**รู้ทันมะเร็ง:ตั้งเป้าปีใหม่ห่างไกลมะเร็ง**

**คอลัมน์ รู้ทันมะเร็ง : ตั้งเป้าปีใหม่ ห่างไกลมะเร็ง : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

          ก้าวสู่ศักราชใหม่ปีมะโรง ต้นปีแบบนี้เชื่อว่าหลายท่านคงจะสนใจอ่านคำพยากรณ์เหตุการณ์ในปี 2555 ว่าจะเป็นยังไง อย่ามัวแต่อยากรู้ทันมะโรงจนลืมคอลัมน์รู้ทัน[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) สถานการณ์บ้านเมืองจะชั่วดีถี่ห่างอย่างไรก็อย่าพึ่งวิตกกังวลตีตนไปก่อนไข้ นะครับ พิจารณาอย่างมีสติใช้ปัญญาและอย่าใช้ชีวิตอย่างประมาทเป็นดีที่สุดครับ

          คำอวยชัยให้พรปีใหม่ในช่วงนี้โดยเฉพาะ เรื่องขอให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่ชอบอวยพร กันนั้น หาได้มาจากเทพเทวดาองค์ไหนแต่อย่างใด แต่มาจากตัวเราและการใช้ชีวิตของแต่ละคนเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอยากห่างไกลจากโรค[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)ในปีนี้หรือปีไหนๆ ก็ต้องเข้าใจเรื่องสาเหตุหลักๆ ของโรค[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)โดยภาพรวม ส่วนสาเหตุของ[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)แต่ละอวัยวะก็ต้องว่ากันไปในโอกาสต่อไป เริ่มกันตั้งแต่สาเหตุแรกคือกรรมพันธุ์ มี[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)หลาย อวัยวะที่มีสาเหตุจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เมื่อก่อนเรารู้แต่เพียงว่าโรคหรือภาวะความผิดปกติบางอย่างที่ติดตัวมาแต่ กำเนิดเป็นภาวะที่จะนำไปสู่การกลายเป็น[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)ใน อนาคตเมื่อมีอายุขัยมากขึ้น แต่ปัจจุบันการศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนาก้าวหน้าไปมาก สามารถรู้ไปถึงส่วนประกอบภายในของเซลล์ ในระดับยีน ระดับโครโมโซม ระดับโมเลกุลว่าคนที่มียีนหรือโครโมโซมที่ผิดปกติที่ตำแหน่งไหน มีความเสี่ยงต่อการเป็น[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)อะไรมากน้อยแค่ไหน ลงลึกไปจนถึงขั้นจะทำการรักษาในระดับยีนกันเลยทีเดียว ไม่ต้องรอให้เป็น[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)ก่อน แล้วมาไล่ตามรักษาอย่างทุกวันนี้ ส่วนอีก 2 สาเหตุที่เหลือคือสภาพแวดล้อมและพฤติกรรม มักเป็นสาเหตุที่ถูกกล่าวถึงคู่กันเสมอเพราะมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน สภาวะแวดล้อมที่นับวันจะเต็มไปด้วยมลพิษเต็มไปด้วยสารก่อ[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)ทั้ง จากดินน้ำอากาศแสงแดดและรังสีต่างๆ รวมไปถึงข้าวของเครื่องใช้อุปโภคบริโภคที่อยู่รายรอบตัวเรา ทั้งที่รู้และไม่รู้ ทั้งที่เลี่ยงได้และเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องรู้ให้เท่าทันนะครับ ประเภทที่ไม่มีความรู้หรือหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ อันนี้ก็น่าเห็นใจ แต่ประเภทที่รู้แล้ว จะหลีกเลี่ยงก็ทำได้แต่ไม่ทำ พวกนี้เข้าข่ายจะเป็น[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)จากสาเหตุที่ 3 คือพฤติกรรมซึ่งเป็นสาเหตุที่ป้องกันได้จากตัวเราเอง คำแนะนำของสถาบัน[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)แห่ง ชาติที่เป็นคำคล้องจองกันแบบจำง่ายๆ คือ 5 ไม่ ได้แก่ ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีเซ็กส์มั่ว ไม่มัวเมาสุรา ไม่ตากแดดจ้า ไม่กินปลาน้ำจืดสุกๆ ดิบๆ และ 5 ทำ ได้แก่ ออกกำลังกายเป็นนิจ ทำจิตแจ่มใส กินผักผลไม้ กินอาหารหลากหลาย ตรวจร่างกายเป็นประจำ ปฏิบัติทั้งหมดที่ว่ามาให้ได้ก็จะห่างไกล[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)ส่วนใหญ่ตัวหลักๆ ไปได้มากและที่สำคัญไม่ใช่แค่จะห่างไกลจากโรค[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)เท่านั้น โรคภัยไข้เจ็บอย่างอื่นโรคเรื้อรังสารพัดโรคก็มีโอกาสน้อยที่จะมากร่ำกรายอีกด้วย

          ก่อนจากฝากย้ำกันอีกครั้ง อยากมีสุขภาพดีตลอดปีใหม่ไม่ต้องไปขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ใจเราเองว่าจะทำจริงหรือเปล่า ท่องไว้ก็ได้นะครับว่า “ปีมะโรง ไม่(อยาก)เป็น[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)” จะได้เตือนตัวเองให้ใส่ใจดูแลสุขภาพให้มากๆ นะครับ...ขอบอก  
...................  
(หมายเหตุ คอลัมน์ รู้ทัน[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) : ตั้งเป้าปีใหม่ ห่างไกล[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) : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)