

## อยู่อย่างไรให้ห่างไกล มะเร็งเต้านม

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ค. 2551

มะเร็งเต้านม ถือเป็นเพศฆาตร้ายที่คร่าชีวิตผู้หญิงทั่วโลกเป็นอันดับต้นๆ และในประเทศไทยมีผู้หญิงป่วยเป็นโรคร้ายชนิดนี้มากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก จากสถิติทางการแพทย์ยังบ่งชี้ด้วยว่า สาวเมืองกรุงมีความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าสาวชนบท เพราะใช้ชีวิตรีบเร่งไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตัวเอง, ขาดการออกกำลังกาย และเป็นโรคเครียดสะสม

ในเวทีสัมมนา “Wacoal Cares Your Breasts” เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม และเคล็ดลับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี ห่างไกลมะเร็งเต้านม อันเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมสร้างสรรค์ภายในงาน SAHA GROUP EXPORT & TRADE EXHIBITION ครั้งที่ 12 ที่ศูนย์ การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อปลายเดือน มิ.ย. ที่ผ่านมา ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.กริช โพธิ์สุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญ ด้านมะเร็งเต้านม จากภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราช พยาบาล เล่าถึงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ ผู้หญิงยุคใหม่เป็นมะเร็งเต้านมว่า ผู้หญิงยุคปัจจุบัน มีบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น ทำให้ไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตเต็มไปด้วยความรีบเร่ง จนไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน หลายคนหันมานิยมบริโภคอาหารสำเร็จรูป และฟาสต์ฟู้ดซึ่งอุดมไปด้วยแป้งและไขมันสูง ขณะเดียวกัน ก็ไม่มีเวลาออกกำลังกาย, พักผ่อนไม่เพียงพอ, สูบบุหรี่กินเหล้า และปล่อยให้ความเครียด สะสม ปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่เป็นตัวการกระตุ้นให้เกิดมะเร็งเต้านม

สำหรับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับไลฟ์สไตล์ การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มี อาทิ ประวัติครอบครัว ถ้ามีคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม มีความเสี่ยงมากกว่าคนปกติสองเท่า, ขนาดของเต้านมก็เป็นปัจจัยสำคัญ ผู้หญิงที่มีเต้านมใหญ่มีความเสี่ยงสูงกว่าผู้หญิงเต้านมเล็ก, ผู้หญิงที่ไม่มีลูก หรือมีลูกคนแรกหลังอายุ 30 ปี มีความเสี่ยงสูงเช่นกัน ขณะที่ผู้หญิงที่กินยาคุมกำเนิดต่อเนื่องนาน 10 ปีขึ้นไป หรือใช้ยาคุมกำเนิดตั้งแต่อายุน้อยๆ กลุ่มนี้ก็เสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม

ถ้าอยากห่างไกลจากมะเร็งเต้านม คุณหมอแนะนำว่า ทางที่ดีผู้หญิงทุกคนควรให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพมากขึ้น โดยเริ่มตรวจเต้านมด้วยตนเองตั้งแต่อายุ 20 ปี และเมื่ออายุ 35 ปีขึ้นไป ควรรับการตรวจแมมโมแกรม และอัลตราซาวนด์ เพื่อตรวจหาเซลล์มะเร็ง เป็นประจำทุกปี เนื่องจากยิ่งตรวจพบเร็วเท่าไร ก็จะสามารถรักษาให้หายเร็วเท่านั้น นอกจากนี้ ยังต้องหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที จะช่วยลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมลง 60%, พยายามรับแสงแดดอ่อนๆยามเช้าสม่ำเสมอ จากการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่ได้รับแสงแดดอ่อนๆสม่ำเสมอ มีแนวโน้มเป็นมะเร็งเต้านมน้อยลงถึง 40% เคล็ดลับสำคัญที่ช่วยให้ปลอดภัยจากโรคร้าย ยังรวมถึงการงดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, นอนหลับให้เพียงพอ และมองโลกในแง่ดี