

## มาป้องกันและลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่กันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 24 มี.ค. 2557

การป้องกันและลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ (ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง)

แม้จะยังไม่มีวิธีขจัดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ถึง 100%  
แต่ก็มีวิธีปฏิบัติตัวและป้องกันหรือลดความเสี่ยงลงได้ ดังนี้

**บริโภคอาหารที่อุดมด้วยผักและผลไม้** เพื่อให้มีเส้นใยหรือกากอาหารมากขึ้น  
อุจจาระจะมีขนาดโตขึ้นจนขับถ่ายง่ายขึ้น ไม่คั่งค้างในลำไส้ใหญ่นานเกินไป  
จนปล่อยสารเคมีที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการกลายพันธุ์ของเซลล์ลำไส้

**ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** จะได้ทั้งการลดความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่  
และยังช่วยลดความอ้วน

### กรณีอายุ 50 ปีขึ้นไป

#### ควรพบแพทย์

เพื่อช่วยพิจารณาความเสี่ยงรวมถึงการเข้ารับการตรวจดูลำไส้ใหญ่ปีละครั้งด้วยการส่องกล้องเพื่อตรวจตัดว่ามีมะเร็ง  
หรือเนื้องอก โพลิปหรือไม เพื่อจะได้วินิจฉัยและทำการรักษาให้หายขาดได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ นั่นเอง

สำหรับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่เอง มักมีอาการของโรคคือ แน่นอึด  
จึงควรเลือกรับประทานพืชผักจำพวกที่ช่วยขับลมรวมด้วย เช่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบโหระพา  
รวมถึงผักผลไม้ต่างๆ ให้มากเพื่อให้มีกากใย ช่วยในการระบาย  
แต่ไม่แนะนำให้ทานข้าวเหนียวและเนื้อสัตว์ย่อยยาก เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หรือเนื้อหมู  
ตลอดจนเนื้อติดมันทุกชนิด

ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่บางราย อาจมีอาการถ่ายอุจจาระไม่ได้จริง ๆ จึงควรปรึกษาแพทย์  
เพื่อได้รับยาช่วยถ่ายอุจจาระ ซึ่งยาถ่ายจะมีอยู่ 2 แบบ แต่ละแบบจะมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป คือ

**1. ยาถ่ายประเภทที่ทำให้ลำไส้เก็บความชื้นได้ดีขึ้น** และกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวด้วย  
ทำให้อุจจาระนิ่ม เวลาขับถ่ายจึงไม่ปวดและขับถ่ายสะดวกขึ้น

## 2. ยากถ่ายประเภทกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว ดังนั้นเวลาถ่ายจะทำให้รู้สึกปวด อุจจาระยังแข็ง

อีกวิธีที่อาจช่วยให้ผู้ป่วยถ่ายได้ ก็คือ **การสวน** ซึ่งมีข้อดีคือเวลาถ่ายผู้ป่วยจะไม่ต้องเบ่ง เพราะน้ำยาสวนจะเข้าไปทำให้อุจจาระเหลว ถ่ายออกมาได้เลย

หมั่นออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหว ทำงานมีประสิทธิภาพ

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

เลือกรับประทานอาหารที่ดี มีเส้นใยมาก หลีกเลี่ยงอาหารบูดเน่าหรือย่อยยาก ไขมันเยอะ

ขอบคุณที่มาจาก [ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง](#)