

# มะเร็งกล่องเสียง (Laryngeal Cancer)

## รักษาหายได้ ถ้ามาพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ (ตอนที่ 3)

รศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน

ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

### 2. การดูแลตนเองในเรื่องอาหาร

- เมื่อกินอาหารได้น้อย ให้พยายามกินในจำนวนมื้อที่บ่อยขึ้น กินครั้งน้อยๆแต่บ่อยๆ และจำกัดอาหารหวาน และอาหารเค็ม เพราะมีผลต่อน้ำตาลในเลือด และการทำงานของไต

- ให้กำลังใจตนเอง เข้าใจว่า อาหารเป็นตัวยาคัญยิ่งตัวยาคือหนึ่ง ของการรักษาโรคมะเร็ง ลองปรับเปลี่ยน ประเภทอาหารให้กินได้ง่ายขึ้น เช่น อาหารอ่อน อาหารเหลว (ประเภทอาหารทางการแพทย์) แต่ควรหลีกเลี่ยงอาหารทอด หรือผัด หรือมีกลิ่นรุนแรง เพราะมักกระตุ้นให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน

- ปรับเปลี่ยนที่กินอาหารในบ้าน ไม่กินแต่ในห้อง อาจนั่งกินที่ระเบียง ให้มีบรรยากาศที่ดี ปลอดกลิ่น อากาศถ่ายเทได้ดี มีแสงแดดพอควร มองเห็นต้นไม้ ดอกไม้ กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกที่ดี

- เตรียมอาหารครั้งละน้อยๆ อย่าให้กินเหลือ เพราะจะได้เกิดกำลังใจว่ากินหมดทุกมื้อ ด้วย ชาม แก้วน้ำ ปรับให้ดูสะอาด สวยงาม จะรู้สึกอยากอาหารเพิ่มขึ้น

- ควรแจ้งแพทย์ พยาบาลเมื่อกินไม่ได้ หรือกินได้น้อย และควรยอมรับ เมื่อแพทย์แนะนำ การให้อาหารทางสายให้อาหาร อาจผ่านทางจมูก หรือทางช่องท้อง เพราะเป็นการให้เพียงชั่วคราว ในช่วงที่มีปัญหาจากการกินทางปาก เพื่อให้ร่างกายได้อาหารอย่างพอเพียง เพื่อให้การรักษาดำเนินไปได้ตามแผนการรักษา เพื่อผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพ

- การกินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอาหารโปรตีน (เช่น เนื้อ นม ไข่ ปลา ตับ) เพราะในการรักษาโรคมะเร็ง ความแข็งแรงของไขกระดูก (เม็ดเลือดต่างๆ) เป็นเรื่องสำคัญที่สุด เพราะเป็นตัวช่วยให้ร่างกายตอบสนองที่ดีต่อรังสีรักษา และยาเคมีบำบัด รวมทั้งช่วยลดโอกาสติดเชื้อ ซึ่งการติดเชื้อในขณะกำลังรักษาโรคมะเร็งมักเป็นการติดเชื้อที่รุนแรง

- เพิ่มผัก ผลไม้ให้มากๆ และที่ยังต้องจำกัดตลอดชีวิต คือ อาหารไขมัน แป้ง น้ำตาล อาหารเค็ม (ยกเว้นผู้ป่วยบางรายที่มีเกลือแร่โซเดียม/Sodium ในเลือดต่ำ และแพทย์แนะนำให้กินเค็มเพิ่มขึ้น) ทั้งนี้ปริมาณอาหารต้องไม่ทำให้มีโรคอ้วนหรือน้ำหนักตัวเกิน

### 3. การออกกำลังกาย

- ถ้าสุขภาพไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เพียรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อ

เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย อย่างน้อยๆ ถ้ายังพอลุกไหว จะช่วยให้สภาพร่างกาย และจิตใจดีขึ้น

- ช่วงการรักษา ยังควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเท่าที่พอทำได้ อย่าหักโหม ค่อยๆ ออกกำลังกาย แล้วสังเกตอาการ อย่าออกกำลังกายจนเหนื่อย จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น อยากรอาหาร มีการขยับถ่ายที่ดี มีการไหลเวียนโลหิตที่ดี ช่วยกระตุ้นการอยาก และการย่อยอาหาร

- ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอตลอดชีวิต ค่อยๆ ปรับจนเข้าภาวะปกติ โดยควรออกกำลังกายให้เหมาะสมตามสุขภาพของตนเอง และเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค เช่น เลือกรถว่ายน้ำ เมื่อมีโรคของข้อต่างๆ เป็นต้น

ภายหลังการรักษามะเร็งกล่องเสียง แพทย์อาจจะทำการนัดตรวจเป็นประจำ ทุก 1-2 เดือนในช่วงหนึ่งปีแรก เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือการกลับมาของมะเร็งอีกครั้ง โดยทำการตรวจร่างกาย ตรวจเลือด เอ็กซเรย์ปอด บางครั้งอาจต้องทำ CT scan หรือ MRI ด้วย ปัจจุบันตามโรงพยาบาลใหญ่ จะมีสมาคมชมรมผู้รักกล่องเสียง ที่ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด โดยให้ผู้ป่วยดูแลช่วยเหลือกัน ทั้งด้านกำลังใจ การดูแลสุขภาพ และการฝึกพูด ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งกล่องเสียงใหม่ๆ โดยเฉพาะผู้ที่ถูกผ่าตัดกล่องเสียงพูดไม่ได้ สื่อสารลำบาก มักเสียกำลังใจ และรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ญาติๆ ควรส่งเสริมให้ผู้ป่วยเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคม/ชมรมดังกล่าว ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมีกำลังใจ รู้จักดูแลตนเอง จนมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

### การป้องกันไม่ให้เป็นโรค

ปัจจุบัน ยังไม่มีวิธีป้องกันมะเร็งกล่องเสียงได้ 100% แต่ควร

1. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ได้แก่ การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม
2. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งระคายเคือง เช่น ใยหิน นิกเกิล ฝุ่นไม้ กรดกำมะถัน ควีน สารเคมีมลพิษ
3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกประเภท รวมทั้งผักและผลไม้
4. ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน หรือเล่นกีฬาเป็นประจำ นอกหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

มะเร็งกล่องเสียง มักมีอาการเสียงแหบเป็นสำคัญ ถ้าพบว่าผู้ป่วยมีอาการเสียงแหบ หรือมีอาการเจ็บคอนาน 2-3 สัปดาห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในผู้ชายสูงอายุที่มีประวัติสูบบุหรี่จัด หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมมานาน ควรรีบไปพบแพทย์ หู คอ จมูก เพื่อช่วยให้สามารถตรวจพบมะเร็งระยะแรก ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาด และมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้