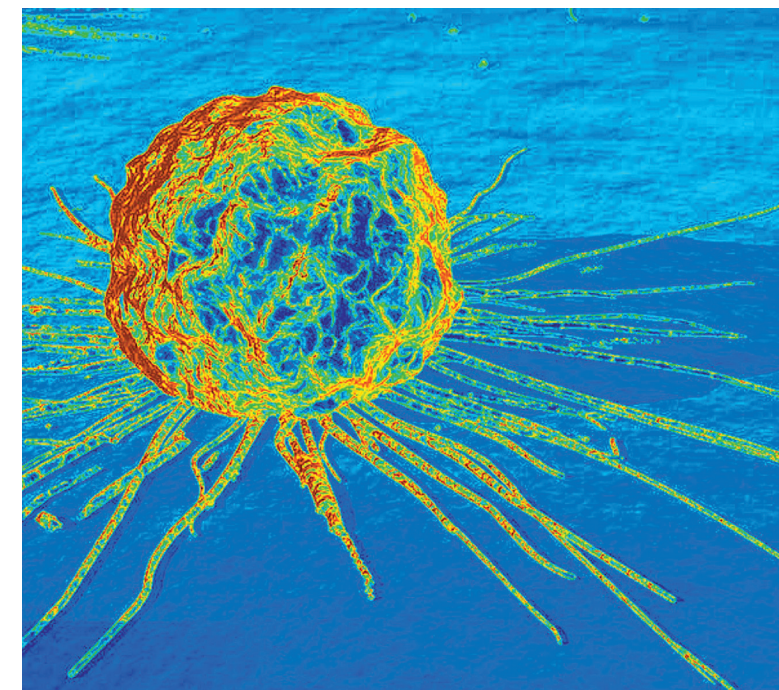




**MAHIDOL
UNIVERSITY**
Wisdom of the Land

โรคมะเร็ง Cancer



กินผักและผลไม้

- ♥ ทานอาหารกลุ่มแอนตีออกซิแดนท์ (ผักและผลไม้ต่างๆ) (วิตามิน เอ, บี, ซี และอี) (สารเบต้าแคโรทีน, สารไลโคพีน, สารไอโซฟลาโวนอยด์และเส้นใยอาหาร)
- ♥ ทานผักและผลไม้ปริมาณครึ่งหนึ่งของอาหาร 1 มื้อ

ออกกำลังกายเป็นนิจ

- ♥ ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจได้
- ♥ ลดการสะสมไขมัน และช่วยคลายความเครียด
- ♥ ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที

ทำจิตใจให้แจ่มใส

- ♥ ลดความเครียด ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง
- ♥ ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน
- ♥ ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี

อาหารหลากหลาย

- ♥ กินอาหารครบ 5 หมู่ สด สะอาด ไม่ซ้ำซาก
- ♥ หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง และเค็ม
- ♥ ลดอาหารไขมันสูง อาหารปิ้งย่าง และทอด
- ♥ อาหารแปรรูป เช่น ข้าวกล้อง กลุ่มถั่ว งา และเห็ด สาหร่าย เป็นต้น

ด้วยรัก และห่วงใย จากใจ ไกลจากโรคมะเร็ง

เร่งรณรงค์พฤติกรรม นำไปสู่การมีสุขภาพดี

งานบริการเทคนิคการแพทย์ชุมชน

ศูนย์ความเป็นเลิศการบริการสุขภาพและมาตรฐานวิชาชีพ

ให้บริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ครบวงจร

โทร. 0-2411-2347, 0-2419-7167, 0-2419-7166 ต่อ 151

รักและห่วงใย
ห่างไกลจาก
โรคมะเร็ง

ตรวจร่างกายเป็นประจำ

- ♣ สัญญาณอันตราย 8 ประการที่ควรจดจำเพื่อสุขภาพที่ดี
- ♥ มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่าย อุจจาระ และปัสสาวะ

- ♥ กลืนอาหารลำบาก หรือเสียดแน่นท้องเป็นเวลานาน
- ♥ มีอาการเสียงแหบ และไอเรื้อรัง
- ♥ มีเลือด หรือตกขาวที่ผิดปกติ
- ♥ แผลซึ่งรักษาแล้วไม่ยอมหาย
- ♥ มีการเปลี่ยนแปลงของหูด หรือไฝ ตามร่างกาย
- ♥ มีก้อนที่เต้านม หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- ♥ หูอื้อ หรือมีเลือดกำเดาไหล

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

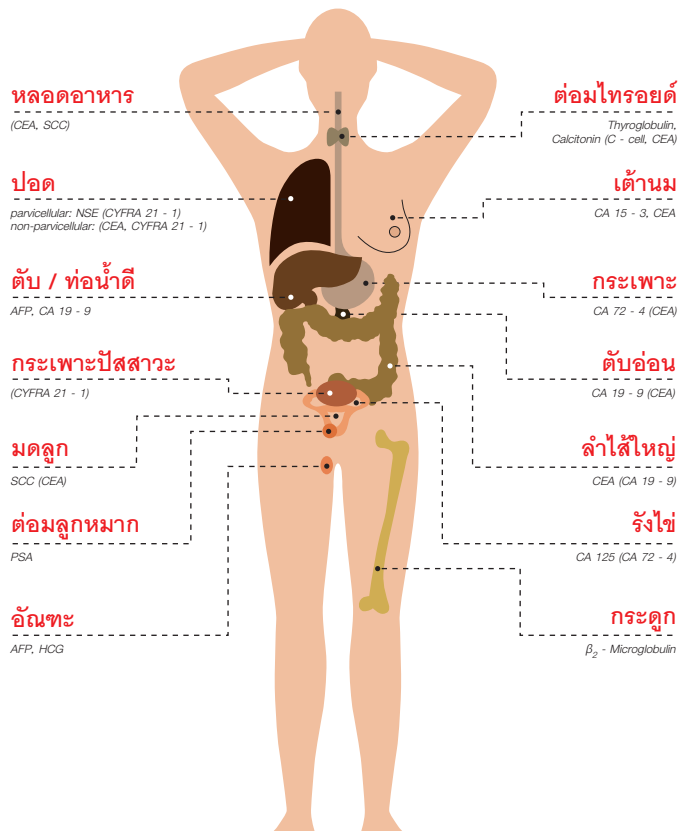
“สถาบันชั้นนำมุ่งพัฒนาเพื่อสังคม”

โรคมะเร็ง Cancer

มะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย โดยร้อยละ 53 ของผู้เสียชีวิตเป็น ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป รองลงมาคือ กลุ่มแรงงาน ร้อยละ 46 สรุปคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งชั่วโมงละ 6 คน (ทั่วโลก รวมเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง 78 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2553)

สารบ่งชี้โรคมะเร็ง (Tumor Markers)

แยกตามอวัยวะสามารถสรุปได้ดังนี้



โรคมะเร็งมีกระบวนการดำเนินของโรคที่ยู่ยาก และซับซ้อน และมักใช้เวลานานกว่าที่จะมีอาการ โดยเฉพาะมะเร็งระยะสุดท้าย จึงทำให้ทุกคนกลัวเป็นโรคมะเร็ง แต่ปัจจุบันผลจากการศึกษา และวิจัย ตลอดจนการใช้ฐานข้อมูล ร่วมกับการตรวจทางห้องปฏิบัติการทำให้ทราบว่า อะไรเป็นสาเหตุ นำ หรือปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เซลล์ปกติกลายเป็นเซลล์มะเร็ง

ดัชนีการบ่งชี้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง (Tumor markers) เป็นรายการตรวจที่อยู่ในบริการ การตรวจทางห้องปฏิบัติการเทคนิคการแพทย์ นอกเหนือจากการตรวจร่างกาย นักเทคนิคการแพทย์จะดำเนินการเลือกใช้วิธีการตรวจที่มีความไว ความจำเพาะ และความเชื่อถือได้ของวิธีที่นำมาใช้ในการตรวจสารประเภทโปรตีนที่มีส่วนประกอบของกลุ่มคาร์โบไฮเดรต และไลปิด/ไขมัน ซึ่งจะตรวจพบในเลือด หรือจากสารคัดหลั่งอื่นๆ และมีความเข้มข้นที่พบจะมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกของมะเร็งในบุคคลนั้นๆ ดังนั้น การช่วยวินิจฉัยเรื่องโรคมะเร็งได้ดีที่สุด คือ การตรวจหาระดับสารบ่งชี้โรคมะเร็งในเลือดที่มีความสอดคล้องกับการตรวจร่างกาย แต่อย่างไรก็ตาม **ค่าที่พบในเลือดอย่างเดียวไม่สามารถได้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง จะต้องมีการตรวจอย่างอื่นประกอบด้วย เช่น การตรวจภาพถ่ายทางรังสี หรือการตรวจชิ้นเนื้อเบื้องต้น และที่สำคัญคือประวัติ และข้อมูลตรวจร่างกาย**

ความสำคัญของการแปลผลจากการตรวจ Tumor Markers

- 1 ระดับของสารบ่งชี้โรคมะเร็ง (Tumor Markers) บางชนิดอาจสูงได้ในโรคอื่น ๆ ที่ไม่ใช่มะเร็ง ดังนั้น ควรมีการทบทวน และสืบค้นปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย
- 2 โรคมะเร็งบางชนิดไม่สามารถตรวจพบได้ในระยะเริ่มแรก
- 3 ดัชนีบ่งชี้โรคมะเร็ง (Tumor Markers) ตัวเดียวกัน อาจสร้างได้โดยอวัยวะอื่น ๆ ได้เช่นเดียวกัน ขึ้นกับปริมาณที่ตรวจพบ
- 4 การตรวจติดตามสารบ่งชี้มะเร็งเพื่อการป้องกัน ควรตรวจติดตามอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะผู้มีประวัติทางพันธุกรรม

แนวโน้มคนไทยมีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งสูง เพราะเนื่องจากสภาพแวดล้อม อากาศเปลี่ยนไป มีมลภาวะเพิ่มขึ้น สารปนเปื้อนในพืชผักอาหาร รวมทั้งภาวะเครียดทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ ที่ส่งผลต่อการทำให้เกิดภูมิต้านทานในร่างกายลดลง ซึ่งเมื่อมีปัจจัยกระตุ้น และภูมิต้านทานลดลง ก็จะเกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ง่าย และถ้ามีปัจจัยในครอบครัว/เป็นเรื่องของทางพันธุกรรม มีปัญหา หรือตายด้วยโรคมะเร็ง ก็จะเป็นปัจจัยเสริมที่ต้องดูแล เพราะมะเร็งแต่ละชนิดมีการดำเนินของโรคไม่เหมือนกัน และมีวิธีดูแลรักษาต่างกันด้วย ดังนั้นการป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง สามารถทำได้โดยการป้องกัน ปรีกษา และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง



อาหารประเภทปิ้งย่าง



อาหารประเภททอด



ผัก และผลไม้ ที่มียาฆ่าแมลงตกค้าง

