

เพิ่มบริการดูแลผู้ป่วยมะเร็ง

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ในปีนี้กระทรวงสาธารณสุข ได้ขยายบริการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่จะดูแลที่บ้าน โดยให้ทีมสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมกับโรงพยาบาลชุมชนและอาสาสมัครออกไปให้การดูแลที่บ้านอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยลดความทุกข์ทรมานผู้ป่วย สำหรับปัจจัยเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งที่สำคัญ มี 5 ประการ ได้แก่ ความอ้วน ดื่มสุรา สูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย และไม่กินผักผลไม้สด โดยโรคมะเร็งจะค่อยๆ ก่อตัว โดยไม่รู้ตัว จึงขอแนะนำผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพ ค้นหาความผิดปกติอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หากตรวจพบเร็วโอกาสรักษาหายจะมีสูง

นพ.วชิระกล่าวว่า การป้องกันโรคมะเร็ง มีหลักการง่ายๆ คือ 5 ทำ 5 ไม่ กิจกรรมที่ควรทำ 5 ประการ ได้แก่ 1.ออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที 2.ทำจิตใจแจ่มใส เช่น ออกกำลังกาย การทำบุญ ทักษะศึกษา 3.กินผักผลไม้สดให้ได้วันละครั้งกิโลกรัม ในผักผลไม้มีสารต้านมะเร็ง เช่น วิตามินเอ สารเบต้าแคโรทีน และมีเส้นใยอาหาร ทำหน้าที่คล้ายแปรงไปกระตุ้นผนังลำไส้ใหญ่ให้สร้างเมือกมากขึ้น ทำให้ระบบขับถ่ายดี 4.กินอาหารให้หลากหลาย ใหม่ สด สะอาด ปราศจากเชื้อรา ลดอาหารไขมันสูง บิงย่าง ทอดไหม้เกรียม อาหารหมักดองเค็ม และ 5.ตรวจร่างกายเป็นประจำ