

รู้ทันมะเร็งเต้านม



โรคมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดในผู้หญิง จากสถิติของสถาบันมะเร็งแห่งชาติพบผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมร้อยละ ๓๗ ของมะเร็งทั้งหมด และยังมีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอด ดังนั้นการดูแลตัวเองเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง และการค้นพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มแรกในขณะที่ยังมีขนาดเล็ก และก้อนมะเร็งยังอยู่เฉพาะที่เต้านม ยังไม่แพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลือง จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะ จะมีโอกาสหายขาดมากขึ้น เมื่อเทียบกับการตรวจพบก้อน มะเร็งที่มีขนาดใหญ่ หรือกระจายไปต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้แล้ว โดยหากมีการตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น มีโอกาสที่จะมีชีวิตเกิน ๕ ปีถึงร้อยละ ๙๘ ถ้าตรวจเจอ ต่อนีก่อนมะเร็งกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้แล้ว มีโอกาสที่จะมีชีวิตเกิน ๕ ปีร้อยละ ๘๔ และถ้าตรวจเจอ ต่อมะเร็งแพร่กระจายไปแล้ว โอกาสที่จะมีชีวิตเกิน ๕ ปี มีเพียงร้อยละ ๒๓ และยังไม่แพร่กระจายจะทำให้มีโอกาสรอดชีวิตสูง ก้อนขนาดเล็กก่อนที่จะรู้เรื่องมะเร็งท่านต้องทราบ

เต้านมของคนเราประกอบไปด้วยไขมัน เนื้อเยื่อ ต่อม้าน้ำนมประมาณ ๑๕-๒๐ กลีบ ภายใน กลีบ ประกอบด้วยกลีบย่อย และมีถุงติดอยู่กับท่อน้ำนมซึ่งจะเปิดยังหัวนมภายในเต้านมยังมีหลอดเลือด และ น้ำเหลืองซึ่งจะไปรวมกันยังต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้

มะเร็งที่เกิดในท่อน้ำนมเรียกว่า ductal carcinoma เมื่อมะเร็งแพร่กระจายมักจะไปตามต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ และอาจจะไปยังกระดูก ตับ ปอด และยังไปตามหลอดเลือด

เต้านมคนเราเปลี่ยนแปลงตามอายุ และตามรอบประจำเดือน การที่เราหมั่นคลำเต้านมตัวเองจะทำให้เรารู้ ลักษณะปกติของเต้านม เราสามารถพบการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่เต้านมตั้งแต่แรก

ลักษณะเต้านมในแต่ละช่วงเวลาของรอบเดือนจะมีลักษณะไม่เหมือนกัน ช่วงก่อนมีรอบเดือนเต้านมจะตึงและคัด เมื่อคลำจะรู้สึกตึง คลำได้ต่อมน้ำนม แต่หลังจากประจำเดือนมาแล้วเต้านมจะนิ่มขึ้น

เต้านมในวัยทองจะเหลวนิ่ม เนื่องจากต่อมน้ำนมไม่ทำงาน

สำหรับท่านที่ตัดมดลูกโดยที่ไม่ได้ตัดรังไข่ เต้านมของท่านยังคงเหมือนเดิม

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๑. การมีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อย
๒. การไม่มีบุตรหรือคลอดลูกคนแรกอายุมาก
๓. เคยเป็นมะเร็งเต้านมหรือเนื้องอกที่เต้านม
๔. ประวัติญาติสายตรง(แม่ พี่ น้อง)เป็นมะเร็งเต้านม
๕. มีการให้รังสีรักษาที่เต้านมหรือทรวงอก
๖. ทำแมมโมแกรมแล้วพบความผิดปกติ
๗. กินฮอร์โมนเอสโตรเจนหรือโปรเจสเตอโรน
๘. อ้วน

อาการที่ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย

๑. หากคุณรู้สึกว่ามีปวดหรืออึดอัด
๒. หากคุณคลำได้ก้อนที่เต้านมหรือใต้รักแร้
๓. สังเกตการเปลี่ยนแปลงของหัวนมเช่น
๔. มีน้ำที่ไม่ใช่น้ำนมไหลออกจากหัวนม
๕. มีเลือดออก
๖. หัวนมผิดตำแหน่งเช่นยุบลงไปหรือถูกดึงรั้งไปทางอื่น
๗. ผื่นรอบหัวนม

สำหรับผู้ที่มีมะเร็งเป็นมากและการแพร่กระจายของมะเร็งจะมีอาการ

๑. ปวดกระดูก
๒. น้ำหนักลด
๓. แผลที่ผิวหนัง
๔. แขนบวม

การตรวจวินิจฉัย

วิธีการตรวจหามะเร็งเต้านมมีอะไรบ้าง การตรวจหามะเร็งเต้านมมีหลายวิธี ได้แก่

๑. การตรวจเต้านมด้วย แมมโมแกรม ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการตรวจคัดกรอง มะเร็งเต้านมในผู้หญิงทั่วไป
๒. การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือพยาบาล
๓. การตรวจเต้านมด้วยตัวเอง

การป้องกัน

สาเหตุของมะเร็งเต้านมยังไม่เป็นที่แน่ชัด แต่การปฏิบัติตัวที่ดีจะลดการเกิดมะเร็งเต้านม

๑. เลือกรับประทานอาหารผักหรือผลไม้
๒. ควบคุมน้ำหนักมิให้อ้วน
๓. ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที
๔. งดบุหรี่ และแอลกอฮอล์

การบำบัดรักษา

๑. การผ่าตัด (Surgery)
 ๒. รังสีรักษา บำบัด (Radiation therapy)
 ๓. ยาเคมีบำบัด (Chemotherapy)
 ๔. ฮอร์โมน บำบัด (Hormonal therapy)
 ๕. การรักษาแบบประคับประคอง (Palliative care)
- ขอบคุณที่มา : <https://www.bangkokhospital.com>

มะเร็งปากมดลูกภัยใกล้สตรีไทย



กระทรวงสาธารณสุข
DEPARTMENT OF HEALTH

มะเร็งปากมดลูก ภัยใกล้สตรีไทย

มะเร็งปากมดลูกส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัสชนิดฮิวแมนแพปพิโลมาไวรัส (Human Papillomavirus) หรือเอชพีวี (HPV) ซึ่งมักจะติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อาการ

มะเร็งปากมดลูก ระยะเริ่มต้น
จะไม่มีอาการอะไร

สังเกตอาการเตือน มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
โดยเฉพาะมีเลือดออกหลังจากหมดประจำเดือนแล้ว
อาการตกขาวอาจจะมีเลือดปน ปวดท้องน้อย
ให้รีบพบสูติ гинеคัลแพทย์เพื่อวินิจฉัย

รู้ความเสี่ยง

มีเพศสัมพันธ์อายุต่ำกว่า 20 ปี
มีคู่นอนหลายคน
มีประวัติเคยติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

การป้องกัน

ผู้หญิงอายุ 30 – 60 ปี
ควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก
อย่างน้อยทุก 5 ปี ในกรณีปกติ

เริ่มฉีดวัคซีนในเด็กผู้หญิงที่ไม่ผ่านการ
การมีเพศสัมพันธ์จึงจะได้ผลดี



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ใครเสี่ยงเป็นมะเร็งปากมดลูก

โรคมะเร็งปากมดลูกพบในผู้หญิงตั้งแต่อายุก่อน ๓๐ จนถึง ๘๐ ปี โดยพบมากในช่วงอายุ ๓๕ – ๕๐ ปี พฤติกรรมของผู้หญิงไทยส่วนใหญ่มักคิดว่าตัวเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง และรู้สึกเขินอายกลัวที่จะพบแพทย์เพื่อตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก ดังนั้นกว่าจะรู้ตัวว่ามีอาการผิดปกติ ความรุนแรงของโรคก็มักอยู่ในระยะลุกลามยากต่อการรักษา

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปากมดลูก

โรคมะเร็งปากมดลูกมีสาเหตุหลักเกิดจาก

การติดเชื้อไวรัส HPV (Human Papilloma Virus) ติดต่อได้ผ่านการมีเพศสัมพันธ์ การมีคู่นอนหลายคน หรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายที่มีคู่นอนหลายคน

๑. การสูบบุหรี่
๒. การรับประทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลายาวนาน
๓. การตั้งครรภ์หรือมีบุตรหลายคน
๔. ภูมิคุ้มกันไม่ดี
๕. การละเลยไม่ไปตรวจภายในเพื่อคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

อาการของมะเร็งปากมดลูก

อาการมะเร็งปากมดลูกในระยะเริ่มแรกมักจะไม่มีอาการผิดปกติใดๆ แต่เมื่อมะเร็งลุกลามแล้วอาจมีเลือดออกผิดปกติจากช่องคลอด เช่น หลังจากการมีเพศสัมพันธ์ หลังหมดประจำเดือน มีตกขาว ปัสสาวะหรืออุจจาระปนเลือด ซึ่งเกิดจากมะเร็งลุกลามไปยังอวัยวะข้างเคียง

วิธีการรักษาและการป้องกัน

ระยะก่อนลุกลาม

๑. การตรวจภายใน การทำแพปสเมียร์ และการตรวจด้วยกล้องขยาย (Colposcope) ทุก ๔ – ๖ เดือน รอยโรคขั้นต่ำบางชนิดสามารถหายไปได้เองภายใน ๑ – ๒ ปี
๒. การตัดปากมดลูกด้วยห่วงไฟฟ้า
๓. การจี้ปากมดลูกด้วยความเย็น
๔. การตัดปากมดลูกออกเป็นรูปกรวยด้วยมีด

ระยะลุกลาม การเลือกวิธีรักษาขึ้นกับโรคประจำตัวของผู้ป่วยและระยะของมะเร็ง

ระยะที่ ๑ และ ๒ บางราย รักษาโดยการตัดมดลูกออกแบบกว้างร่วมกับการเลาะต่อมน้ำเหลืองเชิงกรานออก

ระยะที่ ๒ – ๔ รักษาโดยการฉายรังสีร่วมกับการให้ยาเคมีบำบัด

การป้องกัน

หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น การมีคู่นอนหลายคน การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การสูบบุหรี่

ตรวจคัดกรองความผิดปกติของปากมดลูก โดยการตรวจแพปสเมียร์ (Pap Smear) และ การตรวจหาเชื้อ HPV

การฉีดวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ HPV

“โรคมะเร็งปากมดลูก สามารถป้องกันได้โดยลดพฤติกรรมเสี่ยง เพียงรู้วิธีการป้องกันตนเอง และหมั่นตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอไปถึงการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อ HPV”