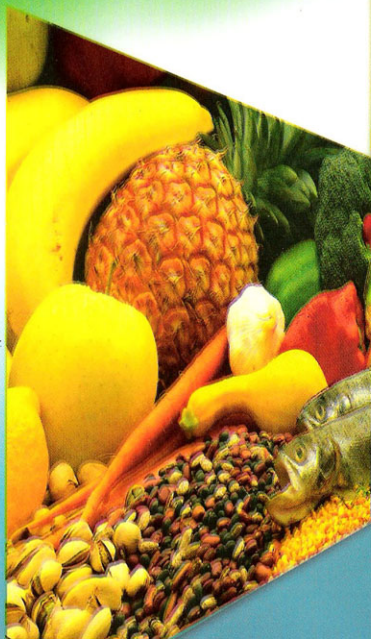


การปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง สำหรับประชาชน



มะเร็งเป็นโรคร้าย

แต่สามารถป้องกันได้

สถานการณ์ของโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งเป็นปัญหาทางสาธารณสุขของโลก องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2543 มีผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมด 22.4 ล้านคน คนตายด้วยสาเหตุของโรคมะเร็งปีละ 6.2 ล้านคน เป็น 12.6% ของสาเหตุการตายทั้งหมด ซึ่งมากกว่าจำนวนของคนตายจากโรคเอดส์ วัณโรคและมาลาเรียรวมกัน และมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ปีละ 10.1 ล้านคน คาดว่าในอีก 20 ปีข้างหน้าจะมีผู้ป่วยมะเร็งใหม่เพิ่มขึ้น 15.7 ล้านคน และมีคนตายจากโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นเป็น 10 ล้านคน

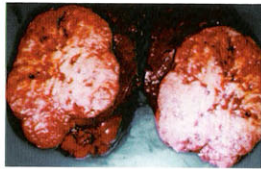
เนื่องจากมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็ง โรคมะเร็งเป็นโรคที่ใช้ระยะเวลาหลายปีในการก่อให้เกิดโรค ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น มีการควบคุมโรคติดต่อดีขึ้น มีการควบคุมให้อัตราตายของทารกแรกคลอดและเด็กลดลง ทำให้โครงสร้างของประชากรเปลี่ยนแปลงไป มีสารก่อมะเร็งมากขึ้นในสิ่งแวดล้อม และมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยเฉพาะการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการรับประทานอาหารที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งมากขึ้น

มะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในคนไทย

จากสถิติของการเกิดโรคมะเร็งในประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ปี 2533	พบมะเร็งรายใหม่	58,700	ราย
ปี 2536	พบมะเร็งรายใหม่	63,500	ราย
ปี 2539	พบมะเร็งรายใหม่	80,900	ราย

ในเพศชาย มะเร็งที่พบบ่อยมากที่สุด 5 อันดับแรก คือมะเร็งตับ ปอด ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก ช่องปาก ต่อมลูกหมาก



มะเร็งเซลล์ตับ
Hepatocellular Carcinoma



มะเร็งท่อน้ำดีตับ
Cholangiocarcinoma

ในเพศหญิง มะเร็งที่พบบ่อยมากที่สุด 5 อันดับแรก คือมะเร็งปากมดลูก เต้านม ตับ ปอด ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก



มะเร็งปากมดลูก

สาเหตุการเกิดโรคมะเร็ง

การเกิดโรคมะเร็งมีกลไกสลับซับซ้อนหลายขั้นตอน ที่ทำให้เซลล์ปกติกลายเป็นเซลล์มะเร็ง และมีการเปลี่ยนแปลงเติบโตเป็นก้อนมะเร็ง

สาเหตุหรือปัจจัยหลายอย่างมีส่วนร่วมในการที่จะทำให้เกิดหรือสัตว์เกิดโรคมะเร็ง คือ

1) ปัจจัยภายในร่างกาย ที่เอื้ออำนวยในการทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็ง เช่น คุณสมบัตินานพันธุกรรม ภาวะทางระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง ภาวะทางโภชนาการ เป็นต้น

2) ปัจจัยจากภายนอก คือ สารก่อมะเร็งในสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมสุขภาพ และสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม มีสารก่อมะเร็งมากมายหลายชนิด เช่น สารเคมี บุหรี่ เหล้า หนัก การติดเชื้อเรื้อรัง สารจากกระบวนการอุตสาหกรรม ฝุ่นและแร่ธาตุ อาหารและสารที่ปะปนอยู่ในอาหาร รังสี ยาบางชนิดและวิธีการรักษาโรคมบางชนิดที่สามารถทำให้เกิดมะเร็งในคนได้ด้วยกลไกที่ต่างกัน

โรคมะเร็งชนิดเดียวกันอาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุต่างๆ กัน เนื่องจากในแต่ละชุมชนมีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนกัน ถ้าจะกล่าวถึงสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งในประเทศไทย ภูมิภาคใด หรือในท้องถิ่นหรือชุมชนใด จะมีความแตกต่างกันหรือเหมือนกันได้

การได้รับปัจจัยเสี่ยงหลายๆ อย่างรวมกัน จะทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งมากขึ้นและเร็วขึ้น ซึ่งอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคมะเร็งจะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ

ส่วนใหญ่ของการเกิดโรคมะเร็งมีสาเหตุมาจากวิถีการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อม จากการคาดประมาณสำหรับการตายจากโรคมะเร็งของประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า 30% ของสาเหตุที่ทำให้เกิดการตายจากโรคมะเร็งเกิดจากการสูบบุหรี่ และ 30% จากปัจจัยต่างๆ ในอาหาร

กินเป็น อยู่เป็น ไม่เป็นมะเร็ง การปฏิบัติตนเพื่อการป้องกัน การเกิดโรคมะเร็งสำหรับประชาชน

การปฏิบัติตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพและการบริโภคที่เหมาะสมจะสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ 30-40 % ของโรคมะเร็งทั้งหมด จะลดจำนวนผู้ป่วยมะเร็งได้ประมาณ 3 - 4 ล้านคนต่อปีในโลก และยังสามารถป้องกันโรคอื่นๆ ได้อีกด้วยเช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคกระดูกพรุน

พฤติกรรมสุขภาพกับการป้องกันมะเร็ง

1. ไม่สูบบุหรี่

- ผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 20 มวน/วันนาน 10 ปี จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรคมะเร็งปอด 8 - 10 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- 80% ของโรคมะเร็งปอดเกิดจากการสูบบุหรี่



ในปัจจุบันในประเทศไทยมีผู้ป่วยมะเร็งปอดรายใหม่มากกว่า 10,000 รายต่อปี ถ้าไม่สูบบุหรี่จะสามารถลดจำนวนผู้ป่วยมะเร็งปอดได้ประมาณ 8,000 ราย/ปี

- สำหรับผู้สูบบุหรี่ ถ้าหยุดสูบบุหรี่สามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งปอดได้ถึง 60 - 70%
- การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งชนิดอื่นๆ และโรคอื่นๆ ด้วยเช่น โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง



2. ไม่ดื่มสุรา หรือดื่มสุราแค่พอควรมีค่าความเป็น

- ดื่มไม่ควรเกินปริมาณของ Ethanol 20 กรัม/วัน หรือประมาณวันละ 1 แก้ว
- ผู้ที่ดื่มสุรามากกว่า 60 กรัมของ Ethanol ต่อวัน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเป็น 9 เท่าของผู้ไม่ดื่ม
- แต่ถ้าดื่มสุรามากกว่า 60 กรัมของ Ethanol และเป็นผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 20 มวนต่อวันด้วย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเป็น 50 เท่า



3. พฤติกรรมการกิน

■ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย โดยกินอาหารให้หลากหลาย อย่างกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเป็นประจำ เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และหลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษจากอาหาร

- อาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแข็งต่างๆ
- อาหารหมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน
- อาหารหมู่ที่ 3 ผักต่างๆ
- อาหารหมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ
- อาหารหมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์และพืช





■ เลือกกินอาหารที่ประกอบด้วยธาตุพืช เช่น เมล็ดถั่วต่างๆ งา ข้าวโพด ข้าวกล้อง มันฝรั่ง มันเทศ

■ กินพืชผักผลไม้สดให้มากเป็นประจำตามฤดูกาล กินผัก - ผลไม้สดวันละ 500 กรัมเป็นประจำหรือมากกว่าครึ่งของปริมาณอาหารที่กิน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้ 20% หรือมากกว่า

ในผัก - ผลไม้ มีเส้นใยอาหาร เกลือแร่ วิตามิน และสารหลายชนิด (bioactive compounds) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระและสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งขบวนการเกิดโรคมะเร็ง ซึ่งสามารถป้องกันโรคมะเร็งและเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค



■ กินอาหารที่มีไขมันต่ำ

ในผู้ใหญ่ผู้ชายควรได้พลังงานวันละ 2,000 แคลอรี ผู้หญิง 1,600 แคลอรี และได้รับไขมันไม่เกิน 25 - 30% ของปริมาณพลังงานทั้งหมดต่อวัน

- กินอาหารที่เค็มน้อยและหวานน้อย กินเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา หรือ 6 กรัม ในอาหารทั้งหมดของแต่ละวัน
- ควรงินน้ำตาลไม่เกิน 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน

■ อาหารหลายชนิดมีสารก่อมะเร็ง ควรกินให้น้อยลง

- อาหารเนื้อสัตว์ ปิ้งย่าง รนควัน ควรห่อด้วยกระดาษอลูมิเนียมจะช่วยลดสารก่อมะเร็ง ไม่กินส่วนที่ไหม้เกรียม ควรใช้วิธีต้ม นึ่ง อบ หรือใช้ไมโครเวฟ

- อาหารหมักดองเค็มและเนื้อสัตว์เค็มตากแห้งที่ใส่ดินประสิว (โปแตสเซียมไนเตรท) และสารไนโตรที่ สามารถเปลี่ยนเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในร่างกายได้ จึงควรกินอาหารเหล่านี้ให้น้อยลง วิตามินซี สามารถป้องกันการเกิดสารไนโตรซามีนในร่างกายได้ จึงควรกินผักสดร่วมกับอาหารประเภทนี้

- อาหารที่มีเชื้อราขึ้น อาจมีสารพิษ Aflatoxin ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ

- ในท้องถิ่นที่มีกระบาดของพยาธิใบไม้ตับ ไม่กินปลาดิบๆ สุกๆ (ลาบปลา ก้อยปลา) ที่ทำมาจากปลาในตระกูลปลาตะเพียน หรือปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด

- ถ้ากินเนื้อสัตว์สีแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ในปริมาณที่มากเป็นเวลานาน จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ไม่ควรกินเกิน 80 กรัมต่อวัน

■ ดื่มน้ำวันละ 8 - 10 แก้ว

4. หลีกเลี่ยงการสูดควัน

จากการเผาไหม้ของน้ำมัน ถ่านหิน ถ่านไม้ หรือจากการทำอาหาร





5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

- ออกกำลังกายตามสภาวะของร่างกายและวัย เช่น เดินเร็วๆ วันละ 1 ชั่วโมง ทำงานบ้าน ทำสวน
- ให้ออกกำลังกายให้เหงื่อออกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เช่น เล่นกีฬา เดินแอโรบิค



6. ควบคุมน้ำหนักตัวให้พอดี ไม่อ้วน

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

(ดัชนีมวลกาย)

น้ำหนักตัวพอดี BMI 18.5 - 25

น้ำหนักมากเกินไป BMI 25 - 30

โรคอ้วน BMI > 30



7. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด

พักผ่อนให้เพียงพอ

ข้อมูลเพิ่มเติม

Web sites

World Health Organization:	www.who.int/cancer
WHO Tobacco Free Initiative:	www.who.int/tobacco
International Agency for Research on Cancer:	www.iarc.fr
International Union Against Cancer:	www.uicc.org
UICC GLOBALink Tobacco:	www.globalink.org
World Cancer Research Fund International	www.wcrf.org

ที่ปรึกษา :

นายแพทย์เสรี ตูจินดา
 นายแพทย์สมยศ ตีร์คีมี
 นายแพทย์ธีรวุฒิ คูหะเปรมะ

วิชาการ ดร.เพชรินทร์ ศรีวัฒนกุล

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์

268/1 ถนนพระรามหก เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0-2644-9096

