

## 10 ข้อแนะนำ ป้องกันมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ค. 2552



คนส่วนใหญ่คิดว่าเราไม่มีทางป้องกันโรคมะเร็งได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว มะเร็งที่เป็นสาเหตุของการตายสามารถควบคุมปัจจัยก่อโรคได้ 35% ของคนที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีพอ อีก 30% มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ครึ่งนี้เรามีแนวทางเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งมาให้คุณ

- 1. หากคุณได้รับการตรวจร่างกาย** จะด้วยตรวจประจำปี หรือเมื่อมีอาการไม่สบายใดๆ คุณอย่าลืมที่จะบอกให้หมอทราบถึงประวัติการเป็นมะเร็งในครอบครัวของคุณ (ถ้ามี) เพราะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้หมอวินิจฉัยและเกาะติดกับอาการที่อาจบ่งชี้โรคได้ดีขึ้น และเท่าทันหากว่าคุณมีโอกาสเสี่ยง
- 2. หากว่าคุณเคยเป็นมะเร็งไม่ว่าที่ใดมาก่อน** คุณก็มีโอกาสเป็นมะเร็งขึ้นมาได้อีกมากกว่าคนปกติ ดังนั้นต้องระวังเรื่องสุขภาพใหม่มาก โดยเฉพาะวิถีการใช้ชีวิต อาหารการกิน รวมถึงจิตใจให้สงบผ่อนคลาย
- 3. ปรับปรุงเรื่องอาหารการกิน** ซึ่งคุณต้องเข้าใจก่อนว่าไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่สามารถป้องกันมะเร็งได้ แต่การกินอาหารไขมันต่ำ อาหารเส้นใยสูงอย่างผลไม้ ผักหลายๆชนิด ก็สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ โดยเฉพาะที่มีวิตามินเอ ซี อี และเบตาแคโรทีนสูง อย่างลิ้นจี่ ผลไม้ตระกูลส้ม อาหารย่างเกรียม เกลือ อาหารรมควันและอาหารหมักดองลดด้วย
- 4. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** เพราะแอลกอฮอล์เป็นโทษโดยตรงที่ทำให้เกิดมะเร็งในช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง คอหอย หลอดอาหาร ตับ ลำไส้ และเต้านม ดังนั้นเพื่อจำกัดความเสี่ยงคุณควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์ หรือจะลองเริ่มลดปริมาณดูก็ไม่ควรดื่มเกิน 4 แก้วต่อสัปดาห์
- 5. ลดน้ำหนักลง** เพราะความอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมาก
- 6. หยุดสูบบุหรี่** เพราะยาสูบเป็นเหตุแห่งมะเร็งปอด และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ไต ตับอ่อน
- 7. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ จะทำให้ความเสี่ยงต่อมะเร็งลดน้อยลง เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าวอกกำลังกายให้ได้ 5 วัน ต่อสัปดาห์จะดีเยี่ยม
- 8. ปกป้องผิวจากแสงแดด** โดยเฉพาะใช้ครีมกันแดด SPF 25 ขึ้นไป และควรเลี่ยงแสงแดดช่วงเวลาสิบโมงเช้าถึงบ่ายสามโมงเย็น
- 9. หลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่ก่อมลพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง** เช่น ใยหิน (Asbestos) และ Carcinogen ที่ใช้กันในงานก่อสร้างอาคารบ้านเรือน สารเคมีที่ใช้ในยาน เช่น ยามาแมลง คาร์บอนจากโรงงานอุตสาหกรรม คาร์บอนรถยนต์ต่างๆ เป็นต้น
- 10. คอยหมั่นสังเกตและตรวจความผิดปกติของร่างกายตัวเองเป็นประจำ** และตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อมูลจาก :

[http://www.kpmax.com/molwebboard/blog/blog.php?module=detail\\_post&blog\\_id=2577&blog\\_name=cop.ubonrat&user\\_blog\\_id=89](http://www.kpmax.com/molwebboard/blog/blog.php?module=detail_post&blog_id=2577&blog_name=cop.ubonrat&user_blog_id=89)

ที่มา : นิตยสาร Health Today