

การป้องกันและลดความเสี่ยง

แม้ว่ายังไม่มียวิธีป้องกันการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงได้ 100% แต่มีวิธีลดความเสี่ยงได้แก่

1. ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่
2. รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ส่วนที่ไขมันเทียม จาก การปิ้งย่าง ทอด ร้อนวัน
4. ลดอาหารประเภทเนื้อแดงและมีไขมันสูง
5. ดูแลและควบคุมการขับถ่ายอุจจาระให้เหมาะสม
6. สำหรับผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป ที่ไม่มีอาการและไม่มีประวัติเสี่ยง ควรตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง
7. สำหรับผู้ที่มีประวัติเสี่ยง เช่น มีประวัติมะเร็งลำไส้ใหญ่ในครอบครัว มีประวัติเป็นลำไส้ใหญ่อักเสบ หรือมีติ่งเนื้อออกจำนวนมาก ควรได้รับการส่องกล้องลำไส้ใหญ่
8. ควบคุมน้ำหนักและการออกกำลังกายที่พอเหมาะ
9. งดสูบบุหรี่



มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

เป็นมะเร็งที่พบบ่อย การตรวจคัดกรอง หรือระวังที่คีและถูกต้อง จะช่วยให้ตรวจพบโรคได้ตั้งแต่ระยะก่อนเป็นมะเร็งหรือมะเร็งระยะแรก ทำให้การรักษาโรคได้อย่างทันทั่วถึง



มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง Colorectal Cancer





มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

เกิดจากเยื่อบุผนังลำไส้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตผิดปกติพัฒนากลายเป็นมะเร็งสำหรับในประเทศไทย มะเร็งชนิดนี้ พบเป็นอันดับ 3 ของมะเร็งทั้งหมด ในเพศชายและอันดับ 2 ในเพศหญิง ปี พ.ศ. 2563 พบผู้ป่วยใหม่ปีละประมาณ 18,471 ราย โดยในแต่ละปีจะมี ผู้เสียชีวิตจากมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง ประมาณ 6,000 ราย แม้ว่ามะเร็งลำไส้ใหญ่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงอายุ แต่อัตราการเกิดสูงขึ้นใน **ผู้ป่วยที่มีอายุระหว่าง 50-70 ปี** และอัตราเสี่ยงจะเพิ่มขึ้นในผู้เคยเป็นลำไส้อักเสบมีติ่งเนื้อออกในลำไส้ใหญ่หรือมีประวัติมะเร็งลำไส้ใหญ่ในครอบครัว

สาเหตุ

1. น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน หรืออยู่ในภาวะอ้วน
2. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อแดง หรือเนื้อสัตว์แปรรูปอื่นๆ
3. ขาดการออกกำลังกาย
4. การสูบบุหรี่
5. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
6. มีประวัติเนื้องอก ที่ผนังลำไส้ใหญ่และไม่ใช่นี้อาหาร
7. ประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

กลุ่มอาการที่บ่งบอกว่าอาจเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

1. มีการถ่ายอุจจาระที่ผิดปกติ ท้องเสียสลับกับท้องผูกไม่หาย หรือรู้สึกถ่ายอุจจาระไม่สุด
2. มีมูกเลือดปนหรือเลือดดำปนออกมากับอุจจาระ
3. อุจจาระมีลักษณะผิดปกติไปจากเดิมจากเป็นก้อน เปลี่ยนเป็นเส้นแบนคล้ายตั้งแวง
4. ท้องอืด รุกเสียด แน่นท้อง ปวดท้อง มีลมในลำไส้มาก
5. น้ำหนักลด เนื่องอาหาร
6. เหนื่อย อ่อนเพลียไม่มีแรงตลอดเวลา
7. คลื่นไส้อาเจียน
8. หากเป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ส่วนต้น อาจตรวจพบว่ามีอาการซีดจากการเสียเลือดโดยไม่มีเลือดออกในอุจจาระให้เห็นได้ด้วยตาเปล่า
9. ถ้ามีก้อนมะเร็งบริเวณทวารหนัก ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะคลำพบก้อน อาจมีอาการถ่ายเป็นเลือดสด ถ่ายแล้วปวด หรือพบว่าต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโต

วิธีการรักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

ผ่าตัด, รังสีรักษา, เคมีบำบัด, รักษาแบบผสมผสาน ด้วยวิธีการดังกล่าวแต่จะใช้วิธีการใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคและสภาวะของผู้ป่วย

