****

**มะเร็งเต้านม รู้ไว หายได้ ไม่เสียเต้า**

“**มะเร็ง**” คำที่ทุกคนไม่อยากให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองและคนใกล้ตัว แต่ทุกวันนี้โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนไทยติดต่อกันมานานหลายสิบปี ทั้งในเพศหญิงและชาย เนื่องในเดือนตุลาคม เดือนแห่งการรณรงค์ต่อต้านมะเร็งเต้านม สถาบันมะเร็งแห่งชาติจึงขอเชิญชวนให้ผู้หญิงไทยทุกคนสนใจดูแลสุขภาพเต้านมของตนเองกัน

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า มะเร็งเต้านมพบเป็นอันดับหนึ่งในหญิงไทยและทั่วโลก จากสถิติของ สถาบันมะเร็งแห่งชาติพบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละปี และคาดการณ์ว่าจะมีผู้ป่วยรายใหม่มากกว่า 22,000 รายในปี 2566 หรือประมาณการณ์โดยเฉลี่ยแล้ว ตลอดช่วงชีวิตของผู้หญิงไทย 1 ใน 8 ราย มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านม จึงเห็นได้ว่ามะเร็งเต้านมนั้นอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด ผู้หญิงทุกคนควรดูแลตัวเองโดยการหลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็ง เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ หลีกเลี่ยงการใช้ฮอร์โมนเพศหญิงโดยไม่จำเป็นติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมลงได้

**แพทย์หญิงวิภาวี สรรพสิทธิ์วงศ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลศาสตร์เต้านม สถาบันมะเร็งแห่งชาติ** กล่าวเพิ่มเติมว่า นอกจากการดูแลตัวเองเพื่อลดโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมแล้ว การตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะแรกจะทำให้เราลดโอกาสการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมได้อย่างชัดเจน ดังนั้น ผู้หญิงทุกคน ควรหมั่นสังเกตเต้านมตนเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้พบความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วและเข้ารับการรักษาได้อย่างทันท่วงที โดยสัญญาณเตือนของมะเร็งเต้านมที่สามารถตรวจพบได้ด้วยตนเอง ได้แก่ ก้อนที่เต้านมหรือรักแร้ รูปร่างของเต้านมเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีรอยบุ๋ม ผิวหนังบวมแดงขึ้น หัวนมบุ๋มหรือถูกดึงรั้ง มีผื่นหรือแผลที่เต้านมและหัวนม มีน้ำหรือเลือดไหลออกจากหัวนม หากสังเกตพบอาการเหล่านี้ควรมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมทันที นอกจากการสังเกตด้วยตนเองแล้วยังสามารถมารับการตรวจเต้านมโดยบุคลากรทางการแพทย์ได้ปีละหนึ่งครั้ง และสำหรับผู้หญิงที่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป แม้จะไม่มีอาการผิดปกติการทำแมมโมแกรมเต้านมปีละหนึ่งครั้งจะทำให้สามารถตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกที่ยังไม่แสดงอาการ ซึ่งมีผลการศึกษาอย่างชัดเจนแล้วว่าเป็นวิธีการตรวจคัดกรองที่สามารถลดอัตราตายจากมะเร็งเต้านมได้จริง

หากตรวจพบมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกโอกาสในการหายจากมะเร็งเต้านมจะสูงถึงมากกว่าร้อยละ 95 นอกจากนี้ จากวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าในปัจจุบันทั้งในด้านการผ่าตัด การใช้ยาบำบัดรักษาโรคมะเร็ง การฉายรังสี ยังทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสที่จะสามารถเก็บรักษาเต้านมไว้ได้ โดยไม่ต้องผ่าตัดออกทั้งหมด ซึ่งการผ่าตัดแบบสงวนเต้านมนี้จะทำร่วมกับการฉายรังสีซึ่งก็มีการพัฒนาให้มีการฉายที่ตรงจุดมากขึ้น ลดผลข้างเคียงต่ออวัยวะข้างเคียง รวมทั้งยังมีทางเลือกในการฉายรังสีในห้องผ่าตัดซึ่งจะลดระยะเวลาการฉายแสงจากหลายสัปดาห์เหลือเพียงหนึ่งครั้งเท่านั้น หรือหากผู้ป่วยต้องผ่าตัดเต้านมออกทั้งหมดยังสามารถจะเลือกวิธีการเสริมสร้างเต้านมใหม่ได้เพื่อให้ผู้ป่วยได้กลับไปใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด โดยทุกวันนี้การรักษาโรคมะเร็งเต้านมแพทย์และบุคลากรสหสาขาที่เกี่ยวข้องจะร่วมกันดูแลผู้ป่วยเพื่อให้การรักษาที่เหมาะสมกับโรคและความต้องการของผู้ป่วยแต่ละรายให้ได้มากที่สุด

ในเดือนแห่งการรณรงค์ต่อต้านมะเร็งเต้านมนี้ สถาบันมะเร็งแห่งชาติอยากให้เป็นเดือนแห่งการเริ่มต้นของผู้หญิงไทยทุกคนในการตระหนักรู้ถึงความสำคัญในการดูแลตนเองใส่ใจตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม เพราะมะเร็งเต้านม “ รู้ไว หายได้ ไม่เสียเต้า ” สามารถศึกษาข้อมูลข่าวสารโรคมะเร็งจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ส่งเสริมความรอบรู้สู้ภัยมะเร็ง http://allaboutcancer.nci.go.th/ เว็บไซต์ต่อต้านข่าวปลอมโรคมะเร็ง http://thaicancernews.nci.go.th/\_v2/ และ Line : NCI รู้สู้มะเร็ง

...............................................................

- ขอขอบคุณ -

6 ตุลาคม 2566