

ดูแลตนเองอย่างไร ให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติที่มีการแบ่งตัวอย่างควบคุมไม่ได้ ทำให้ก่อเป็นเนื้อร้ายแพร่ไปยังอวัยวะของร่างกายในส่วนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแพร่กระจายทางน้ำเหลือง หรือการแพร่กระจายไปยังเนื้อเยื่อที่อยู่ไกลออกไป ทำให้ผู้ป่วยโรคนี้อาจเริ่มแสดงอาการ

ด้วยพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมในปัจจุบัน ที่แข่งขันเร่งรีบและการรับประทานอาหารไม่ถูกหลัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ย่อมต้องส่งผลต่อคุณภาพชีวิต และสุขภาพอย่างไม้อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นเหตุให้ประชากรทั่วโลกเจ็บป่วย ก่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคมะเร็ง เป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติที่มีการแบ่งตัวอย่างควบคุมไม่ได้ ทำให้ก่อเป็นเนื้อร้ายแพร่ไปยังอวัยวะของร่างกายในส่วนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแพร่กระจายทางน้ำเหลือง หรือการแพร่กระจายไปยังเนื้อเยื่อที่อยู่ไกลออกไป ทำให้ผู้ป่วยโรคนี้อาจเริ่มแสดงอาการ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีอาการของมะเร็งปอด ผู้ป่วยอาจแสดงอาการไอหรือเริ่มมีอาการปอดอักเสบ, อาการของผู้ที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่อาจมีการถ่ายอุจจาระที่ผิดปกติ หรือผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมจะคลำพบก้อนแข็ง ๆ บริเวณเต้านม เป็นต้น ถึงแม้โรคมะเร็งจะเกิดจากหลายสาเหตุทั้งที่สามารถป้องกันได้และไม่สามารถป้องกันได้ แต่เมื่อคุณยังไม่เจอกับภาวะโรคร้ายนี้ ทางที่ดีก็ควรดำเนินชีวิตให้ห่างไกลจากความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดเนื้อร้าย และสิ่งสำคัญหากคุณสงสัยว่ามีอาการผิดปกติที่เข้าข่ายจะเป็นอาการของโรคมะเร็งควรรีบพบแพทย์เพื่อจะได้ทำการรักษาได้ตั้งแต่วินิจฉัยและยังมีโอกาสที่จะหายจากโรคร้ายนี้ได้

10 วิธีลดความเสี่ยงมะเร็ง

- เลิกบุหรี่

ในแต่ละปี มะเร็งปอดคร่าชีวิตผู้คนไปมากที่สุดตามะเร็งชนิดต่าง ๆ ทั้งหมด ดังนั้นหากคุณติดบุหรี่ การเลิกสูบเสียแต่วันนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสำคัญ ที่สุดที่จะลดความเสี่ยงจากมะเร็งปอดและโรคอื่น ๆ ที่มีสาเหตุมาจากบุหรี่ เลิกบุหรี่อาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่คุณสามารถขอคำปรึกษาถึงวิธีการเลิกแบบต่างๆ จากแพทย์ได้ ทั้งการรักษาด้วยยาหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งวิธีการเหล่านี้ จะช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ได้อย่างถาวร

- ทานอาหารที่มีประโยชน์

หลายคนคงยังจำได้ดีเวลา ถูกพ่อแม่บังคับให้กินผักและก๊อง ไม่ได้คิดว่า พวกท่านจะทราบอะไรดี ๆ ที่พวกเราไม่รู้ แต่การถูกบังคับให้กินผักนี้ กลับเป็นประโยชน์ล้นเหลือ ต่อตัวเราเองเพราะผักจำพวก บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี และกะหล่ำดาวที่น้อยคนจะโปรดปรานนั้น กลับอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่

จำเป็นในการต่อสู้กับมะเร็ง รวมทั้งเป็นส่วน ประกอบสำคัญในตำรับอาหารต้านมะเร็ง นอกจากนี้ ผลเบอร์รี่ ถั่วแดง และชาเขียวก็ได้ชื่อว่าอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่นเดียวกับ ไวน์แดง ช็อกโกแลต และถั่วพีแคน ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ช่วยร่างกายต่อต้านปฏิกิริยาเคมีที่ส่งผลร้ายต่อเซลล์ปกติ ซึ่งในท้ายที่สุด อาจกลายเป็นเซลล์มะเร็ง อย่างไรก็ตามควรเลือกรับประทานแต่พอประมาณ

- **ออกกำลังกายให้มากขึ้น**

การออกกำลังกายนานครั้งละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งหลายชนิด อาทิ มะเร็งปอด มะเร็ง เต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ การออกกำลังกายในที่นี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างหนักหน่วงแบบนักกีฬากการเล่นโยคะ เดินหรือเดินแอโรบิก ก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยต่อสู้กับมะเร็งได้ดีที่สุดเช่นกัน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยไม่ให้คุณเป็น โรคอ้วน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งหลายชนิด

- **ตรวจและหาให้เจอแต่เนิ่น ๆ**

มีหลักฐานยืนยันมากมายจนไม่อาจปฏิเสธว่า ยิ่งตรวจพบมะเร็งเร็วขึ้นเท่าไร โอกาสที่จะรักษาจนหาย ก็มีมากขึ้นเท่านั้น และการตรวจเจอแต่เนิ่น ๆ ก็ยังช่วยให้ การรักษาฟื้นฟู ทำได้เร็วขึ้นโดยมีผลข้างเคียงน้อยลง ดังนั้น เพื่อเพิ่มโอกาสในการเอาชนะมะเร็งควร ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ และขอคำแนะนำจากแพทย์เรื่องการตรวจคัดกรองมะเร็งที่เหมาะสมกับวัยของคุณ (เช่น ผู้หญิงในวัย 40 ปีขึ้นไปควรทำแมมโมแกรมเพื่อตรวจหา มะเร็งเต้านม) แม้มะเร็งอาจไม่แสดงอาการในระยะเริ่มแรก แต่การตรวจคัดกรองที่เหมาะสมช่วยให้สามารถ พบมะเร็งได้เกือบทุกชนิด

- **ดื่มแต่พอดี**

การดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปเป็นผลร้ายต่อดังมากเป็นพิเศษ การดื่มแอลกอฮอล์ (โดยเฉพาะหากคู่ มากับการสูบบุหรี่) เป็นสาเหตุหลักในการเกิดมะเร็งช่องปากและลำคอ อีกทั้งมีส่วนเกี่ยวข้องกับมะเร็งชนิดอื่น ๆ แม้แพทย์จะแนะนำให้ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่พอเหมาะ แต่หากคุณสามารถ จำกัดการดื่มลงให้เหลือแค่ 2 แก้วต่อวันจะเป็นการดีที่สุด

- **มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย**

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยไม่เพียงช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญ ในการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปากมดลูก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญในการเสียชีวิตของผู้หญิงไทยและผู้หญิง ทั่วโลก เชื่อกันว่า ประมาณร้อยละ 70 ของมะเร็งปากมดลูกมีสาเหตุมาจาก Human Papillomavirus (HPV)

ที่สำคัญเชื้อ HPV นี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเป็น มะเร็งที่ทวารหนักและอวัยวะเพศอีกด้วย แต่ปัจจุบันมีการพัฒนาวัคซีนชนิดใหม่ซึ่งมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อ HPV และได้รับการรับรองให้ใช้ได้

- **หลีกเลี่ยงแสงแดด**

รังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) ในแสงแดดเป็นสาเหตุหลักของ มะเร็งผิวหนัง ซึ่งส่วนมากแล้วสามารถป้องกันได้ง่ายๆ 2 วิธี คือ ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไปเมื่อต้องอยู่กลางแจ้งและพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดโดยตรงในช่วง เวลา 10.00 - 16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่รังสียูวีมีความเข้มข้นสูงสุด

- **นอนหลับให้สนิท**

ผลการศึกษาพบว่าสารเมลาโท닌 ซึ่งเป็นฮอร์โมน ที่สมองผลิตในระหว่างการนอนหลับมีคุณสมบัติในการต่อสู้กับมะเร็ง แต่เมลาโท닌จะช่วยป้องกันมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ต่อเมื่อนอนนั้นเป็นการนอนหลับอย่างสนิทต่อเนื่องในห้องมืดเท่านั้น

- **สืบสาวเรื่องราวครอบครัว**

มะเร็งหลายชนิดมักเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม หรือพูดง่ายๆ ก็คือ โรคมะเร็ง สามารถสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้ ดังนั้น การได้ทราบว่าคนในครอบครัวของคุณ มีประวัติเจ็บป่วยด้วยมะเร็ง ชนิดใดถือเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการป้องกันมะเร็ง โดยการพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง และควรแจ้งประวัติการเจ็บป่วย ของคนในครอบครัวให้แพทย์ทราบเพื่อแพทย์จะสามารถให้คำแนะนำ และดูแลคุณได้อย่างเหมาะสมหลีกเลี่ยงการเผชิญกับสารเคมีอันตรายสารจำพวก ยาฆ่าแมลง น้ำยาทำความสะอาด น้ำมันเบนซินนั้นเต็มไปด้วย สารเคมีอันตรายที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็ง แม้การควบคุมสิ่งแวดล้อม รอบตัวจะไม่ใช่วิธีที่ง่าย แต่การจำกัดหรือหลีกเลี่ยงการใช้สาร เคมีเหล่านี้ ในบ้านหรือที่ทำงาน ย่อมเป็นการลดโอกาสในการ สัมผัสกับสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารกันไฟ หรือ PBDE ซึ่งมักจะใช้กับผ้าเฟอร์นิเจอร์และสินค้าอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ด้วยเช่นกัน

มะเร็งเกิดขึ้นได้อย่างไร สาเหตุส่วนใหญ่มาจากไหน

- การถ่ายทอดทางพันธุกรรม แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า จะมีการถ่ายทอดเชื้อมะเร็งจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่งเสมอไป
- เกิดจากความผิดปกติของร่างกาย อย่างเช่น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว, ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือภาวะทุพโภชนาการที่เกิดจากภาวะที่ร่างกายได้รับอาหารผิดสัดส่วนทั้งขาดและเกิน ส่งผลให้ร่างกายเกิดความไม่สมดุล

- สัมผัสหรือได้รับสารก่อมะเร็ง อย่างเช่น ผู้ที่สูบบุหรี่หรือดื่มสุราเป็นประจำ การได้รับเชื้อราที่มักจะปนเปื้อนมากับอาหารประเภทอัลฟาที่ออกซิด การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การรับประทานที่ใส่ดินประสิวเป็นประจำ ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัดและอาหารส่วนที่ไหม้เกรียม ไปจนผู้ที่โดนแสงแดดจัดและได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตเป็นเวลานานและเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งผิวหนังได้

พฤติกรรมที่ควรทำ และควรเลี่ยง เพื่อห่างไกลโรคมะเร็ง

1. งดสูบบุหรี่และอยู่ใกล้ผู้ที่สูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
2. รับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและรับประทานอาหารอย่างสมดุล โดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกรับประทานผักผลไม้ที่หลากหลาย เน้นการรับประทานอาหารประเภทธัญพืชและอาหารที่มีเส้นใยมากขึ้น ลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
3. ออกรับประทานอาหารที่หมดอายุหรือมีเชื้อรา
4. ลด หรืองดเว้นการรับประทานอาหารจำพวกปิ้ง ย่าง และหมักดอง
5. หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดหรืออยู่ในที่มีแสงแดดจัดเป็นเวลานาน ๆ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องหาอุปกรณ์เพื่อช่วยป้องกันร่างกายหรือผิวหนังจากแสงแดด และควรทาครีมกันแดดทั้งผิวหนังและผิวกาย
6. ออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ
7. ดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอ
8. หลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆที่ทำให้เกิดความเครียด
9. ตรวจร่างกายประจำปีเป็นประจำทุกปี
10. หากสงสัยว่าตัวเองมีอาการผิดปกติซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยทันที

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. PAOLO. ดูแลตนเองอย่างไร ให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.paolohospital.com/th-TH/phrapradaeng/Article/Details/บทความ-โรคมะเร็ง/ดูแลตนเองอย่างไร-ให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง> [21 ต.ค. 2025]