



มะเร็ง ป้องกันได้



การป้องกันโรคมะเร็งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากจะป้องกันตนเองจากโรคมะเร็ง ควรออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่สูบบุหรี่ หมั่นเช็กร่างกาย

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกเผยว่า ปัจจุบันมีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งประมาณ 7 ล้านคนทั่วโลก และภายในปี พ.ศ. 2563 จะมีผู้ป่วยโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นถึง 16 ล้านคน และอัตราการเสียชีวิตจะสูงถึง 10 ล้านคนทุกปี

รศ.นพ. นรินทร์ วรวุฒิ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทยเฉลี่ยราวชั่วโมงละ 7 ราย โรคมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในประเทศไทย 4 อันดับ ได้แก่ มะเร็งตับ (15.3% ในผู้ชาย และ 3.6% ในผู้หญิง) มะเร็งปอด (15.5% ในผู้ชาย และ 6.5% ในผู้หญิง) มะเร็งเต้านม (35% ในผู้หญิง) และมะเร็งมดลูก (14.4% ในผู้หญิง)

ถึงแม้ว่าแนวทางการรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันจะมีทั้งการผ่าตัด ฉายรังสี และเคมีบำบัด แต่จะใช้วิธีการรักษาแบบใดนั้น ต้องขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้ป่วยและ ประเภทของมะเร็ง อย่างไรก็ตาม หลายๆ ครั้งผู้ป่วยเลือกที่จะไม่ได้รับการรักษา เนื่องจากกลัวว่าจะได้รับผลข้างเคียงของยา การรักษาแบบภูมิคุ้มกันทางด้านมะเร็งวิทยาจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคมะเร็ง โดยใช้ยาเข้าไปกระตุ้นเพื่อสร้างการตอบสนองระบบภูมิคุ้มกันร่างกายให้สามารถต่อต้านเซลล์มะเร็งที่จำเพาะเจาะจง

การป้องกันโรคมะเร็งเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากจะป้องกันตนเองจากโรคมะเร็ง เราควรหลีกเลี่ยงมลพิษ และรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง โดยการงดการบริโภคเนื้อแดง และเลือกรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ เช่น มะเขือเทศ บร็อคโคลี่ และแตงโม เพราะสิ่งเหล่านี้อุดมไปด้วยไลโคปีน ซึ่งเป็นสารป้องกันการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้ ยังควรออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่สูบบุหรี่ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ หมั่นเช็คร่างกาย ประจำปี เนื่องจากการตรวจพบเนื้องายในระยะเริ่มต้นจะง่ายต่อการรักษา

นอกจากนี้ แนะนำให้ยึดหลัก 6 อ. เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง ดังนี้ 1. อาหาร ควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ โดยเน้นอาหารจำพวกผักและผลไม้ และมีวินัยในการกิน 2. อากาศ ควรอยู่พื้นที่ๆ มีอากาศถ่ายเท และไม่มีมลพิษ 3. เอนกาย พักผ่อนให้เพียงพอ นอนให้ครบ 6-8 ชั่วโมง ที่สำคัญ ควรนอนตั้งแต่หัวค่ำและตื่นแต่เช้า 4. อารมณ์ ทำอารมณ์ให้แจ่มใสอยู่เสมอ ไม่เครียดมากเกินไป 5. อุจจาระ ควรขับถ่ายให้เป็นเวลา 6. ออกกำลังกาย หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30-60 นาที



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งดู...คลิ๊กมา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116