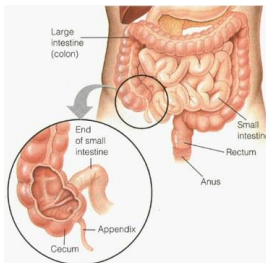


การป้องกัน

1. ควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และควบคุมระบบขับถ่ายให้ถูกต้อง
2. รับประทานอาหารผัก ผลไม้เป็นประจำ
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ส่วนที่ไหม้เกรียมจากการปิ้งย่าง ทอด ร่มควัน
4. ลดอาหารไขมันสูง
5. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับทวารหนักและลำไส้ใหญ่ อย่างน้อยปีละครั้ง
6. ผู้ที่มีครอบครัวเคยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ควรได้รับการตรวจอย่างน้อยปีละครั้ง
7. ปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ ดังกล่าว



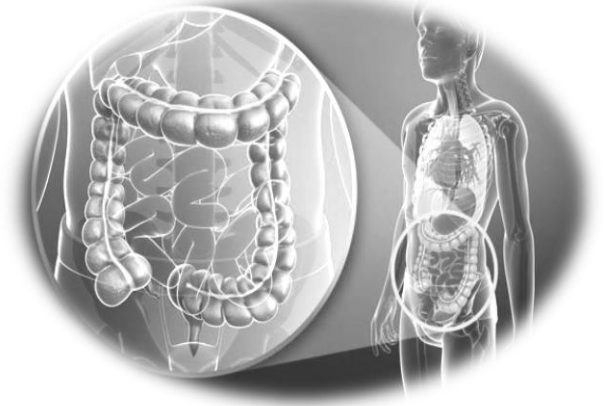
การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

- ▶ ไม่สูบบุหรี่
- ▶ ไม่ดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มมีน้ำตาลมากเกินไป
- ▶ เลิกเคี้ยวหมาก
- ▶ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบ 5 หมู่ เป็นประจำทุกวัน
- ▶ หลีกเลี่ยงการได้รับสารก่อมะเร็ง
- ▶ ป้องกันพยาธิใบไม้ตับ โดยเลิกรับประทานปลาน้ำจืดดิบ ๆ สุก ๆ
- ▶ อย่าปล่อยให้มึนหัวหนักตัวมากเกินไป
- ▶ หลีกเลี่ยงการได้รับแสงแดดมากเกินไป
- ▶ ลดความเครียด
- ▶ พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ
- ▶ ออกกำลังกายพอสมควร อย่างสม่ำเสมอ

หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย
ประการใดติดต่อสอบถามได้จากหน่วยให้ยาเคมีบำบัด
โทร. 075 - 340250 ต่อ 1028



มะเร็งลำไส้ใหญ่



ด้วยความปรารถนาดี...
หน่วยให้ยาเคมีบำบัด
หอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง
โรงพยาบาลมหาราชชนนครศรีธรรมราช



SCAN ME

...มะเร็งลำไส้ใหญ่...



โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ มีผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ ดังนั้นทุกคน ควรให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

สาเหตุ

มะเร็งลำไส้ใหญ่สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่ชัด แต่มีปัจจัยหลายประการที่ส่งเสริมให้เกิดคือ...

1. **อาหาร** อาหารที่ส่งเสริมการเกิดมะเร็งคือ...
 - ▶ อาหารที่มีปริมาณไขมันสูง
 - ▶ อาหารหมักดอง
 - ▶ อาหารที่ใส่ดินปะสีว เช่น ไส้กรอก
 - ▶ อาหารเนื้อสัตว์รมควัน ปิ้ง ย่าง ทอดจนไหม้เกรียม

2. **กรรมพันธุ์** โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีประวัติของการเป็นมะเร็ง
3. **อายุ** ช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคลำไส้
4. **ท้องผูก** ผู้ที่รับประทานอาหารมีกากน้อย ทำให้ท้องเสียหรือสาร์ก่อมะเร็งค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ระบายเคืองต่อเยื่อบุลำไส้เรื้อรัง เกิดกลายพันธุ์ของเซลล์เยื่อบุลำไส้

อาการ

1. อุจจาระเป็นมูกปนเลือด
2. ท้องเสียสลับท้องผูก
3. ท้องอืด ท้องเฟ้อเรื้อรังโดยเฉพาะผู้สูงอายุ
4. น้ำหนักลด อ่อนเพลีย ซีด หรือโลหิตจาง โดยหาสาเหตุไม่ได้
5. ปวดเบ่งบริเวณทวารหนัก
6. คลำก้อนได้ที่บริเวณท้อง และมีการอุดตันของลำไส้ใหญ่

การวินิจฉัย

- ▶ ตรวจเลือดในอุจจาระ
- ▶ ตรวจผ่านรูทวารหนักด้วยนิ้ว
- ▶ ตรวจผ่านรูทวารหนักด้วยการส่องกล้องตรวจและตัดชิ้นเนื้อไปพิสูจน์
- ▶ ตรวจลำไส้ใหญ่ด้วยการสวนแป้งแบเรียมเข้าทางทวารหนักแล้วถ่ายเอกซเรย์
- ▶ เอกซเรย์คอมพิวเตอร์ช่องท้องเพื่อดูการแพร่กระจายของมะเร็ง
- ▶ ตรวจเลือดหาแอนติเจนของเซลล์มะเร็ง

การรักษา

1. การผ่าตัด
2. รังสีรักษา
3. เคมีบำบัด
4. ติดตามผลการรักษา โดยมาพบแพทย์ทุกครั้งที่มีการนัดหมาย



