



1 ออกกำลังกายเป็นประจำ

2 ทำจิตแจ่มใส

3 กินผักผลไม้

4 อาหารหลากหลาย

5 ตรวจร่างกายเป็นประจำ

6 ไม่สูบบุหรี่

7 ไม่มีเช็ทซ์มั่ว

8 ไม่เมาเมาสุรา

9 ไม่ตากแดดจ้า

10 ไม่กินปลาหมึกจัดดิบ



ออกกำลังกายเป็นประจำ

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

ข้อเสนอแนะ

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

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



ทำจิตแจ่มใส

- ความเครียด เป็นสาเหตุที่ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายต่ำ และส่งเสริมการเกิดโรคมะเร็งได้
- การทำจิตใจให้แจ่มใส ช่วยลดความเสี่ยง และส่งเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคมะเร็งได้ดี
- ร่างกายที่แข็งแรงต้องมาจากจิตใจที่แจ่มแจ้ง

ข้อเสนอแนะ

- จิตแจ่มใส ทำได้หลายวิธีด้วยกิจกรรม สันทนาการทุกรูปแบบ การทำบุญตามวิถีแห่งศาสนา กัดฟันดีภาษา รวมถึงการออกกำลังกายด้วย
- เดินทางสายกลาง และขจัดหลักเศรษฐกิจพอเพียง



กินผักผลไม้

- ใน ผักผลไม้ นอกจากจะมีสารต้านมะเร็ง ได้แก่ แอนตีออกซิแดนท์ เช่น วิตามินเอ ซี อี สารเบต้าแคโรทีน สารไลโคปีน สารไอโซฟลาโวนอยด์ หรือเรียกกรวมๆ ว่า Dietary Cancer Chemopreventive Agents และยังมีเส้นใยอาหาร (Fiber) ที่ทำหน้าที่คล้ายแปรงไปกระตุ้นผนังลำไส้ใหญ่ให้สร้างเมือก (Mucous) มากขึ้น ทำให้เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเยื่อเมือกในลำไส้ใหญ่และ ลดการเกิดโรคมะเร็งได้
- การวิจัยผัก ผลไม้ พบสารต้านมะเร็งและกระบวนการต้านมะเร็งได้ถึงระดับโมเลกุลลงจนถึงระดับยีน ชำแฉงว อุ่นแดง น้ำผึ้ง กระเทียม มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลี และบรอกโคลี เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

- กินผักผลไม้ให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ หรือ ประมาณ 500 กรัม/วัน (ผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง)



อาหารหลากหลาย

- ผู้ปวที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง มากกว่า 1 ใน 3 มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงทางโภชนาการโดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูงและไขมันสูง
- อาหารหมักดองเค็มและเนื้อสัตว์เค็มตากแห้งที่ใส่ดินประสิว ไนเตรตเชิงมีไนโตรเจน และสารไนโตรที่ สามารถเปลี่ยนเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- อัฟลาทอกซิน จากอาหารที่มีเชื้อรา เช่น ถั่วลิสงคั่ว พริกแห้ง ทำให้เกิดมะเร็งตับได้
- เนื้อสัตว์ ปรุง ่าง ทอด รนควน มีสารก่อมะเร็ง

ข้อเสนอแนะ

- กิน อาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่ซ้ำซาก จำเจ และใหม่สด สะอาด ปราศจากเชื้อรา
- ลด อาหารที่มีไขมันสูง อาหาร ปรุง ่าง ทอดที่ไหม้เกรียม เนื้อสัตว์สีนแดง และอาหารหมักดอง
- หลีกเลี่ยง อาหารที่มีสารดินประสิว และไนโตรซามีน



ตรวจร่างกายเป็นประจำ

- การตรวจร่างกาย ทำให้รู้ได้ว่าท่านอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งชนิดใด เพื่อเฝ้าระวังได้อย่างถูกต้อง
- หากพบว่า เป็นมะเร็ง จะสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นซึ่งสามารถรักษาได้ เพราะมะเร็งยังไม่ลุกลาม แต่ถึงกลาง ๆ ปีตรวจครั้งหนึ่ง อาจพบมะเร็งในระยะลุกลามซึ่งรักษายาก หรือรักษาไม่ได้
- การป้องกันโรคมะเร็งไม่สามารถได้ผล 100 % ดังนั้นการตรวจหา มะเร็งในระยะเริ่มแรก จึงมีความสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

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



