



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
PURA MAHON BY AYUTTHAYA PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

## หมอใหญ่กรุงเทพฯ : เชิญชวนประชาชนร่วมใจ...ต้านภัยมะเร็งตับ

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดให้ วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ของทุกปี เป็น “วันตับอักเสบโลก” ตับ เป็นอวัยวะที่สำคัญ มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกาย โดยในผู้ใหญ่ตับจะมีขนาด ๑ ใน ๕๐ ของน้ำหนักตัว ตัวอย่างเช่น หากท่านหนัก ๕๐ กิโลกรัม ตับของท่านจะมี ขนาดหนักประมาณ ๑ กิโลกรัม ปัญหาของโรคไวรัสตับอักเสบบีในประเทศไทย เป็นโรคที่สำคัญ ที่เกิดขึ้นกับตับ และเป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งตับ ในประเทศไทย โดยในปัจจุบันมีคนไทยป่วยเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีเรื้อรังถึงกว่าร้อยละ ๕ ของประชากร หรือกว่า ๓ ล้านคน และเมื่อกล่าวถึงมะเร็งตับ มีชายไทยป่วยเป็นมะเร็งตับอันดับ ๑ ของผู้ป่วยมะเร็งชาย และผู้หญิงป่วยด้วยมะเร็งตับเป็นอันดับ ๓-๕ ของผู้ป่วยมะเร็งหญิง

โรคไวรัสตับอักเสบบี (HBV) เป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งตับ ไวรัสตับอักเสบบีเป็น DNA ไวรัสขนาดเล็ก เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปอยู่ในตับ และมีการตายของเซลล์ตับ หากโรคหาย ร่างกายสามารถควบคุมได้และมีภูมิคุ้มกันเกิดขึ้น ตับอาจกลับสู่สภาวะปกติ แต่ผู้ป่วยบางรายไม่หาย เป็นเรื้อรัง จนทำให้เกิดการตายของเซลล์ตับจำนวนมาก ตามด้วยแผลเป็นพังผืดจนเป็นตัวแข็ง หากไม่ได้รับการรักษา จะนำไปสู่การเกิดตับวายและมะเร็งตับในที่สุด การติดต่อ ติดต่อทางเลือด น้ำเหลือง หรือน้ำคัดหลังของผู้ติดเชื้อ การติดต่อจากแม่สู่ลูก การติดต่อระหว่างบาดแผลของเด็กๆ ด้วยกัน หรือการสักผิวหนัง เป็นต้น การป้องกัน สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยได้รับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และไม่มีภูมิคุ้มกันมาก่อน สามารถป้องกันการติดเชื้อได้โดยการฉีดวัคซีน ซึ่งต้องฉีดให้ครบตามจำนวนครั้งที่กำหนด เพื่อกระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันต่อเชื้อ โดยในปัจจุบันจะมีวัคซีนฉีดในเด็กแรกเกิดทุกราย วิธีการรักษา ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาให้หายขาดได้ แต่มีการรักษา ๒ แบบ ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เลวร้ายลงและป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อันตรายถึงชีวิต คือ การใช้ยาอินเทอเฟอรอน เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันจากการติดเชื้อ และการใช้ยาต้านเชื้อไวรัสซึ่งจะลดการเพิ่มจำนวนไวรัส หรือรักษา ระดับไวรัสในเลือดให้ต่ำที่สุด โรคนี้เป็นโรคที่ผู้ป่วยต้องอยู่กับมันไปตลอดชีวิต และควรได้รับการรักษา อย่างเหมาะสม ซึ่งป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคตับแข็ง และมะเร็งตับได้

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ควรปฏิบัติดังนี้ ๑). ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี ๒). ไม่ใช้ อุปกรณ์สัก เจาะ ขลิบ เข็มฉีดยา หรือของมีคมร่วมกัน ๓). ใช้ถุงยางอนามัยป้องกันโรค ๔). ไม่ปล่อยให้ อ้วนลงพุง อาจทำให้ไขมันแทรกตับ เป็นตับอักเสบ ๕). ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณมาก ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๖). ไม่กินอาหารที่มีสารอัลฟาทอกซิน พบมากในอาหารแห้งขึ้นๆ เช่น ถั่วป่น พริกแห้ง ถั่วลิสง ข้าว แป้ง กุ้งแห้ง ปลาแห้ง ข้าวโพด หอม กระเทียม เป็นต้น ๗). ไม่กินปลาดิบน้ำจืด ที่มีเกร็ด เช่น ปลาตะเพียน ปลาขาว ปลาชิว ปลาสลวย ปลาแม่สะแดง เพราะอาจมีพยาธิใบไม้ในตับ ทำให้เกิดมะเร็งท่อน้ำดีในตับ ๘). กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๙). ตรวจสุขภาพตับ สม่ำเสมอ ทุก ๖ - ๑๒ เดือน

**“ตรวจเร็ว รักษาได้ ห่างไกลมะเร็งตับ”**