



9 สิ่งต้องรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง ภัยร้ายใกล้ตัว



ศูนย์ : ศูนย์มะเร็ง นครน ฮอไรชั่น
บทความโดยแพทย์ : นพ. คมกฤช มหาพรหม

มะเร็งสามารถพบได้ในทุกเพศทุกวัย ตั้งแต่แรกเกิดไปจนถึงผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะพบในอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป และมีแนวโน้มที่จะพบในผู้ที่มีอายุน้อยเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากปัจจัยภายในร่างกาย เช่น พันธุกรรม และภายนอกในร่างกาย เช่น สิ่งแวดล้อม สารเคมี อาหารต่างๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อ และเป็นปัจจัยสำคัญในการกระตุ้นทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ โดยทั่วไปโรคมะเร็งนั้นมักไม่มีอาการ

หรือมีอาการไม่จำเพาะ ขึ้นอยู่กับว่ามะเร็งเกิดขึ้นที่อวัยวะใด
ถ้าเป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งมักเป็นอาการที่แยลงเรื่อยๆ และเรื้อรัง ดังนั้นเมื่อมีอาการผิดปกตินานเกิน 1 – 2
สัปดาห์ จึงควรรีบพบแพทย์ เพราะหากสามารถทำการรักษาโรคมะเร็งได้อย่างทันท่วงที
พบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ผู้ป่วยสามารถหายขาดจากโรคได้

1. มะเร็งคืออะไร

โรคมะเร็ง คือ เซลล์ที่ผิดปกติในร่างกายที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม
และเซลล์เหล่านี้มีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกินปกติโดยที่ร่างกายควบคุมไม่ได้
เราจะสังเกตได้จากการที่มีก้อนเนื้อเกิดขึ้นในอวัยวะต่างๆ
นอกจากนี้เซลล์มะเร็งมีคุณสมบัติที่สามารถแพร่กระจายไปอวัยวะอื่นทั่วร่างกายที่ไม่ใช่อวัยวะต้นกำเนิดได้อีกด้วย
ส่งผลให้เซลล์ปกติของเนื้อเยื่อ อวัยวะต่างๆ ล้มเหลว ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตในที่สุด

2. โรคมะเร็งคือสาเหตุการตายอันดับ 1

สำหรับในประเทศไทย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ติดต่อกันหลายปี
โดยจากข้อมูลกองยุทธศาสตร์และแผนงานสำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข 2562
พบว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งวันละ 230 คน หรือ 84,073 คนต่อปี และจากสถิติสถาบันมะเร็งแห่งชาติ
พบผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ วันละ 381 คน หรือ 139,206 คนต่อปี

3. โรคมะเร็งที่พบบ่อยในคนไทย

5 อันดับมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในเพศชาย คือ

- มะเร็งตับและท่อน้ำดี
- มะเร็งปอด
- มะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง
- มะเร็งต่อมลูกหมาก

- และมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ส่วน 5 อันดับโรคมะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิงไทย ได้แก่

- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง
- มะเร็งตับและท่อน้ำดี
- มะเร็งปอด
- มะเร็งปากมดลูก

(ข้อมูลจาก Global Cancer Observatory 2563)

4. มะเร็งเกิดจากอะไร

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุการเกิดมะเร็งที่แน่ชัด แต่มีปัจจัยหลักๆ ที่ทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกว่าร้อยละ 90 เป็นสาเหตุจากปัจจัยภายนอก และอีกร้อยละ 10 เป็นปัจจัยของพันธุกรรมในครอบครัว โดยปัจจัยภายนอกที่ว่ำนั้น คือ พฤติกรรมการปฏิบัติตัวให้สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ยกตัวอย่างเช่น

- การสูบบุหรี่
- การดื่มสุรา
- พฤติกรรมการกินเนื้อสัตว์ประเภทปิ้งย่าง อาหารทอด อาหารไขมันสูง หรือรับประทานอาหารซ้ำ ๆ
- ติดเชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ บางชนิด
- ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน
- การได้รับรังสี
- ภาวะอ้วน เป็นต้น

5. มะเร็งสามารถวินิจฉัยได้อย่างไร

การจะวินิจฉัยมะเร็งนั้น ทำได้จาก การซักประวัติ ตรวจร่างกาย

การตัดสินใจขึ้นเนื้อบริเวณที่สงสัยไปตรวจทางพยาธิวิทยา การเอกซเรย์ และ อาจจะมีการตรวจพิเศษต่างๆ ขึ้นกับชนิดของมะเร็งนั้นๆ และดุลยพินิจของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

6. มะเร็งแบ่งเป็นกี่ระยะ

โดยทั่วไปมะเร็ง แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ ระยะที่ 1 – 3 (หรือระยะไม่แพร่กระจาย) กับระยะที่ 4 (หรือระยะที่โรคแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นแล้ว) เป้าหมาย ของการรักษา ระยะที่ 1-3 คือการหายขาดจากโรค ส่วนระยะที่ 4 เรารักษาเพื่อประคับประคองหรือควบคุมโรคไม่ให้ลุกลามมากขึ้น

7. มะเร็งรักษาได้อย่างไร

ทางเลือกในการรักษามะเร็งมีได้หลายวิธี เช่น การผ่าตัด การฉายแสง การให้ยาชนิดต่างๆ เช่น เคมีบำบัด ยามุ่งเป้า ภูมิคุ้มกันบำบัด การเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก หรือ การให้การรักษาพร้อมกันหลายวิธี ขึ้นอยู่กับชนิดมะเร็ง ระยะของโรคมะเร็ง และความแข็งแรงของผู้ป่วย

8. จะลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งอย่างไร

เลิกสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์แต่พอดี ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ เพิ่มการทานผักผลไม้ ลดพฤติกรรมการกินเนื้อสัตว์ประเภทปิ้งย่าง อาหารทอด อาหารไขมันสูง หรือรับประทานอาหารซ้ำๆ มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย หลีกเลี่ยงแสงแดด สารรังสี และสารเคมีอันตรายต่างๆ หมั่นตรวจ และสังเกตความผิดปกติของร่างกายเช่น ก้อน ตามอวัยวะต่าง เลือดออกผิดปกติ นานักกดผิดปกติ ปวดท้องเรื้อรัง ไอเรื้อรัง เป็นต้น

9. มะเร็งพบเร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ถ้าสามารถทำการรักษาโรคมะเร็งได้อย่างทันท่วงที พบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ผู้ป่วยสามารถหายขาดจากโรคได้ ในปัจจุบันแนะนำให้คนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็ง เช่น การตรวจแมมโมแกรมเต้านม การส่องกล้องลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ปอด เป็นต้น

ในปัจจุบันมีการพัฒนาการตรวจที่ครอบคลุมถึง
การตรวจยีนที่สัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์
ซึ่งจะทำให้ท่านตระหนักถึงภาวะเสี่ยงในครอบครัว เข้าสู่การตรวจคัดกรองให้เร็วขึ้น
และสามารถมีทางเลือกเพื่อป้องกันการเกิดมะเร็งในอนาคตได้

นพ.คมกฤช มหาพรหม

อายุรศาสตร์มะเร็งวิทยา
ศูนย์มะเร็ง นครินทร์ ฮอไรชั่น

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย