

# ข่าวดีเกี่ยวกับมะเร็ง



ใครๆ ก็เป็นมะเร็ง ในปีที่ผ่านมา คนดังๆ อย่างเช่น แมชีคันสตันนี่ ปาล์ม ก็เป็นมะเร็ง เช่นเดียวกับคนไทยอีกเกือบ 120,000 คน มะเร็งจึงไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอีกต่อไป คนในโลกนี้ 10 ล้านคนทุกปีเริ่มเป็นมะเร็ง ถึงกับมีวันมะเร็งโลก ในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ ของทุกปี ถ้าคุณเป็นมะเร็งตอนนี้ คุณมีเพื่อนเยอะ

คนเป็นมะเร็งมากขึ้นเรื่อยๆ ก็เพราะคนไทยอายุยืนขึ้น มะเร็งเป็นโรคแห่งความเสื่อม อัตราการเกิดมะเร็งจะสูงขึ้นตามอายุ ถ้าเราอายุเกินร้อยปี ทุกคนก็คงจะเป็นมะเร็งที่ใดที่หนึ่ง ในที่สุด การรักษาก็ดีขึ้น มีคนรอดมาแล้วเรื่องราวให้เพื่อนฟังมากขึ้น เราจึงรู้สึกเหมือนว่า มะเร็งเพิ่มขึ้นอย่างมากมายนะ แต่ที่จริงเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

โดยภาพรวมแล้ว คนไทยเป็นมะเร็งน้อยกว่าประเทศอื่นทั่วโลก คือเพียง 143 รายต่อประชากรแสนคนต่อปี น้อยกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลก (182 ต่อแสน) อัตราตายจากมะเร็งของคนไทยก็น้อยกว่าประเทศอื่นคือ 104 รายต่อประชากรแสนคนต่อปี เป็นอันดับที่ 91 ของโลก (จาก 196 ประเทศ) การที่มะเร็งเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของสาเหตุตายของคนไทย และประเทศที่เจริญแล้วทั้งหลาย ก็เป็นเรื่องดีแล้ว หรือว่าคนควรจะตายมากที่สุดด้วยเหตุอื่น เช่น อุบัติเหตุ? ฆาตกรรม? หรือโรคหัวใจ?

ทำไมคนไทยจึงเป็นมะเร็งน้อย ก็เพราะเรามีการสูบบุหรี่น้อยกว่าประเทศอื่น บุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดในการเกิดมะเร็ง ด้วยการรณรงค์ต่อเนื่องของ

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และ สสส. อัตราสูบบุหรี่ของชายไทยขณะนี้เหลือเพียง 37.4% และผู้หญิงเพียง 2% สูบบุหรี่ แต่ตัวเลขนี้ยังไม่ดีพอ เราจึงช่วยกันรณรงค์ต่อเนื่อง และสนับสนุนมาตรการที่ได้ผล คือ การเพิ่มการเก็บภาษีบุหรี่ให้แพงขึ้นเรื่อยๆ เพิ่มพื้นที่ปลอดบุหรี่ ชัดขวางการโฆษณา มีให้เด็กรุ่นใหม่เข้าถึง และคนเก่าเลิกสูบไปเอง

นอกจากบุหรี่แล้ว ความอ้วนก็เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็ง การกินเหล้าก็เพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง อาหารบางอย่างก็เพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง การชวนกันออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก การงดเหล้าบุหรี่ รณรงค์อาหารปลอดภัย งดอาหารปิ้งย่าง งดปลา ก้อยปลา ดิบ และอาหารปนเปื้อนสารเคมี รณรงค์ลดแป้งและน้ำตาล ย่อมลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งก่อนวัย และลดความเสี่ยงเบาหวาน และโรคเรื้อรังอื่นๆ ด้วย

มะเร็งสำคัญสามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี จะป้องกันเด็กรุ่นใหม่ไม่ให้เป็นมะเร็งตับ มีการฉีดวัคซีนนี้ให้เด็กรุ่นใหม่ทุกคนมาแล้วเกือบ 30 ปี วัคซีนเอชพีวีจะป้องกันเด็กหญิงรุ่นใหม่จากมะเร็งปากมดลูก ทุกคนเริ่มเข้าถึงวัคซีนนี้แล้ว แต่ต้องรอเวลาอีกหลายสิบปี กว่าที่มะเร็งสองอย่างนี้จะลดลง

ถึงแม้เราจะดูแลสุขภาพ เราก็ไม่สามารถป้องกันมะเร็งได้ทุกชนิด และถ้าตรวจพบระยะแรกๆ จะ

สามารถหายขาดได้ เราจะรอให้มีอาการก่อนไม่ได้ ต้องพาตัวเองไปรับการตรวจกรอง หามะเร็ง มะเร็งที่ตรวจกรองได้มีไม่กี่ชนิด คือ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ สตรีทุกคนที่ยังมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ควรไปตรวจภายในเพื่อหามะเร็งปากมดลูกทุก 5 ปี ตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป พังเรียนวิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง หรือรับการตรวจเอกซเรย์ แมมโมแกรม ทุก 2 ปี ตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป

และผู้ชายทุกคนแม้ยังมีสุขภาพดี ควรรับการตรวจหามะเร็งลำไส้ใหญ่ ด้วยการส่องกล้องทางทวารหนักทุก 5 ปี ตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป มะเร็ง 3 อย่างนี้หากตรวจพบในระยะแรก อาจรักษาหายขาดโดยการผ่าตัดเพียงอย่างเดียว ร่วมกับการรักษาที่แพทย์แนะนำ มะเร็งชนิดอื่นมักไม่สามารถตรวจกรองได้ง่ายนัก เมื่อตรวจพบก็อาจรักษาได้ หรือรักษายาก

**ดังนั้นโรคมะเร็งที่ตรวจกรองได้ ก็ชวนกันก้าวข้ามความน่าอาย และพาตัวเองไปตรวจเถิด**

**ป**ระเทศไทย เป็นเพียงหนึ่งใน 56 ประเทศทั่วโลก ที่มีระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า ผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกชื่นชมประเทศไทยว่า ประสบความสำเร็จ โดยการบริหารที่มีประสิทธิภาพอย่างสูง แม้งบประมาณจำกัด ทุกคนก็เข้าถึงการรักษาได้ ผู้ที่ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อจะได้รู้ว่าเป็นมะเร็งที่รักษาได้ หรือว่ารักษายาก ถ้ารักษาได้ เช่น มะเร็งระยะแรก ระยะ 0, 1, 2 คุณหมอทุกคนก็อยากรักษาให้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

ขอให้ผู้ป่วยอดทนรับการรักษา เพื่อโอกาสหายขาด อย่าเพิ่งทดลองทางเลือกอื่นที่ไม่มีหลักฐานว่าทำให้หายขาดได้ เรามีที่ผู้เคยป่วยมากมายที่รอดจากมะเร็งมาเป็น เพื่อนมะเร็งไทย ที่พร้อมจะให้กำลังใจท่าน

แต่ถ้าหากรักษาไปแล้วไม่หาย คือมะเร็งกลับมาใหม่ หรือคุณหมอบอกว่า เป็นมะเร็งที่รักษายาก หรือกระจายไปแล้ว เช่น ระยะ 3, 4 ผู้ป่วยย่อมมีทางเลือกที่จะรักษาตามมาตรฐาน แต่คงไม่หายขาด ถ้าจ่ายเงินได้ก็อาจจะมียาใหม่ๆ ที่ยืดอายุไปได้เรื่อยแม้ไม่หายขาด จนกระทั่งเงินหมด บริษัทฯ ข้ามชาติก็จะดีใจมาก หรือจะพิจารณาทางเลือกที่มีมากมายในเมืองไทย

เช่น การแพทย์แผนไทย แผนจีน ยาสมุนไพร กระตุ้นเศรษฐกิจของชาติ หรือจะปรึกษาผู้มีความสามารถทางจิตวิญญาณ พระสงฆ์

สำหรับผู้เข้าใจจักรกรรม ก็สามารถวางแผนใช้ชีวิตให้เต็มที่ อยู่กับมะเร็งอย่างสันติ ใช้เงินเก็บไปเพิ่มคุณภาพชีวิต แทนที่จะจ่ายโรงพยาบาล ถ้าไม่กลัวตายแล้วละก็ ยุคนี้อาจไม่ต้องกลัวทรมาณด้วยมะเร็ง หรือการรักษา ก่อนตาย ปรึกษาแพทย์พยาบาลด้านประคับประคอง หรือปรึกษาเพื่อน เช่น เพื่อนมะเร็งไทย หรือชีวมิตร เขาจะช่วยให้เกิดขึ้นได้

ผู้ป่วยมะเร็งหลายคน ขอขอบคุณที่เป็นมะเร็ง พวกเขา รายงานว่า การเป็นมะเร็งทำให้เข้าใจชีวิต ว่าที่ผ่านมาช่างไร้สาระ เมื่อตระหนักว่าความตายอยู่ตรงหน้า จึงได้คิดว่า เขาเกิดมาเพื่ออะไรกันแน่ จัดลำดับความสำคัญเสียใหม่ ใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย ทำเพื่อคนอื่น เป็นต้น

## นพ.อิศรางค์ นุชประยูร

ศาสตราจารย์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เลขาธิการมูลนิธิสายธารแห่งความหวัง  
ที่ปรึกษาชมรมเพื่อนมะเร็งไทย

### เอกสารอ้างอิง

1. cancer incidence by countries <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/data-cancer-frequency-country>
2. อัตราตายจากมะเร็ง ดู <http://www.worldlifeexpectancy.com/cause-of-death/all-cancers/by-country/>
3. อัตราการสูบบุหรี่ <http://www.tobaccoatlas.org/country-data/thailand/>