



# ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

[www.thatoomHSP.com](http://www.thatoomHSP.com)

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

## ทำอย่างไร? ห่างไกลจากมะเร็งเต้านม



เป็นเรื่องที่น่าตกใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อสถิติของสถาบันมะเร็งแห่งชาติเผยว่า มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดของผู้หญิง พบผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมร้อยละ 37 ของมะเร็งทั้งหมด และยังมีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปอด มะเร็งเต้านมนั้นสามารถพบได้ในผู้ชายเช่นกัน แต่พบในอัตราที่น้อยมาก

โรคมะเร็งเต้านมเกิดจากเนื้อเยื่อของเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งซึ่งอาจจะเกิดเป็นมะเร็งเต้านมที่เกิดกับท่อน้ำนม หรือมะเร็งเต้านมที่เกิดกับต่อมน้ำนม มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อย และแม้ว่าปัจจุบันยังไม่มีวิธีการป้องกันมะเร็งเต้านมอย่างแน่นอน แต่มีหลายปัจจัยที่จะช่วยลดอัตรา

**1. การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตัวเอง** สำหรับผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรรับการตรวจแมมโมแกรม และอัลตราซาวนด์ เพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็ง เป็นประจำทุกปี ทั้งนี้ การตรวจแมมโมแกรม เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะค้นพบมะเร็งในระยะเริ่มแรก จึงควรตรวจทุก 1-2 ปี สำหรับผู้หญิงอายุมากกว่า 40 ปี สำหรับผู้หญิงที่อายุน้อยกว่านี้ หรือมีปัจจัยเสี่ยงควรปรึกษาแพทย์ว่าจะตรวจบ่อยแค่ไหน

3. พยายามรับแสงแดดอ่อน ๆ ยามเช้าสม่ำเสมอ เพราะจากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่ได้รับแสงแดดอ่อนๆ สม่ำเสมอ มีแนวโน้มเป็นมะเร็งเต้านมน้อยลงถึง 40%

5. **งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** ดื่อกเตอร์เดวิด มอร์ริสัน หัวหน้าศูนย์มะเร็งในสกอตแลนด์ ได้เปิดเผยว่า หลักฐานที่ได้พบจากผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกว่า 4,500 คนในประเทศ พบว่า 1 ใน 5 ของผู้ป่วยเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ นี่เป็นสิ่งยืนยันให้เห็นชัดเจนเลยว่า การดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดมะเร็งเต้านมอย่างแน่นอน

<http://health.kapook.com/view4332.html>



โทร.044-591126 ต่อ 116



**โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์**