

วิธีป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2552

ใส่ใจสุขภาพ สุขภาพดีถ้วนหน้าค่ะ

วิธีป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

จากการศึกษาของแพทย์พบว่า ปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นเรื่องของการกินอยู่แบบคนยุคใหม่ สิ่งเหล่านี้ได้แก่

- การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ และไม่ค่อยรับประทานอาหารจำพวกผัก ผลไม้ และอาหารที่มีเส้นใยสูง

- ขาดการออกกำลังกาย

- อ้วน โดยเฉพาะผู้ที่มีไขมันสะสมรอบเอวมาก

- สูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่มีโอกาสเสียชีวิตจากมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงกว่าคนที่ไม่สูบ 30 - 40 %

สมาคมโรคมะเร็งโรสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำการปฏิบัติตนเพื่อลดโอกาสที่จะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ไว้ดังนี้

- รับประทานอาหารที่มีไขมันสัตว์น้อยลง รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ และอาหารเส้นใยสูงเพิ่มขึ้น ผักและผลไม้จะต้องมีอยู่ในอาหารทุกมื้อ

- อย่าให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

- ถ้ามีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป

แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาเลือดในอุจจาระปีละครั้งและส่องกล้องเข้าไปสำรวจลำไส้ใหญ่ทั้งหมดทุก 5 - 10 ปี ถ้าเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่จะได้พบเสียแต่เนิ่นๆ ก่อนที่ผู้ป่วยจะมีอาการ การผ่าตัดรักษาได้ผลดีมากในระยะเริ่มต้น

นอกจากนี้

ยังมีบางรายงานพบว่า การรับประทานวิตามินที่มีกรดโพลีฟอสมอยู่ทุกวันจะลดโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ การศึกษาอีกแห่งหนึ่งรายงานว่า การรับประทานแคลเซียมหรืออาหารที่มีแคลเซียมสูงก็ให้ผลดีเช่นเดียวกัน