

รักตับ อย่างไร ห่างไกลมะเร็ง



โรคมะเร็งตับเป็นโรคที่พบมากในประเทศไทยและเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ทั้งในเพศชายและเพศหญิง จากข้อมูลสถิติมะเร็งในประเทศไทยช่วงปี พ.ศ. 2547-2549 พบผู้ป่วยโรคมะเร็งตับสูงเป็นอันดับหนึ่งในเพศชาย (อุบัติการณ์เกิดโรค 43.1 คนต่อแสนของประชากรในเพศชาย) และสูงเป็นอันดับสองในเพศหญิง รองจากมะเร็งเต้านม (อุบัติการณ์เกิดโรค 20.1 คนต่อแสนของประชากรในเพศหญิง)⁽¹⁾ แม้ว่าการรักษาโรคมะเร็งตับจะทำได้ยาก แต่อย่างไรก็ตามโรคนี้อาจป้องกันได้ การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรค สาเหตุ และปัจจัยเสี่ยง จะช่วยให้อัตราการเกิดโรค และเสียชีวิตจากโรคมะเร็งตับลดลงได้

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU) สาขาวิชามะเร็งวิทยา

ภาควิชาอายุรศาสตร์ เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงจัดทำโครงการ “รักตับ อย่างไร ห่างไกลมะเร็ง” ประจำปี 2556 ขึ้น ในวันเสาร์ที่ 5 ตุลาคม 2556 เวลา 8.30-12.00 น. ณ ห้องวิจารณ์พานิช ศูนย์ประชุม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมี ผศ.นพ.พงศ์ศักดิ์ ด่านเดชา หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ เป็นประธานในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้ป่วย ญาติและผู้สนใจเป็นจำนวนมาก โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้สนใจทั่วไป สูงถึงร้อยละ 89.6 ญาติผู้ป่วย ร้อยละ 5.7 และผู้ป่วย ร้อยละ 4.7

การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ มีการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโรค สาเหตุ การป้องกันและการรักษามะเร็งตับ รวมทั้งการโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยมะเร็งตับ โดยวิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- การบรรยายเรื่อง “รู้ไว้.....ก่อนสาย สาเหตุหลักของมะเร็งตับและการป้องกัน” โดย **พญ.ณัชชญา จำรูญกุล** จากสาขาวิชาทางเดินอาหารและตับ ภาควิชาอายุรศาสตร์: ไวรัสตับอักเสบบี เป็นสาเหตุหลักของมะเร็งตับที่พบในประเทศไทย ซึ่งไวรัสตับอักเสบบีสามารถติดต่อได้จากการได้รับเลือด การมีเพศสัมพันธ์การติดต่อจากแม่สู่ลูกในระหว่างตั้งครรภ์หรือการคลอดบุตร การใช้เข็มฉีดยา แปร่งสีฟันหรือมีดโกนร่วมกัน นอกจากนี้การดื่มสุรา การได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบนชนิดซี ภาวะไขมันแทรกตับ โรคทางพันธุกรรมบางชนิด โรคภูมิคุ้มกันทำลายตับ ล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะตับแข็งและนำไปสู่มะเร็งตับได้ในที่สุด ทั้งนี้เราสามารถป้องกันมะเร็งตับได้โดยการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ บี หลีก



ภาพที่ 1 พญ.ณัชชญา จำรูญกุล บรรยายเรื่อง “รู้ไว้.....ก่อนสาย สาเหตุหลักของมะเร็งตับและการป้องกัน”

ภาพที่ 2 นพ.สรชา รุกขพันธ์ บรรยายเรื่อง “การรักษามะเร็งตับด้วยการฉีดยาเฉพาะที่”



2

เสียงการใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น และหลีกเลี่ยง การดื่มสุรา เป็นต้น

- การบรรยายเรื่อง “การรักษา มะเร็งตับด้วยการฉีดยาเฉพาะที่” โดย นพ.สรชา รุกขพันธ์ จากหน่วยรังสีร่วมรักษา ภาควิชา รังสีวิทยา : การรักษา มะเร็งตับด้วยเข็มความร้อน (Radiofrequency ablation: RFA) เป็นการ ทำให้ก้อนมะเร็งตาย ซึ่งการรักษาด้วยวิธีนี้ สามารถใช้ได้กับผู้ป่วยมะเร็งตับหรือมะเร็งอื่นที่ แพร่กระจายมาที่ตับ โดยก้อนที่ตีบมีขนาดเล็ก ไม่เกิน 4 ซม.และไม่เกิน 3 จุด ซึ่งไม่สามารถ ผ่าตัดได้ ส่วนการรักษา มะเร็งตับที่มีขนาดใหญ่ ผ่าตัดไม่ได้ จะรักษาด้วยวิธีใส่ยาสวนหลอดเลือด แดง (Transarterial Chemoembolization: TACE) และให้ยาเคมีบำบัดเฉพาะที่ตรงจุดที่เป็น โรคร เพื่อไปอุดตันหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงก้อนมะเร็ง จากนั้นก้อนมะเร็งจะถูกทำลายด้วยสารเคมีและ ขาดเลือดไปเลี้ยง นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์ และพูดคุยกับแขกรับเชิญพิเศษที่ให้เกียรติมาร่วม ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับโรคที่เป็น อยู่ การดูแลตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้ รับความสนใจจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างมาก

- การบรรยายเรื่อง “การรักษา มะเร็งตับด้วยยา” โดย พญ.อรุณี เดชาพันธุ์กุล จาก สาขาวิชา มะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์: มะเร็งตับในระยะต้นมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ โดยการผ่าตัดหรือเปลี่ยนถ่ายตับ หรือผ่าตัดด้วย คลื่นความถี่วิทยุ ในระยะลุกลามเฉพาะที่ จะใช้ วิธี การฉีดยาเฉพาะที่ ส่วนในระยะแพร่กระจาย ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ยาเคมีบำบัดอาจ ช่วยเพียงควบคุมตัวโรค แต่ไม่เพิ่มระยะเวลา การรอดชีวิต เนื่องจากมะเร็งตับเป็นมะเร็งที่ดื้อ ต่อยาเคมีบำบัดมาก นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียง จากยาเคมีบำบัดที่อาจเกิดขึ้นได้โดยภาวะเรงต์วน ที่ต้องไปพบแพทย์คือ ภาวะไข้ ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมี โอกาสเสียชีวิตจากการติดเชื้อรุนแรงได้จาก



ภาพที่ 3 พญ.อรุณี เดชาพันธุ์กุล บรรยายเรื่อง “การรักษา มะเร็งตับด้วยยา”

ภาพที่ 4 คุณศิริมะโน ชูศรี บรรยายเรื่อง “กินอะไรได้บ้าง.... เมื่อเป็นมะเร็งตับ”



4

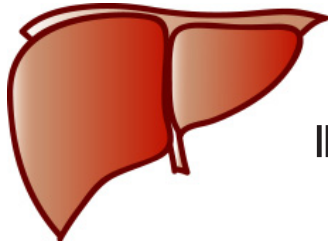
ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ปัจจุบันมีการรักษาด้วย ยา กลุ่มใหม่ เป็นยาออกฤทธิ์แบบมีเป้าหมาย (Molecular targeted therapy) คือ ยา Sorafenib เป็นยาชนิดรับประทาน โดยจากการศึกษาพบว่า Sorafenib เป็นยาตัวเดียวในปัจจุบันที่สามารถ เพิ่มระยะเวลาการรอดชีวิตของผู้ป่วยได้ ผลข้าง เคียงที่พบบ่อยของ Sorafenib ได้แก่ ท้องเสีย ผื่น ขึ้น ฝ่ามือฝ่าเท้าลอก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แม้ Sorafenib จะเป็นยาที่ให้ผลการรักษาดีที่สุดใน ปัจจุบัน แต่มีข้อมูลว่าได้ประโยชน์ในผู้ป่วยที่ยังมี การทำงานของตับที่ดีเท่านั้น และยังมีปัญหา เรื่องราคาขายทำให้ผู้ป่วยส่วนใหญ่เข้าถึงยาได้ยาก

- การบรรยายเรื่อง “กินอะไรได้ บ้าง.... เมื่อเป็นมะเร็งตับ” โดย คุณศิริมะโน ชูศรี นักวิชาการโภชนาการ โรงพยาบาลสงขลา นครินทร์: มีการแนะนำการรับประทานอาหารที่ สมดุล คือ ควรเลี่ยงน้ำตาลในผลไม้ที่มากเกินไป เนื่องจากจะทำให้เกิดอาการท้องเสียและเพิ่ม การทำงานของตับ หลีกเลี่ยงการกินแป้งแปรรูป ชับช้อน เช่น ขนมปัง ปาท่องโก๋ เส้นก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น ซึ่งมีผลทำให้เซลล์เสื่อมสภาพง่าย สำหรับ ผู้ที่มีปัญหาการย่อยไขมัน มีอาการท้องอืด อาหาร ไม่ย่อย ควรลดอาหารประเภททอด นมไขมันเต็ม ส่วน อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ มากارين เนย

สดต่างๆ และควรลดอาหารที่มีโซเดียมสูง เพื่อ ป้องกันหรือลดอาการบวม ภาวะมีน้ำในท้อง โดย เฉพาะอาหารหมักดอง เครื่องกระป๋อง ปลาเค็ม ไข่เค็ม ส่วนโปรตีนที่ควรรับประทานคือ เนื้อปลา โดยรับประทานวันละครั้ง ไข่ขาว 1-2 ฟอง/วัน ไข่ทั้งฟอง 3-4 ฟอง/สัปดาห์ น้ำมันที่ควรเลือกใช้ ในการปรุงอาหาร ควรเป็นน้ำมันที่มีโมเลกุลสั้น เพื่อให้ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงานได้ เช่น น้ำมัน ร้าข้าว น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันเมล็ดงา น้ำมัน คาโนล่า เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปคือ มะเร็งตับเป็นมะเร็ง ที่พบบ่อยในประเทศไทย เป็นโรคที่สามารถ ป้องกันได้ โดยหลีกเลี่ยงหรือรักษาปัจจัยเสี่ยง ของการเกิดภาวะตับแข็ง เช่น งดดื่มสุรา ป้องกัน/ รักษาไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรัง เป็นต้น การพยากรณ์ โรคและการรักษาขึ้นอยู่กับระยะของโรคเมื่อได้ รับการวินิจฉัย

ทั้งนี้ทางผู้จัดขอขอบคุณท่านวิทยากร ผู้สนับสนุนในการจัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกท่านที่ทำให้การจัดกิจกรรมในครั้งนี้สามารถบรรลุ วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ทางผู้จัดหวังเป็นอย่างยิ่งว่าในการจัดกิจกรรมครั้ง ต่อไปคงจะได้การตอบรับเป็นอย่างดีจากทุกท่าน เช่นเดียวกับการจัดกิจกรรมในครั้งนี้นะคะ •



แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งตับ

กรุณา O คำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดคือสาเหตุหลักของมะเร็งตับที่พบในประเทศไทยมากที่สุด

- ก. การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบ A
- ข. การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบ B
- ค. การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบ C
- ง. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2. ผู้ใดต่อไปนี้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบ C มากที่สุด

- ก. ผู้ที่ได้รับเลือดที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบ C
- ข. ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบ C
- ค. ทารกที่คลอดจากมารดาที่มีเชื้อไวรัสตับอักเสบบ C

3. การรักษามะเร็งตับที่มีขนาดเล็กที่ผ่าตัดไม่ได้ สามารถรักษาได้ด้วยวิธีใดที่ดีที่สุดในปัจจุบัน

- ก. ให้น้ำยาเคมีบำบัด
- ข. ใช้สายสวนหลอดเลือดและให้น้ำยาเคมีบำบัดเฉพาะที่
- ค. ฉายแสง
- ง. ใช้เข็มความร้อน

4. การรักษามะเร็งตับที่มีขนาดใหญ่ที่ผ่าตัดไม่ได้ สามารถรักษาได้ด้วยวิธีใดที่ดีที่สุดในปัจจุบัน

- ก. ให้น้ำยาเคมีบำบัด
- ข. ใช้สายสวนหลอดเลือดและให้น้ำยาเคมีบำบัดเฉพาะที่
- ค. ฉายแสง
- ง. ใช้เข็มความร้อน

5. มะเร็งตับระยะใดมีโอกาสรักษาหายขาดได้

- ก. ระยะต้น
- ข. ระยะลุกลามเฉพาะที่
- ค. ระยะแพร่กระจาย
- ง. ทุกระยะ

6. อาการใดดังต่อไปนี้เมื่อเกิดขึ้นหลังได้รับยาเคมีบำบัดถือเป็นภาวะเร่งด่วนที่ต้องไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที

- ก. อ่อนเพลีย
- ข. ไข้
- ค. คลื่นไส้อาเจียน
- ง. เจ็บปาก

7. การรักษาโดยช่วยเพิ่มระยะเวลาการรอดชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งตับระยะแพร่กระจาย

- ก. ผ่าตัด
- ข. ฉีดยาเข้าก้อนเฉพาะที่
- ค. ยาออกฤทธิ์แบบมีเป้าหมาย
- ง. ยาเคมีบำบัด

8. อาหารประเภทใดเหมาะสมกับผู้ป่วยมะเร็งตับ

- ก. อาหารประเภททอด
- ข. นมไขมันเต็มส่วน
- ค. เนื้อสัตว์ประเภทไขมันต่ำ
- ง. อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เนย มาการีน

9. น้ำมันที่ควรเลือกใช้ในการปรุงอาหาร

- ก. น้ำมันถั่วเหลือง
- ข. น้ำมันรำข้าว
- ค. น้ำมันปาล์ม
- ง. ไขมันสัตว์

เฉลย: 1. ข 2. ก 3. ง 4. ข 5. ก 6. ข 7. ค 8. ค 9. ข

เอกสารอ้างอิง

1. T. Kluhapprema, P. Attasara, H. Sriplung, editors. Cancer in Thailand 2004-2006. Cancer Incidence in Thailand