**รู้ทันมะเร็ง : กินเหล้าเคล้ามะเร็ง**

**กินเหล้าเคล้ามะเร็ง : คอลัมน์รู้ทันมะเร็ง : โดย...นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

**ปี 2556 ปีนี้เป็นปีพิเศษที่มีวันหยุดยาวต่อเนื่องติดต่อกันหลายวัน จนมนุษย์เงินเดือนพากันมีความสุขกันเป็นส่วนใหญ่ หลายคนวางแผนเดินทางท่องเที่ยวลาพักร้อนเพิ่มเพื่อให้ได้หยุดยาวสะใจ คงไม่มีใครปฏิเสธนะครับว่าเทศกาลวันหยุดยาวทีไร รัฐบาลต้องมีมาตรการเข้มงวดกวดขันรณรงค์เรื่องเมาไม่ขับกันทุกช่วงวันหยุดยาว ไม่ว่าจะเป็นช่วงสงกรานต์ ปีใหม่ เพื่อลดอุบัติเหตุและผู้บาดเจ็บเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนจนระยะหลังหลายคนเริ่มรู้สึกเฉยชา แต่โทษภัยระยะยาวต่อสุขภาพนั้นมีมากมายหลายอย่าง ไม่เว้นแม้แต่โรคมะเร็งก็เป็นหนึ่งในโรคสำคัญที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

                เป็นที่ยอมรับกันในวงการแพทย์อย่างไม่ต้องสงสัยแล้วว่าแอลกอฮอล์จัดเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ คือเป็นสารก่อมะเร็งในกลุ่มที่ 1 โดยองค์การวิจัยมะเร็งนานาชาติ โดยภาพรวมของทั้งโลกแล้วการบริโภคแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับมะเร็งร้อยละ 3.6 และมีความสัมพันธ์กับการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งร้อยละ 3.5 จากงานวิจัยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางต่อเนื่องจะเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งคอหอย มะเร็งกล่องเสียง โดยความเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นหากดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากกว่าหนึ่งดริงก์ต่อวันในผู้หญิงและสองดริงก์ต่อวันสำหรับผู้ชาย โดยนิยามของหนึ่งดริงก์เท่ากับปริมาณเอทานอลแอลกอฮอล์ 10-15 กรัม เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นก็เท่ากับเหล้าวิสกี้ปริมาณ 44 ซีซี หรือไวน์ 148 ซีซีหรือหากเป็นเบียร์หรือไวน์คูลเลอร์ก็เท่ากับ 355 ซีซี

                ซึ่งส่วนใหญ่บรรดานักดื่มไม่ว่าจะเป็นมืออาชีพหรือมือสมัครเล่นมักดื่มมากกว่าปริมาณที่ว่านี้เกือบทั้งนั้น แต่ใครที่ดื่มบ่อยดื่มเกือบทุกวันก็มีโอกาสเป็นมะเร็งมากขึ้นเท่านั้น ยิ่งถ้าทั้งดื่มทั้งดูดบุหรี่ด้วยยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากขึ้นไปอีก นอกจากนั้นการดื่มแอลกอฮอล์ยังเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมในเพศหญิง มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งรังไข่ มะเร็งผิวหนังชนิดเมลาโนม่า มะเร็งตับอ่อน มะเร็งถุงน้ำดีและขาประจำที่ใครๆ ก็รู้ว่าเกี่ยวข้องเป็นญาติสนิทกับนักดื่มมืออาชีพก็คือมะเร็งตับ

                เห็นบรรดารายชื่อมะเร็งมากมายหลายอวัยวะเรียงหน้ามาขนาดนี้ก็หยุดคิดสักนิดก่อนดื่มนะครับ ตอนนี้คนไทยเราก็ติดอันดับ 5 ของโลกเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ช่วงนี้ก็เริ่มแล้วกับเทศกาลวันหยุดยาวมหาสงกรานต์ ดื่มมากนอกจากจะเสี่ยงจากอุบัติเหตุ เสียทรัพย์ พิกลพิการหรือเสียชีวิตแล้ว ดื่มบ่อยๆ จะเป็นมะเร็งในอนาคต โอกาสหน้าค่อยมาว่ากันเจาะลึกเรื่องเหล้ากับมะเร็งของแต่ละอวัยวะไปนะครับ...ขอบอก

.........................................................

(กินเหล้าเคล้ามะเร็ง : คอลัมน์รู้ทันมะเร็ง : โดย...นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)