



"รู้สู้มะเร็ง"



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

คู่มือนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้
เข้าใจวิธีป้องกัน และตระหนักที่จะหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคมะเร็ง เนื้อหาประกอบด้วย

- มะเร็งคืออะไร
- ปฏิทินรณรงค์ต้านภัยโรคมะเร็ง
- สุขภาพดี...เราเลือกได้
- มะเร็ง...รักษาได้ เข้าถึงได้
- เป็นมะเร็ง...มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้
- มะเร็ง...เรียนรู้ได้



มะเร็งคืออะไร?

โรคมะเร็ง เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากเซลล์ร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ทำให้เซลล์เจริญเติบโตและแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็วจนควบคุมไม่ได้ ทำให้ลุกลามและแพร่กระจายไปยังอวัยวะข้างเคียงหรือกระจายไปยังส่วนอื่นๆ ของร่างกายผ่านระบบเลือดหรือระบบน้ำเหลือง

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่พบว่ามียปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งอยู่หลายปัจจัย **เช่น**

1. การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. การรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารก่อมะเร็ง เช่น สารที่เกิดจากเนื้อสัตว์แปรรูป ปิ้งย่าง ร่มควันจันทน์ไม้เกรียม
3. การมีภาวะโรคอ้วน
4. การสัมผัสสารเคมีและมลพิษจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
5. การติดเชื้อไวรัส
6. การได้รับรังสี UV
7. ความผิดปกติทางพันธุกรรม

การรักษาโรคมะเร็งมีหลายวิธี เช่น การผ่าตัด การให้ยาเคมีบำบัด การฉายรังสี ซึ่งอาจใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคมะเร็ง ระยะของโรค รวมถึงสุขภาพของผู้ป่วย

อย่างไรก็ตาม โรคมะเร็งไม่ใช่โรคร้ายแรงอย่างที่หลายคนเข้าใจ เราสามารถป้องกันตนเองจากมะเร็งหลายชนิดได้จากการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและการตรวจคัดกรองโรคอย่างสม่ำเสมอ มีมะเร็งหลายชนิดที่สามารถตรวจคัดกรองและพบโรค ในระยะเริ่มต้น เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง เป็นต้น

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

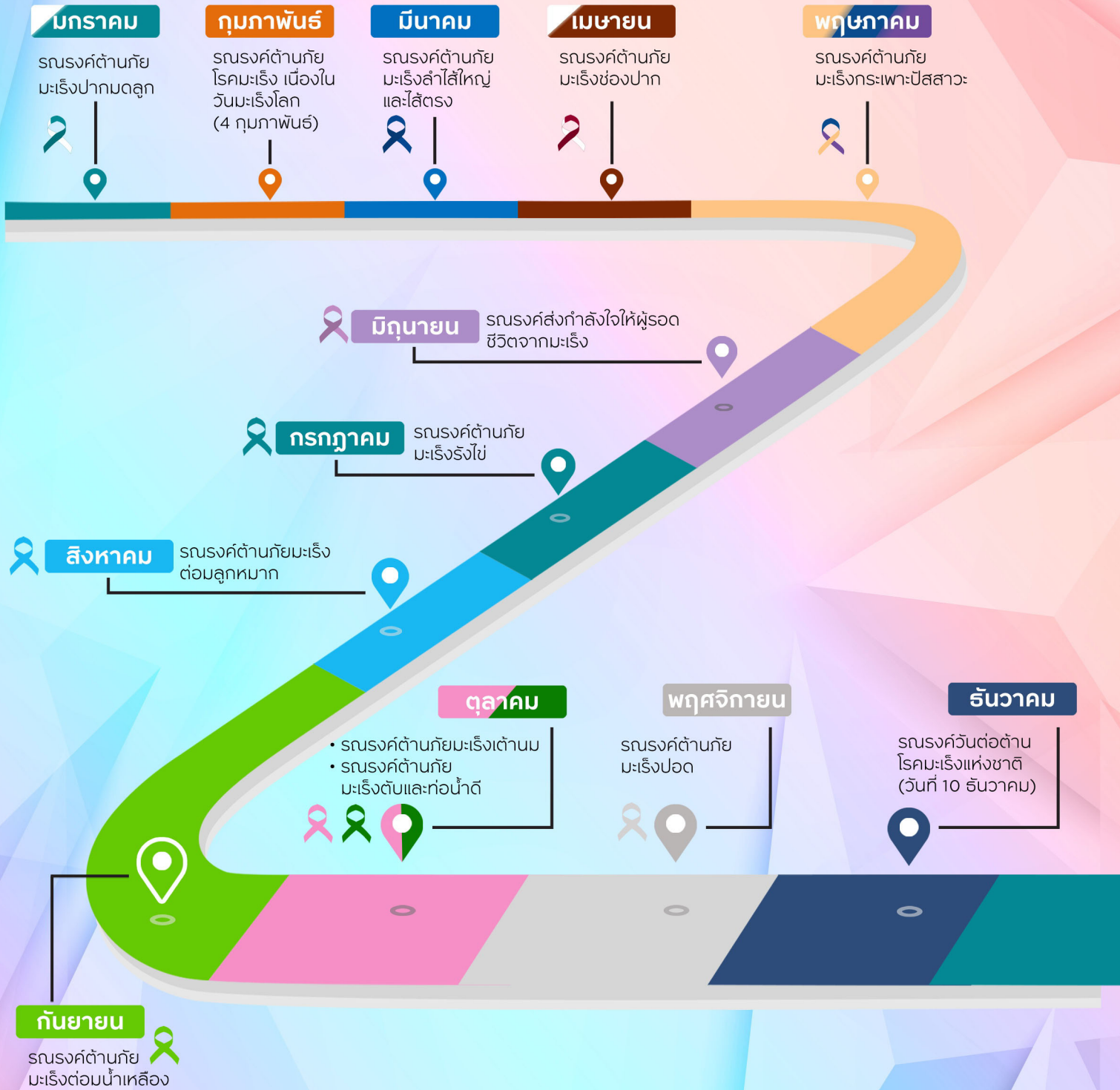


สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
National Cancer Institute
Vision with Action



กรมการแพทย์
"ทำดีสุดเพื่อทุกชีวิต"

ปฏิทินการรณรงค์ต้านภัยโรคมะเร็งตลอดทั้งปี



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

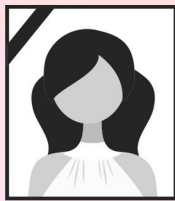


มะเร็งปากมดลูก



เป็นมะเร็งที่มีแนวโน้ม
ลดลงอย่างต่อเนื่อง
และพบบ่อยเป็น
อันดับ 5 ในหญิงไทย

Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข



มีผู้หญิงไทยเสียชีวิตจาก
มะเร็งปากมดลูก
วันละ 6 คน
หรือ 2,238 คนต่อปี

สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2562
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



มีผู้ป่วยรายใหม่
วันละ 15 คน
หรือ 5,422 คนต่อปี

Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข



ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ

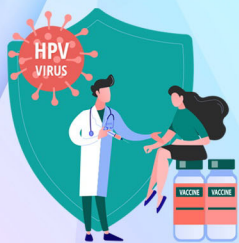
- การติดเชื้อไวรัส HPV (Human Papilloma Virus) สายพันธุ์หลัก เป็นชนิดสายพันธุ์ 16 และ 18
- มีคู่นอนหลายคน
- มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย
- การสูบบุหรี่ทำให้เพิ่มความเสี่ยง

สัญญาณมะเร็งปากมดลูก

- มีตกขาว เลือด ของเหลวออกทางช่องคลอดผิดปกติ
- มีประจำเดือนมามาก หรือนานกว่าปกติ
- มีเลือดออกทางช่องคลอด หลังมีเพศสัมพันธ์หรือเจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์
- ในระยะลุกลามอาจมีอาการปวดท้องบริเวณท้องน้อย ปัสสาวะขัด หรือถ่ายอุจจาระลำบาก ขาบวมเมื่ออาหาร น้ำหนักลด



มะเร็งปากมดลูกป้องกันได้



ฉีดวัคซีนป้องกัน
เชื้อไวรัส HPV



ตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูก



หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

4 กุมภาพันธ์ วันมะเร็งโลก



ความสำคัญ

"วันมะเร็งโลก" กำหนดขึ้นทุกวันที่ **4 กุมภาพันธ์ ของทุกปี** โดยสมาพันธ์ควบคุมโรคมะเร็งสากล (UICC) เพื่อให้คนทั่วโลกร่วมมือกันต่อสู้กับโรคมะเร็ง โดยมีเป้าหมายที่จะลด ความเจ็บป่วย และการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ซึ่งมีการจัดกิจกรรมรณรงค์ครั้งแรกในปี พ.ศ.2551

โดยแต่ละปีจะมีหัวข้อ Theme ที่ใช้ในการรณรงค์ ดังนี้

- พ.ศ. 2551 : "I love my smoke-free childhood" เน้นให้ตระหนักถึงโทษของบุหรี่ และครอบครัวปลอดบุหรี่ (บ้านปลอดบุหรี่)
- พ.ศ. 2552 : "I love my healthy active childhood" เน้นเรื่องโภชนาการ และการออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคมะเร็ง
- พ.ศ. 2553-2554 : "Cancer can be prevented too" เน้นเรื่องการป้องกันมะเร็ง (มะเร็งป้องกันได้)
- พ.ศ. 2555 : "Together it is possible" เน้นการรวมพลังร่วมแรงร่วมใจเพื่อแก้ปัญหาโรคมะเร็ง
- พ.ศ. 2556 : "Cancer - Did you know?" เน้นการมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคมะเร็งอย่างถูกต้อง
- พ.ศ. 2557 : "Debunk the myths" เน้นเรื่องการลบล้างความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับโรคมะเร็ง
- พ.ศ. 2558 : "Not beyond us" เน้นย้ำว่าการจัดการกับปัญหาโรคมะเร็งนั้นเกิดขึ้นได้จริง และไม่เกินความสามารถของเรา
- พ.ศ. 2559-2561 : "We can. I can." แสดงให้เห็นถึงพลังแห่งความร่วมมือของแต่ละภาคส่วนในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง
- พ.ศ. 2562-2564 : "I Am and I will" เน้นย้ำว่าไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ตามหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมใดก็ตาม ..คุณสามารถมีส่วนร่วมในการลดภาระและช่วยแก้ปัญหาโรคมะเร็งได้

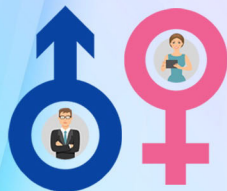
"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

มะเร็งที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



พบมากเป็น อันดับ 3 ในชายไทย อันดับ 2 ในหญิงไทย
มีผู้ป่วยรายใหม่วันละ 44 คน หรือ 15,939 คน/ปี
(เพศชาย 8,658 คน และเพศหญิง 7,281 คน)

Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

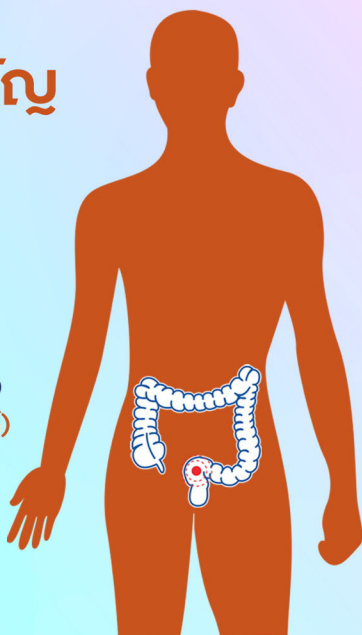
มีผู้เสียชีวิตวันละ 15 คน หรือ 5,476 คน/ปี
(เพศชาย 3,086 คน และเพศหญิง 2,390 คน)

สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2562 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข



ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ

- สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ภาวะอ้วนน้ำหนักเกิน
- กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูปและเนื้อแดง (แนะนำไม่เกิน 500 กรัมต่อสัปดาห์)
- ขาดการออกกำลังกาย
- มีประวัติครอบครัวหรือตนเองเป็นติ่งเนื้อในลำไส้



สัญญาณอันตราย

- ถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย
- ถ่ายอุจจาระบ่อยครั้ง ถ่ายไม่สุด
- อุจจาระมีมูกปนเลือด
- ขนาดลำอุจจาระเล็กลง
- ปวดท้อง แน่นท้อง ท้องอืด จุกเสียด



ผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

ควรได้รับการตรวจหาเม็ดเลือดแดงแฝงในอุจจาระปีละครั้ง หากผิดปกติควรได้รับการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งช่องปาก

มะเร็งช่องปากเกิดขึ้นได้หลายตำแหน่งในช่องปาก เช่น ลิ้น กระพุ้งแก้ม ริมฝีปาก เหงือก เพดานปาก และพื้นใต้ลิ้น

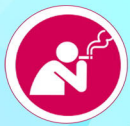


ผู้ป่วยรายใหม่

วันละ 12 คน หรือ 4,440 คน/ปี
(เพศชาย 2,605 คน ,เพศหญิง 1,835 คน)

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข Cancer in Thailand Vol.X (2016-2018)

ปัจจัยเสี่ยง



การสูบบุหรี่



การดื่มแอลกอฮอล์



การติดเชื้อ HPV



การเคี้ยวหมาก

สัญญาณอันตราย

- มีอาการเจ็บ หรือมีก้อนติดอยู่ในช่องปาก
- มีแผลในช่องปากคล้ายแผลร้อนในเรื้อรัง
- มีอาการชา หรือเจ็บบริเวณใบหน้า ปาก และลำคอ โดยไม่ทราบสาเหตุ
- พบรอยโรคสีขาว สีแดง หรือสีขาวปนแดงในปาก
- พบก้อนเนื้อบวมโต หรือมีเลือดออกผิดปกติในช่องปาก

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์
- ดูแลสุขภาพอนามัยช่องปากและฟันเป็นประจำ
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากทุก 6 เดือน



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

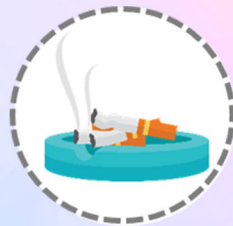
มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เกิดจากภาวะที่เซลล์เยื่อบุผิวด้านในของกระเพาะปัสสาวะ เจริญเติบโตรวดเร็วผิดปกติจนกลายเป็นเนื้อร้าย



พบมากในเพศชาย
อายุ 50-70 ปี

ปัจจัยเสี่ยง

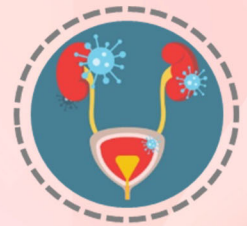
ปัจจุบันยังไม่ทราบเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงของโรคทั้งหมด แต่พบว่ามีปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น



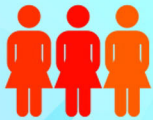
การสูบบุหรี่



การสัมผัสสารเคมี
จากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม



ติดเชื้อหรือระคายเคือง
ในกระเพาะปัสสาวะ
แบบเรื้อรัง



พบในเพศชายมากกว่า
เพศหญิง 2 เท่า

สัญญาณเตือน



ในระยะแรกมักไม่แสดงอาการแต่เมื่อเซลล์มะเร็งเจริญเติบโตขึ้น ผู้ป่วยอาจมีอาการ **ปัสสาวะปนเลือด** หรือ **ปวดขณะปัสสาวะ** หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อหาสาเหตุที่แน่ชัด

แนวทางการรักษา

การรักษามะเร็งกระเพาะปัสสาวะขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของโรค รวมถึงสุขภาพของผู้ป่วย ซึ่งแพทย์มักใช้หลายวิธีร่วมกันเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดี



- การผ่าตัดด้วยการส่องกล้องผ่านท่อปัสสาวะ มักใช้รักษามะเร็งระยะเริ่มต้น
- การผ่าตัดกระเพาะปัสสาวะผ่านช่องท้อง มักใช้รักษามะเร็งระยะลุกลามสู่ผนังกระเพาะปัสสาวะ และเนื้อเยื่อหรืออวัยวะบริเวณใกล้เคียง เคมีบำบัด และ รังสีรักษา
- มักใช้รักษาหลังจากผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัดแล้ว หรือใช้ร่วมกันในกรณีที่ไม่สามารถผ่าตัดได้

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มิถุนายน

รณรงค์ส่งกำลังใจ
ให้ผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง

มิถุนายน เดือนรณรงค์ส่งกำลังใจ
ให้ผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง

สตาบ้นมะเร็งแห่งชาติ

ส่งกำลังใจให้ผู้รอดชีวิต
จากโรคมะเร็ง

เดือนมิถุนายน ของทุกปี เป็นเดือนแห่งการเฉลิมฉลองให้กับผู้รอดชีวิตจากมะเร็งทั่วโลก ซึ่งหลาย ๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทย ต่างก็ให้การยกย่องและให้เกียรติแก่ผู้ป่วยมะเร็ง ที่สามารถต่อสู้กับโรคนี้อย่างกล้าหาญและอดทน

คนไทยเสียชีวิต
จากโรคมะเร็ง

วันละ 230 คน
หรือ 84,073 คน/ปี



NATIONAL CANCER
SURVIVORS DAY®

A CELEBRATION OF LIFE

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

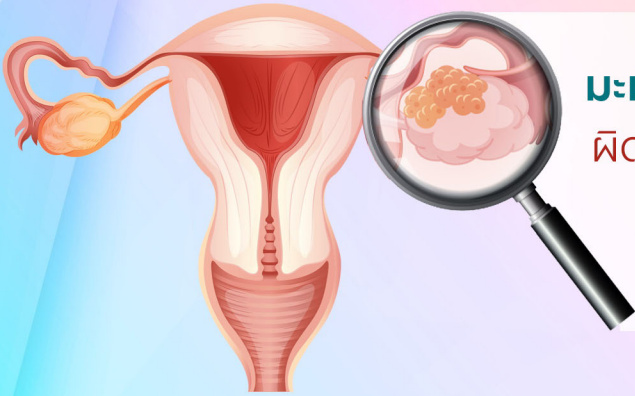


สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
National Cancer Institute
Vision with Action



กรมการแพทย์
"ทำดีสุดเพื่อทุกชีวิต"

มะเร็งรังไข่



มะเร็งรังไข่ เป็นมะเร็งที่เกิดจากการแบ่งตัวผิดปกติของเนื้อเยื่อบริเวณรังไข่ (Ovary) หรือท่อนำไข่ (Fallopian Tube) ทำให้รังไข่มีขนาดโตขึ้น

พบเป็นอันดับ 8 ของมะเร็งในผู้หญิง

ผู้ป่วยรายใหม่ 8 คนต่อวัน หรือ 2,902 คนต่อปี

Cancer in Thailand Vol.X (2016-2018)
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



อาการ

มะเร็งรังไข่ระยะแรกมักไม่แสดงอาการ แต่หากมีอาการดังต่อไปนี้ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยเพิ่มเติม

- ท้องอืดท้องเฟ้อเรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ
- รู้สึกแน่นอึดอัดในช่องท้อง
- รู้สึกปวดท้องหรือปวดในอุ้งเชิงกราน
- คลำพบก้อนในช่องท้อง



ปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุที่แท้จริงของโรคมะเร็งรังไข่ยังไม่ทราบแน่ชัด อย่างไรก็ตามพบว่า มีปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งรังไข่ เช่น

- มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งรังไข่โดยเฉพาะมารดา/พี่สาว/น้องสาว
- มีประวัติเคยเป็นมะเร็งเต้านมหรือมะเร็งลำไส้
- สตรีที่ไม่มีบุตรหรือมีบุตรยาก
- กาวะฮ้วน

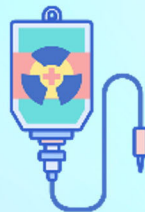


การป้องกัน

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการตรวจคัดกรองที่มีประสิทธิภาพดีพอที่สามารถตรวจหามะเร็งรังไข่ได้ตั้งแต่ยังไม่แสดงอาการ สตรีจึงควรตรวจภายในเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติญาติใกล้ชิดเป็นมะเร็งรังไข่ตั้งแต่อายุน้อย



ผ่าตัด



การให้ยาเคมีบำบัด

การรักษา



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งต่อมลูกหมาก

พบมากเป็นอันดับ 4 ในเพศชาย และมีอัตราผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มสูงขึ้น

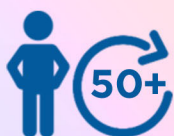


มะเร็งต่อมลูกหมาก เกิดจากการเจริญเติบโตและแบ่งตัวที่ผิดปกติของเซลล์ต่อมลูกหมาก จนกลายเป็นก้อนมะเร็ง

ปัจจัยเสี่ยง

ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดของมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่พบว่าอาจเกี่ยวข้องกับ

อายุ



พบมากในผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

พันธุกรรม



มีประวัติญาติสายตรงเคยเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

เชื้อชาติ



มักพบในกลุ่มชายชาวแอฟริกัน-อเมริกัน

สัญญาณเตือน

มะเร็งต่อมลูกหมากในระยะเริ่มแรกอาจไม่แสดงอาการแต่เมื่อมะเร็งเริ่มลุกลามมากขึ้น อาจทำให้เกิดแรงกดทับบริเวณท่อปัสสาวะ เป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมากมักมีปัญหาเกี่ยวกับการถ่ายปัสสาวะ เช่น

- ปัสสาวะไม่ออกหรือปัสสาวะลำบาก
- ปัสสาวะไม่พุ่งหรือปัสสาวะหยุดเป็นช่วงๆ
- ปัสสาวะบ่อยโดยเฉพาะปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน
- รู้สึกปวดเมื่อปัสสาวะหรือหลังอสุจิ

อย่างไรก็ตาม อาการเหล่านี้อาจสัมพันธ์กับโรคต่อมลูกหมากโตได้อีกด้วย

การตรวจวินิจฉัยมะเร็งต่อมลูกหมาก

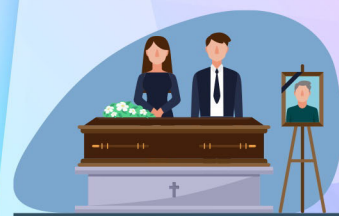
การตรวจหาความเสี่ยงการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากสามารถทำได้หลากหลาย เช่น

- การเจาะเลือดเพื่อหาสารบ่งชี้มะเร็งในต่อมลูกหมาก (Prostate-specific Antigen: PSA)
- การตรวจทางทวารหนัก แพทย์จะใช้นิ้วสอดเข้าไปในทวารหนัก เพื่อตรวจคลำดูว่าพื้นผิวรูปร่าง และขนาดของต่อมลูกหมากมีความผิดปกติใด ๆ หรือไม่



มีผู้ป่วยรายใหม่ วันละ 10 คน หรือ 3,755 คนต่อปี

Cancer in Thailand Vol.X (2016-2018) สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



มีผู้เสียชีวิต วันละ 5 คน หรือ 1,654 คนต่อปี

สถิติสาธารณสุข ปี 2562 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งต่อมน้ำเหลือง คือเนื้องอกของระบบน้ำเหลืองในร่างกาย



แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

- มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดฮอดจกิน (Hodgkin Lymphoma)
- มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดนอนฮอดจกิน (Non-Hodgkin Lymphoma)

ปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองยังไม่ทราบแน่ชัด แต่อาจมีปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยง ได้แก่



ปัจจัยด้านภูมิคุ้มกัน
ผู้ที่มีสมรรถภาพภูมิคุ้มกันโรคลดลง
เช่น โรคเอดส์ การปลูกถ่ายอวัยวะ
โรคไขข้ออักเสบ เป็นต้น



การสัมผัสสารเคมี เช่น ยา
ปราบศัตรูพืช หรือสารเคมี
จากโรงงานอุตสาหกรรม
 เป็นต้น



ปัจจัยทางพันธุกรรม

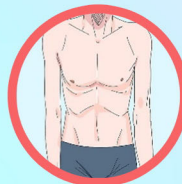
สัญญาณเตือน

ต่อมน้ำเหลืองโต อาจคลำพบได้ง่ายในบริเวณที่อยู่ต้น เช่น บริเวณข้างลำคอ รักแร้ หรือขาหนีบ

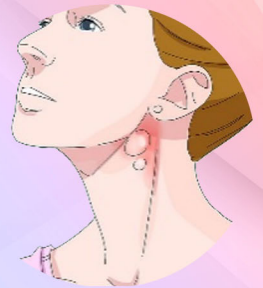
(ต่อมน้ำเหลืองโต ไม่ได้หมายความว่า เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเสมอไป ทั้งนี้ อาจเกิดจากการติดเชื้อธรรมดาในอวัยวะใกล้เคียง หรือการกระจายมาของมะเร็งชนิดอื่นๆ ได้เช่นกัน)



มีไข้ เหนื่อยล้า
มีเหงื่อออกมากในกลางคืน



เบื่ออาหาร น้ำหนักลดเร็ว
โดยไม่ทราบสาเหตุ



ควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย และรีบปรึกษาแพทย์ทันที
เมื่อพบความผิดปกติ เนื่องจากการรับการรักษาตั้งแต่มะเร็งยังอยู่ในระยะต้น ๆ
จะส่งผลให้การรักษาเกิดประสิทธิภาพมากกว่าการรักษาเมื่อมะเร็งเริ่มลุกลาม

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



มะเร็งเต้านม

มะเร็งร้ายหมายเลขหนึ่งของหญิงไทย



มะเร็งเต้านม เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้หญิงไทย และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ผู้ชายก็มีสิทธิ์เป็นมะเร็งเต้านมได้ 1 ใน 100 ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมด

มีผู้หญิงไทยเป็นมะเร็งเต้านม รายใหม่ วันละ 47 คน หรือ 17,043 คน/ปี

Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



มีผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เสียชีวิต วันละ 13 คน หรือ 4,654 คน/ปี

สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2562 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ

- อายุที่มากขึ้น
- เคยเป็นมะเร็งเต้านมหรือเนื้องอกที่เต้านม
- มีประวัติญาติสายตรง (แม่ พี่ น้อง) เป็นมะเร็งเต้านม
- มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ 12 ปี หรือหมดประจำเดือนหลังอายุ 55 ปี
- ได้รับรังสีรักษาที่เต้านมหรือทรวงอก
- ภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน
- การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7 สัญญาณมะเร็งเต้านม

1. มีก้อนที่เต้านมหรือรักแร้
2. รูปร่างหรือขนาดของเต้านมที่เปลี่ยนแปลงไป
3. มีน้ำผิดปกติไหลออกมาจากหัวนม
4. หัวนมบอดหรือมีแผลเรื้อรังที่หัวนม
5. มีรอยบุ๋ม รอยย่น ผื่นคัน บริเวณลานหัวนม
6. มีอาการเจ็บผิดปกติที่เต้านม หรือ รักแร้
7. ผิวหนังของเต้านมมีรอยบุ๋ม รอยย่น ผิวหนังบวมหนาคล้ายผิวเปลือกส้ม

มะเร็งเต้านมสามารถตรวจพบในระยะเริ่มแรกได้โดย

1/ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง อย่างน้อยเดือนละครั้ง



2/ ตรวจโดยบุคลากรทางการแพทย์



3/ ตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านม หรือ แมมโมแกรม เป็นประจำทุกปี ตั้งแต่อายุ 40 ปี ขึ้นไป



ผลการรักษามะเร็งเต้านมระยะแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้สูงถึง 95 %

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

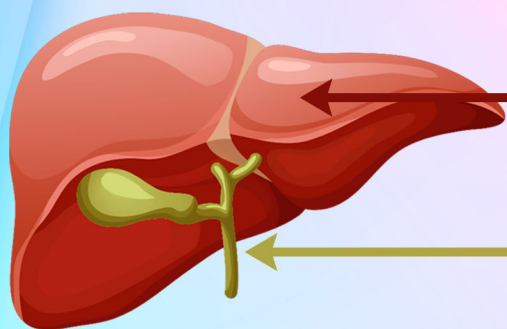
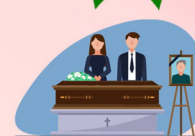
รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งตับและท่อน้ำดี

พบผู้ป่วยรายใหม่ ประมาณ 22,213 คน/ปี
และมี ผู้เสียชีวิต 16,288 คน/ปี

Cancer in Thailand Vol.X (2016-2018) สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
สถิติสาธารณสุข ปี 2562



มะเร็งเซลล์ตับ (Hepatocellular carcinoma)

เป็นมะเร็งที่เกิดจากเซลล์บริเวณตับมีลักษณะหรือการทำงานผิดปกติและพัฒนาเป็นมะเร็ง

มะเร็งท่อน้ำดี (Cholangiocarcinoma)

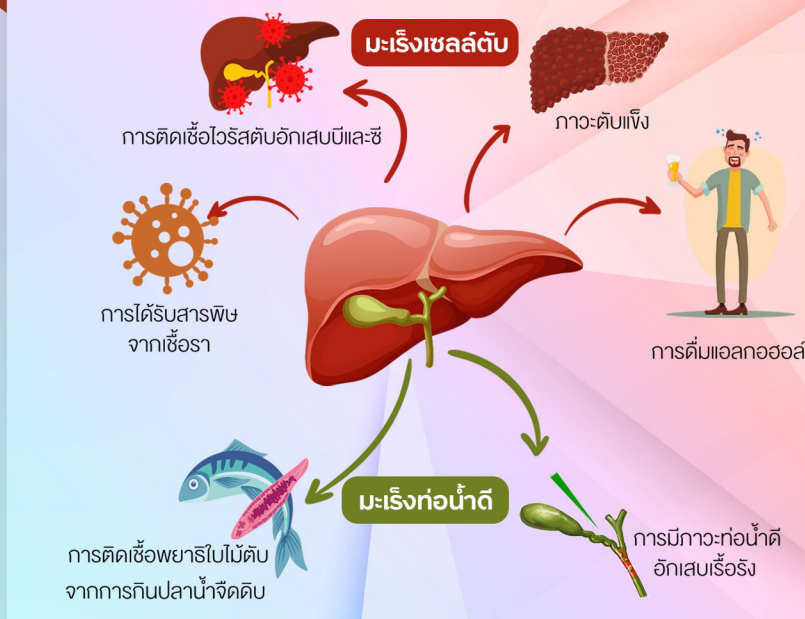
เป็นมะเร็งที่เกิดจากเซลล์เยื่อบุผิวภายในท่อน้ำดีมีการเปลี่ยนแปลงหรือเจริญเติบโตผิดปกติจนเป็นเนื้อร้าย



ผู้ป่วยแต่ละรายอาจมีอาการของโรคแตกต่างกัน
อาการส่วนใหญ่ที่พบ เช่น

"แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อเป็นประจำ ปวดหรือเสียดชายโครงขวา
อาจคลำพบก้อนในช่องท้อง ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องโต
และมีอาการบวม บริเวณขาทั้ง 2 ข้าง"

ปัจจัยเสี่ยง



แนวทางการป้องกันโรค

- ให้อัตราการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีในเด็กแรกเกิด
- ให้ความรู้การป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี
- รณรงค์ลดการดื่มแอลกอฮอล์
- ให้ความรู้การหลีกเลี่ยงอาหารปนเปื้อนสารก่อมะเร็ง
- ให้ความรู้ด้านปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งตับจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- รณรงค์ป้องกันเพื่อควบคุมโรคพยาธิใบไม้ตับ

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งปอด

มะเร็งที่คนทั่วโลกป่วยและเสียชีวิตมากที่สุด



พบผู้ป่วยรายใหม่ **วันละ 47 คน**
หรือ 17,222 คน/ปี
(เพศชาย 10,766 คน เพศหญิง 6,456 คน)
Cancer in Thailand Vol.X (2016-2018) สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
สถิติสาธารณสุข ปี 2562



มีผู้เสียชีวิต **วันละ 40 คน**
หรือ 14,586 คน/ปี
(เพศชาย 9,361 คน เพศหญิง 5,225 คน)
สถิติสาธารณสุข ปี 2562 กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

สัญญาณเตือน

- ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด
- หายใจลำบาก มีเสียงหวีด
- ปอดติดเชื้อบ่อย
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ

- สูบบุหรี่หรือรับควันบุหรี่
- สัมผัสสารก่อมะเร็ง : แร่ใยหินก๊าซเรดอน
รังสี ควนรูป ควนจากท่อไอเสียและ
มลภาวะทางอากาศ

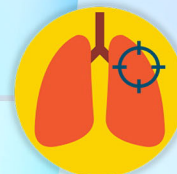
แนวทางการรักษา



การผ่าตัด



การฉายรังสี



การรักษาแบบเฉพาะทาง



การให้ยาเคมีบำบัด

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

10 ธันวาคม วันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ



คนไทยเป็นมะเร็งรายใหม่
วันละ 382 คน หรือ 139,206 คน/ปี

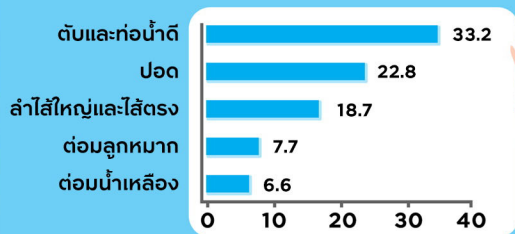
Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์



คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง
วันละ 230 คน หรือ 84,073 คน/ปี

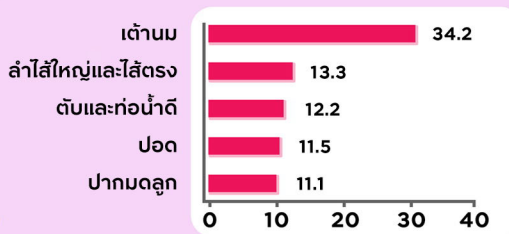
สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2562
กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

มะเร็งที่พบบ่อย 5 อันดับแรก ในชายไทย และ หญิงไทย



หน่วย: ASR (ต่อประชากร 100,000 คน)

Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์



หน่วย: ASR (ต่อประชากร 100,000 คน)

Cancer in Thailand Vol.X 2016-2018 สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

สุขภาพดีเราเลือกได้

สาเหตุสำคัญการเกิดโรคมะเร็งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้

การป้องกันโรคมะเร็งถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาโรคมะเร็ง ประชาชนทุกคนควรให้ความสนใจเรียนรู้ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงหรือปรับพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค เช่น

- ปฏิบัติตนตามหลัก "5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็ง"
- หมั่นสังเกตอาการตนเอง หากพบอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรค
- การตรวจคัดกรองเพื่อค้นหามะเร็งระยะเริ่มแรก

โดยมีข้อมูลว่าการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงหรือปรับพฤติกรรม จะทำให้ลดโอกาสการเกิดโรคได้ถึง 30 %

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



แนะนำให้ประชาชนปฏิบัติตนตามหลัก
"5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็ง"

5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็ง



5 ทำ ได้แก่

1. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
3. ทานผักผลไม้
4. ทานอาหารหลากหลาย
5. ตรวจร่างกายเป็นประจำ

5 ไม่ ได้แก่

1. ไม่สูบบุหรี่หรือสูดดม ควันบุหรี่
2. ไม่มั่วเซ็กซ์
3. ไม่ดื่มสุรา
4. ไม่ตากแดดจ้า
5. ไม่กินปลาน้ำจืดดิบ

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

แนะนำให้ประชาชนสังเกตอาการตนเอง หากพบอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์

7 สัญญาณอันตราย ของโรคมะเร็ง



1.ระบบขับถ่าย ที่เปลี่ยนแปลง



2.แผล ที่ไม่รู้จักหาย



3.ร่างกาย มีก้อนตุ่ม



4.กลืนใจเรื่อง..กินกลืนอาหาร



5.ทวารทั้งหลายนีเลือดไหล



6.ไฟ หูด ที่เปลี่ยนไป



7.ไอ และ เลี้ยงแหบ จนเรื้อรัง

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



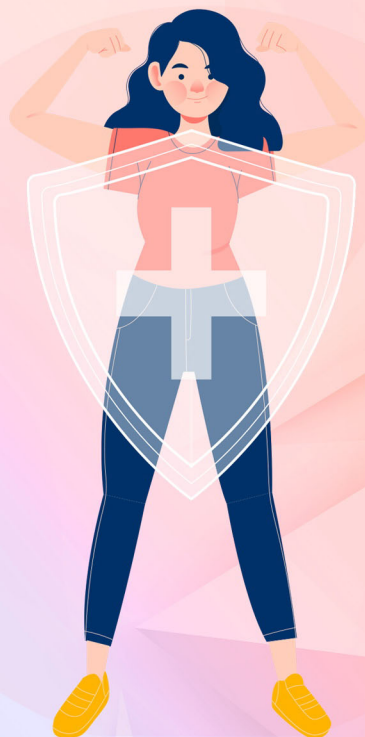
เคล็ดลับ สู่อาหารต้านมะเร็ง

๖๖

1. กินผักหลากหลายสีทุกวัน
2. ขยับหาผลไม้เป็นประจำ
3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย
4. ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร
5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ
6. อย่าละเล็มปรุงอาหารถูกวิธี
7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน
8. หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง
9. เกล็ดแกง อาหารหมักดองต้องน้อยลง



๖๖



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

ผักครึ่ง ...อย่างอื่นครึ่ง



ผัก



ในที่นี้หมายถึง พืชชนิดต่างๆ
ที่ใช้ทำเป็นอาหาร ซึ่งอาจเป็น
ส่วนของใบ ลำต้น ดอก ผล หรือราก
นอกจากนี้ยังรวมถึง เห็ด สาหร่าย
และผลไม้ชนิดต่างๆ

อย่างอื่น

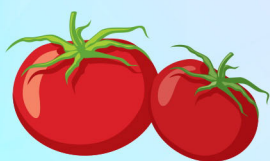


ในที่นี้หมายถึง ส่วนที่เป็นอาหาร
ประเภทแป้งเป็นหลัก ได้แก่ ข้าวต่างๆ
ถั่ว งา เผือก มัน เป็นต้น รวมถึง
เนื้อสัตว์และไขมันเพียงเล็กน้อย

รับประทาน ผักและผลไม้ ให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณ
อาหารในแต่ละมื้อ หรือประมาณ 500 กรัม/วัน เป็นประจำ
จะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้

ป้องกันมะเร็ง ด้วยสารพฤกษเคมี (Phytochemical)

สารพฤกษเคมี คือ สารเคมีที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพ พบในพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพรต่าง ๆ สารพฤกษเคมีมีคุณสมบัติสำคัญ คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) ซึ่งอาจมีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงของโรคร้ายต่าง ๆ



ผักผลไม้สีแดง

มีสารไลโคปีน (Lycopene) พบในมะเขือเทศ



ผักผลไม้สีเขียว

สารกลูโคซิโนเลต (Glucosinolates) พบในผักตระกูลกะหล่ำปลี บล๊อคโคลี



สารอีพิกัลโลคาเทชิน-3-галเลต (Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) ในชาเขียว



ผักผลไม้สีม่วง/น้ำเงิน

มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่



ผักผลไม้สีส้ม/สีเหลือง

มีสารเบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอ

นอกจากนี้ยังมีสารพฤกษเคมีอื่น ๆ เช่น



สารอัลลิซิน (Allicin) ในกระเทียม
สารเคอร์คูมิน (Curcumin) ในขมิ้นชัน
สารแซนโทน (Xanthone) ในมังคุด

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

บันได ๗ ขั้น

ออกกำลังกาย ผู้วัยมะเร็ง

การออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ช่วยคลายเครียดและลดการสะสมไขมัน ในร่างกายได้ ส่งผลให้ลดความเสี่ยงจาก โรคมะเร็ง



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป่วยภัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

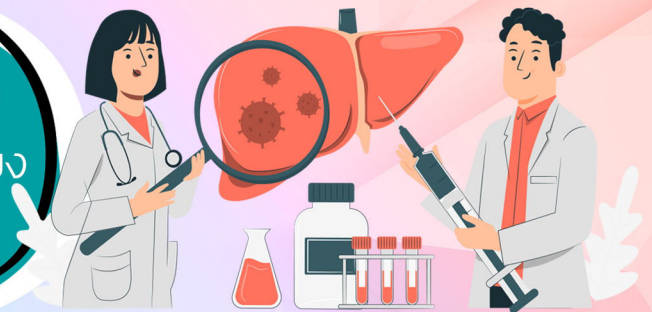
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

วัคซีนป้องกัน ไวรัสตับอักเสบบี



การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง ซึ่งอาจสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งตับได้

การฉีดวัคซีน สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีได้ ซึ่งจะช่วยให้ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งตับ



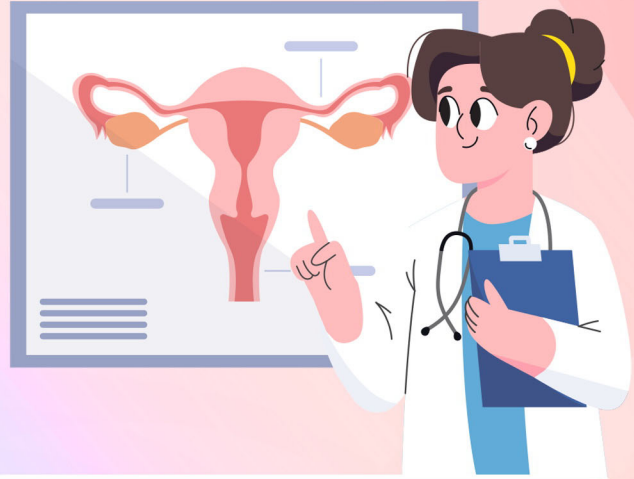
ปัจจุบันเด็กไทยทุกคน ได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ตั้งแต่แรกเกิด

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

วัคซีนป้องกันไวรัสเอชพีวี

การฉีดวัคซีนช่วยป้องกันการติดเชื้อไวรัสเอชพีวี (Human Papilloma Virus: HPV) ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งปากมดลูก



สายพันธุ์หลัก
ที่ทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูก
เป็นชนิดสายพันธุ์ 16 และ 18

การฉีดวัคซีน HPV
สามารถป้องกันการเกิด
มะเร็งปากมดลูก
ได้สูงถึง 70 - 90 %

เด็กผู้หญิงอายุ 9-11 ปี จะได้รับการฉีด
วัคซีนเอชพีวีทุกคน



แม้ว่าฉีดวัคซีนแล้ว ยังต้องตรวจคัดกรอง
มะเร็งปากมดลูกเป็นประจำ ตามคำแนะนำของแพทย์

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งเต้านม

วิธีการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหามะเร็งเต้านม มีอยู่ 3 วิธี ได้แก่

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (breast self examination: BSE) :
2. การตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรม (clinical breast examination: CBE) :
3. การตรวจด้วยเครื่องถ่ายภาพรังสีเต้านม (mammography: MM)



- ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ควรเริ่มตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง และควรได้รับการบอกถึงประโยชน์และข้อจำกัดของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมทั้งได้รับการสอนการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้องวิธี หากมีอาการที่สงสัยควรมีการตรวจโดยแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรม

แม้จะมีการศึกษาว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่มีผลต่อการลดอัตราการตาย อย่างไรก็ตาม วิธีนี้ถือเป็นวิธีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม ที่ประหยัดเหมาะสมสำหรับประเทศไทยและเป็นการสร้างความตระหนักให้กับผู้หญิงไทยให้มีความสนใจกับสุขภาพของตนเอง

- ผู้หญิงที่มีอายุ 40-69 ปี และไม่มีอาการ นอกจากการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำแล้ว ควรตรวจโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ที่ได้รับการฝึกอบรมทุก 1 ปี และตรวจด้วยเครื่องถ่ายภาพรังสีเต้านม (mammography) ทุก 1-2 ปี อาจใช้การตรวจอัลตราซาวด์ร่วมด้วยในกลุ่มที่มี Dense breast
- ผู้หญิงที่อายุ 70 ปีขึ้นไป การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมในผู้หญิงกลุ่มนี้ให้พิจารณาเป็นรายบุคคล

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งปากมดลูก

โครงการคัดกรองมะเร็งปากมดลูกระดับประเทศ

ผู้หญิงไทย อายุ 30-60 ปี สามารถเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายหากพบผลผิดปกติจะส่งต่อเพื่อวินิจฉัยและรักษาตามสิทธิการรักษา



สตรี อายุ 30-60 ปี



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
หรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

ผลตรวจ
ผิดปกติ



ส่งกล้องปากมดลูก

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรง

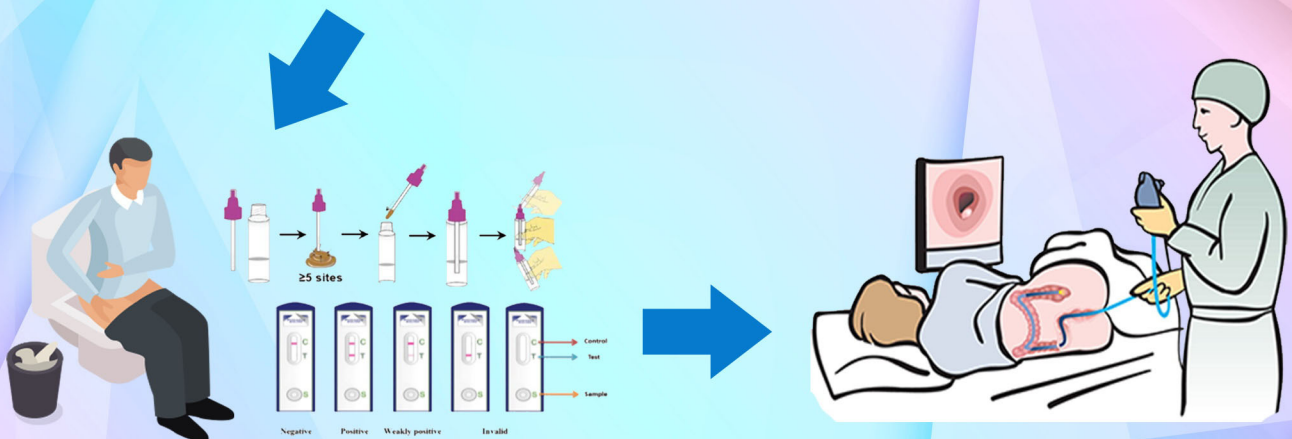
โครงการคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และไส้ตรงระดับประเทศ

เป็นโรคมะเร็งที่สามารถตรวจคัดกรองได้ หากตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มแรก จะทำให้การรักษาได้ผลดีมีโอกาสรักษาหายจากโรคสูง

ประชาชนกลุ่มเป้าหมายที่มีอายุระหว่าง 50-70 ปี สามารถเข้ารับการตรวจคัดกรองด้วย วิธี FIT test โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายหากพบผลผิดปกติ จะถูกส่งต่อเพื่อวินิจฉัยและรักษาตามสิทธิการรักษา



ประชาชนอายุ 50-70 ปี



ส่องกล้องลำไส้ใหญ่

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

มะเร็ง...รักษาได้ เข้าถึงได้

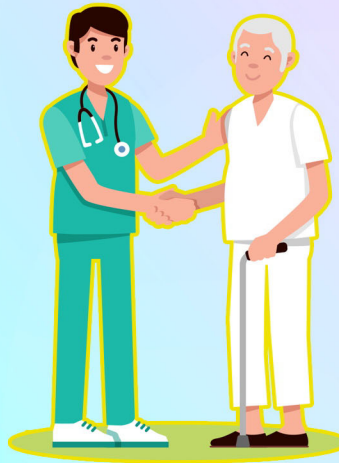


“

คนไทยได้รับการคุ้มครองสิทธิการรักษาโรคมะเร็งโดยสิทธิการรักษาพยาบาลมี 3 ระบบ ได้แก่

- สิทธิหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- สิทธิประกันสังคม
- สิทธิสวัสดิการการรักษาพยาบาลของข้าราชการ

”



“

โดยทั้ง 3 ระบบ มีมาตรฐานการให้การรักษาโรคมะเร็งตามหลักวิชาการตามมาตรฐานวิชาชีพ และมีการเพิ่มสิทธิรูปแบบการรักษาใหม่ๆ ให้ผู้ป่วย หากมีข้อมูลเชิงประจักษ์ทางวิชาการที่แสดงถึงความคุ้มค่าและผลประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับ

”

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

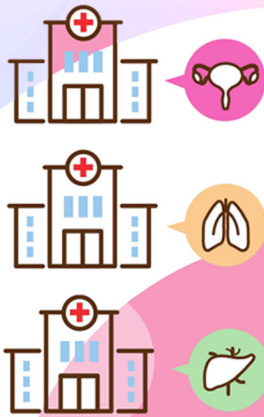
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

โรคมะเร็งรับบริการที่ไหนก็ได้ (Cancer Anywhere)



โรคมะเร็ง รับบริการที่ไหนก็ได้



โรคมะเร็งรับบริการ ที่ไหนก็ได้

หมายถึง ประชาชนสิทธิหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สิทธิบัตรทอง) ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งแล้ว สามารถเข้ารับบริการยังหน่วยบริการที่มีศักยภาพในการรักษาโรคมะเร็งในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติแห่งใดก็ได้ที่มีความพร้อมในการให้บริการ

ยื่นบัตรประจำตัวประชาชนสามารถการ์ดแสดงตัวตน ใช้สิทธิบัตรทองก่อนรับบริการทุกครั้ง

ยกระดับสิทธิบัตรทอง..เพิ่มความสะดวก
เพิ่มการเข้าถึงคุณภาพมาตรฐานบริการ **สู่หลักประกันสุขภาพยุคใหม่**

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



โรคมะเร็งรับบริการที่ไหนก็ได้ (Cancer Anywhere)

“**ที่พร้อม**” หมายถึง โรงพยาบาลที่ขึ้นทะเบียนกับ สปสช.เป็นหน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติที่จะได้รับค่าใช้จ่ายจากกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กรณีโรคมะเร็งรับบริการที่ไหนก็ได้ที่พร้อม ในปีงบประมาณ 2564 มีดังนี้



1 หน่วยบริการรับการส่งต่อทั่วไปที่มีศักยภาพในการให้เคมีบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ การสั่งการรักษา การผสมยา และการบริหารยาเคมีบำบัด ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือการให้ฮอร์โมน Tamoxifen สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านม

2 หน่วยบริการที่รับการส่งต่อเฉพาะด้านรังสีรักษา สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ตามที่ สปสช.กำหนด

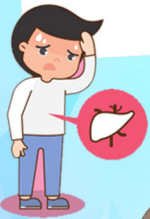
3 หน่วยบริการในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ นอกเหนือจากข้อ 1 และ 2 ที่ให้การรักษาและบริการโรคมะเร็งดังนี้



3.1 การตรวจเพื่อยืนยันการวินิจฉัยโรคมะเร็งโดยครอบคลุมการประเมินระยะของมะเร็ง (Staging) ตามมาตรฐานของโรคมะเร็งแต่ละชนิด ทั้งนี้ ไม่รวมการคัดกรองเบื้องต้น (Screening) หรือการศึกษาวินิจฉัย

3.2 การรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคมะเร็ง ภาวะแทรกซ้อนจากการรักษา รวมถึงโรคร่วมที่พบในการรักษาโรคมะเร็งในครั้งนั้น

3.3 การตรวจเพื่อติดตามผลการรักษา (Follow up) ภายหลังจากการรักษาโรคมะเร็ง และโรคร่วมที่พบในการมารับการรักษาโรคมะเร็งในครั้งนั้น



ในกรณีผู้มีสิทธิบัตรทองที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง แต่มีอาการหรือสงสัยว่าจะเป็นโรคมะเร็งสามารถขอรับคำปรึกษาหรือคัดกรองเบื้องต้นได้ที่หน่วยบริการประจำใกล้บ้านตามระบบปกติ



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์บริการหลักประกันสุขภาพในโรงพยาบาล หรือ สายด่วน สปสช. โทร.1330

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

เลขที่ 120 หมู่ 3 ชั้น 2-4 อาคารรัฐประศาสนภักดี (อาคารบี)
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐
ถ.แจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กทม.10210
โทร. 02-141-4000 โทรสาร 02-143-9730-1



สายด่วน สปสช.
1330
บริการข้อมูลหลักประกันสุขภาพ

Line Official



Application



Facebook



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

รู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



โรคมะเร็งรับบริการที่ไหนก็ได้ (Cancer Anywhere)

ผู้ป่วยสิทธิบัตรทองสามารถรับการรักษาโรคมะเร็ง **ตามขั้นตอนดังนี้**



1 ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยทางการแพทย์
ว่าเป็น **“โรคมะเร็ง”**



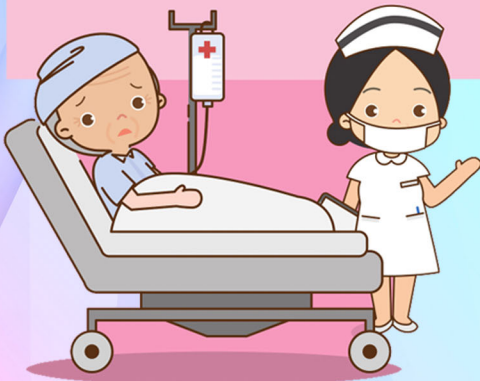
2 แพทย์ผู้รักษาตัดสินใจร่วมกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง
“เลือกรับการรักษาต่อที่ใด”



รายชื่อหน่วยบริการที่มีศักยภาพ
ในการรักษาโรคมะเร็ง และมีความพร้อม
ให้การรักษาที่สำคัญเพื่อควบคุม
ระยะและการแพร่กระจายของ
โรคมะเร็งโดยเน้นความสะดวก
และบริการใกล้บ้านใกล้ใจ

3

พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ประสานการส่งต่อจะทำหน้าที่
อำนวยความสะดวกในการประสานการส่งข้อมูลผู้ป่วย
เพื่อไปรับบริการยัง **“หน่วยบริการที่พร้อมให้บริการ
รักษาโรคมะเร็ง”** โดยไม่ต้องใช้หนังสือส่งตัว



4

ผู้ป่วยโรคมะเร็งเข้ารับการรักษา
ณ หน่วยบริการเฉพาะด้านโรคมะเร็ง



“รู้สู้มะเร็ง”

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



โรคมะเร็งรับบริการที่ไหนก็ได้ (Cancer Anywhere)

รายชื่อหน่วยบริการที่รับส่งต่อ

เฉพาะด้านรังสีรักษา สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง



ในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

เขต 1 เชียงใหม่ (2)

SW.มหาราชนครเชียงใหม่
SW.มะเร็งบ้าปาง

เขต 2 พิษณุโลก (3)

SW.พุทธชินราช
SW.มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
SW.รังสีรักษาพิษณุโลก

เขต 3 นครสวรรค์ (1)

SW.ศ.สวรรค์ประชารักษ์

เขต 4 สระบุรี (3)

SW.มะเร็มลพบุรี
SW.มหาวิทยาลัยราชภัฏ
SW.ธรรมศาสตร์

เขต 5 ราชบุรี (2)

SW.ศ.ราชบุรี
SW.ท่าฉลอม

เขต 11 สุราษฎร์ธานี (2)

SW.มะเร็งบึงสุราษฎร์ธานี
SW.มหาราช
นครศรีธรรมราช

เขต 13 กรุงเทพฯ (11)

SW.ศิริราช, SW.จุฬาฯ, SW.รามาริบดี
SW.ราชวิถี, สถาบันมะเร็งแห่งชาติ,
SW.ภูมิพลอดุลยเดช, SW.พระมงกุฎเกล้า
SW.วชิรพยาบาล, SW.จุฬารัตน์
SW.ศูนย์มะเร็งกรุงเทพฯ, SW.วัดโสมนัส

เขต 12 สงขลา (1)

SW.สงขลานครินทร์

เขต 8 อุดรธานี (2)

SW.มะเร็งอุดรธานี
SW.ศ.สกลนคร

เขต 7 ขอนแก่น (3)

SW.ศรีนครินทร์
SW.ขอนแก่น
SW.ร้อยเอ็ด

เขต 10 อุบลฯ (1)

SW.มะเร็งอุบลราชธานี

เขต 9 นครราชสีมา (2)

SW.ศ.มหาราชนครราชสีมา
SW.ศ.สุรินทร์

เขต 6 ระยอง (3)

SW.มะเร็งชลบุรี
SW.พระปกเกล้า จันทบุรี
SW.แคนเซอร์ออลิอันซ์ ศรีราชา
SW.วิกรมอมตะ-นคร ชลบุรี



หน่วยบริการ
ที่รับส่งต่อ
เฉพาะด้านรังสีรักษา
จำนวน
37 แห่ง



หน่วยบริการเคมีบำบัด/ฮอร์โมน
สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

สังกัด

สังกัดโรงเรียนแพทย์
สังกัดกรมการแพทย์
สังกัดกระทรวงกลาโหม
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข
เอกชน

รวม

จำนวน

11
9
2
10
5
37

ที่มา: ข้อมูลจากฐานทะเบียนหน่วยบริการเฉพาะด้าน
สปสช. ณ 1 ก.พ. 2564

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



เป็นมะเร็ง...มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

คุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกพึงพอใจของผู้ป่วยตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ หรือความสามารถของผู้ป่วย ที่จะปฏิบัติภารกิจตามบทบาทในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข

ลดอาการเจ็บปวด

ปัจจุบันโรงพยาบาลส่วนใหญ่มีการจัดตั้งคลินิกระงับปวด และ หอผู้ป่วยเฉพาะ สำหรับผู้ป่วยระยะท้าย มีการจัดสภาพแวดล้อมที่คล้ายบ้านให้ครอบครัวได้ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี

ทีมเยี่ยมบ้าน (Home Care Team)

ทีมแพทย์และพยาบาลจะให้บริการผู้ป่วยโดยการเยี่ยมบ้าน เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งระยะท้าย ไม่ต้องลำบากมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาล อีกทั้งยังเป็นการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ญาติและผู้ป่วยอย่างถูกวิธี

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

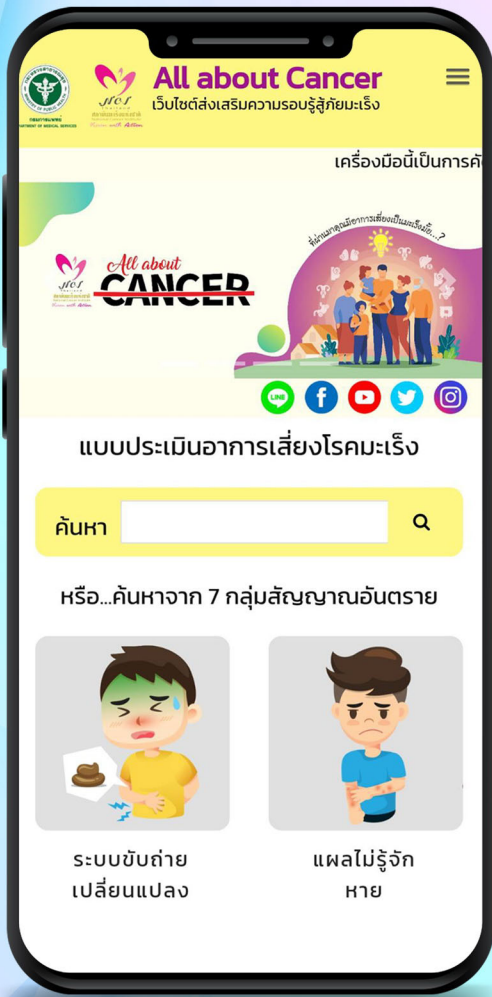
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รุ้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



มะเร็ง...เรียนรู้ได้

เว็บไซต์ All about Cancer



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ จัดทำเว็บไซต์
" All about Cancer " เพื่อส่งเสริมความรู้
ด้านโรคมะเร็ง ประชาชนสามารถค้นหา
ข้อมูลได้จาก



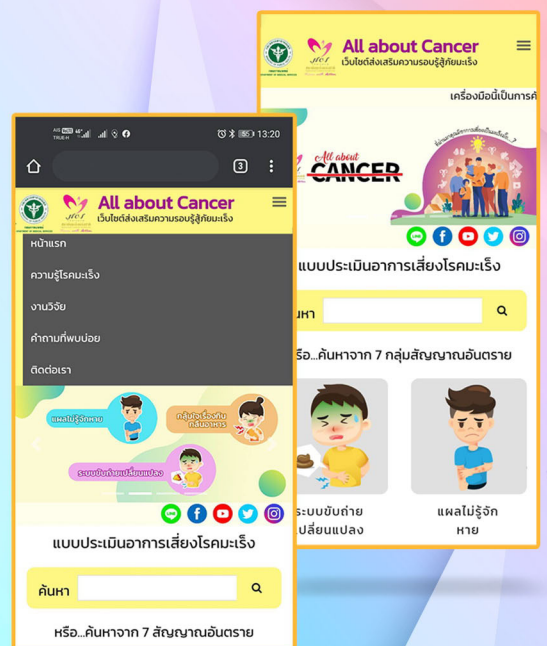
<http://allaboutcancer.nci.go.th>

ค้นหาความเสี่ยงโรคมะเร็ง

รู้สู้ มะเร็ง

รู้เร็ว รักษาไว โอกาสหายสูง

ประเมินอาการเสี่ยงด้วยตัวเอง
จาก 7 กลุ่มสัญญาณอันตราย



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้



มะเร็ง...เรียนรู้อันได้

เว็บไซต์ THAI CANCER NEWS



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ จัดทำเว็บไซต์
"THAI CANCER NEWS"
เพื่อนำเสนอข้อมูลข่าวสารด้านโรคมะเร็ง
ที่ถูกต้อง ประชาชนสามารถค้นหาข้อมูลได้จาก



<http://thaicancernews.nci.go.th>
ANTI FAKE CANCER NEWS



รู้จริง... หยุดมะเร็ง

ต้องข้อมูลจาก..ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

Thai Cancer News

ต้านข่าวปลอม สื่อข่าวสาร วิชาการอ้างอิงได้



สแกน QR code
เพื่อเข้าชมเว็บไซต์



"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง

สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง

มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้





จัดทำโดย

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

เลขที่ 268/1 ถนนพระรามหก
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0 2202 6800, 0 2202 6888
โทรสาร 0 2354 7037
www.nci.go.th

"รู้สู้มะเร็ง"

รู้ สัญญาณเตือนการเกิดโรค ป้องกันเสี่ยงและวิธีหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง
สู้ เมื่อต้องเผชิญโรคมะเร็ง
มะเร็ง รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกันได้

