



การดูแลตนเองเพื่อป้องกัน
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



7 ประการเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

1. ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น
2. ลดอาหารไขมัน รับประทานผักและผลไม้สด ๆ
3. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรท-ไนไตรท์
4. ไม่รับประทานอาหารดิบ ๆ สุก ๆ เช่น ปลาร้า หรือลดความเสี่ยงโดยการทำให้สุกก่อนบริโภค
5. หยุดหรือลดการสูบบุหรี่
6. ลดการดื่มแอลกอฮอล์
7. อย่าตากแดดจัด



การดูแลตนเองเพื่อป้องกัน
และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



เรียบเรียงโดย

ดร.ผ่องพักตร์ พิทยพันธ์
งานการพยาบาลศัลยและศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ฯ
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
น.ส.วรินทรา ดวงดารา
หน่วยพยาบาลต้านป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ
งานการพยาบาลตรวจรักษาผู้ป่วยนอก
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

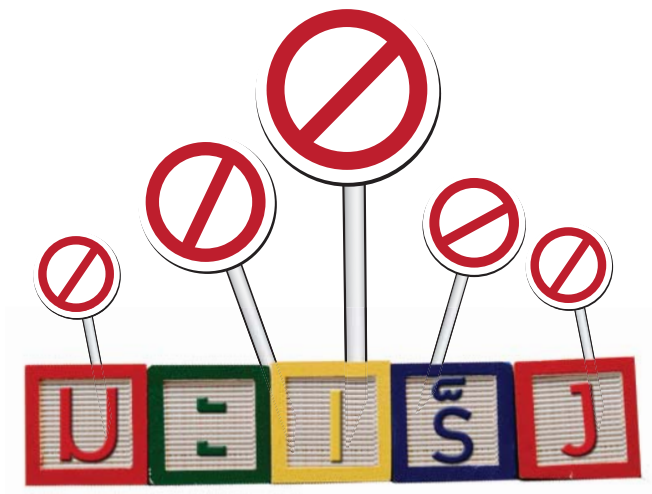
ที่ปรึกษา

รศ.พญ.ปริยานุช แยมวงษ์
สาขาวิชาโภชนาการคลินิกอายุรศาสตร์
ผศ.นพ.นพดล ศิริธนารัตนกุล
สาขาโลหิตวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์
สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 1000 ฉบับ
ปี พศ. 2554
รหัสหน่วยงาน 8699
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



การดูแลตนเอง
เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรคมะเร็ง

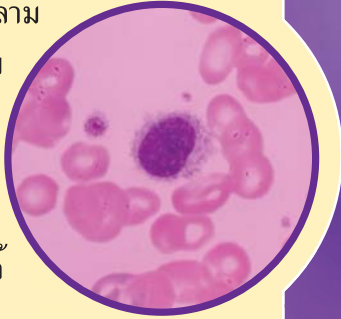


โครงการสอนสุขศึกษาในหอผู้ป่วย
ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI : PV 002145 (NUR)

ความหมาย

โรคมะเร็ง หมายถึง การที่ร่างกายมีเซลล์ที่เจริญเติบโตขึ้นกับอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือกลุ่มเซลล์ใดกลุ่มเซลล์หนึ่ง และร่างกายไม่สามารถควบคุมได้โดยที่กลุ่มเซลล์จะมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้น สามารถลุกลามเฉพาะที่ หรือแพร่กระจายอย่างรวดเร็วทางกระแสเลือดและน้ำเหลือง ถ้าหากมารับการรักษาช้าอาจทำให้ผลการรักษาไม่ดีได้



สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรคมะเร็งยังไม่ มีข้อสรุปที่แน่นอน จากการศึกษาวิจัยเชื่อว่าเกิดจากการ ที่มีเหตุปัจจัยหลายอย่างรวมกันในการก่อให้ เกิดโรคมะเร็ง โดยสามารถแบ่งปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งออกเป็นปัจจัยภายในและภายนอก ร่างกาย

● ปัจจัยภายในร่างกาย

1. พันธุกรรม

มะเร็งบางชนิด มีการถ่ายทอดทางสายเลือดเดียวกัน



2. ภูมิคุ้มกันทางร่างกาย

คนที่ร่างกายสูญเสียการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันจะมีโอกาสเกิดโรคมะเร็งได้ง่าย

3. ความเครียด

มีรายงานการศึกษาพบว่า คนที่มีพฤติกรรมเกรงใจและยอมตามผู้อื่น โดยเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงไว้ภายใน มีโอกาสเกิดมะเร็งได้มากกว่าคนที่มีความอารมณ์ปกติ



● ปัจจัยภายนอก ร่างกาย

1. รังสีอัลตราไวโอเล็ต จากแสงอาทิตย์และรังสีบางชนิด
2. สารเคมีบางชนิด เช่น เบนซีน, สารหนู ฯลฯ
3. สิ่งแวดล้อมจากอุตสาหกรรมและการผลิต เช่น อากาศที่มีไอระเหยของโรงงาน หลอมโลหะ ได้แก่ เหล็กกล้า โครเมียม เงิน ทองแดง ไอระเหยของยางในโรงงานทำรองเท้า



4. มลพิษในอากาศ อากาศที่มีฝุ่นละอองมาก อากาศที่มีไอเสียทำให้เกิดมะเร็งปอดได้

5. พยาธิบางชนิด เช่น พยาธิใบไม้ในตับทำให้ท่อทางเดินน้ำดีอุดตัน นาน ๆ ไปทำให้เกิดมะเร็งท่อน้ำดี

6. เชื้อไวรัสบางชนิด เช่น ไวรัสที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง เป็นตัวสำคัญทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูก

7. บุหรี่ สารพิษในควันบุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งปอด

8. สารก่อมะเร็งในอาหาร ได้แก่

- อาหารเนื้อสัตว์รมควัน ปิ้งย่าง ทอดไหม้เกรียม
- อาหารที่มีราขึ้น เช่น ขนมปัง ถั่วลิสงและพริกป่น
- อาหารหมักดอง
- อาหารใส่ดินประสิว และเกลือไนไตรท์ เช่น ปลาจ่อม ปลาส้ม เบคอน ไส้กรอก แฮม ฯลฯ
- ไขมันจากสัตว์ และเนื้อสัตว์สีแดง
- อาหารเค็มจัด เผ็ดจัด



ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

