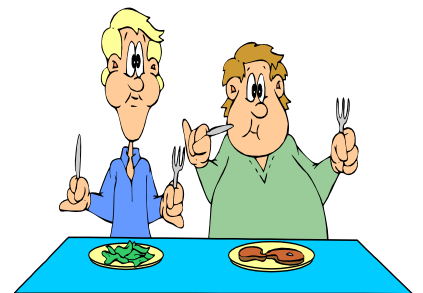


# การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคมะเร็ง



- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่ดื่มเหล้า
- หรือเครื่องดื่มมีน้ำตาลมากเกินไป
- เลิกเด็ยวมาก
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบ 5 หมู่  
ได้แก่



 เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ แป้ง ข้าว น้ำตาล เฝือก มัน ไขมัน  
อาหาร ประเภทผัก ผลไม้ ธัญพืช เป็นประจำทุกวัน

- หลักเลี่ยงการได้รับสารก่อมะเร็ง

🔒 ลดอาหารไขมันสัตว์และเนื้อสัตว์สีแดง

🔒 ลดอาหารเค็มจัดเผ็ดจัด

🔒 ลดอาหารหมักดอง

🔒 ลดอาหารใส่ดินประสิว

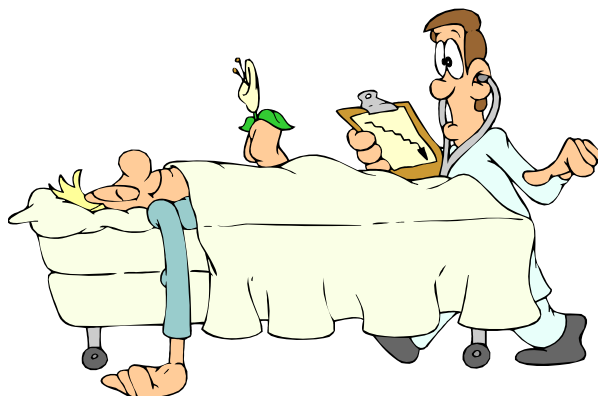
(ไนเตรท)และไนไตรท์ เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาสาม  
ແໝ ໄສ້ກຣອກ ເບດອນ ຯລຯ

🔒 ลดอาหารเนื้อสัตว์รมควัน ปิ้งย่าง ทอดจนไหม้เกรียม

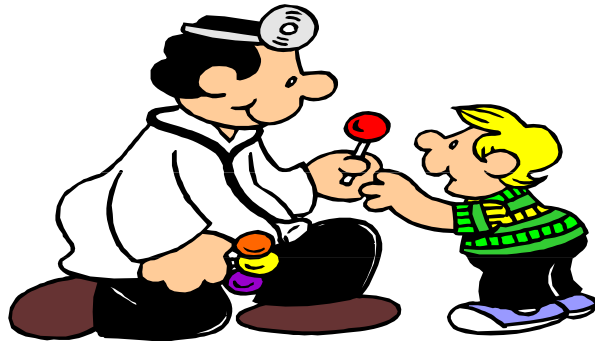
🔒 ไม่รับประทานอาหารที่มีเชื้อราขึ้น หลักเลี่ยงการได้รับ  
มลพิษจากรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรมและใน  
สิ่งแวดล้อม



ปฏิบัติตามกฎข้อบังคับหรือคำแนะนำเพื่อความ  
ปลอดภัยของสุขภาพ เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสารพิษหรือ  
สารเคมี



- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบีใน  
เด็กแรกเกิด



- ป้องกันพยาธิใบไม้ตับโดยเลือกรับประทานปลา  
จืดดิบ ๆ สุก ๆ เช่น ปลาขาว ปลาตะเพียน ปลาแม่สะแตง  
และทำการรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับ



- อย่าปล่อยให้มึนน้ำหนักร่างกายมากเกินไป
- หลีกเลี่ยงการได้รับแสงแดดมากเกินไป
- ลดความเครียด
- มีการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ
- ออกกำลังกายพอสมควรอย่างสม่ำเสมอ
- ไปตรวจหามะเร็งระยะเริ่มแรก

โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม  
ขณะที่ยังไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ



## หน่วยงานที่ให้บริการตรวจ

- สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และโรงพยาบาลทุกแห่ง  
ในเขตกรุงเทพมหานคร โรงพยาบาลประจำจังหวัดใน  
ส่วนภูมิภาค

ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง  
ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

ผลิต และ เผยแพร่โดย...  
กลุ่มงานสุขศึกษา โรงพยาบาลบุรีรัมย์  
โทร.0-4461-5002 ต่อ 2117