

"มะเร็งปอด" ภัยร้ายใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม... เกิดได้ในผู้หญิง แม้ไม่สูบบุหรี่!

นายแพทย์ณัฐ บัญตะวัน
แพทย์ประจำสาขาอายุรกรรม
โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ

สาเหตุของการเกิดโรค “มะเร็งปอด” มีอะไรบ้าง?

มะเร็งปอดเกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติอย่างรวดเร็วและไม่สามารถควบคุมได้ ส่งผลให้เกิดเป็นกลุ่มก้อนเซลล์ที่ผิดปกติ โดยมะเร็งปอดจะแบ่งประเภทตามชนิดของเซลล์มะเร็งออกเป็น 2 ชนิด คือ

มะเร็งปอดชนิดเซลล์เล็ก (Small cell lung cancer) เป็นเซลล์ที่เจริญเติบโตและแพร่กระจายได้รวดเร็วกว่ามะเร็งปอดชนิดไม่ใช่เซลล์เล็ก ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว พบได้ประมาณ 10-15% ของผู้ป่วยมะเร็งปอด

มะเร็งปอดชนิดไม่ใช่เซลล์เล็ก (Non-small cell lung cancer) เป็นเซลล์ที่แพร่กระจายได้ช้ากว่า และมีโอกาสตรวจพบโรคในระยะต้นได้มากกว่ามะเร็งปอดชนิดเซลล์เล็ก พบได้ประมาณ 85-90% ของผู้ป่วยมะเร็งปอด

ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็งปอด

ปัจจัยที่ทำให้เซลล์เกิดความผิดปกติจนกลายเป็นมะเร็งปอดมีหลายประการ ดังนี้

1. **การสูบบุหรี่** : เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด และมะเร็งชนิดอื่นๆ โดยควันบุหรี่สามารถทำให้เซลล์กลายพันธุ์จนเกิดเป็นเซลล์มะเร็งได้ ซึ่งผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 10 เท่า
2. **การสัมผัสกับสารที่ก่อมะเร็ง** : การสัมผัสและรับสารพิษที่อาจทำให้เป็นมะเร็งเข้าสู่ร่างกาย เช่น ควันจากท่อไอเสีย ฝุ่น PM 2.5 หรือสารเคมีบางชนิด อย่างโครเมียม แร่ใยหิน ก๊าซเรดอน นิกเกิล ยูเรเนียม และโลหะอื่นๆ
3. **ผู้ที่เคยเป็นโรคเกี่ยวกับปอด** : เช่น เคยมีรอยแผลเป็นจากโรคทางปอด อย่างวัณโรคปอด โรคถุงลมโป่งพอง ก็มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งปอดสูงกว่าคนทั่วไป
4. **พันธุกรรม** : ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคมะเร็งปอดจะมีความเสี่ยงที่สูงขึ้น

สัญญาณอันตรายเมื่อมะเร็งปอดลุกลาม

มะเร็งปอดในระยะแรกมักจะไม่แสดงอาการ ต่อเมื่อมะเร็งได้ลุกลามไปยังอวัยวะอื่นๆ แล้ว อาการจึงค่อยๆ ปรากฏ โดยสัญญาณเตือนเมื่อมะเร็งเริ่มลุกลามสามารถสังเกตอาการได้ดังนี้

- ไอเรื้อรัง ไอแห้ง ไอมีเสมหะ หรือไอพร้อมมีเลือดปนออกมา
- มีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจ เช่น หายใจลำบาก หายใจสั้น หายใจถี่ และหายใจดังหรือมีเสียงหวีด
- รู้สึกเจ็บหน้าอกตลอดเวลา
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย อ่อนแรง หรือรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา
- มีโทนเสียงที่เปลี่ยนไป เช่น เสียงแหบ หรือเสียงเปลี่ยน
- น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ

วิธีป้องกันมะเร็งปอด

1. **งดสูบบุหรี่** (ทั้งบุหรี่ธรรมดาและบุหรี่ไฟฟ้า) เพราะสารในควันบุหรี่เป็นสาเหตุอันดับ 1 ของมะเร็งปอด แม้ไม่ได้สูบบุหรี่เอง การสูดควันเข้าไปก็เป็นอันตรายได้เช่นกัน
2. **หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อม** ที่มีฝุ่น ควัน และสารเคมี ควรสวมหน้ากากอนามัยป้องกัน
3. **ใส่ใจเรื่องอาหาร** รับประทานผลไม้หลากสี โดยเฉพาะที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามิน C, E และลดของทอดและปิ้งย่าง
4. **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เพื่อให้ปอดแข็งแรงขึ้น กระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง
5. **ตรวจสุขภาพปอดเป็นประจำ** โดยเฉพาะผู้ที่มีความเสี่ยง เช่น เคยสูบบุหรี่ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีอาการผิดปกติ

ที่มา : <https://www.paolohospital.com/th-th/samut/Article/Details/บทความสุขภาพ/-มะเร็งปอด-ภัยร้ายใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม>

อัปเดต 6 โรคติดต่อ...ที่ควรระวังเมื่อน้ำท่วมขัง

นายแพทย์อาจ พรพรรณนัท

แพทย์ประจำสาขาอายุรกรรม

โรงพยาบาลเปาโล สมุทรปราการ

ในช่วงฤดูฝนที่มีฝนตกหนักอย่างต่อเนื่อง มักทำให้หลายพื้นที่มีน้ำท่วมขัง หรือมีการเอ่อล้นตลิ่งของน้ำ คลองหรือจากแหล่งน้ำต่างๆ ซึ่งสิ่งที่จะตามมาก็คือ การระบาดของโรคติดต่อหรือโรคติดเชื้อต่างๆ เพราะแหล่งน้ำ ขังส่วนใหญ่จะเป็นที่ที่เชื้อโรคเพาะพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว

การมีความรู้ที่ทำให้เราสามารถดูแลตัวเองเบื้องต้น เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการติดเชื้อจะช่วยให้เราไม่ต้องเจ็บป่วย หรือหากเกิดอาการจะได้รู้เท่าทันและรีบไปพบแพทย์ ส่วนโรคที่มีระบาดในช่วงหน้าฝน มี 6 กลุ่มโรค ที่ควรระวัง ดังนี้

1.โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ (ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม)

อาการ : มีไข้ มีน้ำมูก คัดจมูก ไอ เจ็บคอ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย และเบื่ออาหาร

การป้องกัน :

- ดูแลร่างกายให้แห้งและอบอุ่นอยู่เสมอ ไม่สวมเสื้อผ้าที่เปียกชื้น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค
- รักษาสุขอนามัยให้ดี เช่น ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดบ่อยๆ
- ไม่ว่าเราจะเป็นผู้ป่วยหรือไม่ ควรปิดปากและจมูกเมื่อไอ หรือจาม

2.โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร (โรคอุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ อหิวาตกโรค โรคบิด ไทฟอยด์ และโรคตับอักเสบ)

อาการ : ถ่ายอุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ หรือถ่ายเป็นมูกเลือด ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ มีไข้ ปวดเมื่อยเนื้อตัว เบื่ออาหาร หรือมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง

การป้องกัน :

- ควรทานอาหารที่สะอาดและปรุงสุกทุกครั้ง ไม่ควรทานอาหารกระป๋องที่หมดอายุ บวม หรือขึ้นสนิม

- ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำจากขวดที่มีฝาปิดสนิท หรือน้ำต้มสุก เป็นต้น
- ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง ทั้งก่อนทำอาหาร ก่อนทานอาหาร และหลังทานอาหาร รวมถึงหลังการขับถ่าย
- ห้ามถ่ายอุจจาระลงในแหล่งน้ำ หากใช้ส้วมไม่ได้ ควรถ่ายลงในถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้แน่น แล้วนำไปใส่ในถุงขยะ

3.โรคฉี่หนู หรือ โรคเลปโตสไปโรซิส

อาการ : มีไข้สูงฉับพลัน ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณน่อง โคนขา หรือหลัง บางรายอาจมีอาการตาแดง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง ไอมีเลือดปน ตัวเหลือง ตาเหลือง และปัสสาวะน้อย

การป้องกัน :

- หลีกเลี่ยงการลงไปแช่ หรือลุยน้ำ ลุยโคลน
- หากจำเป็นต้องลุยน้ำ ลุยโคลน ควรรีบล้างเท้าด้วยสบู่และน้ำ แล้วเช็ดให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- หากมีบาดแผล ควรป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสกับน้ำ เช่น สวมรองเท้าบูทยาง

4.โรคน้ำกัดเท้า

อาการ : คันตามซอกนิ้วเท้า ผิวหนังลอกเป็นขุย มีผิวหนังอักเสบบวมแดงเป็นผื่นพุพอง หรือมีลักษณะเท้าเปื่อย และเป็นหนอง

การป้องกัน :

- หลีกเลี่ยงการลงไปแช่ หรือลุยน้ำ ลุยโคลน
- หากจำเป็นต้องลุยน้ำ ลุยโคลน ควรรีบล้างเท้าด้วยสบู่และน้ำ แล้วเช็ดให้แห้งโดยเร็วที่สุด
- หากมีบาดแผล ควรป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสกับน้ำ เช่น สวมรองเท้าบูทยาง

5.โรคตาแดง

อาการ : มีอาการระคายเคืองตา ตาแดง หนองตาบวม ตาสู้แสงไม่ได้ หรือมีน้ำตาไหล

การป้องกัน :

- เมื่อมีฝุ่นละอองหรือสิ่งสกปรกเข้าตา ควรรีบล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที
- เมื่อมีอาการคันตา ไม่ควรขยี้ตาด้วยมือที่สกปรกหรือยังไม่ได้ล้าง
- หากพบผู้ป่วยที่มีอาการของโรคตาแดง ควรแยกผู้ป่วยออกจากผู้อื่นก่อน

- ไม่ควรใช้สิ่งของร่วมกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคตาแดง เพื่อป้องกันการระบาดและการติดต่อโรค

6.โรคไข้เลือดออก

อาการ : มีไข้สูงลอย (อุณหภูมิของร่างกายสูงกว่าปกติตลอด 24 ชม. โดยอุณหภูมิที่สูงสุดและต่ำสุดในแต่ละวันมีความแตกต่างกัน ไม่เกิน 1 องศาเซลเซียส) ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง หรืออาจมีเลือดออกตามไรฟัน

การป้องกัน :

- หลีกเลี่ยงการถูกยุงกัด
- ติดมุ้งลวดที่ประตูและหน้าต่าง
- ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว
- กำจัดแหล่งน้ำขังซึ่งเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

ที่มา : <https://www.paolohospital.com/th-th/samut/Article/Details/บทความสุขภาพ/6-โรคติดต่อ---ที่ควรระวังเมื่อมีน้ำท่วมขัง>