**รู้ทันมะเร็ง - ตรวจร่างกายเป็นประจำ ห่างไกลมะเร็ง**

**เริ่มศักราชใหม่แบบไทยๆ อยากจะแนะนำให้หันมาทำสิ่งดีๆ ในชีวิตกันดีกว่า สิ่งดีๆ ที่ว่าคือเรื่องการดูแลเอาใจใส่สุขภาพตัวเองด้วยการตรวจร่างกายเป็นประจำ ตรวจร่างกายในที่นี้มิได้หมายถึงแค่ลูบๆ คลำๆ ร่างกายตัวเอง แต่หมายความถึงการตรวจคัดกรองเพื่อหามะเร็งในระยะเริ่มต้นโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มเสี่ยง มีประเด็นสำคัญที่ควรรู้ดังนี้ **

  ประการแรก ต้องทำความเข้าใจให้ตรงกันเสียก่อนว่าการตรวจคัดกรองเพื่อหา[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ใน ระยะเริ่มต้นนั้น ไม่ต้องรอให้มีอาการผิดปกติแล้วจึงมาตรวจ อย่างนั้นไม่เรียกตรวจคัดกรองแต่เป็นการตรวจวินิจฉัยโรคซึ่งเป็นสาเหตุของ ความผิดปกตินั้นซึ่งอาจจะเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)หรือไม่ก็แล้วแต่

 ประการที่สอง การตรวจคัดกรองเริ่มจากการซักประวัติเพื่อค้นหาประวัติการเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ในครอบครัว โรคทางกรรมพันธุ์บางโรคที่มีโอกาสกลายเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87) ต่อด้วยการตรวจร่างกายทั่วไปด้วยการดู คลำ ฟัง เคาะ ตรวจรูทวารทั้งหมดเท่าที่สามารถตรวจได้เบื้องต้น เช่น ช่องปาก รูทวารหนัก ช่องคลอด

 ตามด้วยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเลือด ปัสสาวะ อุจจาระ และการตรวจทางรังสีวินิจฉัย เช่น การเอกซเรย์ เมื่อตรวจครบตามขั้นตอนเบื้องต้นเหล่านี้ ก็จะสามารถสรุปได้คร่าวๆ ว่ามีความผิดปกติหรือไม่อย่างไร หากมีความผิดปกติก็อาจมีการตรวจบางอย่างเพิ่มเติม

 ท้ายที่สุดเมื่อผนวกเอาข้อมูลทั้งหมดตั้งแต่การซักประวัติจนถึงการตรวจ พิเศษต่างๆ ก็สามารถให้คำแนะนำได้ว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในกลุ่มเสี่ยงของการเกิด[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)อวัยวะใดมากกว่าคนปกติหรือไม่ ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ต้องหลีกเลี่ยงอะไร  ซึ่งการให้ข้อมูลตรงนี้ แพทย์ด้านโรค[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)จะ ให้คำแนะนำได้เหมาะที่สุด มาถึงตรงนี้คงจะเข้าใจดีขึ้นว่าการตรวจร่างกายประจำปีนั้นเป็นการตรวจค้นหา โรคที่พบบ่อยในภาพรวมแตกต่างจากการตรวจคัดกรอง[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ในระยะเริ่มต้นอย่างไร สรุปง่ายๆ ก็คือเป็นการตรวจที่มีความจำเพาะลงไปที่การค้นหาโรค[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)และค้นหากลุ่มเสี่ยง

 ประการที่สาม ความสม่ำเสมอในการตรวจ ควรตรวจถี่ห่างกันขนาดไหน ตรงนี้ขึ้นอยู่กับผลการตรวจคัดกรองที่ว่า ถ้าผลการตรวจของท่านมีความเสี่ยงต่อการเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง ความถี่ในการตรวจก็แตกต่างกันไป โดยหลักๆ ก็ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการแบ่งตัวเป็นสองเท่าของเซลล์[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ของอวัยวะ นั้นๆ ปล่อยเป็นหน้าที่แพทย์ในการนัดตรวจครั้งต่อไป แต่ถ้าผลการตรวจเป็นปกติทั้งหมดก็อย่าได้นิ่งนอนใจ ควรมาตรวจคัดกรองอย่างน้อยปีละครั้ง เพราะการที่ผลการตรวจเป็นปกติไม่ได้หมายความว่าจะปกติตลอดไป ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อาทิ พฤติกรรมการปฏิบัติตัว มลภาวะต่างๆ มีโอกาสเข้ามาเปลี่ยนสุขภาวะของท่านจากปกติให้เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ได้ทุกเมื่อ

 ประการสุดท้าย ที่อยากเน้นย้ำเป็นพิเศษคือ อย่าผัดวันประกันพรุ่ง ถึงเวลานัดตรวจสุขภาพก็ต้องตรวจ หลายรายชอบเลื่อนชอบผัดผ่อนกันไปเรื่อยโดยอ้างว่างานยุ่งยังไม่มีเวลา ทีเวลาเอารถไปเช็กระยะยังเอาเข้าศูนย์ตามเวลาที่นัดหมายได้ แต่เรื่องสุขภาพตัวเองสำคัญกว่าเรื่องรถเป็นไหนๆ เรื่องรถยังเช็กตามระยะกิโลเมตรที่กำหนด เรียกว่าถ้ารถวิ่งเยอะก็เข้าเช็กระยะเร็วขึ้น เรื่องสุขภาพในชีวิตจริงคนเรามีบางช่วงเวลาต้องกรำงานหนัก เครียดพักผ่อนน้อย มีงานเลี้ยงบ่อย อันที่จริงการกำหนดช่วงเวลาตรวจเช็กสุขภาพตามระยะเวลานั้นอาจจะไม่ค่อยเหมาะ สมกับสภาพร่างกายที่แท้จริงเท่าใดนัก

 ที่จริงแล้วควรใส่ใจดูแลตัวเองตามสภาพความเป็นจริง เข้าทำนองยิ่งใช้ชีวิตสมบุกสมบันมากเท่าไหร่ ยิ่งต้องบำรุงรักษาสุขภาพบ่อยขึ้นเท่านั้น อย่ารอให้เป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ก่อน แล้วก็มักจะพูดประโยคซ้ำๆ เหมือนๆ กันว่า  “ในชีวิตไม่เคยเข้าโรงพยาบาลเลย แข็งแรงดีมาตลอด พอเข้าที ก็เป็นมากเลย ทำไมเป็นอย่างนี้” ก็อยากจะบอกว่า ก็เพราะไม่เคยเข้ามาตรวจสุขภาพเลยนั่นแหละที่ทำให้เป็นแบบนี้

 เอาเป็นว่าปีใหม่ไทยปีนี้วางแผนชีวิตหน้าที่การงานแล้ว ก็อย่าลืมวางแผนดูแลสุขภาพและที่สำคัญมีวินัยกับตนเองด้วยล่ะ ขอบอก

"นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ"