



- การป้องกัน
มะเร็งปากมดลูก
- • ใครบ้าง
ที่เสี่ยงต่อมะเร็ง
ปากมดลูก ?
- ใหม่ !
ข้อมูลวัคซีน
มะเร็งปากมดลูก
ที่ผู้หญิงจำเป็นต้องรู้
- ไวรัสเอช พี วี
ทำให้เกิดมะเร็ง
ปากมดลูกได้
อย่างไร ?

ทำอย่างไรให้ห่างไกล
มะเร็งปากมดลูก



ทำอย่างไรให้ห่างไกล
มะเร็งปากมดลูก

ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก

จัดทำโดย



มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพผู้หญิง (สคส.)
12/22 ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0 2591 1224-5 โทรสาร 0 2591 1099
อีเมลล์ contact@whaf.or.th เว็บไซต์ www.whaf.or.th

สนับสนุนการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2 โดย
แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
12/22 ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0 2591 1224-5 โทรสาร 0 2591 1099
อีเมลล์ hsp.thailand@gmail.com เว็บไซต์ www.healthysexuality.info

ISBN 974-93680-2-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2548 จำนวน 2,500 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2550 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัทพีเอ็นพี กรุ๊ป
67/58 ถ.แอปปีแลนด์ แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์ 0 2733 0645 โทรสาร 0 2733 1473

ออกแบบปกและรูปเล่ม Sister Print & Media Group
ภาพประกอบจาก www.sxc.hu

เอกสารนี้ผลิตโดย มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพผู้หญิง (สคส.) และ แผนงาน
สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลจากงานวิจัยที่ได้มาตรฐานทั้งที่มีอยู่ใน
ประเทศไทยและงานวิจัยจากต่างประเทศ เพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้สนใจข้อมูล
ในเอกสารนี้ สามารถเผยแพร่ พิมพ์ซ้ำ หรือนำไปปรับใช้ โดยอ้างอิงแหล่งที่มาอย่าง
ถูกต้องและใช้ในกิจกรรมที่ไม่แสวงหากำไรได้โดยไม่ต้องขออนุญาตผู้จัดพิมพ์ก่อน

สารบัญ

เกริ่นนำ	4
ปากมดลูกอยู่ตรงไหน ?	6
ไวรัสเอช พี วี	8
ปัจจัยสำคัญของมะเร็งปากมดลูก	
ไวรัสเอช พี วี คืออะไร ?	9
ไวรัสเอช พี วี ทำให้เกิดมะเร็งได้อย่างไร ?	10
การติดเชื้อเอช พี วี เกิดขึ้นอย่างไร ?	12
ใครบ้างที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอช พี วี ?	13
การป้องกันการติดเชื้อเอช พี วี	14
แล้วถ้าเราเป็นคนที่มีเชื้อเอช พี วี เองล่ะ ควรทำอะไร ?	16
ปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูก	17
มีอะไรอีกบ้าง	
ลดโอกาสของการเป็นมะเร็งปากมดลูก	19
ธรรมชาติของโรคมะเร็งปากมดลูก	21
การตรวจมะเร็งปากมดลูก	23
ผู้หญิงเราควรไปตรวจมะเร็งปากมดลูก บ่อยแค่ไหนจึงจะดี	25
วัคซีนป้องกันการติดเชื้อ เอช พี วี	26
ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ เอช พี วี หรือไม่?	26
ใครควรได้รับวัคซีนและควรได้รับในช่วงอายุใด ?	27
ถ้าฉีดวัคซีนแล้ว	28
ยังต้องตรวจแปปสเมียร์ อีกหรือไม่ ?	
ผู้ที่ตรวจแปปสเมียร์เป็นประจำ	28
จำเป็นต้องฉีดวัคซีนหรือไม่?	
ข้อมูลอ้างอิง	29

เกริ่นนำ



มะเร็งปากมดลูกเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ หลายปีที่ผ่านมา รัฐบาลพยายามแก้ไข เพื่อลดจำนวนปัญหา โดยการรณรงค์ให้ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วไปตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกสามปี แต่ถึงกระนั้น สถิติผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปากมดลูกก็ยังเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นของผู้หญิงที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งอยู่ดี นั่นเป็นเพราะข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งปากมดลูกนั้นมีอยู่น้อยมาก ผู้หญิงส่วนใหญ่รู้แต่ว่าต้องไปตรวจภายในเท่านั้น

หนังสือ “ทำอะไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก” เล่มนี้ถือเป็นฉบับพิมพ์ครั้งที่สอง ซึ่งนอกจากจะให้ข้อมูลพื้นฐานที่เข้าใจง่าย โดยเริ่มจากการเรียนรู้จักร่างกายตนเอง เช่น ปากมดลูกอยู่ตรงไหน มะเร็งปากมดลูกคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ป้องกันอย่างไร รวมถึงพัฒนาการของโรคแล้วยังเพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับวัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกที่นำเข้ามาจำหน่ายในบ้านเราเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โดยเน้นการให้ข้อมูลที่ครบถ้วน ไม่สร้างความเข้าใจผิดๆ ว่า วัคซีนนี้เป็นยาวิเศษ

ทำอะไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก

เมื่อฉีดแล้วก็ไม่ต้องไปตรวจมะเร็งปากมดลูกอีก ทั้งๆ ที่ข้อเท็จจริงมีอยู่ว่า วัคซีนนี้มีข้อจำกัดอยู่หลายประการเหมือนกัน คือ วัคซีนนี้จะได้ผลหากฉีดให้กับผู้ที่ได้รับเชื้อแล้ว และถึงแม้จะฉีดวัคซีนแล้วก็ยังคงไปตรวจ มะเร็งปากมดลูกอยู่ดี เพราะวัคซีนนี้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัส เอชพีวีซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งปากมดลูกได้หมดทุกสายพันธุ์

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิงหวังว่าท่านจะได้รับ ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้บ้าง มูลนิธิฯ ยินดีน้อมรับคำแนะนำ ดิชม ข้อมูลความก้าวหน้าทางวิชาการ และเรื่องเล่าจากประสบการณ์ของผู้อ่าน ทุกท่านเสมอค่ะ ติดต่อเราได้ตามที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้นะคะ

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง

กันยายน 2550

ทำอย่างไร ให้ห่างไกล มะเร็ง ปากมดลูก

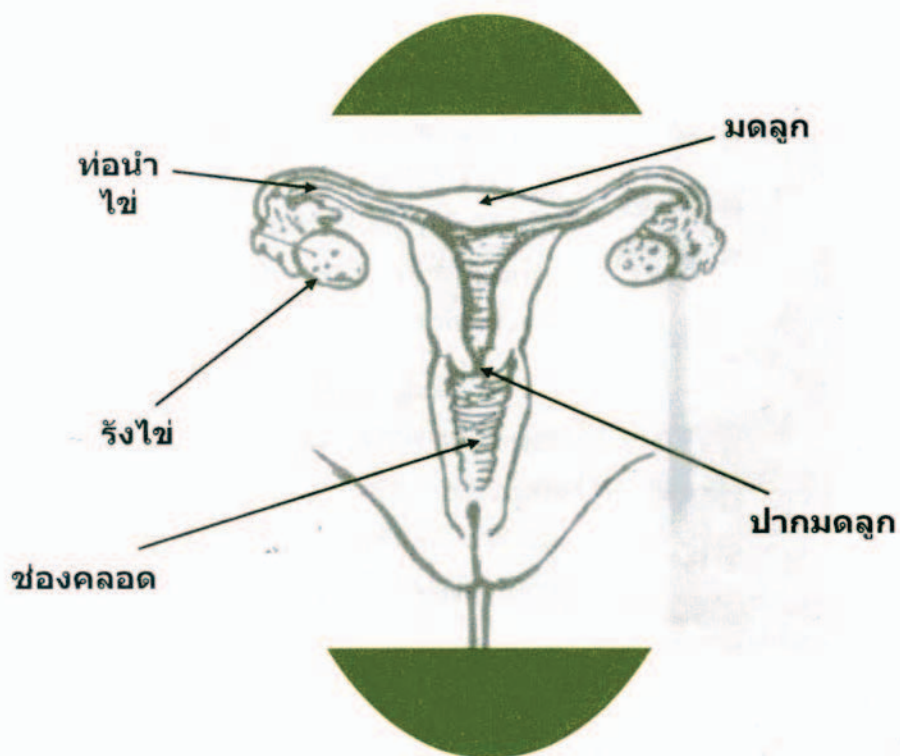
6

ปากมดลูก อยู่ตรงไหน ?

ปากมดลูก คือ บริเวณถัดจากช่องคลอด เข้าไปด้านในก่อนที่จะเข้าสู่โพรงมดลูก โดย ปกติปากมดลูกจะอยู่ในสภาพค่อนข้างปิด เข้าหากัน เนื้อเยื่อตรงบริเวณปากมดลูกนี้เองที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์จนกลายเป็น มะเร็งปากมดลูกได้

แต่อยู่ ๆ เซลล์จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ผิดปกติขึ้นได้อย่างไร ?

คำถามนี้นำไปสู่การค้นคว้าทางการแพทย์ อย่างต่อเนื่อง เพื่อหาสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการ เป็นโรคมะเร็งปากมดลูก จนถึงปัจจุบันเรารู้ ค่อนข้างแน่นอนแล้วว่า การติดเชื้อไวรัสเอช พี วี ที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ ถือเป็นปัจจัยพื้นฐานของ การเกิดมะเร็งปากมดลูก¹ •



ไวรัสเอช พี วี ปัจจัยสำคัญ ของมะเร็งปากมดลูก

8

ทำอย่างไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก

จากการรวบรวมข้อมูลหลักฐานทั่วโลกในช่วงเวลาประมาณ 20 ปีมานี้ พบว่า ผู้หญิงที่เป็นโรคมะเร็งปากมดลูกกว่า 99.7 % มักจะเกิดการติดเชื้อไวรัสชื่อ เอช พี วี (HPV - Human Papillomavirus) ที่บริเวณปากมดลูกมาก่อน²

เวลานี้ หลายประเทศทั่วโลกกำลังตื่นตัวกันมากที่จะให้ข้อมูลความรู้เรื่องไวรัสเอช พี วี แก่ประชาชน เพื่อให้สามารถป้องกันและรักษาตัวเองจากการติดเชื้อเอช พี วี และเพื่อที่จะลดอัตราการเป็นมะเร็งปากมดลูกลงด้วย •

ไวรัสเอช พี วี คืออะไร ?

สถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาให้ข้อมูลว่า³ เอช พี วี เป็นชื่อของกลุ่มไวรัสที่ประกอบไปด้วยเชื้อไวรัสชนิดย่อย ๆ ประมาณหนึ่งร้อยชนิด



เอช พี วี บางชนิดเป็นสาเหตุของการเกิดโรคผิวหนังที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ เช่น หูดที่บริเวณมือและเท้า บางชนิดนำไปสู่การเกิดเซลล์มะเร็งในบริเวณอวัยวะเพศ เอช พี วี ชนิดที่เป็นสาเหตุของมะเร็งที่ปากมดลูกมากที่สุดถึงร้อยละ 70 ของจำนวนผู้ป่วยทั่วโลก ได้แก่ ชนิดที่ 16 และ 18 ส่วนผู้ป่วยอีกร้อยละ 30 เป็นเพราะได้รับเชื้อไวรัสเอช พี วี สายพันธุ์ 31 33 35 39 45 51 และ 66⁴ •

ไวรัสเอช พี วี ทำให้เกิดมะเร็ง ได้อย่างไร ?



เซลล์ในร่างกายจะมีการแบ่งตัวอยู่เสมอโดยธรรมชาติ เมื่อเกิดการติดเชื้อเอช พี วี (เฉพาะชนิดที่ทำให้เกิดมะเร็ง) เชื้อนี้จะไปรบกวนกระบวนการแบ่งตัวของเซลล์ให้เกิดความผิดปกติ เมื่อเวลาผ่านไปโครงสร้างทางพันธุกรรมของเซลล์บางส่วนที่มีการแบ่งตัวผิดปกตินี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรและไม่สามารถแก้ไขให้คืนเดิมได้ และจะเริ่มกลายเป็นเซลล์มะเร็ง⁵

ทำไม
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก

คนที่ติดเชื่อส่วนใหญ่จะไม่รู้ตัวเพราะแทบไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏให้เห็นเลย ยกเว้นในบางรายที่อาจเกิดหูดบริเวณอวัยวะเพศ บริเวณภายในและภายนอกช่องคลอด บริเวณปากมดลูก และรอบ ๆ ทวารหนัก ส่วนในผู้ชายมักจะพบบริเวณส่วนปลายของอวัยวะเพศ หรือบริเวณผิวหนังรอบ ๆ อวัยวะเพศ ถุงอัณฑะ หรือบริเวณทวารหนัก ขนาดของหูดที่เกิดขึ้นบางทีก็เล็กมากและอยู่ติดกันเป็นกลุ่ม หรือบางทีอาจจะมีขนาดใหญ่ครอบคลุมบริเวณอวัยวะเพศก็ได้⁶

ถ้าเอช พี วีทำให้เกิดหูด เราจะสามารถรักษาหูดนั้นได้ แต่ถ้าเอช พี วี ไม่แสดงอาการใด ๆ ออกมา เราจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่าเรติดเชื่อนี้ เว้นแต่จะไปตรวจเป็นการเฉพาะเท่านั้น •

การติดเชื้อเอช พี วี เกิดขึ้นอย่างไร ?

การติดเชื้อเอช พี วี จัดว่าเป็นการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ที่พบบ่อยที่สุด⁷ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งสหรัฐอเมริการายงานว่า⁸ คนอเมริกัน 1 ใน 10 คนติดเชื้อนี้ และทุก ๆ ปีจะมีคนติดเชื้อนี้เพิ่มขึ้น 500,000 ถึง 1 ล้านคนเลยทีเดียว

ไวรัสเอช พี วี สามารถติดต่อกันได้ทางผิวหนังจากการสัมผัสกับคนที่ติดเชื้อนี้ (แม้ว่าเราดูแล้วจะไม่เห็นอาการติดเชื้อของเขาเลยก็ตาม) โดยทั่วไป เมื่อผู้ชายติดเชื้อเอช พี วี จะไม่แสดงอาการใดๆ หรือเพียงแค่เป็นหูดที่อวัยวะเพศ แต่ผู้ชายจะแพร่เชื้อไวรัสนี้ไปยังคู่ของตนขณะมีเพศสัมพันธ์⁹ ไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ทางช่องคลอด ทางทวาร

หนัก หรือออรัลเซ็กซ์ (ใช้ปาก)
ก็ตาม •



สรุปว่าคนที่มีความเสี่ยง
ต่อการติดเชื้อเอช พี วี
ก็คือ คนที่มีเพศสัมพันธ์
แล้วนั่นเอง

ใครบ้างที่เสี่ยง ต่อการติดเชื้อ เอช พี วี ?

โดยทั่ว ๆ ไป คนที่จัดว่ามีความเสี่ยง
ต่อการติดเชื้อเอช พี วี ได้แก่¹⁰

- ◎ คนที่มีคู่นอนติดเชื้อมาก่อน
- ◎ คนที่มีคู่นอนหลายคน
- ◎ คนที่มีคู่นอน และคู่นอนมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นมากกว่า 1 คน
- ◎ คนที่มีระบบภูมิคุ้มกันต่ำในร่างกายอ่อนแอ (เช่น ในช่วงที่กำลังตั้งครรภ์ หรือคนที่มีเชื้อเอช ไอ วี)
- ◎ คนที่แม้จะมีคูแบบชั่วคราวเพียงคนเดียว แต่คู่ติดเชื้อมาจากการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนอื่นมาก่อน •



การป้องกัน การติดเชื้อเอช พี วี

14

ทำอย่างไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก

การป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อเอช พี วี ก็คือ ต้องไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนที่ติดเชื้อเอช พี วี แต่อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า เมื่อติดเชื้อเอช พี วี แล้ว คนบางคนก็มีอาการปรากฏชัด บางคนไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏขึ้นเลย จึงเป็นเรื่องที่แทบจะบอกไม่ได้เลยว่าใครมีเชื้อนี้อยู่

วิธีหนึ่งที่จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการติดเชื้อเอช พี วี คือต้องใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ โดยผลการวิจัย¹¹ พบว่ายังใช้ถุงยางอนามัยบ่อยเท่าใด ก็ยิ่งลดการติดเชื้อได้มากเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชายไม่สามารถปกป้องเราจากการติดเชื้อเอช พี วีได้ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะเชื้ออาจอยู่ตรงบริเวณที่ถุงยางอนามัยผู้ชายไม่ครอบคลุม เช่น บริเวณถุง



อณฺทะ บริเวณรอบ ๆ ทวารหนัก¹² ในกรณีเช่นนี้ ถูยงอนามัยสำหรับ ผู้หญิงอาจจะเป็นทางเลือกที่ดีอีกหนึ่ง เพราะถูยงอนามัยผู้หญิงจะมีส่วน ที่ยื่นออกมานอกช่องคลอด ซึ่งช่วยป้องกันการสัมผัสระหว่างผิวหนัง บริเวณปากช่องคลอดและผิวหนังบริเวณถูยงอณฺทะได้มากกว่า¹³ การใช้ถูยง อนามัยอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเรื่องที่ทำไดยากมาก โดยเฉพาะในกรณีของ คู่สามีภรรยา หรือคูรัก แต่ควรพยายามทำให้ได้ถ้าเราไม่รู้ว่าคู่ของเรา ปราศจากเชื้อเอช พี วี นี้หรือไม่ นอกจากนี้เราควรมองถึงประโยชน์อื่นๆ ของการใช้ถูยงอนามัยด้วย เช่น ป้องกันการตั้งครรภ์ ป้องกันการติดเชื้อ เอช ไอ วี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่น ๆ

การใช้สารฆ่าเชื้ออสุจิชนิดต่าง ๆ จะไม่ช่วยปกป้องเราจากการติดเชื้อ เอช พี วี แต่ถ้าใช้ร่วมกับถูยงอนามัยก็อาจจะช่วยป้องกันเชื้อโรค ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดอื่น ๆ ได้ •

แล้วถ้าเราเป็นคนที่มีเชื้อเอช พี วี เองล่ะ ควรทำอย่างไร ?

โดยทั่วไปเชื้อเอช พี วี จะใช้เวลาฟักตัวตั้งแต่หนึ่งเดือนไปจนถึงหลาย ๆ ปี ในกรณีที่มึนหัว หรือผื่นคันปรากฏแถว ๆ อวัยวะเพศ และทวารหนัก เราควรยุติการมีเพศสัมพันธ์ แล้วไปหาหมอเพื่อตรวจให้แน่ใจว่าใช่เชื้อเอช พี วี แนนอนหรือเปล่า ถ้าใช่ เราต้องรักษาให้หายขาดก่อนที่จะมี

เพศสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้น การสังเกตดูความผิดปกติบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และทวารหนักอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย



แต่ถ้าไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏเลย เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราติดเชื้อเอช พี วี หรือไม่? ในกรณีนี้ต้องให้หมอ/ ผู้เชี่ยวชาญเป็นคนตรวจให้เท่านั้นจึงจะสามารถบอกได้ และเนื่องจากเชื้อเอช พี วี มีอยู่หลายชนิด บางชนิดไม่ก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงแก่

ร่างกาย แต่บางชนิดก็นำไปสู่การเกิดเซลล์มะเร็ง เพราะฉะนั้นถ้าเราตรวจพบว่าติดเชื้อเอช พี วี เข้าแล้ว ก็ควรที่จะตรวจให้ละเอียดไปเลยว่าเป็นเชื้อเอช พี วี ชนิดไหน เป็นชนิดที่ไม่ค่อยเป็นอันตราย หรือเป็นชนิดที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งปากมดลูก •

ปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อ การเกิดมะเร็งปาก มดลูกมีอะไรอีกบ้าง

ผู้หญิงจะเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือไม่
นั้น นอกจากจะอยู่ที่การติดเชื้อเอช พี วี
บางชนิดแล้ว ยังต้องผสมกับปัจจัยอื่น ๆ อีก
ได้แก่¹⁷

- ◎ สูบบุหรี่เป็นประจำ
- ◎ กินอาหารที่เป็นโทษกับร่างกาย อาหาร
ที่มีสารเคมีประกอบ
- ◎ ใช้นิยอร์โมนเป็นประจำ เช่น การใช้ยา
เมื่อกุมกำเนิดติดต่อกันนานกว่า 5 ปี¹⁸
- ◎ มีลูกคนแรกตอนอายุน้อยมาก
- ◎ มีลูกหลายคน
- ◎ ติดเชื้อเอช ไอ วี/เอดส์ ซึ่งมีผลให้ภูมิ
ด้านทานของร่างกายอ่อนแอลง
- ◎ พฤติกรรมทางเพศของฝ่ายชายที่มีคู่นอน
หลายคนทำให้มีโอกาสจะนำเชื้อเอช พี วี
มาติดฝ่ายหญิงได้มากขึ้น
- ◎ แม่ หรือพี่สาว น้องสาว เคยเป็นมะเร็งปาก
มดลูก¹⁹



และเพราะการติดเชื้อเอช พี วี เกิดขึ้นในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ คนที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อย ก็จะมีช่วงเวลาเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอช พี วี ยาวนานกว่าคนที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกตอนที่ยาวมากกว่า และคนที่มีคู่นอนหลายคน (หรือมีคนเดียว แต่คู่นอนเป็นคนที่มามีเพศสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ อีกหลายคน) ก็จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอช พี วี มากกว่าคนที่มีคู่นอนคนเดียวจริง ๆ ²⁰ วัยรุ่นจึงต้องคิดทบทวนให้ดูว่าจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่อไหร่จึงจะเหมาะสมกับตัวเอง เพราะการมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น มีความหมายว่าโอกาสที่จะติดเชื้อต่าง ๆ ทางเพศสัมพันธ์ก็จะเร็วขึ้นตามไปด้วย •

ลดโอกาสของการ เป็นมะเร็งปากมดลูก

19

มะเร็งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
และวิถีชีวิตของเรามากทีเดียว การใช้ชีวิต
อย่างใส่ใจสุขภาพ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ
ยกตัวอย่างเช่น

- ◎ กินอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหาร
มัน อาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน
- ◎ ไม่สูบบุหรี่ เคี้ยวยาเส้น ดื่มเหล้า
ของมีแอลกอฮอล์
- ◎ หลีกเลี่ยงการใช้ หรือสัมผัสสารเคมีทั้งที่
บ้านและในการทำงาน
- ◎ ทำทุกวิถีทางที่จะปกป้องตัวเราเองจาก
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทุกชนิด

ทำอย่างไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก





สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การหาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของโรคมะเร็ง เพราะการที่เซลล์ในร่างกายของเราจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ จนกระทั่งกลายเป็นเนื้อร้ายหรือมะเร็งนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ต้องใช้เวลานานนับปีกว่าอาการของโรคจะรุนแรงขึ้นเป็นลำดับจนถึงขั้นสุดท้ายที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้

การที่มะเร็งต้องใช้เวลาในการก่อตัวขึ้นมา จึงเท่ากับเป็นโอกาสให้เราได้ค้นพบและกำจัดความผิดปกตินี้เสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่มันจะเติบโตเป็นเนื้อร้ายและกระจายไปทั่วร่างกายของเรา •

ธรรมชาติของโรค มะเร็งปากมดลูก

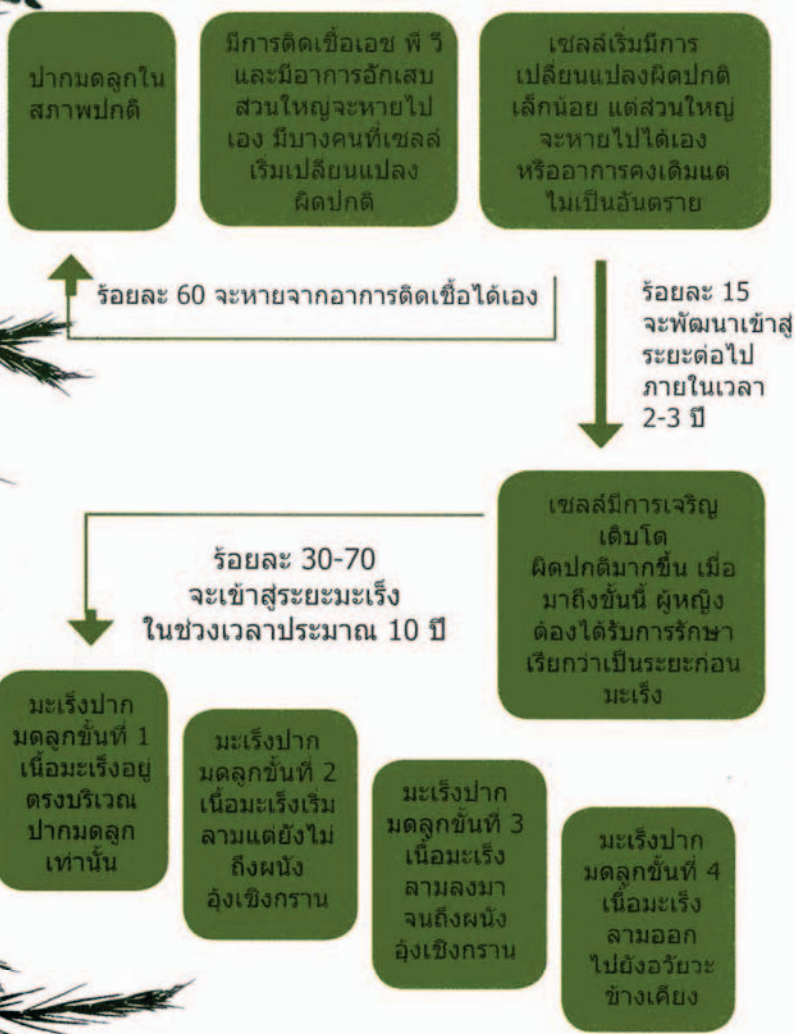
21

**เมื่อปากมดลูกเกิดการติดเชื้อเอช พี วี
เซลล์ในบริเวณนั้นจะเริ่มเกิดการอักเสบ**

พบว่าผู้หญิงร้อยละ 60 ที่ติดเชื้อและมี
อาการอักเสบนี้ ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะ
สามารถรักษาอาการให้หายไปได้เองภายในเวลา
ประมาณ 2-4 ปี ในขณะที่ร้อยละ 15 จะพัฒนา
ความเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของเซลล์ไปสู่ขั้นที่
รุนแรงมากขึ้น เมื่อมาถึงจุดนี้ ผู้หญิงร้อยละ 30-70
จะมีความผิดปกติของเซลล์รุนแรงมากขึ้นถ้าไม่ได้
รับการตรวจและรักษาให้หายขาด เพราะเชื้อเอช พี
วี จะเข้าไปทำให้กลไกควบคุมการเจริญเติบโตของ
เซลล์เสียไป ขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 10 ปีและ
จะเข้าสู่การเป็นมะเร็งปากมดลูก²¹ •

ทำอย่างไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก





*แผนภาพพัฒนาการของโรคมะเร็งปากมดลูก เรียบเรียงจาก The Population Council 1999, PATH. Planning Appropriate Cervical Cancer Control Programs. 1997 และ รศ.พญ.สุกพรพรณ วิไลลักษณ์. มะเร็งปากมดลูก:สารานุกรมสำหรับประชาชนทั่วไป ญาติ และผู้ป่วย. กรุงเทพฯ:เขียนบุคพิมพ์ลิซเซอร์, 2541.

การตรวจมะเร็ง ปากมดลูก

23

มะเร็งปากมดลูกเป็นโรคที่จะแสดงอาการให้เราารู้ก็ต่อเมื่อเข้าสู่ระยะลุกลามแล้ว ซึ่งการรักษาเป็นเรื่องที่ยากและไม่ค่อยได้ผลดี

จริง ๆ แล้ว โรคนี้มีอาการอยู่บ้างเหมือนกัน แต่เราไม่สามารถมองเห็นได้เอง เพราะปากมดลูกอยู่ภายในร่างกาย เราต้องไปรับการตรวจเป็นการเฉพาะ คุณหมोजึงจะสามารถมองเห็นความผิดปกติและให้การรักษาที่เหมาะสมได้

ในบางกรณีอาจมีอาการผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับเรา เช่น มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด มีเลือดออกหลังการมีเพศสัมพันธ์ มีตกขาวผิดปกติ หรือมีกลิ่นเหม็น อาการเหล่านี้อาจเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับการเป็นมะเร็งปากมดลูกก็ได้ ทางที่ดีคือควรไปตรวจให้รู้ชัดเจน เพราะถึงอย่างไร อาการเหล่านี้ก็เป็นความผิดปกติที่สมควรได้รับการรักษา

ทำอย่างไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก



สำหรับวิธีการตรวจมะเร็งปากมดลูกที่วงการแพทย์นิยมคือ การตรวจแปปสเมียร์ (Pap smear test) ซึ่งเป็นการเอาเนื้อเยื่อจำนวน เล็กน้อยออกมาจากปากมดลูกแล้วป้ายลงบนแผ่นสไลด์ จากนั้นจะส่งไป ให้นักพยาธิวิทยาตรวจดูความผิดปกติ โดยทั่วไปการตรวจแปปสเมียร์จะ ต้องรอผลการตรวจค่อนข้างนาน เพราะไม่ใช่วิธีการที่ใช้เครื่องมือ อัดโนมัตในการอ่านผล แต่นักพยาธิวิทยาต้องนำเนื้อเยื่อไปพิจารณา ดูว่ามีความผิดปกติหรือไม่ ถ้ามี ก็ต้องพิจารณาต่อว่าเป็นความผิด ปกติระดับไหน จากนั้นจึงจะส่งผลกลับมาให้เรา นักพยาธิ วิทยาจึงต้องใช้เวลาและความชำนาญที่จะแยกแยะความ ผิดปกติออกมาอย่างชัดเจนและแม่นยำ ส่วนหนึ่งของ ความล่าช้าก็อยู่ที่จำนวนนักพยาธิวิทยาที่มีน้อย เมื่อเทียบกับจำนวนผู้หญิงที่มารับการตรวจ แปปสเมียร์ แต่วิธีการนี้ก็ใช่วิธีการที่ดีที่ สามารถตรวจหาความผิดปกติของปากมดลูก และถ้าตรวจพบก็สามารถบอกได้ด้วยว่าเป็นความผิด ปกติที่มีความรุนแรงขนาดไหน

นอกเหนือจากการตรวจแบบแปปสเมียร์แล้ว ปัจจุบันมีการตรวจ ที่ง่ายและรู้ผลทันทีเรียกว่า การใช้สาร น้ำส้ม (ภาษาอังกฤษใช้คำว่า vinegar²² - น้ำส้มสายชู แต่บางทีก็ใช้คำว่า acetic-acid²³ - กรดน้ำส้ม) สามารถใช้บริการได้จากสถานพยาบาลของรัฐบางแห่งเท่านั้น เนื่องจากเป็นเทคนิควิธีใหม่ที่ยังไม่แพร่หลายเท่าการตรวจแปปสเมียร์ •



ผู้หญิงเราควรไปตรวจมะเร็งปากมดลูก บ่อยแค่ไหนจึงจะดี

เราควรไปตรวจมะเร็งปากมดลูกทุก ๆ 3 ปี เป็นอย่างน้อย เพื่อที่จะตรวจพบมะเร็งปากมดลูกได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ซึ่งมีการรักษาที่ได้ผลและหายขาด แต่ถ้ามีความไม่สะดวกที่จะไปรับบริการ ก็ควรไปตรวจอย่างน้อยทุก ๆ 5 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเรามีอายุ 35 ปีขึ้นไป เพราะมักจะพบว่าผู้หญิงอายุต่ำกว่า 35 ปี เป็นโรคมะเร็งน้อยกว่าผู้หญิงอายุ 35 ปีขึ้นไป

และถ้าเรามีปัจจัยต่าง ๆ ต่อไปนี้ เราควรต้องไปตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอ :

- ◎ มีอายุมากกว่า 35 ปี
- ◎ มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกตอนที่อายุน้อยมากหรือหลังจากที่มีประจำเดือนได้ไม่นาน
- ◎ เคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคนหลายคน หรือมีคู่อีกที่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นนอกเหนือจากเรา
- ◎ เคยเป็นโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์มาก่อน
- ◎ เป็นผู้ที่มีเชื้อเอช ไอ วี
- ◎ สูบบุหรี่ หรือเคี้ยวยาเส้นเป็นประจำ
- ◎ เคยไปตรวจแป็ปสเมียร์แล้วพบว่ามีความผิดปกติเล็กน้อย กรณีนี้ควรไปตรวจซ้ำทุกปี หรือสองปี เพื่อให้แน่ใจว่าเนื้อเยื่อผิดปกตินั้นหยุดการเจริญเติบโตแล้วอย่างแน่นอน •

วัคซีนป้องกันการติดเชื้อ เอช พี วี



ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อ เอช พี วี หรือไม่?

เพราะการป้องกันการติดเชื้อเอช พี วี เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ขณะที่โอกาสที่คนเราจะติดเชื้อนี้ กลับมีมากเหลือเกิน นักวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพจึง พยายามคิดค้นวัคซีนที่จะใช้ป้องกันการติดเชื้อนี้ และในขณะนี้ก็มีวัคซีนชนิดนี้ที่ผลิตโดยบริษัทยา 2 บริษัท ที่ผ่านขั้นตอนการทดลองในห้องปฏิบัติการ แล้ว โดยมีบริษัทหนึ่งที่ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาแล้วเมื่อ 8 มิถุนายน 2549 บริษัทนี้ได้ทำการทดลองวัคซีนนี้ เป็นเวลา 5 ปี ในผู้หญิงจำนวน 20,541 คน ที่มีอายุ ระหว่าง 16-26 ปี

จากผลการทดลอง พบว่าวัคซีนที่ผลิตขึ้นนี้ สามารถป้องกันเชื้อไวรัส เอช พี วี 16 และ 18 ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปากมดลูก ถึงร้อยละ 70 และยังป้องกันเอช พี วี 6 และ 11 ที่เป็น สาเหตุของการเกิดหูดที่อวัยวะเพศ ถึงร้อยละ 90 •

อย่างไร
ให้ห่างไกล
มะเร็ง
ปากมดลูก

ใครควรได้รับวัคซีน และควรได้รับในช่วงอายุใด ?

กลุ่มเป้าหมายหลักของวัคซีนนี้คือผู้หญิง แต่ก็มีข้อถกเถียงว่าผู้ชายควรได้รับวัคซีนนี้ด้วยหรือไม่ นอกจากนั้น ยังมีข้อถกเถียงอีกว่าควรจะให้วัคซีนตั้งแต่อายุเท่าไรซึ่งตอบได้ยาก จุดสำคัญคือต้องให้วัคซีนก่อนหน้าที่ผู้หญิงจะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาเชื้อเอช พี วี ซึ่งคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาได้รับรองว่าสามารถใช้ได้ในผู้หญิงอายุระหว่าง 9-26 ปี

วัคซีนป้องกันการติดเชื้อ เอช พี วี นี้ต้องฉีดทั้งหมดรวม 3 ครั้ง คือ ฉีดเข็มแรกไปแล้วอีก 2 เดือนถัดมาต้องตามด้วยเข็มที่สอง และเข็มที่ 3 ต้องฉีดหลังจากวันที่ฉีดเข็มแรกไปแล้ว 6 เดือน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากงานวิจัย ณ เวลานี้ สรุปได้ว่าวัคซีนนี้สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้นาน 4.5 ปี¹⁴ ซึ่งหมายความว่าการศึกษาวัคซีนเพียง 3 เข็มอาจไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อเอช พี วี ได้ตลอดช่วงชีวิต ส่วนผลข้างเคียงของวัคซีนนี้มีรายงานเพียงว่าทำให้เกิดอาการบวม และเจ็บบริเวณที่ฉีด และมีใช้เล็กน้อย ส่วนผลข้างเคียงที่อาจจะเกิดในระยะยาวยังไม่มีข้อมูล เพราะการทดลองวัคซีนตัวนี้กินระยะเวลาเพียง 5 ปี •

ถ้าฉีดวัคซีนแล้ว ยังต้องตรวจแป็ปสเมียร์อีกหรือไม่? ¹⁵

ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้หญิงต้องได้รับการตรวจแป็ปสเมียร์เป็นประจำ เนื่องจาก

- ◎ วัคซีนนี้สามารถป้องกันเชื้อไวรัสเอช พี วี 16 และ 18 เท่านั้น ยังไม่ครอบคลุมถึงสายพันธุ์อื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปากมดลูกอีกถึงร้อยละ 30
- ◎ วัคซีนนี้ไม่สามารถป้องกันการเกิดมะเร็งปากมดลูกในคนที่ติดเชื้อ เอช พี วี แล้ว หรือผู้ที่เซลล์บริเวณปากมดลูกได้พัฒนากลายเป็นเซลล์มะเร็งแล้ว
- ◎ วัคซีนนี้สามารถสร้างภูมิคุ้มกันได้นานเพียง 4.5 ปี ซึ่งยังไม่มีรายงานผลการทดลองว่าจะต้องมีการฉีดวัคซีนซ้ำอีกหรือไม่ และหากต้องฉีดซ้ำจะมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง •

ผู้ที่ตรวจแป็ปสเมียร์เป็นประจำ จำเป็นต้องฉีดวัคซีนหรือไม่?

ผู้ที่ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกสม่ำเสมอ อาจไม่จำเป็นต้องได้รับวัคซีน เพราะการตรวจพบความผิดปกติของเซลล์บริเวณปากมดลูกตั้งแต่ระยะเริ่มต้น จะช่วยให้สามารถรักษาให้หายขาดได้ และสำหรับผู้มีรายได้น้อยอาจไม่สามารถรับการฉีดวัคซีนได้ เพราะปัจจุบันยังมีราคาแพงถึงเข็มละ 120 เหรียญสหรัฐ¹⁶ หรือประมาณ 4,800 บาท ในขณะที่การตรวจแป็ปสเมียร์มีราคาถูกกว่ามาก •

ข้อมูลอ้างอิง

1. The Population Council. (1999). Reproductive Tract Infections: A Set of Factsheets.
2. The Henry J. Kaiser Family Fact Sheet. (February 2000) PV (Human Papillomavirus) and Cervical Cancer.
3. Cancer Facts: Human Papillomaviruses and Cancer. (n.d.). Retrieved February 21, 2001, from the National Cancer Institute Web site: http://cis.nci.nih.gov/fact/3_20.htm
4. Human Papillomavirus. (n.d.). Retrieved June 7, 2006, from the World Health Organization Web site: http://www.who.int/vaccine_research/diseases/viral_cancers
5. McIntosh, N. (2000, May). Human Papillomavirus and Cervical Cancer (Paper No. 8) : JHPIEGO Corporation Document (Report available from the JHPIEGO Corporation, an affiliate of Johns Hopkins University. Baltimore, MD: JHPIEGO Corporation.
6. Fact Sheet: Human Papillomavirus and Genital Warts. Journal of the American Medical Association. Retrieved March 6, 2001, from : <http://www.ama-assn.org/special/std/support/educate/stdhpv.htm>
7. Groopman, J. C. (1999). in McIntosh, N, 2000 *ibid*.

8. HPV, Genital Warts, and Cervical Cancer. (n.d.). Retrieved February 21, 2001, from the Planned Parenthood Federation of America Web site: <http://www.plannedparenthood.org/sti/hpvfacts1.html>
9. Who should be vaccinated against human papillomavirus?. The Lancet Infectious Diseases. 2006; 6:1. Retrieved June 19, 2006, from <http://www.thelancet.com/journals/laninf/article/PIIS1473309905703017/fulltextprin>
10. Planned Parenthood Federation of America 2001, *ibid*.
11. Winer, R.L. et al. (2006, June). Condom Use and the Risk of Genital Human Papillomavirus Infection in Young Women. The New England Journal of Medicine, 354, 2645-2654. Retrieved June 19, 2006, from <http://www.nejm.org>
12. Wen, C. M. et al. Risk Factors for the Acquisition of Genital Warts: Are Condoms Protective? Sexually Transmitted Infections 10/99 in The Henry J. Kaiser Family 2000, *ibid*.
13. Condyloma Acuminata/Genital Warts/HPV. (n.d.). Retrieved October 15, 2006, from the University of Chicago Student Care Center Web site: <http://scc.uchicago.edu/hpv.htm>
14. FDA Approves Merck's Gardasil, the World's First and Only Cervical Cancer Vaccine. (n.d.). Retrieved June 19, 2006 from the Merck & Co., Inc. Web site: http://www.merck.com/newsroom/press_releases/product/2006_0608_print.html

15. Steinbrook, R. (2006, March). The Potential of Human Papilloma-virus Vaccines. *The New England Journal of Medicine*, 354, 1109-1112. Retrieved June 8, 2006, from <http://www.nejm.org>
16. The Merck & Co., Inc. Web site, 2006, *ibid*
17. The Population Council. (1999), *ibid*; National Cancer Institute 2001, *ibid*.
18. What Causes Cancer of the Cervix?. (n.d.). Retrieved June 7, 2006, from the American Cancer Society Web site: http://www.cancer.org/docroot/CRI/Content/CRI_2_2_2X_What_causes_cancer_of_t...
19. Palank, C. (1998). An Introduction to Colposcopy Concepts, Controversies and Guidelines. *ADVANCE for Nurse Practitioners*, 6(10): 45-50,91 in Noel M 2000, *ibid*.
20. Understanding Cancer of the Cervix. (n.d.). Retrieved February 15, 2001, from <http://www.cancerbackup.org.uk/info/cervix>
21. Amie, B. et al. (1995, November). Cervical Cancer: Evolving Prevention Strategies for Developing Countries. *Reproductive Health Matters*, 60-71.
22. Vinegar Plus HPV Test Identifies Women at Risk. (n.d.). Retrieved April 12, 2001, from http://www.obgyn.net/newsrx/womens_health-cervical_cancer-20010219-6.asp
23. Blumenthal, P. D. et al. (2001). Adjective testing for cervical cancer in low resource settings with visual inspection, HPV, and the Pap smear. *Int J Gynaecol Obstet*, 72(1):47-53.

หนังสือ
“ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก” เล่มนี้
นอกจากจะให้ข้อมูลพื้นฐานที่เข้าใจง่าย
โดยเริ่มจากการเรียนรู้จักร่างกายตนเอง
เช่น ปากมดลูกอยู่ตรงไหน
มะเร็งปากมดลูกคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร
ป้องกันอย่างไร รวมถึงพัฒนาการของโรคแล้ว
ยังเพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับ
วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูกที่น่าเข้ามา
จำหน่ายในบ้านเราเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
โดยเน้นการให้ข้อมูลที่ครบถ้วน
ไม่สร้างความเข้าใจผิดๆ ว่า
วัคซีนนี้เป็นยาวิเศษ



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ
www.healthysexuality.info

