

มารู้ มะเร็งหลังโพรงจมูก

มะเร็งหลังโพรงจมูกเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยมีอุบัติการณ์การเกิดเฉลี่ย 15-50 รายต่อประชากร 100,000 ราย โดยในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ พบผู้ป่วยรายใหม่ประมาณ 90-100 รายต่อปี¹ และจากการเก็บข้อมูลทางสถิติของศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็งในปี 2554 พบว่ามะเร็งหลังโพรงจมูก เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยเป็นอันดับ 4 ในผู้ป่วยเพศชาย² จากอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งหลังโพรงจมูกของประชากรไทยที่เพิ่มขึ้นนี้ การส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโรค เพื่อค้นหาความผิดปกติในระยะเริ่มแรก จะช่วยให้อัตราการเกิดโรค อัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคมะเร็งลดลงได้

ศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU) สาขาวิชา

มะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงจัดทำโครงการ “มารู้ มะเร็งหลังโพรงจมูก” ครั้งที่ 1 ประจำปี 2555 ขึ้น ในวันที่เสาร์ที่ 18 สิงหาคม 2555 เวลา 8.00-12.30 น. ณ ห้องวิจารณ์ พานิช ศูนย์ประชุม คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ได้รับความสนใจจากบุคลากรสาธารณสุข ผู้ป่วย ญาติและผู้สนใจทั้งสิ้น 144 ราย โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้สนใจทั่วไปสูงถึงร้อยละ 78.9 ญาติผู้ป่วย ร้อยละ 7.9 บุคลากรสาธารณสุข โดยเฉพาะนักศึกษาแพทย์ ร้อยละ 7.9 และผู้ป่วย ร้อยละ 5.3

โดยภายในงานมีการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้การรักษามะเร็งหลังโพรงจมูกแบบสหสาขาวิชาโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้



- การบรรยายเรื่อง “ทราบได้อย่างไรว่าเป็นมะเร็งหลังโพรงจมูก” โดยนายแพทย์ธนเดช เดชาพันธุ์กุล เนื้อหาหลักเน้นในเรื่องอาการสำคัญและอาการที่พบบ่อย ในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก รวมทั้งอาการที่ผู้ป่วยควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์สามารถวินิจฉัยอาการและทำการรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

อุบัติการณ์การเกิดมะเร็งหลังโพรงจมูก

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้



15-20 ราย : 100,000 ราย

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์



90-100 ราย : ปี



มะเร็งหลังโพรงจมูกเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยเป็นอันดับ 4 ในเพศชาย





- การบรรยายเรื่อง “มารู้จักการฉายแสงในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก” โดย แพทย์หญิงรุ่งอรุณ จิระตราชู เนื้อหาหลักเน้นเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับการฉายแสงรวมถึงอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้ภายหลังการฉายแสงในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก



- การบรรยายเรื่อง “โภชนาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก” โดยคุณพรพิศ เรืองขจร โดยเน้นให้คำแนะนำในการเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก นอกจากนี้ยังมีการแนะนำสูตรอาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหาด้านการกลืน พร้อมกับตัวอย่างอาหาร เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำกลับไปลองทำรับประทานด้วยตนเองที่บ้านได้



- การบรรยายเรื่อง “การรักษาด้วยยาเคมีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก” โดยแพทย์หญิงอรุณี เดชาพันธุ์กุล เนื้อหาหลักเน้นเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด รวมทั้งอาการข้างเคียงที่เกิดจากยาเคมีบำบัดและวิธีจัดการอาการข้างเคียงที่เกิดจากยาเคมีบำบัดด้วย



นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมผ่อนคลาย “ชัชชบาย สบายใจ” โดยคุณใจกาญจน์ มรรคาเขตและทีมนักกายภาพบำบัด ซึ่งให้ความรู้พร้อมทั้งเทคนิคเกี่ยวกับการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ร่วมกับการฝึกการหายใจที่ถูกต้อง



กิจกรรมในครั้งนี้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมได้เป็นอย่างดี และกิจกรรมดีๆ เช่นนี้จะเกิดขึ้นมิได้ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ผู้จัดขอขอบคุณท่านวิทยากรบุคลากรจากหน่วยงานต่างๆ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปคงจะได้ร่วมงานกันอีกนะคะ •

เอกสารอ้างอิง

1. Hospital-base cancer registry. Songklanagarind hospital annual report 2012. Available from http://medinfo2.psu.ac.th/cancer/data/registry__annual__report2010.pdf?newsID=911&typeID=32 (accessed 19 September, 2012)

2. Holistic center for cancer study and care annual report 2011. Available from <http://medinfo2.psu.ac.th/hocc/images/Project/Annual%20Report%202011%20HOCC.pdf> (accessed 19 September, 2012)



การจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีแบบทดสอบความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย
ลองมาทำแบบทดสอบกันดูนะคะว่าท่านผู้อ่านมีความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งหลังโพรงจมูกอย่างไรบ้าง

กรุณา O คำตอบที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

- ข้อใดเป็นอาการที่พบบ่อยที่สุดในผู้ป่วยมะเร็งหลังโพรงจมูก
 - เลือดกำเดาไหล
 - ก้อนที่คอโต
 - คัดจมูก
- ข้อใดเป็นอาการทางหูที่ควรมาพบแพทย์ในผู้ป่วยที่สงสัยเป็นมะเร็งหลังโพรงจมูก
 - ปวดหูข้างเดียว
 - น้ำหนองไหลออกจากหูข้างเดียว
 - หูอื้อข้างเดียว การได้ยินลดลง
- อาการใดดังต่อไปนี้เมื่อเกิดขึ้นหลังได้รับยาเคมีบำบัดถือเป็นภาวะเร่งด่วนที่ต้องไปตรวจที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทันที
 - อ่อนเพลีย
 - ไข้
 - คลื่นไส้อาเจียน
- หลังจากได้รับยาเคมีบำบัด ผู้ป่วยควรดื่มน้ำอย่างน้อย 2 ลิตรต่อวัน เพื่อลดโอกาสเกิดผลแทรกซ้อนต่ออวัยวะใด
 - ตับ
 - ไต
 - ปอด
- การเลือกรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วยในระยะให้รังสีรักษา ควรเลือกอย่างไร
 - เลือกรับประทานอาหารประเภทผักสดๆหลายชนิดเพื่อให้ได้รับวิตามินเพียงพอ
 - รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ รับประทานครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง รสไม่จัด
 - รับประทานอาหารประเภทเต้าหู้ทดแทนเนื้อสัตว์
- ในขณะที่ให้รังสีรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะเยื่อช่องปากอักเสบควรเลือกรับประทานอาหารอย่างไร
 - อาหารที่มีรสชาติเข้มข้น
 - ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 1,500 ซีซี อาหารเคี้ยวง่าย นุ่มๆให้โปรตีนสูง
 - รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว เพื่อให้รับประทานได้ปริมาณมากขึ้น
- ประโยชน์ของการยืดกล้ามเนื้อคือข้อใด
 - เพื่อทำให้กล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากขึ้น
 - เพื่อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากขึ้น
 - เพื่อทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นมากขึ้น
- หลักการของการฝึกการหายใจคือข้อใด
 - หายใจเข้าลึกๆท้องป่องทางจมูก หายใจออกยาวๆท้องแฟบทางปาก
 - หายใจเข้าสั้นๆท้องแฟบทางปาก หายใจออกสั้นๆท้องแฟบทางปาก
 - หายใจเข้าและออกให้แรงและเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
- การฉายรังสีมะเร็งโพรงหลังจมูกด้วยเทคนิค IMRT ดีกว่า เทคนิคปกติอย่างไร
 - รังสีครอบคลุมก้อนมะเร็งมากกว่า (comformity) สามารถเพิ่มปริมาณรังสีได้
 - เนื้อเยื่อปกติโดยรอบโดนรังสีน้อยกว่า ผลข้างเคียงจึงน้อยกว่า
 - ลดการเกิดปากแห้งคอแห้งได้เพราะสามารถลดปริมาณรังสีที่ต่อมน้ำลายได้
- ผลข้างเคียงจากการฉายรังสีมะเร็งโพรงหลังจมูกยกเว้นข้อใด
 - เยื่อช่องปากอักเสบ เจ็บปากเจ็บคอ
 - ผิวหนังคล้ำ เป็นแผล
 - ผมร่วง

1. 1 2. 2 3. 3 4. 4 5. 5 6. 6 7. 7 8. 8 9. 9 10. 10