



# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดขอนแก่น 41000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266  
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr\_dms@yahoo.co.th

## สถาบันมะเร็งแห่งชาติเตือนหญิงไทยตระหนักภัยร้ายมะเร็งเต้านม

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ รมรณรงค์ด้านภัยมะเร็งเต้านม พบกลุ่มเสี่ยงมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่ในหญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป แนะนำให้หญิงไทยตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง หากพบความผิดปกติรีบปรึกษาแพทย์ มะเร็งเต้านมระยะเริ่มต้นสามารถรักษาหายได้

นายแพทย์วิรุฒิ อิมสารัญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กล่าวว่า เดือนตุลาคมเป็นเดือนรณรงค์ด้านภัยมะเร็งเต้านม ทั่วทั้งโลกเพื่อให้ตระหนักถึงภัยร้ายจากโรคมะเร็งเต้านม เนื่องจาก มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดเป็นอันดับ 1 ในหญิงไทยและสตรีทั่วโลก และประเทศไทยมีแนวโน้มพบผู้ป่วยจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลในปี 2554 พบผู้ป่วยรายใหม่ 12,613 คน หรือคิดเป็นอุบัติการณ์ 28.5 คนต่อประชากร 100,000 คน ทั้งนี้กลุ่มเสี่ยงมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่จะพบในหญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มีประวัติเคยเป็นมะเร็งเต้านมมาก่อน หรือ เคยมีประวัติผ่าตัดเต้านมและมีผลชิ้นเนื้อผิดปกติ มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 12 ปี หมดประจำเดือนหลังอายุ 55 ปี เคยรับการฉายรังสีบริเวณทรวงอก ก่อนอายุ 30 ปี การดื่มแอลกอฮอล์ และใช้ยาฮอร์โมนเพศหญิงทดแทนนานกว่า 5 ปี

สำหรับวิธีการป้องกัน และลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เต้านมถือเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้หญิงทุกคนสามารถทำได้ด้วยการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน และควรได้รับการตรวจจากแพทย์หรือพยาบาล เป็นประจำทุกปี ถ้าพบความผิดปกติ ต้องรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย รักษา หากพบว่าเป็น มะเร็งเต้านมระยะแรก มีโอกาสรักษา หายขาดสูง ทั้งนี้ ผู้ที่ต้องการเรียนรู้วิธีการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองสามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.nci.go.th](http://www.nci.go.th) และ Mobile Application รู้ทัน โรคมะเร็งของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

นายแพทย์อัครชัย วีระวัฒน์ รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การลดความเสี่ยงสามารถทำได้โดย เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ไม่ดื่ม เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยง อาหารหมักดอง อาหารเนื้อสัตว์รมควัน ปิ้งย่าง ทอดจนไหม้เกรียม ควบคุมความเครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน และ หลีกเลี่ยงการใช้ยาฮอร์โมนเพศหญิง นอกจากนี้ก็ควรค้นหา มะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะเริ่มแรกโดยการตรวจเต้านมด้วยตนเองสม่ำเสมอทุกเดือน ตรวจจากแพทย์เป็นประจำทุกปี และควรตรวจด้วยเครื่องเอ็กซเรย์เต้านม(แมมโมแกรม)ในผู้หญิงอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไปก็จะช่วยค้นหา มะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้นได้มากขึ้น ในกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมก็ขอให้รีบเข้าสู่กระบวนการรักษาตามมาตรฐานอย่าปล่อยทิ้งไว้หรือไปรักษาด้วยวิธีอื่นๆ

\*\*\*\*\*

25 ตุลาคม 2560