



# ไม่สูบบุหรี่

- ☛ บุหรี่** เป็นสาเหตุของมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งไต และมะเร็งปากมดลูก นอกจากนี้ยังทำให้เกิดโรคอื่นๆ ด้วย เช่น โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง
- ☛ คาร์บอน** มีสารพิษที่อันตราย และสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด ในจำนวนนี้มีมากกว่า 60 ชนิดที่เป็นสารก่อมะเร็ง
- ☛ 80%** ของโรคมะเร็งปอดเกิดจากการสูบบุหรี่ ปัจจุบันมีผู้ป่วยมะเร็งปอดรายใหม่มากกว่า 10,000 รายต่อปี ถ้าไม่สูบบุหรี่จะสามารถลดจำนวนผู้ป่วยมะเร็งปอดได้ประมาณ 8,000 รายต่อปี
- ☛ สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่** ถ้าหยุดสูบบุหรี่สามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งปอดได้ 60-70 %

- ข้อเสนอแนะ**
- ☛ งด** สูบบุหรี่ทุกรูปแบบ
  - ☛ หลีกเลี่ยง** การสูดดมควันบุหรี่จากผู้อื่น



# ไม่มีเช็ทซ์มั่ว

สตรีที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยและมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายหลายคน พบว่ามีความเสี่ยงต่อมะเร็งปากมดลูก โดยเฉพาะมีความเสี่ยงกับการติดเชื้อ HPV (Human Papilloma Virus) ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิด **มะเร็งปากมดลูก**

- ข้อเสนอแนะ**
- ☛ ไม่** เปลี่ยนคู่นอนบ่อย
  - ☛ มี** เพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยอันควร (20 ปี)
  - ☛ หาก** หลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้ใช้ถุงยางอนามัย



# ไม่มัวเมาสุรา

- ☛ คนที่ ดื่มสุรา** มีความเสี่ยงกับมะเร็งหลอดอาหาร เช่น มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร
- ☛ ผู้ที่ดื่มสุรา** มากกว่า 60 กรัม ของเอชแอลกอฮอล์ ต่อวัน (3 แก้ว) จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเป็น 9 เท่า ของผู้ที่ไม่ดื่ม
- ☛ แต่** ถ้าดื่มสุรา มากกว่า 60 กรัม ของเอชแอลกอฮอล์ และเป็นผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 20 มวน ต่อวันด้วย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเป็น 50 เท่า

- ข้อเสนอแนะ**
- ☛ ไม่ดื่มสุรา** แต่ถ้านึกถึงไม่ได้ ผู้ชายไม่ควรดื่มเกิน 2 แก้วต่อวัน ผู้หญิงไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้วต่อวัน
  - ☛ เบียร์** มีแอลกอฮอล์ 7 % = 288 ml ไม่ควรดื่มเกิน 1 ขวดเล็ก
  - ☛ ไวน์** มีแอลกอฮอล์ 13 % = 153 ml ไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้ว
  - ☛ สุรา** มีแอลกอฮอล์ 37.5 % = 53 ml ไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้ว



# ไม่ตากแดดจ้า

- ☛ แสงแดด** มีรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) ที่เห็นปัจจุบันคือการเกิด **มะเร็งผิวหนัง**
- ☛ UV** มี 3 ชนิดคือ UVA UVB UVC แต่ **UVB** เป็นรังสีที่มีผลต่อการเกิดมะเร็งมากที่สุด
- ☛ UV** ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ผิวหนังเปลี่ยนแปลง นอกจากมะเร็งแล้วยังทำให้เกิดต้อกระจกด้วย
- ☛ การตากแดด** ในปริมาณเล็กน้อย มีความจำเป็นต่อการผลิตวิตามิน D แต่ตากแดดมากจะเป็นอันตราย

- ข้อเสนอแนะ**
- ☛ หลีกเลี่ยงแสงแดด** ช่วงที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตสูง
  - ☛ ใช้ครีมกันแดด** ที่มีค่า SPF (Sun protection factor) มากกว่าหรือเท่ากับ 15 ขึ้นไป
  - ☛ งด** ใช้อุปกรณ์และเสื้อผ้าป้องกันแสงแดด เช่น เสื้อแขนยาว หมวก ร่ม ให้เป็นนิสัย
  - ☛ ตรวจสอบ** เช็ดผิวหนังของตัวเองเป็นประจำ



# ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ

- ☛ การกินปลาน้ำจืด** ที่มีตัวอ่อนระยองติดต่อของพยาธิใบไม้ตับอยู่ในเนื้อปลาที่มีเกล็ด ทรายกลปลาตะเพียน โดงบริโกลดดิบ ๆ หรือปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น กุ้งปลา ลานปลา พงาจิตัวอ่อน จะเข้าไปเจริญเติบโตเป็นตัวแก่อาศัยอยู่ในท่อน้ำดี ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผนังท่อน้ำดี และท่อน้ำดีเกิดการอุดตัน มีการอักเสบเรื้อรัง เนื้อตับต่าง **ทำให้เกิดมะเร็งท่อน้ำดีในตับ** และพบมากในภาคอีสาน
- ☛ ปลาน้ำจืด** ที่มีเกล็ดทรายกลปลาตะเพียนได้แก่ ปลาตะเพียน ปลาช่อน ปลาสร้อย ปลาขาว ปลาเกล็ดขาว ปลาแม่สะแดง ฯลฯ

- ข้อเสนอแนะ**
- ☛ หลีกเลี่ยง** การกินปลาน้ำจืดที่มีเกล็ดทรายกลปลาตะเพียนดิบๆ
  - ☛ ตรวจสอบอาหาร:** หนีไปพุงอึกทุกปี



# 5 ไม่ ห้ามโลกมะเร็ง





1 ออกกำลังกายเป็นประจำ

2 ทำจิตใจแจ่มใส

3 กินผักผลไม้

4 อาหารหลากหลาย

5 ตรวจร่างกายเป็นประจำ

6 ไม่สูบบุหรี่

7 ไม่มีเช็ทซ์มั่ว

8 ไม่มั่วเมาสุรา

9 ไม่ตากแดดจ้า

10 ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ



### ออกกำลังกายเป็นประจำ

- โรคมะเร็ง มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย
- มีรายงานการวิจัยพบว่า การออกกำลังกาย ช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจได้
- ความอ้วน ความเครียด เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็ง การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอเพียงพอ ช่วยลดความเสี่ยง และลดการสะสมแคลอรี (ไขมัน) ในร่างกายได้

#### ข้อเสนอแนะ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที และเป็นแบบต่อเนื่อง
- ควบคุมน้ำหนัก ให้เหมาะสมตามดัชนีมวลกาย

Body Mass Index (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$	
น้ำหนักตัวพอดี	BMI 18.5 - 25
น้ำหนักมากเกินไป	BMI 25 - 30
โรคอ้วน	BMI มากกว่า 30



### ทำจิตใจแจ่มใส

- ความเครียด เป็นสาเหตุที่ทำให้ภูมิคุ้มกันทานของร่างกายต่ำ และส่งเสริมการเกิดโรคมะเร็งได้
- การทำจิตใจให้แจ่มใส ช่วยลดความเสี่ยง และส่งเสริมภูมิคุ้มกันทาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้มีภูมิคุ้มกันทานโรคมะเร็งได้ดีด้วย
- ร่างกายที่แข็งแรงต้องมาจากจิตใจที่แจ่มแจ้ง

#### ข้อเสนอแนะ

- จิตใจแจ่มใส ทำได้หลายวิธีด้วยกิจกรรม สันทนาการทุกรูปแบบ การทำบุญตามวิถีแห่งศาสนา ที่ตนศรัทธา รวมถึงการออกกำลังกายด้วย
- เดินทางสายกลาง และจัดการเครียดสุขภาพพอเพียง



### กินผักผลไม้

- ใน ผักผลไม้ นอกจากจะมีสารต้านมะเร็ง ได้แก่ แอนโทซีอานทิน เช่น วิตามินเอ ซี อี สารเบต้าแคโรทีน สารไลโคปีน สารไอโซฟลาโวนองด์ หรือเรซินรามาๆ ว่า Dietary Cancer Chemopreventive Agents และยังมีเส้นใยอาหาร (Fiber) ที่ทำหน้าที่คล้ายแปรงไปกระตุ้นผนังลำไส้ใหญ่ให้สร้างเมือก (Mucous) มากขึ้น ทำให้เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเยื่อเมือกลำไส้ใหญ่และ ลดการเกิดโรคมะเร็งได้
- การวิจัยผัก ผลไม้ พบสารต้านมะเร็งและกระบวนการต้านมะเร็งได้ถึงระดับโมเลกุลกลางชนิด ได้แก่ ภัจ ชาเขียว องุ่นแดง น้ำผึ้ง กระเทียม มะเขือเทศ แครอท กระหล่ำปลี และบรอกโคลี เป็นต้น

#### ข้อเสนอแนะ

- กินผัก ผลไม้ ในได้ครั้งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ หรือ ประมาณ 500 กรัม/วัน (ผักครึ่งหนึ่งของจานอื่นครึ่งหนึ่ง)



### อาหารหลากหลาย

- ผู้ป่วยที่เสี่ยงชีวิตจากโรคมะเร็ง มากกว่า 1 ใน 3 มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงทางโภชนาการโดยการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและไขมันสูง
- อาหารหมักดองเค็มและเนื้อสัตว์เค็มตากแห้งที่ใส่ดินประสิว ไนเตรตเชิงมิในแทรก และสารไนโตรที่ สามารถเปลี่ยนเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- อัฟลาทอกซิน จากอาหารที่มีเชื้อรา เช่น ถั่วลิสงคั่ว พริกแห้ง ทำให้เกิดมะเร็งตับได้
- เนื้อสัตว์ ปรุง ง่ายทอด ร้อนจัด มีสารก่อมะเร็ง

#### ข้อเสนอแนะ

- กิน อาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่ซ้าซาก จำเจ และในหมัด สะอาด ปราศจากเชื้อรา
- ลด อาหารที่มีไขมันสูง อาหารปรุง ง่ายทอดที่ไหม้เกรียม เนื้อสัตว์สีแดง และอาหารหมักดอง
- หลีกเลี่ยง อาหารที่มีสารดินประสิว และไนโตรซามีน



### ตรวจร่างกายเป็นประจำ

- การตรวจร่างกาย ทำให้รู้ได้ว่าทำงานอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งชนิดใด เพื่อเตรียมตัวป้องกันอย่างถูกต้อง
- หากพบว่าเป็นมะเร็ง จะสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นซึ่งสามารถรักษาได้ เพราะมะเร็งยังไม่ลุกลาม แต่ดีเกินกลาง ๆ ปีตรวจครั้งหนึ่ง อาจพบมะเร็งในระยะลุกลามซึ่งรักษายาก หรือรักษาไม่ได้
- การป้องกันโรคมะเร็งไม่สามารถได้ผล 100 % ดังนั้นการตรวจหา มะเร็งในระยะเริ่มแรก จึงมีความสำคัญ

#### ข้อเสนอแนะ

- หมั่นตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย ตามสัญญาณอันตราย 7 ประการ ของโรคมะเร็ง
- อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกายประจำปี เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็ง

