**รู้ทันมะเร็ง : มะเร็งกับสารต้านอนุมูลอิสระ**

**รู้ทันมะเร็ง : มะเร็งกับสารต้านอนุมูลอิสระ : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                      ต้นเดือนมกราคมที่ผ่านมา มีข่าวสำคัญในแวดวงสุขภาพที่ตรงข้ามกับความเชื่อในปัจจุบันที่ว่าสารต้านอนุมูลอิสระเป็นของดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยให้สุขภาพดี ป้องกันอนุมูลอิสระเข้าไปทำลายเซลล์ ป้องกันการเกิดมะเร็งและดีต่อสุขภาพอีกสารพัด แต่บทความที่ว่ากลับสวนทางกันคือนอกจากไม่ช่วยป้องกันมะเร็งแล้วยังอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งและยังอาจจะทำให้มะเร็งที่เป็นอยู่กลับแย่ลงเร็วเสียด้วยซ้ำโดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งในระยะสุดท้าย ถ้าเป็นบทความของแพทย์หรือนักวิจัยทั่วไปธรรมดาคงไม่น่าตื่นเต้นเท่าใดนัก แต่นี่เป็นบทความของ ดร.เจมส์ วัตสัน นักชีววิทยาโมเลกุลชาวอเมริกัน เจ้าของรางวัลโนเบลสาขาการแพทย์ในปี พ.ศ.2505 ผู้สร้างผลงานชิ้นโบแดงสะท้านยุทธจักรวงการแพทย์ในยุคนั้นด้วยการค้นพบโครงสร้างรหัสพันธุกรรมดีเอ็นเอ ทำเอาวงการสุขภาพโลกต้องหันมาให้ความสนใจ

                      ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกันอีกครั้งว่า อนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระที่เรามักได้ยินชื่อกันเป็นประจำนั้นมีประโยชน์มีโทษอย่างไร อันว่าการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติของคนเรานั้นมีการสร้างอนุมูลอิสระขึ้นภายในร่างกาย จากสาเหตุจิปาถะทั้งมลภาวะรอบตัว อาหาร สารพิษ สารเคมีจากสิ่งแวดล้อมและอื่นๆ รวมถึงความเครียดภายในร่างกาย แต่ไหนแต่ไรมาก็เชื่อกันมาว่าเจ้าอนุมูลอิสระที่ถูกสร้างขึ้นนี้เป็นสิ่งไม่ดีทำให้เซลล์ถูกทำลาย แก่ก่อนวัย ทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ สารพัดรวมถึงโรคมะเร็งด้วย การให้สารเข้าไปต่อต้านอนุมูลอิสระทั้งจากอาหารสดต่างๆ เช่น ผักสด ผลไม้ เมล็ดธัญพืชต่างๆ หรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามินเม็ดสำเร็จรูปที่มีทั้งวิตามินเอ ซี อี ซีลีเนียม เบต้าแคโรทีน ก็เชื่อว่าสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้จะเข้าไปช่วยบำรุงสุขภาพ ป้องกันโรคแถมบางครั้งยังอ้างว่ารักษาโรคได้อีกต่างหาก

                      วกกลับมาที่ความเห็นของเจ้าของรางวัลโนเบลท่านนี้ที่ตรงข้ามว่าอนุมูลอิสระมีส่วนช่วยควบคุมเซลล์ที่ป่วยและยังเป็นตัวช่วยให้การรักษามะเร็ง เช่น การใช้รังสีรักษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และกล่าวถึงสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจเป็นสาเหตุให้โรคมะเร็งในระยะสุดท้ายลุกลามมากขึ้น ซ้ำยังอาจรบกวนประสิทธิภาพของการรักษาแผนปัจจุบันเสียอีก เพราะจากงานวิจัยพบว่าในมะเร็งที่ไม่ค่อยตอบสนองต่อการรักษาต่างๆ มักพบว่ามีระดับของสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงกว่าปกติ

                      นอกจากนั้นยังมีอีกหลายผลการศึกษาที่พบว่าสารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินเอ ซี อีและซีลีเนียมไม่มีประสิทธิภาพในการป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหารหรือช่วยยืดอายุ แต่กลับทำให้คนที่รับประทานอายุสั้นลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินอี ในขณะที่เสียงขานรับจากสถาบันวิจัยมะเร็ง ประเทศอังกฤษก็เห็นด้วยกับผลการศึกษาที่ว่า สารต้านอนุมูลอิสระไม่ช่วยป้องกันมะเร็งในคนที่สุขภาพดีอยู่แล้วและอาจจะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคร้ายนี้อีกด้วย ร่างกายควรได้รับวิตามินและแร่ธาตุผ่านการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการและมีความสมดุลมากกว่า ท้ายที่สุดดอกเตอร์เจมส์ วัตสัน ยังฝากให้นักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ควรหันมาทบทวนบทบาทของอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระอย่างจริงจังกว่าที่เป็นอยู่ เพื่อหาแนวทางในการรักษาโรคมะเร็งให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

                      เอาเป็นว่าขณะนี้ยังไม่มีอะไรชัดเจน ก็ยังต้องหาคำตอบทำการวิจัยกันต่อไป อย่าเพิ่งสับสน ดีที่สุดเวลานี้คือกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ผักสด ผลไม้สดปลอดสารพิษครึ่งหนึ่ง อย่างอื่นอีกครึ่งหนึ่งทุกมื้อ เดินสายกลางอย่าสุดโต่งจนเกินไปนะครับ รับรองสุขภาพดีแน่นอน...เชื่อผมสิ