

หากกินคุ้มครองคุ้มพิริยาลกอช้อต็อกิวารคุ้มในระดับปานกลาง ในวันหนึ่งๆ
กินชาเขียวคุ้มกิน 4 แก้วมาตรฐาน และท่านหญิงไม่คุ้มกิน 2 แก้ว
ชนบทหวาน



Thai

8/7/96

หมายเลขอรับ พท อุ กต อ งในขณะที่
พิมพ์แต่ มี ได้ ตรวจทานให้ เป็นปั๊
จุ บ นอย' ตลอดเวลา ท' งานอาจจ า เป็น นต์
องสอบหมาย เลขจากสมุดโทรศัพท์ พท

ເອຫະໂຣຄະເຮັງໃນລໍາໄສ

Beating Bowel Cancer

REVIEWED
June 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH

เอาชนะโรคมะเร็งในลำไส้

Beating Bowel Cancer

เมื่อคุณละเว้นให้ขับของวัตถุวันเกิดแก่อุကหะของเชอเมื่อเขานี้อยู่ครบ 40 ปี ในปีนี้ เชอจะต้องใช้สิ่งเดือนใจอันสำเพ็ญภูมิใจด้วยเพื่อเตือนเขาไว้ว่าถึงเวลาแล้วที่เขากำลังได้ไปคราวหน้าแล้วเมื่อการของโรคมะเร็งในลำไส้อื้อขึ้นไปหรือไม่

เกือนสิบปีมาแล้ว เมื่อตอนที่อายุได้ 48 ปี คุณละมัยได้รับการตรวจวินิจฉัยว่า เป็นโรคมะเร็งในลำไส้ ซึ่งเป็นโรคมะเร็งที่เป็นกันมากและเกิดขึ้นกับประชากรในประเทศไทย ลดลงเรื่อยๆ จนในปัจจุบันนี้อยู่ที่ 24 คน เมื่อจากโรคนี้อาจถูกหักดิบในครอบครัว เชองจึงได้อธิบายแก่สุกๆ ทึ้งห้าคนของฉันถึงความสำคัญในการตรวจหาโรคนี้อย่างสม่ำเสมอเมื่อตั้งแต่เมื่ออายุต่ำกว่า 35 ปี เป็นต้นไป เพื่อที่หากมีอาการของโรคที่จะได้ตรวจพบ เสียตัวเสียตน่าจะเป็นๆ โรคมะเร็งในลำไส้ก็เหมือนโรคมะเร็งส่วนมากที่สามารถรักษาให้หายได้ หากตรวจพบเสียตัวเสียตน่าจะเป็นๆ ที่เริ่มเป็นในเช้า

“การผ่าตัดรักษาโรคมะเร็งในลำไส้สำหรับเสียงแพลงชีวิตของฉันแม้แต่ร้อย ยกเว้นแต่ที่บ้านทำให้ฉันต้องออกคลา้วถึงร่องน้ำมันนี้แล้วสามารถใช้ในครอบครัวและเพื่อนๆ ว่าโรคนี้ ลางสังหรณ์กับในครอบครัว แต่กว่ารักษาให้หายได้” คุณละมัยกล่าว

เมื่อปีที่แล้วประชากรในประเทศไทยลดลงเหลือ 9,000 คน ศูนย์ที่มีประวัติว่าคนในครอบครัวเคยเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ประมาณ 9,000 คน ศูนย์ที่มีประวัติว่าคนในครอบครัวเคยเป็นโรคนี้มีโอกาสที่จะถูกเป็นโรคนี้ได้มากกว่าคนอื่นๆ

ผู้ที่เป็นโรคนี้ส่วนใหญ่อายุสูงกว่า 40 ปี ปัญหาอ่อนหนี้เกี่ยวกับโรคนี้ก็คือ คนจำนวนมากจะละเลยไม่อาจใจใส่กับอาหารติดปูกติดในระบบทางเดินอาหารอ่อนหนอ

อาการสำคัญอีกที่ควรสังเกตุก็คือการที่มีโลพิตอุกนนี่อื้บคายอุจจาระ (หรือ เมื่อสังเกตุเห็นโลพิตในโถส้วม) หลังจากถ่ายอุจจาระแล้วทุกครั้งท่านควรจะได้มองดูใน โถส้วมและกระดายข้าร่วงว่ามีสภาพอย่างไร หากท่านสังเกตุเห็นเลือดท่านก็ไม่จำเป็นจะต้องมีความหมายว่าท่านเป็นโรคมะเร็งแล้ว แต่มีความหมายว่าท่านควรจะได้พบแพทย์ท่านควรจะปรึกษาแพทย์ด้วยหากลักษณะในการขับถ่ายของท่านเปลี่ยนแปลงไป เช่น ท้องเสีย หรือท้องผูกนานกว่าสองสัปดาห์

ไม่ใช่การทราบว่าสาเหตุที่แท้จริงของโรคมะเร็งในลำไส้นี้คืออะไร แต่ในขณะนี้แพทย์จำนวนนักเชื่อว่าอาการที่เราเรียกว่าโรคนะเร็งในลำไส้ เป็นความจริงที่ว่าโรคมะเร็งในลำไส้ เป็นกันมากในงานประจำ เช่น ออสเตรเลีย ซึ่งประชากรรับประทานเนื้อสัตว์และไขมันกันมากแต่รับประทานอาหารที่ให้ไขมัน เช่น ไขมันปิ้ง ชา พาสต้า ผักและผลไม้กันน้อยเกินไป นี่คือเหตุผลที่ต้องยั่งโน้มือที่การยืดอุ้กกับการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิม เพราะถูกอกน้ำมากกว่า แทนที่จะรับอาณิสัย ในการรับประทานอาหารแบบออสเตรเลีย ที่รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ และไขมันเป็นจำนวนมากแต่รับประทานผักและผลไม้ต่อๆ กันอย่างต่อเนื่อง

คำแนะนำจากสถาบันมะเร็งแห่งรัฐนิวเซาฟ์สตีที่คือ ลดการรับประทานไขมัน โดยรับประทานอาหารพอคนน้ำหนัก แป้งกรอบ บิสกิต และอาหารน้ำใจน้อยลง เลือกผลิตภัณฑ์อาหารนมที่ลดไขมันแล้ว และใช้น้ำมันพืชแทนไขมันจากสัตว์ เท่าไหร่นักออกจะกินเนื้อสีก่อนที่จะปฐมนิเทศการ

สิ่งที่ควรรับประทานให้มากขึ้น คือ ผักและผลไม้สด อาหารจำพวกข้าวทั้งหมดรวมทั้งกะหล่ำปลี กะหล่ำปลีและบร็อคโคลี ผักแครอทที่อ่อนช้ำยืดกันโรคมะเร็งในลำไส้ได้