

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน มะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

1. ลดการกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์สีแดง

ไขมันสัตว์เนื้อสัตว์รมควัน

ทอด ปิ้ง หรือย่างจน

เกรียม อาหารที่ใส่ดินประสิว

เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาต้ม

ปลาปักแหนม ไส้กรอก

และอื่นๆ



2. ควรกินผัก ผลไม้ และอาหารพวกธัญพืช

เป็นประจำทุกวัน

3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง

ต่อสัปดาห์

5. พักผ่อนให้เพียงพอ และ

รู้จักผ่อนคลายความเครียด



6. ฝึกนิสัยการขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา

ไม่ควรกลั้นอุจจาระ

7. งดบุหรี่ และลดการดื่มสุรา



อาการผิดปกติที่ควรพบแพทย์

- ลักษณะการขับถ่ายอุจจาระเปลี่ยนไป เช่น อุจจาระมีเลือดหรือมูกเลือดปน ท้องเดินสลับท้องผูก
- คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืดเพื่อ เรื้อรัง
- น้ำหนักตัวลด ซีด อ่อนเพลีย
- คลำพบบก้อนในท้อง



การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

ปัจจุบันการตรวจอุจจาระและตรวจเลือดเพื่อหารอยโรคก่อนเป็นมะเร็งหรือเฟ็งเป็นมะเร็งระยะเริ่มแรกขณะยังไม่แสดงอาการมีความสำคัญและเป็นประโยชน์มากสำหรับผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เพื่อให้การตรวจวินิจฉัยได้เร็วและได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที



กลุ่มเสี่ยงที่ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง ได้แก่

- ผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
- ผู้มีประวัติเป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้
- ผู้ที่มีญาติสายตรงเป็นมะเร็งลำไส้

โรงพยาบาลลำปาง

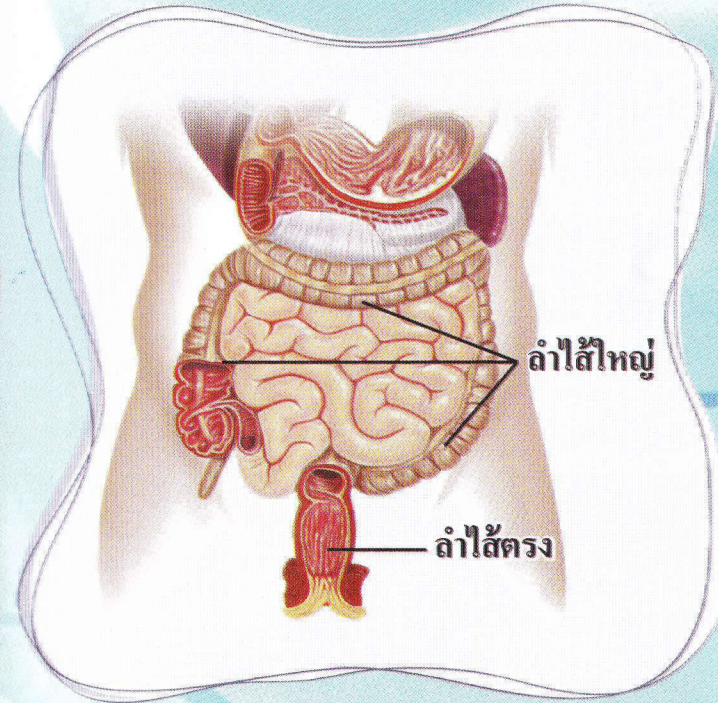
ให้บริการคลินิกโรคมะเร็งลำไส้ฯ

ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 8.00 - 12.00 น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเวลาราชการที่...

โทร. 0 5423 7400 ต่อ 1103, 1133, 8411

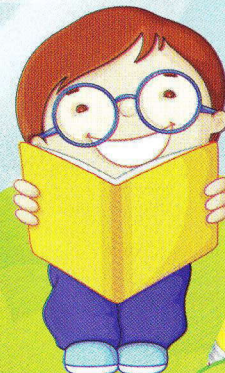
มะเร็ง ลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

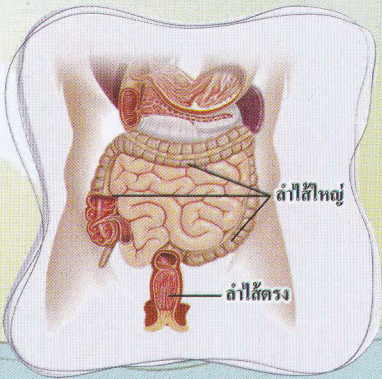


ด้วยความปรารถนาดีจาก...

คณะกรรมการศูนย์วิทยุมะเร็ง

โรงพยาบาลลำปาง

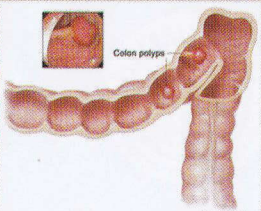




ลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง เป็นอวัยวะส่วนปลายของระบบทางเดินอาหาร มีความยาวประมาณ 1.5 - 2 เมตร ขดอยู่ภายในช่องท้อง ทำหน้าที่ในการดูดซับน้ำ เกลือแร่ และวิตามินจากอาหารที่ผ่านกระบวนการย่อยของกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กแล้ว จากนั้นกากอาหารที่เหลือซึ่งก็คืออุจจาระ จะถูกขับออกจากร่างกายทางทวารหนักต่อไป

มะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงเกิดได้อย่างไร

ปัจจุบันคนไทยทั้งชายและหญิง เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรคที่แท้จริงยังไม่ทราบ แต่พบว่ามียีนเป็นตัวควบคุมใช้เซลล์ธรรมดาเปลี่ยนเป็น เซลล์มะเร็ง โดยมีปัจจัยเสี่ยงดังนี้



1. เป็นโรคของลำไส้บางชนิด ได้แก่ โรคติ่งเนื้อออกที่ผนังลำไส้ โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง เป็นเวลานาน

2. กรรมพันธุ์ มีญาติสายตรงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่



3. อาหาร โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์สีแดง และไขมันสัตว์อาหารใต้ดินประสีว เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาส้ม แหนม ไส้กรอก หรืออื่นๆ อาหารเนื้อสัตว์รมควัน ทอด ปิ้ง หรือย่างจนเกรียม อาหารปนเปื้อนสารเคมีรวมถึงอาหารที่มีกากใยน้อย

4. อายุ มักพบในคนที่มีอายุมากกว่า 50 ปี และพบมากขึ้นในคนที่มีอายุสูงขึ้น



5. ปัจจัยอื่นๆ เช่น การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่เป็นเวลานาน



อาการ

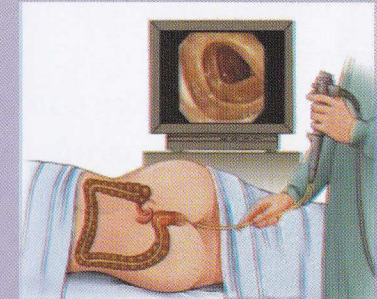
ผู้ป่วยมะเร็ง ลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง จะมีลักษณะอาการ ดังนี้

- รูปแบบการขับถ่ายอุจจาระเปลี่ยนไปจากเดิม มีอาการท้องเดินสลับกับท้องผูก หรือมีความรู้สึกเหมือนถ่ายอุจจาระไม่สุด
- มีอาการท้องอืด ปวดท้อง แน่นท้องเรื้อรัง หรือคลำพบก้อนในท้อง
- ลักษณะของอุจจาระผิดปกติ เช่น เป็นก้อนลีบเล็ก มีเลือดหรือมูกเลือดปนออกมาด้วย
- น้ำหนักตัวลด ซีด อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ดังนั้น หากมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรพบแพทย์โดยเร็วเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยต่อไป

การตรวจวินิจฉัย

สามารถทำได้หลายวิธีซึ่งแพทย์จะใช้ดุลยพินิจตามความเหมาะสมกับสภาพอาการของผู้ป่วยแต่ละราย เช่น

- การตรวจทางทวารหนัก โดยใช้นิ้วมือหรืออุปกรณ์
- ตรวจอุจจาระ เพื่อหาเลือดที่แฝงมากับอุจจาระ
- การสวนแป้งเอกซเรย์ลำไส้
- การส่องกล้องตรวจภายในลำไส้



การรักษา

ปัจจุบันวิธีการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง มีหลายแบบ ได้แก่

1. การผ่าตัด
2. เคมีบำบัด
3. รังสีรักษา
4. การรักษาแบบผสมผสาน

ซึ่งแพทย์จะใช้วิธีการรักษาแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะ ความรุนแรงของโรค และสภาพของผู้ป่วย

