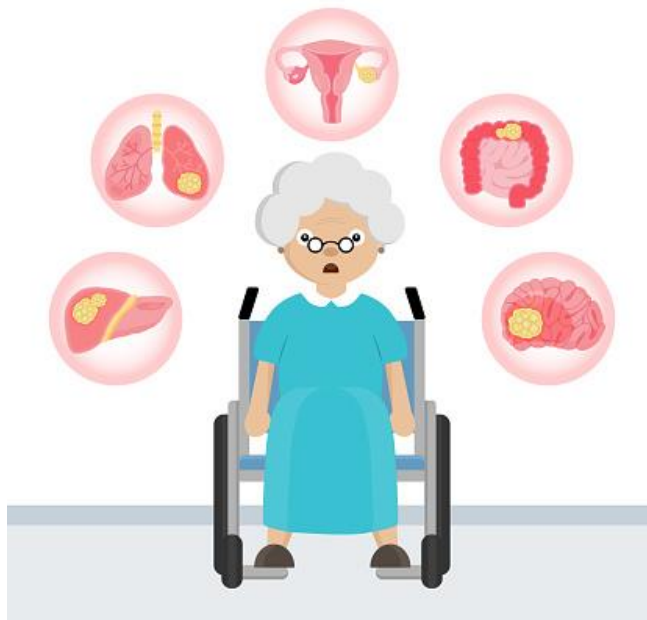


โรคมะเร็ง (Cancer)

และการรักษาทางกายภาพบำบัด



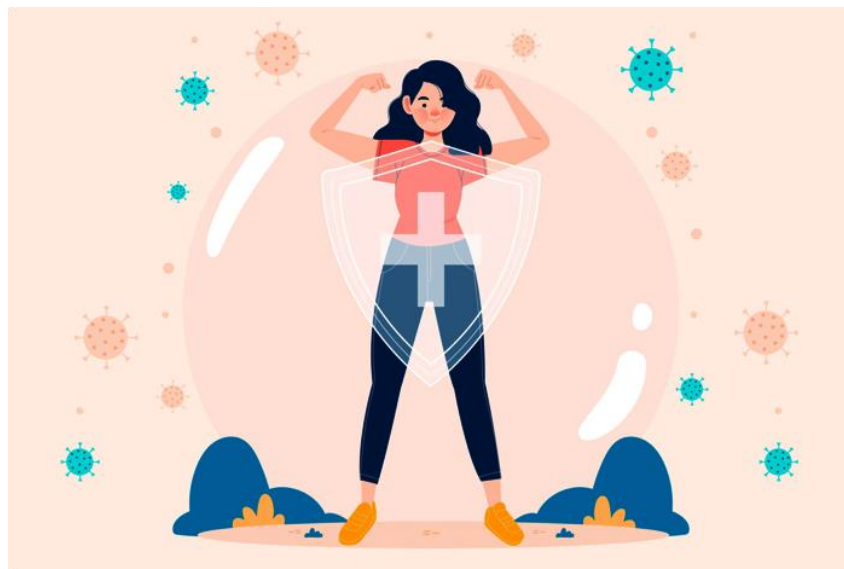
ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง คือ

1. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็ง ที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม ยารักษาโรค รวมทั้งการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด
2. ปัจจัยจากพฤติกรรม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรือเค็มจัด อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิว และไหม้เกรียม
3. ปัจจัยทางพันธุกรรม เช่น ความผิดปกติของยีน และความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน

ปัจจุบันแพทย์สามารถรักษามะเร็งหลายชนิดให้หายได้ และทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีอัตราการรอดชีวิตที่ยาวนานมากขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง ระยะของมะเร็งที่พบ เนื่องจากมะเร็งระยะเริ่มแรก มีการตอบสนองต่อการรักษา และมีโอกาสหายขาด มากกว่าระยะลุกลามดังนั้นการตรวจค้นหามะเร็ง ระยะเริ่มแรกจึงมีความสำคัญมาก ส่งผลให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้น เนื่องจาก “รู้เร็ว รักษาหายได้”

***** สัญญาณอันตราย 7 ประการที่พึงระวังว่า มีโอกาสเป็นมะเร็งได้ โดยเฉพาะมีอาการนานกว่า 2 สัปดาห์ ได้แก่**

1. มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ หรือปัสสาวะเป็นเลือด
2. กลืนอาหารลำบาก หรือมีอาการเสียด แน่นท้องเป็นเวลานาน
3. มีอาการเสียงแหบ และไอเรื้อรัง
4. มีเลือดออกผิดปกติจากทวารต่าง ๆ
5. เป็นแผลรักษาแล้วไม่ยอมหาย
6. มีการเปลี่ยนแปลงของหูด หรือ ฝ้าตามร่างกาย
7. มีก้อนตุ่มที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย



การรักษาทางกายภาพบำบัด สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวที่ใกล้เคียงภาวะปกติ ส่งเสริมการรักษาโรคมะเร็งและบรรเทาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการรักษา ซึ่งการรักษาโรคมะเร็งมีเป้าหมาย ในการกำจัดทำลายเซลล์มะเร็งด้วยวิธีการต่างๆ ประกอบด้วย การผ่าตัด การฉายรังสี และเคมีบำบัด โดยผลกระทบจากวิธีการรักษาที่หลีกเลี่ยงได้ยาก คือ ผลที่เกิดขึ้นต่อเซลล์อื่นๆของร่างกายและผลกระทบโดยรวมต่อจิตใจของผู้ป่วยและสังคม การรักษาทางกายภาพบำบัด มีดังต่อไปนี้

1. ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับความหนักปานกลาง (55-70 % ของ อัตราชีพจรสูงสุด) เป็นเวลา 30 นาทีทุกวัน โดยเป็นกิจกรรมที่ผู้ป่วยสนใจ เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำหรือการทำสวน เป็นต้น ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีแรงกดหรือแรงกระแทก
2. ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
3. ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ฝึกการทรงตัวทำยีน เดิน หลีกเลี่ยงเก้าอี้หรือเตียงนอนของผู้ป่วย
4. กายภาพบำบัดทรวงอก เช่น กระตุ้นการไอ การขับเสมหะ
5. ลดอาการบวมของแขนและขา เช่น การนวด การจัดทำบริเวณที่มีอาการบวมให้สูงกว่าระดับ

หัวใจ