

6 สัญญาณเตือนมะเร็งลำไส้ รู้เร็ว ป้องกันได้

“มะเร็งลำไส้ใหญ่” โรคที่พุ่งขึ้นมามากติดอันดับต้นๆ และทำให้คนไทยเสียชีวิตมากที่สุด โดยจากสถิติพบผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่เพศชาย 10 คนต่อประชากรชาย 100,000 คน และเพศหญิง 7 คนต่อ 100,000 คน แต่รู้ไหมว่ามะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นโรคที่ป้องกันได้หากเราารู้สัญญาณ การสังเกตอาการ และวิธีป้องกันตัวเอง เพราะสาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากกรรมพันธุ์เป็นส่วนหนึ่งแล้ว พฤติกรรมการทานอาหารของคนไทยเรานี้ละ คือ สาเหตุหลักของมะเร็งลำไส้ใหญ่

ที่สำคัญ มะเร็งลำไส้ใหญ่ยังเป็นโรคที่จะส่งสัญญาณเตือนออกมาเป็นอาการที่เราเห็นได้ชัดในชีวิตประจำวัน หากคอยหมั่นสังเกตตัวเองสักนิด ก็จะมีทันและสามารถป้องกันและหยุดยั้งแต่เนิ่น ๆ ได้ และนี่คือ 6 สัญญาณเตือนของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่



<https://shorturl.asia/U0H3l>

1. ท้องผูกบ่อยจนกลายเป็นเรื่องปกติ

บางคนมีปัญหาเรื่องท้องผูกมาตั้งแต่เด็กๆ อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการกินที่ไม่กินผักผลไม้ ร่างกายไม่ได้รับไฟเบอร์เพียงพอ และดื่มน้ำน้อย ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานไม่ดี แต่ในบางคนอาจมีอาการท้องผูกเพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวัยทำงาน และปล่อยให้ท้องผูกเรื้อรังจนมองว่าเป็นเรื่องปกติในชีวิต พฤติกรรมนี้ละคือสัญญาณหนึ่งที่บอกว่าคุณมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ในอนาคต

2. อุจจาระสีเป็นลิ่ม

เนื่องจากมะเร็งลำไส้ใหญ่มักเริ่มจากการมีติ่งเนื้อขึ้นมาในลำไส้ ซึ่งอาจเป็นติ่งเนื้อธรรมดาไม่ใช่เนื้อร้าย แล้วจึงพัฒนาเป็นเซลล์มะเร็งในภายหลัง การมีติ่งเนื้อขึ้นขวางภายในลำไส้จึงทำให้อุจจาระที่เคลื่อนผ่านลำไส้ใหญ่มีลักษณะถูกบีบให้เป็นลำเล็กสีเป็นลิ่ม ดังนั้นหากสังเกตได้ว่าอุจจาระมีลักษณะเล็กสีเป็นลิ่มเป็นประจำ นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าคุณมีก้อนเนื้อหรือติ่งเนื้อขึ้นในลำไส้

3. มีเลือดสดหรือเลือดสีแดงเข้มมากปนมากับอุจจาระ

อาจเกิดจากอุจจาระที่แข็งเมื่อเบียดกับติ่งเนื้อที่ขึ้นผิดปกติภายในลำไส้เกิดเป็นแผลทำให้มีเลือดออกและปนออกมาในบางครั้งที่ยับถ่าย

4. มีอาการท้องเสียสลับกับท้องผูก

การอุจจาระแข็งและเหลวสลับกัน เป็นติดต่อกันแบบมีอาการเรื้อรัง ถึงแม้ว่าจะกินอาหารที่เหมาะสมไม่ได้เป็นสาเหตุให้ท้องเสียก็ยังมีอาการนี้อยู่ นี่อาจเป็นความผิดปกติที่เกิดจากภายในลำไส้

5. กินอาหารเท่าเดิมแต่น้ำหนักลดฮวบฮาบ

ลักษณะอาการคือน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าจะมีพฤติกรรมการกินอาหารแบบเดิมหรือมากกว่าเดิม

6. อ่อนเพลียอ่อนแรงแบบไม่มีสาเหตุ

อาจเกิดจากการที่มีเลือดออกในลำไส้ ปนออกมากับอุจจาระ หากเสียเลือดจากการขับถ่ายมาก อาจมีภาวะซีด และโลหิตจางร่วมด้วย และยังทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียอ่อนแรงต่อเนื่องมากขึ้นอีก

ถึงแม้โรคมะเร็งลำไส้ จะเป็นมะเร็งร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับสามในปัจจุบันนี้ แต่หากเราระวังในพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิต และหมั่นสังเกตตัวเองได้ทันการ จะได้รับทำการรักษาได้ทันที่ โอกาสรอดชีวิตก็ยิ่งสูงขึ้น

เอกสารอ้างอิง

<https://shorturl.asia/U0H3l>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

หากมีอาการ "ท้องผูกสลับกับท้องเสีย" ควรทำอย่างไร?

1. เปลี่ยนอาหารที่กินให้เหมาะสม
2. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำระหว่างมื้อ
3. พบแพทย์เพื่อตรวจสอบความผิดปกติในลำไส้
4. ทานยาลดอาการท้องเสียเป็นประจำ

คำตอบที่ : 2. พบแพทย์เพื่อตรวจสอบความผิดปกติในลำไส้

กระบวนการอ่าน : การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์ : บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา : เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง : แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง : บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ : แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

ข้อที่ 1 จากบทความเรื่อง 6 สัญญาณเตือนมะเร็งลำไส้ รู้เร็ว ป้องกันได้ ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริง หรือ ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริงหรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
1. โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นโรคที่พบบ่อยในคนไทย		
2. หากสังเกตสัญญาณเตือนและเข้ารับการตรวจตั้งแต่ระยะแรก จะช่วยให้สามารถรักษาและยับยั้งโรคได้ทันเวลา		
3. กรรมพันธุ์เป็นสาเหตุหลักของการเกิดโรคมะเร็งลำไส้		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง/ข้อเท็จจริง/ข้อคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2 : จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

ข้อที่ 2 จงตอบคำถามจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์ : นางสาวสมใจน้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา แม้ว่าเธอจะไม่ได้ปรับเปลี่ยนการกินหรือออกกำลังกาย

2.1 อาการของนางสาวสมใจสอดคล้องกับสัญญาณเตือนข้อใดในบทความ?

1. ท้องผูกเรื้อรัง
2. ท้องเสียสลับท้องผูก
3. อ่อนเพลียโดยไม่มีสาเหตุ
4. น้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ

2.2 หากนางสาวสมใจต้องการเข้ารับการตรวจสุขภาพเพิ่มเติม ควรเริ่มต้นด้วยการตรวจใด?

1. ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
2. ส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่
3. ตรวจปัสสาวะหาค่าความผิดปกติ
4. ตรวจเลือดเพื่อวิเคราะห์ค่าความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด

คำตอบที่ : 2.1 4. น้ำหนักลดโดยไม่มีสาเหตุ

คำตอบที่ : 2.2 2. ส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์หรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากบทความเรื่อง 6
สัญญาณเตือนมะเร็งลำไส้ รู้เร็ว ป้องกันได้

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
1. ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียอ่อนแรงเรื้อรัง	
2. มีติ่งเนื้อเกิดขึ้นในลำไส้ใหญ่	
3. อุจจาระมีเลือดสดปนหรือมีลักษณะเล็กและลึบ	
4. น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วโดยไม่มีสาเหตุ	
5. เซลล์มะเร็งเริ่มพัฒนาจากติ่งเนื้อ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2-5-3-4-1

คำอธิบาย : เริ่มจากการมีติ่งเนื้อเกิดขึ้นในลำไส้ใหญ่ (2)

ติ่งเนื้อพัฒนากลายเป็นเซลล์มะเร็ง (5)

ทำให้เกิดอาการผิดปกติ เช่น อุจจาระมีเลือดปนหรือเล็กลึบ (3)

ส่งผลให้น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว (4)

ในระยะยาวทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียเรื้อรังจากการเสียเลือดหรือโลหิตจาง (1)

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อมูลในบทความ อาการท้องเสียและท้องผูกที่เกิดสลับกัน อาจเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพใด? จงอธิบายเหตุผลที่สนับสนุนคำตอบ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : เกี่ยวข้องกับมะเร็งลำไส้ เพราะการอุดตันในลำไส้อาจทำให้เกิดการขับถ่ายผิดปกติ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความ "มะเร็งลำไส้ใหญ่" เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้หรือไม่? ให้อธิบายพร้อมเหตุผลสนับสนุนคำตอบ

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่สามารถป้องกันได้หากปรับพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ และหมั่นตรวจสุขภาพ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน