

ทำอย่างไรจึงห่างไกลมะเร็งลำไส้ใหญ่

1. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ รวมถึง ผัก ผลไม้ เป็นประจำ
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ส่วนที่ ไหม้เกรียมจากการปิ้งย่าง ทอด หรือรมควัน
3. ลดอาหารจำพวกไขมันสูง
4. ฝึกการขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลา
5. ผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจหา เลือดในอุจจาระทุกปี หรือส่องกล้องตรวจ ลำไส้ใหญ่ทุก 10 ปี
6. ผู้ที่มีบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เคยเป็น มะเร็งลำไส้ หรือผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับลำไส้ใหญ่ เช่น ลำไส้อักเสบเรื้อรัง ตึงเนื้องอก ในลำไส้ใหญ่ ควรได้รับการส่องกล้องเร็วขึ้น



มะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้ ดังนั้นการตรวจเพื่อค้นหามะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะเริ่มต้น จึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถทำได้และคุ้มค่า เนื่องจากใช้เวลานับ 10 ปี ในการพัฒนาจากติ่งเนื้องอกธรรมดากลายเป็นมะเร็ง ถ้าตรวจพบติ่งเนื้องอกจากการส่องกล้อง และตัดออก ได้ถือเป็นการป้องกันมะเร็งที่ได้ผลดีที่สุด นอกจากนี้ควรปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและปรึกษาแพทย์ หากมีความผิดปกติของระบบขับถ่ายอุจจาระ

ที่ปรึกษา

รศ. จักรพันธ์ เอื้อนสรเศรษฐ์

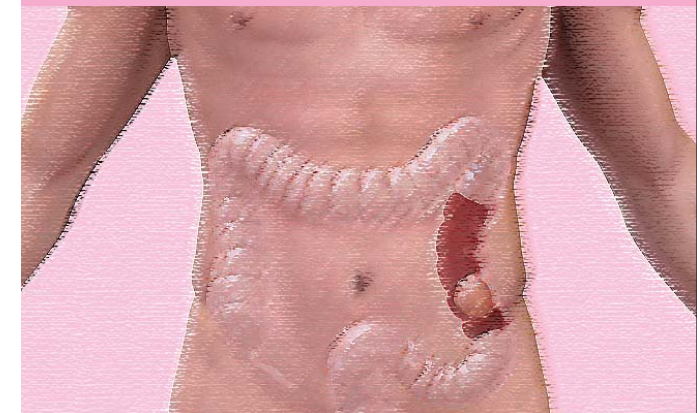
ผู้เรียบเรียง

หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ

จัดทำโดย

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2554

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

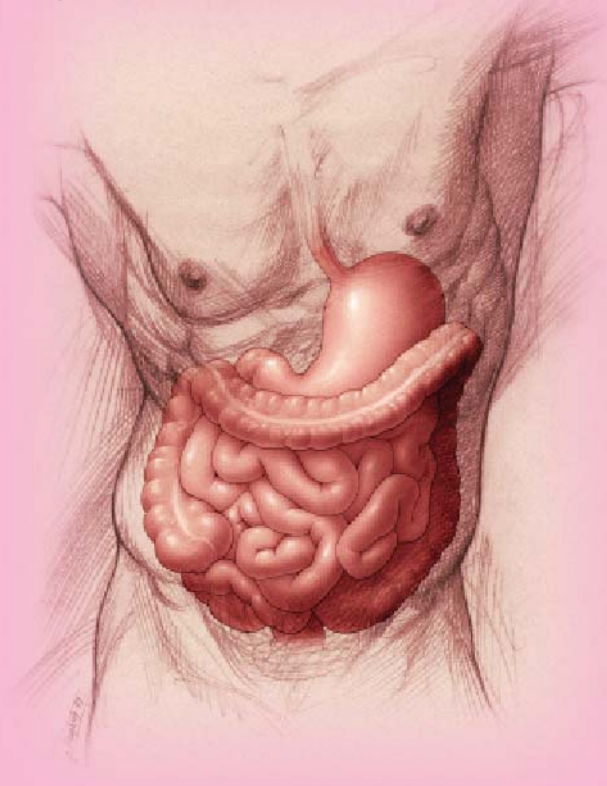


มารู้จัก...
มะเร็งลำไส้ใหญ่

www.ramaclinic.com

คุณรู้จัก...มะเร็งลำไส้ใหญ่หรือยัง?

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับ 3 ในประเทศไทย เกิดจากเซลล์เยื่อบุลำไส้มีการเปลี่ยนแปลง และเจริญเติบโตผิดปกติกลายเป็นติ่งเนื้อเล็กๆ จากนั้นติ่งเนื้อจะใช้เวลานานนับ 10 ปี ในการพัฒนากลายเป็นมะเร็ง โดยมากพบในผู้ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป



สาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

สาเหตุที่แท้จริงไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่ามีความผิดปกติ เกิดขึ้นในโครโมโซมของเยื่อบุลำไส้เกิดจากหลายสาเหตุ ดังนี้

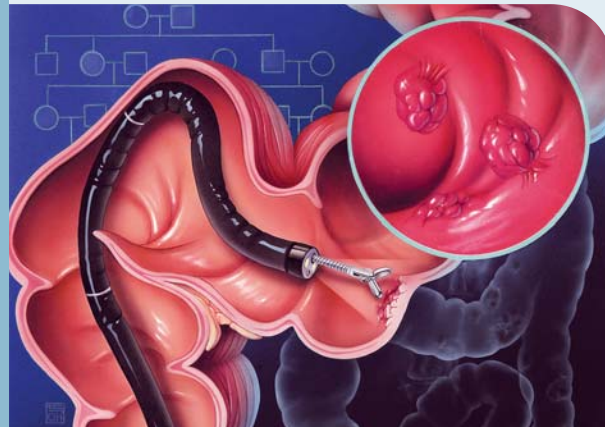
1. **มีติ่งเนื้อในลำไส้** โรคมะเร็งส่วนใหญ่มักพัฒนาจากติ่งเนื้อ โดยพบว่าผู้เป็นโรคมะเร็งแบบถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์จะมีติ่งเนื้อจำนวนมากในลำไส้ตอนอายุประมาณ 20 ถึง 30 ปี ซึ่งติ่งเนื้อเหล่านี้จะกลายเป็นมะเร็งต่อไป

แต่ถ้าโรคมะเร็งแบบเกิดขึ้นภายหลัง มักจะพบติ่งเนื้อตั้งแต่อายุ 40 ถึง 50 ปีขึ้นไป และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงจนกลายเป็นมะเร็ง

2. **ประวัติโรคมะเร็ง** ถ้าผู้ป่วยเคยมีประวัติเป็นมะเร็งรังไข่ มดลูกและเต้านม หรือมีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่จะมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้มากกว่าคนทั่วไป

3. **การอักเสบเรื้อรังของลำไส้ใหญ่โดยไม่ทราบสาเหตุ** ทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง

4. **อื่นๆ** ได้แก่ การบริโภคอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีสีแดง มีไขมันสูงปริมาณมากเป็นประจำ การสูบบุหรี่หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



อาการแสดงของมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นอย่างไร

- เลือดออกทางทวารหนัก
- อุปนิสัยการขับถ่ายอุจจาระเปลี่ยนแปลงไปมีอาการท้องผูกสลับท้องเสียหรือเคยขับถ่ายปกติแต่กลับมีอาการท้องผูก
- ปวดมวนท้องหรือปวดท้องบ่อย
- โลหิตจางโดยไม่ทราบสาเหตุ

เมื่อเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่จะมีวิธีรักษาอย่างไร

วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับระยะโรคและสภาวะร่างกายของผู้ป่วย โดยทั่วไปถ้าตรวจพบในระยะแรก สามารถรักษาให้หายขาดได้โดยการผ่าตัด

การรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่มี 3 วิธี คือ

1. การผ่าตัด
2. การให้ยาเคมีบำบัด
3. การฉายรังสีรักษา

