**ป้องกันมะเร็งอย่างเป็นระบบ**

**รู้ทันมะเร็ง : ป้องกันมะเร็งอย่างเป็นระบบ : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                      ใครๆ ก็ชอบถามคำถามว่าต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ทำอย่างไรถึงไม่เป็นมะเร็ง ทุกครั้งที่รู้ว่าผู้เขียนทำงานอะไรอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่มีข่าวคนดังในบ้านเราเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง

                      สถานการณ์มะเร็งบ้านเราปัจจุบันยังพบผู้ป่วยมากขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกับสถิติการเสียชีวิตอันดับหนึ่งต่อเนื่องมาหลายปี เรียกว่าช่วงนี้ทุกชั่วโมงจะมีผู้ป่วยมะเร็งใหม่ชั่วโมงละ 14 รายและมีผู้ป่วยมะเร็งเสียชีวิตชั่วโมงละ 7 ราย โดยเป็นมะเร็งของทุกอวัยวะรวมกันทำให้ตัวเลขดูสูงจนน่ากลัว ประเด็นหลักที่ทำให้ภาพรวมของโรคมะเร็งเป็นแบบนี้ หนีไม่พ้นเรื่องปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคที่มีมากมายหลายอย่าง มะเร็งของแต่ละอวัยวะก็มีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคที่แตกต่างกันไป และมะเร็งของหลายอวัยวะยังไม่ทราบสาเหตุที่ชัดเจน จึงใช้คำว่าปัจจัยเสี่ยงแทน แม้ว่าจะแบ่งเป็น 3 ปัจจัยหลักที่เป็นสาเหตุคือ กรรมพันธุ์ พฤติกรรมและสุดท้ายคือสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านกรรมพันธุ์เป็นสาเหตุไม่มากมายนักแค่ 5-10% ของมะเร็งที่พบทั้งหมด แต่เจ้า 2 ปัจจัยที่เหลือคือพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เราทุกคนสามารถช่วยกันป้องกันและควบคุมการเกิดโรคมะเร็งได้

                      เริ่มต้นจากหลีกเลี่ยงการได้รับสารก่อมะเร็งจากพฤติกรรมแย่ๆ ทั้งหลาย เริ่มตั้งแต่หลีกเลี่ยงยาสูบทุกชนิด ไม่ใช่เฉพาะแต่บุหรี่แต่อย่างเดียว ทั้งสูบเองและได้รับควันมือสอง ตามด้วยหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท หลีกหนี 2 อย่างนี้ก็ห่างไกลมะเร็งไปแล้วหลายตัว ไม่ใช่แค่มะเร็งปอดกับมะเร็งตับเท่านั้น เหมือนอย่างที่หลายคนชอบพูดกันประจำว่า เหล้าก็ไม่กิน บุหรี่ก็ไม่สูบ จะเป็นมะเร็งได้ยังไง ที่ยังเป็นมะเร็งได้เพราะยังมีสารก่อมะเร็งที่มาจากพฤติกรรมอย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่น จากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระมัดระวังทำให้ได้รับทั้งเชื้อไวรัสเอชพีวีที่เป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งปากมดลูกและเชื้อไวรัสตับอักเสบเรื้อรังชนิดบีและซีที่เป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งเซลล์ตับ และจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบเรื้อรังชนิดบีและซีทางเลือด เช่น ใช้เข็มฉีดยาหรือมีดโกนร่วมกัน นอกจากนั้นการหลีกเลี่ยงการกินปลาน้ำจืดดิบก็ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี เท่านี้ก็สามารถป้องกันการเป็นมะเร็งไปได้มาก จากการหลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็งตัวหลักๆ พวกนี้

                      ส่วนเรื่องดีๆ ที่ต้องพยายามทำให้มากขึ้นก็คือส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีๆ 3 เรื่องหลักคือ 3 อ. เริ่มจากอาหาร รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะหลากหลายครบทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังคือออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่ให้อ้วนน้ำหนักเกินซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งหลายอวัยวะ และอารมณ์คือทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด ทำได้ทุกอย่างที่ว่ามาข้างต้นก็ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้ 40 เปอร์เซ็นต์แล้ว ส่วนที่เหลือก็คอยติดตามอ่านข่าวคราวอัพเดทสถานการณ์โรคมะเร็ง โดยเฉพาะเรื่องสารก่อมะเร็งตัวใหม่ๆ จากคอลัมน์รู้ทันมะเร็ง คอลัมน์นี้เป็นประจำ รับรองว่า เข้าใจง่าย ปลอดภัยห่างไกลมะเร็งแน่นอนนะครับ...ขอบอก