****

**“มะเร็งต่อมน้ำเหลือง” ใกล้ตัวกว่าที่คิด รู้เร็ว รักษาหายได้**

 กรมการแพทย์ชี้ **“มะเร็งต่อมน้ำเหลือง”** พบได้บ่อยในคนไทย แนะหมั่นสังเกตตนเอง หากคลำพบต่อมน้ำเหลืองโตหรือมีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์

 **นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ** **รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็นมะเร็งที่พบบ่อยในคนไทย พบได้ลำดับ 5 ในเพศชาย และลำดับ 9 ในเพศหญิง พบได้ทุกช่วงอายุแล้วแต่ชนิด พบได้ประมาณ 5,600 คนต่อปี มะเร็งที่เกิดกับต่อมน้ำเหลืองเกิดได้ทุกบริเวณของร่างกาย ตั้งแต่ รักแร้ คอ ขาหนีบ ตามข้อพับ และในช่องอก ช่องท้อง นอกจากนี้แล้วเซลล์ต่อมน้ำเหลืองยังมีอยู่ทุกอวัยวะในร่างกาย สามารถเกิดเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้ทั้งสิ้น เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลืองบริเวณลำไส้ มะเร็งต่อมน้ำเหลืองในสมอง เป็นต้น

 **แพทย์หญิงศศินิภา ตรีทิเพนทร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญอายุรศาสตร์โรคเลือด สถาบันมะเร็งแห่งชาติ** กล่าวว่า ต่อมน้ำเหลือง มีรูปร่างคล้ายเมล็ดถั่วขนาดเล็ก เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 0.5-1 เซนติเมตร ภายในต่อมมีเม็ดเลือดขาวปริมาณมาก พบได้ทั่วทั้งร่างกายหลายร้อยต่อม ทำหน้าที่ในระบบภูมิคุ้มกัน คอยต่อสู้และปกป้องร่างกายจากสิ่งแปลกปลอม โดยทั่วไปมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็นมะเร็งที่มีการพยากรณ์โรคดี หากได้รับการรักษาที่รวดเร็ว ผู้ป่วยมากกว่าครึ่งสามารถหายขาดได้และกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งนี้อาจขึ้นกับชนิดและระยะของโรค

มะเร็งต่อมน้ำเหลือง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดฮอดจ์กิน (Hodgkin lymphoma) ผู้ป่วยกลุ่มนี้มักจะมีต่อมน้ำเหลืองโตบริเวณคอและช่องอก ให้การรักษาโดยการใช้ยาเคมีบำบัดร่วมกับการฉายแสง โอกาสหายขาดสูง และ 2) มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดนอนฮอดจ์กิน (Non-hodgkin lymphoma) พบมาก และแบ่งย่อยออกได้อีกประมาณ 30 ชนิด แต่แบ่งตามลักษณะการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้เป็น 2 แบบ คือ (1) มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดรุนแรง (Aggressive lymphoma) มีการแบ่งตัวและแพร่กระจายเกิดอย่างรวดเร็ว มีอาการรุนแรง ดังนั้นจึงตอบสนองกับยาเคมีบำบัดซึ่งออกฤทธิ์กับเซลล์มะเร็งที่แบ่งตัวอยู่ค่อนข้างดี กลุ่มนี้ต้องรักษาทันที หากไม่รักษาผู้ป่วยอาจเสียชีวิตใน 6 เดือน ถึง 2 ปี แต่ถ้าได้รับการรักษาทันท่วงทีจะมีโอกาสหายขาดได้มากไม่ว่าจะอยู่ในระยะใดก็ตาม และ (2) มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดค่อยเป็นค่อยไป (Indolent lymphoma) มีการแบ่งตัวและแพร่กระจายค่อนข้างช้า อาการเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่รุนแรงแต่เรื้อรัง กลุ่มนี้มักไม่ค่อยหายขาดด้วยเคมีบำบัดที่มีอยู่ในปัจจุบัน จึงรักษาเมื่อมีข้อบ่งชี้ และติดตามอาการเป็นระยะ สาเหตุของมะเร็งเกิดจากการกลายพันธุ์ของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดลิมฟอยด์ (lymphoid) โดยมีปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้แก่ การติดเชื้อทั้ง virus เช่น HIV, HCV, EBV การติดเชื้อ bacteria ที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง พันธุกรรม ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำจากการได้รับยา สารเคมีที่มีสารก่อมะเร็งอยู่ เช่น สารกำจัดศัตรูพืช เป็นต้น

การรักษามะเร็งต่อมน้ำเหลืองในปัจจุบัน ส่วนใหญ่รักษาด้วยยาเคมีบำบัดร่วมกับยาพุ่งเป้า การฉายแสงในบางกรณี และการปลูกถ่ายไขกระดูกในกรณีที่กลับเป็นซ้ำ นอกจากนี้ยังมีวิธีการรักษาใหม่สำหรับกรณีที่กลับเป็นซ้ำ คือ การใช้เซลล์บำบัด (CAR-T cell) ซึ่งยังอยู่ในช่วงการศึกษาวิจัยในประเทศไทย

**เกร็ดการดูแลตนเอง สำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษา** สิ่งสำคัญสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีบำบัด คือ **การป้องกันการติดเชื้อ** ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ง่ายและรุนแรงเนื่องจากภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง ดังนั้นจึงแนะนำให้ รับประทานอาหารทำใหม่ สุก สะอาดให้ครบห้าหมู่ และเลือกรับประทานผลไม้เปลือกหนา หลีกเลี่ยงสถานที่ชุมชนที่แออัด เสี่ยงต่อการรับเชื้อ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายตามความเหมาะสม หลีกเลี่ยงการกระทบกระแทกเพราะช่วงที่รับยาเคมีบำบัดอาจมีเกล็ดเลือดต่ำซึ่งจะทำให้เลือดออกง่าย หากมีไข้ให้รีบไปโรงพยาบาล

การป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมน้ำเหลืองทำได้โดยการหมั่นสังเกตตัวเอง ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากเจ็บป่วยให้รีบไปรักษา หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเคมีโดยตรง และรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

ติดตามความรู้ข่าวสารด้านโรคมะเร็งจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ส่งเสริมความรอบรู้สู้ภัยมะเร็ง http://allaboutcancer.nci.go.th/ เว็บไซต์ต่อต้านข่าวปลอมโรคมะเร็ง https://thaicancernews.nci.go.th/\_v2/ และ Line : NCI รู้สู้มะเร็ง

 ----------------------------------- - ขอขอบคุณ -

11 กันยายน 2566