

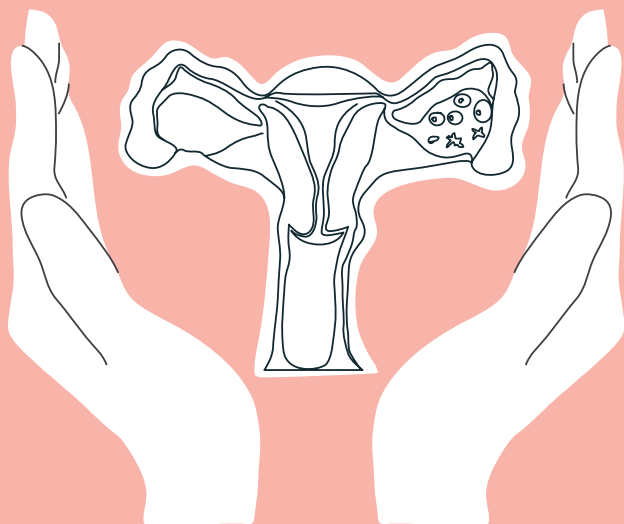


♀ ห้างไกล
• มะเร็งปากมดลูก •



ดูแลตัวเองให้ห่างไกล มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกเป็นโรคร้ายที่ไม่ใช่เรื่องไกลตัวของผู้หญิง เพราะเป็นโรคที่พบเป็นอันดับต้นๆ ของโรคมะเร็งในสตรี แต่ผู้หญิงส่วนใหญ่หลายคนก็ยังละเลยที่จะเรียนรู้และป้องกันโรคร้ายนี้ โดยเฉพาะผู้หญิงวัยสาวที่อาจมองว่าโรคนี้อาจไม่เกิดขึ้นในวัยเราหรอก หรือคนที่คิดว่าไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ หรือไม่ใช่คนเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ ไม่มีทางเป็นโรคนี้อีก...ขอบอกว่าคุณคิดผิด



มะเร็งปากมดลูก เกิดขึ้นได้อย่างไร

มะเร็งปากมดลูกเกิดจากการติดเชื้อ HPV ที่เซลล์บริเวณปากมดลูก ซึ่งจะเริ่มเกิดการอักเสบขึ้น แต่ผู้หญิงร้อยละ 60 ที่ติดเชื้อและมีอาการอักเสบนี้ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะสามารถรักษาอาการให้หายได้เองในระยะเวลา 2-4 ปี แต่ก็มีผู้หญิงอีกร้อยละ 15 ที่เกิดความผิดปกติของเซลล์ไปสู่ขั้นที่รุนแรงมากขึ้น และเมื่อมาถึงจุดนี้ ผู้หญิงร้อยละ 30-70 จะมีความผิดปกติของเซลล์รุนแรงมากขึ้นอีกหากไม่ได้รับการตรวจและรักษาให้หายขาด เพราะเชื้อ HPV จะเข้าไปทำให้กลไกควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์เสียไป ขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาประมาณ 10 ปี และเข้าสู่การเป็นมะเร็งปากมดลูก



ใครๆ ก็สามารถ ติดเชื้อ HPV ได้

ผู้หญิงหลายคนมักคิดว่าตนเองคงไม่ติดเชื้อ HPV เพราะคิดว่าการติดเชื้อ HPV จะเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่มีคู่นอนหลายคน หรือมีสุขภาพไม่แข็งแรงเท่านั้น แต่ความจริงแล้ว เชื้อ HPV สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และการติดเชื้อ HPV มักไม่แสดงอาการในช่วงแรกเริ่ม และใช้ระยะเวลายาวนานเป็นสิบปีในการค่อยๆ กลายเป็นมะเร็งปากมดลูก

รู้จักเชื้อ HPV ให้มากขึ้น

HPV

เชื้อ HPV มีมากกว่า 100 สายพันธุ์ แต่มีเพียง 14 สายพันธุ์ที่เป็นชนิดมีความเสี่ยงสูงในการก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชื้อ HPV สายพันธุ์ 16 และ 18 มีความเสี่ยงสูงสุด

และการติดเชื้อ HPV ที่อวัยวะเพศหรือรอบปากทวารหนัก นั้นพบได้บ่อยที่สุด โดยผ่านการมีเพศสัมพันธ์แล้วติดเชื้อที่ช่องคลอด ปากมดลูก หรือทวารหนัก นอกจากนี้ยังสามารถติดเชื้อทางปาก รวมถึงสามารถติดต่อกันทางผิวหนังจากการสัมผัสกับคนที่ติดเชื้อนี้ (แม้ว่าเราดูแล้วจะไม่เห็นอาการติดเชื้อของอีกฝ่ายเลยก็ตาม) หรือการใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกัน หรือการติดเชื้อจากการคลอดบุตร หรือแม้แต่เด็กทารกที่เพิ่งคลอดก็สามารถติดเชื้อชนิดนี้ได้ เพราะคลอดผ่านช่องคลอดของมารดาที่มีเชื้อนี้อยู่

คนที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HPV คือ

- คนที่มีคู่นอนติดเชื้อมาก่อน
- คนที่มีคู่นอนหลายคน
- คนที่มีคู่นอนและคู่นอนมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมากกว่า 1 คน
- คนที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ (เช่น ในช่วงตั้งครรภ์หรือคนที่มีเชื้อ HIV หรือเอดส์)
- คนที่มีเพศสัมพันธ์แบบผิวเดียวเมียวเดียว แต่คู่ติดเชื้อมาจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมาก่อน

สวมถุงยางอนามัย ช่วยลดโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ HPV

การสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อ HPV ได้ แม้ว่าถุงยางอนามัยแบบผู้ชายจะไม่สามารถป้องกันผู้หญิงจากการติดเชื้อ HPV ได้ 100% เพราะเชื้ออาจอยู่ตรงบริเวณที่ถุงยางอนามัยไม่ครอบคลุม เช่น บริเวณอวัยวะหรือบริเวณรอบทวารหนัก ส่วนถุงยางอนามัยแบบผู้หญิงก็เป็นทางเลือกที่ดีอันหนึ่ง เพราะมีส่วนที่ยื่นออกมาออกช่องคลอด ซึ่งช่วยป้องกันการสัมผัสระหว่างผิวหนังบริเวณปากช่องคลอดและผิวหนังบริเวณถุงอวัยวะได้มากกว่าถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย



เราจะรู้ได้อย่างไรว่าติดเชื้อ HPV หรือเปล่า

เชื้อ HPV จะใช้เวลาฟักตัวตั้งแต่หนึ่งเดือนไปจนถึงหลายปี โดยเริ่มแรกจะมีหูดหรือผื่นคันปรากฏแฉะๆ อวัยวะเพศ และทวารหนัก หากมีอาการดังกล่าว ควรตรวจการมีเพศสัมพันธ์ แล้วไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อ HPV หากใช้ต้องทำการรักษาให้หายขาดเสียก่อนจึงจะกลับไปมีเพศสัมพันธ์ได้

หากไม่มีอาการปรากฏเลย แต่อยากแน่ใจว่า “ไม่ติดเชื้อ” ต้องไปพบแพทย์เท่านั้นจึงจะวินิจฉัยได้ เพราะเชื้อ HPV มีอยู่หลายชนิด และบางชนิดก็ไม่ก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงกับร่างกาย แต่บางชนิดก็นำไปสู่การเกิดเซลล์มะเร็ง ดังนั้นถ้าเราตรวจพบว่าติดเชื้อ HPV จึงต้องได้รับการตรวจให้ละเอียดว่าเป็นเชื้อ HPV ชนิดไหน



ปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อ การเกิดมะเร็งปากมดลูก

การจะเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือไม่นั้น นอกจากการติดเชื้อ HPV บางชนิดแล้ว ยังต้องผนวกกับปัจจัยอื่นๆ ได้แก่

- สูบบุหรี่เป็นประจำ
- ทานอาหารให้โทษกับร่างกายและอาหารที่มีสารเคมีประกอบ
- ทานยาคุมกำเนิดมาเป็นเวลานานติดต่อกันกว่า 5 ปี
- มีลูกคนแรกตอนอายุน้อยมาก
- มีลูกหลายคน
- ติดเชื้อ HIV หรือเอดส์ ซึ่งมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอ
- ฝ่ายชายมีพฤติกรรมทางเพศที่มีคู่นอนหลายคน ทำให้มีโอกาสนำเชื้อ HPV มาติดฝ่ายหญิงได้มากขึ้น
- แม่ พี่สาว หรือน้องสาวเคยเป็นมะเร็งปากมดลูก

เพราะเชื้อ HPV เกิดขึ้นในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้นผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกตั้งแต่อายุยังน้อยก็จะมีช่วงเวลาที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HPV ยาวนานกว่า รวมถึงคนที่เปลี่ยนคู่นอนบ่อยก็จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HPV มากกว่าคนผัวเดียวเมียเดียว



พฤติกรรมที่ช่วยให้ห่างไกล มะเร็งปากมดลูก

นอกเหนือจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก พฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิตก็มีผลต่อโรคมะเร็งเช่นกัน

- ทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารมันและสารเคมีปนเปื้อน
- ไม่สูบบุหรี่ เคี้ยวยาเส้น ดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มมีน้ำตาล
- ปกป้องตัวเราจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกชนิด
- หาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของโรคมะเร็ง เพราะการที่เซลล์ในร่างกายจะเปลี่ยนแปลงผิดปกติจนกลายเป็นเนื้อร้ายหรือมะเร็งนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างช้าๆ ใช้เวลานานนับปีกว่าอาการของโรคจะรุนแรงขึ้นเป็นลำดับจนถึงขั้นสุดท้ายที่รักษาไม่ได้

หากเราดูแลหมั่นสังเกตตัวเองแต่เนิ่นๆ เราก็จะมีโอกาสค้นพบและกำจัดความผิดปกตินี้ได้ก่อนที่จะเอื้อจะเติบโตเป็นเนื้อร้ายและกระจายไปทั่วร่างกายของเรา





เราควรตรวจมะเร็งปากมดลูกบ่อยแค่ไหน

ผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ควรรับการตรวจภายในทุกคนทุก 1-2 ปี และตรวจคัดกรองเพื่อหามะเร็งในระยะเริ่มแรก และระยะก่อนเป็นมะเร็งอย่างน้อย ทุกๆ 3 ปี สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกไปรับบริการก็ควรตรวจอย่างน้อยทุกๆ 5 ปี หากผลตรวจปกติ 2-3 ครั้ง ก็สามารถเว้นระยะห่างออกไปได้

สำหรับผู้หญิงที่มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ควรมาพบแพทย์ตรวจ แม้จะหมดประจำเดือนไปแล้วหรือไม่มีเพศสัมพันธ์มานานแล้วก็ตาม



แต่หากคุณมีปัจจัยต่างๆ ดังต่อไปนี้ ควรต้องไปตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอ

- ผู้หญิงอายุมากกว่า 35 ปี โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว
- มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกตอนอายุน้อยหรือหลังจากมีประจำเดือนไม่นาน
- เปลี่ยนคู่นอนหลายคน
- คนที่เคยมีการอักเสบที่บริเวณปากมดลูกหรือมีปากมดลูกฉีกขาดที่ไม่ได้รับการดูแลสุขภาพ
- คนที่เคยติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เริมหรือกามโรค เป็นต้น
- คนที่ไม่เคยตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก
- คนที่มีเชื้อ HIV หรือเอดส์
- คนที่สูบบุหรี่หรือเคี้ยวยาเส้นเป็นประจำ
- คนที่เคยไปตรวจแป็บเสมียร์แล้วพบว่ามีความผิดปกติเล็กน้อย ควรไปตรวจซ้ำทุกปีหรือ 2 ปี เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อเยื่อผิดปกตินั้นหยุดการเจริญเติบโตแล้ว

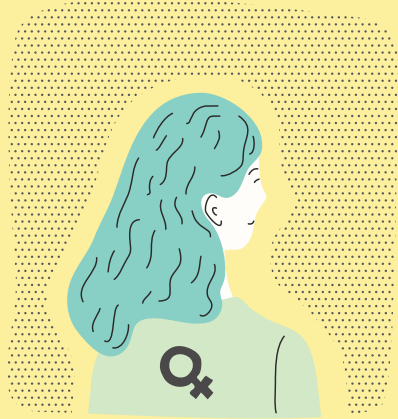


ข้อเท็จจริงของวัคซีนป้องกันเชื้อ HPV

วัคซีนป้องกันเชื้อไวรัส HPV 16 และ 18 เป็นวัคซีนที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งปากมดลูกได้ถึงร้อยละ 90-100 ในผู้ที่ยังไม่เคยติดเชื้อมาก่อน ส่วนผู้ที่มีการติดเชื้อแล้ว วัคซีนจะไม่สามารถช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ ซึ่งวัคซีนจะเริ่มแสดงฤทธิ์ป้องกันร่างกายจากการติดเชื้อภายใน 1 เดือน หลังจากได้รับวัคซีนครบ 3 เข็ม แต่ระยะเวลาในการป้องกันโรคของวัคซีนยังคงต้องติดตามผลต่อไป รวมถึงผลข้างเคียง เพราะยังไม่เคยมีข้อมูลประสิทธิผลของวัคซีนยาวเกินกว่า 10 ปี และหากจะให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการฉีดวัคซีน HPV ควรได้รับวัคซีนตั้งแต่วัยยังไม่ติดเชื้อ HPV ซึ่งก็คือ ก่อนการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ซึ่งวัคซีนนี้สามารถฉีดได้ตั้งแต่อายุ 9-26 ปี



ห่างไกล มะเร็งปากมดลูก



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- หนังสือทำอะไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก โดยมูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) และแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
- เอกสารทำอะไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก จาก <http://resource.thaihealth.or.th/media/thai-health/12933#0>
- บทความความรู้เรื่องวัคซีน HPV (Human Papillomavirus Vaccine) รองศาสตราจารย์ ดร. ชะอรสิน สุขศรีวงศ์ ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จากเว็บไซต์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3