

ສັງເກຕມະເຮັງໜິດຕ່າງໆ ກ່ອນຊືວີຕະເສື່ອງ

ນໍາເສນອເມື່ອ : 10 ຕ.ค. 2551

ມະເຮັງອາຈເກີດກັບໃໂຮກີໄດ້ ໄນວ່າຈະເປັນເຕີກ ດົກແກ່ ຜູ້ທຸນົງ ອຣືອຜູ້ໝາຍ ຈະຮໍ່ຮ່ວຍຫຼືອຍາກຈນ
ມະເຮັງຍັງຄົງເປັນໜຶ່ງໃນສາເຫຼຸ້າລັກຂອງການເສີຍຊືວີຂອງຜູ້ຄົນ ທັງໃນປະເທດທີ່ພັດນາແລ້ວແລະກຳລັງພັດນາ

ແຕ່ວ່າງກັງວລໄຈຈນເກີນໄປ ແພຖູຍົງໝໍເຫັນຍົງຫາຫຼຸງມີວິທີການສັງເກຕມະເຮັງໜິດຕ່າງໆ
ໃນເບື້ອງຕ້າມໄຫຼຸດຟ້າຮ່ວງ ຫາກມີແນວໂນມເຂາຍອຍາວຼອ່າຫາ
ກາຣີບໄປພົບແພທຍອຍາງທັນທວາທີ່ສາມາດຊ້າຍຮັກໝາໂຮຄາຍໄດ້ແນ່ງ

* ມະເຮັງປາກມດລູກ

ອາກາມມີເລືອດອອກຈາກຊ່ອງຄລອດທັງໆ ທີ່ໄໝໃຊ້ເວລາຮອບເດືອນປັດ
ອາກາມເຈັບປວດແລ້ວມີເລືອດອອກທັງໆຈາກມີເພີບສັນພັນ
ຫາກພບວາມມີສິ່ງເຫັນທີ່ເກີດຂຶ້ນການຕຽບຕົວໄດ້ຈູ້ຈຸ່າກີ່ຈຳເປັດໃນກໍາລົງຈຸລທຣສນົມຊີ່ແມ່ນຍໍາ
ຂຶ້ນ

* ມະເຮັງໃນມດລູກ

ອາກາມມີເລືອດອອກຫຼັງການມີເພີບສັນພັນ
ຫຼືອບາງຄັງຈາມມີຄວາມຮູ້ສື່ກວາມກົອນເນື້ອຫຼືອມີອາການບວມໃນຊ່ອງທົ່ວ
ກົດໝາຍໃນຫຼັງກັບລຳສັກວາມຕົກຕົວດີ

* ມະເຮັງຮັງໃໝ່

ອາກາມປະຈຳເດືອນນາມໄໝສົ່ວ່າເສມອ ພຣືກາມມີອາກາມເຈັບປວດທັງໆຈາກມີເພີບສັນພັນ
ມີປັ້ງທາເກີຍກັບລຳສັກວາມຕົກຕົວດີ

* ມະເຮັງໃນເມັດເລືອດ (ລູຄືເມີຍ)

อาการเหล่านี้อย่างรุนแรงและมีอาการซึ้งเชี่ยวกราดมาก ทำให้เกิดอาการฟกช้ำตามท้อง หรือมีเลือดออกทางผิวหนังได้โดยไม่ทราบสาเหตุ และมักจะเกิดร่วมกับอาหารปวดตามข้อต่างๆ ทั่วร่างกาย บางครั้งจะท้องอืด และเมื่อคลายท้องพบว่ามีก้อนบวมที่ด้านซ้ายของช่องท้อง

* มะเร็งปอด

มักมีอาการไออย่างรุนแรง มีเลือดออกและมีเสmen แห้งมาก น้ำลายน้ำหนักลดอย่างช่วงสาม เจ็บหน้าอก และหายใจลำบาก หรืออาจมีอาการหอบปนอยู่ด้วย ทั้งๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

* มะเร็งตับ

ปวดในช่องท้อง เป็นอาหาร น้ำหนักลด ตาและผิวเป็นสีออกเหลือง และเหลืองจัดจนเห็นได้ชัด

* มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

อาการ- มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ

* มะเร็งสมอง

มักปวดศีรษะนานๆ และมักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อ้าเจียนหรือการผิดปกติของการมองเห็น ตาพร่าและเห็นแสงเขียวๆ แดงๆ ลอยไปมาเวลาปวดศีรษะ อาเจียนหรือการเป็นลมโดยกะทันหัน อวัยวะบางส่วนของร่างกายหยุดทำงาน เช่น มีอาการชาและเป็นอัมพาตชั่วคราว ควรให้ความระวังเป็นพิเศษ หากคุณเคยมีประวัติการปวดหัวที่มีอาการเหล่านี้ประกอบอยู่ด้วย

* มะเร็งในช่องปาก

มีก้อนบวมอยู่ในปาก หรือที่ลิ้นเป็นเวลานาน มีผลเบื้องต้นที่ปากที่ไม่ได้รับการรักษา หรือเป็นผลเรื้อรังที่เหลือ กเนื่องจากการกดทับของฟันปลอมที่ใส่ไว้ประจำหรือเป็นเวลานาน

* มะเร็งในลำคอ

มีอาการเสียงແບພ່າໄປທັນທີ ມີກ້ອນບວມໃນທັນທີທຳໄຫ້ສືກວ່າກລິນອາຫາຣໄດ້ລຳບາກ
ຫຼືອມີການຂຽຍຕົວຂອງຕອມໃນລຳຄອທີ່ໂດໜັນສາມາຮຄັບແລະຮູສືກໄດ

* ມະເຮັງໃນຮະເພະອາຫາຣ

ນ້ຳໜັກລົດລົງອ່າງຮວດເຮົວ ອາເຈີຍນອກມູ້ເປັນເລືອດ ທົ່ວລົງອື່ນຫຼືອາຫາຣໄມ່ຍ່ອຍບ່ອຍ
ຮູສືກເໜີອນມີກ້ອນເນື້ອງອກໃນຫອງທອງຫຼືອຮູສືກຕົ້ອ ແມ່ເພິ່ງຈະຮັບປະທານອາຫາຣໄປໄດ້ໄນ້ກີ່ຄໍາ

* ມະເຮັງທຽວອກ

ມີເລືອດຫຼືອຂອງເໜລວບາງອ່າຍ່າໄຫລອອກມາຈາກທັວນມ ທັວນມບວມຫຼືອຜົວເນື້ອທຽວອກທານໜີ້ນ
ມີກ້ອນບວມຈັບໄດ້ເມື່ອຄລຳບຣິເວັນໄດ້ຮັກແຮ
ບາງຄົງອາຈມີຕຸມຫຼືອສົວເກີດຂຶ້ນທີ່ເຕານມເປັນເວລານານຄວະວັງເພຣະຜູ້ໜູ້ງ 9 ໃນ 10 ດັນ
ຈະມີອາການບວມຂອງກອນເນື້ອບຣິເວັນທຽວອກໂດຍໄມ່ກາບສ້າເຫຼຸດເມື່ອມີອາຍຸມາກີ້ນ
ເນື້ອງຈາກູກາຮູບເປັ່ນແປລັງຂອງຂອ້ມົນ ທຳໄທເກີດເປັນຖຸນໄດ້ຜົວໜັງທີ່ເຮັຍກວ່າຊື່ສົດ
ໜຶ່ງຄວາຕອງຄົນຫາສາເຫຼຸດຂອງອາການບວມໃຫ້ຊັດເຈັນ

* ມະເຮັງລຳໄສ

ນ້ຳໜັກລົດລົງອ່າງຮວດເຮົວ ມີອາການປົງດັກທົ່ວລົງຢ່າງມາກ ແລະ ຮະບນກາຍຍ່ອຍຜູ້ດັກປົກຕິ
ມີເລືອດອອກປັນມາກັບອຸຈ່າຈາຮະ ຂຶ້ນມີວິທີສັງເກຕຂອງຜູ້ທີ່ມີອາການເກີ່ວກັບບຣິສີດວງທວາຮອຍແລວ ຄື່ອ
ຕາໃຊ້ກະຈາຍທີ່ຈູ້ຫຼັບແລວເລືອດມີສີແಡງສົດ ນັ້ນຄືອາການຮູ້ອງຮົດສີດວງທວາ
ແດກາເລືອດມີສີດຳລົ່ານັ້ນຄືອາການຂອງໂຮມະເຮັງໃນລຳໄສ

* ມະເຮັງຕ່ອມນ້ຳເໜືອງ

ອາການມີກ້ອນບວມເກີດຂຶ້ນທີ່ໄດ້ຮັກແຮ້ຫຼືອໄດ້ຂາໜີບ
ໂດຍເພາະອ່າຍ່າຍິງຄາໄມ່ໄດ້ເກີດອາການດິດເຫຼືອໃນນາງສວນຂອງຮາງກາຍ

* ມະເຮັງຜົວໜັງ

ອາການ - ມີແພລຸຫຼືອແພລເປົ່ອຍຸພອງທີ່ໄໝໄດ້ຮັບການຮັກໝາຍຸ່ເປັນເວລານານ ດລອດຈົນໄຟຫຼືອຫຼຸດທີ່ໂດໜັນ
ແລະ ມີການເປັ່ນສີຫຼືອປູ່ປາງໜ້າດ ນອກຈາກນີ້ອາການອັນຕຣາຍີກອຍ່າງໜຶ່ງທີ່ເຮັຍກວ່າ ເມລາໂນມາ (Melanoma)
ຄື່ອນເນື້ອງອກທີ່ປະກອບດ້ວຍເໜລຸລົກທີ່ມີເມລານີນະສະມອຍ່ ເຊັ່ນ ກະ ຈຸດຕາງ ຫຼືອໄຟ ຄາດຸນມີໄຟມາກກວ່າ 50

เม็ดทั่วร่างกาย หรือมีคนในครอบครัวที่มีประวัติว่าเคยเป็นโรคนี้มาก่อนคุณจะมีอัตราเสี่ยงสูงกว่าคนอื่นๆ

แพทย์จากโรงพยาบาลบูรุษราชวอร์ มีข้อแนะนำ 10 ประการ เพื่อชีวิตที่ห่างไกลมะเร็ง

1.ลดหรือเลิกบุหรี่

มะเร็งปอดคร่าชีวิตผู้คนไปมากที่สุดในบรรดามะเร็งชนิดต่างๆ หากผู้สูบพยาຍามลด ละ เลิก เสียแต่วันนี้ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงพุ่งติดกรรมครั้งสำคัญที่สุด ที่จะลดความเสี่ยงจากมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ ที่มีสาเหตุมาจากการบุหรี่ แมการเลิกจะยาก แต่แพทย์มีวิธีการเลิกแบบต่างๆ ให้คุณปรึกษาได้

2.กินอาหารมีประโยชน์

กิน ผัก ผลไม้สด ผ่านการปรุงให้น้อยที่สุด เช่น บรอกโคลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการต่อสู้กับมะเร็ง รวมทั้งเป็นสวนประกอบสำคัญในตัวรับอาหารตามมะเร็ง นอกจากนี้ผลเบอร์รี่ ถั่วแดง และชาเขียว ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับไวน์แดง ซึ่อกโกลแลต และถั่วพีเกน ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ช่วยร่างกายต่อต้านปฏิกิริยาเคมีที่ส่งผลกระทบต่อเซลล์ปกติ ซึ่งในท้ายที่สุดอาจกลายเป็นเซลล์มะเร็ง และควรเลือกรับประทานแต่พอประมาณ

3.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายนานครั้งๆ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลายชนิด อีก มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งตอมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ การออกกำลังกายในที่นี่ไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงแบบนักกีฬา แต่การเล่นโยคะ เดิน หรือเดินแอโรบิก ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้ดีที่สุดเช่นกัน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยไม่ให้คุณเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งหลายชนิด

4.ตรวจสุขภาพประจำปี

มีหลักฐานยืนยันว่า การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจพบมะเร็งแต่เนิ่นๆ ทำให้โอกาสที่จะรักษาจนหายก็มีมากขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้การรักษาพื้นฟูทำได้เร็วขึ้นโดยมีผลข้างเคียงลดลง ดังนั้น ควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และขอคำแนะนำจากแพทย์เรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งที่เหมาะสมกับวัยของคุณ เช่น ผู้หญิงในวัย 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งตอมลูกหมาก โดยที่มะเร็งบางชนิดอาจไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก

5.ดื่มแต่พอดี

การดื่มน้ำมากเกินไปเป็นผลร้ายต่อตับมากเป็นพิเศษ
แม้แพทย์จะแนะนำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะสมคือไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน

6.กรรมพันธุ์

มะเร็งหลายชนิดมักเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ หรือพูดง่ายๆ ว่าสามารถสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ หากทราบว่าคนในครอบครัวมีประวัติเจ็บป่วยด้วยมะเร็งถือเป็นภาวะแรกที่สำคัญในการป้องกันมะเร็ง โดยการพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและควรแจ้งประวัติการป่วยของคนในครอบครัวที่เป็นมะเร็งให้แพทย์ทราบ เพื่อแพทย์จะให้คำแนะนำและดูแลคุณได้อย่างเหมาะสม

7.หลีกเสี่ยงแสงแดด

รังสีอัลตราไวโอเลตในแสงแดดเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งผิวหนัง ซึ่งส่วนมากแล้วสามารถป้องกันได้ 2 วิธี คือใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป เมื่อต้องอยู่กลางแจ้งและพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดโดยตรงในช่วงเวลา 10.00-16.00 น ซึ่งเป็นช่วงที่รังสียูวีมีความเข้มสูงสุด

8.มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่ยังเป็นภัยเฉพาะสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก เชือกันว่าร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูกมีสาเหตุมาจากการเชื้อ HPV ซึ่งเชื้อนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งที่ทวารหนักและอวัยวะเพศอีกด้วย แต่ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนชนิดใหม่ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อ HPV ได้ในระดับหนึ่งโดยต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์

9.นอนหลับให้สนิท

จากการศึกษาพบว่าการนอนหลับให้สนิทจะมีผลไม่ทำให้เป็นมะเร็ง เนื่องจากมีผลการศึกษาพบว่า เมลatonin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สมองผลิตในระหว่างการนอนหลับสนิทมีคุณสมบัติในการต่อสู้กับมะเร็ง แต่เมลatoninจะช่วยป้องกันมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิตต์เมื่อการนอนนั้นเป็นการนอนหลับที่สนิทต่อเนื่องในห้องมีเด่นนั้น

10. เลี่ยงการเผชิญกับสารเคมีอันตราย

สารจำพวกยาแมลง น้ำยาทำความสะอาด น้ำมันเบนซิน เต้มไปด้วยสารเคมีอันตรายที่เกี่ยวโยงกับการรักษาความเร็ว แมกรูคบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การจำกัดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในบ้าน หรือที่ทำงานยومเป็นการลดโอกาสในการสัมผัสกับสารเคมีในบ้าน นอกจากริบบิ้นแล้ว ควรเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารกันไฟซึ่งมักจะใช้กับผ้า เช่น น้ำยาล้างผ้า น้ำยา漂白 และสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ ด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก [ส nug.คอม](http://snug.com)