

## หมอเตือนตากแดดจ้า เสี่ยงมะเร็งผิวหนัง

อธิบดีกรมการแพทย์เตือนประชาชนระวังอันตรายจากแสงแดดที่อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนัง แนะนำวิธีเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง ทาครีมกันแดดเป็นประจำ ดื่มน้ำสะอาด ลดความเสี่ยงได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ขณะนี้ประเทศไทยอยู่ในช่วงฤดูร้อน ทำให้ทั่วภูมิภาคอากาศร้อนอบอ้าว แสงแดดจ้าและมลภาวะต่างๆ เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็งได้ง่าย โดยเฉพาะแสงอัลตราไวโอเล็ต หรือ UV ที่มาจากดวงอาทิตย์ ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังและเป็นสาเหตุสำคัญ ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ ซึ่งมะเร็งชนิดนี้พบเพียงร้อยละ 5 ของมะเร็งทั้งหมด พบมากในเพศชายมากกว่าหญิง และกลุ่มคนที่มีอายุมากกว่า 40 ปี โดยที่พบบ่อย มี 3 ชนิด คือ 1) มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ในชั้นฐานของหนังกำพร้า มีลักษณะเป็นตุ่มนูนใส ขอบม้วน อาจมีสีดำหรือแตกเป็นแผล พบบ่อยบริเวณที่ถูกแดด เช่น ใบหน้า ใช้ระยะเวลาในการแพร่กระจายโรค 2) มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ในชั้นหนังกำพร้า มีสัญลักษณ์นูน แดง ผิวหนังแตกเป็นแผล เลือดออกง่าย พบบริเวณใบหน้า ริมฝีปาก ขอบใบหู สามารถแพร่กระจายจากบริเวณหนึ่งไปอีกบริเวณหนึ่งได้ เติบโตและขยายเป็นวงกว้างอย่างรวดเร็วและลึกกว่ามะเร็งผิวหนังชนิดแรก 3) มะเร็งที่เกิดจากเซลล์สร้างเม็ดสี มีลักษณะคล้ายไฟหรือซีแมลงวันหรือเป็นจุดดำบนผิวหนัง ใฝ่บนฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใต้เล็บ มีโอกาสเป็นมากกว่าที่อื่นๆ สัญญาณอันตรายของมะเร็งผิวหนังชนิดนี้คือการเปลี่ยนแปลงของผิว ไฟ ซีแมลงวัน เช่น มีการตกสะเก็ด ลอก หรือมีอาการปวด มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลเยิ้ม มีตุ่มนูนเกิดขึ้นข้างๆ มีการแพร่กระจายของเม็ดสีไปรอบๆ ดังนั้นจึงควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของไฟหรือซีแมลงวัน หากพบว่าผิดปกติให้รีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

สำหรับการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง คือ หลีกเลี่ยงจากแสงแดดในช่วงที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตมากๆ คือ เวลาประมาณ 10.00 - 15.00 น. และหากมีความจำเป็นต้องถูกแดดควรปกปิดผิวพรรณด้วยการใส่เสื้อแขนยาวคอปิด กางร่มหรือใส่หมวกปีกกว้าง และสิ่งที่ควรทำเป็นกิจวัตรประจำวัน คือ ทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าวันที่มีเมฆหมอก ฝนตกหรือหน้าหนาว จะไม่มีแสงแดดมาทำอันตรายผิวของเรา แต่ความจริงแล้ว หากยังมีแสงสว่างเพียงพอที่จะมองเห็นหรืออ่านหนังสือได้ แสง UV ก็สามารถส่องผ่านมายังผิวหนังได้เช่นกัน ซึ่งอาจทำให้ผิวไหม้มากกว่าปกติ นอกจากการหลีกเลี่ยงแสงแดดแล้ว ควรรับประทานยาที่มีส่วนผสมของสารหนู ทั้งยาจีน ยาไทย เมื่อรับประทานนานๆ จะทำให้เป็นโรคมะเร็งผิวหนังและกลายเป็นมะเร็งผิวหนังในที่สุด

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผัก และผลไม้จะช่วยป้องกันอันตรายของแสงแดดที่มาทำร้ายผิวได้ ได้ เช่น มะเขือเทศ ที่มีสารไลโคปีน แครอท ที่มีสารเบต้าแคโรทีนและกรดโฟลิก จะช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV ได้ นอกจากนี้ การดื่มน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้เซลล์ผิวหนังทำงานได้ปกติ ลดการสูญเสียน้ำในร่างกายในช่วงหน้าร้อน ทำให้ผิวชุ่มชื้นและมีสุขภาพที่ดีได้