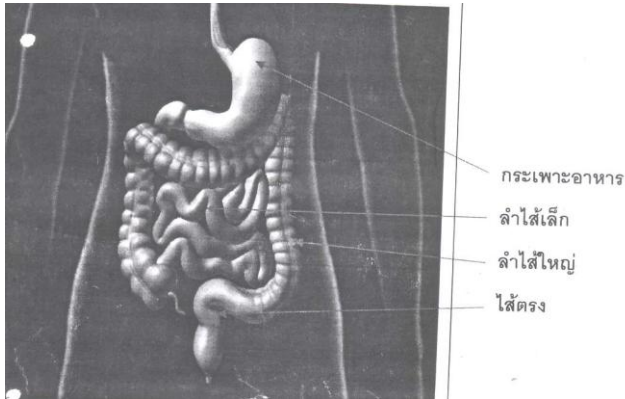


มะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งระดับต้น ๆ ของคนวันนี้

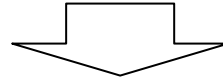
มะเร็งลำไส้ใหญ่ คืออะไร

ก่อนอื่นคงต้องทำความรู้จักก่อนว่าลำไส้ใหญ่นั้น คือ ส่วนปลายของระบบทางเดินอาหาร ที่ต่อมาจากลำไส้เล็ก และต่อจากลำไส้ใหญ่ก็คือ ไส้ตรง (Rectum) และสิ้นสุดที่ ทวารหนัก ดังรูป



โดยมะเร็งลำไส้ใหญ่เกือบทั้งหมดจะเริ่มจากการเป็นติ่งเนื้อ แล้วค่อยกลายเป็นเนื้อร้าย

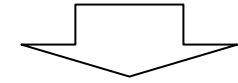
ใครบ้างที่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่



- ผู้ที่มีประวัติโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในครอบครัว
- ผู้ที่เป็นโรคลำไส้อักเสบเรื้อรังบางชนิด
- ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่กินอาหารที่มีไขมันสัตว์มาก ๆ เป็นประจำ
- ผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย
- คนอ้วน
- ผู้ที่สูบบุหรี่โดยได้มีงานวิจัยที่พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสียชีวิตจากโรคนี้นี้มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึงร้อยละ 30 - 40



อาการของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่



- แรก ๆ จะไม่มีอาการอะไรเลย อาจมีเพียงอึดแน่นท้องบ้างเป็นครั้งคราว
- มีการเปลี่ยนแปลงของการถ่ายอุจจาระ เช่น จากที่เคยถ่ายแข็ง กลายเป็นถ่ายเหลว หรือกลับกัน หรืออุจจาระมีลักษณะลิบเล็ก ต่อเนื่องกัน
- เกินกว่าสองสามวัน
- รู้สึกอยากจะถ่ายอุจจาระไม่สุด



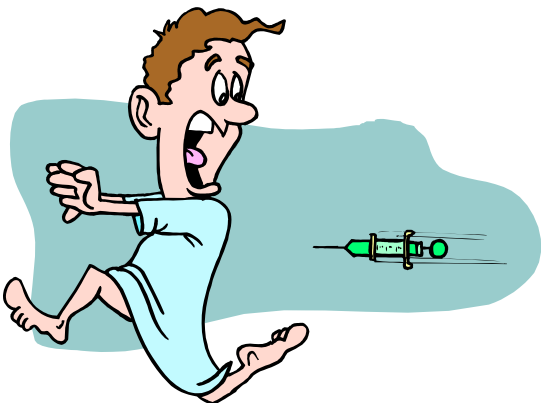
- ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด
- ปวดเกร็งในท้อง ต่อเนื่องยาวนาน

การตรวจวินิจฉัย

- วิธีที่ 1 ตรวจหาเลือดในอุจจาระทุก 1 ปี
- วิธีที่ 2 ตรวจด้วยซิกมอยโดสโคปทุก 5 ปี
- วิธีที่ 3 ตรวจเอ็กซเรย์พร้อมกับสวนด้วย
แบเรียมทุก 5 ปี
- วิธีที่ 4 ตรวจด้วยโคโลโนสโคปทุก 10 ปี

การรักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

1. รักษาโดยการผ่าตัด
2. รักษาโดยเคมีบำบัด
3. การทำลายเซลล์สร้างมะเร็งในตำแหน่ง
ต่างๆด้วยการฉายแสง

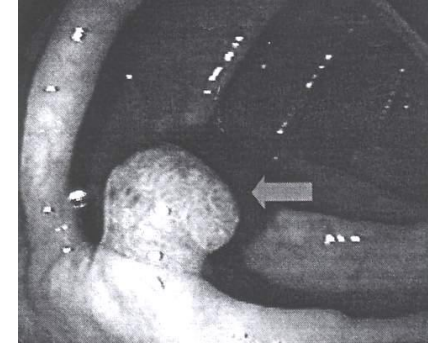


สรุปทำอย่างไรจึงไม่เป็นโรคนี

ก็ต้องกำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่ทำได้ ได้แก่ เปลี่ยนพฤติกรรม การกินอาหาร โดยควบคุมอาหารการกิน ให้เน้นอาหารประเภทผัก ผลไม้ และกากใย อาหารให้มาก ๆ จะย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ และช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะในคนที่มักจะท้องอืด อาหารไม่ย่อย หรือท้องผูกบ่อย ๆ แต่ถ้าลองเน้นผักสด ผลไม้ กากใยมากขึ้นกว่าเดิมแล้วยังไม่ดีขึ้น คุณก็ควรพบแพทย์วินิจฉัยว่าควรใช้ยาช่วยในระบบย่อยหรือไม่

นอกจากนี้แล้วยังควรเสริมด้วยโฟลิก วิตามินซี วิตามินอี แคลเซียม และเซเลเนียม ลดอาหารประเภทเนื้อ ไขมันสัตว์ นอกจากเรื่องอาหารแล้วก็ควรบริโภคสิ่งที่เป็นมลพิษต่อสุขภาพ ได้แก่ แอลกอฮอล์ และบุหรี่ การออกกำลังกายก็มีความสำคัญ มากเช่นกัน โดยที่ทางสมาคมโรคมะเร็งของสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำให้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 30 นาที ซึ่งจะช่วยให้ไม่อ้วน มีสุขภาพทั่วไปที่แข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อมะเร็งลงได้

มะเร็งลำไส้ใหญ่!



เรียบเรียงโดย ..หอผู้ป่วยศัลยกรรมชาย ต่อ1402
จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์
จังหวัดนครสวรรค์
โทร. 056 - 219888 ต่อ 5200, 9801