ มักเกิดอาการฟกช้ำดำเขียว หรือมีเลือดออกทางผิวหนังได้ง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ และมักจะเกิดร่วมกับอาหารปวดตามข้อต่างๆ ทั่วร่างกาย บางครั้งจะท้องอืด และเมื่อคลำดูจะพบว่ามียกอนวมที่ด้านซ้ายของช่องท้อง

#### \* มะเร็งปอด

มักมีอาการไอบ่อยๆ มีเลือดออกและมีเสมหะปนมากับน้ำลาย น้ำหนักลดอย่างฮวบฮาบ เจ็บหน้าอก และหายใจลำบาก หรืออาจมีอาการหอบปนอยู่ด้วย ทั้งๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

#### \* มะเร็งตับ

ปวดในช่องท้อง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ตาและผิวเป็นสีออกเหลือง และเหลืองจัดจนเห็นได้ชัด

#### \* มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ



อาการ- มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ

#### \* มะเร็งสมอง

มักปวดศีรษะนานๆ และมักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียนหรือการผิดปกติของการมองเห็น ตาพร่า และเห็นแสงเขียวๆ แดงๆ ลอยไปมาเวลาปวดศีรษะ อ่อนเพลียไม่มีแรง หรือการเป็นลมโดยกะทันหัน อวัยวะบางส่วนของร่างกายหยุดทำงาน เช่น มีอาการชาและเป็นอัมพาตชั่วคราว ควรให้ความระวังเป็นพิเศษ หากเคยมีประวัติการปวดหัวที่มีอาการเหล่านี้ประกอบอยู่ด้วย

#### \* มะเร็งในช่องปาก

มีก้อนนวมอยู่ในปาก หรือที่ลิ้นเป็นเวลานาน มีแผลเปื่อยที่ปากที่ไม่ได้รับการรักษา หรือเป็นแผลเรื้อรังที่เหงือก เนื่องจากการกดทับของฟันปลอมที่ใส่ไว้ประจำหรือเป็นเวลานาน

#### \* มะเร็งในลำคอ

มีอาการเสียงแหบพร่าไปทันที มีก้อนนวมในทันทีทำให้รู้สึกแสบลิ้นอาหารได้ลำบาก หรือมีการขยายตัวของต่อมในลำคอที่โตขึ้นจนสามารถจับและรู้สึกได้

### \* มะเร็งในกระเพาะอาหาร

น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว อาเจียนออกมาเป็นเลือด ท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยบ่อย รู้สึกเหมือนมีก้อนเนื้ออกในช่องท้องหรือรู้สึกตื้อ แม่เพียงจะรับประทานอาหารไปได้ไม่กี่คำ

### \* มะเร็งทรวงอก

มีเลือดหรือของเหลวบางอย่างไหลออกมาจากหัวนม หัวนมบวมหรือผิวหนังเหนือทรวงอกหนาขึ้น มีก้อนบวมจนจับได้เมื่อคลำบริเวณใต้รักแร้ บางครั้งอาจมีตุ่มหรือสิ่วเกิดขึ้นที่เต้านมเป็นเวลานานจนควรระวังเพราะผู้หญิง 9 ใน 10 คน จะมีอาการบวมของก้อนเนื้อบริเวณทรวงอกโดยไม่ทราบสาเหตุเมื่อมีอายุมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้เกิดเป็นถุงน้ำใต้ผิวหนังที่เรียกว่าซิสต์ ซึ่งควรต้องค้นหาสาเหตุของอาการบวมให้ชัดเจน

### \* มะเร็งลำไส้

น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว มีอาการปวดท้องอย่างมาก และระบบการย่อยผิดปกติ มีเลือดออกปนมากับอุจจาระ ซึ่งมีวิธีสังเกตของผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับริดสีดวงทวารอยู่แล้ว คือ ถ้าใช้กระดาษทิชชูซับแล้วเลือดมีสีแดงสด นั่นคืออาการของริดสีดวงทวาร แต่ถ้าเลือดมีสีดำคล้ำนั่นคืออาการของโรคมะเร็งในลำไส้

### \* มะเร็งต่อมหน้าเหลือง

อาการมีก้อนบวมเกิดขึ้นที่ใต้รักแร้หรือใต้ขาหนีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ได้เกิดอาการติดเชื้อในบางส่วนของร่างกาย

### \* มะเร็งผิวหนัง

อาการ - มีแผลหรือแผลเปื่อยพุพองที่ไม่ได้รับการรักษาอยู่เป็นเวลานาน ตลอดจนไฟหรือหูดที่โตขึ้น และมีการเปลี่ยนสีหรือรูปร่างขนาด นอกจากนี้อาการอันตรายอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า เมลาโนมา (Melanoma) คือเนื้องอกที่ประกอบด้วยเซลล์ที่มีเมลานินสะสมอยู่ เช่น กระ จุดด่าง หรือไฟ ถ้าคุณมีไฟมากกว่า 50 เม็ดทั่วร่างกาย หรือมีคนในครอบครัวที่มีประวัติว่าเคยเป็นโรคนี้มาก่อนคุณจะมีอัตราเสี่ยงสูงกว่าคนอื่น ๆ

แพทย์จากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ มีข้อแนะนำ 10 ประการ เพื่อชีวิตที่ห่างไกลมะเร็ง

1.ลดหรือเลิกบุหรี่

มะเร็งปอดคร่าชีวิตผู้คนไปมากที่สุดในปีในบรรดามะเร็งชนิดต่างๆ หากผู้สูบบุหรี่พยายามลด ละ เลิก เสียแต่วันนี้ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสำคัญที่สุด ที่จะลดความเสี่ยงจากมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ ที่มีสาเหตุมาจากบุหรี่ แม้การเลิกจะยาก แต่แพทย์มีวิธีการเลิกแบบต่างๆ ให้คุณปรึกษาได้

## 2. กินอาหารมีประโยชน์

กิน ผัก ผลไม้สด ผ่านการปรุงให้น้อยที่สุด เช่น บรอกโคลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการต่อสู้กับมะเร็ง รวมทั้งเป็นส่วนประกอบสำคัญในตำรับอาหารต้านมะเร็ง นอกจากนี้ผลเบอร์รี่ ถั่วแดง และชาเขียว ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับไวน์แดง ช็อกโกแลต และถั่วพีแกน ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ช่วยร่างกายต่อต้านปฏิกิริยาเคมีที่ส่งผลร้ายต่อเซลล์ปกติ ซึ่งในท้ายที่สุดอาจกลายเป็นเซลล์มะเร็ง และควรเลือกรับประทานแต่พอประมาณ

## 3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลายชนิด อาทิ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ การออกกำลังกายในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงแบบนักกีฬา แต่การเล่นโยคะ เดิน หรือเทนนิสแอโรบิก ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้ดีที่สุดเช่นกัน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยไม่ให้คุณเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งหลายชนิด

## 4. ตรวจสุขภาพประจำปี

มีหลักฐานยืนยันว่า การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจพบมะเร็งแต่เนิ่นๆ ทำให้โอกาสที่จะรักษาจนหายก็มีมากขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้การรักษาฟื้นฟูทำได้เร็วขึ้นโดยมีผลข้างเคียงลดลง ดังนั้น ควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และขอคำแนะนำจากแพทย์เรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งที่เหมาะสมกับวัยของคุณ เช่น ผู้หญิงในวัย 40 ปีขึ้นไป ควรทำแมมโมแกรมเพื่อตรวจหามะเร็งเต้านม หรือชายวัย 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก โดยที่มะเร็งบางชนิดอาจไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก

## 5. ดื่มแต่พอดี

การดื่มสุรามากเกินไปเป็นผลร้ายต่อตับมากเป็นพิเศษ แม้แพทย์จะแนะนำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะคือไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน

## 6. กรรมพันธุ์

มะเร็งหลายชนิดมักเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ หรือพูดง่ายๆ ว่าสามารถสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ หากทราบว่าคนในครอบครัวมีประวัติเจ็บป่วยด้วยมะเร็งถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการป้องกันมะเร็ง โดยการพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและควรแจ้งประวัติการป่วยของคนในครอบครัวที่เป็นมะเร็งให้แพทย์ทราบ เพื่อแพทย์จะให้คำแนะนำและดูแลคุณได้อย่างเหมาะสม

## 7. หลีกเลี่ยงแสงแดด

รังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งผิวหนัง ซึ่งส่วนมากแล้วสามารถป้องกันได้ 2 วิธี คือใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป  
เมื่อต้องอยู่กลางแจ้งและพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดโดยตรงในช่วงเวลา 10.00-16.00 น ซึ่งเป็นช่วงที่รังสียูวีมีความเข้มข้นสูงสุด

## 8. มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก เชื่อกันว่าร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูกมีสาเหตุมาจากเชื้อ HPV ซึ่งเชื่อนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งที่ทวารหนักและอวัยวะเพศอีกด้วย แต่ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนชนิดใหม่ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อ HPV ได้ในระดับหนึ่งโดยต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์

## 9. นอนหลับให้สนิท

จากการศึกษาพบว่า การนอนหลับให้สนิทจะมีผลไม่ทำให้เป็นมะเร็ง เนื่องจากมีผลการศึกษาพบว่า เมลาโทอินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สมองผลิตในระหว่างการนอนหลับสนิทมีคุณสมบัติในการต่อสู้กับมะเร็ง แต่เมลาโทอินจะช่วยป้องกันมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อการนอนนั้นเป็นการนอนหลับที่สนิทต่อเนื่องในห้องมืดเท่านั้น

## 10. เลี่ยงการเผชิญกับสารเคมีอันตราย

สารจำพวกยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด น้ำมันเบนซิน เต็มไปด้วยสารเคมีอันตรายที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็ง แม้การควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะไม่ใช่วิธีที่ง่าย แต่การจำกัดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในบ้าน หรือที่ทำงานย่อมเป็นการลดโอกาสในการสัมผัสกับสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ควรเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารกันไฟซึ่งมักจะใช้กับผ้า เฟอร์นิเจอร์ และสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ด้วย

ข้อมูลและรูปภาพจาก นสพ.