

# สาระดี เรื่อง “มะเร็งตับ”



“มะเร็งตับ” โรคที่เป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุขและพบได้บ่อยทั่วโลก ข้อมูลทางระบาดวิทยาในประเทศไทย มะเร็งตับเป็นมะเร็งที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตเป็นอันดับหนึ่งในเพศชาย และอันดับสามในเพศหญิง

โรคมะเร็งตับ มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุด คือ

1. ภาวะตับแข็ง
2. การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีหรือซีเรื้อรัง
3. ดื่มสุราติดต่อกันเป็นเวลานาน
4. การสูบบุหรี่
5. ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน
6. ภาวะตับอักเสบบีเรื้อรังจากไขมันพอกตับ
7. การได้รับสารก่อมะเร็ง Aflatoxin จากการรับประทานอาหารแห้งปนเปื้อนเชื้อรา

อาการของผู้ป่วยโรคมะเร็งตับ ในระยะแรกเริ่มมักไม่แสดงอาการ มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในระยะท้ายของโรคแล้ว ดังนั้น การป้องกันและตรวจคัดกรองจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ซึ่งเราสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดโรค มะเร็งตับได้นั้นเอง

ป้องกัน “มะเร็งตับ” ได้อย่างไร

1. การป้องกันการเกิดมะเร็งตับสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงภาวะตับแข็ง เช่น งดดื่มสุรา ควบคุม อาหารและน้ำหนักเพื่อไม่ให้เป็นโรคอ้วนลงพุงหรือไขมันพอกตับ ควบคุมเบาหวาน
2. หากมีภาวะไขมันพอกตับแล้ว ให้ปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกใช้ยาที่ช่วยลดไขมัน ลดการอักเสบหรือลดผังผืดในตับ
3. ควรฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีทุกรายที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันโรค งดการใช้ภาชนะ เช่น ช้อน แก้วน้ำ เดียวกัน กับผู้ติดเชื้อ
4. สำหรับไวรัสตับอักเสบบี ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีน จึงควรป้องกันโดยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงในการติดเชื้อ เช่น การใช้ของมีคมร่วมกับผู้อื่น การใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด การใช้เข็มเจาะ สัก อวัยวะต่าง ๆ การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน
5. รักษาไวรัสตับอักเสบบีและซีเรื้อรังและตรวจคัดกรองตามข้อบ่งชี้หลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็งตับ Aflatoxin โดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ใหม่ หากต้องเก็บอาหารแห้งให้เก็บอย่าให้ถูกความชื้น