

มะเร็งในวัยหลังเกษียณ

จำนวนผู้เสียชีวิตจากมะเร็ง
วัยหลังเกษียณ



นี้ๆ ตาผู้ใหม่ ในปี 2556
ผู้หญิงวัยหลังเกษียณตาย
เพราะมะเร็งมากถึง 16,738
คน ต่อประชากร 1 แสนคน
เลยนะ

จริงหรือยาย แต่คำว่าก็ยัง
น้อยกว่าผู้ชายนะ เพราะมี
ผู้ชายวัยหลังเกษียณตายด้วย
มะเร็งถึง 23,358 คน
เลยละ



จำนวนผู้เสียชีวิตจากมะเร็งในวัยหลังเกษียณ 5 อันดับแรก

มะเร็งตับ
3,133 คน



มะเร็งปอด
2,624 คน



มะเร็งเต้านม
1,136 คน



มะเร็งลำไส้ใหญ่
1,053 คน



มะเร็งปากมดลูก
877 คน



ต่อประชากร 1 แสนคน

มะเร็งตับ
5,678 คน



มะเร็งปอด
5,436 คน



มะเร็งลำไส้ใหญ่
1,239 คน



มะเร็งต่อมลูกหมาก
943 คน



มะเร็งช่องปาก
854 คน



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

ปัจจัยภายนอก

สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม ยารักษาโรค เป็นต้น รวมทั้งการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด

ปัจจัยภายใน

ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน และภาวะทุพโภชนา เป็นต้น

5 วิธีเพื่อการป้องกัน

1. รับประทานอาหารที่สมดุลครบถ้วนให้มาก เช่น กล้วยไม้ กล้วยไม้ดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ
2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ
3. รับประทานอาหารที่มีเบต้า-แคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผัก ผลไม้ สีส้มเขียวเหลือง
4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่างๆ
5. ควบคุมน้ำหนักตัว

7 วิธีเพื่อลดความเสี่ยง

1. งดรับประทานอาหารที่มีราจั้น
2. งด อาหารไขมัน
3. งด อาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง-ย่าง ร้อนวัน และอาหารที่ปนเปื้อนด้วยเกลือ ไนเตรท-ไนไตรท์
4. งดรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ
5. หยุด หรือลดการสูบบุหรี่
6. งด การดื่มแอลกอฮอล์
7. อย่าตากแดด ตากแดดจัดมากเกินไป จะเสี่ยงเกิดมะเร็งผิวหนัง

ที่มา : สถิติสาธารณสุข ปี 2556

: สถาบันมะเร็ง <http://www.nci.go.th/zh/Knowledge/do12.html>