



เดือนมิถุนายนของทุกปี เป็นเดือนแห่งการรณรงค์ส่งกำลังใจให้ผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง โดยวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือนมิถุนายนทุกปี ถือเป็นวันผู้รอดชีวิตจากมะเร็งที่นานาชาติทั่วโลกจะร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อเฉลิมฉลองให้กับผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง เป็นแรงบันดาลใจและกำลังใจให้กับผู้ที่เพิ่งได้รับการวินิจฉัย เป็นแรงสนับสนุนให้กับครอบครัวของผู้ป่วยเพื่อส่งแรงกระเพื่อมไปถึงสังคมให้รับรู้และตระหนักถึงสิ่งที่ผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัวต้องเผชิญ

ปัจจุบันโรคมะเร็งถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย สถิติจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่า ในปี 2561 คนไทยป่วยเป็นโรคมะเร็งรายใหม่ วันละ 381 คน หรือ 139,206 คนต่อปี เสียชีวิตเฉลี่ยวันละ 230 คน หรือ 84,073 คนต่อปี อย่างไรก็ตาม พบผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็งสูงขึ้นจากสถิติประเทศสหรัฐอเมริกา พบผู้รอดชีวิตจากประมาณ 3 ล้านคนในปี 2514 เพิ่มขึ้นเป็น 18 ล้านคนในปี 2565 อัตรารอดชีวิตของผู้ป่วยที่เกิน 5 ปีขึ้นไป สูงขึ้นจาก 49% เป็น 68% อัตรารอดชีวิตของผู้ป่วยที่เกิน 20 ปีขึ้นไปถึง 18% และอัตราเสียชีวิตลดลงถึง 33% ซึ่งเป็นผลมาจากเทคนิคการรักษาที่พัฒนาขึ้นตลอดเวลา การตรวจคัดกรองที่มีประสิทธิภาพเข้าถึงง่าย การได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันมะเร็งบางชนิด การรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนเพื่อลดพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ

นิยามของผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็ง (cancer survivor) หมายรวมถึง ผู้ป่วยทุกคนที่เคยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ผู้ป่วยที่ตรวจไม่พบแล้วเป็นเวลาหลายปีหลังสิ้นสุดการรักษา ผู้ป่วยระยะลุกลามที่กำลังรักษาและควบคุมโรคให้สงบได้นาน และผู้ป่วยที่กำลังรับการรักษาเพื่อลดความเสี่ยงกลับมาเป็นซ้ำ

ข้อเสนอแนะและแนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็ง (survivorship) เพื่อลดโอกาสกลับมาเป็นซ้ำ ได้แก่ เข้ารับการตรวจติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย กินอาหารมีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม ประยุกต์ใหม่ถูกหลักอนามัย เน้นอาหารกากใยสูง อาทิ ผัก ผลไม้ รับประทานเนื้อสัตว์และโปรตีนให้เพียงพอกับที่ร่างกายต้องการ ลดอาหารประเภทเนื้อแดง เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารหวาน เค็ม มัน หลีกเลี่ยงมลพิษและสารก่อมะเร็ง งดเว้นการสูบบุหรี่หรือรับควันบุหรี่ แร่ใยหิน งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงตากแดดจ้า ออกกำลังกายให้เหมาะสมสม่ำเสมอ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และเข้ารับการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งและตรวจสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตามการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วยมะเร็งควรได้รับการดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การเงิน ตลอดจนสุขภาพทางเพศ จึงต้องอาศัยทีมสหสาขาวิชาชีพพร้อมกันดูแล เนื่องจากปัญหาที่พบบ่อยมักมีสาเหตุจากผลข้างเคียงระยะยาวจากตัวโรคและวิธีการรักษา

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่มีโอกาสรักษาหายได้เพียงแต่ไม่ใช่ทุกราย ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ดังนั้น การคัดกรองโรคมะเร็งและการตรวจร่างกายเป็นประจำจึงมีความสำคัญ การตรวจให้พบเจอตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจึงช่วยเพิ่มโอกาสรักษาหายสูง รวมถึงมะเร็งบางชนิดสามารถป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน เช่น วัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัส HPV (Human Papilloma Virus), วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น

ที่มา : กรมการแพทย์