

## ตัวละคร

ตลค1 (หมอ ผู้ให้ความรู้หลัก)

ตลค2 (คนในฉาก1)

ตลค3 (คนที่ชอบกินปิ้งย่าง)

ตลค4 (คนรักสุขภาพ ชอบออกกำลังกาย)

ตลค5 (คนที่มาเคสสุขภาพ)

## ฉาก 1 ถ่ายในห้อง/ภายในบ้าน

ตลค2 กำลังนั่งเล่นมือถือ เห็นข่าวเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

ตลค2 : เฮ้อ... เดียวนี้คนเป็นมะเร็งกันเยอะจัง เราจะป้องกันมันได้ยังไงบ้างนะ (พูดคนเดียว)

หมอเดินเข้ามา(ใส่เสื้อขาว/เสื้อคลุม\*\*(ถ้ามี))

หมอ : (พูดกับตลค2) กำลังกังวลเรื่องมะเร็งอยู่ใช่ไหม

หมอ : (พูดกับกล้อง) มะเร็ง คือ “เซลล์ผิดปกติในร่างกายที่มีการเจริญเติบโตอย่างควบคุมไม่ได้” ซึ่งมาจากความผิดปกติของยีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการแบ่งตัว ซ่อมแซมเซลล์ และสร้างโปรตีน เมื่อยีนเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือ “กลายพันธุ์” เซลล์เหล่านี้ก็อาจพัฒนากลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ในที่สุด

## ฉาก2 โต๊ะกินข้าว/โรงอาหาร

ตลค3 ( กินของทอด+หมาล่าปิ้งย่าง(อย่างอื่นก็ได้) ) กำลังทานอาหารกับ ตลค4 ( กินสลัดและเนื้อไก่(ส่วนนอกไก่จะดีมาก))

หมอ ชี้ให้เห็นอาหารบนโต๊ะ: ของทอด+ปิ้งย่าง

หมอ : (พูดกับกล้อง) การกินของมัน ของทอด ปิ้งย่างบ่อยๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งนะ ลองเปลี่ยนเป็น ผัก ผลไม้ ธัญพืช เนื้อไม่ติดมันหรือเนื้อปลา แทนดีกว่า

**ตลค4** (ถือกล่องสลัด+เดินมาหาหมอ) : ไข้อยู่หมอ หนูเปลี่ยนมาทานผักเยอะขึ้น และออกกำลังกายเป็นประจำ ตอนนี้รู้สึกสดชื่นขึ้นเยอะเลย

**ตลค3** (ทำท่าทางกังวล) : จริงหรือ ถ้าฉันเราต้องเปลี่ยนตัวเองบ้างแล้ว เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

### ฉาก3

**ฉาก:** เดิน/วิ่งเหยาะๆในสวนสาธารณะ /ในมอ

**หมอ**(พูดออกกำลังกายสีขาว/เสื้อขาว): นอกจากจะปรับเปลี่ยนอาหารการกินแล้ว การออกกำลังกายก็สามารถช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้ค่ะ โดยใช้หลัก FITT (พูดกับกล้อง)

F – Frequency (ความถี่)

I – Intensity (ความเข้มข้น)

T – Time (เวลา)

T – Type (ประเภท)

แอโรบิก (Aerobic exercise) คาร์ดิโอ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน 3–5 วัน/สัปดาห์ 150 นาที/สัปดาห์ ปานกลาง หรือ

ออกกำลังกายกล้ามเนื้อ (Resistance exercise) เช่น Weight training 2 วัน/สัปดาห์ ครั้งละ 2 เซต เซตละ 8–10 ครั้ง

**ตลค 3:** ออกกำลังกายตาม FITT แบบนี้ ก็สามารถช่วยลดการเกิดมะเร็งได้เลยหรือครับ?

**หมอ:** ใช่แล้ว การออกกำลังกายช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ควบคุมน้ำหนัก และลดสารอักเสบในร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยลดโอกาสที่จะเกิดมะเร็งได้

**ตลค3** (หอบเล็กน้อยหลังเดินเร็ว): โอ้ย แค่นี้ก็เหนื่อยแล้วหมอ

**หมอ:** ไม่เป็นไรนะ เริ่มจากน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่ม ยังกดว่าอยู่เนิ่นๆอย่ารีบเลยนะ

#### ฉาก 4 หมอกำลังนั่งพัก

**หมอ** (พูดกับกล้อง) แต่การออกกำลังกายก็มีข้อที่ควรระมัดระวัง ก็คือ

1. ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ควรปรึกษาหมอก่อน
2. หยุดออกกำลังกายทันทีถ้ามีอาการเจ็บหน้าอก หน้ามืด หรือหายใจไม่ออก
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน

**พ.ด.5** (เดินเข้ามาถามหมอ): หมอครับ แล้วคนที่เคยสูบบุหรี่หนักมากๆ จะเริ่มออกกำลังกายได้ไหม?

**หมอ:** ได้ แต่ควรเริ่มแบบเบาๆ ก่อน และควรเลิกบุหรี่ให้เร็วที่สุดนะ

**พ.ด.5** : ขอบคุณหมอมากเลยครับ ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าแค่เปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้แล้ว

#### ฉาก 5 จบ

(ทุกคนยืนเรียงกัน 5 คน (**หมอ ยืนตรงกลาง**) อาจถือน้ำเปล่า กลองฝึกผลไม้ และสวมชุดกีฬา

**หมอ:** โรคมะเร็งอาจดูน่ากลัว แต่เราสามารถเริ่มต้นป้องกันมันได้ตั้งแต่วันนี้ การป้องกันมะเร็งไม่ใช่เรื่องยาก แค่เราใส่ใจสุขภาพ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม แค่นี้ก็สามารถป้องกันมะเร็งได้แล้ว

จบ