



ข้อเท็จจริง

เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และโรคมะเร็ง
นโยบายแอลกอฮอล์ไทยควรเป็นอย่างไร

เอกสารนี้แสดงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างการบริโภคแอลกอฮอล์และโรคมะเร็งหลายประเภท ซึ่งส่งผลกระทบต่อไม่เพียงแต่กับผู้ที่ดื่ม แต่ยังรวมถึงครอบครัว เพื่อน และชุมชนรอบตัวด้วย

อ้างอิงข้อมูลจาก:

- 1) Alcohol and cancer in the WHO European Region: an appeal for better prevention
- 2) สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



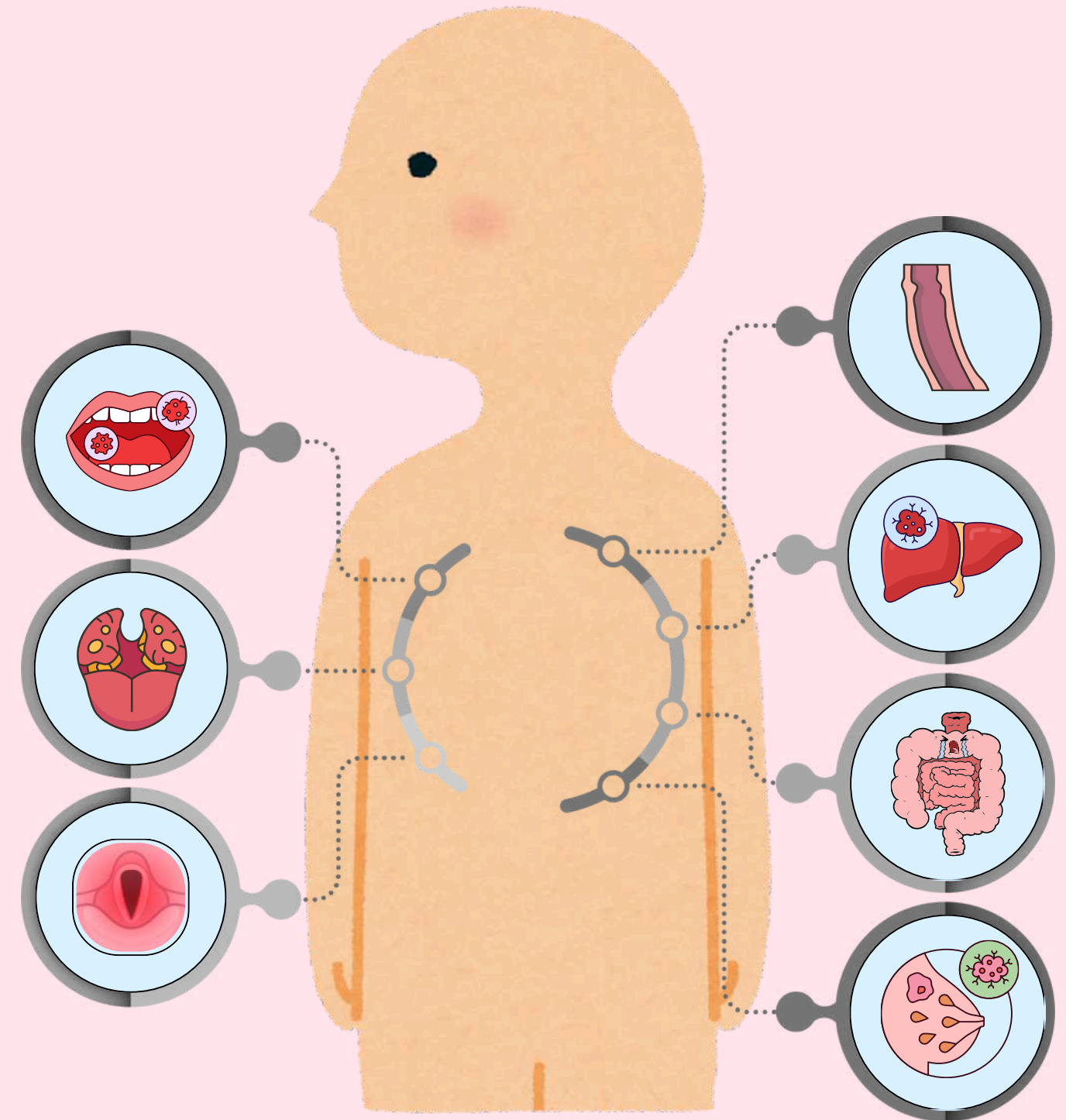
1

แอลกอฮอล์ = สารก่อมะเร็งในมนุษย์ (Group 1 Carcinogen) ทำให้เกิดโรคมะเร็งอย่างน้อย 7 ชนิด

หนึ่งในวิธีที่แอลกอฮอล์ (ในรูปเอทานอล) ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง คือ การทำลายดีเอ็นเอ

เป็นที่ทราบกันว่า การดื่มแอลกอฮอล์สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะในอวัยวะ ดังนี้

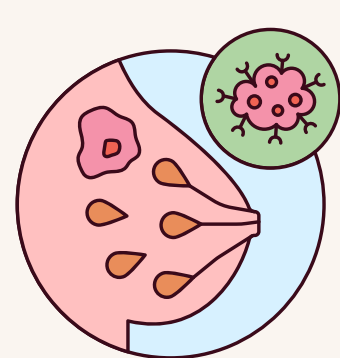
- มะเร็งช่องปาก
- มะเร็งคอหอย
- มะเร็งหลอดอาหาร
- มะเร็งตับ
- มะเร็งกล่องเสียง
- มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
- มะเร็งเต้านม (ในผู้หญิง)



2

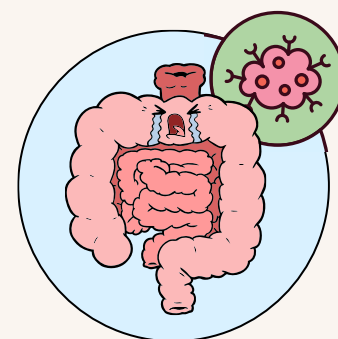
ชนิดของมะเร็งที่พบบ่อยจากการดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างกันระหว่างผู้ชายและผู้หญิง

ในปี 2561 ภูมิภาคยุโรปขององค์การอนามัยโลก (WHO European Region) มะเร็งที่พบบ่อยที่สุดจากการดื่มแอลกอฮอล์ **ในผู้หญิงคือ มะเร็งเต้านม** ในผู้ชายคือ **มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก**



**มะเร็งเต้านม
ในผู้หญิง**

ผู้ป่วย: 45,500 ราย
ผู้เสียชีวิต: 12,100 ราย



**มะเร็งลำไส้ใหญ่
และทวารหนัก**

ผู้ป่วย: 59,200 ราย
ผู้เสียชีวิต: 28,200 ราย

สถิติสำคัญในปี 2561

มีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์
เกือบ 92,000 ราย สถิติแยกตามชนิดมะเร็ง





ผู้หญิง:
เกือบ 70,000 ราย
ป่วยด้วยโรคมะเร็ง
จากแอลกอฮอล์

ผู้ชาย:
กว่า 110,000 ราย
ป่วยด้วยโรคมะเร็ง
จากแอลกอฮอล์

คนไทยป่วยเป็นมะเร็งรายใหม่ปีละ 1.4 แสนคน เสียชีวิต 8.3 หมื่นคน
โดยสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า

5 อันดับโรคมะเร็ง

ที่มีความชุกของ
ผู้ป่วยรายใหม่
มากที่สุดในประเทศไทย
แยกตามเพศ

		
1	มะเร็งเต้านม	มะเร็งลำไส้
2	มะเร็งปากมดลูก	มะเร็งตับ
3	มะเร็งลำไส้	มะเร็งปอด
4	มะเร็งเยื่อหุ้มโพรงมดลูก	มะเร็งต่อมลูกหมาก
5	มะเร็งปอด	มะเร็งในช่องปาก (เป็นส่วนหนึ่งของมะเร็งศีรษะและลำคอ)

**มะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในประเทศไทย
และต่างประเทศ (European Region)
ในผู้หญิง คือ เต้านม และผู้ชาย คือ ลำไส้
ซึ่งสัมพันธ์กับแอลกอฮอล์**

3

ดื่มแอลกอฮอล์ แก้วแรก ก็เสี่ยงเกิดโรคมะเร็งแล้ว

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นเบียร์ ไวน์ หรือสุรา
สามารถก่อให้เกิดมะเร็งได้ โดยความเสี่ยงเริ่มต้นที่ระดับการดื่มต่ำ
และเพิ่มขึ้นอย่างมากตามปริมาณการดื่มที่เพิ่มขึ้น



ไม่มีระดับการบริโภค
แอลกอฮอล์ที่ปลอดภัย
ต่อโรคมะเร็ง

มากกว่า **1 ใน 10** ของผู้ป่วยมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ ทั่วทั้งภูมิภาคยุโรป
ขององค์การอนามัยโลก ในปี 2561 เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อย กล่าวคือ ไม่เกิน...



เบียร์ขวดใหญ่ 1 ขวด
(500 มล.)

หรือ



ไวน์ 2 แก้ว
(200 มล.)

หรือ



เหล้า
60 มล.

ต่อวัน

4

การใช้ยาสูบร่วมกับดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งหลายเท่า

ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง
ในช่องปาก คอหอย กล่องเสียง และหลอดอาหาร สูงกว่าผู้ที่
ดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียวถึง **5 เท่า**



“สำหรับผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์หนัก ความเสี่ยงอาจเพิ่มขึ้นถึง 30 เท่า”

5

มะเร็งที่เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์สามารถป้องกันได้



การลดการบริโภคแอลกอฮอล์ช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ได้

โดยการควบคุมสามารถทำได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น

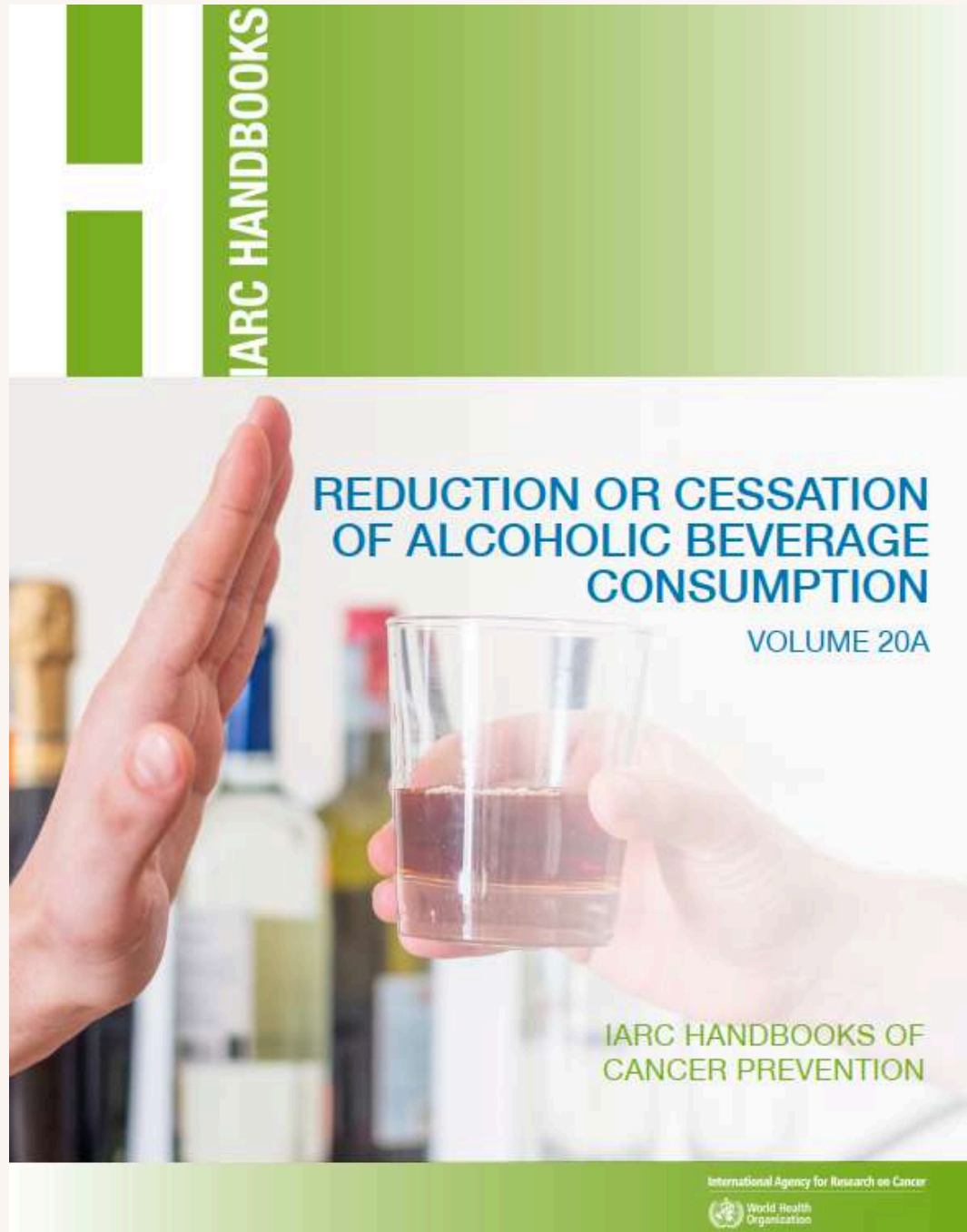
- ลดการเข้าถึงและการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีประสิทธิภาพ
- จำกัดหรือห้ามการโฆษณาและการตลาดที่กระตุ้นให้เกิดการดื่ม
- กำหนดอายุขั้นต่ำสำหรับการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เพิ่มภาษีหรือราคาขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้สูงขึ้น

"ลดดื่ม ลดมะเร็ง ด้วยมาตรการ SAFER"

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำมาตรการ SAFER ซึ่งช่วยลดการดื่มแอลกอฮอล์และลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง ได้แก่ เพิ่มภาษี ควบคุมการโฆษณา จำกัดการเข้าถึง ให้ข้อมูลเตือนภัย



ความเสี่ยงมะเร็งลดลงเมื่อเลิกดื่ม

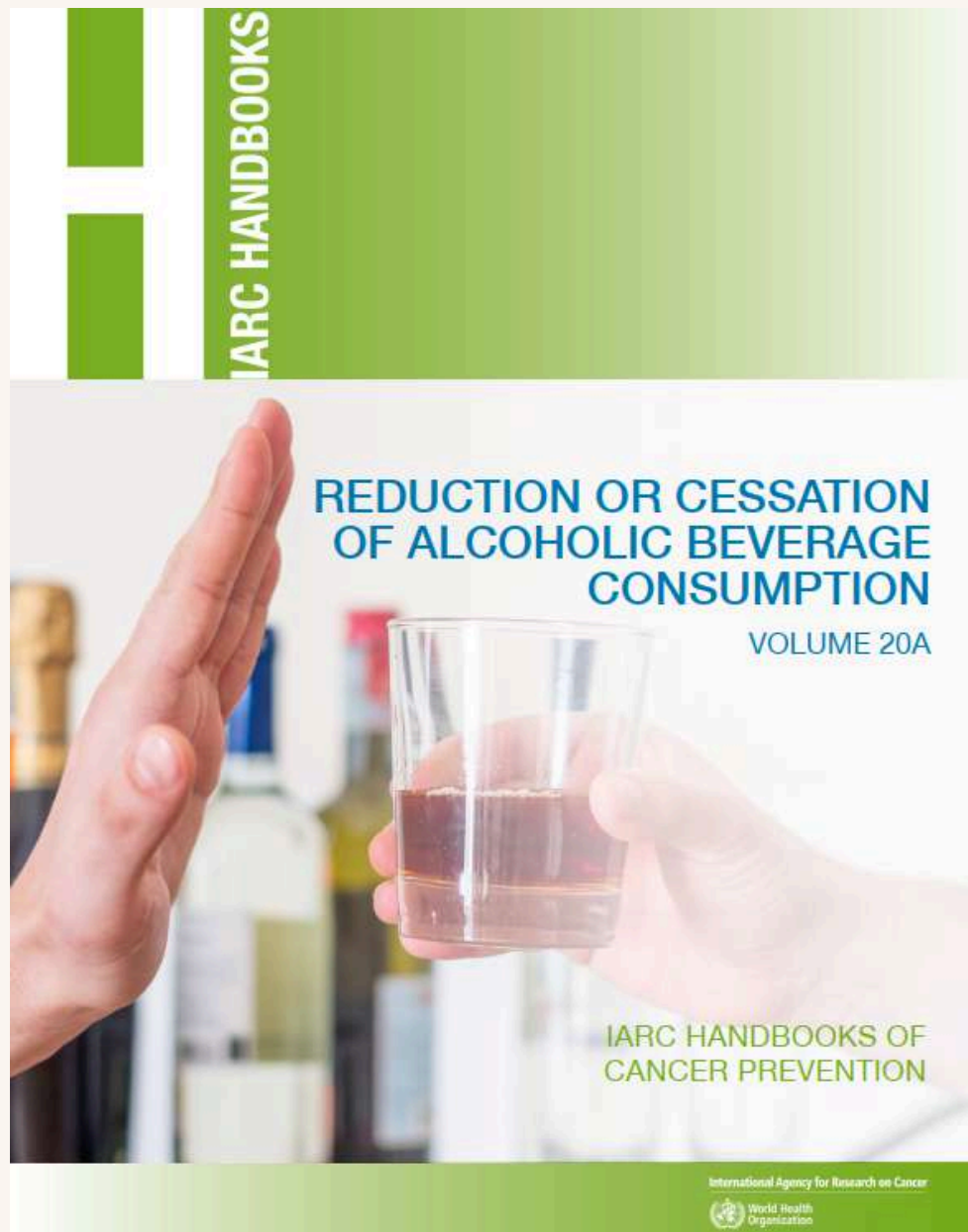


- หลังจากหยุดดื่มแอลกอฮอล์ ความเสี่ยงต่อมะเร็งจะลดลงใกล้เคียงกับคนที่ไม่เคยดื่ม ในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง
 - หลอดอาหาร: 20 ปี
 - ช่องปาก คีรษะและลำคอ: 15-20 ปี
 - กล่องเสียง: 10-15 ปี
 - เต้านม: 10 ปี
 - ตับ: 5 ปี

**วันที่ดีที่สุดในการเลิกดื่ม คือ “วันนี้”
ไม่สายเกินไปที่จะเลิกดื่ม**

- IARC ทำเพื่อหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับผลกระทบของการลด/เลิกดื่มต่อการป้องกันมะเร็ง
- เพื่อช่วยให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขสามารถพัฒนานโยบายที่เหมาะสม
- คณะผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา มะเร็งวิทยา และชีววิทยาระดับโมเลกุล

นโยบายที่มีประสิทธิภาพ ช่วยลดการเกิดมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ โดยองค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติ



องค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติสนับสนุน 5 มาตรการ

- 1) การเก็บภาษีและการกำหนดราคาขั้นต่ำ → ลดปริมาณการดื่ม
- 2) การจำกัดโฆษณาและการตลาด → ลดการดึงดูดเยาวชน
- 3) การให้ข้อมูลสุขภาพและคำเตือนบนฉลาก → เพิ่มความตระหนัก
- 4) การควบคุมสถานที่และเวลาขายแอลกอฮอล์ → ลดการเข้าถึง
- 5) การให้บริการช่วยเหลือดื่ม → ช่วยผู้ที่ต้องการลดหรือเลิกดื่ม

- IARC ทำเพื่อหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับผลกระทบของการลด/เลิกดื่มต่อการป้องกันมะเร็ง
- เพื่อช่วยให้หน่วยงานด้านสาธารณสุขสามารถพัฒนานโยบายที่เหมาะสม
- คณะผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา มะเร็งวิทยา และชีววิทยาระดับโมเลกุล

ข้อเสนอแนะจากองค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติ

- ใช้เป็น แนวทางในการออกกฎหมายและนโยบายควบคุมแอลกอฮอล์
- สนับสนุนให้ รวมเรื่องแอลกอฮอล์และมะเร็งเข้าไปในแผนยุทธศาสตร์สุขภาพแห่งชาติ
- พัฒนา มาตรการเก็บภาษีแอลกอฮอล์ และควบคุมการโฆษณา

- สนับสนุนแคมเปญให้ความรู้ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และมะเร็ง
- ผลักดัน นโยบายป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ในเยาวชน
- ส่งเสริม กิจกรรมที่ไม่ใช้แอลกอฮอล์ในสังคม



- ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ผลกระทบของการเลิกดื่มต่อความเสี่ยงมะเร็ง
- วิจัย กลไกทางชีวภาพของแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อมะเร็ง
- วิเคราะห์ ผลกระทบของมาตรการควบคุมแอลกอฮอล์ในแต่ละประเทศ

- ตระหนักถึง ความเสี่ยงของแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ
- ลดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดโอกาสเกิดมะเร็ง
- สนับสนุน นโยบายควบคุมแอลกอฮอล์ เพื่อสุขภาพของสังคมโดยรวม

🔍 **Dr. Vivek Murthy** ประธานองค์การสาธารณสุขระดับสูงสุดของอเมริกา (US Surgeon General)
เรียกร้องให้มีการติดฉลากคำเตือนบนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 🔍



NEW TONIGHT

U.S. SURGEON GENERAL CALLS FOR WARNING LABELS ON ALCOHOL AMID GROWING EVIDENCE OF LINK TO CANCER

CNN
3:49 PM PT

REPUBLICAN REP. MIKE JOHNSON WAS ELECTED HOUSE SPEAKER AS THE 119TH CON **SITUATION ROOM**

ความล่าช้าของการติดฉลากคำเตือน



- แม้จะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ชัดเจน แต่ยังไม่มีการติดฉลากคำเตือนในหลายประเทศ (เปรียบเทียบกับบุหรี่)

ปัจจัยที่ทำให้การออกฉลากคำเตือนล่าช้า

- 1) อุตสาหกรรมฯ ต่อด้านมาตรการ ~ อุตสาหกรรมยาสูบเคยทำ
- 2) ข้อมูลผิด ๆ ที่เชื่อว่าแอลกอฮอล์ดีต่อหัวใจถูกเผยแพร่อย่างแพร่หลาย

**“คนมีสิทธิ์ที่จะรู้ว่าแอลกอฮอล์ก่อมะเร็ง”
แต่ผู้บริโภคกลับไม่ได้รับข้อมูลนี้จากอุตสาหกรรมหรือรัฐบาล**

การวิจัย พบว่า “ฉลากคำเตือนช่วยลดอัตราการบริโภคได้”



- 1) ขนาดใหญ่ และติดด้านหน้าผลิตภัณฑ์
- 2) สีแดงหรือสีเด่นชัด เพื่อดึงดูดความสนใจ
- 3) ภาพประกอบ เช่น รูปมะเร็งตับหรือช่องปาก

บทเรียนจากต่างประเทศ

- ไอร์แลนด์ – ประเทศแรกที่ออกกฎหมายบังคับติดฉลากคำเตือนมะเร็ง (กฎหมายออก 2023, บังคับใช้ 2026)
- แคนาดา – นำร่องโครงการติดฉลากคำเตือน พบว่าช่วยลดการบริโภค
- เกาหลีใต้, นอร์เวย์, ไทย – กำลังพิจารณามาตรการติดฉลากเพิ่มเติม

WHO และนักวิชาการแนะนำ ให้ประเทศต่าง ๆ ใช้มาตรการนี้อย่างจริงจัง

ไอร์แลนด์: ประเทศแรกที่ออกกฎหมายบังคับติดฉลากคำเตือนมะเร็ง

XX grams XX kJ/ XX kcal	DRINKING ALCOHOL CAUSES LIVER DISEASE
	THERE IS A DIRECT LINK BETWEEN ALCOHOL AND FATAL CANCERS
	Visit askaboutalcohol.ie
	

1 ตัวหนาแบบอักษร Times New Roman บนพื้นหลังสีขาว

2 พิมพ์ด้วยตัวอักษรสีแดงและเป็นตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด

3 ครอบคลุมพื้นที่ให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ในส่วนที่สงวนไว้สำหรับคำเตือน

4 วางตำแหน่งไว้ตรงกลางของพื้นที่ที่สงวนไว้สำหรับคำเตือน

5 จัดวางในทิศทางเดียวกับข้อมูลอื่น ๆ ส่วนใหญ่บนบรรจุภัณฑ์

การลอบบี้จากอุตสาหกรรมแอลกอฮอล์ เป็นอุปสรรคสำคัญ

“อุตสาหกรรมใช้กลยุทธ์เดียว
กับบริษัทบุหรี่ในอดีต
เช่น เผยแพร่ข้อมูลผิด ๆ
และนักการเมืองได้รับอิทธิพลจาก
อุตสาหกรรม ทำให้การออกกฎหมายล่าช้า”

Carina Ferreira Borges
World Health Organization (WHO)

คำแนะนำสำหรับประเทศไทย

ในการควบคุมแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันมะเร็ง



- บังคับใช้ฉลากคำเตือนเกี่ยวกับมะเร็งบนผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์ โดยมีข้อความชัดเจน สีเด่นชัด ขนาดใหญ่ ติดฉลากด้านหน้า (อ้างอิงแนวทางจากประเทศไอร์แลนด์และอื่น ๆ)
- ปรับปรุงและพัฒนาการสื่อสารผ่านสื่อต่าง ๆ
 - คนไทยยังไม่รับรู้เพียงพอว่า “แอลกอฮอล์เป็นสารก่อมะเร็ง”
 - เพิ่มการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง
 - ห้ามโฆษณาแอลกอฮอล์ในทุกรูปแบบที่ชี้ทำให้เกิดการบริโภค
- รัฐบาลควรมีมาตรการลดการแทรกแซงของอุตสาหกรรมฯ เพื่อสนับสนุนการออกมาตรการฉลากคำเตือน
- รัฐบาลควรเพิ่มเนื้อหาในหลักสูตรสุขศึกษาในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย

"หากประเทศไทยต้องการลดภาระโรคมะเร็งจากแอลกอฮอล์
นโยบายควบคุมแอลกอฮอล์ที่เข้มงวดเป็นสิ่งจำเป็น"

Thank You.