# ทำงานบ้าน(ก็)ช่วยต้านมะเร็ง

## รู้ทันมะเร็ง : ทำงานบ้าน(ก็)ช่วยต้านมะเร็ง : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ

                          เดือนกันยายนที่ผ่านมามีข่าวจากผลงานวิจัยที่น่าสนใจที่ประเทศอังกฤษเรื่องการทำงาน[บ้าน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=บ้าน%20) การทำสวนหรือการเดินจูงสุนัขก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้ เป็นที่ยอมรับกันในวงการสุขภาพจากผลงานวิจัยในต่างประเทศร้อยกว่าฉบับที่มีหลักฐานชัดเจนว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมอย่างมีนัยสำคัญ และเป็นปัจจัยสำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอดและมะเร็งเยื่อบุมดลูก จากการที่การออกกำลังกายช่วยทำให้เกิดสมดุลของพลังงาน การควบคุมระดับอินซูลินและฮอร์โมน เพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ที่สำคัญยังพบว่าคนที่ออกกำลังกายในระดับปานกลางและระดับหนัก 30 - 60 นาทีต่อวัน มีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยกว่าคนที่ออกกำลังน้อยหรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่ออกกำลังกายอย่างหนักมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่และมะเร็งเต้านมน้อยที่สุด

                          ที่น่าสนใจจากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยออกฟอร์ดที่กำลังเป็นข่าวฮอตอยู่ในเวลานี้ ที่ทำการเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยมะเร็งเต้านม 8,034 รายในช่วง 11 ปี พบว่าการทำงานบ้านวันละ 6 ชั่วโมงก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้ 13 เปอร์เซ็นต์หรือถ้าไม่อยากทำแต่งาน[บ้าน](http://www.komchadluek.net/search.php?search=บ้าน%20) ทำสวนวันละ 3 ชั่วโมงก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้เกือบ 10 เปอร์เซ็นต์หรือถ้ามีเวลาน้อยกว่านั้นทำงานบ้านหรือเดินไปมาวันละ 2 ชั่วโมงครึ่งก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านมได้ประมาณ 6 เปอร์เซ็นต์ ถ้าจะเปรียบเทียบให้เข้าใจง่ายๆ ให้การนั่งเฉยๆ เท่ากับการใช้พลังงาน 1 หน่วย การเดินปกติ การทำงานบ้านเท่ากับใช้พลังงาน 3 หน่วย ทำสวนใช้พลังงาน 4.5 หน่วย ถีบจักรยานใช้พลังงาน 6 หน่วย ขึ้นบันไดใช้พลังงาน 8 หน่วย

                          รัฐบาลอังกฤษเค้าแนะนำให้ ประชาชนของเค้าออกกำลังกายระดับปานกลางคือใช้พลังงาน 3 - 6 หน่วย เช่น การเดินเร็วๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาทีเพื่อสุขภาพที่ดี แต่มีผู้ชายเพียง 39 เปอร์เซ็นต์และหญิงแค่ 29 เปอร์เซ็นต์ที่ทำได้ตามคำแนะนำ สำหรับผู้หญิงแล้วนั้น แค่เกิดเป็นเพศหญิงและมีอายุมากขึ้นเรื่อยๆ ก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมมากพออยู่แล้ว พอมีการเผยแพร่ผลงานวิจัยชิ้นนี้ทำให้ผู้หญิงอังกฤษตื่นตัวกันมากขึ้นเพราะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมที่ทำได้ง่ายและเป็นเรื่องใกล้ตัว

                          สำหรับบ้านเราตอนนี้มะเร็งเต้านมกำลังน่ากลัวสำหรับหญิงไทยเพราะมาแรงแซงแชมป์เก่าอย่างมะเร็งปากมดลูกไปเรียบร้อยแล้ว ปีหนึ่งๆ เมืองไทยเรามีผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรายใหม่ปีละประมาณ 13,000 ราย เสียชีวิตปีละเกือบ 5,000 รายหรือทุก 2 ชั่วโมงจะมีผู้เสียชีวิตด้วยมะเร็งเต้านม 1 คน ที่สำคัญพบว่าหญิงไทยอายุน้อยกว่า 40 ปีเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มสูงขึ้นถึง 30 กว่าเปอร์เซ็นต์ รู้อย่างนี้แล้วคุณผู้หญิงทั้งหลายที่ชอบบ่นว่าไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายก็หันมาทำงานบ้านกันให้มากขึ้นนะครับ แต่ไม่ต้องถึงขนาดไล่คนใช้ออกจากบ้านเลยนะครับ...ขอบอก

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

(รู้ทัน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : ทำงานบ้าน(ก็)ช่วยต้าน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : นพ.[วีรวุฒิ อิ่มสำราญ](http://www.komchadluek.net/search.php?search=วีรวุฒิ%20อิ่มสำราญ))