# รู้ทันมะเร็ง : ปีมะเส็งห่างไกลมะเร็ง

## รู้ทันมะเร็ง : ตั้งเป้าปีมะเส็ง ห่างไกลมะเร็ง : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ

                          ก้าวสู่ศักราชใหม่ปีมะเส็ง ต้นปีแบบนี้เชื่อว่าหลายท่านคงจะสนใจอ่านคำพยากรณ์เหตุการณ์ในปี 2556 ไม่ว่าจะเป็นดวงเมืองดวงตัวเองว่าจะเป็นยังไง อย่ามัวแต่อยากรู้ทันมะเส็งจนลืมอ่านคอลัมน์รู้ทันมะเร็งก็แล้วกันนะครับ

                          ในบรรดาคำอวยชัยให้พรปีใหม่ในช่วงนี้ โดยเฉพาะเรื่องขอให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่ชอบอวยพรกันนั้น หาได้มาจากเทพเทวดาองค์ไหนแต่อย่างใด แต่มาจากตัวเราและการใช้ชีวิตของแต่ละคนเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอยากห่างไกลจากโรคมะเร็งในปีนี้หรือปีไหนๆ ก็ต้องเข้าใจเรื่องสาเหตุหลักๆ ของโรคมะเร็งโดยภาพรวม เริ่มกันตั้งแต่สาเหตุแรกคือ กรรมพันธุ์ มีมะเร็งหลายอวัยวะที่มีสาเหตุจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เมื่อก่อนเรารู้แต่เพียงว่าโรคหรือภาวะความผิดปกติบางอย่างที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นภาวะที่จะนำไปสู่การกลายเป็นมะเร็งในอนาคตเมื่อมีอายุขัยมากขึ้น แต่ปัจจุบันการศึกษาค้นคว้าวิจัยพัฒนาก้าวหน้าไปมาก สามารถรู้ไปถึงส่วนประกอบภายในของเซลล์ ในระดับยีน ระดับโครโมโซม ระดับโมเลกุลว่าคนที่มียีนหรือโครโมโซมที่ผิดปกติที่ตำแหน่งไหน มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งอะไรมากน้อยแค่ไหน ลงลึกไปจนถึงขั้นจะทำการรักษาในระดับยีนกันเลยทีเดียว ไม่ต้องรอให้เป็นมะเร็งก่อนแล้วมาไล่ตามรักษาอย่างทุกวันนี้ ก็ต้องอดทนรอให้มีการศึกษาวิจัยจนสามารถนำมาใช้ในทางปฏิบัติในคนได้อย่างเป็นรูปธรรม ส่วนอีก 2 สาเหตุที่เหลือคือ สภาพแวดล้อม และพฤติกรรม มักเป็นสาเหตุที่ถูกกล่าวถึงคู่กันเสมอเพราะมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น สภาวะแวดล้อมที่นับวันจะเต็มไปด้วยมลพิษเต็มไปด้วยสารก่อมะเร็งทั้งจากดินน้ำอากาศแสงแดดและรังสีต่างๆ รวมไปถึงข้าวของเครื่องใช้อุปโภคบริโภคที่อยู่รายรอบตัวเรา มีทั้งที่สามารถหลีกเลี่ยงได้และเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องรู้ให้เท่าทันโดยการติดตามข่าวสารกันเป็นประจำเพราะนับวันจะมีการประกาศสารก่อมะเร็งในมนุษย์อย่างเป็นทางการมากขึ้น

                          ส่วนสาเหตุที่ 3 คือ พฤติกรรม ซึ่งเป็นสาเหตุที่ป้องกันได้จากตัวเราเอง ปีใหม่ปีนี้หลายคนตั้งเป้าหมายเรื่องการออกกำลังกายแบบเป็นเรื่องเป็นราวมากขึ้น อันนี้ขอยกสองมือสนับสนุนเต็มที่เลย มีเกร็ดเล็กน้อยมาฝากว่าใครที่มีครอบครัวแล้ว ก็ให้หากีฬาที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีโอกาสร่วมออกกำลังกายด้วยกัน เช่น ตีแบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส วิ่งจ๊อกกิ้ง ส่วนใครที่ยังไม่มีครอบครัวก็ชวนเพื่อนชวนคนรักไปหากีฬาเล่นด้วยกัน เพื่อให้คนที่คุณรักมีสุขภาพดีแข็งแรงเหมือนกันจะได้อยู่กันไปนานๆ และที่สำคัญสำหรับคนที่เคยพยายามที่จะออกกำลังกายเองหลายครั้งแต่เล่นได้ไม่เท่าไหร่แล้วก็มีข้ออ้างล้มเลิกมาตลอด ก็จะได้ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรกันเสียทีเพราะจะเบี้ยวคนที่รักได้ยากขึ้น ปรับปรุงพฤติกรรมและหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่สุ่มเสี่ยง ง่ายๆ แค่นี้ก็ช่วยป้องกันมะเร็งได้ 40 เปอร์เซ็นต์แล้ว

                          อยากมีสุขภาพดีตลอดปีใหม่ไม่ต้องไปขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ไหน สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ใจเราเองว่าจะมุ่งมั่นตั้งใจจริงหรือเปล่า ท่องไว้ก็ได้นะครับว่า “ปีมะเส็ง ไม่(อยาก)เป็นมะเร็ง” จะได้เตือนให้ใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองและคนที่รักให้มากขึ้นกว่าปีที่ผ่านมานะครับ...ขอบอก

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

(รู้ทันมะเร็ง : ตั้งเป้าปีมะเส็ง ห่างไกลมะเร็ง : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)