

รู้เร็ว รู้ช้า มะเร็งลำไส้ใหญ่ และลำไส้ตรง

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง เกิดจากความผิดปกติของเซลล์เยื่อบุลำไส้ใหญ่ บริเวณทางเดินอาหารส่วนปลาย ลำไส้ใหญ่สามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ ลำไส้ใหญ่ (Colon) และลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย หรือเรียกว่า ลำไส้ตรง (Rectum) มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่มีอุบัติการณ์ของโรคสูงเป็นอันดับต้นๆ โดยจากรายงานสถิติทั่วโลกพบอุบัติการณ์การเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงเป็นอันดับ 4 ของโรคมะเร็งในเพศชาย และเป็นอันดับ 3 ในเพศหญิง นอกจากนี้โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ยังเป็นสาเหตุการตายของ

มีความเปลี่ยนแปลงของการขับถ่ายอุจจาระ ทั้งจำนวนครั้ง ขนาด หรือรูปร่างอุจจาระ

รู้สึกปวดเบ่งต้องการไปถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ทั้งที่ไม่มีอุจจาระที่จะไปขับถ่ายจริง

มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

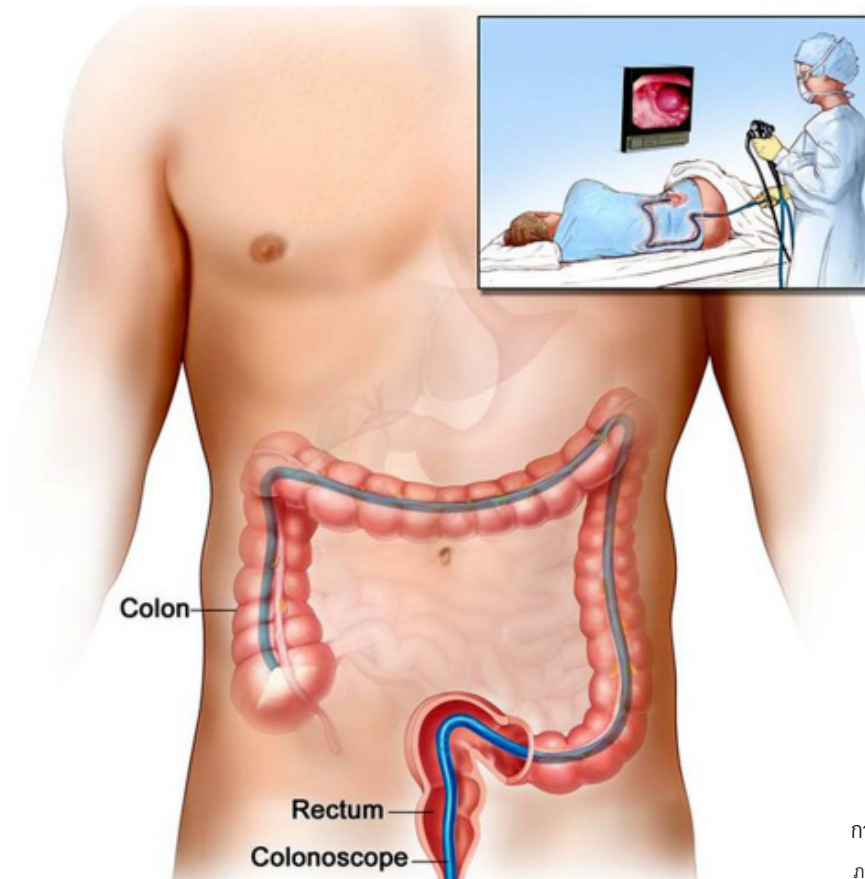
น้ำหนักลด ร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว ใน 3 เดือน หรือ ร้อยละ 5 ใน 1 เดือน

ถ่ายเป็นเลือด ทั้งแดงสด หรือดำ

ปวดบริเวณช่วงล่างของช่องท้องเป็นพักๆ



ท่านมีอาการเหล่านี้หรือไม่?



การตรวจลำไส้ใหญ่ด้วยการส่องกล้อง (Colonoscopy)
ภาพจาก www.cancercontrol2009.com

โรคมะเร็งในอันดับที่ 4 รองจากมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งตับ ในประเทศไทย พบอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในเพศชายสูงเป็นอันดับ 3 รองจากมะเร็งปอดและมะเร็งตับ และพบเป็นอันดับที่ 5 ในเพศหญิง รองจากโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งปอดและมะเร็งตับ¹ อีกด้วย

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

ยังไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน แต่ในปัจจุบันมีการรายงานถึงปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้แก่

1. อายุและกรรมพันธุ์^{2,4,5} กล่าวคือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป หรือมีประวัติของบุคคลในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง โรคพันธุกรรมบางชนิด เช่น Familial Adenomatous Polyposis (FAP), Hereditary Non-Polyposis Colorectal Cancer (HNPCC) เป็นต้น
2. ผู้ที่เป็นโรคลำไส้อักเสบบางชนิด เช่น Ulcerative colitis, Crohn's disease⁵ เป็นต้น
3. พฤติกรรมการกิน^{2,4} เช่น ผู้ที่รับ

ประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากแต่รับประทานอาหารประเภทเส้นใยน้อย และรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงมากหรืออาหารประเภทแป้งเป็นประจำ

ทั้งนี้การมีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะต้องเป็นมะเร็งเสมอไป โดยแนะนำให้บุคคลนั้นไปพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาเพิ่มเติม โดยเฉพาะในกรณีที่มีปัจจัยเสี่ยงหรือมีอาการที่สงสัยว่าอาจเป็นมะเร็ง เพื่อรับการตรวจคัดกรองเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคหรือช่วยเพิ่มโอกาสหายขาดของโรคได้

อาการและอาการแสดงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงที่พบบ่อย ได้แก่

1. อุจจาระมีมูกเลือดปนหรือเลือดสด
2. นิ่วการขับถ่ายเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีอาการท้องผูก หรือท้องเสียที่เกิดขึ้นใหม่ หรือมีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย เป็นต้น
3. ขนาดของลำอุจจาระเล็กลงกว่าปกติ
4. มีความรู้สึกเหมือนถ่ายอุจจาระไม่สุด
5. มีอาการแน่นท้อง ท้องอืด ปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน
6. มีอาการอ่อนเพลีย น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

ไม่ทราบสาเหตุ

การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

ปัจจุบันแนะนำให้ตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงเมื่ออายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไปในผู้ที่ไม่ได้ประวัติโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในครอบครัว หรือเริ่มคัดกรองที่อายุเร็วขึ้น 10 ปี จากอายุของคนในครอบครัวที่เป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่อายุน้อยที่สุด เช่น หากพ่อแม่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่ออายุ 50 ปี ลูกควรจะเริ่มตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่ออายุ 40 ปี เป็นต้น

วิธีตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงที่ใช้ในปัจจุบันมีหลายวิธี ได้แก่ การตรวจหาเลือดในอุจจาระ ร่วมกับการตรวจเอ็กซเรย์สวนแป้งตรวจดูลำไส้ใหญ่ และ/หรือการตรวจส่องกล้องลำไส้ใหญ่ (Colonoscopy) การตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ลำไส้ใหญ่ (CT colonography) ในกรณีที่แพทย์พบความผิดปกติผู้ป่วยจะได้รับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม โดยการส่องกล้องเพื่อตัดชิ้นเนื้อตรวจทางพยาธิวิทยา เพื่อยืนยันการวินิจฉัยโรคมะเร็งและเอกซเรย์คอมพิวเตอร์เพื่อประเมินระยะของโรคมะเร็งต่อไป



ข้าวกล้องคลุกกับน้ำพริกเผา

เครื่องปรุง

ข้าวกล้องหุงสุกแล้ว 1 ทัพพีพูน

น้ำพริกเผา 1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องเคียง

ไข่เค็ม 1/2 ฟอง

กุ้งแห้งบด 1 ช้อนโต๊ะ

เนื้อปลาตุ๋น 1/2 ตัว

ผักนึ่ง สะเดา

วิธีทำ

นำข้าวกล้องที่เตรียมไว้คลุกกับน้ำพริกเผา แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำเครื่องเคียงที่เตรียมไว้จัดลงจาน รับประทานร่วมกับผักลวก เช่น ผักนึ่ง สะเดา เป็นต้น

วิธีการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

วิธีการรักษาขึ้นกับระยะของโรคและตำแหน่งที่ผู้ป่วยมีพยาธิสภาพของโรค ดังนี้

1. การผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกสำหรับผู้ป่วยระยะแรก (ระยะที่ 1-3) หรือ ผู้ป่วยระยะแพร่กระจาย (ระยะที่ 4) บางรายที่ศัลยแพทย์ประเมินว่าสามารถตัดเอาก้อนมะเร็งที่ตำแหน่งต้นกำเนิด (ลำไส้ใหญ่) และตำแหน่งแพร่กระจายออกได้หมด

2. การรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัด โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 และระยะที่ 2 บางรายที่มีโอกาสกลับเป็นซ้ำของโรคสูง หรือการรักษาเสริมด้วยยาเคมีบำบัดร่วมกับรังสีรักษาในผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 2 และ 3 เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรค

3. การรักษาด้วยยาเคมีบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะแพร่กระจายหรือระยะที่ 4 ที่มีสภาพร่างกายแข็งแรงพอ เพื่อยืดระยะเวลาการมีชีวิตให้นานขึ้นและเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

4. การรักษาประคับประคอง เช่น การรักษาด้วยรังสีรักษาเพื่อควบคุมอาการปวดและบรรเทาอาการอื่นจากโรค หรือการให้ยาเพื่อบรรเทาและควบคุมอาการปวดจากโรค⁶ เป็นต้น

วิธีการลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

1. รับประทานประเภทผักผลไม้เพิ่มขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารบึ๊นย่าง

2. รับประทานอาหารประเภทเส้นใยเพิ่มขึ้น รับประทานเนื้อสัตว์ให้น้อยลง และรับประทานอาหารที่มีสารเบต้า-แคโรทีนที่พบมากในผักและผลไม้ที่มีสีเหลืองหรือสีส้ม เช่น แครอท

มะละกอสุก ฟักทอง หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโพดอ่อน แดงโม แคนตาลูป เป็นต้น และในผักสีเขียวบางชนิด เช่น บลิต्ถอคอรี มะระ ผักนึ่ง ต้นหอม ผักคะน้า ผักตำลึง เป็นต้น ทั้งนี้มีการศึกษาวิจัยหลายชิ้นพบว่าสารกลุ่มเบต้า-แคโรทีนจากผักและผลไม้ สามารถลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงได้อย่างมีนัยสำคัญ⁷

3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

4. งดสูบบุหรี่

5. เข้ารับการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง ในกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคสูงหรือเข้ารับการตรวจหาโรคมะเร็งในผู้ที่มีอาการที่อาจสงสัยว่าจะเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง

อาหารต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง¹



พ็ดพิศตัดหัว

เครื่องปรุง

เต้าหู้แบบสี่เหลี่ยม 1 อัน

น้ำพริกแกง 1 ช้อนโต๊ะ

กระชาย ใบมะกรูด ใบโหระพา น้ำมัน น้ำปลา

มะเขือเปราะ 5 ลูก

วิธีทำ

หั่นเต้าหู้เป็นสี่เหลี่ยมพอดีคำ นำไปทอดให้เหลือง พักให้สะเด็ดน้ำมัน จากนั้นนำน้ำพริกแกงผัดกับน้ำมันที่เตรียมไว้จนหอม ใส่มะเขือเปราะผัดจนสุก ใส่เต้าหู้ที่เตรียมไว้ ยกออกจากเตาใส่กระชาย ใบมะกรูด และโหระพา

เป็นที่ทราบกันดีว่าสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง คือ การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยน้อย เช่น นม เนย เนื้อสัตว์ อาหารที่มีไขมันสูง แป้งขัดขาวในปริมาณมาก แต่บริโภคอาหารประเภทผักสด ผลไม้สด ข้าวกล้อง ธัญพืชต่างๆ ในปริมาณน้อย ถึงแม้ว่าจะไม่มีรายงานการวิจัยยืนยันชัดเจนว่าการบริโภคอาหารที่มีไขมันต่ำ หรือการรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หรือรับประทานอาหารประเภทเส้นใยในปริมาณมากจะป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงได้ แต่ก็มีรายงานการวิจัยหลายชิ้นที่แนะนำว่า การรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงลดลงและรับประทานอาหารประเภทเส้นใยเพิ่มขึ้น จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและอุบัติการณ์การเกิดโรคของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรงลงได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้

ยังมีผลการวิจัยที่รายงานว่า การรับประทานอาหารประเภทเส้นใย จะช่วยลดโอกาสเกิดเนื้องอกโพลิบในลำไส้ลงได้อีกด้วย

จะเห็นว่า การลดปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ ในแต่ละมื้ออาหารเพิ่มขึ้น การหันมา บริโภคข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือแทนข้าวขาว นอกจากจะช่วยลดปัญหาในการขับถ่ายแล้ว ยังช่วยลดโอกาสของการเกิดโรคได้อีกด้วย ทั้งนี้ขอเสนอรายการอาหารอย่างง่าย ที่ช่วยเพิ่มเส้นใยอาหาร อีกทั้งมีรสชาติถูกปากและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยให้ท่านผู้อ่านด้วยค่ะ •

เอกสารอ้างอิง

1. “มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก” 2013.

(ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://charuwat.tripod.com/cancer0066.html> (1 มีนาคม 2013)

2. สุวิทย์ เกียรติเสวี. คอลัมน์มองคุณภาพชีวิต มะเร็งลำไส้ใหญ่-มีวิธีให้รู้แต่เริ่มแรก. เดลินิวส์ (16 มิถุนายน 2550) : 31

3. “เบต้าแคโรทีน สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย” 2005. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.sudipan.net/phpBB2/viewtopic.php?p=10254>

4. “มะเร็งลำไส้” -Biomarkers 2005. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : http://www.screenoncancer.com/TH/download_TH/colon%20cancer_TH.html

5. Colon Cancer Treatment. 2008. (Online). Available URL: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/treatment/colon/patient>

6. “โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ กัยเจ็บ ไม่เลือกเพศและวัย” 2011. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : http://www.tsco.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=57:2011-02-23-17-14-26&catid=46:2011-02-23-17-03-08 (1 มีนาคม 2013)