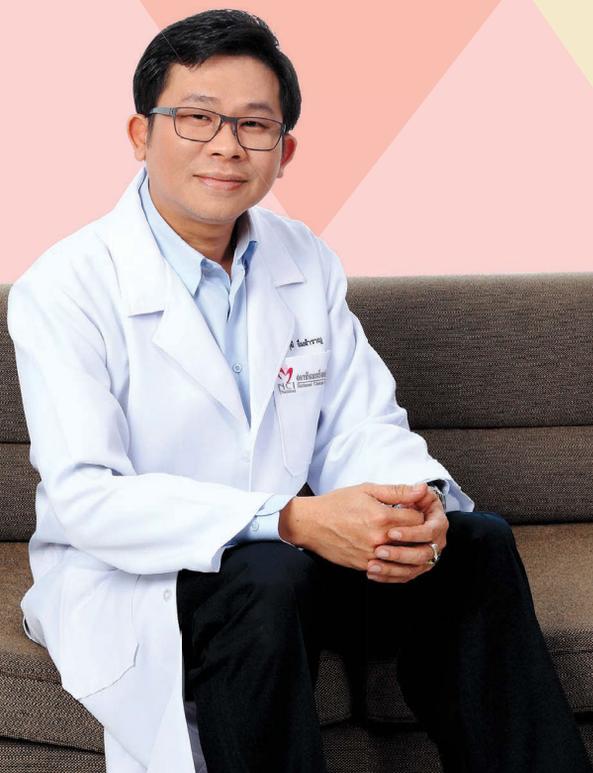


จับเข้า เล่ม มะเร็ง

นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ

ใครไม่อยาก
เป็น**มะเร็ง**
ต้องอ่าน!



จับเข่า เล่า **มะเร็ง**



นายแพทย์วีรฤต อิ่มสำราญ



พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2555 ราคา 140 บาท
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของห้องสมุดแห่งชาติ
วีรวุฒิ อิมสำราญ.
จับเข้าเล่มมะเร็ง.-- กรุงเทพฯ : เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล, 2555.
144 หน้า.
1. มะเร็ง. I. ชื่อเรื่อง.
616.994
ISBN 978-616-515-299-0

เจ้าของผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวัชร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์สิริ สังขวาสิ มียาจิ

บรรณาธิการ

รุจิเรข คชรัตน์

พิธีสุน้อักษร

วารารณ วัชรารณณ์

ปก/รูปเล่ม

กฤษณา แก้วประเสริฐ

ภาพวาดประกอบ

งามตา กมลบริบูรณ์สิน

กราฟิก

วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจข้า

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ฝ่ายขาย

ธนิดา พึ่งเจริญ, หัสณัย จีบจ่อหอ, วาสุณี สุพรรณสาร,

ธีระยุทธ คำอมฤ, มนต์ศรีธัญย์ พลใหม่,

จารุวรรณ นาคบำรุง, ภาคภูมิ ยินดี, สุภาปรัตน์ จันทร์นุ่ม,

สุกัลยาลักษณ์ อินทรศร, ภาคพร เพชรดี

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com, nationbook.tarad.com,

www.twitter.com/Nation_Books, www.facebook.com/NationBooksFanPage

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ

อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซี.เอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารทีซีไอเอฟ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90

ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000

โทรสาร 0-2739-8356-9 www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดย บริษัท เนชั่น อินเทอร์เน็ตเนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าจะรูปแบบหรือวิธีการใดๆ

ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาน้ำติด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้

จากร้านที่ท่านซื้อ หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6

คำนิยม

โดย แพทย์หญิงคุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์

ปัจจุบันคนเป็นโรคมะเร็งกันมากขึ้น ในขณะที่แพทย์ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเรื่องความสวยงามหรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ โรคมะเร็งกำลังกลายเป็นโรคร้ายหายนะที่เลื่อนอันดับความเสี่ยงต่อชีวิตขึ้นมาเรื่อยๆ และหาแพทย์ที่ให้ความรู้ประชาชนในเรื่องมะเร็งครบวงจรได้ยากยิ่ง คุณหมอมวีรุฉมิ หรือ “หมอมวี” ที่หลายคนคุ้นเคย ผู้เขียนหนังสือฉบับนี้เป็นผู้ที่มีความรู้ในเชิงลึกและเชิงกว้าง และยังมีความสามารถในการถ่ายทอดเรื่องยากๆ ให้ดูง่ายขึ้น เขียนให้คนที่หมดกำลังใจ เกิดพลังในการดูแลตัวเองและกระตุ้นให้ผู้คนในสังคมหันมาสนใจใส่ใจดูแลตัวเองและคนใกล้ชิดมากขึ้น

ที่สำคัญที่สุดคือหมอที่เป็นนักเขียนอาจมีอยู่มากมายหลายคน แต่หมอที่เขียนหนังสือได้น่าอ่านไม่เหมือนหมอทั่วไปเขียนนั้นมิได้อยู่ไม่มาก หมอมวีมีวิธีเขียนไม่เหมือนคนอื่น เขียนสนุกเข้าใจง่าย อ่านแล้วรู้สึกอยากติดตาม

หนังสือ “จับเข้าเล่มมะเร็ง” ในเมื่อผู้อ่านเล่มนี้ให้ความรู้ลึกเหมือนมีคุณหมอมาจับเข้าคุยอยู่ข้าง ๆ กายเลยที่เดียว

แพทย์หญิงคุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์

กันยายน 2555

คำนำสำนักพิมพ์

ขึ้นชื่อว่าโรคมะเร็ง หากบอกว่าใครเป็นแล้ว ก็ราวกับโลกถล่มทลาย อยู่ตรงหน้า กว่าจะรู้ว่าตนเองเป็น ก็มักสายเกินแก้ และเมื่อรู้ว่าเป็น ก็มักหมดกำลังใจ เพราะเห็นแต่หนทางตายเท่านั้นที่รออยู่

“จับเข่าเล่ามะเร็ง” เขียนโดย นายแพทย์วีรุฒิ อิ่มสำราญ รองผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ, นายแพทย์เชี่ยวชาญ (9 วช.) ด้านเวชกรรมสาขาศัลยกรรม สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ภายในเล่ม เขียนด้วยภาษาง่ายๆ โดยทางสำนักพิมพ์ได้คัดสรรเนื้อหาจาก คอลัมน์สุขภาพยอดฮิต “รู้ทันมะเร็ง” ที่ลงทางหนังสือพิมพ์คมชัดลึก มาให้ผู้อ่านได้ทำความรู้จักกับโรคมะเร็ง และรู้วิธีป้องกันสุขภาพ อย่างง่ายๆ แต่มีความสำคัญมาไว้ ณ ที่นี้ โดยคุณหมอยังได้เพิ่มเติม ประเด็นต่างๆ ให้กระจ่างมากขึ้น เนื่องจากพื้นที่ทางหนังสือพิมพ์ มีจำกัด ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้หมด เมื่ออ่าน **“จับเข่าเล่ามะเร็ง”** จบแล้ว ผู้อ่านจะสามารถเข้าใจได้ง่ายๆ เหมือนคุยกับที่ปรึกษา ที่คุ้นเคย ในลักษณะการเปิดใจจับเข่าคุยกัน

“จับเข้าเล่มะเร็ง” ไม่ใช่หนังสือสำหรับคนที่ เป็นมะเร็งจะอ่าน
เท่านั้น แต่เหมาะสำหรับคุณผู้อ่านทุกท่าน ที่มีความห่วงใยสุขภาพ และ
ต้องการป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากมะเร็ง ทั้งเรื่องต้องรู้เกี่ยวกับมะเร็ง
อะไรบ้างเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็ง วิธีการป้องกันและรักษา
รวมถึงรู้จักมะเร็งชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นชนิดที่คนไทยส่วนใหญ่เป็นกันมาก
สัญญาณอะไรบ่งบอกว่าเป็นมะเร็ง และการป้องกันสุขภาพร่างกาย
ให้ห่างไกลมะเร็งอย่างถูกต้อง

ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ดังภาษิตที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา
การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

ด้วยความปรารถนาดี

เนชั่นบุ๊คส์

คำนำผู้เขียน

สมัยนี้คงไม่มีใครไม่รู้จักโรคมะเร็ง

เช่นเดียวกับที่คงไม่มีใครที่ไม่มีญาติพี่น้องเพื่อนฝูงที่ไม่เป็น มะเร็ง

โรคที่ทำให้เอาคนพึ่งอกลั่นขวัญแขวนทุกครั้ง เมื่อทราบว่าคนใกล้ชิด กำลังเป็นหรือจากไปเพราะมะเร็ง

โรคที่เป็นข่าวในแง่ลบต่างๆ ได้ทุกวัน จนผู้รับรู้ข่าวสารรู้สึก เศษซา

โรคที่ปัจจุบันนี้ เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2542

ในความเป็นตัวตนของผู้เขียนอาจมีความได้เปรียบมากกว่า นักเขียนคอลัมน์สุขภาพท่านอื่นในหลายแง่มุม

นับตั้งแต่เริ่มการทำงานในฐานะอาจารย์คัลยแพทย์ทั่วไปประจำ โรงพยาบาลที่ใหญ่ที่สุดและทันสมัยที่สุดของกระทรวงสาธารณสุข เมื่อวัย 20 ปลายๆ มีโอกาสทำงานวิจัย ดูแลรักษาผ่าตัดผู้ป่วยมะเร็ง เคสยากๆ ที่ถูกส่งต่อมาจากทั่วประเทศ

ในฐานะเป็นลูกของผู้ป่วยมะเร็งตับและผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
คือ พ่อและแม่ตามลำดับ

และในฐานะผู้บริหารองค์กรที่บริหารจัดการเรื่องมะเร็งของประเทศ
อย่างครบวงจร เริ่มตั้งแต่การวางแผน กำหนดแนวทางในการรณรงค์
ป้องกัน ควบคุม ตรวจสอบ วินิจฉัย รักษา และฟื้นฟูสภาพ

ในบทบาทที่เป็นทั้งลูกของคนไข้ คนวิจัยและคนรักษา ย่อมเข้าใจ
ถึงหัวใจของทั้งผู้ป่วยและญาติ รวมถึงวิถีคิดและความรู้สึกของ
บุคลากรทางการแพทย์ได้เป็นอย่างดี

ในบทบาทของผู้บริหารที่พยายามหาทางแก้ไขปัญหาโรคมะเร็ง
ในภาพรวมของประเทศอย่างเป็นระบบ

ความได้เปรียบจากประสบการณ์และจากหลากหลายบทบาท
ของผู้เขียนจะไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด หากเก็บสิ่งที่มีค่าเหล่านั้น
ไว้กับตัวเอง และไม่พยายามที่จะถ่ายทอดไปให้ประชาชนและสังคม
ได้รับรู้

แต่ปัญหาที่ถูกมองข้าม ที่ทำให้ผู้อ่านส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจ
หรือไม่อยากอ่านคือลัทธิบทความหรือหนังสือสุขภาพ คืออ่านแล้ว
ไม่รู้เรื่อง อ่านแล้วเข้าใจยาก หรืออ่านแล้วน่าเบื่อหน่าย

เรียกว่าคนเขียนซึ่งมักเป็นแพทย์ เป็นนักวิชาการ เขียนได้มันส์มาก
แบบว่ารู้เรื่องอยู่คนเดียว

ความตั้งใจแรก เพียงแค่อยากหาพื้นที่เขียนบทความเกี่ยวกับ
โรคมะเร็งในหนังสือพิมพ์ ให้ประชาชนคนเดินดินอ่านแบบเข้าใจได้ง่าย

ชนิดที่ไม่ต้องป็นกระโถยหรืออ่านไปเกาหัวไป และที่สำคัญคืออ่านแล้วไม่หน้าเบื้อ

ที่อยากให้เป็นหนังสือพิมพ์ เพราะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ราคาถูกที่ประชาชนทุกคนไม่ว่ายากดีมีจน มีโอกาสเข้าถึงได้ง่าย

เพราะเมื่อประชาชนคนปกติได้อ่านแล้วเกิดความรู้ความเข้าใจก็จะพาตัวเองให้ห่างไกลจากความสุมเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้

ในขณะที่เดียวกันหากผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งได้อ่านแล้วสามารถปฏิบัติตัวได้ตามคำแนะนำ ก็จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ได้ยืนยาวยิ่งขึ้น

ก็เท่ากับว่าเป็นการช่วยลดอุบัติการณ์หรืออัตราการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งทั้ง 2 สิ่งเป็นหัวใจหลักของการบริหารจัดการปัญหาโรคมะเร็งในภาพรวมของบ้านเรา

พูดง่าย ๆ ก็คือว่า **ต้องช่วยกันป้องกันอย่าให้คนปกติเป็นมะเร็งมากขึ้น ส่วนคนที่เป็นแล้วก็ให้การรักษาอย่างเหมาะสม ให้อยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ให้อยู่ได้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นได้**

จึงเกิดคอลัมน์ “รู้ทันมะเร็ง” ในหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ตั้งแต่วันศุกร์ที่ 11 มีนาคม 2554 เป็นต้นมา ติดต่อกันทุกวันศุกร์ ถ้านับถึงวันที่คาดว่าหนังสือเล่มนี้จะออกสู่สายตาผู้อ่าน ก็ปาเข้าไป 80 กว่าตอนแล้ว

นอกจากจะพยายามเขียนบทความสุขภาพไมให้หน้าเบื้อและเข้าใจง่ายแล้ว ยังต้องเกาะติดสถานการณ์โรคมะเร็ง สถานการณ์สุขภาพ และสถานการณ์ด้านสังคมในช่วงเวลานั้นๆ อย่างใกล้ชิด

เพื่อให้บทความมีความน่าอ่าน น่าสนใจ

แต่เนื่องด้วยเนื้อที่ในคอลัมน์ค่อนข้างจำกัด ทำให้ไม่สามารถนำเสนอความรู้ด้านโรคมะเร็งที่ยังเป็นประโยชน์ในอีกหลายแง่มุม

จึงต้องมาขยายความเพิ่มเติม หนังสือ **“จับเข่าเล่ามะเร็ง”** เล่มนี้จึงเกิดขึ้น

คงไม่ต้องอธิบายให้ยืดยาวว่าคอนเซ็ปต์ของหนังสือเป็นอย่างไร เพราะชื่อหนังสือก็บอกความหมายอยู่ในตัวได้เป็นอย่างดีอยู่แล้ว

เป็นชื่อที่ผู้เขียนตั้งขึ้นเองด้วยความภาคภูมิใจกับผลงานพ็อคเก็ตบุ๊คเล่มแรก ที่ไม่รู้ว่าจะมีเล่มต่อไปอีกหรือเปล่า

อย่างน้อยที่สุด ก็ขอให้มันเป็นหนังสือที่คนเดินดินกินข้าวแกง ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ เมื่ออ่านแล้วรู้สึกเหมือนกำลังคุยกับหมอผู้เขียนอย่างเป็นกันเอง

อย่างน้อยที่สุด ก็ขอให้มันเป็นหนังสือที่เป็นตัวแทนความห่วงใยไปถึงเพื่อนสนิทมิตรสหายร่วมสังคมไทย

เพราะผู้หลักผู้ใหญ่เพื่อนฝูงที่รักใคร่ชอบพอมักพูดกระเช้าถึงผู้เขียนอยู่เสมอว่า เป็นคนที่เพื่อนไม่อยากจะคบ ไม่อยากไปใช้บริการ

ถึงแม้เพื่อนไม่อยากจะคบ ไม่อยากไปใช้บริการ ผู้เขียนก็ยังอยากให้มาใช้บริการอยู่ดี

ไม่ใช่จะแข่งชกหักกระดูกหรือใจไม่ใส่ระกำแต่อย่างใด

แต่อยากให้มาใช้บริการตรวจสุขภาพเพื่อค้นหามะเร็งในระยะเริ่มต้นอย่างสม่ำเสมอ

ถึงกระนั้นก็ตาม คนส่วนใหญ่ของประเทศนี้ก็ยังคงห่วงเรื่องปากท้องมากกว่าสุขภาพของตนเอง

ก็ได้แต่หวังว่าสักวันหนึ่งคนไทยจะหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น

จึงเป็นที่มาของการเขียนหนังสือ “จับเข่าเล่ามะเร็ง” เล่มนี้ให้อ่านเตือนสติกันบ้างก็ยังดี...

นายแพทย์วีรุฒิ อิมสำราญ

ตุลาคม 2555



สารบัญ

สารพันปัญหาที่มาจาก มะเร็ง	17
• ความอ้วน สาเหตุของ มะเร็ง ที่ถูกลืมมองข้าม	18
• ผิวขาวใส แต่ใกล้ มะเร็ง	21
• เสริมซิลิโคน ตัวการ มะเร็ง จริงหรือ	24
• มือถือกับ มะเร็ง สมอง	27
• มะเร็ง จากกล่องโฟม	31
• มะเร็ง จากซากไก่ใส่ฟอร์มาลีน	34
• มะเร็ง จากยาฆ่าแมลง	37
• อะฟลาทอกซิน ตัวการ มะเร็ง ตับ	40
• มะเร็ง จากกองขยะ	43
งานเข้าเล่า มะเร็ง	49
• มะเร็ง เต้านม แชมป์ มะเร็ง รุ่นใหม่	50
• มะเร็ง รังไข่ ภัยเงียบของผู้หญิง	55
• มะเร็ง ต่อมลูกหมาก ภัยร้ายของผู้ชาย	60
• มีโอกาสหายสูง ถ้าเป็น มะเร็ง ต่อมไทรอยด์	65
• ตับ ตับ ตับ มะเร็ง กินตับเข้าแล้ว	69
• มะเร็ง ตับอ่อน ไม่อ่อนเหมือนชื่อ	75
• รู้ใหม่...เมืองไทยเป็นแชมป์โลก มะเร็ง ท่อน้ำดี	79
• มันแอบอยู่หลังโพรงจมูก	86

- กลิ่นไม่เข้า น้ำลายก็ไหลออก สำรอกไม่หยุด
มะเร็งหลอดอาหาร กำลังมาเยี่ยมเยือน 89
- วันนี้คุณสังเกตเห็นอาการของคุณแล้วหรือยัง 93

มะเร็งกับการป้องกันและรักษา 99

- สูดยอด 9 เค็ลต์ลัอาหารต้าน**มะเร็ง** 100
- วันนี้คุณกินผักผลไม้ครบ 5 สี แล้วหรือยัง 105
- ผักผลไม้สีแดง : อาหารต้านอนุมูลอิสระ คุณภาพสูง 107
- ปลากับผัก : อาหารหลักของผู้ป่วย**มะเร็ง**จริงหรือ 109
- ออกกำลังกาย ห่างไกล**มะเร็ง** 111
- หมั่นตรวจร่างกาย ห่างไกล**มะเร็ง** 114
- 7 สัญญาณอันตรายเข้าใกล้**มะเร็ง** 117
- ชาเขียวต้าน**มะเร็ง**ในคนได้จริงหรือ 119
- รักษา**มะเร็ง** แบบไหนดี 121
- กว่าจะได้มาซึ่งยารักษา**มะเร็ง** : สมุนไพรไทยพร้อมจริงหรือ 125
- ยาเคมีบำบัดไม่น่ากลัวอย่างที่คิด 128
- เตรียมตัวเตรียมใจก่อนไปผ่าตัด**มะเร็ง** 130
- ข้อพึงปฏิบัติหลังผ่าตัด**มะเร็ง** 132
- เมื่อต้องไปฉายแสงรักษา**มะเร็ง** 134
- เอาอยู่ เอาไม่อยู่ 136

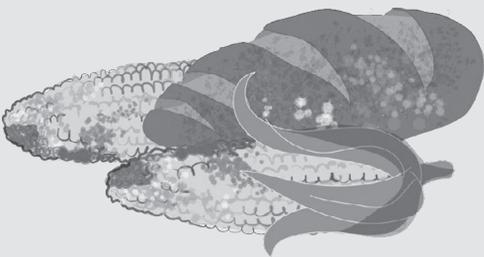
รู้จักผู้เขียน : นายแพทย์วีรุฒิ อิมสำราญ 138

?

สารพัน
ปัญหา

ที่มาของ

๓
มะเร็ง



สารพันปัญหาที่มาของมะเร็ง

มะเร็งเกิดจากอะไรนั้น ยังไม่มีใครรู้แน่ชัด แต่เชื่อว่า 3 ปัจจัยหลักคือ พันธุกรรม พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม น่าจะเป็นสาเหตุหลักที่สำคัญ ในส่วนของพันธุกรรมนั้นแน่นอนว่า หากมีคนในครอบครัวเป็นมะเร็ง โอกาสของความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งก็ย่อมมีมากกว่าคนที่ไม่มีญาติพี่น้องเป็นมะเร็ง สถานการณ์ปัจจุบันคนไทยเป็นมะเร็งเพิ่มมากขึ้น เพดานอายุเฉลี่ยของคนที่เป็นมะเร็งก็ต่ำลงๆ แสดงให้เห็นว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมมีบทบาทสำคัญที่ทำให้คนเป็นมะเร็งกันมากขึ้น

มีคำถามฮอตฮิตมากมายเกี่ยวกับที่มาของมะเร็งว่า เกิดจากอะไรได้บ้าง อยากบอกว่าทุกสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา ล้วนก่อให้เกิดมะเร็งได้ทั้งสิ้น ทั้งข้าวของเครื่องใช้อุปโภค บริโภค การใช้ชีวิตในเมือง ความเครียดที่สั่งสมทุกๆ วัน ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งได้ทั้งสิ้น

แน่นอนว่าเราย่อมไม่สามารถหลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมได้ทั้งหมด แต่อย่างน้อยก็อย่าพุ่งเข้าชนมะเร็งด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือมีพฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยง ผมลองลิสต์คำถามฮอตฮิตและปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็ง ในแบบที่บางครั้งหลายคนไม่เคยรู้หรืออยากรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดมะเร็งได้ไหม มาให้ลองพิจารณากันดูครับ

ความอ้วน สาเหตุของ มะเร็ง ที่ถูกมองข้าม



ภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เราๆ ท่านๆ คำนึง คงหนีไม่พ้นภาพคน คีระชะโล้นผิวดำคล้ำ ร่างกายผ่ายผอมดูไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง หลายคน คงไม่รู้ว่าคุณป่วยเหล่านั้นก่อนเป็นมะเร็ง มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วน เกินปกติอยู่จำนวนไม่น้อย และที่สำคัญคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าภาวะอ้วน เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และอีก มากมายหลายโรค แต่หลายคนคงคาดไม่ถึงว่าภาวะอ้วน เป็นสาเหตุ สำคัญอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง

เหตุเกิดจากการที่เซลล์ไขมันส่วนเกินมีการสร้างฮอร์โมนเพศ ที่มีชื่อว่าเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้น ในสภาวะปกติฮอร์โมนตัวนี้พบได้

ทั้งในเพศชายและหญิง แต่ในเพศหญิงจะพบมากกว่าเพราะถูกสร้างจากรังไข่เป็นหลัก และถูกสร้างจากอวัยวะอื่นในปริมาณที่น้อยกว่า เช่น ตับ ต่อมหมวกไต ต่อมและเซลล์ไขมัน เจ้าฮอร์โมนตัวนี้ องค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติจัดให้เป็นสารก่อมะเร็งในกลุ่มที่หนึ่ง กล่าวคือมีหลักฐานชัดเจนเพียงพอว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งในคน เมื่อในร่างกายคนอ้วนมีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงกว่าปกติ จึงมีการจับกับตัวรับฮอร์โมนในเซลล์มากขึ้น ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงของดีเอ็นเอในเซลล์ กลายเป็นเซลล์มะเร็งและกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งมีการแบ่งตัวมากขึ้นในที่สุด ดังนั้นภาวะอ้วนจึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งเต้านมและมะเร็งเยื่อบุมดลูก

ที่นี่เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเรามีน้ำหนักที่เหมาะสมหรือไม่ ก็สามารถคำนวณได้จากค่าดัชนีมวลกาย โดยการเอาน้ำหนักเป็นกิโลกรัม หารด้วยความสูงเป็นเมตรได้เท่าไร เอาความสูงเป็นเมตรหารซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ถ้าค่าที่ได้อยู่ในช่วง 18-25 แปลว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเกินกว่านี้ก็เริ่มน้ำหนักเกิน ถ้าค่าที่ได้เกินกว่า 30 ก็เรียกว่าอ้วนได้อย่างเต็มปากเต็มคำ คราวนี้หากรูปร่างของคนอ้วนนั้นมีลักษณะรูปร่างแบบอ้วนลงพุงป่องตรงกลางตัว แบบนี้เค้าเรียกว่า **อ้วนแบบทรงลูกแอปเปิ้ล** หุ่นแบบนี้มีผลเสียและมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่า เพราะมักมีภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง นอกจากจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูงแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งมากกว่าพวกอ้วนแบบทรงลูกแพร์ ที่มีไขมันสะสมมากบริเวณบั้นท้ายและต้นขา

คนอ้วน นอกจากจะอ้วนอ้าย อีตอาดียิตยาด เห็นอย่างยและ
ขี้ร้อนแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายและโรคเรื้อรังมากมายโรค
ถ้าอ้วนมากๆ น้ำหนักเป็นร้อยๆ กิโลกรัม แค่การควบคุมอาหาร
การออกกำลังกายอาจไม่ได้ผล ต้องลงท้ายด้วยการผ่าตัดช่องท้องลดขนาด
กระเพาะอาหาร การดูแลก็ยุ่งยากกว่า แผลก็หายช้ากว่า เกิดภาวะติดเชื
ง่ายกว่า ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ก็เกิดมากกว่าคนน้ำหนักปกติ ใครที่
รู้ตัวว่าอ้วนหรือเริ่มจะอ้วนแล้ว รีบไปลดน้ำหนักอย่างถูกต้องด้วยการ
ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายเป็นหลัก เอาแคลดได้สัปดาห์ละครึ่งกิโล
ก็โอเคแล้ว ใจเย็นๆ อย่าใจร้อนนะครับ

หลีกเลี่ยงการใช้น้ำลดน้ำหนัก ยิ่งลดน้ำหนักเร็ว โอกาสที่น้ำหนัก
จะดีดกลับมาเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิมยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ร้ายที่สุด
ถึงขั้นเสียชีวิต ได้ลงหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งฟรีๆ ทุกรายไป

ท้ายที่สุด หากปล่อยตัวให้อ้วนแล้วกลายเป็นมะเร็ง น้ำหนัก
จะลดสนใจแน่นอน แต่วิธีลดน้ำหนักด้วยการเป็นมะเร็งแบบนี้ไม่แนะนำ
และคงไม่มีใครอยากใช้ชีวิตพิสดารแบบนี้ นะครับ...ขอบอก

ผิวขาวใส แต่ใกล้มะเร็ง



ในบรรดาสารพัดมะเร็งของอวัยวะทั่วร่างกาย มะเร็งผิวหนังจัดเป็นมะเร็งที่พบได้ไม่บ่อยในคนไทย เรียกว่าไม่ติดอยู่ใน 5 อันดับแรกของมะเร็งที่พบบ่อยในเพศชายและเพศหญิง หรือในทั้ง 2 เพศรวมกันก็ตาม ก็นับเป็นความโชคดีของคนผิวเหลืองและคนผิวสีผิวดำที่ไม่ต้องประสบเคราะห์กรรมจากมะเร็งผิวหนังมากเท่ากับฝรั่งผิวขาว แต่ในอนาคตข้างหน้าสถานการณ์นี้อาจเปลี่ยนไป หากคนไทยรุ่นใหม่ยังอยากมีผิวขาวใสแบบไร้สติดอย่างที่เป็นอยู่ในเวลานี้

อันว่ามะเร็งผิวหนังนั้น เป็นมะเร็งที่ง่ายต่อการสังเกต เพียงแค่เจ้าตัวเองใจใส่ในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง ไม่ว่าจะ