# รู้ทันมะเร็ง:'สารหนู'สารก่อมะเร็งใกล้ตัว

## รู้ทันมะเร็ง : 'สารหนู' สารก่อมะเร็งใกล้ตัว : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ

                             ช่วงสัปดาห์ที่แล้วมีข่าวน่าสนใจจากเครือข่ายผู้บริโภคของสหรัฐอเมริกาที่ออกมาเรียกร้องให้สำนักงานอาหารและยาหรือเอฟดีเอของสหรัฐจำกัดปริมาณสารหนูในผลิตภัณฑ์จากข้าวเจ้า หลังจากมีการตรวจพบว่ามีสารหนูอนินทรีย์ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในผลิตภัณฑ์จากข้าวชื่อดังหลายยี่ห้อมากกว่า 60 ตัวอย่างทั้งผลิตภัณฑ์จากข้าวขาวและข้าวกล้อง ซีเรียล แคร็กเกอร์ พาสต้าที่ทำจากข้าวและน้ำนมข้าว เครือข่ายผู้บริโภคออกมาเตือนว่าตราบใดที่ยังไม่มีการออกกฎเกณฑ์ให้ชัดเจน แนะนำให้เด็กทารกควรจะรับประทานซีเรียลเพียง 1 ครั้งต่อวันและไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีดื่มน้ำนมข้าวเป็นประจำทุกวัน ในขณะที่ผู้ใหญ่ไม่ควรกินข้าวมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยแนะนำให้กินธัญพืชอื่นๆ เป็นการทดแทน เช่น ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ข้าวสาลี เนื่องจากมีปริมาณสารหนูน้อยกว่า

                             อันว่าเจ้าสารหนูเป็นธาตุกึ่งโลหะพบได้ทั่วไปในธรรมชาติทั้งในน้ำ อาหารและดิน คนจีนใช้สารหนูเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรหลายชนิดมา 2-3 พันปีมาแล้วและใช้เป็นสารพิษที่ใช้ในการฆาตกรรมด้วย เรียกว่ามีทั้งคุณและโทษ สารหนูถูกจัดเป็นสารก่อมะเร็งประเภทที่ 1 คือมีหลักฐานชัดเจนว่าเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ มี 2 รูปแบบคือสารหนูอินทรีย์และสารหนูอนินทรีย์ สารหนูอินทรีย์จะผ่านเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็วและไม่ค่อยเป็นอันตราย แต่สารหนูอนินทรีย์มีอันตรายมากกว่า ถ้าได้รับในปริมาณมากจะมีอาการพิษเฉียบพลันคือ อาเจียน ท้องเสีย ปวดท้อง กล้ามเนื้อเกร็งและเสียชีวิตจากหัวใจล้มเหลว แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยค่อยๆ สะสม จะมีอาการเรื้อรัง เช่น ผิวหนังเปลี่ยนสีเป็นจุดสีน้ำตาลกระดำกระด่าง  มีตุ่มตามฝ่ามือฝ่าเท้า มีปัญหาทางระบบหลอดเลือด ระบบประสาท ระบบเลือด อวัยวะเป้าหมายที่สารหนูกระจายไปสะสมคือ เส้นผม ขน เล็บและสมอง ผู้ที่ได้รับสารหนูเข้าไปมักจะมีรอยแถบสีขาวบนเล็บมือและเล็บเท้าแสดงถึงการหยุดชะงักของการเจริญเติบโตของเล็บนั่นเอง

                             สารหนูจะขับถ่ายทางปัสสาวะเป็นส่วนใหญ่ภายใน 2-8 ชั่วโมงหลังจากที่ได้รับเข้าไป แต่ถ้ามีการสะสมไว้นานและได้รับในปริมาณมากอาจจะใช้ระยะเวลานานถึง 70 วัน สารหนูจึงจะหมดไปจากกระแสเลือด และที่สำคัญสารหนูสามารถรบกวนการทำงานทางชีวเคมีของสารพันธุกรรมดีเอ็นเอและอาร์เอ็นเอ สารหนูจึงเป็นทั้งสารก่อการกลายพันธุ์และสารก่อมะเร็งด้วย โดยมีหลักฐานทางการแพทย์ว่าเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง มะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

                             งานนี้คนไทยอาจจะชักสงสัยว่าข้าวเจ้าของไทยเราจะมีสารหนูปนเปื้อนอย่างที่เป็นข่าวหรือเปล่า ข่าวจากรอยเตอร์แจ้งว่าข้าวตัวอย่างจากไทยและอินเดียมีปริมาณสารหนูต่ำกว่าข้าวเจ้าที่ปลูกในสหรัฐ แต่ก็อย่าพึ่งไว้วางใจเพราะข้าวไทยที่ขายอยู่ในบ้านเรายังไม่มีตัวเลขระดับสารหนูมายืนยัน โดยเฉพาะข้าวกล้องเพราะในต่างประเทศพบว่ามีระดับสารหนูมากกว่าข้าวขาวเสียอีก เพราะสารหนูมันติดอยู่ที่ผิวนอกของเมล็ดข้าวกล้อง มันมาจากยาฆ่าแมลงที่ฉีดพ่นรวงข้าวนั่นแหละครับ...ขอบอก

-----------------------------------------

(รู้ทัน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : 'สารหนู' สารก่อมะเร็งใกล้ตัว : นพ.[วีรวุฒิ อิ่มสำราญ](http://www.komchadluek.net/search.php?search=วีรวุฒิ%20อิ่มสำราญ))