**หมอใหญ่กรุงเก่า : เตือน ๗ สัญญาณอันตรายมะเร็ง**

**ภัยเงียบเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว**



 นพ.พิทยา ไพบูลย์ศิริ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา **กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุข**
สำหรับประเทศไทยโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ ๑ ติดต่อกันหลายสิบปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดให้**วันที่ ๑๐ ธันวาคม ของทุกปี เป็นวันรณรงค์ต่อต้านมะเร็งแห่งชาติ**

"โรคมะเร็ง" เป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย เนื่องจากมีแนวโน้มอัตราการเกิดของโรคเพิ่มขึ้น
โดยมะเร็งที่พบบ่อยในเพศชายคือมะเร็งตับและมะเร็งปอด ที่พบบ่อยในเพศหญิงคือมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
โดยที่แต่ละภูมิภาคของประเทศไทย มีอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งแต่ละชนิดไม่เหมือนกัน โรคมะเร็งบางชนิด
ถ้าตรวจพบได้ตั้งแต่อยู่ในระยะเริ่มแรกจะสามารถทำการรักษาให้หายขาดได้ แต่โรคมะเร็งบางชนิดสามารถทำได้เพียง
การบรรเทาความเจ็บปวดทรมานของผู้ป่วย และทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวกว่าที่ไม่ได้ทำการรักษาเท่านั้น

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่มีสาเหตุส่งเสริม ได้แก่ เชื้อไวรัส ที่เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งโพรงจมูก, เชื้อแบคทีเรียบางชนิดในกระเพาะอาหารเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร, พยาธิใบไม้ในตับ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับและมะเร็งทางเดินน้ำดี, สารเคมีหลายชนิดก่อให้เกิดมะเร็ง ได้แก่ พวกแอสเบสทอส นิเกิล โครเมี่ยม ทำให้เกิดมะเร็งปอด, ยาบางชนิด เช่น ฮอร์โมน ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์
ไม่ควรซื้อมารับประทานเอง

วิธีการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง คือ พยายามหลีกเลี่ยงจากสารก่อมะเร็งดังที่กล่าวแล้ว และเนื่องจากโรคมะเร็ง
ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมส่วนตัวของแต่ละบุคคล ประชาชนจึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม
ได้แก่ การสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา นอกจากนั้นแล้วต้องพยายามใช้ชีวิตที่ส่งเสริมการมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์
เลือกรับประทานอาหารที่ลดความเสี่ยง ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น ลดอาหารไขมัน ลดอาหารดองเค็มอาหารปิ้ง
ย่าง รมควัน ไม่รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม จะเกิดโรคพยาธิใบไม้ตับ เสี่ยงเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับ หยุดหรือลดสูบบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เลี่ยงแสงแดดจัดซึ่งจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง และควรออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

นพ.พิทยา กล่าวต่อว่า สัญญาณเตือน ๗ ประการ ที่อาจจะแสดงว่าเป็นอาการของโรคมะเร็ง ได้แก่  **๑)**มีการเปลี่ยนแปลงในการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เช่น มีเลือดออก ท้องเสียหรือท้องผูกผิดปกติ **๒)**มีแผลเรื้อรังที่ไม่หาย
นานมากกว่า ๓ สัปดาห์ **๓)**มีเลือดออก หรือมีน้ำคัดหลั่งไหลออกมาจากบริเวณช่องต่าง ๆ ของร่างกายผิดปกติ เช่น หัวนม จมูก ช่องคลอด **๔)**คลำพบก้อนที่เต้านม หรือที่อื่นๆ ของร่างกาย **๕)**ท้องอืด อาหารไม่ย่อย มีอาการปวดท้อง กลืนลำบาก เป็นต้น
**๖)**ไฝ หรือจุดเล็กๆ ตามร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ โตขึ้น มีสีผิดปกติหรือมีเลือดออก **๗)**อาการไอที่ผิดปกติ เช่น
ไอปนเลือด ไอเรื้อรัง หรือเสียงแหบ อาการดังกล่าวเป็นเพียงสัญญาณเตือนที่อาจจะเป็นอาการของโรคมะเร็ง แต่ก็ขอย้ำว่าอาการเหล่านี้อาจเป็นอาการของโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่มะเร็งก็ได้ ดังนั้น ถ้าสังเกตพบอาการที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมและการตรวจร่างกายเป็นประจำ ได้แก่ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง , การตรวจมะเร็งปากมดลูก ก็อาจจะช่วยให้พบมะเร็งระยะเริ่มแรกที่สามารถรักษาหายได้ สิ่งที่สำคัญคือการสังเกตตนเอง หากรู้สึกถึงความผิดปกติ
ที่เกิดขึ้นกับร่างกายควรจะมาพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยต่อไป

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**