

ข่าวประชาสัมพันธ์

มะเร็งเต้านมภัยร้ายของผู้หญิง

ปัจจุบันผู้หญิงทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยกำลังตกอยู่ในความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งและหนึ่งในนั้นคือ โรคมะเร็งเต้านมที่เป็นสาเหตุการป่วยและเสียชีวิตเป็นอันดับสอง รองลงมาคือมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งเต้านม นั้น มักเกิดในผู้หญิงที่อายุ 40 ปีขึ้นไป และพบมากในหญิงที่ไม่มีบุตรหรือมีบุตรน้อย และในผู้ที่มีประวัติญาติพี่น้องเคยเป็นมะเร็งเต้านม สาเหตุของโรคนี้อย่างไรยังไม่ทราบแน่นอน แต่ในทางระบาดวิทยาพบว่าอาหารไขมันสูง มีส่วนทำให้เกิดโรคได้ ตำแหน่งที่เกิดของมะเร็งเต้านมมักจะเป็นที่ส่วนบนด้านนอกของเต้านมมากกว่าส่วนอื่น

ลักษณะอาการของโรคมะเร็งเต้านม เริ่มจากการคลำก้อนไม่ได้ จนถึงมีก้อนเล็กๆขึ้นที่เต้านม ส่วนมากจะไม่มีอาการเจ็บปวด ก้อนจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เต้านมมีลักษณะผิดไปห้วนมนุ่ม และจะแพร่กระจายได้เร็วและบ่อยที่สุด ในต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ การตรวจมะเร็งเต้านมสามารถทำได้ด้วยตนเอง ด้วยการตรวจสอบเดือนละครึ่งเป็นประจำหลังหมดประจำเดือน 7 วัน หากพบก้อนหรือสิ่งผิดปกติใดๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยเร็ว และควรให้ความร่วมมือรักษา อย่าหลงเชื่อและรักษาด้วยวิธีการทางไสยศาสตร์เพราะมะเร็งจะขึ้นเรื่อยๆ โอกาสที่จะหายขาดก็ลดลงทุกขณะ

ในปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุข ตั้งเป้าลดอัตราการตายของหญิงไทยจากโรคมะเร็งเต้านม 5.8 คนต่อแสนประชากร โดยให้ทุกจังหวัดรณรงค์ให้ผู้หญิงอายุ 35 ปี ขึ้นไปตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 พร้อมทั้งเตือนให้ปรับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้อีกได้แก่ ลดการรับประทานอาหารไขมันสูง การดื่มสุรา สูบบุหรี่ และควรรับประทานผัก ผลไม้สดมากขึ้น รวมทั้งออกกำลังกายเป็นประจำ จะสามารถลดความเสี่ยงได้ถึง 1 ใน 3

*** อ้างอิงจากวารสารจดหมายข่าว กรมอนามัย ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 ตุลาคม 2551





