**รู้ทันมะเร็ง - ความอ้วน : สาเหตุของมะเร็งที่ถูกมองข้าม**

**ภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เราๆ ท่านๆ คุ้นเคย คงหนีไม่พ้นภาพคนศีรษะโล้นผิวดำคล้ำร่างกายผ่ายผอมดูไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง หลายคนคงไม่รู้ว่าผู้ป่วยเหล่านั้นก่อนเป็นมะเร็ง มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนเกินปกติอยู่จำนวนไม่น้อย และที่สำคัญคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าภาวะอ้วนเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานและอีกมากมายหลายโรค แต่หลายคนคงคาดไม่ถึงว่าภาวะอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิด โรคมะเร็ง **

  เหตุเกิดจากการที่เซลล์ไขมันส่วนเกินมีการสร้างฮอร์โมนเพศที่มี ชื่อว่าเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้น ในสภาวะปกติฮอร์โมนตัวนี้พบได้ทั้งในเพศชายและหญิง แต่ในเพศหญิงจะพบมากกว่าเพราะถูกสร้างจากรังไข่เป็นหลัก และถูกสร้างจากอวัยวะอื่นในปริมาณที่น้อยกว่า เช่น ตับ ต่อมหมวกไต เต้านม และเซลล์ไขมัน เจ้าฮอร์โมนตัวนี้องค์การวิจัย[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)นานาชาติจัดให้เป็นสารก่อ[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ในกลุ่มที่หนึ่ง กล่าวคือมีหลักฐานชัดเจนเพียงพอว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิด[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)ในคน เมื่อในร่างกายคน[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)มี ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูงกว่าปกติจึงมีการจับกับตัวรับฮอร์โมนในเซลล์มาก ขึ้น ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงของดีเอ็นเอในเซลล์กลายเป็นเซลล์[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)และกระตุ้นให้เซลล์[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)มีการแบ่งตัวมากขึ้นในที่สุด ดังนั้นภาวะ[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)จึงเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิด[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)เต้านมและ[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)เยื่อบุมดลูก

 ทีนี้เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเรามีน้ำหนักที่เหมาะสมหรือไม่ ก็สามารถคำนวณได้จากค่าดัชนีมวลกาย โดยการเอาน้ำหนักเป็นกิโลกรัมตั้ง หารด้วยความสูงเป็นเมตรได้เท่าไหร่เอาความสูงเป็นเมตรหารซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ถ้าค่าที่ได้อยู่ในช่วง 18-25 แปลว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าเกินกว่านี้ก็เริ่มน้ำหนักเกิน ถ้าค่าที่ได้เกินกว่า 30 ก็เรียกว่า[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)ได้อย่างเต็มปากเต็มคำ คราวนี้หากรูปร่างของคน[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)นั้นมีลักษณะรูปทรงแบบ[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)ลงพุงป่องตรงกลางตัว แบบนี้เขาเรียกว่า[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)แบบทรง ลูกแอปเปิ้ล หุ่นแบบนี้มีผลเสียและมีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่า พวกนี้มักมีภาวะคอเลสเตอรอลในเลือดสูง นอกจากจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูงแล้วยังเสี่ยงต่อการเป็นโรค[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)มากกว่าพวก[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)แบบทรงลูกแพร์ที่มีไขมันสะสมมากบริเวณบั้นท้ายและต้นขา****

 เห็นมั้ยครับคน[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)นอกจากจะอุ้ยอ้าย อืดอาดยืดยาด เหนื่อยง่ายและขี้ร้อนแล้ว ยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายและโรคเรื้อรังมากมายหลายโรค ถ้า[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)มากๆ น้ำหนักเป็นร้อยๆ กิโล แค่การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายอาจไม่ได้ผล ต้องลงท้ายด้วยการผ่าตัดช่องท้องลดขนาดกระเพาะอาหาร การดูแลก็ยุ่งยากกว่า แผลก็หายช้ากว่า เกิดภาวะติดเชื้อง่ายกว่า ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ก็เกิดมากกว่าคนน้ำหนักปกติ ใครที่รู้ตัวว่า[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)หรือเริ่มจะ[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)แล้ว รีบไปลดน้ำหนักอย่างถูกต้องด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกายเป็นหลัก เอาแค่ลดได้สัปดาห์ละครึ่งกิโลก็โอเคแล้ว ใจเย็นๆ อย่าใจร้อนนะครับ หลีกเลี่ยงการใช้ยาลดน้ำหนัก ยิ่งลดน้ำหนักเร็ว โอกาสที่น้ำหนักจะดีดกลับมาเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิมยิ่งมากขึ้นเท่านั้น ร้ายที่สุดถึงขั้นเสียชีวิตได้ลงหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งฟรีๆ ทุกรายไป

 ท้ายที่สุด หากปล่อยตัวให้[อ้วน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%AD%E0%B9%89%E0%B8%A7%E0%B8%99)แล้วกลายเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87) น้ำหนักจะลดสมใจแน่นอน แต่วิธีลดน้ำหนักด้วยการเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87)แบบนี้ไม่แนะนำและคงไม่มีใครอยากใช้วิธีพิสดารแบบนี้นะครับ...ขอบอก

"นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ"