

PAiLiN

รู้จัก รู้เรื่อง รู้รักษา

รู้ทัน มะเร็งเต้านม

โรคอันตรายของผู้หญิง

BREAST CANCER



พญกษ โธณพฤตพวงษ์

รู้ทัน มะเร็งเต้านม

โรคอันตรายของผู้หญิง



พญกษ โจนพฤตพงษ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พฤกษ์ โรจนพฤตพงษ์.

รู้ทันมะเร็งเต้านม โรคอันตรายของผู้หญิง.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.
112 หน้า.

1. เต้านม--มะเร็ง. 2. มะเร็ง--การป้องกันและการควบคุม. I. ชื่อเรื่อง.
616.99449

ISBN 978-616-15-0991-0

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

ขวลิต พรหมกิตวงศ์

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

ศักดิ์ชัย บางมด จิตรตรา ศรีความ

ม-ะ-จ-ง

Moo-wan

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.paillinbooknet.com E-mail : info@paillinbooknet.com

ISBN 978-616-15-0991-0



ราคา 109 บาท

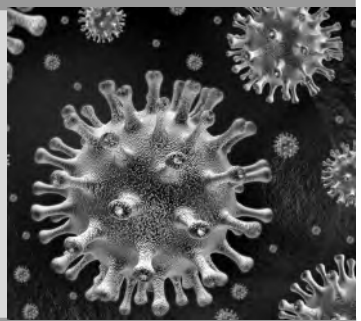
คำแนะนำนักพิมพ์

คุณผู้หญิงทั้งหลายไม่ว่าจะมีอกเล็กอกใหญ่ก็ควรจะมีเรื่องใกล้ตัวที่อาจจะเกิดขึ้นกับเราได้ทุกคนนั่นคือ มะเร็งเต้านม ยิ่งในปัจจุบันเมืองไทยเรานั้นตรวจพบว่าผู้หญิงเป็นมะเร็งมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งปากมดลูก มะเร็งลำไส้ ฯลฯ ผู้หญิงอย่างเราจึงควรรู้ข้อมูลเบื้องต้นอย่างน้อยก็คอยสังเกตอาการของตนเองก่อนจะสายเกินแก้

มะเร็งเต้านมนั้นรักษาให้หายขาดได้ถ้าเกิดเราสามารถตรวจพบในระยะเริ่มต้น แต่ถ้าปล่อยให้ลุกลามจนถึงระยะรักษายากแล้วมะเร็งชนิดนี้ จะคร่าชีวิตเราอย่างฉับพลัน

หนังสือเล่มนี้บอกถึงสาเหตุที่มาและการเกิดมะเร็งแรกเริ่มจนถึงการป้องกันดูแลรักษาเพื่อประโยชน์สูงสุดกับผู้หญิงทุกท่าน รู้ไว้จะได้ไม่สายเกินแก้

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ



คำนำ

มีการตรวจพบว่าผู้หญิงป่วยเป็นมะเร็งเต้านมกันมากขึ้น อีกทั้งยังมีการเสียชีวิตจากโรคนี้อัตราที่เพิ่มขึ้นด้วย ผู้หญิงจึงจำเป็นจะต้องมาทำความรู้จักกับโรคนี้อาจทำให้เกิดความเข้าใจและป้องกันได้ทัน หรือสามารถบำบัดรักษาได้ถูกทางหากเกิดเจ้าเนื้อร้ายนั้นแล้ว

มะเร็งเต้านมนั้นรักษาให้หายขาดได้ ถ้าหากสามารถตรวจพบก่อนแต่แรกเริ่ม ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นตัดเต้านมทิ้งไป แต่ถ้ายปล่อยให้ลุกลามไปจนถึงในระยะยากรักษาแล้ว มะเร็งทรวงอกนี้ก็สามารถคร่าชีวิตได้อย่างฉับพลันเช่นกัน

การทำความรู้จักเพื่อให้เข้าใจมะเร็งเต้านมนี้จึงสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคุณผู้หญิง เพราะมะเร็งเต้านมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่จำเป็นว่าคุณจะมีขนาดของทรวงอกที่ใหญ่หรือเล็ก เป็นคนสุขภาพดีหรือเป็นคนไข้โรคมะเร็งประเภทนี้เกิดได้ทั้งนั้น คู่มือเล่มนี้บอกถึงสาเหตุที่มาที่ไปและการเกิดมะเร็งตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงการป้องกันและการดูแลรักษา หวังว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับคุณผู้หญิงทุกท่าน

พญกษ โรจนพฤษพงษ์



สารบัญ

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม	6
แนวปฏิบัติเพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม	14
การตรวจมะเร็งเต้านม	24
มะเร็งเต้านมชนิดต่าง ๆ	34
พยาธิสภาพของมะเร็งเต้านม	50
มะเร็งเต้านมในระยะต่าง ๆ	56
การดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม	70
อาหารการกินกับมะเร็งเต้านม	88





ปัจจัยเสี่ยงของการเกิด มะเร็งเต้านม

ผู้หญิงที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม

มักเป็นมะเร็งเต้านมตั้งแต่อายุยังน้อย

และมีโอกาสเป็นสูงกว่าประชากรทั่วไป



มะเร็งเต้านม นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้นเป็นเรื่องที่คุณผู้หญิงควรต้องรู้ ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม ได้แก่ พันธุกรรม ฮอร์โมนอาหาร และการได้รับรังสี แต่อย่างไรก็ตามแม้คุณผู้หญิงบางคนจะไม่มีปัจจัยเสี่ยงที่กล่าวไปแล้ว แต่ก็ยังมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมได้ด้วยสาเหตุจาก พันธุกรรม และอาหารการกิน ในทางการแพทย์วิจัยพบว่าการรับประทานอาหารที่ไขมันสูง อาหารทอดๆ มันๆ อาจเพิ่มอัตราการเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านมได้ ฮอร์โมนก็เช่นกัน พบว่าการใช้ฮอร์โมนในเพศหญิง เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิดตั้งแต่อายุน้อยเป็นเวลานานๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านมการให้ฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยทองก็สามารถเพิ่มความเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมเล็กน้อยเช่นเดียวกันมาดูปัจจัยต่างๆ ต่อไปนี้กันเถอะ

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม

เรามาดูที่มาที่ไปของการเกิดมะเร็งตามพันธุกรรมกันพอให้เข้าใจ ส่วนชื่อของยีนหรือโครโมโซมที่เป็นภาษาอังกฤษนั้น จำเป็นต้อง

อ้างถึงแบบทับศัพท์เพราะไม่มีคำแปลในภาษาไทย เนื่องจากเป็นคำศัพท์ที่เป็นชื่อทางเคมีภายในร่างกาย

การมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญโดยเชื่อว่ามะเร็งเต้านม ประมาณร้อยละ 30 มีการสัมพันธ์กับประวัติครอบครัวหรือยีน โดยมียีน 2 ตัว ที่ทำให้คนเป็นมะเร็งเต้านมได้ง่าย ได้แก่ ยีน BRCA 1 บนโครโมโซมที่ 17 และ BRCA 2 บนโครโมโซมที่ 13 ยีน BRCA 1 ทราบดีว่าเกี่ยวข้องกับการกดเซลล์มะเร็ง (*tumor suppression*) หากสตรีได้มีการกลายพันธุ์ของยีน BRCA 1 ก็จะมีปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งถึงร้อยละ 56-85 และยิ่งเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งรังไข่ ยีน BRCA 2 เป็น *susceptibility gene* ซึ่งเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมเหมือนยีน BRCA 1 และมีรายงานโรคทางพันธุกรรมที่เรียกว่า Li-Fraumeni syndrome ซึ่งมีความผิดปกติของ *tumor suppressor gene* ชนิด *p53 gene*

กลุ่มอาการนี้พบมะเร็งหลายชนิดในครอบครัว ได้แก่ มะเร็งเต้านม สมอง เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และต่อมหมวกไตชั้นนอก Li-Fraumeni syndrome มีการถ่ายทอดทางพันธุกรรมคล้ายกับว่าจะเป็นแบบ *autosomal dominant trait* แต่ตามความเป็นจริงแล้ว เป็นการถ่ายทอดแบบ *recessive trait* โดยลูกได้รับ *p53 gene* ที่ผิดปกติหนึ่งยีนจากบิดาหรือมารดาแต่กำเนิด ต่อมา *p53 gene* อีกอันที่ปกติแต่แรกเกิดการผ่าเหล่าหรือสูญหายไป จึงทำให้มี *p53 gene* ที่ผิดปกติทั้งสองยีน เมื่อมีปัจจัยอื่นเกิดร่วมด้วย เช่น *oncogene* และ *growth factor* จึงเกิดมะเร็งตามมา

ผู้หญิงที่มีเครือญาติเป็นมะเร็งควรแนะนำให้ทำการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ตั้งแต่อายุ 18 ปี และเริ่มทำ mammography ที่อายุ 25 ปี โดยเฉพาะถ้ามะเร็งเต้านมเกิดในเครือญาติที่ใกล้ชิด เช่น มารดา ลูกสาว น้องสาว หรือพี่สาว เนื่องจากในผู้หญิงที่มีเครือญาติดังกล่าวข้างต้น อยู่ในวัยหมดประจำเดือน อัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งเต้านมจะเพิ่มเป็น 3 เท่า และอัตราเสี่ยงจะเพิ่มเป็น 9 เท่า หากมีเครือญาติดังกล่าวข้างต้นอยู่ในวัยก่อนหมดประจำเดือน ผู้หญิงที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านมมักเป็นมะเร็งเต้านมตั้งแต่อายุยังน้อยและมีโอกาสเป็นทั้งสองข้างสูงกว่าประชากรทั่วไป

2. ปัจจัยด้านฮอร์โมน

ปัจจัยที่เกี่ยวกับฮอร์โมนเพศที่พบว่าอาจมีส่วนสัมพันธ์ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดเป็นมะเร็งสูงขึ้น ได้แก่

2.1 ประจำเดือน มีประจำเดือนครั้งแรกเร็ว (*early menarche*) คือ มีครั้งแรกก่อนอายุ 13 ปี หญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 13 ปี จะมีอัตราเสี่ยงเป็น 2 เท่าของหญิงที่มีประจำเดือนครั้งแรกหลังอายุ 13 ปี

2.2 หมดประจำเดือนช้ากว่าปกติ (*late menopause*) คือ หญิงที่หมดประจำเดือนหลังอายุ 65 ปี จะมีอัตราเสี่ยงเป็น 2 เท่าของหญิงที่หมดประจำเดือนก่อนอายุ 45 ปี

2.3 การมีบุตรก็เป็นปัจจัยสำคัญ หญิงที่ไม่มีบุตรจะมี relative risk (RR) ของการเกิดมะเร็งเต้านมเท่ากับ 1 หญิงที่มีบุตรคนแรกก่อนอายุ 20 ปี มี $RR = 0.5$ แต่ถ้ามีบุตรคนแรกหลังอายุ 37 ปี จะมี $RR = 1.4$

2.4 เคยได้รับฮอร์โมนจากภายนอก เช่น รับประทานยาคุมกำเนิด ได้รับการรักษาเสริมด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน หรือ diethylstilbestrol หรือเคยได้รับฮอร์โมนกระตุ้นเพื่อช่วยในการเจริญพันธุ์ ผู้หญิงที่ใช้ยาคุมกำเนิดติดต่อกันเป็นเวลานาน จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม การได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนในปริมาณที่มาก จะเพิ่มอัตราเสี่ยง แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อย จะไม่เพิ่มอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม ในผู้หญิงที่มีอายุน้อยกว่า 45 ปี ถ้าได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนมานานน้อยกว่า 10 ปี จะมี $RR = 2.0$ แต่ถ้าได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนมานานกว่า 10 ปี จะมี $RR = 4.1$

3. ปัจจัยด้านอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาจเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดมะเร็งเต้านม โดยพบว่าการรับประทานอาหารไขมันสูง หรืออาหารแบบชาวตะวันตก มีแนวโน้มว่าอาจจะเป็นปัจจัยเสี่ยงแต่ยังไม่มีหลักฐานชัดเจน การรับประทานอาหารพวกผักและธัญพืช ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งได้