

## มะเร็งลำไส้ใหญ่กับการดูแลตนเอง โดย Min Sen Health

มะเร็งคือ สภาวะที่เซลล์ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่เป็นอันตราย ที่พร้อมจะมีการแพร่กระจาย และลามเข้าไปสู่อวัยวะอื่น และกระจายตัวไปได้ไกล ๆ มะเร็งลำไส้ใหญ่ คือ มะเร็งที่เกิดที่ส่วนลำไส้ใหญ่จนถึงปลายส่วนที่ติดกับทวารหนัก โดยมากเริ่มจากติ่งเนื้อขนาดเล็ก ๆ ก่อนที่จะขยายขนาด การมีติ่งเนื้อในลำไส้ใหญ่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม และเมื่ออายุมากขึ้น ติ่งเนื้อนี้จะกลายเป็นมะเร็งได้

อุบัติการณ์ มักพบในคนที่อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป และพบมากเป็นอันดับ 3 ของมะเร็งทั้งหมดทั้งชายและหญิง พบมากในอเมริกาเหนือ ออสเตรเลีย ยุโรปเหนือ ไทยพบมากเป็นอันดับ 3 ของมะเร็งในชาย อันดับ 5 ในมะเร็งในหญิง พ่อแม่ พี่น้อง ลูก เป็นโรคนี้อันตราย 1 คน มีความเสี่ยง 2-3 เท่า

**อาการที่พบ** คือ ท้องผูก ท้องเสีย หรือมีลักษณะของอุจจาระที่เปลี่ยนไป เช่น การถ่ายเป็นเลือด ถ่ายไม่สุด อาจมีปวดท้อง แน่นอึดอัดบริเวณท้องเหมือนมีแก๊สในท้อง ในระยะหลัง ๆ มักจะมีน้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

**สาเหตุ** โดยมากไม่ทราบแน่ชัด แต่อาจพบร่วมกับการกลายพันธุ์ของยีน การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและกากใยอาหารต่ำ การอักเสบของลำไส้หรือพวกที่มีแผลเรื้อรัง เช่น Crohn's Disease การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ เบาหวาน และโรคอ้วน การรับการฉายแสงในการรักษามะเร็งบริเวณช่องท้อง

**การวินิจฉัย** จากอาการท้องผูก ท้องเสีย ถ่ายผิดปกติ การตรวจเลือดดูระดับของ CEA ซึ่งเป็นสารที่ถูกสร้างขึ้นเมื่อร่างกายเป็นมะเร็ง และยังใช้ในการติดตามการรักษาของโรคในภายหลังได้

**การป้องกัน** คือ

1. การลดอาหารเนื้อแดง เนื้อที่ผ่านกระบวนการ เนื้อสัตว์ที่ผ่านการทอด ปิ้ง หรือย่าง อาหารเค็มหรือหมักดอง อาหารที่มีแป้งหรือไขมันสูง รวมทั้งลดแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ ทานผักผลไม้ที่มีความหลากหลาย มีกากใย เพื่อช่วยการขับถ่าย และมีสารต้านอนุมูลอิสระในผักผลไม้ที่จะช่วยต้านการเกิดโรคมะเร็ง
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ เลือกรูปแบบที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน การควบคุม น้ำหนักไม่ให้อ้วน
3. การทานยา Aspirin อาจช่วยลดอุบัติการณ์ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยทาน 300-1200 มิลลิกรัม เป็นเวลา 5 ปี จะลดความเสี่ยงได้ 37 % หากทานต่อเนื่อง 10 ปี จะลดความเสี่ยงได้ 74 % (ทานมากกว่า 300 มิลลิกรัม) ซึ่งจะใช้เฉพาะในรายที่มีความเสี่ยงสูง
4. การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ก่อนอายุ 50 ปี ในกลุ่มเสี่ยง คือ คนที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคนี้อันตราย และตรวจอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการตรวจหาเลือดในอุจจาระ การเอกซเรย์ลำไส้ใหญ่ การส่องกล้องตรวจ และการตรวจ CEA

**การแบ่งเป็นระยะ** ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ตาม Duke แบ่งได้ 4 ระยะ คือ

ระยะที่ 0 carcinoma in situ เป็นระยะที่พบเซลล์ผิดปกติ (อาจไม่ใช่มะเร็ง) บริเวณชั้นเยื่อเมือกด้านในของลำไส้ใหญ่ (ไม่ค่อยแสดงอาการ)

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่มีเซลล์มะเร็งลุกลามจากชั้นเมือกข้างใน ไปยังชั้นกล้ามเนื้อ (ไม่มีอาการ)

ระยะที่ 2 มีการแบ่งออกเป็น 3 ระยะ โดยระยะนี้มีโอกาสรอดชีวิตที่ 5 ปี ได้ถึง 70 %

2A เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งลุกลามไปถึงชั้นเยื่อเมือกด้านนอกของลำไส้ใหญ่

2B เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งลุกลามทะลุเยื่อเมือกด้านนอกของลำไส้ใหญ่ แต่ยังไม่มีการลามไปยังอวัยวะข้างเคียง

2C เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งลุกลามออกมาทะลุเยื่อเมือกด้านนอก ร่วมกับมีการลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง

ระยะที่ 3 เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งมีการแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่อยู่ใกล้ลำไส้ใหญ่ ระยะนี้มีอัตราการรอดชีวิตที่ 5 ปี ได้ถึง 60 %

3A กระจายอยู่ในเยื่อเมือกด้านในของลำไส้ใหญ่ ไม่เกินชั้นกล้ามเนื้อ และไปยังต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียงไม่เกิน 3 ต่อมน

3B การกระจายทะลุ เยื่อเมือกด้านนอกของลำไส้ใหญ่ และลามไปต่อมน้ำเหลืองไม่เกิน 3 ต่อมน

3C การกระจายทะลุเยื่อเมือกด้านนอกของลำไส้ใหญ่ ร่วมกับลามไปยังต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียง 4-6 ต่อมน

ระยะที่ 4 เป็นระยะที่เซลล์มะเร็งแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองที่อยู่ไกลจากลำไส้ใหญ่ เช่น ไปยัง ตับ ปอด กระดูก ระยะนี้ยังมีอัตราการรอดชีวิตที่ 5 ปี ได้ประมาณ 10 %

**การรักษา** มีทั้งการผ่าตัด การใช้เคมีบำบัด และการฉายแสงรักษา รวมถึงเทคนิคสมัยใหม่ คือ การรักษาที่สามารถทำลายเซลล์มะเร็งได้โดยไม่ทำลายเซลล์ปกติ เช่น การหยุดการเจริญเติบโตของหลอดเลือดใหม่ที่เข้าไปเลี้ยงเซลล์มะเร็ง การเตรียมภูมิคุ้มกันเลือกเฉพาะเซลล์มะเร็ง และทำลายหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง การกระตุ้นภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยให้ทำลายเซลล์มะเร็ง ที่สำคัญ คือ การเน้นการบรรเทาปวด และความทุกข์ทรมานอื่น ๆ ทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์

**การพยากรณ์โรค** การรักษาในระยะเริ่มแรกด้วยการผ่าตัด ทำให้หายขาดได้ ในรายที่มีการลุกลามออกมาทะลุเนื้อเยื่อด้านนอกของลำไส้ และต่อมน้ำเหลืองข้างเคียง การผ่าตัดร่วมกับการใช้ยาเคมีบำบัด หรือรังสีบำบัดสามารถช่วยให้มีชีวิตรอดยืนยาวได้นานหลายปี โดยทั้งหมดขึ้นอยู่กับ ระยะของโรคมะเร็ง การผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกหมดไหม ระดับ CEA ในกระแสเลือดก่อนการรักษา การกลับมาเป็นซ้ำ รวมถึงสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้ป่วย