

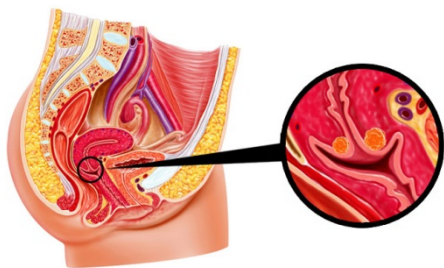


มะเร็งปากมดลูก (Cervical cancer)

แพทย์หญิง ชลศณีย์ คล้ายทอง
ว. รังสีรักษาและมะเร็งวิทยา

มะเร็งปากมดลูกพบในใครได้บ้าง?

จากสถิติทั่วโลกนั้น มะเร็งปากมดลูก เป็น มะเร็ง ในผู้หญิงที่พบเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งเต้านม ซึ่งรวมทั้งในประเทศไทยด้วย เป็น มะเร็ง ของผู้ใหญ่ มักพบในช่วงอายุ 30-70 ปี (พบสูงช่วงอายุ 45-55 ปี) แต่สามารถพบได้บ้างในอายุน้อยกว่านี้ และใน ผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป



อะไรเป็นสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูก?

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด มะเร็งปากมดลูก คือ ปากมดลูกติดเชื้อไวรัส ชื่อ ฮิวแมน แปปิโลมา ไวรัส (Human Papilloma Virus) เรียกสั้นๆว่า เอชพีวี (HPV) หรือ ไวรัส หูด นั้นเอง ไวรัส เอชพีวี มีทั้งหมดกว่า 100 ชนิด แต่ที่ทำให้ ติดเชื้ออวัยวะสืบพันธุ์ มีประมาณ 30-40 ชนิด ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มเสี่ยงต่ำจะทำให้เกิดการเป็น หูดหงอนไก่ และกลุ่มเสี่ยงสูงจะทำให้เกิด มะเร็ง ซึ่งที่พบบ่อยคือ มะเร็งปากมดลูก

ไวรัสชนิดนี้ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ทำให้มีรอยถลอกของผิว หรือ เยื่อ ในอวัยวะสืบพันธุ์ จึงทำให้ เชื้อไวรัส เข้าไปอยู่ที่ ปากมดลูก ทำให้ ปากมดลูก มีการเปลี่ยนแปลงของเนื้อ เยื่อ หรือ เซลล์ ของ ปากมดลูก กลายเป็น เซลล์/เนื้อเยื่ออักเสบเรื้อรัง (ระยะก่อนเป็น มะเร็งปากมดลูก) และเป็น มะเร็ง ในที่สุด โดยระยะเวลาตั้งแต่ ติดเชื้อไวรัส จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็น มะเร็ง นั้น ใช้ระยะเวลาประมาณ 10-15 ปี แต่อาจเร็ว หรือ ช้ากว่านี้ได้

นอกจากนั้น ยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆที่เป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้เกิด โรคมะเร็งปากมดลูก อีกด้วย โดยแบ่งเป็น

- ปัจจัยเสี่ยงของฝ่ายหญิง ที่สำคัญ คือ
 - o มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย (ต่ำกว่า 18 ปี)
 - o มีคู่นอนหลายคน
 - o คลอดบุตร จำนวนหลายคน (มากกว่า 3 คนขึ้นไป)
 - o เป็น โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ทำให้เกิด ภาวะภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ โดยเฉพาะ ติดเชื้อไวรัส เอชไอวี/โรคเอดส์ (HIV/ AIDs)
 - o มีประวัติเป็น โรคติดเชื้อ ทางเพศสัมพันธ์มาก่อน เช่น เริม หรือ หนองใน
 - o เคยมีความผิดปกติ (การอักเสบเรื้อรัง) ของ ปากมดลูก โดยตรวจพบ จาก การตรวจภายใน และจากตรวจเซลล์ ปากมดลูก ที่เรียกว่า แป็บสเมียร์ หรือ แป็บเทส/Pap Smear หรือ Pap Test (วิธีตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งเต้านม และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่)
 - o สูบบุหรี่
 - o มีประวัติการใช้ยา ฮอร์โมนเพศ ชนิดไดเอทิลstilbestrol (Diethylstilbestrol เรียกย่อว่า DES/ดีอีเอส) เพื่อป้องกันการ แท้งบุตร
 - o อาจจาก ขาดสารอาหาร บางชนิด เพราะพบว่าผู้หญิงที่รับประทานผักและผลไม้ไม่พอ มีโอกาสเป็น มะเร็ง ชนิดพบบ่อย รวมทั้ง มะเร็งปากมดลูก สูงกว่าคนที่รับประทานผักและผลไม้ไม่มาก

- o อาจจากมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเข้าถึงบริการทางสาธารณสุขไม่ทั่วถึง หรือ เพราะมีลูกมาก
- o อาจจากพันธุกรรม
- **ปัจจัยเสี่ยงจากฝ่ายชาย** ที่เป็นคู่่นอน
- o มีคู่่นอนหลายคน
- o มีประวัติโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น [เริม](#) และ/หรือ [หนองใน](#)
- o มีประวัติเป็นมะเร็งสืบพันธุ์อวัยวะเพศชาย
- o เคยมีคู่่นอนที่มีประวัติเป็นมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกมีอาการอย่างไร?

ในระยะเริ่มแรกหรือในระยะก่อนเป็นมะเร็ง ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการเลย แต่ตรวจพบจาก[การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก](#) ([วิธีตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูก](#) [โรคมะเร็งเต้านม](#) และ [โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่](#))

เมื่อโรคเริ่มเป็นมาก [อาการ](#)ที่พบบ่อย ก็คือ การมี [เลือดออกผิดปกติ](#)จากช่องคลอด โดยอาจจะเป็น [เลือดออกกะปริบกะปรอย](#)ช่วงระหว่างรอบเดือน [ประจำเดือน](#)มานานผิดปกติ มีเลือดออก

จากช่องคลอดหลังจากพ้นวัยหมดประจำเดือนถาวรไปแล้ว หรือ มีเลือดออกเวลามีเพศสัมพันธ์ (เดิมไม่เคยมี) นอกจากนั้นผู้ป่วยบางรายอาจมี [ตกขาว](#)มากผิดปกติ [ตกขาว](#)มีกลิ่นเหม็น และ/หรือมีเลือดปนออกมาด้วย รวมไปถึงบางรายอาจมี [อาการเจ็บ](#)ขณะมีเพศสัมพันธ์

แต่ถ้าหาก [โรคมะเร็ง](#)ลุกลามไปมากขึ้นหรือลุกลามไปอวัยวะอื่นๆในบริเวณใกล้เคียง อาจทำให้มี [อาการปวดหลัง](#)หรือ [ปวด](#)ก้นกบหรือ [ปวดหลัง](#)ร้าวลงขาหาก [โรค](#)ไปกดทับ [เส้นประสาท](#) อาจมี [ปัสสาวะเป็นเลือด](#)หรืออุจจาระเป็นเลือดหาก [โรค](#)ลุกลามเข้าไปในกระเพาะ [ปัสสาวะ](#)หรือ [ลำไส้ใหญ่](#) อาจขาบวมหาก [โรค](#)ลุกลามไปกดทับ [ท่อน้ำเหลือง](#)ในอุ้งเชิงกราน หรือทำให้ [ท่อน้ำเหลือง](#)เหล่านั้นอุดตัน และอาจมี [ปัสสาวะ](#)ผิดปกติ มี [อาการ](#)ของ [ไตวาย](#)เฉียบพลันหาก [โรค](#)ลุกลามไปกดทับ [ท่อไต](#) ([ท่อไต](#)อยู่ติดกับ [ปากมดลูก](#))



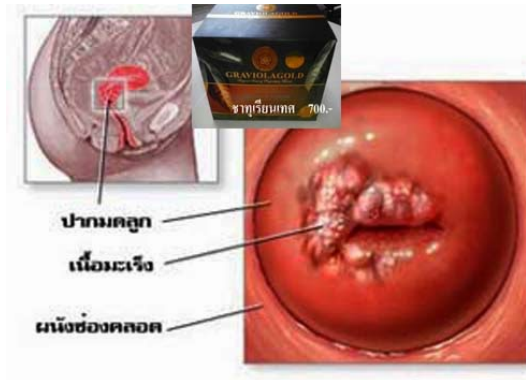
ผู้หญิงควรจะเริ่มตรวจคัดกรองหามะเร็งปากมดลูกเมื่อใด?

ผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์ทุกช่วงอายุ ควร [ตรวจคัดกรอง](#)มะเร็งปากมดลูกเสมอ ([วิธีตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูก](#) [โรคมะเร็งเต้านม](#) และ [โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่](#)) หรือที่เรียกว่า ตรวจแป๊ปสเมียร์ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และผู้หญิงที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ ควรเริ่มเมื่ออายุประมาณ 21-25 ปีขึ้นไป ซึ่งเมื่อพบความผิดปกติ แพทย์อาจมีการตรวจอื่นๆเพิ่มเติม เช่น ตรวจ [แป๊ปสเมียร์](#)ซ้ำ หรือ นัดตรวจ [แป๊ปสเมียร์](#)บ่อยขึ้น หรือ ตัดชิ้นเนื้อ [ปากมดลูก](#)ตรวจทางพยาธิวิทยา ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยเสี่ยงของผู้ป่วย และดุลพินิจของแพทย์

แพทย์วินิจฉัยโรคมะเร็งปากมดลูกได้อย่างไร?

การตรวจวินิจฉัย [โรคมะเร็งปากมดลูก](#)นั้น แพทย์จะทำการตรวจทางช่องคลอด พร้อมตรวจ คลำหน้าท้อง และตรวจทาง [ทวารหนัก](#) เพื่อจะได้เห็น [ปากมดลูก](#)อย่างชัดเจนรวมถึงคลำการลุกลามของ [โรค](#)ในอวัยวะข้างเคียง (คลำได้ทาง [ทวารหนัก](#)) หากพบ [ก้อนเนื้อ](#) และ/หรือ [แผล](#) แพทย์จะทำการ [ตัด](#)

ขึ้นเนื้อเพื่อตรวจทางพยาธิวิทยา หรือในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่พบก้อนเนื้อ หรือแผลชัดเจน แต่จากการตรวจแป็บสเมียร์ สงสัยความผิดปกติ แพทย์นรีเวชอาจทำการตรวจเพิ่มเติมด้วยกล้องขยายที่เรียกว่า คอลโปสโคป(colposcope) และพิจารณาตัดชิ้นเนื้อในส่วนที่ผิดปกติ เพื่อส่งตรวจทางพยาธิเพิ่มเติมต่อไป นอกจากนี้ยังมีการตรวจอื่นๆที่อาจช่วยวินิจฉัยโรคมะเร็งปากมดลูกได้ เช่น การขูดมดลูก การตัดปากมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า การผ่าตัดปากมดลูก หรือตามแต่แพทย์นรีเวชจะเห็นว่าเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย



- **ระยะที่ 3** คือ ระยะที่มะเร็งลุกลามไปจนถึงผนังช่องเชิงกราน หรือ ก้อนมะเร็งมีการกดทับท่อไต ทำให้การทำงานของไตเสื่อมลงจนไตด้านนั้นไม่ทำงาน (อาจทั้งสองไต)
- **ระยะที่ 4** คือ ระยะที่มะเร็งลุกลามเข้าสู่อวัยวะข้างเคียง คือ กระเพาะปัสสาวะ และ/หรือ ลำไส้ใหญ่/ทวารหนัก หรือมะเร็งกระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ เช่น ตับ ปอด กระดูก สมอง และ/หรือ ต่อมน้ำเหลืองอยู่ใกล้ปากมดลูก เช่น ในช่องท้อง

โรคมะเร็งปากมดลูกแบ่งเป็นกี่ระยะ?

โรคมะเร็งปากมดลูกนั้นแบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

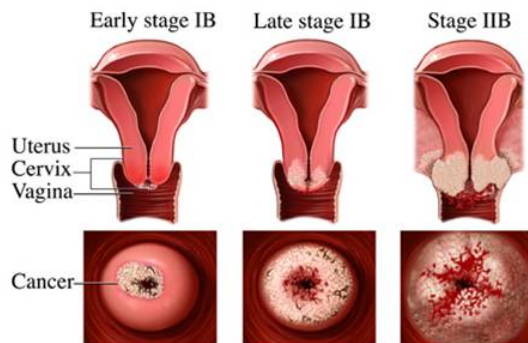
- **ระยะที่ 0** หรือระยะเริ่มแรกก่อนเป็นมะเร็ง คือ ระยะที่เซลล์ของปากมดลูกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสามารถตรวจพบได้จากการตรวจแป็บสเมียร์ ยังไม่สามารถพบความผิดปกติจากการตรวจร่างกายได้
- **ระยะที่ 1** คือ ระยะที่มีเซลล์มะเร็งอยู่เฉพาะบริเวณปากมดลูกเท่านั้น
- **ระยะที่ 2** คือ ระยะที่มะเร็งลุกลามออกจากปากมดลูกไปบริเวณช่องคลอดส่วนบนหรือบริเวณช่องเชิงกรานแต่ยังไม่ลุกลามถึงผนังช่องเชิงกราน

รักษาโรคมะเร็งปากมดลูกได้อย่างไร?

แนวทางการรักษามะเร็งปากมดลูกนั้น ขึ้นอยู่กับระยะของโรคที่ผู้ป่วยเป็น สภาพร่างกายทั่วไปของผู้ป่วย โรคร่วมอื่นๆที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ (เช่น เบาหวาน และโรคหัวใจ) รวมไปถึงความต้องการมีบุตรของตัวผู้ป่วยเอง(เมื่อเกิดโรคในอายุน้อย) และดุลพินิจของแพทย์

ระยะที่ 0 การรักษาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- การทำลายเนื้อเยื่อบริเวณปากมดลูก ได้แก่
 - o การใช้ความเย็นจัด (ไครโอเซอร์เจอร์/ cryosurgery) จี้ทำลาย
 - o การใช้เลเซอร์จี้ทำลาย

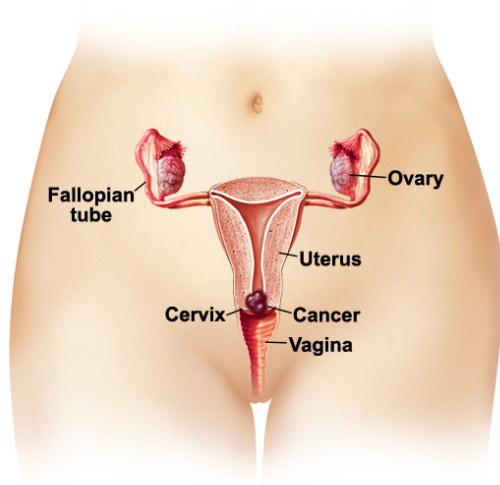


- o การตัด**ปากมดลูก**ด้วยห่วงไฟฟ้า (LEEP/ลึป)
- o การผ่าตัด**ปากมดลูก** (conization/โคนเซชัน)
หลังจากที่ทำการรักษาด้วยวิธีดังกล่าว**ตาม**ความเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละรายแล้ว ผู้ป่วยยังต้องทำการตรวจติดตามอย่างต่อเนื่องด้วย**การตรวจร่างกาย** ตรวจแป็บเสมีียร์ และอาจต้องตรวจ คอลโปสโคปี ทุก 3-6 เดือนหรือ**ตาม**ที่แพทย์นัดตรวจ (มักใช้รักษาเมื่อผู้ป่วยยังต้องการมีบุตร)
- **การตัดมดลูก** เพื่อเอามดลูกและ**ปากมดลูก**ออกทั้งหมด มักใช้ในกรณีที่
 - o ผู้ป่วยมีบุตรเพียงพอแล้ว
 - o ผู้ป่วยมี**อายุมาก** หรืออยู่ใน**ภาวะหมดประจำเดือน**แล้ว
 - o ผู้ป่วยไม่สามารถติดตามผลการรักษาแบบการทำลาย**เนื้อเยื่อ**บริเวณ**ปากมดลูก**ในระยะยาวได้
 - o ผู้ป่วยมี**พยาธิสภาพ**อย่างอื่นทางนรีเวชที่จะต้องทำการผ่าตัดด้วย เช่น **เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก** (ไมโอมา)
- หากผู้ป่วยไม่สามารถทำการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้นได้ อาจพิจารณาทำการรักษาโดย**รังสีรักษา**ด้วยการใส่แร่
- **ระยะที่ 1** การรักษาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้
 - o การผ่าตัด ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น

- o การผ่าตัดมดลูกโดยอาจผ่าตัด**รังไข่**และ**ท่อนำไข่** 2 ข้างด้วย
- o การผ่าตัดมดลูกแบบถอนรากร่วมกับตัด**ต่อมน้ำเหลือง**ในอุ้งเชิงกราน
หากผลชิ้นเนื้อทางพยาธิวิทยาจากการผ่าตัดทั้งสองแบบพบว่า **เนื้อเยื่อมะเร็ง** มีความรุนแรงสูง ส่งผลมีโอกาสการกลับเป็นซ้ำของ**โรค**สูง ผู้ป่วยอาจต้องได้รับการรักษาต่อ เนื่องด้วยการให้**รังสีรักษา**เพิ่มเติม
- การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา** ซึ่งอาจต้องทั้ง**ฉายรังสี**ร่วมกับการใส่แร่ หรืออาจจะ**ใส่แร่**เพียงอย่างเดียว **ตาม**ความเหมาะสมของผู้ป่วยในแต่ละราย
- การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา**ร่วมกับการให้**ยาเคมีบำบัด**
- **ระยะที่ 2** การรักษาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้
 - o การผ่าตัดมดลูกแบบถอนรากร่วมกับตัด**ต่อมน้ำเหลือง**ในอุ้งเชิงกราน หากผลชิ้นเนื้อ (**การตรวจทางพยาธิวิทยา**)ออกมาพบว่ามีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำของ**โรค**สูง ผู้ป่วยอาจต้องได้รับการรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา**เพิ่มเติม
 - o การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา** ซึ่งจะต้องให้ทั้ง**ฉายรังสี**ร่วมกับการใส่แร่
 - o การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา**ร่วมกับการให้**ยาเคมีบำบัด**

- ระยะที่ 3** คือ การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา** ร่วมกับการให้**ยาเคมีบำบัด** แต่ถ้าหากผู้ป่วยไม่สามารถให้เคมีบำบัดได้ อาจให้การรักษาด้วย**รังสีรักษา**เพียงอย่างเดียว ซึ่งการให้**รังสีรักษา**นั้นจะต้องให้ทั้ง**ฉายรังสี** ร่วมกับการใส่แร่
- ระยะที่ 4** การรักษาแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้
- การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา**ร่วมกับการให้**ยาเคมีบำบัด** ซึ่งจะต้องให้ทั้ง**ฉายรังสี** ร่วมกับการใส่แรมักให้การรักษาในผู้ป่วยที่**มะเร็งกระจาย**ไปยัง**อวัยวะ**ข้างเคียง คือ **กระเพาะปัสสาวะ** หรือ **ลำไส้ใหญ่** และผู้ป่วยต้องมีสภาพร่างกายสม บรณ์แข็งแรงเท่านั้น
 - การรักษาด้วยการให้**รังสีรักษา** เพื่อลดอาการที่เกิดจาก**มะเร็ง**และเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วย เช่น มีเลือดออก มี**อาการปวด**
 - การรักษาด้วยการให้เคมีบำบัดเพื่อบรรเทา**อาการ**ต่างๆ
 - การรักษาแบบประคับประคอง**ตาม**อาการ ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถให้การด้วยวิธีทางรักษา**มะเร็ง** (ผ่าตัด **รังสีรักษา** **ยาเคมีบำบัด**)ได้





การรักษาโรคมะเร็งปากมดลูกมีผลข้างเคียงอย่างไรบ้าง?

ผลข้างเคียงจากการรักษามะเร็งปากมดลูกในแต่ละวิธีนั้นจะแตกต่างกันตามแต่ละวิธีที่ผู้ป่วยได้รับการรักษา และผลข้างเคียงอาจพบได้มากขึ้นหากผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยหลายวิธีร่วมกัน

ผลข้างเคียงจากการผ่าตัด ได้แก่ อาการปวด การมีเลือดออก การติดเชื้อ การบาดเจ็บจากการผ่าตัด ถูกอวัยวะข้างเคียง หากผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดเอามดลูกออกจะทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถมีบุตรได้อีก และหากผ่าตัดเอารังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง ผู้ป่วยก็จะมีภาวะหมดประจำเดือนและมีอาการของวัยทองได้ ผลข้างเคียงจากการรักษาด้วยการให้รังสีรักษา คือ ผลข้างเคียงต่อผิวหนังในบริเวณที่ฉายรังสีรักษา (การดูแลผิวหนัง และผลข้างเคียงต่อผิวหนังบริเวณฉายรังสีรักษา) และผลข้างเคียงและวิธีดูแลตนเองเมื่อฉายรังสีรักษาบริเวณช่องท้อง และ/หรืออุ้งเชิงกราน

ผลข้างเคียงจากการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัด เช่น อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ผมร่วง มือเท้าชา ภาวะซีด เม็ดเลือดขาวต่ำ ทำให้ติดเชื้อได้ง่าย (ภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำจากเคมีบำบัดและ/หรือรังสีรักษา:การดูแลตนเอง) ภาวะ

เกร็ดเลือดต่ำทำให้มีเลือดออกได้ง่าย การทำงานของไตลดลง ซึ่งผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันในผู้ป่วยแต่ละราย ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดของยาเคมีบำบัด อายุ และสุขภาพของผู้ป่วย

โรคมะเร็งปากมดลูกรักษาหายไหม?

มะเร็งปากมดลูก เป็นโรคมะเร็งที่มีความรุนแรงปานกลาง ซึ่งเมื่อได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ได้ผลการรักษาดังต่อไปนี้ คือ

- ระยะที่ 0 รักษาได้ผลดีเกือบ 100%
- ระยะที่ 1 มีอัตราการรอดที่ 5 ปี ประมาณ 80-90%
- ระยะที่ 2 มีอัตราการรอดที่ 5 ปี ประมาณ 60-70%
- ระยะที่ 3 มีอัตราการรอดที่ 5 ปี ประมาณ 40-50%
- ระยะที่ 4 มีอัตราการรอดที่ 5 ปี ประมาณ 0-20%

ดังนั้นการตรวจคัดกรองเพื่อหามะเร็งปากมดลูกในระยะเริ่มแรกจึงมีความสำคัญมาก เพื่อผลการรักษาที่ดี

มะเร็งปากมดลูกป้องกันได้ไหม?

การป้องกันมะเร็งปากมดลูก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

- **การป้องกันปฐมภูมิ** คือ การป้องกันโดยการหลีกเลี่ยง การลด หรือขจัดสาเหตุ หรือปัจจัยเสี่ยง เช่น
 - o หลีกเลี่ยงการมีคู่นอนหลายคน
 - o หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อย
 - o ให้ฝ่ายชายสวมถุงยางอนามัยเสมอเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อต่างๆทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเชื้อ เอชพีวี และเชื้อ เอชไอวี
 - o คุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย
 - o หลีกเลี่ยงการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะการติดเชื้อเอชพีวี และเอชไอวี
 - o เลิกสูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่
 - o ฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อเอชพีวี (วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก) ซึ่งในปัจจุบัน ยังมีราคาแพง และป้องกันโรคได้ประมาณ 70% และต้องมีข้อปฏิบัติเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการฉีดวัคซีนให้ได้ผล
- **การป้องกันทุติยภูมิ** คือ การค้นหามะเร็งในระยะเริ่มแรกโดยยังไม่มีอาการ หรือ การตรวจคัดกรอง

(วิธีตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูก โรคมะเร็งเต้านม และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่)

- **การป้องกันตติยภูมิ** คือ การรักษาโรคมะเร็ง เพื่อป้องกันการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ซึ่งก็คือ เพื่อให้ผู้ป่วยหายจากโรคมะเร็ง มีชีวิตยาวนาน และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งนี้ผลการรักษา ขึ้นกับระยะโรค อายุ และสุขภาพของผู้ป่วย

ดูแลตนเองอย่างไร? ดูแลผู้ป่วยมะเร็งอย่างไร?

การดูแลตนเองในช่วงตรวจวินิจฉัยโรค คือ การเตรียมสุขภาพกาย สุขภาพจิต เพื่อรองรับขั้นตอนในการตรวจวินิจฉัยโรค รวมทั้งถ้าเกิดเป็นโรคมะเร็งจริง ร่างกายและจิตใจจะได้พร้อมในการรักษาด้วย



• การดูแลตนเองในเรื่องทั่วไป

ควรอ่านรายละเอียดในวิธีการตรวจต่างๆซึ่งนัดตรวจ (ถ้ามี) ให้เข้าใจ ก่อนออกจากโรงพยาบาล เมื่อไม่เข้าใจต้องสอบถามจากเจ้าหน้าที่ผู้นัดหมายให้เข้าใจเสมอ เพื่อป้องกันการผิดพลาดในการเตรียมตัวรับการตรวจอย่างถูกต้อง ซึ่งอาจทำให้ต้องเลื่อนวันตรวจออกไปอีก โดยเฉพาะเรื่องการงด อาหาร เครื่องดื่ม และน้ำดื่ม

พูดคุย ปรีกษา กับคนในครอบครัว ถึงความเป็นไปได้ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจตั้งแต่นั้น ควรนอนให้หลับสนิท และพักผ่อนให้เพียงพอ อาจต้องแจ้งหัวหน้างานในเรื่องของการทำงาน ลดความเครียดของตนเอง เพราะการตรวจบาง อย่างอาจจำเป็นต้องหยุดงาน แจ้งแพทย์ที่ดูแลในเรื่องโรคประจำตัวอื่นๆให้ทราบเรื่องขั้นตอนการตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็ง เพื่อการประสานงาน การดูแลผู้ป่วยร่วมกันของแพทย์ การปรับยา หรือ งดยาบางชนิด โดยเฉพาะเมื่อต้องมีการตัดชิ้นเนื้อ เพราะอาจเพิ่มผลข้างเคียงจากยาได้ เช่น ภาวะเลือดออกง่ายจากการใช้ยา แอสไพริน เป็นต้น

ในผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ ที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรสอบถามแพทย์เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการ

คุมกำเนิด เพราะการตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็ง มักจำเป็นต้องมีการตรวจด้วยรังสี (เอกซเรย์) ซึ่งรังสีอาจก่อความพิการต่อทารกในครรภ์ได้ ดังนั้นการตั้งครรภ์จึงเป็นอุปสรรคสำคัญทั้งในช่วงตรวจวินิจฉัยและในช่วงการรักษาโรคมะเร็ง ทั้งการผ่าตัด การใช้ยาสลบรังสีรักษา ยาเคมีบำบัด และยาฮอร์โมน เพราะล้วนมีผล กระทบต่อสุขภาพและชีวิตของทารกในครรภ์ ถ้าสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาเสพติด ยาสมุนไพร ยากลาง บ้านต่างๆ ควรหยุดใช้ และต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย เพื่อการแปลผลการตรวจได้ถูกต้อง ป้องกันผลข้างเคียงจากการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน และเพื่อการดูแลสุขภาพของตัวเอง สุขภาพของตัวผู้ป่วยเอง รักษาสุขอนามัยพื้นฐาน (สุขบัญญัติแห่งชาติ) เพื่อให้ร่างกายและสุขภาพจิตแข็งแรง ลดโอกาสติดเชื้อต่างๆ ซึ่งการติดเชื้อเป็นอีกอุปสรรคสำคัญในการตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็ง เพราะจะส่งผลให้การตรวจผิดพลาดและมีผลข้างเคียงจากการตรวจสูงขึ้น ดังนั้น ถ้าติดเชื้อ จึงจำเป็นต้องเลื่อนการตรวจต่างๆออกไปจนกว่ารักษา การติดเชื้อให้หายแล้วอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ คือ มีสติ ไม่วิตกกังวลจนเกินเหตุ จดข้อมูลต่างๆที่ต้องการสอบถามแพทย์ก่อนพบแพทย์ รวมทั้ง

รายการยาต่างๆที่ใช้เป็นประจำ หรือเพิ่งหยุดยาไปภายในระยะเวลา 2-3 สัปดาห์ เพื่อแจ้งให้แพทย์ทราบถึงสิ่งที่เราต้องการทราบ ซึ่งการพบแพทย์ครั้งแรกควรมีครอบครัวที่บรรลุนิติภาวะ และไว้วางใจได้ไปด้วย เพื่อช่วยจดข้อมูล และจดจำข้อมูลต่างๆที่ได้พูดคุย สอบถาม หรือนัดหมายกับแพทย์

- การดูแลตนเองในเรื่องอาหาร

งด หรือจำกัดการดื่มเครื่องดื่มกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ โคล่า ยาซูกาลัง เพราะอาจส่งผลให้นอนไม่หลับ

ไม่ใช้สมุนไพร การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์ สนับสนุนโดยไม่ปรึกษาแพทย์โรคมะเร็งก่อน ควรกินอาหารมีประโยชน์ 5 หมู่ให้ครบในทุกมื้อ อาหาร เพิ่มผัก ผลไม้ให้มากๆ แต่ยังคงจำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรต (แป้ง น้ำ ตาล) และ ไขมัน และจำกัดปริมาณให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดมีโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกินดื่มน้ำสะอาดให้ได้อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เมื่อไม่มีโรคประจำ ตัวที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม เพื่อให้ร่างกายสดชื่น ลดโอกาสท้องผูก เพื่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

การดูแลตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในช่วงตรวจวินิจฉัยโรค ไม่ควรหักโหม แต่ควรกระทำสม่ำเสมอทุกวัน เพราะจะช่วยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี นอนหลับสนิท กระตุ้นการอยากอาหาร และลดโอกาสท้องผูก

