

สังเกตมะเร็งชนิดต่างๆ ก่อนชีวิตจะเสี่ยง

■ นำเสนอเมื่อ 10 ต.ค. 2551

มะเร็งอาจเกิดกับใครก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนแก่ ผู้หญิง หรือผู้ชาย จะร้ายหรือยากจน มะเร็งยังคงเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคน ทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา

แต่อย่ากังวลใจจนเกินไป แพทย์ผู้เชี่ยวชาญมีวิธีการสังเกตมะเร็งชนิดต่างๆ ในเบื้องต้นมาให้คุณเผื่อระวัง หากมีแนวโน้มเขาขายอัยารู้อา การรีบไปพบแพทย์อย่างทันท่วงที่สามารถช่วยรักษาโรคร้ายได้แน่ๆ

* มะเร็งปากมดลูก

อาการมีเลือดออกจากช่องคลอดต่างๆ ที่ไม่ใช่เวลารอบเดือนปกติ อาการเจ็บปวดและมีเลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ หากพบว่ามีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นการตรวจโดยชุดเนื้อเยื่อจากบริเวณดังกล่าวไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์จะรู้ได้แม่นยำขึ้น

* มะเร็งในมดลูก

อาการมีเลือดออกหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือบางครั้งอาจมีความรู้สึกว่ามีก้อนเนื้อหรือมีอาการบวมในช่องท้อง

* มะเร็งรังไข่

อาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือการมีอาการเจ็บปวดหลังการมีเพศสัมพันธ์ มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้อาการท้องอืดอาหารไม่ย่อย น้ำหนักลดและมีอาการปวดหลัง

* มะเร็งในเม็ดเลือด (ลูคีเมีย)

อาการเหนื่อยง่ายและมีอาการซีดเร็วกว่าปกติ มักเกิดอาการฟกช้ำดำเขียว หรือมีเลือดออกทางผิวหนังได้ง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ และมักจะเกิดร่วมกับอาหารปวดตามข้อต่างๆ ทั่วร่างกาย บางครั้งจะท้องอืด และเมื่อคลำดูจะพบว่ามียกอนวมที่ด้านซ้ายของช่องท้อง

* มะเร็งปอด

มักมีอาการไอบ่อยๆ มีเลือดออกและมีเสมหะปนมากับน้ำลาย น้ำหนักลดอย่างฮวบฮาบ เจ็บหน้าอก และหายใจลำบาก หรืออาจมีอาการหอบปนอยู่ด้วย ทั้งๆ ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

* มะเร็งตับ

ปวดในช่องท้อง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ตาและผิวเป็นสีออกเหลือง และเหลืองจัดจนเห็นได้ชัด

* มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

อาการ- มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ

* มะเร็งสมอง

มักปวดศีรษะนานๆ และมักมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น อาเจียนหรือการผิดปกติของการมองเห็น ตาพร่า และเห็นแสงเขียวๆ แดงๆ ลอยไปมาเวลาปวดศีรษะ อ่อนเพลียไม่มีแรง หรือการเป็นลมโดยกะทันหัน อวัยวะบางส่วนของร่างกายหยุดทำงาน เช่น มีอาการชาและเป็นอัมพาตชั่วคราว ควรให้ความระวังเป็นพิเศษ หากคุณเคยมีประวัติการปวดหัวที่มีอาการเหล่านี้ประกอบอยู่ด้วย

* มะเร็งในช่องปาก

มีก้อนนวมอยู่ในปาก หรือที่ลิ้นเป็นเวลานาน มีแผลเปื่อยที่ปากที่ไม่ได้รับการรักษา หรือเป็นแผลเรื้อรังที่แห้งอก เนื่องจากการกดทับของฟันปลอมที่ใส่ไว้ประจำหรือเป็นเวลานาน

* มะเร็งในลำคอ

มีอาการเสียงแหบพร่าไปทันที มีก้อนบวมในทันทีทำให้รู้สึกวากลิ้นอาหารได้ลำบาก หรือมีการขยายตัวของต่อมในลำคอที่โตขึ้นจนสามารถจับและรู้สึกได้

*** มะเร็งในกระเพาะอาหาร**

น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว อาเจียนออกมาเป็นเลือด ท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยบ่อย รู้สึกเหมือนมีก้อนเนื้ออกในช่องท้องหรือรู้สึกตื้อ แม่เพียงจะรับประทานอาหารไปได้ไม่กี่คำ

*** มะเร็งทรวงอก**

มีเลือดหรือของเหลวบางอย่างไหลออกมาจากหัวนม หัวนมบวมหรือผิวหนังทรวงอกหนาขึ้น มีก้อนบวมจนจับได้เมื่อคลำบริเวณใต้รักแร้ บางครั้งอาจมีตุ่มหรือสิวเกิดขึ้นที่เต้านมเป็นเวลานานควรระวังเพราะผู้หญิง 9 ใน 10 คน จะมีอาการบวมของก้อนเนื้อบริเวณทรวงอกโดยไม่ทราบสาเหตุเมื่อมีอายุมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้เกิดเป็นถุงน้ำใต้ผิวหนังที่เรียกว่าซิสต์ ซึ่งควรต้องคนหาสาเหตุของอาการบวมให้ชัดเจน

*** มะเร็งลำไส้**

น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว มีอาการปวดท้องอย่างมาก และระบบการย่อยผิดปกติ มีเลือดออกปนมากับอุจจาระ ซึ่งมีวิธีสังเกตของผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับริดสีดวงทวารอยู่แล้ว คือ ถ้าใช้กระดาษทิชชูซับแล้วเลือดมีสีแดงสด นั่นคืออาการของริดสีดวงทวาร แต่ถาเลือดมีสีดำคล้ำนั่นคืออาการของโรคมะเร็งในลำไส้

*** มะเร็งต่อมน้ำเหลือง**

อาการมีก้อนบวมเกิดขึ้นที่ใต้รักแร้หรือใต้ขาหนีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ได้เกิดอาการติดเชื้ในบางส่วนของร่างกาย

*** มะเร็งผิวหนัง**

อาการ - มีแผลหรือแผลเปื่อยพุพองที่ไม่ได้รับการรักษาอยู่เป็นเวลานาน ตลอดจนไฟหรือหูดที่โตขึ้น และมีการเปลี่ยนสีหรือรูปร่างขนาด นอกจากนี้อาการอันตรายอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า เมลาโนมา (Melanoma)

คือเนื้องอกที่ประกอบด้วยเซลล์ที่มีเมลานินสะสมอยู่ เช่น กระ จุดต่าง หรือไฝ ถ้าคุณมีไฝมากกว่า 50 เม็ดทั่วร่างกาย หรือมีคนในครอบครัวที่มีประวัติว่าเคยเป็นโรคนี้มาก่อนคุณจะมีอัตราเสี่ยงสูงกว่าคนอื่น ๆ

แพทย์จากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ มีข้อแนะนำ 10 ประการ เพื่อชีวิตที่ห่างไกลมะเร็ง

1.ลดหรือเลิกบุหรี่

มะเร็งปอดคร่าชีวิตผู้คนไปมากที่สุดใบบรรดามะเร็งชนิดต่างๆ หากผู้สูบบุหรี่พยายามลด ละ เลิก เสียแต่วันนี้ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสำคัญที่สุด ที่จะลดความเสี่ยงจากมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ ที่มีสาเหตุมาจากบุหรี่ แม้การเลิกจะยาก แต่แพทย์มีวิธีการเลิกแบบต่างๆ ให้คุณปรึกษาได้

2.กินอาหารมีประโยชน์

กิน ผัก ผลไม้สด ผ่านการปรุงให้น้อยที่สุด เช่น บรอกโคลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กะหล่ำดาว อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการต่อสู้กับมะเร็ง รวมทั้งเป็นส่วนประกอบสำคัญในตำรับอาหารต้านมะเร็ง นอกจากนี้ผลเบอร์รี่ ถั่วแดง และชาเขียว ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับไวน์แดง ช็อกโกแลต และถั่วพีแกน ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ช่วยร่างกายต่อต้านปฏิกิริยาเคมีที่ส่งผลร้ายต่อเซลล์ปกติ ซึ่งในท้ายที่สุดอาจกลายเป็นเซลล์มะเร็ง และควรเลือกรับประทานแต่พอประมาณ

3.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลายชนิด อาทิ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ การออกกำลังกายในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงแบบนักกีฬา แต่การเล่นโยคะ เดิน หรือเทนนิสก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้ดีที่สุดเช่นกัน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยไม่ให้คุณเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งหลายชนิด

4.ตรวจสุขภาพประจำปี

มีหลักฐานยืนยันว่า การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจพบมะเร็งแต่เนิ่นๆ ทำให้โอกาสที่จะรักษาจนหายก็มีมากขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้การรักษาฟื้นฟูทำได้เร็วขึ้นโดยมีผลข้างเคียงลดลง ดังนั้น ควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และขอคำแนะนำจากแพทย์เรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งที่เหมาะสมกับวัยของคุณ เช่น ผู้หญิงในวัย 40 ปีขึ้นไป ควรทำแมมโมแกรมเพื่อตรวจหามะเร็งเต้านม หรือชายวัย 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก

โดยที่มะเร็งบางชนิดอาจไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก

5. ต้มแต้พอดี้

การต้มสุกมากเกินไปเป็นผลร้ายต่อตับมากเป็นพิเศษ
แม่แพทย์จะแนะนำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ต้มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะคือไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน

6. กรรมพันธุ์

มะเร็งหลายชนิดมักเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ หรือพูดง่ายๆ ว่าสามารถสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ หากทราบว่าคนในครอบครัวมีประวัติเจ็บป่วยด้วยมะเร็งถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการป้องกันมะเร็ง โดยการพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและควรแจ้งประวัติการป่วยของคนในครอบครัวที่เป็นมะเร็งให้แพทย์ทราบ เพื่อแพทย์จะให้คำแนะนำและดูแลคุณได้อย่างเหมาะสม

7. หลีกเลี่ยงแสงแดด

รังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งผิวหนัง ซึ่งส่วนมากแล้วสามารถป้องกันได้ 2 วิธี คือใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป
เมื่อต้องอยู่กลางแจ้งและพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดโดยตรงในช่วงเวลา 10.00-16.00 น ซึ่งเป็นช่วงที่รังสียูวีมีความเข้มข้นสูงสุด

8. มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก เชื่อกันว่าร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูกมีสาเหตุมาจากเชื้อ HPV
ซึ่งเชื่อนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งที่ทวารหนักและอวัยวะเพศอีกด้วย
แต่ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนชนิดใหม่ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อ HPV ได้ในระดับหนึ่งโดยต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์

9. นอนหลับให้สนิท

จากการศึกษาพบว่า การนอนหลับให้สนิทจะมีผลไม่ทำให้เป็นมะเร็ง เนื่องจากมีผลการศึกษาพบว่า เมลาโทินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สมองผลิตในระหว่างที่นอนหลับสนิทมีคุณสมบัติในการต่อสู้กับมะเร็ง

แต่เมลาโทินจะช่วยป้องกันมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ก็ต่อเมื่อการนอนนั้นเป็นการนอนหลับที่สนิทต่อเนื่องในห้องมืดเท่านั้น

10. เลี่ยงการเผชิญกับสารเคมีอันตราย

สารจำพวกยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด น้ำมันเบนซิน
เติมไปด้วยสารเคมีอันตรายที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็ง แม้การควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะไม่ใช่เรื่องง่าย
แต่การจำกัดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีในบ้าน หรือที่ทำงานย่อมเป็นการลดโอกาสในการสัมผัสกับสารก่อมะเร็ง
นอกจากนี้ควรเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ไซสารกันไฟซึ่งมักจะใช้กับผา เฟอร์นิเจอร์ และสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ด้วย

ขอบคุณข้อมูลจาก [สहुก.คอม](#)