ครูบ้านนอก .คอม
www.kroobannok.com

ลดเสี่ยงห่างไกลมะเร็ง กับการดูแลตัวเองขั้นพื้นฐาน

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

ลดเสี่ยงห่างไกลมะเร็ง กับการดูแลตัวเองขั้นพื้นฐาน

มะเร็งเป็นโรคที่เกิดกับใครก็ได้ ไม่ว่าเด็กหรือแก่ ผู้หญิงหรือผู้ชาย จะร่ำรวยหรือยากจน มะเร็งยังคงเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของผู้คนทั้งในประเทศที่พัฒนาแลวและกำลังพัฒนา

เมื่อเร็วๆ นี้ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล ได้จัดงานเปิดตัว บัตร Healthy Living Club และได้มีการให้ความรู้ในเรื่องสุขภาพหลายอย่างที่น่าสนใจ แต่ที่มีประโยชน์ที่สุด เห็นจะเป็นเรื่ององค์ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของโรคมะเร็งได้รับการพัฒนาไปมากพอ จนเราเรียนรู้ที่จะป้องกันตัวเองจากโรคมะเร็งได้ และนี่คือคำแนะนำ 10 ประการ ที่คุณสามารถลงมือปฏิบัติได้ เพื่อชีวิตที่ห่างไกลจากโรคมะเร็ง

1. ลดหรือเลิกบุหรี่ ในแต่ละปีมะเร็งปอดคร่าชีวิตผู้คนไปมากที่สุดในบรรดามะเร็งชนิดต่างๆ ทั้งหมด ดังนั้น หากคุณติดบุหรี่ การเลิกสูบเสียแต่วันนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสำคัญที่สุด ที่จะลดความเสี่ยงจากมะเร็งปอดและโรคอื่นๆ ที่มีสาเหตุมาจากบุหรี่ เลิกบุหรี่อาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่คุณสามารถขอคำปรึกษาถึงวิธีการเลิกแบบต่างๆ จากแพทย์ได้ ทั้งการรักษาด้วยยา หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะช่วยทำให้คุณเลิกบุหรี่ได้

2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลายคนคงยังจำได้ดีเวลาถูกพ่อแม่บังคับให้กินผัก และก็คงไม่ได้คิดว่าพวกท่านจะทราบอะไรดีๆ ที่พวกเราไม่รู้ แต่การถูกบังคับให้กินผักนี้กลับเป็นประโยชน์มากต่อตัวเราเอง เพราะผักจำพวก บร็อกโคลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี และกะหล่ำดาว ที่คนส่วนน้อยจะชอบรับประทานนั้น กลับอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นในการต่อสู้กับมะเร็ง รวมทั้งเป็นส่วนประกอบสำคัญในตำรับอาหารต้านมะเร็ง นอกจากนี้ ผลเบอร์รี่ ถั่วแดง และชาเขียว ก็อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับไวน์แดง ช็อกโกแลต และถั่วพีแกน ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ช่วยร่างกายต่อต้านปฏิกิริยาเคมีที่ส่งผลร้ายต่อเซลล์ปกติ ซึ่งในท้ายที่สุดอาจกลายเป็นเซลล์มะเร็ง อย่างไรก็ตาม ควรเลือกรับประทานแต่พอประมาณ

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลายชนิด อาทิ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ การออกกำลังกายในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงแบบนักกีฬา แต่การเล่นโยคะ เดิน หรือเต้นแอโรบิกก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้ดีที่สุดเช่นกัน นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยไม่ให้คุณเป็นโรคอ้วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งหลายชนิด

4. ตรวจสุขภาพประจำปี มีหลักฐานยืนยันว่า การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจพบมะเร็งแต่เนิ่นๆ ทำให้โอกาสที่จะรักษาจนหายก็มีมากขึ้นเท่านั้น และยังช่วยให้การรักษาฟื้นฟูทำได้เร็วขึ้นโดยมีผลข้างเคียงลดลง ดังนั้น ควรตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอและขอคำแนะนำจากแพทย์เรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งที่เหมาะกับวัยของคุณ เช่น ผู้หญิงในวัย 40 ปีขึ้นไป ควรทำแมมโมแกรมเพื่อตรวจหามะเร็งเต้านม หรือชายในวัย 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก โดยที่มะเร็งบางชนิดอาจไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก

5. ดื่มแต่พอดี การดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปอาจเป็นผลร้ายต่อตับมากเป็นพิเศษ แม้แพทย์จะแนะนำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ (ไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน)

6. สืบสาวเรื่องราวครอบครัว มะเร็งหลายชนิดมักเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ หรือพูดง่ายๆ มะเร็งสามารถสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ ดังนั้น การได้ทราบว่าคนในครอบครัวของคุณมีประวัติเจ็บป่วยด้วยมะเร็งชนิดใด ถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการป้องกันมะเร็ง โดยการพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และควรแจ้งประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวให้แพทย์ทราบ เพื่อแพทย์จะสามารถให้คำแนะนำและดูแลคุณได้อย่างเหมาะสม

7. หลีกเลี่ยงแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเลต (ยูวี) ในแสงแดดเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งผิวหนัง ซึ่งส่วนมากแล้วสามารถป้องกันได้ง่ายๆ 2 วิธี คือ ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไปเมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง และพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดโดยตรงในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่รังสียูวีมีความเข้มสูงสุด

8. มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยไม่เพียงช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการเสียชีวิตของผู้หญิงไทยและผู้หญิงทั่วโลก เชื่อกันว่าประมาณร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูก มีสาเหตุมาจาก Human Papillomavirus (HPV) ที่สำคัญเชื้อ HPV นี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งที่ทวารหนักและอวัยวะเพศอีกด้วย แต่ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนชนิดใหม่ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อ HPV ได้ในระดับหนึ่ง โดยต้องได้รับคำแนะนำจากแพทย์

9. นอนหลับให้สนิท จากการศึกษาพบว่า การนอนหลับให้สนิทจะมีผลไม่ทำให้เป็นมะเร็ง เนื่องจากมีผลการศึกษาพบว่าสารเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สมองผลิตในระหว่างการนอนหลับมีคุณสมบัติในการต่อสู้กับมะเร็ง แต่เมลาโทนินจะช่วยป้องกันมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อการนอนนั้นเป็นการนอนหลับอย่างสนิท ต่อเนื่องในห้องมืดเท่านั้น

10. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับสารเคมีอันตราย สารจำพวกยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด น้ำมันเบนซิน นั้น เต็มไปด้วยสารเคมีอันตรายที่เกี่ยวโยงกับการเกิดมะเร็ง แม้การควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การจำกัดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีเหล่านี้ในบ้าน หรือที่ทำงาน ย่อมเป็นการลดโอกาสในการสัมผัสกับสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารกันไฟ หรือ PBDE ซึ่งมักจะใช้กับผ้า เฟอร์นิเจอร์ และสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ด้วยเช่นกัน