

# เตือนผู้หญิงไทย...โรคมะเร็งภัยร้าย...ใกล้ตัว

ปัญหาสุขภาพของผู้หญิงที่ไม่ควรมองข้าม หากเกิดความผิดปกติต้องรีบตรวจเช็คเพราะมันจะเป็นภัยที่สามารถคุกคามในผู้หญิงได้ โดยเฉพาะโรคมะเร็ง ที่เกิดขึ้นจากหลายปัจจัยทำให้สารทางพันธุกรรมเกิดความผิดปกติ และบางส่วนสามารถถ่ายทอดสารทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ได้ มะเร็งสามารถเจริญเติบโต เพิ่มจำนวนเซลล์ เพิ่มขนาดได้เองอย่างรวดเร็วและลุกลามทำลายเนื้อเยื่ออวัยวะที่ปกติกระจายไปยังอวัยวะอื่นๆที่ใกล้เคียงได้อีกด้วย

## มะเร็งรังไข่

มะเร็งรังไข่ เป็นมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีที่พบมากเป็นอันดับที่ 7 ของมะเร็งสตรีทั่วโลก และพบเป็นอันดับที่ 6 ของมะเร็งสตรีในประเทศไทย รองจากมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งปอด มะเร็งตับ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นโรคมะเร็งรังไข่ ได้ทุกช่วงอายุ ตั้งแต่ 20-80 ปี โดยส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 50-60 ปี พญ. ดวงมณี ธนพิประภัสร์ สูตินรีแพทย์และมะเร็งนรีเวช รพ.วิมโนสธ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า สัญญาณเตือนที่ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย หากมีอาการท้องอืดเป็นประจำ อาหารไม่ย่อย ปวดท้องเรื้อรัง รับประทานยาลดกรดไม่ดีขึ้น มักมีอาการท้องโตกว่าปกติและคลำพบก้อน มีก้อนในท้องน้อยหรือปวดแน่นท้อง และหากเป็นก้อน ที่มีขนาดโตมากก้อนเนื้อนั้นจะไปกดกระเพาะปัสสาวะหรือลำไส้ส่วนปลายจนทำให้ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระลำบาก ตามด้วยอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด ในระยะท้ายๆของโรคอาจมีน้ำในช่องท้องทำให้ท้องโต ขึ้นกว่าเดิม ผอมแห้งและภาวะขาดอาหารร่วมด้วย

## วิธีการตรวจและวินิจฉัยโรคมะเร็งรังไข่

1. การตรวจร่างกาย ร่วมกับการตรวจภายในมักจะคลำพบก้อนในท้อง หรือบริเวณท้องน้อยและการคลำพบก้อนรังไข่ได้ในสตรีวัยหมดประจำเดือนร้อยละ 30 มักเป็นมะเร็งของรังไข่ (เพราะตามปกติวัยหมดประจำเดือน รังไข่จะฝ่อและมีขนาดเล็กลง)
2. การตรวจด้วยเครื่องตรวจคลื่นเสียงความถี่สูง (ultrasound) ช่วยบอกได้ว่ามีก้อนหรือมีน้ำในช่องท้อง ในบางรายที่อ้วนหรือหน้าท้องหนามาก การตรวจร่างกายตามปกติอาจตรวจได้ยาก ดังนั้นควรตรวจร่วมกับการตรวจด้วยเครื่องตรวจคลื่นเสียงความถี่สูงควบคู่ไปด้วย
3. การตรวจด้วยเอ็กซเรย์คอมพิวเตอร์ มีความละเอียดแม่นยำสูง สามารถเห็นภาพลักษณะ ขนาด และจำนวนก้อนในท้อง สามารถตรวจต่อมหน้าเหลืองและอวัยวะอื่นๆในช่องท้องได้
4. การตรวจเลือดประกอบเพื่อช่วยในการวินิจฉัย และติดตามการรักษา

สำหรับสุขภาพสตรีที่มีอายุ 30-35 ปีขึ้นไป ควรมีการตรวจเช็คสุขภาพและตรวจภายในอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปี สำหรับสตรีที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งควรตรวจห้องปฏิบัติการเพิ่มเติมตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษาสูตินรีแพทย์

## มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกพบได้บ่อยที่สุดสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์สตรี และเป็นมะเร็งที่แพทย์มีการศึกษาและเข้าใจถึงสาเหตุของมะเร็งที่อวัยวะนี้ การค้นหาสามารถทำได้ง่ายและสามารถป้องกันได้ ถึงอย่างไรก็ดี ก็ยังมีสตรีชาวไทยเสียชีวิตจากมะเร็งของปากมดลูกเฉลี่ยแล้วประมาณวันละ 10 คน

พญ. ดวงมณี ยังให้รายละเอียดเพิ่มเติมอีกว่า อาการแสดงของมะเร็งปากมดลูก ระยะก่อนมะเร็ง หรือระยะเริ่มต้นของโรคนี้ จะไม่มีอาการแสดงที่ผิดปกติ แต่ยกเว้นถ้าเป็นโรคมะเร็งมากพอสมควร อาจมีอาการ ดังนี้

- เลือดออกทางช่องคลอดที่ผิดปกติ (Abnormal vaginal bleeding)
- การมีระดูขาวที่ผิดปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีกลิ่นเหม็น
- ถ้ากระจายไปยังอวัยวะอื่น อาจมีอาการปวด ถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระเป็นเลือดได้

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าระยะก่อนมะเร็ง หรือมะเร็งที่เพิ่งเริ่มเป็น จะไม่มีอาการและการรักษาทำได้ง่าย มีโอกาสที่จะหายขาดได้สูง วิธีที่จะทราบได้คือการมารับการตรวจภายใน เพื่อเอาเซลล์จากปากมดลูกมาตรวจที่เรียกกันว่าตรวจแป๊ป (Pap Smear) และถ้าตรวจร่วมกับการหาเชื้อไวรัส HPV(HPV DNA Test) จะทำให้ได้รับความแม่นยำมากขึ้น มะเร็งเต้านม

หนึ่งในโรคร้ายที่ผู้หญิงทั่วโลกต่างหวาดกลัวคือมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุด chez ผู้หญิงและมีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอด แต่ความน่ากลัวของมะเร็งเต้านมจะลดลงตามความเร็วในการตรวจค้นพบ จึงแนะนำให้ผู้หญิงไทยใส่ใจกับการตรวจหามะเร็งเต้านมอย่างจริงจัง เพราะยิ่งพบเร็วเท่าไร ยิ่งลดความรุนแรงของโรคและอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตลงได้มากเท่านั้น

นพ.สาธิต ศรีมันทยามาต แพทย์ศัลยกรรมมะเร็งเต้านม โรงพยาบาลวัฒโนสถ ให้รายละเอียดเพิ่มเติมว่า มะเร็งเต้านมสามารถเกิดได้กับผู้หญิงทุกคน และยังไม่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงได้ แต่สิ่งที่ทำได้คือการตระหนักว่าเราอยู่ในกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ เช่น มีคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะญาติสายตรง ได้แก่ แม่ พี่สาว หรือน้องสาว และถ้ามีญาติสายตรงป่วยเป็นมะเร็งหลายคน ความเสี่ยงจะยิ่งสูงขึ้น ในกรณีเป็นญาติสายตรงลงไป เช่น คุณยาย ความเสี่ยงจะไม่สูงมาก อีกกลุ่มหนึ่งคือสตรีที่ไม่เคยตั้งครรภ์ หรือเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุยังน้อย กว่า 12 ปี หรือประจำเดือนหมดหลังอายุ 55 ปี นอกจากนี้ ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ได้แก่ การใช้ยาฮอร์โมนทดแทนสำหรับวัยทอง ติดต่อกันเป็นเวลานาน ภาวะอ้วน การสูบบุหรี่ และ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

และนอกจากการหลีกเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงด้วยการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี อีกวิธีที่ช่วยคัดกรองมะเร็งเต้านมให้ตรวจพบได้ระยะแรกๆ คือ การตรวจคลำเต้านมตรวจด้วยตัวเอง หรือ Breast Self-Examination ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก และไม่มีค่าใช้จ่าย โดยแนะนำให้ผู้หญิงที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ทุกคนทั้งกลุ่มเสี่ยงและไม่มีความเสี่ยง ควรตรวจเต้านมด้วยตัวเองเดือนละหนึ่งครั้ง ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือหลังหมดประจำเดือนหนึ่งสัปดาห์ ถ้าหากต้องการตรวจคัดกรองให้พบมะเร็งเต้านมได้เร็วยิ่งขึ้น และวิธีที่ได้รับการยอมรับและเป็นมาตรฐานคือ “การตรวจด้วยเครื่องดิจิตอลแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ (digital mammogram and ultrasound)” ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงในการตรวจหาความผิดปกติของเต้านมแม้เพียงขนาดเล็กกระดับมิลลิเมตร สำหรับสุขภาพสตรีที่มีอายุ 30-35 ปีขึ้นไป ควรมีการตรวจเช็คสุขภาพภายในอย่างน้อยปีละ 1 และสุขภาพสตรีที่มีอายุ

40 ปีขึ้นไปควรตรวจมะเร็งเต้านมอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ด้วยเครื่องดิจิตอลแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์ ร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปี สำหรับผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งควรตรวจห้้องปฏิบัติการเพิ่มเติมตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษา อายุรแพทย์และศัลยแพทย์เฉพาะทางด้านโรคมะเร็ง ที่โรงพยาบาลวัฒนอสถ โทร.1719