



# 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

## มะเร็งร้ายลดเสี่ยงได้ด้วยตัวเอง

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มการเกิดโรคเพิ่มมากขึ้น พบผู้ป่วยรายใหม่ราว 120,000 คนต่อปี แนะนำเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์หลากหลาย ไม่เครียด พักผ่อน ให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดเสี่ยงโรคได้

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า วันที่ 10 ธันวาคม ของทุกปีเป็น “วันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ” นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทรสยามมินทรราชธิราช บรมนาถบพิตร ได้เสด็จมาเปิดสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ในวันอังคารที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2511 เป็นต้นมา ซึ่งกรมการแพทย์เป็นส่วนราชการหลักในการกำหนดนโยบายและการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยมี สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และโรงพยาบาลมะเร็งภูมิภาค 7 แห่งทั่วประเทศ เป็นหน่วยงานที่กำกับดูแลด้านโรคมะเร็ง โรคมะเร็ง เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ของเซลล์ในร่างกาย ส่งผลทำให้เซลล์เจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วในปริมาณมากกว่าปกติ ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใด ก็จะเรียกชื่อ มะเร็ง ตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมไทรอยด์ และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น สถานการณ์โรคมะเร็งในประเทศไทยจาก สถิติพบว่า โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 รองลงมาคือ อุบัติเหตุ และโรคหัวใจซึ่งข้อมูลล่าสุดจากกระทรวงสาธารณสุข ยังพบว่าคนไทยเสียชีวิต ด้วยโรคมะเร็งประมาณ 60 ,000 คนต่อปีหรือเฉลี่ยชั่วโมงละเกือบ 7 ราย ซึ่งปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งมาก จากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็ง ที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม เป็นต้น รวมถึงการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิดและปัจจัยจากภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันและภาวะทุพโภชนา เป็นต้น

นายแพทย์วีรุฒ อิมถำราษฎร์ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคมะเร็งถึงแม้จะเป็นโรคร้าย แต่เราสามารถปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วยการเลือกทานอาหารมีประโยชน์หลากหลาย ผักผลไม้ตรวจร่างกายเป็นประจำ ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีเซ็กซ์มั่ว ไม่มั่วเมาสุรา ไม่ตากแดดจ้า ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ หลีกเลี่ยงการรับมลพิษจากรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรมและในสิ่งแวดล้อม ที่มีมลพิษ หากมีความจำเป็นต้องสัมผัส สารพิษหรือสารเคมี ควรปฏิบัติตามกฎข้อบังคับหรือคำแนะนำ อย่างเคร่งครัด และหลีกเลี่ยงการได้รับแสงแดดมากเกินไป ควรลดความเครียด พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบีในเด็กแรกเกิด และควรตรวจหามะเร็งระยะเริ่มแรก โดยเฉพาะมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม สามารถตรวจได้แม้ ไม่มีอาการผิดปกติใดๆ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

\*\*\*\*\*