



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนครราชสีมา 31000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

แพทย์ย้ำจำให้แม่น “5 ทำ 5 ไม่ห่างไกลมะเร็ง”

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ แนะนำหลักง่ายๆ 5 ทำ 5 ไม่ห่างไกลมะเร็งพร้อมเดือน
ประชาชนทุกวัยควรตรวจสอบสุขภาพทุกปี

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โรคมะเร็งนับเป็นปัญหา
สาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยและเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542
สถิติล่าสุดของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบผู้ป่วยรายใหม่ 112,392 คนต่อปี โดยมีแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยและเสียชีวิต
เพิ่มขึ้นทุกปี โดยมะเร็งที่พบบ่อยในเพศชาย 3 อันดับแรก คือ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่
และทวารหนัก ส่วนในเพศหญิง 3 อันดับแรก คือ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับและท่อน้ำดี ซึ่งในวันที่
10 ธันวาคมของทุกปี ถือเป็นวันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ ขอเน้นให้
ประชาชนทุกเพศทุกวัย หมั่นใส่ใจดูแลสุขภาพและตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำแม้ยังไม่มีอาการผิดปกติใดๆ

นายแพทย์วีรุทธิ อิมสำราญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวเพิ่มเติมว่า การลดความ
เสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง แนะนำให้ประชาชนใช้หลักการป้องกันโรคมะเร็ง 5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็ง โดย 5 ทำ
ประกอบด้วย 1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป 2. ทำจิตใจให้
แจ่มใส ไม่เครียด 3. กินผักผลไม้ให้ได้ครึ่งหนึ่งของอาหารที่บริโภคแต่ละมื้อ 4. รับประทานอาหารหลากหลาย
ประเภท อย่ากินอาหารซ้ำๆเป็นประจำ 5. ตรวจร่างกายเป็นประจำ แม้ว่าตนเองจะมีสุขภาพแข็งแรงหรือไม่เคย
เจ็บป่วยก็ตาม ส่วน 5 ไม่ ประกอบด้วย 1. ไม่สูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ 2. ไม่มั่วเซ็กซ์ 3. ไม่ดื่มสุรา 4. ไม่ตาก
แดดจ้า 5. ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ เพื่อลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง และที่สำคัญคืออย่าปล่อยให้มีอาการของโรค
ก่อน ควรมาตรวจสุขภาพเพื่อค้นหามะเร็งระยะเริ่มแรกเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้ง

-ขอขอบคุณ-

8 ธันวาคม 2560