

การป้องกันมะเร็ง: ภาพรวม

การป้องกันมะเร็งคือการลดโอกาสการเป็นมะเร็งปัจจัยเสี่ยงบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ สามารถหลีกเลี่ยงได้ ในขณะที่ปัจจัยอื่น ๆ เช่น การได้รับพันธุกรรมบางอย่าง ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้วิธีช่วยป้องกันมะเร็ง ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทราบ การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ การค้นหาภาวะก่อนมะเร็งตั้งแต่นั้น ๆ และสำหรับบางคน การใช้ยาหรือการผ่าตัด

เวอร์ชันเรียบง่าย

การป้องกันมะเร็งคือการดำเนินการเพื่อลดโอกาสการเป็นมะเร็งการป้องกันมะเร็งช่วยลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ซึ่งสามารถลดภาระของมะเร็งและลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากมะเร็ง

มะเร็งไม่ใช่โรคเดียวมันเป็นกลุ่มของโรคที่เกี่ยวข้องกันหลายสิ่งในยีน วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา อาจเพิ่มหรือลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง

นักวิทยาศาสตร์ศึกษาวิธีต่าง ๆ มากมายในการป้องกันมะเร็งวิธีการเหล่านี้รวมถึงการหลีกเลี่ยงหรือควบคุมสิ่งที่ทราบว่า เป็นสาเหตุของมะเร็ง การเปลี่ยนแปลงอาหารและวิถีชีวิต การค้นหาภาวะก่อนมะเร็งตั้งแต่นั้น ๆ การใช้ยา (เคมีป้องกัน) และการผ่าตัดลดความเสี่ยง

โดยสรุป: การป้องกันคือการลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง

มะเร็งเกิดขึ้นได้อย่างไร

การเกิดมะเร็งคือขั้นตอนที่เกิดขึ้นเมื่อเซลล์ปกติกลายเป็นเซลล์มะเร็งเซลล์เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของร่างกายแต่ละเซลล์มี ยีนที่ช่วยกำหนดการเจริญเติบโต พัฒนา และซ่อมแซมตัวเองของร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของยีนที่เรียกว่าการกลายพันธุ์ สามารถทำให้การควบคุมปกติในเซลล์ล้มเหลวเมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ เซลล์ จะไม่ตายเมื่อควรตายและเซลล์ใหม่จะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่ต้องการการสะสมของเซลล์ส่วนเกินอาจก่อให้เกิดเนื้องอกเนื้องอกอาจเป็น เนื้องอกไม่ร้ายแรง (ไม่ใช่มะเร็ง) หรือ เนื้องอก (มะเร็ง) เซลล์เนื้องอก เนื้องอกจะบุกรุกเนื้อเยื่อใกล้เคียงและแพร่กระจายเนื้องอกไม่ร้ายแรง เนื้องอกเซลล์ไม่เป็นเช่นนั้น

ปัจจัยเสี่ยงที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

สิ่งใดก็ตามที่เพิ่มโอกาสในการเป็นมะเร็งถือเป็นปัจจัยเสี่ยงสิ่งใดก็ตามที่ลดความเสี่ยงนี้ถือเป็นปัจจัยป้องกันปัจจัยเสี่ยงบางอย่างสามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่หลายปัจจัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ตัวอย่างเช่น ทั้งการสูบบุหรี่และการได้รับยีนบางชนิดเป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งบางชนิดมีเพียงการสูบบุหรี่เท่านั้นที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ปัจจัยเสี่ยงที่บุคคลสามารถควบคุมได้เรียกว่าปัจจัยเสี่ยงที่ปรับเปลี่ยนได้

ปัจจัยที่ทราบว่าเพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง ได้แก่:

- **การสูบบุหรี่และการใช้ยาสูบ** — มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับมะเร็งหลายชนิดการไม่สูบบุหรี่หรือการเลิกสูบบุหรี่ช่วยลดความเสี่ยง

- **การติดเชื้อ** — ไวรัสและแบคทีเรียบางชนิด เช่น HPV, ไวรัสตับอักเสบบีและซี, ไวรัสเอดส์-บาร์ และ *เฮลิโคแบคเตอร์ไพโลรี*
- **รังสี** — รวมถึงรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงแดด และรังสีไอออนไนซ์ เช่น รังสีเอกซ์ทางการแพทย์และก๊าซเรดอน
- **ยากดภูมิคุ้มกัน** — ใช้หลังการปลูกถ่ายอวัยวะ จะช่วยลดความสามารถของร่างกายในการป้องกันการเกิดมะเร็ง

ปัจจัยอื่น ๆ ก็อาจส่งผลต่อความเสี่ยงมะเร็ง เช่น อาหาร แอลกอฮอล์ กิจกรรมทางกาย โรคอ้วน และเบาหวานวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีและ HPV ได้รับการพัฒนาเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ก่อให้เกิดมะเร็งบางชนิด

โดยสรุป: สาเหตุบางอย่างของมะเร็งสามารถหลีกเลี่ยงได้ และบางสาเหตุไม่สามารถได้

วิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง

- **การป้องกันด้วยเคมีบำบัด** สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูง ยาบางชนิดสามารถลดความเสี่ยงมะเร็งได้ยาบางชนิดได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านมในผู้หญิงที่มีความเสี่ยงสูงฟีนาสเทอไรด์ได้รับการพิสูจน์ว่าช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมากยาเหล่านี้อาจมีผลข้างเคียง จึงควรใช้อย่างระมัดระวัง
- **การผ่าตัดลดน้ำหนัก** งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการผ่าตัดลดน้ำหนักช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับกรรมิมน้ำหนักเกิน
- **การผ่าตัดลดความเสี่ยง** บางคนมีการเปลี่ยนแปลงของยีนบางอย่าง หรือมีประวัติส่วนตัวหรือครอบครัวที่แข็งแกร่ง พวกเขาอาจพิจารณาการผ่าตัดเพื่อลดความเสี่ยงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องได้รับการประเมินความเสี่ยงและคำปรึกษาก่อนตัดสินใจ

วิธีที่ยังไม่มีหลักฐานในการลดความเสี่ยง

- **แอสไพริน** ยังไม่แสดงให้เห็นว่าสามารถป้องกันมะเร็งส่วนใหญ่ได้การใช้ในระยะยาวอาจช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักในบางกลุ่มแอสไพรินอาจทำให้เลือดออกได้ ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ก่อน
- **วิตามินและอาหารเสริม** ยังไม่แสดงให้เห็นว่าสามารถป้องกันมะเร็งได้ในการทดลองขนาดใหญ่หนึ่ง การรับประทานวิตามินอีเพียงอย่างเดียวเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมาก

มีการศึกษาวิธีใหม่ ๆ ในการป้องกันมะเร็งในการทดลองทางคลินิกที่มุ่งดูแลสุขภาพของคุณคือแหล่งข้อมูลที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงมะเร็งของตัวเอง

อ้างอิงจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้

นี่คือคำแปลภาษาที่เข้าใจง่ายของเนื้อหาเพื่อการศึกษาซึ่งอ้างอิงจาก National Cancer Institute กรุณาอ่านแหล่งข้อมูลต้นฉบับเพื่อข้อมูลที่ครบถ้วนและเป็นปัจจุบัน ข้อมูลนี้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ควรปรึกษากับคุณหมอของคุณเสมอ

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

อัปเดตล่าสุด: 2026-09-14

คุณมีสิทธิ์ได้รับสำเนาฟรี โรงพยาบาลและคลินิกในสหรัฐอเมริกาที่ได้รับเงินสนับสนุนจากรัฐบาลกลางต้องจัดหาสำเนาที่มีคุณสมบัติให้คุณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย คุณสามารถขอได้ที่แผนกต้อนรับหรือก่อนวันนัดหมาย คุณไม่จำเป็นต้องพาสมาชิกในครอบครัวหรือเด็กมาแปลให้

ออนไลน์: cancerexplained.org/languages/th/cancer-prevention-overview

แปลจากบทความภาษาอังกฤษบน cancerexplained.org ฉบับภาษาอังกฤษคือฉบับที่ได้ตรวจสอบกับแหล่งที่มาแล้ว

ข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ระบบบรรณาธิการที่ใช้ AI ช่วยจัดทำหน้านี้ ไม่มีผู้ตรวจทานทางการแพทย์ที่ระบุชื่อตรวจสอบเนื้อหานี้ เว้นแต่จะมีระบุไว้

พิมพ์ ทำสำเนา และแบ่งปันได้ฟรีโดยไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ต้องขออนุญาต โปรดอย่าแก้ไขเนื้อหาทางการแพทย์ อ้างอิง: cancerexplained.org เป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์