



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส  
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

วิชา นอส.๑๑๑๑ เรื่อง การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง รศ.หญิงทิพย์ ตันนทเทศ

จัดทำโดย

น.ต.หญิง กติกา กมลรัตน์สมบัติ

หมายเลข ๑ สัมนนาที่ ๓

วันที่ ๑๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖

# โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ภัยร้ายใกล้ตัว

กติกา กมลรัตนสมบัติ

## บทคัดย่อ

ปัจจุบันความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมีสาเหตุสำคัญหลายอย่าง อย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจากสภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วย แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะในร่างกายให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีความเครียดมาก ๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอโมนความเครียดจะเพิ่มสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอโมนอื่น ๆ ก็จะถูกกระทบกระเทือนไปด้วย ซึ่งโรคมะเร็งลำไส้ เป็นโรคหนึ่งที่เป็นภัยร้ายใกล้ตัว สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกช่วงวัย โดยที่ไม่มีอาการแจ้งเตือนล่วงหน้า และทำให้เสียชีวิตได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นหากหมั่นดูแลสุขภาพ ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ก็จะสามารถปลอดภัยจากโรคร้ายใกล้ตัวนี้ได้

คำสำคัญ : มะเร็งลำไส้ใหญ่

## ความเป็นมาและความสำคัญ

โรคมะเร็งเป็นปัญหาสุขภาพที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง เนื่องจากเป็นโรคที่พบได้ในทุกเพศ ทุกวัย และหากไม่ได้รับการรักษาที่ทันท่วงที อาจทำให้เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว รายงานจากสถิติมะเร็งในประเทศไทยจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติในปี พ.ศ.๒๕๖๓ พบมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้ป่วยมะเร็งเพศชาย คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๗ ของมะเร็งในผู้ป่วยเพศชาย รองลงมาเป็นมะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอดและหลอดลมตามลำดับ สำหรับผู้ป่วยเพศหญิงพบมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นอันดับสอง คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๒ ของมะเร็งในผู้ป่วยเพศหญิง ภาพรวมอุบัติการณ์มะเร็งลำไส้ใหญ่ประเทศไทยในปี พ.ศ.๒๕๖๓ พบผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่รายใหม่ ๑๖.๙ คนต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน จัดว่าพบค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยกัน นอกจากนี้ย้อนไปในระยะเวลา ๒๐ ปี พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ๓ เท่า จากอุบัติการณ์มะเร็งลำไส้ใหญ่ในปี พ.ศ.๒๕๔๓ ซึ่งขณะนั้นพบผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่รายใหม่เพียง ๕ คน ต่อประชากร ๑๐๐,๐๐๐ คน

ลำไส้ใหญ่เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย มีหน้าที่ในการดูดซึมน้ำและโซเดียมกลับเข้าสู่ร่างกายและยังมีหน้าที่เก็บพักและขับถ่ายกากอาหาร เมื่อลำไส้ใหญ่เกิดความผิดปกติจะเกิดผลกระทบต่อเนื่องกันทั้งทางเดินอาหาร เช่น ภาวะคลื่นไส้อาเจียน ภาวะลำไส้อุดตันจากสภาวะของโรค จนไม่สามารถขับถ่ายหรือรับประทานอาหารได้ และถ้าความผิดปกตินี้เกิดจากโรคมะเร็งก็อาจเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงมากขึ้น เช่น การมีเลือดออกจากลำไส้ การปวดแน่นท้อง การกระจายของเซลล์มะเร็งไปยังอวัยวะอื่น ๆ เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยง...

## ปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้แก่ มีประวัติพบติ่งเนื้อในลำไส้ใหญ่ ซึ่งปกติจะพบที่ผนังลำไส้ใหญ่และไม่ใช่เนื้อร้าย แต่หากเวลาผ่านไปติ่งเนื้อบางชนิดอาจกลายเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ อายุ โดยส่วนใหญ่พบว่าร้อยละ ๙๐ มักเกิดกับคนที่อายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป แต่อาจพบได้ในวัยหนุ่มสาวและวัยรุ่น การมีประวัติของโรค IBD (Inflammatory Bowel Disease) คือ โรค Ulcerative Colitis และ Crohn's Disease อาจกลายเป็นลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรังและเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่มากขึ้น การมีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยเฉพาะครอบครัวที่มีสมาชิกเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ก่อนอายุ ๖๐ ปี มีความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่เพิ่มขึ้น การทานเนื้อสัตว์ติดมันและเนื้อแดงปริมาณมาก การทานเนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการปรุงแต่ง ทานผักผลไม้ไม่เพียงพอ การออกกำลังกาย โรคอ้วน สูบบุหรี่จัด อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่มากขึ้น

## อาการ

ในระยะแรกอาจจะไม่มีอาการแสดงที่จำเพาะ โดยอาการที่บ่งบอกว่าอาจจะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้แก่ ขับถ่ายผิดปกติ ท้องผูกสลับท้องเสีย ปวดเบ่งในช่องทวารหนัก ถ่ายไม่สุด ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด อุจจาระขนาดเล็กกลดลง เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง ผู้ป่วยบางรายไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ

## การตรวจวินิจฉัย

การวินิจฉัยโรคแพทย์จะใช้วิธีตรวจหลาย ๆ วิธีเพื่อวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งหรือไม่และมีการแพร่กระจายไปที่ใดแล้วหรือไม่ โดยแพทย์จะพิจารณาจากปัจจัยต่าง ๆ ประกอบ เช่น อายุและสุขภาพ ประเภทของมะเร็ง ระดับความรุนแรงของอาการ และผลการตรวจสอบก่อนหน้า เป็นต้น โดยวิธีการวินิจฉัยมะเร็งลำไส้ใหญ่สามารถทำได้โดย การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทวารหนักเพื่อตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจ (Biopsy) เป็นวิธีการวินิจฉัยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่แม่นยำที่สุดและเป็นมาตรฐานของการวินิจฉัยโรค และเพื่อการตรวจทางชีวโมเลกุลของมะเร็ง การเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ (Computed Tomography Scan หรือ CT scan) สามารถใช้ในการตรวจสอบตำแหน่งของโรคและการกระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ การตรวจอัลตราซาวด์ เป็นการตรวจด้วยคลื่นความถี่สูง วิธีนี้จะบอกได้ว่ามะเร็งได้แพร่กระจายสู่ตับหรืออวัยวะอื่น ๆ หรือไม่ การเอกซเรย์ปอด เป็นการตรวจดูว่ามะเร็งได้แพร่กระจายไปยังปอดหรือไม่ การทำ Positron Emission Tomography (PET) scan เป็นการตรวจโดยการฉีดสารรังสีให้ถูกดูดซึมในอวัยวะและเนื้อเยื่อ และทำการถ่ายภาพ

## การรักษา

มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นโรคที่เซลล์ปกติในลำไส้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลง โดยมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วจนควบคุมไม่ได้ การเปลี่ยนแปลงนี้อาจใช้ระยะเวลาเป็นปี ในระยะแรก ๆ เซลล์อาจเป็นเพียงแค่ติ่งเนื้อธรรมดา แต่หากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ทำการรักษาหรือตัดทิ้ง ติ่งเนื้ออาจลุกลามกลายเป็นมะเร็งได้ ระยะของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ จำแนกออกเป็น ๔ ระยะ ได้แก่ มะเร็งระยะที่ ๑ เป็นระยะที่ยังไม่มีการลุกลาม อัตราการหายขาดสามารถรักษาได้ด้วยการผ่าตัด มะเร็งระยะที่ ๒ เป็นระยะที่เริ่มลุกลาม เซลล์มะเร็งจะเข้ามาในชั้นกล้ามเนื้อของลำไส้ และอาจลามไปถึงเยื่อหุ้มลำไส้ เนื้อเยื่อส่วนอื่น ๆ หรือ อวัยวะข้างเคียง มะเร็งระยะที่ ๓ เป็นระยะที่เริ่มลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลือง ต้องผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองออกให้มากที่สุด และให้ยาเคมีบำบัดเพื่อไม่ให้มะเร็งฟื้นตัวและกลับมาลุกลามอีกครั้ง มะเร็งระยะที่ ๔ เป็นระยะที่ค่อนข้างรุนแรง มะเร็งแพร่กระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ การรักษาต้องทำการผ่าตัดเพื่อตัดอวัยวะบางส่วนที่เป็นมะเร็งออก และให้ยาเคมีบำบัดร่วมด้วย โดยทั่วไปการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่วิธีที่ดีที่สุด ได้แก่ การผ่าตัดเอาลำไส้ใหญ่ส่วนที่มีเนื้อร้ายออก สำหรับการให้ยาไปทำลายเซลล์มะเร็ง (เคมีบำบัด) และการฉายรังสีรักษา สามารถรักษาได้ทันที และมีโอกาสหายได้

## วิธีการป้องกัน

ทำได้โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไหม้เกรียมซึ่งมีสารก่อมะเร็ง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และวิธีการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ดีที่สุดคือ เข้ารับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ เมื่อมีอายุ ๔๕ ปีขึ้นไปและตรวจซ้ำตามคำแนะนำของแพทย์

ผศ.ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่ (๒๕๖๑) ผู้เชี่ยวชาญด้านพิษวิทยาศาสตร์ทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า ภาวะโภชนาการที่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ คือ ผู้ที่กินผักผลไม้ น้อย ชอบกินเนื้อหมู เนื้อวัว และผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปเป็นประจำ จึงมีข้อแนะนำไม่ควรรับประทานเนื้อแดงเกิน ๕๐๐ กรัม ต่อสัปดาห์ และควรสลับกับเนื้อไก่ เนื้อปลา หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์แปรรูปและควรเพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้ เพราะใยอาหารจะช่วยเร่งการขับถ่ายทำให้ของเสียไม่ตกค้างในลำไส้และเพิ่มจำนวนแบคทีเรียที่ดีที่เจริญในลำไส้ใหญ่ ลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ได้ และควรควบคุมปริมาณการใช้วัตถุเจือปนในอาหารแปรรูป เช่น สารไนไตรท์ สารไนเตรท ให้เป็นตามกำหนดในประกาศของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) อย่างจริงจัง

นพ.บุรินทร์ อวพิทยา (๒๕๖๔) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก คลินิกโรคลำไส้ใหญ่และทวารหนัก รพ.พญาไท ๑ มีความเห็นว่า หากตรวจพบการผิดปกติตั้งแต่การเป็นติ่งเนื้อและสามารถตัดออกไปได้ ก็จะมีโอกาสการเกิดมะเร็ง โดยข้อมูลทางทฤษฎี พบว่าติ่งเนื้อขนาด ๑ ซม. จะใช้เวลานานถึง ๑๐ ปี ก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็ง

พญ.นภา ศิริวิวัฒนากุล (๒๕๖๖) ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวว่า ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตมากโดยเฉพาะพฤติกรรมการบริโภค เช่น อาหารไขมันสูง อาหารพาสต์ฟู้ดต่าง ๆ ได้รับความนิยมนมากขึ้น การกินอาหารปิ้งย่างไหม้เกรียม อาหารจากน้ำมันทอดซ้ำ และเนื้อสัตว์แปรรูป ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย การมีภาวะอ้วนน้ำหนักเกิน ตลอดจนการมีประวัติครอบครัวหรือตนเองเป็นติ่งเนื้อในลำไส้ เป็นต้น

### **บทสรุป**

“โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่” กลายเป็นโรคร้ายที่พบได้บ่อยมากในปัจจุบัน อัตราการเกิดมะเร็งในคนไทยเพิ่มสูงมากขึ้นทุกปี ในขณะที่อายุของผู้ป่วยเองก็เริ่มลดน้อยลงเรื่อย ๆ ซึ่งหนึ่งในสาเหตุมาจาก “พฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนยุคใหม่” ที่เป็นโทษต่อสุขภาพร่างกาย เพราะฉะนั้นหากไม่จำเป็นต้องทนทุกข์กับการถูกมะเร็งลุกลาม ควรลดปัจจัยเสี่ยง และหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ภัยร้ายใกล้ตัวที่จะเกิดขึ้น

### **กิตติประกาศ**

ขอขอบคุณ รร.นอส.ยศ.ทอ. ที่เปิดโอกาสให้เขียนบทความวิชาการ เรื่อง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ภัยร้ายใกล้ตัว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง และผู้ที่สนใจต่อไป

## บรรณานุกรม

พญ.นภา ศิริวิวัฒน์นกุล. (๒๕๖๖, ๒๒ มิถุนายน). 'สถาบันมะเร็ง' เตือนภัยสุขภาพ ระวัง! 'มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง' แนะเลียง 'ปิ้งย่างไหม้-อาหารแปรรูป'.

<https://www.thecoverage.info/news/content/5060>

นพ. บุรินทร์ อวพิทยา. (๒๕๖๔, ๓๐ มีนาคม). มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคร้ายที่ป้องกันได้...หากใช้ชีวิตให้เป็น !.

<https://www.phyathai.com/th/article/1486>

ผศ.ดร.ชนิพรรณ บุตรยี่. (๒๕๖๑, ๑๙ กันยายน). มะเร็งลำไส้ใหญ่คร่าชีวิตคนไทยพุ่ง หากไม่คัดกรองจริงจัง ผู้ป่วยจะเพิ่ม ๒ เท่า. <https://www.thecoverage.info/news/content/366>

อ.เกศินี เขียรกานนท์ และคณะ. (๒๕๖๕, ๓๑ ตุลาคม). ข้อควรรู้เกี่ยวกับมะเร็งลำไส้ใหญ่.

[https://www.gastrothai.net/th/knowledge-detail.php?content\\_id=347](https://www.gastrothai.net/th/knowledge-detail.php?content_id=347)

Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (๒๕๖๒, ๑๒ กันยายน). มะเร็งลำไส้ใหญ่คร่าชีวิตคนไทยพุ่งปีละกว่า ๓,๐๐๐ คน.

<https://www.hfocus.org/content/2018/09/16323>

ศ.ดร.นพ.วรุตม์ โสสิริวัฒน์. (๒๕๖๔, ๑๒ มีนาคม). มะเร็งลำไส้ใหญ่ รู้ทัน ป้องกันได้.

<https://www.siphhospital.com/th/news/article/share/932>

# Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-16 11:01:05 at 11:01 AM

[Print Report](#)

## Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3500493	Dec 16, 2023 at 10:59 AM	katika@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	1_บ.ด.หญิง กติกา กมลรัตน์ สมบัติ.docx	Completed	0.00 %

## Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
-----	-------	-----------	--------	------------------

Showing 0 to 0 of 0 entries

First Previous Next Last