ชวนรู้เรื่อง "มะเร็งลำไส้"

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2551

“มะเร็ง” เป็นชื่อโรคที่คนสมัยใหม่ได้ยินจนคุ้นเคยกันดี แต่จะรู้จักแบบสัมผัสจริงหรือไม่ อย่าปล่อยให้มันได้กรายใกล้มาเลยเป็นดีที่สุด จากข้อมูลทางสาธารณสุขพบว่า “มะเร็งลำไส้ใหญ่” เป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับ 3 สวนใหญ่ ตรวจพบในช่วงอายุ 50-70 ปี

ส่วนใหญ่แล้วคนที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มักจะไม่มีอาการให้เห็นจนกว่าเนื้องอกจะมีขนาดค่อนข้างใหญ่ หากตรวจพบติ่งเนื้อในระยะแรกจะมีผลดีมีโอกาสรักษาให้หาย คำแนะนำในการสังเกตอาการตอนต้นจะพบว่า การถ่ายอุจจาระมีมูกปน หรือมีเลือดออกทางทวารหนัก การถ่ายอุจจาระผิดปกติ เช่น ท้องผูก หรือท้องผูกสลับท้องเสีย อาการอื่นที่อาจพบได้คือน้ำหนักลด เบื่ออาหาร ปวดท้อง ท้องอืด อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระหรือผายลมลดลง

นอกจากกรรมพันธุ์แล้ว สาเหตุของโรคยังมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ละเลยการดูแลสุขภาพ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ทำงานหนัก เครียด กินอาหารที่มีเส้นใยน้อย หรือไม่มีเลย นิยมแต่เนื้อ ไขมัน ทำให้มีปัญหาเรื่องขับถ่ายและท้องผูกประจำ ของเสียและกากอาหารจะเป็นอาหารของแบคทีเรียก่อโรค ที่อาศัยในลำไส้และสร้างสารพิษต่างๆ ตามมา

ถ้าคิดจะป้องกันมะเร็งลำไส้ เริ่มต้นด้วยวิธีง่ายๆ คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดื่มน้ำมากๆ กินอาหารที่มีไฟเบอร์สูงและหลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่างไหม้เกรียม ระวังอย่าให้ท้องผูก

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่นำมาฝากกันเป็นการสรุปข้อมูลมา แต่สำหรับคนที่อยากทราบความรู้เรื่องการดูแลตัวเองอย่างไรให้ ห่างไกลโรคมะเร็งลำไส้ สามารถขอรับหนังสือ “สุขภาพดีเริ่มต้นที่ลำไส้” เรียบเรียงโดย รุจิรา สัมมะสุต นักโภชนาการระดับ 10 ได้ที่โทร. 0-2860-4561 หรือ 08-1657-2351.

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ