



3 โรคมะเร็งยอดฮิต พบบ่อยสุดในผู้หญิง



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครพน

ถ้าพูดถึงโรคมะเร็งยอดฮิตสำหรับผู้หญิง ที่ไม่ว่าจะเป็นสาวน้อย สาวใหญ่ โรคที่เราพบได้มากที่สุดคงหนีไม่พ้น **มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งตับ** แม้ว่าสาว ๆ หลายคนอาจจะคิดว่าตนเองดูแลสุขภาพดีแล้ว แต่นอกจากนี้ก็ยังมียปัจจัยอื่น ๆ อีกที่เพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งได้ ส่วนจะมีปัจจัยอะไรบ้าง มีวิธีการป้องกันและรักษามะเร็งเหล่านี้อย่างไรไปอ่านกันได้เลย!

1. มะเร็งเต้านม

“**มะเร็งเต้านม**” เป็นโรคมะเร็งยอดฮิตที่พบในหญิงไทยมากที่สุดเป็นอันดับ 1 และเป็นสาเหตุที่ทำให้เสียชีวิตมากถึงร้อยละ 37 จากมะเร็งทั้งหมด ส่วนใหญ่มักพบในผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40-45 ปี โดยสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งเต้านมนั้น ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยที่เพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม

ได้แก่

- **เพศ** - เพศหญิงจะเป็นมากกว่าชาย
- **อายุ** - ยิ่งอายุมากขึ้นก็จะเสี่ยงมากขึ้น
- **พันธุกรรม** - มีญาติเป็นมะเร็งเต้านมตั้งแต่อายุน้อย (น้อยกว่า 40 ปี)
- ประจำเดือนเริ่มมาตั้งแต่อายุน้อย (มาก่อนอายุ 12 ปี)
- หมดประจำเดือนช้า (อายุมากกว่า 55 ปี แล้วประจำเดือนยังไม่หมด)
- มีลูกคนแรกเมื่ออายุมากขึ้น (มากกว่า 30 ปี)
- การกินยาฮอร์โมนวัยทองหรือยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน
- เคยได้รับการฉายรังสีที่หน้าอก

มะเร็งเต้านม มีอาการอย่างไร?

ผู้ที่เป็มะเร็งเต้านม มักจะมีอาการ

- คลำเจอก้อนในเต้านม
- มีของเหลวออกจากบริเวณหัวนม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นเลือดจะเพิ่มโอกาสการเป็นมะเร็งยิ่งขึ้น
- มีความผิดปกติของผิวหนังบริเวณเต้านม โดยผิวหนังมีลักษณะคล้ายผิวส้ม หรือมีรอยบุ๋มที่ผิวหนัง หรือเต้านมผิดรูปร่างไปจากเดิม
- ความผิดปกติของหัวนม เช่น เป็นแผลที่หัวนม และเจ็บเต้านม (ก่อนมะเร็งส่วนใหญ่มักไม่เจ็บ) เป็นต้น

แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ แสดงออกมาให้เห็นก็ อย่าชะล่าใจเป็นอันขาดนะคะ

เพราะในผู้ป่วยบางรายตรวจพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมจากการทำแมมโมแกรม (Mammography)

ซึ่งการตรวจนี้สามารถพบมะเร็งขนาดเล็กที่ยังไม่สามารถคลำได้

แต่ต้องบอกก่อนว่าการทำแมมโมแกรมไม่เหมาะกับผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 35 ปี เนื่องจากเนื้อเต้านมยังแน่น จึงอาจทำให้มองเห็นก้อนหรือสิ่งผิดปกติได้ไม่ชัด ในผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 35 ปี แนะนำให้ทำอัลตราซาวด์ (Ultrasound) เพียงอย่างเดียว โดยแพทย์จะทำการซักประวัติรวมด้วย

เพื่อเป็นการช่วยลดความเสี่ยง ควรหมั่นตรวจคลำเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำ หรือผู้หญิงที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปควรตรวจคัดกรองโดยแพทย์ด้วยเครื่องดิจิตอลแมมโมแกรม ปีละ 1 ครั้ง

ซึ่งจะช่วยให้ตรวจเจอมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เพราะยิ่งรู้เร็ว ยิ่งรักษาก็ได้ทันทางที่

และมีโอกาสหายขาดได้สูงขึ้น หรือหากต้องรักษาด้วยการผ่าตัดเต้านมทั้งหมด

ก็สามารถสร้างเต้านมใหม่ขึ้นมาทดแทน โดยนำผิวหนังกล้ามเนื้อและไขมันมาสร้างเป็นเต้านม

ทำให้คนไข้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นใจ มีความสุข หมดปัญหาเรื่องขนาดหน้าอกที่ไม่เท่ากัน เป็นผลดีทั้งสุขภาพกายและใจ

2. มะเร็งปากมดลูก

“มะเร็งปากมดลูก” อีกหนึ่งมะเร็งยอดฮิตที่พบในผู้หญิงมากที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากมะเร็งเต้านม โดยเฉลี่ยแล้วผู้หญิงไทยเสียชีวิตจากมะเร็งปากมดลูก 12 คนต่อวัน ซึ่ง 80% ของผู้หญิงที่เป็นมะเร็งปากมดลูกอยู่ในช่วงอายุ 30-60 ปี โดยในประเทศไทยพบผู้ป่วยรายใหม่ปีละประมาณกว่า 8,000 คน

มะเร็งปากมดลูก เกิดได้จากสาเหตุใดบ้าง?

- **เพศสัมพันธ์** พบว่าผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์เร็ว มีคู่นอนหลายคน จะมีโอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกค่อนข้างสูง
- **การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์** เช่น เชื้อไวรัสเริม เชื้อไวรัส HPV ซึ่งมีอย่างน้อย 15 สายพันธุ์ ทำให้เซลล์ปากมดลูกเกิดความผิดปกติ และเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด
- **สารบางอย่าง** เช่น ฮอร์โมน DES, สาร Alkalate, รังสีรักษา เป็นต้น
- **อายุ** เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ความเสี่ยงก็เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน
- **อื่น ๆ** เช่น อายุวัยกลางคน สถานะทางสังคมไม่ดี สูบบุหรี่ มีลูกมาก เป็นต้น

โดยอาการแสดงเริ่มต้นของมะเร็งปากมดลูก คือ ระบุขาวมากผิดปกติ เลือดออกขณะหรือหลังมีเพศสัมพันธ์ และภายหลังมีเพศสัมพันธ์ แต่ในบางรายก็อาจไม่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น

การรักษามะเร็งปากมดลูก

ในระยะเริ่มแรกก่อนเป็นมะเร็ง อาจแค่ใช้ไฟฟ้า เลเซอร์ หรือความเย็นจี้ทำลายเซลล์ที่กำลังจะเติบโตเป็นมะเร็งที่ปากมดลูก หรืออาจตัดปากมดลูกออกและเย็บกลับคืนตามเดิม เพราะมะเร็งปากมดลูกในระยะแรก เซลล์มะเร็งจำกัดอยู่เฉพาะที่ปากมดลูก ยังไม่แพร่ไปอวัยวะใกล้เคียง แต่เมื่อผู้ป่วยอยู่ระยะลุกลาม เซลล์มะเร็งแพร่ไปยังอวัยวะใกล้เคียงแล้ว เช่น ต่อมดลูก รังไข่ ต่อมมน้ำเหลือง กระเพาะปัสสาวะ ท่อนไต ลำไส้ใหญ่ ตลอดจนเยื่อช่องท้อง การรักษาในระยะนี้จะใช้รังสีรักษาเป็นหลัก อาจรวมกับการให้เคมีบำบัดด้วย

ทั้งนี้สามารถป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้โดยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์เร็ว มีคู่นอนหลายคน เป็นต้น ซึ่งผู้ที่มีความเสี่ยงต้องควรตรวจภายในทุก 6 เดือน เพื่อตรวจหาเซลล์ที่ผิดปกติ หรือรอยโรคมะเร็งก่อนที่จะเกิดเซลล์ลุกลาม นอกจากนี้ควรฉีดวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกหรือที่เราเรียกว่า วัคซีนเอชพีวี (HPV Vaccine) ซึ่งปัจจุบันการฉีดวัคซีนเอชพีวีสามารถป้องกันการติดเชื้อเอชพีวีชนิดที่ 16 และ 18 ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งปากมดลูกได้ กล่าวคือเมื่อได้รับวัคซีนแล้วร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และสามารถป้องกันการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่ปากมดลูก

การฉีดวัคซีนเชิฟิร ครอบิฉิ 3 เชิฟิ เชิฟิที่สอง ห้างจากเชิฟิแรก 1-2 เดือน เชิฟิที่สาม ห้างจากเชิฟิที่สอง 6 เดือน
ทั้งนี้เพื่อหิมีประสิทธิภัพสูงครอบิฉิวัคซีนในเด็กผู้หญิองอายุ 10-12 ปีขึ้นไป (ก่อนการมีเพศสัมพันธ์)
และในผู้หญิองที่ไม่เคยติดเชิฟิรมาาก่อน
อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายัความว่าวัคซีนจะป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกได้ 100%
เนื่องจากมะเร็งปากมดลูกมีสาเหตุจากเชิฟิรชนิดอื่นได้อีก

3. มะเร็งตับ

“โรคมะเร็งตับ” นอกจากจะเป็นมะเร็งยอดฮิตที่พบในชายไทยมากเป็นที่สุดเป็นอันดับ 1
แล่อมะเร็งชนิดนี้พบในผู้หญิองมากที่สุดเป็นอันดับที่ 3 อีกด้วย โดยสาเหตุปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งตับมีดังนี้

- เชิฟิไวรัสตับอักเสบบี และซี - ผู้ที่เป็นพาหะของเชิฟิไวรัสตับอักเสบบี
มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับมากกว่าคนปกติ
- ตับแข็ง - ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็นโรคมะเร็งตับมักจะมีอาการตับแข็งร่วมด้วย
- สารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxins) - สารนี้ก่อให้เกิดเชิฟิร อยู่ในอาหารประเภทถั่วลิสงแห้ง พริกแห้ง
เตาหุ้ย ฯลฯ หากร่างกายได้รับมากเกินไปอาจเกิดการตกค้างได้
- สารไนโตรซามีน พบได้ในยาสูบ อาหารที่ใส่ดินประสีว หรือพบผักที่มีสารตกค้าง
ซึ่งหากร่างกายได้รับมากเกินไปก็เป็นอันตรายได้เช่นกัน
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน
หรือบริโภคในปริมาณที่เยอะจนเกินไป
- ผู้ที่เป็นเบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และไขมันพอกตับ
มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะนำไปสู่โรคมะเร็งตับ

การรักษามะเร็งตับ สามารถทำได้หลายวิธี มีทั้งการผ่าตัด การฉิฉิยาเข้าก้อนมะเร็งโดยตรงในมะเร็งระยะเริ่มแรก
การฉิฉิยาเคมี หรือสารอุดตันเขาเส้นเลือดแดงที่หล่อเลี้ยงก้อนมะเร็ง
ซึ่งการฉิฉิยาเคมีส่วนใหญ่รักษาเพื่อบรรเทาอาการเท่านั้น

ดังนั้นผู้เริ่มเปืออาหาร น้ำหนักลด และมีอาการตามข้างต้นที่กล่าวมา รวมถึงเป็นตับแข็ง
ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยโดยด่วน แต่ทางที่ดีควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี
พร้อมทั้งตรวจคัดกรองมะเร็งตับ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยง และหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้เกิดมะเร็งตับ
รับประทานอาหารที่ถูกตอ้งตามหลักโภชนาการ หลีกเลียงอาหารหมักดอง เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุรา
ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอจะดีที่สุด

อย่างัที่ทราบกันดีว่าโรคมะเร็ง เป็นโรคที่ไม่มีใครอยากให้เกิดกับตนเอง หรือคนที่เรารัก
แต่ด้วยสภาพแวดล้อมและไลฟ์สไตล์ในปัจจุบันที่เราอาจหลีกเลี่ยงได้ยาก ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด
การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การได้รับสารก่อมะเร็งจากมลภาวะ รวมถึงพันธุกรรม
ก็ทำให้หลายคนอดวิตกกังวลไม่ได้ว่าตนเองอาจจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเหล่านี้
แต่จะดีกว่าไหมถ้าเรารู้จักเตรียมความพร้อมให้กับตนเอง โดยการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

รวมถึงตรวจคัดกรองมะเร็งอย่างละเอียด เพื่อให้เราสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง
และในผู้ที่ตรวจพบว่าเป็น การตรวจพบได้เร็ว รักษาได้ทันเวลาที่โรครังไม่ลุกลาม
จะยิ่งช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาให้มีประสิทธิภาพและได้ผลมากยิ่งขึ้น
เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่กับคนที่คุณรักไปได้ตราบนานเท่านาน