**รู้ทันมะเร็ง:'ปี57เผด็จศึกมะเร็ง'**

**'ปี57 เผด็จศึกมะเร็ง' : คอลัมน์ รู้ทันมะเร็ง โดย... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

          ก้าวสู่ศักราชใหม่ปีมะเมีย ต้นปีแบบนี้เชื่อว่าหลายท่านยังคงอยู่ในบรรยากาศของงานฉลองปีใหม่ยังไม่เลิกรา หลายท่านก็ยังเครียดกับสถานการณ์บ้านเมือง ก็อย่าลืมสนใจสุขภาพตัวเองด้วย ช่วงต้นปีแบบนี้ไม่มีอะไรดีไปกว่าการวางแผนตั้งเป้าหมายที่จะทำ โดยเฉพาะเรื่องการเผด็จศึกเอาชนะโรคมะเร็งไม่ให้มาเยี่ยมเยือนเราในปีนี้

          การเอาชนะโรคมะเร็งไม่ใช่งานของคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นงานที่ทุกภาคส่วนต้องเข้ามาร่วมมือร่วมใจแก้ไขกันในระยะยาว เพราะปัจจุบันปัญหาโรคมะเร็งไม่ได้เป็นเพียงปัญหาสุขภาพที่มีผลแค่ตัวผู้ป่วยและญาติอีกต่อไปแล้ว มะเร็งเป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสภาพสังคมทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ที่ทำงาน ชุมชนและประเทศชาติ ลองนึกถึงภาพเพื่อนร่วมงานที่ป่วยเป็นมะเร็งย่อมส่งผลให้ผู้ร่วมงานคนอื่นๆ ไม่มีกะจิตกะใจในการทำงานเมื่อรู้ข่าวบ้างไม่มากก็น้อย นอกจากนั้นมะเร็งยังเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจและสิทธิมนุษยชน ความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรคมะเร็ง ทั้งทางตรงและทางอ้อมมีมูลค่าหลายพันหลายหมื่นล้านบาทต่อปี แม้ว่าในบ้านเรายังไม่มีการประเมินความสูญเสียทางเศรษฐกิจในส่วนนี้อย่างเป็นทางการ ที่สำคัญปัญหาที่ตามมาในระหว่างที่เป็นมะเร็งและขณะที่ได้รับการรักษามะเร็งอยู่นั้น เป็นปัญหาที่คอยเกาะกินบั่นทอนอยู่ยาวนานจนกว่าผู้ป่วยจะเสียชีวิต เพราะฉะนั้นในปัจจุบันองค์การอนามัยโลกและสมาพันธ์ควบคุมมะเร็งสากลจึงให้ความสำคัญกับการป้องกันและควบคุมโรคมะเร็งมากยิ่งขึ้น

          วกกลับมาเรื่องการแก้ปัญหามะเร็งในระดับชาติของบ้านเราในปี 2557 นี้ การให้บริการด้านโรคมะเร็งจะมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น จากการปฏิรูประบบสาธารณสุขโดยการจัดทำแผนพัฒนาระบบบริการสุขภาพสาขาโรคมะเร็งที่ครอบคลุมทั้ง 7 ด้านตั้งแต่การป้องกัน การตรวจคัดกรอง การตรวจวินิจฉัย การรักษา การดูแลแบบประคับประคอง สารสนเทศโรคมะเร็ง และการวิจัยโรคมะเร็ง โดยนำไปใช้ในโรงพยาบาลทุกระดับทั่วประเทศ ตั้งแต่ระดับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลหรือ รพ.สต. ไปจนถึงโรงพยาบาลศูนย์ขนาดใหญ่ นอกจากนั้นยังมีการติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำคัญคือ ลดอัตราการป่วย ลดอัตราการตายด้วยโรคมะเร็ง ลดระยะเวลารอคอยการรักษา ลดค่าใช้จ่าย และเพิ่มอัตรารอดชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งให้ยาวนานมากขึ้น ไม่เว้นแม้แต่ในผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายก็ต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

          เห็นภาพรวมระดับชาติที่จะเผด็จศึกโรคมะเร็งในปีนี้แล้ว หวังว่าคงจะมีกำลังใจมากขึ้นนะครับ แต่เท่านี้คงยังไม่พอ ทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนรวมถึงภาคสังคม ต้องมาร่วมด้วยช่วยกันรณรงค์กันให้มากขึ้น เพราะปัจจุบันสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารพิษสารก่อมะเร็งยังอยู่รอบตัวพวกเราทุกคน ในส่วนตัวบุคคลก็ขอให้ยึดหลัก 5 ทำ 5 ไม่ ห่างไกลมะเร็งคือ 5 ทำ ได้แก่ ออกกำลังกายเป็นนิจ ทำจิตแจ่มใส กินผักผลไม้ กินอาหารหลากหลาย ตรวจร่างกายเป็นประจำ และ 5 ไม่ ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีเซ็กส์มั่ว ไม่มัวเมาสุรา ไม่ตากแดดจ้า ไม่กินปลาน้ำจืดสุกๆ ดิบๆ ตั้งใจทำให้ได้แค่นี้ปี 2557 ก็เผด็จศึกมะเร็งได้แน่นอนครับ...เชื่อผมสิ

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

(หมายเหตุ 'ปี 57 เผด็จศึกมะเร็ง' : คอลัมน์ รู้รันมะเร็ง โดย... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)