

ความรู้เรื่อง มะเร็ง



มะเร็ง คือ กลุ่มของโรคที่เกิดเนื่องจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติ ที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโต มีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์ รวดเร็ว และมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดก็จะ ทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง เพราะการเจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะ เรียกชื่อ มะเร็ง ตามอวัยวะนั้นเช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น เท่าที่มีรายงานไว้ใน ขณะนี้ มะเร็งที่พบในร่างกายมนุษย์มีมากกว่า 100 ชนิด มะเร็งแต่ละชนิดจะมีการดำเนินของโรคไม่เหมือนกัน เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง จะมีการดำเนินชนิดของ โรค ที่รุนแรง ผู้ป่วยจะมีชีวิตการอยู่รอดสั้นกว่าผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

ดังนั้น การรักษา มะเร็งแต่ละชนิดจะไม่เหมือนกัน มีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เป็นมะเร็ง ระยะของมะเร็ง สภาพร่างกาย และความเหมาะสมของผู้ป่วยมะเร็ง การรักษาจะยากหรือง่ายนั้นก็ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและ การดำเนินโรคของมะเร็งด้วย เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งผิวหนัง รักษาได้ง่ายกว่า มะเร็งปอด มะเร็งสมอง เป็นต้น

อาการและอาการแสดงโรคมะเร็ง

1. ไม่มีอาการใดเลยในช่วงแรกขณะที่ร่างกายมีเซลล์มะเร็งเป็นจำนวนน้อย
2. มีอาการบางอย่างใดอย่างหนึ่งตามสัญญาณอันตราย 8 ประการ ที่เป็นสัญญาณเตือน ว่าควรไปพบแพทย์ เพื่อการตรวจค้นหาโรคมะเร็ง หรือสาเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้มีสัญญาณเหล่านี้ เพื่อการรักษาและแก้ไขทางการแพทย์ที่ถูกต้อง ก่อนที่จะกลายเป็นโรคมะเร็ง หรือเป็นมะเร็งระยะลุกลาม
3. มีอาการป่วยของโรคทั่วไป เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ร่างกายทรุดโทรม ไม่สดชื่น และไม่แจ่มใส
4. มีอาการที่บ่งบอกว่า มะเร็งอยู่ในระยะลุกลาม หรือเป็นมาก ขึ้นอยู่กับว่าเป็นมะเร็ง ชนิดใดและมีการกระจายของโรคอยู่ที่ส่วนใดของร่างกายที่สำคัญที่สุดของอาการในกลุ่ม นี้ ได้แก่ **อาการเจ็บปวด** ที่แสนทรมาน

☐ สัญญาณอันตราย 8 ประการที่ทุกคนควรจะจำไว้เพื่อสุขภาพที่ดี ได้แก่

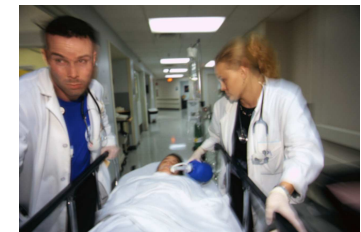
1. มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ หรือปัสสาวะเป็นเลือด
2. กลืนอาหารลำบาก หรือมีอาการเสียด แน่นท้องเป็นเวลานาน
3. มีอาการเสียงแหบ และไอเรื้อรัง
4. มีเลือดหรือตกขาวที่ผิดปกติ เช่น มีกลิ่นเหม็น
5. แผลซึ่งรักษาแล้วไม่ยอมหาย
6. มีการเปลี่ยนแปลงของหูดหรือไฝตามร่างกาย

7. มีก้อนที่เต้านมหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
8. หูอื้อหรือมีเลือดกำเดาไหล



5 ประการเพื่อการป้องกัน

1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ
 - เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
2. รับประทานอาหารที่มีกากมากเช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ
 - เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
3. รับประทานอาหารที่มีเบต้า-แคโรทีน และ วิตามินเอ สูงเช่น ผัก ผลไม้ สีเขียว-เหลือง
 - เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กลองเสียง และปอด
4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักผลไม้ต่าง ๆ
 - เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และ กระเพาะอาหาร
5. ควบคุมน้ำหนักตัว
 - โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ การออกกำลังกายและการลด รับประทานอาหารที่ให้ พลังงานสูง จะช่วยป้องกันมะเร็งเหล่านี้ได้



ความรู้เรื่อง มะเร็ง

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่สำคัญ มี 2 ข้อ

ข้อแรก คือ ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อน ในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม ยาพิษ วัคซีน เป็นต้น รวมทั้งการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด

ข้อที่สอง คือ ได้แก่ปัจจัยภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน และภาวะทุพโภชนา เป็นต้น

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง มีดังนี้

1. ผู้ที่สูบบุหรี่ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของระบบหายใจ ได้แก่ ปอด และกล่องเสียง เป็นต้น
2. ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มสุราและสูบบุหรี่จัด จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และในลำคอด้วย
3. ผู้ที่เป็นพาหะของเชื้อไวรัสตับอักเสบบี หรือผู้ที่ชอบรับประทานอาหารที่มี สารพิษ ชื่อ อัลฟาโทกซิล ที่พบจากเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารเช่น ถั่วลิสงปน เป็นต้น หากรับประทานประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ และหากได้รับทั้ง 2 อย่าง โอกาส จะเป็นมะเร็งตับมากขึ้น
4. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ เชื้อบูมดลูก และต่อมลูกหมาก

5. ผู้ที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ และรับประทานอาหารที่ใส่ดินประสิวเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับ
6. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอันเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมหรือติดเชื้อ ไวรัสเอดส์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งของหลอดเลือด
7. ผู้ที่รับประทานอาหารเค็มจัด อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิวและส่วนไหม้เกรียม ของอาหารเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่
8. ผู้ที่มีประวัติโรคมะเร็งในครอบครัว อาทิ มะเร็งของจอตา มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ชนิดที่เป็นดั่งเนื้อ เป็นต้น
9. ผู้ที่ตากแดดจัดเป็นประจำจะได้รับอันตรายจากแสงแดดที่มีปริมาณของแสงอุลตรา ไวโอเล็ต จำนวนมาก มีผลทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้



ความรู้เรื่อง มะเร็ง



องค์การบริหารส่วนตำบลกระโทก
ตำบลกระโทก อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา

