

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : เดือน ๗ สัญญาณอันตรายมะเร็งภัยเงียบเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสถิติกระทรวงสาธารณสุขสำหรับประเทศไทยโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๑ ติดต่อกันหลายสิบปี ล่าสุดในปีพ.ศ.๒๕๕๔ มีผู้เสียชีวิต ๖๑,๐๘๒ ราย เป็นชาย ๓๕,๔๓๗ ราย และหญิง ๒๕,๖๔๕ ราย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดให้วันที่ ๑๐ ธันวาคม ของทุกปี เป็นวันรณรงค์ต่อต้านมะเร็งแห่งชาติ

"โรคมะเร็ง" เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย เนื่องจากมีแนวโน้มอัตราการเกิดของโรคเพิ่มขึ้น โดยมะเร็งที่พบบ่อยในชายคือมะเร็งตับและมะเร็งปอด ที่พบบ่อยในหญิงคือมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม โดยที่ในแต่ละท้องถิ่นแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย มีอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน โรคมะเร็งบางชนิดถ้าตรวจพบได้ตั้งแต่อยู่ในระยะเริ่มแรกจะสามารถทำการรักษาให้หายขาดได้ แต่โรคมะเร็งบางชนิดสามารถทำได้เพียงการบรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วย และทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าที่ไม่ได้ทำการรักษาเท่านั้น

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มีสาเหตุส่งเสริม ได้แก่ เชื้อไวรัส ที่เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งโพรงจมูก, เชื้อแบคทีเรียบางชนิดในกระเพาะอาหารเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร, พยาธิใบไม้ในตับ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับและมะเร็งทางเดินน้ำดี ,สารเคมีหลายชนิดก่อให้เกิดมะเร็ง เช่น พวกแอสเบสทอส นิเกิล โครเมียม ทำให้เกิดมะเร็งปอด, ยาบางชนิด เช่น ฮอร์โมน ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ไม่ควรซื้อมารับประทานเอง

วิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง คือ พยายามหลีกเลี่ยงจากสารก่อมะเร็งดังที่กล่าวแล้ว และเนื่องจากโรคมะเร็งส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมส่วนตัวของแต่ละบุคคล ประชาชนจึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา นอกจากนั้นแล้วต้องพยายามใช้ชีวิตที่ส่งเสริมการมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ เลือกรับประทานอาหาร รับประทานอาหารที่มีไขมัน ลดอาหารไขมัน ลดอาหารดองเค็มอาหารปิ้งย่าง ร่มควัน ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม จะเกิดโรคมะเร็งตับ เสี่ยงเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับ หูดหรือลดสูบบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลี่ยงแสงแดดจัดซึ่งจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฯ กล่าวต่อว่า สัญญาณเตือน ๗ ประการ ที่อาจจะแสดงว่าเป็นอาการของโรคมะเร็ง ได้แก่ ๑.)มีการเปลี่ยนแปลงในการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เช่น มีเลือดออก ท้องเสียหรือท้องผูกผิดปกติ ๒.)มีแผลเรื้อรังที่ไม่หายนานมากกว่า ๓ สัปดาห์ ๓.)มีเลือดออก หรือมีน้ำคัดหลังไหลออกมาจากบริเวณช่องต่าง ๆ ของร่างกายผิดปกติ เช่น หัวนม จมูก ช่องคลอด ๔.)คลำพบก้อนที่เต้านม หรือที่อื่นๆ ของร่างกาย ๕.)ท้องอืด อาหารไม่ย่อย มีอาการปวดท้อง กลืนลำบาก เป็นต้น ๖.)ไฝ หรือจุดเล็กๆ ตามร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น โตขึ้น มีสีผิดปกติหรือมีเลือดออก ๗.)อาการไอที่ผิดปกติ เช่น ไอปนเลือด ไอเรื้อรัง หรือเสียงแหบ

อาการดังกล่าวเป็นเพียงสัญญาณเตือนที่อาจจะเป็นอาการของโรคมะเร็ง แต่ก็ขอย้ำว่าอาการเหล่านี้อาจเป็นอาการของโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่มะเร็งก็ได้ ดังนั้น ถ้าสังเกตพบอาการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมและการตรวจร่างกายเป็นประจำ เช่น การตรวจเต้านมด้วยตนเอง , การตรวจมะเร็งปากมดลูก ก็อาจจะช่วยให้พบมะเร็งระยะเริ่มแรกที่สามารถรักษาหายได้ สิ่งที่สำคัญคือการสังเกตตนเอง หากรู้สึกถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายควรจะมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยต่อไป

ข่าว : ๒๕/๒๕๕๖ พัชรี วงษ์บัวทอง

กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ - ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐