

ชื่อเรื่อง มะเร็งลำไส้ใหญ่อะไร และทำไมถึงต้องรู้ทัน



มะเร็งลำไส้ใหญ่อะไร และทำไมถึงต้องรู้ทัน

มะเร็งลำไส้เป็นหนึ่งในโรคร้ายแรงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมหาศาล และอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้นทุกปี แม้ว่าจะพบบ่อยแล้ว แต่การรู้ทันมะเร็งลำไส้ตั้งแต่ระยะแรกเริ่มสามารถช่วยลดความเสี่ยง และเพิ่มโอกาสการรักษาให้หายได้ และหากเราเข้าใจมะเร็งลำไส้ รู้วิธีป้องกัน รวมถึงการดูแลตัวเอง ก็จะช่วยลดความเสี่ยง และเพิ่มโอกาสรอดชีวิตได้มากขึ้น

มะเร็งลำไส้คืออะไร

มะเร็งลำไส้ (Colorectal Cancer) คือภาวะที่เซลล์ในลำไส้ใหญ่หรือลำไส้ตรง (Rectum) เจริญเติบโตผิดปกติจนกลายเป็นเนื้องอก หากไม่ได้รับการตรวจพบและรักษา เนื้องอกเหล่านี้อาจลุกลามไปยังส่วนอื่นของร่างกาย การพัฒนาของมะเร็งลำไส้มักเริ่มต้นจากติ่งเนื้อเล็กๆ (Polyps) ในลำไส้ ซึ่งในระยะแรกอาจไม่มีอาการใดๆ ทำให้ผู้ป่วยมักไม่ทราบว่าตนเองมีความเสี่ยง จนมีอาการและเข้ารับการตรวจถึงพบว่าตนเองเป็นมะเร็งลำไส้ ทำให้ระยะของโรครุนแรงเข้าสู่ระยะลุกลาม ทำให้ยากต่อการรักษามากขึ้น

มะเร็งลำไส้ใหญ่อะไร

1. อาการมักแสดงช้าและคลุมเครือ : ในระยะแรก ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่มีอาการใดๆ หรืออาการที่แสดงอาจไม่เฉพาะเจาะจง เช่น ท้องอืด ท้องผูก อุจจาระผิดปกติ หรือรู้สึกอ่อนเพลียเรื้อรัง

สัญญาณเตือนที่ควรระวัง

- อุจจาระมีเลือดปน หรือมีสีดำสนิท
- ท้องผูกหรือท้องเสียต่อเนื่องโดยไม่มีสาเหตุ
- น้ำหนักลดอย่างรวดเร็วโดยไม่ทราบสาเหตุ
- รู้สึกอ่อนเพลียผิดปกติ

2. ความร้ายแรงเมื่อเข้าสู่ระยะลุกลาม : หากมะเร็งลำไส้ไม่ได้รับการรักษา เซลล์มะเร็งอาจกระจายไปยังอวัยวะสำคัญ เช่น ตับ ปอด หรือกระดูก ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย และทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตอย่างมาก

3. ผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต : การรักษามะเร็งลำไส้อาจต้องใช้วิธีการที่กระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น การตัดลำไส้และใช้ถุงเก็บอุจจาระ การรักษาด้วยเคมีบำบัดที่มีผลข้างเคียงสูง หรือการผ่าตัดใหญ่ที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจ

มะเร็งลำไส้รักษาได้ หากพบเจอเร็ว

การรักษาโรคมะเร็งลำไส้ขึ้นอยู่กับระยะของโรคและสภาพร่างกายของผู้ป่วย โดยแพทย์จะพิจารณาวิธีที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. การผ่าตัด (Surgery)

การผ่าตัดเป็นวิธีการหลัก โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นที่มะเร็งยังไม่แพร่กระจาย โดยในปัจจุบันสามารถทำการผ่าตัดได้ด้วยวิธีการส่องกล้องลำไส้ (Colonoscopy) ซึ่งเป็นวิธีผ่าตัดที่เจ็บน้อย แผลเล็ก และฟื้นตัวไว ทำให้ผู้เข้ารับการผ่าตัดสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้รวดเร็วขึ้น

- การตัดติ่งเนื้อ (Polypectomy) : หากมะเร็งยังอยู่ในระยะของติ่งเนื้อ สามารถตัดออกได้ทันทีผ่านการส่องกล้องลำไส้ (Colonoscopy)
- การตัดลำไส้บางส่วน : ใช้ในกรณีที่มะเร็งเริ่มลุกลาม โดยแพทย์จะตัดส่วนที่มีมะเร็งออก และต่อส่วนที่เหลือเข้าด้วยกัน

2. เคมีบำบัด (Chemotherapy)

ใช้ยาเพื่อทำลายเซลล์มะเร็งที่ยังคงเหลือหลังการผ่าตัด หรือควบคุมการเติบโตของมะเร็งในระยะลุกลาม โดยวิธีนี้อาจมีผลข้างเคียงเล็กน้อย คือ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย และผมร่วง ซึ่งสามารถจัดการได้ด้วยการดูแลเฉพาะทาง

3. การฉายรังสี (Radiation Therapy)

เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีมะเร็งอยู่ในบริเวณไส้ตรง โดยฉายรังสีเพื่อทำลายเซลล์มะเร็งและลดขนาดก้อนเนื้อ

4. การรักษาแบบมุ่งเป้า (Targeted Therapy)

การใช้ยาที่ออกฤทธิ์เฉพาะจุด เช่น การยับยั้งการเติบโตของหลอดเลือดที่เลี้ยงเซลล์มะเร็ง วิธีนี้ช่วยลดผลข้างเคียงที่กระทบต่อเซลล์ปกติ

5. ภูมิคุ้มกันบำบัด (Immunotherapy)

เป็นวิธีใหม่ที่กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง เหมาะกับผู้ป่วยบางรายที่มีลักษณะพันธุกรรมเฉพาะ

แค่รู้ทันมะเร็งลำไส้ ก็ห่างไกลจากความน่ากลัว

- ❖ ตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอ การส่องกล้องลำไส้ (Colonoscopy) เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันมะเร็งลำไส้ เพราะสามารถตรวจพบติ่งเนื้อและตัดออกก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 45 ปีขึ้นไป หรือมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง ควรตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้เป็นประจำ
- ❖ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเพิ่มผัก ผลไม้ และธัญพืชที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ลดอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อแดง และอาหารแปรรูป รวมถึงดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอ
- ❖ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร และลดความเสี่ยงของการอักเสบ
- ❖ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ การควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้
- ❖ ลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น งด ละคร เลิกการสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์

แม้มะเร็งลำไส้จะเป็นภัยเงียบที่น่ากลัว แต่การรู้ทันและปฏิบัติตามวิธีป้องกันสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงอย่าละเลยการตรวจสุขภาพประจำปี เนื่องจากการคัดกรองสุขภาพโดยรวมก็สำคัญไม่แพ้กัน และเริ่มดูแลสุขภาพลำไส้ของคุณตั้งแต่วันนี้ เพราะสุขภาพดีเริ่มต้นจากการป้องกัน มากกว่าการรักษาในวินาทีสายไป

ที่มา : บทความสุขภาพ โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ

ผู้เขียน : นายแพทย์ อัครวุฒิ จันทราพิรัตน์ แพทย์ประจำอายุรกรรมทางเดินอาหาร

วันที่เผยแพร่ : วันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ.2567

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้นข้อใดไม่ใช่อาการของโรคมะเร็งลำไส้

1. อุจจาระมีเลือดปน หรือมีสีดำสนิท
2. ท้องผูกหรือท้องเสียต่อเนื่องโดยไม่มีสาเหตุ
3. น้ำหนักลดอย่างรวดเร็วโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. มีภาวะตัวเหลืองซีด

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 4. 4. มีภาวะตัวเหลืองซีด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อความ เรื่อง “มะเร็งลำไส้ที่น่ากลัวอย่างไร และทำไมถึงต้องรู้ทัน” ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อมูลที่กำหนดต่อไปเป็นจริงหรือไม่โดยให้วงกลมล้อมรอบคำว่า “จริง” หรือ “ไม่จริง”

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. มะเร็งลำไส้ (Colorectal Cancer) คือภาวะที่เซลล์ในลำไส้ใหญ่หรือลำไส้ตรง (Rectum) เจริญเติบโตผิดปกติจนกลายเป็นเนื้องอก	จริง	ไม่จริง
2. โรคมะเร็งลำไส้ ไม่เป็นโรคติดต่อ	จริง	ไม่จริง
3. มะเร็งลำไส้รักษาได้ ด้วยการผ่าตัด	จริง	ไม่จริง
4. การลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้คือการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อแดง และอาหารแปรรูป	จริง	ไม่จริง
5. ตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันมะเร็งลำไส้	จริง	ไม่จริง

เฉลย/แนวคำตอบ

ข้อมูลที่กำหนด	จริง	ไม่จริง
1. มะเร็งลำไส้ (Colorectal Cancer) คือภาวะที่เซลล์ในลำไส้ใหญ่หรือลำไส้ตรง (Rectum) เจริญเติบโตผิดปกติจนกลายเป็นเนื้องอก	จริง	ไม่จริง
2. โรคมะเร็งลำไส้ ไม่เป็นโรคติดต่อ	จริง	ไม่จริง
3. มะเร็งลำไส้รักษาได้ ด้วยการผ่าตัด	จริง	ไม่จริง
4. การลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้คือการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อแดง และอาหารแปรรูป	จริง	ไม่จริง
5. ตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันมะเร็งลำไส้	จริง	ไม่จริง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากข้อมูล ให้นักเรียนเขียนวิธีป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ มา 3 ข้อ

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- ตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอ การส่องกล้องลำไส้ (Colonoscopy) เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันมะเร็งลำไส้ เพราะสามารถตรวจพบติ่งเนื้อและตัดออกก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป หรือมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง ควรตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้เป็นประจำ
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเพิ่มผัก ผลไม้ และธัญพืชที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ ลดอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อแดง และอาหารแปรรูป รวมถึงดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวร่างกายช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร และลดความเสี่ยงของการอักเสบ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ การควบคุมน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมสามารถช่วยลดความเสี่ยงได้
- ลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น งด ละคร เลิกการสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม หากคนในครอบครัวของนักเรียนมีอาการคล้ายเป็นโรคมะเร็งลำไส้ และชื่อยามารับประทานเองโดยไม่พบแพทย์ นักเรียนจะอย่างไร

คำตอบ.....
.....
.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : บอกคนในครอบครัวให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยประเมินอาการ หากตรวจพบโรคเร็วก็จะสามารถทำการรักษาได้ง่ายขึ้น รวมถึงให้ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งลำไส้เพื่อให้คนในครอบครัวตระหนักถึงอันตรายจากการชื่อยามารับประทานเอง

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

“โรคมะเร็งลำไส้เป็นโรคใกล้ตัวที่เราควรระมัดระวัง และสามารถป้องกันได้โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดยเฉพาะ ผัก ผลไม้ และธัญพืชที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์ และตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 45 ปีขึ้นไป หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็ง”

จากคำกล่าวข้างต้น นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น ให้เหตุผลประกอบการอธิบายให้นักเรียนทำเครื่องหมาย✓ ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็น เพียง 1 ข้อ พร้อมบอกเหตุผลสนับสนุนความคิดเห็น

() เห็นด้วย

() ไม่เห็นด้วย

() เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย

เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ เห็นด้วยเพราะการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะผักผลไม้ และธัญพืชที่อุดมไปด้วยไฟเบอร์จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ตลอดจนการตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะผู้ที่มียา 45 ปีขึ้นไป หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็ง จะทำให้เราสามารถรู้ความผิดปกติของระบบต่างๆในร่างกาย และสามารถรักษาได้ทัน่วงที

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ป.5/5 วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต