สาธารณสุขพิจิตร แนะประชาชนพฤติกรรม"3 อ 3 ส" ลดเสี่ยงจากโรคมะเร็ง

นายแพทย์วิวัฒ คำเพ็ญ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิจิตร ได้เปิดเผยว่าวันที่4 กุมภาพันธ์ของทุกปีเป็น "วันมะเร็งโลก" หรือ "World Cancer Day" โดยสมาพันธ์ควบคุมโรคมะเร็งสากล และองค์การอนามัยโลก ได้กำหนดขึ้นหลังจากที่พบว่ามะเร็งคือแชมป์อันดับ 1 ที่คร่าชีวิตคนทั่วโลก ซึ่งแม้ว่าหลายๆ คนจะเริ่มหันมาใส่ใจในสุขภาพร่างกายของตัวเองกันมากขึ้น แต่โรคต่างๆ ก็พัฒนาตัวเองขึ้นมาอย่างไม่หยุดยั้ง โดยเฉพาะโรคมะเร็ง จากสถานการณ์ของจังหวัดพิจิตร โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 มาโดยตลอดในช่วงระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมา โดยในปี 2558 พบว่าโรคมะเร็งที่ทำให้เสียชีวิตมากที่สุด 5 อันดับแรก มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งปากมดลูก ตามลำดับ **สัญญานเตือนที่ควรสันนิษฐานว่าเป็นมะเร็ง** ได้แก่ มีเลือดออกผิดปกติทางทวารหนัก หรือปากมดลูก, การกลืนลำบากหรือเสียดแน่นท้องบ่อยๆและนาน,ปัสสาวะเป็นเลือด,อุจจาระเป็นก้อนดำ,เสียงแหบแห้ง และไอเรื้อรัง,เกิดบาดแผลในร่างกายเป็นๆหายๆ,คลำได้ก้อนหรือหรือตุ่มที่ขึ้นตามร่างกาย,ไฝ ปานหรือหูดตามร่างกาย เริ่มเปลี่ยน เช่นใหญ่ขึ้น สีเปลี่ยน **อาการ**ของโรคมะเร็งในช่วงแรกนั้นแทบไม่มีอาการอะไร เมื่อเป็นไปสักระยะหนึ่งหรือหลายปี ผู้ป่วยจะเริ่ม อ่อนเพลียง่าย เบื่ออาหาร รับประทานน้อยอิ่มเร็ว ผอมซูบ น้ำหนักลด เมื่ออยู่ในระยะที่มะเร็งลุกลาม จะเริ่มรู้สึกเจ็บปวดและทรมานมากในจุดต่างๆที่เกิดมะเร็งขึ้น ทั้งนี้จะมีอาการมากน้อยอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับโรคมะเร็งที่เป็นว่าเป็นมะเร็งชนิดใด ประเภทไหน และการกระจายของเซลล์มะเร็งภายในนั้นไปเบียดบังอวัยวะส่วนใดบ้าง การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ทำได้โดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง อาหารเนื้อสัตว์รมควัน ปิ้ง ย่าง ทอดจนไหม้เกรียม อาหารที่มีเชื้อราขึ้น อาหารที่ใส่ดินประสิว (ไนเตรท) และไนไตรท์ เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาส้ม แหนม ไส้กรอก เบคอน ฯลฯ อาหารสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืด ควรหลีกเลี่ยงการรับมลพิษจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ หลีกเลี่ยงการได้รับแสงแดดมากเกินไป หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินมาตรฐาน ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบชนิดบีในเด็กแรกเกิด หมั่นตรวจค้นหามะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม เป็นต้น

นายแพทย์วิวัฒ คำเพ็ญ ได้กล่าวสรุปเพิ่มเติมว่าขอฝากประชาชน ให้หันมาดูแลสุขภาพอย่างง่ายๆ โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเอง ตนเองก่อน ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยยึดหลัก"3 อ 3 ส"(อาหาร อารมณ์, ออกกำลังกาย, สีล, สูบบุหรี่, สุรา)ซึ่งเพียงเท่านี้สามารถทำเราห่างไกลและลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง หรือโรคภัยสุขภาพอื่นๆได้อย่างแน่นอน