

10 ข้อแนะนำ ป้องกันมะเร็ง

คนส่วนใหญ่เราไม่มีทางป้องกันโรคมะเร็งได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วมะเร็งที่เป็นสาเหตุของการตายสามารถควบคุมปัจจัยก่อโรคได้ 35% ของคนที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งมีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีพออีก 30% มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ เรามีแนวทางเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งมาฝากกัน

1. หากคุณได้รับการตรวจร่างกาย จะด้วยปตรวจประจำปีหรือเมื่อมีอาการไม่สบายใดๆ คุณอย่างลืมที่จะบอกให้หมอบอกถึงประวัติการเป็นมะเร็งในครอบครัวคุณ(ถ้ามี) เพราะเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ช่วยให้หมอวินิจฉัยและเกาะติดกับอาการที่อาจบ่งชี้โรคได้ดีขึ้นและเท่าทันหากว่าคุณมีโอกาสเสี่ยง

2. หากว่าคุณเคยเป็นมะเร็งไม่ว่าที่ใดมาก่อน คุณมีโอกาสเป็นมะเร็งขึ้นมาได้อีกมากกว่าคนปกติ ดังนั้น ตั้งอระวังเรื่องสุขภาพให้มากโดยเฉพาะวิถีการใช้ชีวิต อาหารการกิน รวมถึงจิตใจให้ผ่อนคลายสม่ำเสมอ

3. ปรับปรุงเรื่องอาหารการกิน ซึ่งคุณต้องเข้าใจก่อนว่าไม่มีอาหารชนิดเพียงชนิดเดียวที่สามารถป้องกันมะเร็งได้ แต่การกินอาหารไขมันต่ำ อาหารเส้นใยสูงอย่างผลไม้ ผักหลายๆ ชนิดก็สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ โดยเฉพาะที่มีวิตามิน เอ ซี อี และเบต้าแคโรทีนสูง อย่างลิมลดการกินอาหารอย่างเกรียม เกลือ อาหารมควัน และอาหารหมักดองลงด้วย

4. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์เป็นโทษโดยตรงที่ทำให้เกิดมะเร็งในช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง คอหอย หลอดอาหาร ตับ ลำไส้ และเต้านม ดังนั้นเพื่อจำกัดความเสี่ยงควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์หรือจะลองเริ่มลดปริมาณดูก็ไม่ควรดื่มเกิน 4 แก้วต่อสัปดาห์

5. ลดน้ำหนักลง เพราะความอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมาก

6. ลดสูบบุหรี่ เพราะยาสูบเป็นเหตุแห่งมะเร็งปอด และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ไต ตับอ่อน

7. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายกระชับกระเฉงอยู่เสมอ จะทำให้ความเสี่ยงต่อมะเร็งลดน้อยลง เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าออกกำลังกายให้ได้ 5 วันต่อสัปดาห์จะเยี่ยมมาก

8. ปกป้องผิวจากแสงแดด โดยใช้ครีมกันแดด SPF25 ขึ้นไป และควรเลี่ยงแสงแดด ช่วงเวลา 10 โมงเช้าถึงบ่ายสามโมงเย็น

9. หลีกเลียงจากสิ่งแวดล้อมที่ก่อมลพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง เช่น ใยหิน (Asbeston) และ Carcinogen ที่ใช้กันในงานก่อสร้างอาคารบ้านเรือน สารเคมีที่ใช้ในบ้าน เช่น ยาฆ่าแมลง ควันจากโรงงานอุตสาหกรรม ควันรถยนต์ต่างๆ เป็นต้น

10. คอยหมั่นสังเกตและตรวจความผิดปกติของร่างกายตัวเองเป็นประจำ และตรวจสุขภาพประจำปี

ถ้าไม่อยากเป็นมะเร็งควรทำอะไร

การก่อตัวของเซลล์มะเร็ง จนเป็นมะเร็งเต็มขั้นนั้น ใช้ระยะเวลายาวนาน เป็นปีๆ บางรายอาจหลายปี ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับหรือสัมผัสกับปัจจัยที่ทำให้เกิดมะเร็งซ้ำๆ กันต่อเนื่องยาวนาน ดังนั้นในการป้องกันกาเกิดมะเร็งมีข้อแนะนำ ดังนี้

- 1) งดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด
- 2) งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 3) หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิษตกค้าง อาคารปรุแงตั่งสี, กลิ่น, รส, สารกันบูด, ปิ้งย่างรมควัน
- 4) ระวังระวังการใช้ชีวิตที่อาจมีส่วนส่งเสริมให้เกิดมะเร็ง เช่นเข้าไปในสถานที่ที่มีมลภาวะ การรับประทานอาหารที่เกี่ยวข้องกับสารเคมี เช่นสีและอุตสาหกรรมพลาสติก
- 5) ควรรับประทานอาหารที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น ข้าวกล้องและธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี อาหารที่มีเส้นใยสูง พืชผัก ผลไม้
- 6) การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ได้แก่ การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสม
- 7) การมีอารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด
- 8) การใช้แพทย์ทางเลือกเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ รับประทานอาหารชีวจิต การฝึกโยคะ ชี่กง ไทเก๊ก และการนั่งสมาธิ

เทคนิคการรับประทานอาหาร

- ทานอาหารที่ปรุงสุกและสะอาด เพื่อการสร้างเซลล์และพลังงานของร่างกายเท่านั้น
- ทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวันในปริมาณที่พอเหมาะคือ 70% ของความหิว เพื่อลดปริมาณส่วนเกิน
- ทานอาหารแบบไม่เครียด เคี้ยวให้ละเอียด 30-50 ครั้งต่อคำเพื่อให้ต่อมน้ำลายทำงานเต็มที่
- ทานอาหารก่อนเข้านอนไม่ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายย่อยก่อนนอนหลับ
- ดื่มน้ำสะอาด ไม่ต้องใส่น้ำแข็งหรือแช่เย็นวันละ 6-8 แก้วเมื่อกระหายน้ำ