**มะเร็ง ภาระก้อนใหญ่ระบบสาธารณสุขไทย การหยุดดื่มเหล้า วิธีลดความเสี่ยงการเกิดโรค ช่วยทั้งตัวเอง และช่วยชาติ**

โรคมะเร็งเป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย ด้วยจำนวนผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดภาระทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว ในขณะที่ปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งมีหลายปัจจัย หนึ่งในปัจจัยที่สามารถควบคุมได้อย่างชัดเจนคือ **"การดื่มแอลกอฮอล์"**

**ภาระของโรคมะเร็งต่อระบบสาธารณสุขไทย**

จากรายงานของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ปี 2565 มีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ในประเทศไทยมากกว่า 140,000 คนต่อปี หรือเฉลี่ย 400 คนต่อวัน (Bangkok Business News, 2023) ทำให้โรงพยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ต้องรับภาระหนักในการรักษาและดูแลผู้ป่วยเหล่านี้ โดยค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งในไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ค่าใช้จ่ายในการรักษามะเร็งต่อปีสูงถึงหลายหมื่นล้านบาท ซึ่งมาจากงบประมาณของภาครัฐและภาระค่าใช้จ่ายของครอบครัวผู้ป่วย *(สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, NHSO)* การป้องกันโรคมะเร็งจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดภาระของระบบสาธารณสุข

**แอลกอฮอล์ : ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้**

องค์การอนามัยโลก (WHO) และหน่วยงานวิจัยมะเร็งนานาชาติ (IARC) ได้ระบุว่าแอลกอฮอล์เป็นสารก่อมะเร็งกลุ่มที่ 1 ซึ่งหมายความว่ามีหลักฐานที่ชัดเจนว่าแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของมะเร็งในมนุษย์ โดยสามารถเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งช่องปาก และมะเร็งหลอดอาหารได้อย่างมีนัยสำคัญ (WHO, IARC) แม้การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณน้อยก็ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

ทำไมแอลกอฮอล์ถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็ง ?

1. การเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี: ร่างกายเปลี่ยนแอลกอฮอล์เป็นอะเซทัลดีไฮด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่สามารถทำลาย DNA และโปรตีนในเซลล์
2. กระตุ้นการอักเสบ: การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำทำให้เกิดภาวะอักเสบเรื้อรัง ส่งผลให้เซลล์เสี่ยงต่อการกลายพันธุ์และกลายเป็นมะเร็ง
3. เพิ่มการดูดซึมสารก่อมะเร็งอื่น ๆ: แอลกอฮอล์ช่วยให้สารก่อมะเร็งจากบุหรี่และอาหารปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น
4. รบกวนการทำงานของฮอร์โมน: โดยเฉพาะในเพศหญิง การดื่มแอลกอฮอล์สามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเชื่อมโยงกับความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม

**เปรียบเทียบความเสี่ยงของปัจจัยอื่น ๆ กับแอลกอฮอล์**

|  |  |
| --- | --- |
| **ปัจจัยเสี่ยง** | **ความเสี่ยงต่อมะเร็ง** |
| การสูบบุหรี่ | เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งปอด มะเร็งช่องปาก และมะเร็งหลอดอาหาร |
| การดื่มแอลกอฮอล์ | เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งช่องปาก และมะเร็งหลอดอาหาร |
| อาหารที่มีไขมันสูงและแปรรูป | เชื่อมโยงกับมะเร็งลำไส้และมะเร็งกระเพาะอาหาร |
| การขาดการออกกำลังกาย | เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ |
| การได้รับรังสี UV | เชื่อมโยงกับมะเร็งผิวหนัง |

จากตารางจะเห็นว่าแอลกอฮอล์เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และมีหลักฐานชัดเจนว่าเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งหลายชนิด

จริงอยู่ที่มะเร็งอาจเกิดขึ้นได้จากปัจจัยอื่น ๆ แต่การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงที่เราสามารถลดได้ การมีปัจจัยเสี่ยงอื่นอยู่แล้วไม่ได้หมายความว่าควรเพิ่มความเสี่ยงให้สูงขึ้น การลดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงของมะเร็ง

การลดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็ง รวมถึงโรคอื่น ๆ เช่น โรคตับแข็ง และโรคหัวใจ การตัดสินใจเลิกดื่มอาจเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพระยะยาวของคุณ

**หยุดดื่มเหล้า: ลดความเสี่ยงและช่วยชาติ**

การลดหรืองดการดื่มแอลกอฮอล์ไม่เพียงช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ยังช่วยลดภาระของระบบสาธารณสุขโดยรวม เนื่องจาก สามารถลดจำนวนผู้ป่วยมะเร็งที่ต้องรับการรักษา ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของภาครัฐ ลดภาระของบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องรับมือกับโรคที่สามารถป้องกันได้ อีกทั้งยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของระบบสาธารณสุขให้สามารถดูแลผู้ป่วยที่มีความจำเป็นจริง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

มะเร็งเป็นภาระสำคัญของระบบสาธารณสุขไทย การป้องกันเป็นทางออกที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการรักษา การหยุดดื่มแอลกอฮอล์เป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดที่ทุกคนสามารถทำได้เพื่อลดความเสี่ยงของตัวเองและช่วยแบ่งเบาภาระของระบบสาธารณสุข เราทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมที่มีสุขภาพดีขึ้น โดยเริ่มจากการลดหรืองดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**แหล่งที่มา:**

* Bangkok Business News. (2023). รายงานสถานการณ์มะเร็งในประเทศไทย.
* สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (NHSO). ข้อมูลค่าใช้จ่ายในการรักษามะเร็ง.
* WHO, IARC. รายงานเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และความเสี่ยงของมะเร็ง.