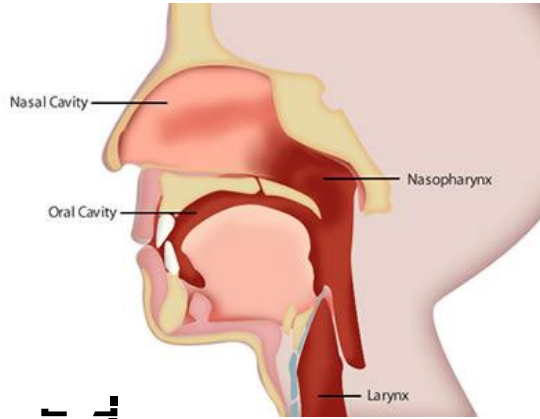


มะเร็งโพรงหลังจมูก



ปัจจัยเสี่ยง

พบว่าเกี่ยวข้องกับไวรัสเอ็บสไตน์บาร์

อาการ

- ▶ หูอื้อ
- ▶ เลือดกำเดา
- ▶ คัดจมูก
- ▶ ก้อนที่คอ
- ▶ ปวดศีรษะ
- ▶ หน้าชา
- ▶ มองเห็นภาพซ้อน

การวินิจฉัย

การตรวจพบเนื้องอกในโพรงจมูกและตัดชิ้นเนื้อพิสูจน์

การรักษา

วิธีการรักษาขึ้นกับความรุนแรงของโรค โดย ผ่าตัด ฉายแสง เคมีบำบัด

ข้อพึงปฏิบัติ 12 ประการ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

1. รับประทานผักตระกูล

กะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กระหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ



เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

ลำไส้เล็กส่วนปลาย กระเพาะอาหารและอวัยวะระบบทางเดินหายใจ

2. รับประทานอาหารที่มี

กากมาก เช่น ข้าว ผัก ผลไม้ ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่



3. รับประทานอาหารที่มีเบตา - แคโรทีน

และวิตามินเอสูง เช่น ผัก/ผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกล่องเสียง และมะเร็งปอด

4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น

ผักผลไม้ต่างๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร

5. ควบคุมน้ำหนักตัว

โรคอ้วนมี

ความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ การออกกำลังกาย และลดการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง จะช่วยป้องกันมะเร็งเหล่านี้ได้



6. ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น

อาหารที่มีราขึ้นโดยเฉพาะสีเขียว สีเหลือง จะมีสารอัลฟาทอกซินปนเปื้อน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ

7. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้งย่าง

รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรท - ไนไตรท์



อาหารเหล่านี้จะทำให้

เสี่ยงต่อมะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งลำไส้ใหญ่

8. ลดอาหารไขมัน อาหารไขมันสูงทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่และมะเร็งต่อมลูกหมาก

9. ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับและเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของท่อน้ำดีในตับ

10. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด กล่องเสียง ฯลฯ การเคี้ยวยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ



11. ลดการดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มแอลกอฮอล์จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มและสูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก ช่องคอ กล่องเสียง และหลอดอาหาร



12. หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดด การถูกแดดจัดมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง

อาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง

1. อาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะรสชาติเค็ม สีสัน หลากหลาย
2. อาหารไขมันสูง
3. อาหารเค็มจัด ส่วนที่ไหม้เกรียม ของอาหารปิ้งย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิว



จากการศึกษา พบว่า อาหารเหล่านี้อาจมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งได้ประมาณ 30 – 50 %

อาหารที่มีคุณสมบัติในการป้องกัน

มะเร็ง

1. อาหารประเภทพืชผัก ผลไม้
2. ธัญพืช
3. เครื่องเทศต่างๆ



ดังนั้น การรับประทาน อาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงเป็นหนทางหนึ่ง ซึ่งสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้

มะเร็งพรองหลังงู

และ ข้อพึงปฏิบัติ



ข้อมูลจาก ... ห้องตรวจหู คอ จมูก

โทร. 056 – 219888 ต่อ 1205

จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร 056 – 219888 ต่อ 5200, 9801