

## มะเร็งป้องกันและลดเสี่ยงได้ด้วยตัวเอง

อธิบดีกรมการแพทย์ เผยโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทยเฉลี่ยราวชั่วโมงละ 7 ราย แนะนำเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลาย ไม่เคี้ยวติด ฟักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดเสี่ยงโรคได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประชากรทั่วโลก สมาพันธ์ควบคุมโรคมะเร็งสากล (Union for International Cancer Control, UICC) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) จึงกำหนดให้วันที่ 4 กุมภาพันธ์ของทุกปีเป็น "วันมะเร็งโลก" หรือ "World Cancer Day" เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ให้คนทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญและสาเหตุของโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของประชากรทั่วโลก โดยปี 2559 ใช้หัวข้อ "We can. I can." (เราทำได้ฉันก็ทำได้) ในการรณรงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงพลังความร่วมมือของแต่ละภาคส่วนในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง

ส่วนสถานการณ์โรคมะเร็งในประเทศไทยจากสถิติพบว่าโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 รองลงมา คือ อุบัติเหตุ และโรคหัวใจ ซึ่งข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุขยังพบว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งประมาณ 60,000 คนต่อปีหรือเฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 7 ราย โดยโรคมะเร็งที่ทำให้เสียชีวิตมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก และมะเร็งปากมดลูก ตามลำดับ ซึ่งโรคมะเร็งแต่ละชนิดจะมีการดำเนินของโรคและวิธีการรักษาที่แตกต่างกันตามอวัยวะที่เป็นมะเร็ง ระยะของมะเร็ง สภาพร่างกาย และความเหมาะสมของผู้ป่วยมะเร็ง ส่วนการรักษาจะยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและการดำเนินโรคของมะเร็ง เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งผิวหนัง รักษาได้ง่ายกว่า มะเร็งปอด มะเร็งสมอง เป็นต้น

ดังนั้น การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งถือเป็นเรื่องสำคัญที่เราทุกคนสามารถทำได้เหมือนกับประเด็นที่ใช้รณรงค์ในวันมะเร็งโลก ปี 2559 คือ "We can. I can." (เราทำได้ฉันก็ทำได้) ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารเนื้อสัตว์รมควัน ปิ้ง ย่าง ทอดจนไหม้เกรียม อาหารที่มีเชื้อราขึ้น อาหารที่ใส่ดินประสิว (ไนเตรท) และไนไตรท์ เช่น ปลาจ่อม ปลาต้ม แหนม ไส้กรอก เบคอน ฯลฯ อาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืด นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการรับมลพิษจากรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรมและในสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษ เมื่อต้องสัมผัสกับสารพิษหรือสารเคมีควรปฏิบัติตามกฎข้อบังคับหรือคำแนะนำอย่างเคร่งครัด หลีกเลี่ยงการได้รับแสงแดดมากเกินไป ควรลดความเครียด ฟักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบชนิดบีในเด็กแรกเกิด และควรตรวจหามะเร็งระยะเริ่มแรกโดยเฉพาะมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมสามารถตรวจได้แม้ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง ดังนั้น การป้องกันให้ห่างไกลโรคมะเร็งจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ด้วยการออกกำลังกายเป็นนิจ ทำจิตใจแจ่มใส กินผักผลไม้ กินอาหารหลากหลาย ตรวจร่างกายเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีเซ็กซ์มั่ว ไม่มีมั่วเมาสุรา ไม่ตากแดดจ้า ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ เพียงเท่านั้นก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งด้วยตัวเองได้