

**สกู๊ป หน้า 1**  
คุณผู้ชายอย่าชะล่าใจ  
4 มะเร็งมีเสียๆเสี่ยงๆ

“ผู้ชายไทย”...มีความเสี่ยง  
ด้วยโรคมะเร็ง ★ มีต่อหน้า 5

## สกู๊ป หน้า 1



### คุณผู้ชายอย่าชะล่าใจ 4 มะเร็งมีเสียๆเสี่ยงๆ

4 แห่ง...มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก พบบ่อยและยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆของคนทั่วโลก  
สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า ในปี 2554 ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งประมาณ 61,082 คน โดยเป็นเพศชาย 35,437 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ศาสตราจารย์พิเศษ นายแพทย์ธีรฤทธิ กุหะเปรมะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวัดโพนสท บอกว่า มะเร็งตับผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิงอัตราคนไข้ใหม่อยู่ที่ปีละ 55,000 คน มะเร็งปอดอยู่ที่ 9,000 คน มะเร็งลำไส้ใหญ่อยู่ที่ 5,500 คน สูดทำยมะเร็งต่อมลูกหมากประมาณ 3,000 คน

“มะเร็งทั้งสี่อย่างนี้ผู้ชายเป็นเยอะกว่าผู้หญิง คนไทยโอกาสที่ถ้ามีอายุถึง 75 ปี...1 ใน 25 คน จะเป็นมะเร็งตับ...เป็นมะเร็งปอดอยู่ที่ 1 ใน 30 คน...ถ้าเป็นมะเร็งลำไส้ 1 ใน 60 คน...แต่มะเร็งต่อมลูกหมากเกิดน้อยหน่อยอยู่ที่ 1 ใน 120 คนเท่านั้น”

นั่นเป็นเพราะว่ามีปัจจัยเสี่ยงมากกว่า คุณหมอธีรฤทธิ บอกว่า ผู้ชายชอบนิทานว่าผู้หญิงแก่ง่ายตายยาก แต่จริงๆแล้วผู้ชายก็แก่ง่าย แดมตายก็ง่ายด้วย เพราะพฤติกรรมความเสี่ยงทำให้มีโอกาสมากกว่า

มะเร็งที่พบบ่อย “มะเร็งตับ”...ปัจจัยเสี่ยงก็คือเรื่องของ การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การมีความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้อง แล้วก็กลุ่มที่กินอาหารดิบๆ มีพยาธิใบไม้ในตับ

“ทั้งหมดข้างต้นก็บวกกับเรื่องดื่มเหล้าเข้าไปผล...ทำให้เกิดมะเร็งตับในบ้านเราสูงมาก นับรวมไปถึงอาจจะมีการไปสัก ทำให้เกิดการติดเชื้อตับอักเสบบีขึ้นมาด้วยเช่นกัน”

ถัดมา “มะเร็งปอด” ปัจจัยเสี่ยงมีมากมาย แต่เรื่องสำคัญก็คือ “บุหรี่” ร้อยละ 90 เปอร์เซ็นต์เกิดจากการสูบบุหรี่ทั้งผู้หญิงผู้ชาย...ผู้หญิงไม่น้อยก็รับบุหรี่ยี่มือสองจากที่ผู้ชายสูบ

อันดับสาม “มะเร็งลำไส้ใหญ่” พฤติกรรมเสี่ยงมาจากการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย รับประทาน อาหารพวกเนื้อสัตว์ เนื้อแดง...อาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูปพวกไส้กรอก กุนเชียง แสม เบคอน ต้องย้ำว่ามีความเสี่ยง อันตรายเท่ากับการสูบบุหรี่ ถือว่าเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่มเดียวกัน

สิ่งเหล่านี้คือการใช้ชีวิตสุดท้าย “มะเร็งต่อมลูกหมาก” เราเชื่อว่าการไม่ออกกำลังกายเป็นโรคอ้วน...การสูบบุหรี่อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องของพฤติกรรมผู้ชายที่มีความเสี่ยงการเกิดมะเร็งมากกว่าผู้หญิง

“ผู้ชายต้องระวัง สิ่งที่ทำได้ เหล้า บุหรี่ ถ้าเลิกได้ หยุดได้ ก็ควรหยุด...ถ้าจะดื่มก็เพื่อเข้าสังคม ไม่เกินวันละสองแก้ว...อายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปควรระวัง เตรียมตัวป้องกันเสียแต่เนิ่นๆ”

ที่สำคัญ...การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ไม่ถูกต้อง อาจจะ ทำให้เกิดการติดเชื้ออย่างแล้วแต่ติดเชื้ออย่างเดียวกัน มะเร็งก็ติดได้จาก

**“...มะเร็งตับกับมะเร็งปอดก่อนข้างรุนแรง เป็นแล้วมีโอกาสเสียชีวิต 90 และ 80 เปอร์เซ็นต์ตามลำดับ...มะเร็งลำไส้ใหญ่อยู่ที่ 50 เปอร์เซ็นต์ เพราะการรักษาดี ส่วนต่อมลูกหมาก ก็อาจจะดีหน่อย 20-30 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น ดีที่สุดคือการป้องกัน อย่าละเลยการตรวจ”**

ไวรัสตับอักเสบบี

“อาหาร” เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี กินอย่างไรไม่ให้อ้วน กินอาหารที่ดีมีประโยชน์ สัตว์เนื้อแดง อาหารแปรรูป...ผ่านกระบวนการอย่ากินเป็นกิจวัตรเป็นอาหารเช้าทุกวันที่เราได้จากข้อมูลในต่างประเทศแถบตะวันตกเป็น “มะเร็งลำไส้ใหญ่” เยอะมากเพราะกินอาหารพวกนี้เป็นหลัก

หากกินวันละ 50 กรัม...มีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนักมากกว่าคนปกติ 18 เปอร์เซ็นต์...ขณะเดียวกันถ้ากินเนื้อสัตว์เนื้อแดง สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น หมู วัว แพะ แกะ วันละ 100 กรัมหรือวันละขีด โอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ก็ 18 เปอร์เซ็นต์เหมือนกัน

คุณหมอธีรุตติ ย้ำว่า ไม่ใช่ว่าจะห้ามกินเสียเลย แต่กินแบบมีโควตาอาทิตย์ละไม่เกินความเสี่ยง สุดท้ายก็ต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ใช่ออกเฉพาะวันหยุด อย่าเข้าใจผิดว่าทำงานวันธรรมดาแล้วหันมาออกกำลังกายเฉพาะวันหยุดสุดสัปดาห์...ไม่พอ ต้องออกเป็นประจำ ทุกวันได้ยิ่งดี วันเว้นวัน วันละ 30 นาทีก็ยัด

นี่คือสิ่งที่ “ผู้ชาย” ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิด 4 โรคมะเร็งร้าย โดยเฉพาะ “คนเมือง” ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตลดความเสี่ยงให้ได้

“ปีใหม่...ปีหน้าเริ่มทำได้แล้ว นิวเยียร์โซลูชันสำหรับการปรับเปลี่ยน อยากรู้ก็ตามหากมีความเสี่ยงแล้วมะเร็งทั้งสี่ชนิดที่กล่าวมาสามารถค้นหาได้ในระยะแรกเริ่มผู้ชายที่อายุ 30 ปีขึ้นไปควรจะลงทุนกับสุขภาพบ้าง เจียดเงินจากซื้อหุ้น ซื้อโน้นซื้อนี่มาตรวจหามะเร็ง”

“ตับ”...ก็ทำอัลตราซาวด์ ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งตับที่เรียกว่า Alpha-fetoprotein (AFP) ทุก 6-12 เดือน ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยงเป็นไวรัสตับอักเสบบีและซีอยู่แล้วแล้วกินเหล้าเยอะเป็นไขมันพอกตับก็ตรวจค้นหาเจอได้แต่เนิ่นๆ “ปอด”...คนกลุ่มเสี่ยงคือสูบบุหรี่จัด อายุ 55 ปีขึ้นไปถึง 74 ปี เอาจำนวนของต่อวันคูณด้วยจำนวนปีสูบ

ถ้าตัวเลข “แพ็กเยียร์” ออกมามากกว่า 30 ถือว่า...“เสี่ยง” “เอกซเรย์ปอดเฉยๆอาจจะไม่เห็น ก็ต้องไปทำซีทีสแกนปอดโดยใช้รังสีน้อยจะช่วยให้ และควรทำทุกปี ส่วนคนที่เสี่ยงน้อยกว่านี้ก็ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนว่าควรทำหรือไม่อย่างไร ส่วนลำไส้ใหญ่...ทวารหนักอายุ 50 ปีขึ้นไปควรได้รับการตรวจด้วยการส่องกล้องลำไส้ใหญ่ ตรวจได้ทุก 10 ปี แต่ถ้าคนกลัวว่าอาจจะลำบากก็ไปตรวจเลือดแฝงในอุจจาระ ดูว่ามีปฏิกิริยาของเลือดออกหรือเปล่า...ต้องตรวจทุกปี ถ้ามีก็ถึงจะส่องกล้อง”

สำหรับ “ต่อมลูกหมาก” สามารถตรวจได้ทันทีหากค่าของ PSA ก็ช่วยได้ และควรที่จะตรวจทุกปี ในกลุ่มผู้ชายที่อายุ 50 ปีขึ้นไป

“มะเร็งเพศชายทั้งหมดที่กล่าวมา ป้องกันได้ รักษาได้...เตรียมตัวรับมือได้ เริ่มจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้ชีวิตให้ถูกต้องตั้งแต่เนิ่นๆ ตรวจอย่างสม่ำเสมอ...จะแก้ง่ายตายง่าย หรือแก้ง่ายตายยากก็เลือกเอาเอง...มะเร็งตับกับมะเร็งปอดค่อนข้างรุนแรง เป็นแล้วมีโอกาสเสียชีวิต 90 และ 80 เปอร์เซ็นต์ตามลำดับ...มะเร็งลำไส้ใหญ่อยู่ที่ 50 เปอร์เซ็นต์ เพราะการรักษาดี ส่วนต่อมลูกหมากก็อาจจะดีหน่อย 20-30 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น ดีที่สุดคือการป้องกัน อย่าละเลยการตรวจ”

ปัจจุบัน โรคมะเร็งตับในประเทศไทยนั้นมีแนวโน้มลดลง แต่ก็ยังเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของมะเร็งทั้งหมดเนื่องจากตับเป็นอวัยวะที่มีกระแสเลือดมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นที่ที่มะเร็งชนิดต่างๆที่ไม่ได้เกิดจากภายในตับนั้นกระจายมายังตับได้ง่าย เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับอ่อน เป็นต้น เพียงแต่...มะเร็งที่กระจายมาจากอวัยวะอื่นไม่เรียกว่ามะเร็งตับ

ต้องย้ำว่า “มะเร็งตับ” คือมะเร็งที่เกิดจากเซลล์ของตัวเอง ซึ่งพบมาก ได้แก่ มะเร็งเซลล์ตับและมะเร็งเซลล์ท่อน้ำดี โดยมะเร็งตับในระยะแรกนั้นผู้ป่วยจะไม่แสดงอาการ แต่เมื่อโรคมะเร็งโตมากขึ้น ผู้ป่วยอาจจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ท้องอืด หรืออาจจะมีอาการปวดหรือเสียวชายโครงด้านขวา

จุดเสียดแน่นท้อง อาการปวดอาจจะปวดร้าวไปยังไหล่ขวาหรือได้สะบักด้านขวาและเมื่อมะเร็งทำลายหน้าที่ของตับมากขึ้นหรือเกิดการอุดตันของท่อน้ำดีก็จะมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะมีสีเหลืองเข้ม อาจจะมีอาการท้องบวม ขาบวม...บางรายก็จะมีไข้ต่ำๆ โดยไม่ทราบสาเหตุ

“โรคมะเร็ง” เป็นสาเหตุการตายสูงเป็นอันดับ 1 ของคนไทย ต่อเนื่องมานานนับตั้งแต่ปี 2543...เสียชีวิตปีละกว่า 67,000 ราย หรือเฉลี่ย 8 รายต่อชั่วโมง...รู้ถึงความเสี่ยงกันดีอยู่แล้ว ควรเตรียมรับมือ ป้องกันเสียแต่เนิ่นๆ.