

ดูแลตนเองอย่างไรให้ห่างไกล “มะเร็ง”

เผยแพร่: 27 ม.ค. 2566 13:56 ปรับปรุง: 27 ม.ค. 2566 13:56 โดย: ผู้จัดการออนไลน์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิจิตรา เล็กดำรงกุล

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

“โรคมะเร็ง” เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ในร่างกาย (DNA) หรือสารพันธุกรรมในร่างกายที่มีการแบ่งตัวผิดปกติ ซึ่งเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม และ/หรือกลไกการซ่อมแซม DNA ในร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้เซลล์ที่ผิดปกติเกิดการแบ่งตัวมากขึ้น จนกลายเป็นเซลล์ที่มีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ และกลายเป็นเซลล์มะเร็ง อย่างไรก็ตาม ความรุนแรงของโรคมะเร็งนั้นขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดโรค ชนิดของเซลล์มะเร็ง และระยะของโรคมะเร็ง ซึ่งปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเกิดจากหลายสาเหตุ สามารถจำแนกง่าย ๆ เป็น 3 ปัจจัยหลัก ดังนี้

- 1.ตัวเรา – เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมที่เป็นมาแต่กำเนิด การติดเชื้อไวรัส และความเสื่อมของร่างกายจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การได้รับถ่ายทอดเย็นที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี, ไวรัส HPV และไวรัส HIV เป็นต้น
- 2.สภาพแวดล้อม - การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นมลพิษไม่สะอาด เช่น ฝุ่น PM 2.5, ควันท่อมือสอง, การสูดดมสารพิษจากการประกอบอาชีพในโรงงานอุตสาหกรรม และการสัมผัสสารเคมีหลายชนิดเป็นประจำ เป็นต้น
- 3.พฤติกรรมของบุคคล - การใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การไม่ป้องกันตนเองจากแสงแดด, การรับประทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็งเป็นประจำ เช่น อาหารประเภทปิ้งย่าง, การรับประทานอาหารเค็ม ๆ ซ้ำ ๆ ภาวะโรคอ้วน และการสูบบุหรี่ เป็นต้น

ในชีวิตประจำวันของเรามีสารมากมายที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดมะเร็งในร่างกาย หากได้รับสารหรือสัมผัสสารเหล่านี้เป็นระยะเวลานาน เช่น สารอะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) จากเชื้อราในถั่วลิสง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ กุ้งแห้ง หัวหอม กระเทียม เป็นต้น สารเฮเทอโรไซคลิก เอมีน (Heterocyclic Amines; HCAs) ในอาหารประเภทปิ้งย่างไหม้เกรียม สารอะคริลาไมด์ (Acrylamide) พบสารชนิดนี้ในอาหารที่ทอดหรืออบด้วยความร้อนสูง อาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำเกิน 2 ครั้งขึ้นไป จะส่งผลให้มีสารก่อมะเร็งจากการแตกตัวของไขมันที่เสื่อมสภาพ มักพบได้ในอาหารประเภท มันฝรั่งทอด ปาท่องโก๋ กลัวยแซก (ที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ) ขนมปังอบกรอบเกรียม สารไนเตรต-ไนไตรต์ (Nitrate-Nitrite) หรือสารเร่งเนื้อแดง มักพบในผลิตภัณฑ์ประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไส้กรอก แฮม เบคอน แหนม กุนเชียง ฯลฯ สารออร์กาโนฟอสเฟต (Organophosphate) เป็นสารจากยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนมากับผล ผลไม้ และสารแอซีทัลดีไฮด์ (Acetaldehyde) จากการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูงเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการสะสมในร่างกายในปริมาณที่สูงขึ้นจนทำให้ร่างกายขับออกไม่ทันและจะเข้าไปทำลาย DNA ในร่างกาย รวมถึงกระตุ้นยีนส์มะเร็งต่าง ๆ ในร่างกาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิจิตรา เล็กดำรงกุล กล่าวว่า สารก่อมะเร็งต่าง ๆ ผสมผสานอยู่หลากหลายส่วนของการใช้ชีวิตประจำวันของเรา ดังนั้น วิธีการที่จะช่วยลดความเสี่ยงสารก่อมะเร็งเหล่านี้เราสามารถทำได้โดย การเลือกการรับประทานอาหาร การเลือกสรรวัตถุดิบในการประกอบอาหาร (กรณีที่ทำอาหารรับประทานเอง) ล้างผักผลไม้ให้ถูกต้องตามกรรมวิธี เลือกซื้อผักและเนื้อสัตว์จากแหล่งที่ปลอดภัยจากสารพิษ รวมถึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วนในการรณรงค์สร้างความตระหนักรู้ให้แก่ประชาชนที่เป็นต้นทางในการผลิตอาหาร เช่น การปลูกผักแบบปลอดสารพิษ หรือเลี้ยงสัตว์แบบปลอดสารเคมี นอกจากนี้ การควบคุมน้ำหนัก การตรวจเต้านมด้วยตนเอง การตรวจมะเร็งปากมดลูก การส่องกล้องระบบทางเดินอาหาร และฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่าง ๆ ตามกำหนด ก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคได้ ทั้งนี้ เราสามารถสังเกตอาการของตนเองในเบื้องต้นได้ด้วยสัญญาณอันตราย 7 ประการ ที่บ่งชี้ว่าอาจจะมีโอกาสเสี่ยงโรคมะเร็ง ได้แก่ 1) ระบบขับถ่ายอุจจาระ/ปัสสาวะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น มีอาการท้องผูกสลับกับอาการท้องเสีย อุจจาระลำเล็กลง ปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะปนเลือด เป็นต้น 2) เป็นแผลแล้วหายยาก 3) มีสารคัดหลั่งไหลผิดปกติไหลออกตามรูทวารของร่างกาย เช่น เลือดออกทางช่องคลอด ผิดปกติ ตกขาวผิดปกติ เป็นต้น 4) คลำพบก้อนเนื้อ ตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย 5) การรับประทานอาหารมีการเปลี่ยนแปลง เช่น มีอาการกลืนลำบาก กลืนอาหารแล้วเจ็บ 6) มีไข้ หูด ที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น สีเข้มขึ้น มีเลือดไหลออกมา 7) มีอาการไอผิดปกติ เจ็บคอ เสียงแหบ หากมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรปรึกษาแพทย์เพื่อจะได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที

วิธีการรักษาผู้ป่วยมะเร็งในปัจจุบันจะใช้วิธีการผ่าตัด เคมีบำบัดหรือการรักษาแบบมุ่งเป้า และรังสีรักษา โดยแพทย์พิจารณาเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับชนิดของโรคมะเร็งและระยะของโรคมะเร็งในผู้ป่วยแต่ละรายไป อย่างไรก็ตามการดูแลสุขภาพและจิตใจควบคู่กันไป การดูแลตนเองง่าย ๆ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งระหว่างรับการรักษา คือการพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเยอะ ๆ อย่างน้อยวันละ 2,000 – 3,000 มิลลิลิตร/วัน รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ ปลา เนื้อสัตว์ ถั่ว หลีกเลี่ยงผักสดและของหมักดอง เช่น ส้มตำ ยำ น้ำพริกต่าง ๆ รักษาความสะอาดของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงการไปในแหล่งชุมชนหลังได้รับยาเคมีบำบัด 7-14 วัน เพื่อลดโอกาสเสี่ยงของการติดเชื้อ อย่างไรก็ตามผู้ป่วยมะเร็งระหว่างได้รับการรักษา สามารถทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อป้องกัน/บรรเทาอาการอ่อนล้า (fatigue) หากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง สวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากอาการเจ็บป่วย คลายความวิตกกังวล ความเครียดจากการอาการเจ็บป่วย สิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่ผู้ป่วยและครอบครัว สามารถช่วยกันดูแลสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยในระหว่างการรักษา เพื่อส่งเสริมความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการรักษาโรคมะเร็งได้



มหาวิทยาลัยมหิดล คณะพยาบาลศาสตร์

- 1** รับประทานอาหาร
ที่หลากหลาย
หลีกเลี่ยงการรับ
ประทานอาหาร-
ปิ้งย่าง อาหาร
เค็มจัด



- 7** ตรวจร่างกายเป็นประจำ
ตรวจมะเร็งปากมดลูก
ตรวจเต้านมด้วยตนเอง



- 2** ออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง
5 วัน/สัปดาห์ (150 นาที/
สัปดาห์)



ปฏิบัติตัวอย่างไร ห่างไกลมะเร็ง (Cancel to Cancer)

- 6** ไม่มีเพศสัมพันธ์
ก่อนวัยอันควร



- 5** รักเดียวใจเดียว
ไม่เปลี่ยนคู่นอน
บ่อยๆ



- 3** หลีกเลี่ยงการ
ตากแดดจ้า ทาครีม
กันแดด กางร่ม
เวลาออกแดดจ้า



- 4** หลีกเลี่ยงการรับ
ประทานอาหารสุกๆ
ดิบๆ



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิจิตรา เล็กคำรงค์กุล
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ ม.มหิดล

