

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ป้องกันได้

ผศ.นพ.จุลจักร ลิ่มศิริวิไล

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นภัยเงียบ เนื่องจากเป็นมะเร็งที่พบบ่อย และระยะแรกไม่มีอาการ กว่าจะรู้ตัวเมื่อเกิดอาการชัดเจน โรคก็อาจลุกลามไปแล้ว การตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก ๆ หรือระยะก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็งย่อมรักษาได้

ปัจจุบันสาเหตุของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ยังไม่ทราบแน่ชัด ซึ่งพบว่ามีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่จะส่งเสริมให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยปัจจัยเสี่ยงอาจเป็นปัจจัยที่เกิดจากภายในที่ควบคุมไม่ได้ และปัจจัยภายนอกที่ควบคุมได้

ปัจจัยภายใน ได้แก่ อายุที่มากขึ้น หรือการที่มีประวัติของคนในครอบครัวหลาย ๆ คนมีประวัติเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน โรคเบาหวาน การกินอาหารบางชนิด เช่น เนื้อแดง คือ เนื้อวัวหรือเนื้อหมู เนื้อแปรรูปต่าง ๆ เช่น ไส้กรอกหรือแฮม การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ครับ

อาการของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้แก่ อาการที่เกิดจากก้อนนั้นมีเลือดออก ถ่ายเป็นเลือด ชีด โลหิตจาง ถ้าก้อนนั้นโตขึ้นจนกดเบียดลำไส้ใหญ่ ก็จะทำให้ลำไส้ใหญ่มีขนาดเล็กลง จึงมีอาการปวดท้อง ท้องผูก ท้องผูกสลับท้องเสีย หรือท้องโตขึ้นเนื่องจากมีอุจจาระค้างอยู่ในลำไส้

อย่างไรก็ตาม อาการต่าง ๆ เหล่านี้ มักจะเกิดขึ้นเมื่อมะเร็งลุกลามไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ จึงไม่แนะนำให้มีอาการเหล่านี้แล้วค่อยมาตรวจเนื่องจากเป็นมะเร็งที่พบบ่อย จึงแนะนำให้มาตรวจคัดกรองตั้งแต่ตอนที่ยังไม่มีอาการ เพื่อจะทำให้พบโรคในระยะต้นหรือตอนที่ยังไม่กลายเป็นมะเร็ง ลักษณะนี้จะเหมือนกับการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม และการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกที่เรามักไปตรวจคัดกรองตอนที่เรายังไม่มีอาการ

ปัจจุบันมีวิธีการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่หลัก ๆ 2 วิธี ซึ่ง 2 วิธีนี้แต่ละวิธีจะมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกัน คือ

1. การตรวจอุจจาระ เป็นการตรวจหาเลือดออกแฝง มีข้อดีคือสะดวก แต่ความแม่นยำในการตรวจหาโรคน้อย ถึงแม้ผลจะตรวจเป็นปกติแต่ต้องมาตรวจซ้ำทุกปี แต่ถ้าผิดปกติก็ต้องตรวจต่อด้วยการส่องกล้องลำไส้ใหญ่

2. การตรวจสอบกล่องลำไส้ใหญ่ เป็นการตรวจดูว่าในลำไส้มีก้อนเนื้อหรือติ่งเนื้อหรือไม่ การตรวจวิธีนี้มีความแม่นยำในการตรวจหารอยโรคสูงมาก แต่ต้องใช้เวลาเตรียมตัว ถ้าตรวจแล้วผลเป็นปกติก็สามารถสบายใจและอีก 5 - 10 ปีข้างหน้าค่อยมาตรวจซ้ำ

การวินิจฉัยจะใช้การตรวจสอบกล่องเป็นหลัก ถ้าส่องกล่องไปแล้วพบรอยโรคที่ผิดปกติ คุณหมอจะทำการตัดชิ้นเนื้อไปตรวจและทำการวินิจฉัยเพื่อรักษาต่อไป

การรักษา ส่วนใหญ่จะใช้การผ่าตัด เพื่อตัดก้อนเนื้อนั้นออก ส่วนการให้ยาเคมีบำบัดหรือการฉายแสงจะขึ้นอยู่กับระยะและตำแหน่งของโรค

การปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่มีดังนี้ การออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกิน รับประทานอาหารคลีน อาหารไฟเบอร์ เนื้อสัตว์ควรเป็นเนื้อปลา แต่ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ไม่ได้ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ทั้งหมด อย่างไรก็ตามการตรวจคัดกรองยังคงเป็นสิ่งสำคัญ แนะนำให้ทุกท่านที่อายุ 50 ปีขึ้นไปปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่