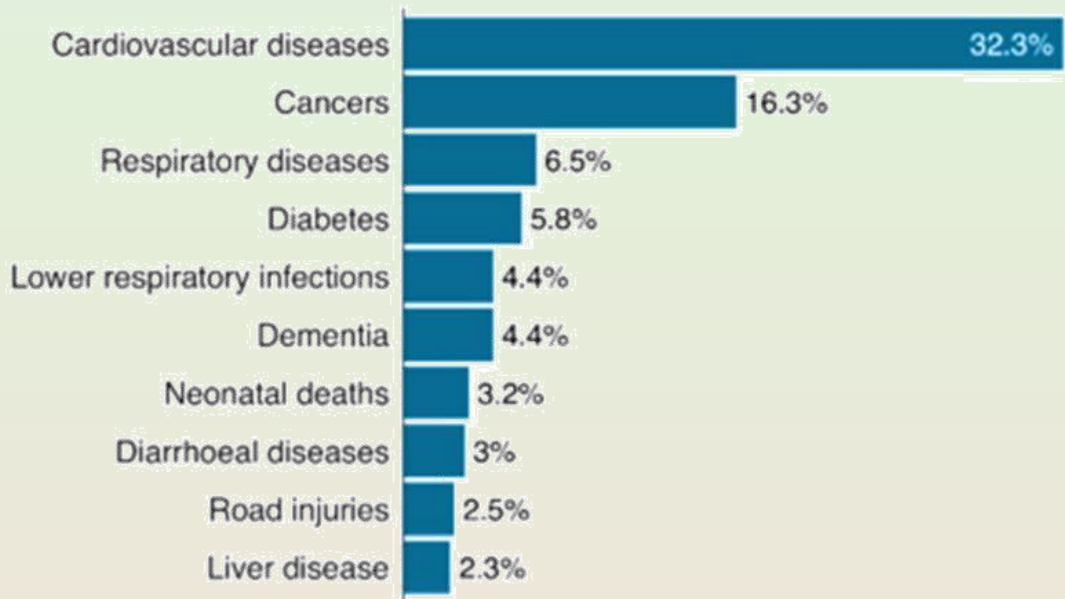


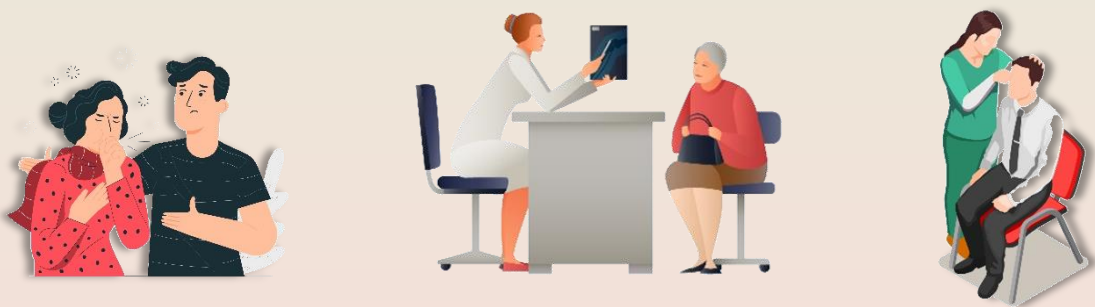
**อยากเห็นคนไทย
ห่างไกลโรคมะเร็งศีรษะ และคอ
นพ.วิศรุต สามีคศิริธรรม
ราชวิทยาลัยโสต ศอ นาสิกแพทย์
แห่งประเทศไทย**



ปัจจุบันโรคมะเร็งถือว่าเป็นภัยร้ายที่คร่าชีวิตคนเราเป็นอันดับสอง รองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด (ดังแสดงในรูปที่ 1) ซึ่งโรคมะเร็งนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นที่คอ ริมฝีปาก ปอดลำไส้ ตับ จมูก เป็นต้น ในบรรดามะเร็งที่กล่าวมามะเร็งบริเวณศีรษะและคอมักทำให้ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมาน มีคุณภาพชีวิตที่แย่ลง และส่งผลกระทบต่อจิตใจ นอกเหนือจากตัวโรคแล้วการรักษาทั้งการผ่าตัด ฉายแสงและเคมีบำบัด ก็ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนแก่ผู้ป่วยได้เช่นกัน ดังนั้นทางที่ดีที่สุดที่จะสู้กับโรคมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งศีรษะและคอคือ การหลีกเลี่ยงหรือลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคนี้อขึ้น



ปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งศีรษะและคอ คือ การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา โดยทั่วไปการสูบบุหรี่ ยาเส้น หรือยาสูบ เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง 4-10 เท่าทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณ และระยะเวลาในการสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม หากหยุดสูบบุหรี่ 1-4 ปีจะลดความเสี่ยงลงได้ร้อยละ 30 และจะลดลงมาใกล้เคียงคนปกติเมื่อหยุดสูบบุหรี่เป็นระยะเวลา 20 ปี ส่วนการดื่มสุรา และแอลกอฮอล์ แม้ว่าจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเพียง 2-4 เท่า แต่ถ้าใช้ร่วมกับการสูบบุหรี่ จะเพิ่มความเสี่ยงสูงถึง 35 เท่าปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ได้แก่ การเคี้ยวหมากซึ่งนับว่ามีสารก่อมะเร็งมากมายเป็นส่วนประกอบ เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งช่องปาก การกินอาหารหมักดอง เช่น ปลาเค็มผักผลไม้ดอง และกะปิ ซึ่งมีสาร nitrosamine เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลังโพรงจมูก การได้รับรังสี UV ในแสงแดดเป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งผิวหนัง และริมฝีปาก เป็นต้น จะเห็นได้ว่า ปัจจัยเสี่ยงที่กล่าวมาข้างต้นเราสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้



นอกจากนี้หากมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคมะเร็งศีรษะและคอ เช่น มีก้อนขึ้นที่บริเวณคอ มีแผลเรื้อรังในปากที่ไม่หายภายใน 3 สัปดาห์ เสียงแหบนานกว่า 2-3 สัปดาห์ เจ็บคอเรื้อรัง คัดจมูกหรือมีเลือดกำเดาไหลข้างเดียว เป็นต้น ขอแนะนำให้มาพบแพทย์หู คอ จมูกตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อให้ได้การวินิจฉัย และรักษาที่ทัน่วงที