

# เดลินิวส์

Daily News  
Circulation: 850,000  
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/เดลินิวส์ว่าไรดี

วันที่: อาทิตย์ 19 กุมภาพันธ์ 2555

ปีที่: - ฉบับที่: 22774

Col.Inch: 130.76 Ad Value: 287,672

คอลัมน์: อาทิตย์สุขภาพ: เชื้อร้ายก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร! แบคทีเรีย 'เฮล.ไพโลไร' ดูแลสุขภาพดีป้องกันได้

หน้า: 1 (ล่าง), 4

PRValue (x3): 863,016

คลิป: สีสี่



## อาทิตย์สุขภาพ

**เชื้อร้ายก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร!  
แบคทีเรีย 'เฮล.ไพโลไร'  
ดูแลสุขภาพดีป้องกันได้**

เคล็ดลับสุขภาพดี : แนววิธีดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิด  
ลดเสี่ยงอาการปวดหัวโมเกรน

สรรหาบอกร : อ่านข่าวสารความเคลื่อนไหวด้านสุขภาพ  
มีมาฝากกันเต็มอิ่ม

อ่านต่อหน้าว่าไรดี



# อาทิตย์สุขภาพ

**ห** ลายคนเข้าใจว่าโรคกระเพาะอาหารเกิดจากความเครียด การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ทำให้กระเพาะอาหารมีกรดเป็นจำนวนมาก แต่ความจริงแล้วโรคกระเพาะอาหารเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งในอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ซึ่งเชื้อแบคทีเรียตัวนี้มีสายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้ ดังนั้นหากผู้ที่ติดเชื้อนอกจากจะเป็นโรคกระเพาะอาหารที่สร้างความเจ็บปวดทรมานแล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารอีกด้วย...!!

ศาสตราจารย์นายแพทย์  
อุดม คชินทร คณบดีคณะ  
แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล แพทย์ผู้  
เชี่ยวชาญเรื่องโรกระบบทาง  
เดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์



**Helicobacter pylori**

**เชื้อร้ายก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร!  
แบคทีเรีย 'เฮล.ไพโลไร'  
ดูแลสุขภาพดีป้องกันได้**

# เดลินิวส์

Daily News  
Circulation: 850,000  
Ad Rate: 2,200

Section: First Section/เดลินิวส์ว่าไรดี

วันที่: อาทิตย์ 19 กุมภาพันธ์ 2555

ปีที่: - ฉบับที่: 22774

Col.Inch: 130.76 Ad Value: 287,672

คอลัมน์: อาทิตย์สุขภาพ: เชื้อร้ายก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร! แบคทีเรีย 'เฮลิโคแบคทีเรีย...'

หน้า: 1 (ล่าง), 4

PRValue (x3): 863,016

คลิป: สีสี่

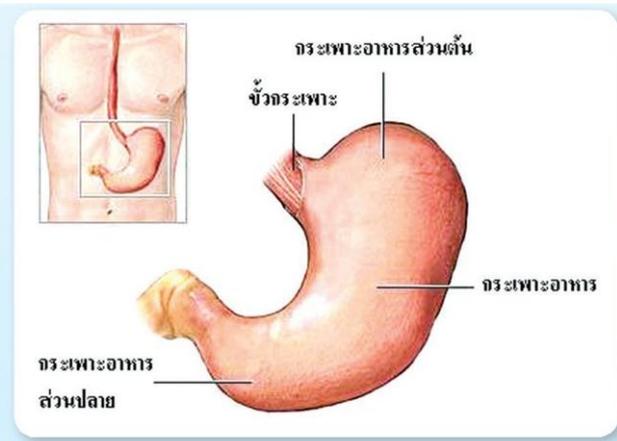
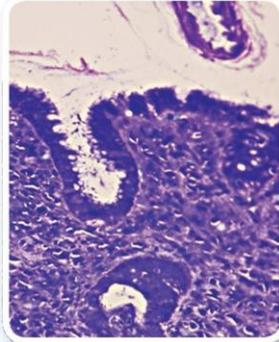
ให้ความรู้ ว่า โรคกระเพาะอาหาร ที่พบมากที่สุดมี 3 ประเภท คือ แผลในกระเพาะอาหาร โรคกระเพาะอาหารที่ไม่มีแผล และ มะเร็งกระเพาะอาหาร ซึ่งทั้ง 3 โรคนี้นั้นในระยะแรกผู้ป่วยจะมีอาการเหมือนกัน คือ ปวดท้องมากหรือน้อยตามอาการ ท้องอืด คลื่นไส้ แน่นท้อง มีเสียงโครกครากในกระเพาะ เรอบ่อย กินแล้วอึดอัด ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเป็นอาการของโรค

กระเพาะ และเมื่อมาตรวจโดยการส่องกล้องจะพบว่าผู้ป่วยประมาณ 3 ใน 4 เป็นโรคกระเพาะอาหารชนิดไม่มีแผล ประมาณ 10-20 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยจะพบว่า เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร และมีเพียง 2-3 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่พบว่าเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร

ในปี พ.ศ. 2526 ความเชื่อที่ว่าโรคกระเพาะเกิดจาก

กรดที่มากเกินไปได้เปลี่ยนไป เนื่องจากศาสตราจารย์ แบร์รี เจ. มาร์แชล นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษได้ค้นพบ เชื้อแบคทีเรีย "เฮลิโคแบคทีเรีย" (Helicobacter pylori) ซึ่งเป็นตัวการก่อให้เกิดการอักเสบของกระเพาะอาหาร แผลที่ลำไส้ส่วนต้น และเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร เนื่องจากเชื้อ

แบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย มีความสามารถในการสร้างค้างเพื่อมากำจัดกรด ทำให้เชื้อนี้สามารถอาศัยอยู่และเจริญเติบโตในสภาพแวดล้อมที่มีกรดจำนวนมากในกระเพาะอาหารได้ ผลการค้นพบดังกล่าวทำให้ศาสตราจารย์



แบร์รี เจ. มาร์แชล ได้รับรางวัลมูลนิธิเจ้าฟ้ามหิดล ในปี พ.ศ. 2544 และในปี พ.ศ. 2548 ได้รับรางวัลโนเบล

สำหรับการศึกษาเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย ในประเทศไทยนั้น ปัจจุบันการตรวจหาเชื้อนี้ทำได้โดยวิธีการ

ส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหาร และตัดเนื้อเยื่อบุกระเพาะมาตรวจหาเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย โดยเทคนิคต่าง ๆ นอกจาก

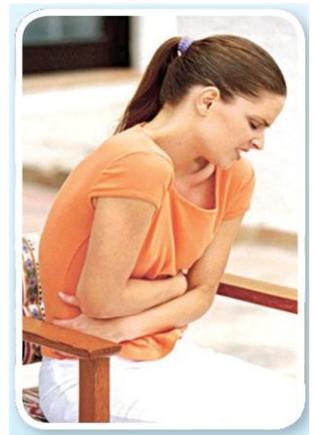


ผ.อ.อุม คชินทร์

วิธีการส่องกล้องแล้วยังมีวิธีการเจาะเลือดตรวจหาภูมิต้านทานต่อเชื้อ วิธีการตรวจลมหายใจเพื่อวัดแอนติบอดี ยูริส ซึ่งเชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคทีเรียจะสร้าง

มากกว่าเชื้อแบคทีเรียชนิดอื่น เป็นหมื่นเท่า ซึ่งการตรวจเพื่อวินิจฉัยการติดเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย ถือว่าปลอดภัยที่สุด แต่ราคาค่อนข้างแพงและยังไม่แพร่หลายทั่วไป

หลังจากตรวจแล้วพบว่ามีการติดเชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคทีเรีย



โร ร่วมด้วย ไม่ว่าจะเริ่มเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กส่วนต้นเป็นครั้งแรกหรือเคยเป็น ๆ หาย ๆ การรักษาที่นิยมใช้กันมากและมีประสิทธิภาพสูง คือการใช้ยาลดการหลั่งกรด 1 ชนิด ร่วมกับยาปฏิชีวนะอีก 2 ชนิด เป็นระยะเวลา 1-2 สัปดาห์จะพบว่าได้ผลการกำจัดเชื้อมากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ข้อบ่งชี้ว่ากำจัดเชื้อ คือการตรวจไม่พบเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรียเมื่อ 4 สัปดาห์หลังจากหยุดรักษา

อย่างไรก็ตามหลายคนอาจสงสัยว่าเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย มาจากไหน ซึ่งเราพบว่าเกิดจากการรับประทาน

อาหารแต่ตรวจไม่พบเชื้อในอาหารที่เรารับประทาน ซึ่งเชื้อแบคทีเรีย เฮลิโคแบคทีเรียมีหลายสายพันธุ์แต่มีอยู่สายพันธุ์เดียวที่ก่อให้เกิดมะเร็ง จากการศึกษาพบว่าผู้ที่รับประทานอาหารรสเค็มสัมพันธ์กับการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร เช่น ชาวญี่ปุ่นและชาวจีนเป็นมะเร็งมากกว่าชาวไทย เพราะชาวญี่ปุ่นและชาวจีนรับประทานเกลือมากกว่าเราหลายเท่า ส่วนสาเหตุอื่น

เช่น การรับประทานอาหารหมัก  
ดองก็มีผล ส่วนเรื่องเพศนั้นพบ  
ว่าเพศชายมีโอกาสเสี่ยงมาก  
กว่าผู้หญิง และคนที่เป็นแผลใน  
กระเพาะอาหารก็มีความเสี่ยง  
เป็นมะเร็งด้วยเช่นกัน

เชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย  
โรมีลักษณะพิเศษที่สำคัญ คือ  
ไม่พบเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย  
นอกร่างกายคน แต่เชื้อจะติดต่อ  
จากคนสู่คน และพบในครอบครัว  
ที่อยู่กันแออัด ผู้ที่มีการคิด  
เชื่อกจะมีโอกาสเป็นโรคระเพาะ  
อาหารและลำไส้เล็กส่วนต้นเพิ่ม  
ขึ้น 6-40 เท่า และมีโอกาสเป็น  
มะเร็งกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น  
2-6 เท่า เมื่อเทียบกับคนปกติที่  
ไม่มีการติดเชื้อ

การปรับปรุงและพัฒนา  
องค์ความรู้ด้านวิธีการป้องกัน  
การติดเชื้อ การดูแลผู้ป่วยที่ติด  
เชื้อ และมะเร็งที่เกิดจากการติด  
เชื้อรวมไปถึงการวิจัย เพื่อพัฒนา  
เทคโนโลยีใหม่ ๆ เช่น การหา  
ลำดับจีโนมโปรตีนโอมิกลัส และ  
อื่น ๆ ที่จะนำไปสู่การตรวจหา  
เชื้อต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการ  
เกิดมะเร็ง ตลอดจนการวินิจฉัย  
โรค การป้องกันและการรักษา  
โรคมะเร็งได้ สำหรับในประเทศไทย  
และประเทศที่กำลังพัฒนา  
บางประเทศพบว่า มีมะเร็งอยู่  
หลายชนิดที่มีสาเหตุมาจากการ  
ติดเชื้อเรื้อรัง เช่น มะเร็งปาก  
มดลูก เกิดจากการติดเชื้อไวรัส  
HPV มะเร็งกระเพาะอาหาร เกิด  
จากการติดเชื้อแบคทีเรียเฮลิโค  
แบคทีเรีย มะเร็งตับ เกิดจากการติด  
เชื้อไวรัสตับชนิดบีหรือซี มะเร็ง

ท่อน้ำดี เกิดจากพยาธิ  
ใบไม้ตับ และมะเร็งโพรง  
จมูกเกิดจากการติดเชื้อไวรัส  
เอปสไตน์-บาร์ เป็นต้น

มะเร็งทั้งหมดล้วนเป็น  
สาเหตุของการเสียชีวิตเป็น  
จำนวนมาก ทั้ง ๆ ที่มะเร็งเหล่านี้  
น่าจะเป็นมะเร็งที่สามารถ  
ป้องกันได้ ทางคณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดลจึงได้เชิญนัก  
วิทยาศาสตร์ นักวิชาการระดับ  
โลก และของประเทศไทยเข้า  
ร่วมการประชุมวิชาการ Ma-  
hidol Internationnal Con-  
ference on Infections and  
Cancers 2012 เรื่องโรคติดเชื้อ  
เรื้อรังและโรคมะเร็ง เพื่อมาแลกเปลี่ยน  
ความรู้ ความก้าวหน้าทาง  
งานวิจัยใหม่ ๆ เพื่อนำไปสู่อการ  
ปรับปรุงและพัฒนาองค์ความรู้  
ด้านวิธีการป้องกันการติดเชื้อ  
การดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อ และ  
มะเร็งที่เกิดจากการติดเชื้อ เมื่อ  
วันที่ 6-8 กุมภาพันธ์ 2555 ณ  
โรงแรมแลนด์มาร์ค ที่ผ่านมา

จากการแลกเปลี่ยน  
ความรู้จึงมีวิธีการดูแลตัวเองใน  
เบื้องต้นเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อ  
ต่าง ๆ ดังนี้ กินอาหารอ่อน ย่อย  
ง่าย กินอาหารตรงตามเวลาทุก  
มื้อ กินอาหารจำนวนน้อย ๆ แต่  
บ่อย ไม่ควรกินจนอิ่มในแต่ละ  
มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด  
เปรี้ยวจัด ของดอง น้ำอัดลม มด  
บุหรีและสุรา งดการใช้ยาแอส  
ไพรินและยาแก้ปวดข้อ ปวด  
กระดูกทุกชนิด ผ่อนคลาย  
ความเครียดและความวิตก  
กังวลทั้งหลาย ควรพักผ่อนให้

เพียงพอ ถ้ามมีอาการของภาวะ  
แทรกซ้อน เช่น อาเจียนเป็น  
เลือด ถ่ายอุจจาระดำ, ปวดท้อง  
รุนแรงหรือเมื่ออาหาร น้ำหนัก  
ลดลงมาก ควรรีบไปพบแพทย์  
ทันที

หากเราดูแลสุขภาพ  
ร่างกายเป็นอย่างดีแล้วก็ถือว่า  
เป็นเกราะป้องกันอีกหนึ่งชั้น  
ที่ทำให้เราห่างไกลจากเชื้อร้าย  
ที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งส่งผล  
เสียต่อสุขภาพและอาจถึงแก่  
ชีวิตได้.

## กินว่าไรดี