**เพื่อพ่อสูงวัย ห่างไกลมะเร็ง**

**รู้ทันมะเร็ง : เพื่อพ่อสูงวัย ห่างไกลมะเร็ง : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                       ใครที่คุณพ่อยังมีชีวิตอยู่ แนะนำให้อ่านตอนนี้ ในโอกาสที่เริ่มเข้าสู่เดือนธันวาคมเดือนของพ่อ หันมาทำสิ่งดีๆ เพื่อสุขภาพพ่อกันดีกว่า เพราะปัจจุบันสังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีจำนวนคนสูงอายุมากขึ้นกว่าในอดีตที่ผ่านมา แน่นอนว่าโรคภัยไข้เจ็บต้องตามมา ที่เป็นปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไม่เพียงแต่บรรดาโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ยังมีโรคสำคัญคือโรคมะเร็งที่คอยคุกคามผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

                       เพื่อให้พ่อผู้สูงอายุปลอดภัยห่างไกลมะเร็งในโอกาสที่เป็นเดือนของพ่อ มาทบทวน 5 อันดับแรกของมะเร็งที่พบบ่อยในเพศชายไทยกันก่อน เพื่อวางแผนป้องกันตามความน่าจะเป็นของโรค เริ่มตั้งแต่มะเร็งตับและทางเดินน้ำดีมาเป็นอันดับหนึ่ง มะเร็งปอดอันดับสอง มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักตามมาอันดับสาม อันดับสี่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก และสุดท้ายมะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดนอนฮอดจ์กิ้นรั้งท้ายในอันดับห้า

                       มาเริ่มที่มะเร็งตับและทางเดินน้ำดีกันก่อน สองโรคนี้มาเป็นฝาแฝดกันประจำเพราะทั้งเซลล์ตับและท่อน้ำดีอยู่ในตัวตับเหมือนกัน แต่สาเหตุของทั้งสองโรคนี้แตกต่างกันชัดเจน มะเร็งตับหรือมะเร็งเซลล์ตับในบ้านเรานั้นมักมีภาวะตับแข็งร่วมด้วย ซึ่งสาเหตุของตับแข็งนอกจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องแล้ว ยังมีเรื่องการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดบีและซีเรื้อรังที่เป็นมานานเช่นกัน เรื่องการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบชนิดบีและซีเรื้อรังสำหรับผู้สูงอายุนั้น คงรักษาหรือแก้ไขอะไรไม่ทันการณ์แล้ว แต่การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอาหารที่มีสารก่อมะเร็งเซลล์ตับ คือสารอะฟลาทอกซินในอาหารแห้งที่มีความชื้นและขึ้นรา เช่น พวกถั่ว พริกป่น หอมแดง ก็จะช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งเซลล์ตับไปได้ระดับหนึ่ง ส่วนมะเร็งท่อน้ำดีบ้านเราส่วนใหญ่สาเหตุหลักมาจากการบริโภคพยาธิใบไม้ในตับจากปลาน้ำจืดดิบและสารก่อมะเร็งไนโตรซามีนในอาหารหมักดองมาอย่างยาวนานต่อเนื่อง ก็ต้องบอกให้ท่านผู้สูงอายุพยายามหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าว แม้ว่าส่วนใหญ่การเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านี้ในผู้สูงอายุจะยากก็ตาม

                       ต่อด้วย การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงการเกิดมะเร็งปอดในผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่หลีกเลี่ยงยาสูบทุกประเภท แต่ที่สำคัญไม่แพ้กันคือการหลีกเลี่ยงมลพิษทางอากาศทั้งในท้องถนนชุมชนเมือง โรงงานอุตสาหกรรม รวมไปถึงควันไฟจากการเผาป่า เผาเรือกสวนไร่นาในต่างจังหวัด เพราะล่าสุดเดือนตุลาคมที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลกและทบวงวิจัยมะเร็งระหว่างประเทศออกมาแถลงอย่างเป็นทางการแล้วว่า มลพิษทางอากาศเป็นที่รวมของสารก่อมะเร็งตัวจริงเสียงจริง เพราะฉะนั้นพาพ่อไปเที่ยวพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์ตามต่างจังหวัดบ่อยๆ ก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งปอดไปได้มาก ส่วนการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักในผู้สูงอายุก็ต้องกินอาหารพวกผักผลไม้มากๆ เพราะช่วยให้ขับถ่ายง่าย และควรหลีกเลี่ยงอาหารเนื้อสัตว์และไขมันสูง สุดท้ายสิ่งสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งทุกชนิดคือส่งเสริมสนับสนุนให้คุณพ่อออกกำลังกายที่สมวัยเป็นประจำ

                       ท้ายที่สุด นอกจากคุณพ่อสูงอายุต้องดูแลรักษาสุขภาพด้วยตัวเองแล้ว คุณลูกก็อย่าลืมหมั่นพาคุณพ่อไปตรวจสุขภาพตรวจมะเร็งอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ทำทั้งหมดที่ว่ามาก็ช่วยให้คุณพ่อผู้สูงวัยห่างไกลมะเร็งตัวสำคัญๆ ไปได้มากแล้วล่ะครับ...ขอบอก