



การตรวจทามะเร็ง ต่อมลูกหมาก

เรื่องของสุขภาพเพศชายเป็นเรื่องที่ต้องดูแลเอาใจใส่โดยเฉพาะเมื่อเริ่มย่างเข้าสู่วัยเลข 4 กันแล้ว เรื่องหนึ่งที่มีอาจละเลยและควรได้รับการตรวจคือ ต่อมลูกหมาก เนื่องจากอาจเกิดความผิดปกติได้ตามวัยที่มากขึ้น

ต่อมลูกหมาก (Prostate Gland) เป็นต่อมที่อยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะและโอบรอบท่อปัสสาวะ เมื่อผู้ชายอายุมากขึ้นก็มีโอกาสจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับต่อมลูกหมากขึ้นได้ ปัญหาที่ว่านี้รวมไปถึงมะเร็งต่อมลูกหมากซึ่งเป็นโรคที่พบได้บ่อย มะเร็งนี้มักจะรักษาหายหรือควบคุมได้ถ้าตรวจพบในระยะเริ่มแรก หากได้รับการตรวจกรองจนพบมะเร็งต่อมลูกหมากได้ก่อนที่จะเกิดอาการใดๆ

มะเร็งต่อมลูกหมากคืออะไร

มะเร็งคือโรคที่เกิดจากการแบ่งตัวของเซลล์ผิดปกติมากขึ้นอย่างควบคุมไม่ได้ เซลล์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นในที่หนึ่งแล้วก็สามารถแพร่กระจายไปสู่ส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ด้วย ซึ่งในระยะแรกที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมากคุณอาจจะไม่มีอาการ หรือหากมีอาการถ่ายปัสสาวะผิดปกติก็มักเกิดจากโรคอื่นๆ มากกว่า



ปัจจัยเสี่ยง ของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก

ปัจจัยเสี่ยงที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ได้แก่

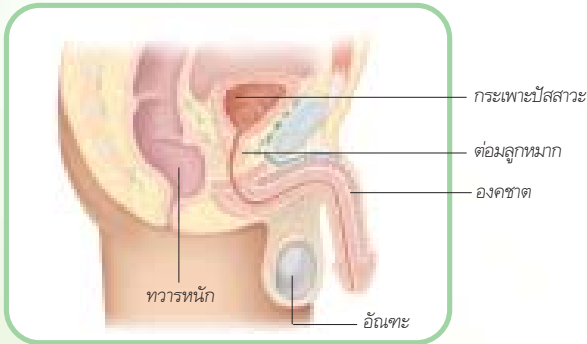
- **อายุ** ผู้ชายเมื่ออายุมากขึ้นจะมีความเสี่ยงต่อโรคนี้น่ามากขึ้น
- **ประวัติในครอบครัว** ถ้ามีญาติพี่น้อง เช่น พ่อ พี่ชาย หรือน้องชายเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก คุณก็มีความเสี่ยงมากขึ้น

การตรวจกรองทามะเร็ง ต่อมลูกหมาก

การตรวจนี้ประกอบด้วยการตรวจร่างกายโดยแพทย์และการตรวจเลือดเพื่อดูความเป็นไปได้หรือไม่ที่คุณจะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก สมาคมทางเดินปัสสาวะสหรัฐอเมริกาแนะนำว่าผู้ชายที่มีปัจจัยเสี่ยงควรได้รับการตรวจกรองทามะเร็งต่อมลูกหมากเมื่ออายุ 40 ปี

กายวิภาคของต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากจะอยู่ใต้กระเพาะปัสสาวะและโอบรอบท่อปัสสาวะ ต่อมลูกหมากผลิตของเหลวซึ่งเมื่อผสมกับเชื้ออสุจิจากอัณฑะแล้วจะได้น้ำอสุจิ เมื่อผู้ชายอายุมากขึ้นต่อมลูกหมากจะโตขึ้นซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นไปตามธรรมชาติ



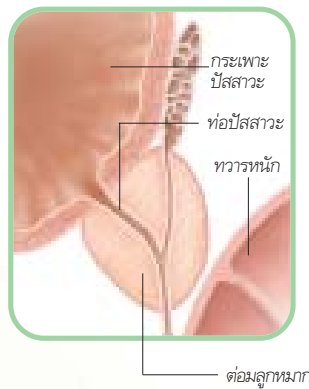
มะเร็งต่อมลูกหมากก่อตัวขึ้นได้อย่างไร

มะเร็งก่อตัวขึ้นเมื่อเซลล์ผิดปกติของต่อมลูกหมากแบ่งตัวไม่หยุด แต่มะเร็งต่อมลูกหมากส่วนใหญ่แล้วจะโตขึ้นอย่างช้าๆ จนกลายเป็นก้อนมะเร็ง ต่อไปเซลล์มะเร็งนี้อาจจะแพร่กระจายไปนอกต่อมลูกหมากทำให้เป็นอันตรายต่อชีวิต

ปัญหาอื่นๆ ของต่อมลูกหมาก

หากเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากมักจะไม่ทำให้เกิดอาการปัสสาวะผิดปกติ แต่หากมีอาการปวดปัสสาวะบ่อยและอาการอื่นๆ ก็อาจเป็นโรคอื่นที่เกี่ยวข้องกับต่อมลูกหมากที่ไม่ใช่มะเร็งได้เช่นกัน เช่น โรคต่อมลูกหมากโต (Benign Prostatic Hypertrophy หรือย่อว่า BPH) เป็นโรคที่ต่อมลูกหมากโตขึ้นมากจนไปเบียดท่อปัสสาวะให้ตีบจนปัสสาวะลำบาก หรือโตตุงเข้าไปในกระเพาะปัสสาวะก็ได้

ภาวะปกติ



มะเร็งต่อมลูกหมาก



ต้องตรวจอะไรบ้างเพื่อหามะเร็งต่อมลูกหมาก

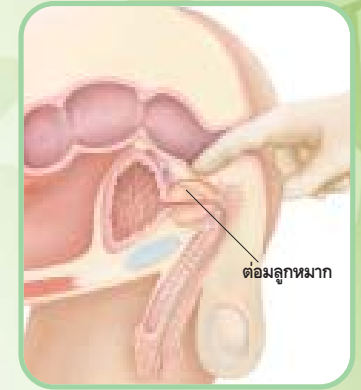
โดยทั่วไปแพทย์จะทำการตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมากโดยใช้นิ้วสอดเข้าไปทางช่องทวารหนัก (Digital rectal exam, DRE) เพื่อคลำดูว่าต่อมลูกหมากมีลักษณะอย่างไร และตรวจเลือดหาระดับ PSA (Prostate Specific Antigen) ถ้าการตรวจร่างกายและผลการตรวจเลือดดังกล่าวบ่งชี้ว่าอาจจะมีมะเร็งต่อมลูกหมาก ขึ้นตอนต่อไปก็จำเป็นต้องตรวจอย่างอื่นเพิ่มเติมเพื่อยืนยัน

- แพทย์จะซักประวัติสุขภาพส่วนตัว ครอบครัว และอาการต่างๆ
- หากคุณรู้สึกมีความผิดปกติ แพทย์จะซักประวัติยาที่คุณรับประทานอยู่ รวมทั้งสมุนไพรและสารเสริมอาหารต่างๆ ด้วย
- ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับการปัสสาวะ แพทย์จะสั่งให้ตรวจปัสสาวะเพื่อดูว่ามีกรดติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะหรือไม่
- แพทย์จะตรวจทางทวารหนัก โดยใช้นิ้วที่สวมถุงมือซึ่งทาสารหล่อลื่นสอดเข้าไปทางช่องทวารหนัก เนื่องจากตำแหน่งของต่อมลูกหมาก อยู่ติดด้านหน้าทวารหนัก การตรวจด้วยนิ้วจะสามารถคลำพบความผิดปกติของต่อมลูกหมากได้หลายอย่าง

การตรวจระดับสาร PSA

PSA (Prostate Specific Antigen) เป็นสารโปรตีนที่ผลิตโดยเนื้อเยื่อต่อมลูกหมาก การตรวจระดับของสารตัวนี้จึงต้องใช้วิธีเจาะเลือด ซึ่งค่า PSA สามารถช่วยในการวินิจฉัยมะเร็งต่อมลูกหมาก โดยถ้าระดับค่า PSA ที่ได้มีปริมาณสูงหรือเพิ่มขึ้นบ่งชี้ว่าอาจมีมะเร็งต่อมลูกหมากเกิดขึ้นแล้ว แต่ถ้าระดับค่า PSA ที่ได้ต่ำก็บ่งบอกว่าไม่น่าจะเกิดมะเร็ง นอกจากนี้แพทย์อาจจะดู

- อัตราส่วนระหว่าง PSA อิสระ (ส่วนที่ไม่จับกับโปรตีน) ต่อ PSA ทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร



- ความเร็วในการเพิ่มขึ้นของ PSA
- ความหนาแน่นของ PSA (ความสัมพันธ์ระหว่างระดับ PSA กับขนาดของต่อมลูกหมาก)

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับ PSA

ปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อระดับ PSA เช่น อายุ ภาวะที่กำลังดำเนินไปของโรคต่อมลูกหมากโต (BPH) และมะเร็งต่อมลูกหมาก สำหรับปัจจัยอื่นที่มีผลต่อระดับ PSA เพียงชั่วคราวคือ โรคต่อมลูกหมากอักเสบ หรือหากเพิ่งมีเพศสัมพันธ์มา ซึ่งแพทย์จะสามารถอธิบายให้คุณฟังได้ว่าปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีผลอย่างไรต่อการตรวจ PSA และช่วงเวลาใดที่เหมาะสมแก่การเจาะเลือดตรวจ

การตรวจเพิ่มเติม

การพบความผิดปกติจากการตรวจทางทวารหนักอาจจะไม่ใช่ก้อนเนื้อออกและการมีระดับ PSA ที่

สูงขึ้นนั้นอาจจะไม่ได้หมายถึงมะเร็งต่อมลูกหมากเสมอไป หลังจากที่แพทย์ได้วิเคราะห์ข้อมูลการตรวจกรองข้างต้นทุกอย่างแล้ว แพทย์อาจจะแนะนำให้คุณตรวจเพิ่มเติมดังนี้

การตัดชิ้นเนื้อออกมาตรวจทางพยาธิวิทยา (Biopsy)

การตรวจนี้ต้องมีการตัดชิ้นเนื้อตัวอย่างชิ้นเล็กๆ จากต่อมลูกหมากออกมา โดยใช้เข็มขนาดเล็กแทงเข้าไปที่ต่อมลูกหมากโดยมีการนำร่องโดยเครื่องอัลตราซาวนด์ทางทวารหนัก พยาธิแพทย์จะเป็นผู้วิเคราะห์ว่ามีเซลล์มะเร็งหรือไม่ ถ้ามีก็จะดูต่อไปว่าเป็นชนิดร้ายแรงหรือไม่ (เพื่อดูว่าเซลล์มะเร็งมีแนวโน้มที่จะเจริญเติบโตเร็วแค่ไหน)

การตรวจหาการแพร่กระจายของมะเร็งจากภาพถ่าย (Imaging Studies)

ถ้าตรวจพบมะเร็งจากวิธีการข้างต้นแล้ว แพทย์จะส่งตรวจเพิ่มเติมเพื่อดูว่ามีการแพร่กระจายของมะเร็งไปที่ส่วนอื่นๆ แล้วหรือยัง เช่น ตรวจการกระจายไปที่กระดูกโดยใช้ Bone Scan เป็นต้น

จำเป็นต้องตรวจหา มะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่

ยังเป็นเรื่องที่คุณเชี่ยวชาญถกเถียงกันไม่จบว่าการตรวจกรองหามะเร็งต่อมลูกหมากจำเป็นหรือไม่ หากยังไม่มีการใดๆ เนื่องจากมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่ต้องคำนึงถึงดังนี้

ข้อดีคือ :

- ผู้เชี่ยวชาญหลายคนเชื่อว่าการตรวจกรองหาโรคนี้นี้มีประโยชน์มากที่จะสามารถช่วยให้รอดชีวิตได้สูง เนื่องจากมะเร็งต่อมลูกหมากเป็นสาเหตุตายอันดับ 2 ของโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นในผู้ชาย การตรวจกรองจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะพบมะเร็งในระยะเริ่มแรก ซึ่งสามารถรักษาได้ผลดีเกือบทุกราย แต่หากพบในระยะท้ายๆ แล้วการรักษาไม่ได้อาจมีผลดี
- การตรวจกรองตั้งแต่อายุน้อยจะมีโอกาสพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ซึ่งจะยิ่งได้ประโยชน์ในการรักษาและยืดชีวิตมากขึ้น
- ผลข้างเคียงจากการรักษามะเร็งต่อมลูกหมากมักจะอยู่ไม่นานและสามารถดูแลรักษาได้

ข้อเสียคือ :

- การตรวจกรองบอกให้ทราบเพียงความน่าจะเป็นว่าอาจจะมียะเร็งแต่ไม่ 100% ดังนั้นเพื่อให้แน่ใจจึงจำเป็นต้องทำการตัดชิ้นเนื้อออกมาตรวจ ซึ่งมีมากกว่าครึ่งไม่จำเป็น และการตัดชิ้นเนื้อมีความเสี่ยง เช่น เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- มะเร็งต่อมลูกหมากมักจะเป็นชนิดเติบโตช้า หลายชนิดจึงไม่ร้ายถึงขั้นทำลายชีวิตและ

อาจไม่จำเป็นต้องรักษา แต่เมื่อตรวจกรองพบมะเร็ง ผู้ที่เป็นมักรู้สึกว่าจะต้องรักษา แม้ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดไม่ร้ายแรงก็ตาม

ควรตัดสินใจเลือกอย่างไร

ก่อนที่จะตกลงใจทำการตรวจกรองหามะเร็งต่อมลูกหมากควรจะพูดคุยกับแพทย์ให้ชัดเจนทุกอย่างเสียก่อน ควรถามทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการตรวจให้เข้าใจ การพูดคุยกับคู่สมรส เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวก็อาจจะช่วยในการตัดสินใจได้ ซึ่งสิ่งที่ควรคำนึงและช่วยในการตัดสินใจได้แก่

- คุณมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่
- อายุและสุขภาพโดยรวม
- ความรู้สึกของคุณต่อการรักษาโรคนี้นั้นเป็นอย่างไร

การป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

น่าจะเป็นเรื่องที่ดีหากสามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากลงได้ด้วยการป้องกัน โดยยิ่งเริ่มต้นเร็วเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น ซึ่งคุณสามารถทำได้ดังนี้ :

ปรับเปลี่ยนเรื่องอาหารการกิน

การเปลี่ยนอาหารบางอย่างอาจจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคนี้นี้ได้ดังนี้

- ลดการกินไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันจากสัตว์
- กินอาหารที่มีส่วนผสมของมะเขือเทศให้มากเข้าไป เช่น อาหารปรุงด้วยมะเขือเทศ ซอสมะเขือเทศ เป็นต้น
- กินอาหารต่อไปนี้ให้มากขึ้นสม่ำเสมอคือ



อาหารพวกถั่ว ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เนื้อปลา ธัญพืช และผักใบเขียว เพราะอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่ช่วยป้องกันโรคของต่อมลูกหมาก

สารเสริมอาหารและยา

คุณอาจจะอยากลองใช้วิตามินและเกลือแร่เพื่อลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง ถ้าอย่างนั้นควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวคุณก่อนว่าเหมาะสมหรือไม่ ตลอดจนควรถามถึงข้อดีข้อเสียในการกินยาเพื่อป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

ร่วมมือกับแพทย์ของคุณและเรียนรู้อย่างเพิ่มเติม

โดยส่วนตัวคุณแล้วไม่ว่าจะมีทัศนคติต่อการตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมากอย่างไร แต่คุณก็จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ประจำตัวเพื่อให้ท่านร่วมกันตัดสินใจว่าคุณควรรับการตรวจกรองมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่เป็นการดีที่สุด