

มะเร็งเต้านมป้องกันได้หากใส่ใจบทความพิเศษเพื่อผู้หญิง โดย สหุกดอทคอม



มะเร็งเต้านมป้องกันได้หากใส่ใจ

บทความพิเศษเพื่อผู้หญิง โดย สหุกดอทคอม

คุณทราบหรือไม่ว่าหญิงไทยป่วยเป็นมะเร็งเต้านมมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก ข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข เผย ‘มะเร็งเต้านม’ คือ ภัยเงียบที่คร่าชีวิตหญิงไทยสูงเป็นอันดับ 1 โดยมีอัตราการเสียชีวิตราว 3,000 รายต่อปี และมีผู้หญิงเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่า 19 ล้านคนในเมืองไทย ที่สำคัญสุขภาพบุรุษก็มีโอกาสเป็นได้ แม้จะมีอัตราส่วนเพียง 1% แม้ปัจจุบันจะมีแคมเปญรณรงค์ในวงกว้าง แต่ผู้หญิงส่วนใหญ่ก็ยังไม่ตระหนักมากนัก ถึงภัยร้ายนี้ เนื่องจากมักให้ความสำคัญกับขนาดของหน้าอกหน้าใจเพื่อรูปลักษณ์ภายนอกที่ดูดี แต่โรคมะเร็งเต้านมถือเป็นโรคใกล้ตัวของคุณผู้หญิงที่เกิดขึ้นโดยที่ใครหลายๆ คนไม่ทันตั้งตัวด้วยซ้ำ และสาวๆ ควรตระหนักไว้ตั้งแต่แรกเริ่ม

ผู้หญิงทุกคนมีโอกาที่จะเป็นมะเร็งเต้านมได้ แม้ครอบครัวไม่เคยมีประวัติการป่วยเป็นมะเร็ง โดย 2 ปัจจัยหลักที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม คือ การที่คุณเป็นผู้หญิงและอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว และปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ อาทิ ยีนหรือพันธุกรรม ฮอโมนต่างๆ ผิดปกติ เช่น ประจำเดือนครั้งแรกมาเร็วกว่ากำหนด (ต่ำกว่า 12 ปี) หรือหมดช้ากว่ากำหนด (55 ปีขึ้นไป) สิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ทำงานเกี่ยวกับรังสี รวมถึงเคยมีประวัติโรคอื่นๆ ที่เคยเป็นบริเวณหน้าอก

วันนี้ Sanook! Women มีเคล็ดลับดีๆ มาบอก เพื่อให้สาวน้อย สาวใหญ่อย่างคุณ ได้รู้เท่าทันถึงโรคมะเร็งร้ายที่มักเกิดขึ้นกับเต้านมของเราแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว กับวิธีดูแลตัวเองเพื่อพิชิตมะเร็งเต้านม

1. ตรวจเต้านมด้วยตัวเองเป็นประจำและหากพบสิ่งผิดปกติใดๆ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ

เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ตัวเรา นมเรา เราย่อมรู้ดีที่สุดถึงความผิดปกติ ลองบีบๆ จับๆ เพื่อเช็คหาก้อนเนื้อที่ผิดปกติด้วยตัวเอง ควรตรวจเป็นประจำตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป หากคลำเจอก้อนหรือสงสัยก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์ ขอสังเกตก่อนการตรวจด้วยตัวเองท่านต้องทราบขนาด และลักษณะเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยช่วงเวลาที่เหมาะในการตรวจเต้านมด้วยตนเองคือ 5-7 วันหลังมีประจำเดือนวันสุดท้าย เนื่องจากช่วงนี้เต้านมจะอ่อนนุ่ม นักวิจัยเชื่อว่าผู้หญิงที่มาจากครอบครัวที่มีประวัติการเป็นมะเร็งเต้านมสูง จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมประมาณ 5

เท่า เมื่อเทียบกับคนปกติ

2. ตรวจด้วยแมมโมแกรมเป็นประจำทุกปี หากมีอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือต่ำกว่านั้นคุณเป็นคนมีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง การตรวจด้วยแมมโมแกรมปัจจุบันเป็นวิธีที่วงการแพทย์ใช้กันอย่างแพร่หลาย หากคุณผู้หญิงเริ่มย่างเข้าสู่เลข 4 ควรไปตรวจเป็นประจำทุกปี ซึ่งแมมโมแกรม หรือ Screening Mammogram เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการค้นพบมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรก ช่วยทำให้การผ่าตัด ให้เคมีบำบัด และใช้รังสีรักษา เกิดประสิทธิผลสูง ช่วยชีวิตผู้หญิงที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมสูงชันด้วย ซึ่งผู้หญิงไทยอาจยังเคยสับสน และสงสัยว่าการทำแมมโมแกรมต้องกดเจ็บและใช้รังสี ซึ่งทำให้เป็นมะเร็งเต้านม แท้จริงแล้วอันตรายของรังสีจากการทำแมมโมแกรมมีน้อยมาก แต่การทำแมมโมแกรมมีประโยชน์และสำคัญยิ่งกว่า

3. รับประทานอาหารผักและผลไม้ที่อุดมด้วยเส้นใย และสารต่อต้านอนุมูลอิสระ

พฤติกรรมการบริโภคของคุณมีความสำคัญมาก การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันที่ปิ้งย่างกับไฟโดยตรง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

4. ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 45 นาที

การออกกำลังกายตั้งแต่อายุในช่วงของวัยรุ่นและทำอย่างสม่ำเสมอจนถึงอายุ 40 ปี สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมได้ครึ่งหนึ่ง แต่ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะดีที่สุด

5. รักษาน้ำหนักที่ดีไว้ให้คงที่ เพราะน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น หมายถึงความเสี่ยงที่เพิ่มมากขึ้น

6. จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่

แคมเปญรณรงค์ล่าสุด #BCAStrength

มะเร็งเต้านมถือเป็นโรคที่เราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าจะเกิดขึ้นเมื่อไร ดังนั้นแล้วสาว ๆ ไม่ควรที่จะละเลยตรวจเช็คร่างกายตัวเองในทุกๆ ปี หากมีอาการดังกล่าวแล้วไม่แน่ใจก็ควรที่จะเข้าไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจให้เรียบร้อย ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.BCACampaign.com หรือร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการรณรงค์โครงการ Breast Cancer Awareness ด้วยการโพสต์ภาพเกี่ยวกับโครงการหรือสัญลักษณ์ริบบิ้นสีชมพู ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการรณรงค์มะเร็งเต้านมแล้วติดแฮชแท็ก #BCAStrength หรือพบกับเรื่องราวดีๆ ที่คัดสรรมาเพื่อสาว ๆ ยุคดิจิทัลที่เพจ women.sanook.com

เกี่ยวกับบริษัท สนุก ออนไลน์ จำกัด

บริษัท สนุก ออนไลน์ จำกัด ผู้ให้บริการเว็บไซต์ สนุกดอทคอม (<http://www.sanook.com>) ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ.

2541 มีกลุ่มธุรกิจหลัก คือ กลุ่มธุรกิจเนื้อหาและบริการ (Content & Services) ประกอบไปด้วย ข้อมูลข่าวสาร และสาระบันเทิง (Infotainment content), ชุมชนออนไลน์และบริการออนไลน์ (Online community & services) บริการด้านมือถือ (Mobile application & Mobile content download) และบริการโฆษณาออนไลน์สำหรับธุรกิจ

(Online Advertising for businesses)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

บริษัท สนุก ออนไลน์ จำกัด บริษัท พีซี แอนด์ แอสโซซิเอทส์ คอนซัลติ้ง จำกัด

พรพรรณวัลย์ กิจนุรินทร์ ปิยพงษ์ มิตชิด

โทร. 02-833-3000 ต่อ 2234 โทร. 02-971-3711

อีเมลล์ Panwalai@sanook.com อีเมลล์ piyapong@pc-a.co.th