มาป้องกันและลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่กันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 24 มี.ค. 2557

การป้องกันและลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ (ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง)

แม้จะยังไม่มีวิธีขจัดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ถึง 100%
แต่ก็มีวิธีปฏิบัติตัวและป้องกันหรือลดความเสี่ยงลงได้ ดังนี้

บริโภคอาหารที่อุดมด้วยผักและผลไม้ เพื่อให้มีเส้นใยหรือกากอาหารมากขึ้น
อุจจาระจะมีขนาดโตขึ้นจนขับถ่ายง่ายขึ้น ไม่คั่งค้างในลำไส้ใหญ่นานเกินไป
จนปล่อยสารเคมีที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการกลายพันธุ์ของเซลล์ลำไส้

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะได้ทั้งการลดความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่
และยังช่วยลดความอ้วน

กรณีอายุ 50 ปีขึ้นไป
ควรพบแพทย์
เพื่อช่วยพิจารณาความเสี่ยงรวมถึงการเข้ารับการตรวจดูลำไส้ใหญ่ปีละครั้งด้วยการส่องกล้องเพื่อตรวจคัดว่ามีมะเร็ง
หรือเนื้องอก โพลิปหรือไม่ เพื่อจะได้วินิจฉัยและทำการรักษาให้หายขาดได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ นั่นเอง

สำหรับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่เอง มักมีอาการของโรคคือ แน่นอืด
จึง**ควรเลือกรับประทานพืชผักจำพวกที่ช่วยขับลมรวมด้วย เช่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบโหระพา รวมถึงผักผลไม้ต่างๆ** ให้มากเพื่อให้มีกากใย ช่วยในการระบาย
แต่ไม่แนะนำให้ทานข้าวเหนียวและเนื้อสัตว์อย่างยาก เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หรือเนื้อหมู
ตลอดจนเนื้อติดมันทุกชนิด

ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่บางราย อาจมีอาการ**ถ่ายอุจจาระไม่ได้จริง ๆ จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับยาช่วยถ่ายอุจจาระ** ซึ่งยาถ่ายจะมีอยู่ 2 แบบ แต่ละแบบจะมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป คือ

1. ยาถ่ายประเภทที่ทำให้ลำไส้เก็บความชื้นได้ดีขึ้น และกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวด้วย
ทำให้อุจจาระนิ่ม เวลาขับถ่ายจึงไม่ปวดและขับถ่ายสะดวกขึ้น

2. ยาถ่ายประเภทกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว ดังนั้นเวลาถ่ายจะทำให้รู้สึกปวด อุจจาระยังแข็ง

อีกวิธีที่อาจช่วยให้ผู้ป่วยถ่ายได้ ก็คือ **การสวน** ซึ่งมีข้อดีคือเวลาถ่ายผู้ป่วยจะไม่ต้องเบ่ง เพราะน้ำยาสวนจะเข้าไปทำให้อุจจาระเหลว ถ่ายออกมาได้เลย

หมั่นออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้ได้เคลื่อนไหว ทำงานมีประสิทธิภาพ

เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน

เลือกรับประทานอาหารที่ดี มีเส้นใยมาก หลีกเลี่ยงอาหารบูดเน่าหรือย่อยยาก ไขมันเยอะ

ขอบคุณที่มาจาก ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง