

ฝากถึงผู้หญิง.....พักผ่อนไม่เพียงพอ เสี่ยงมะเร็งเต้านม

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

พบว่าผู้หญิงที่นอนน้อยกว่าคืนละชั่วโมงเป็นประจำ อาจมีโอกาสมากขึ้นกว่า 60%
ที่จะเป็นมะเร็งเต้านม

นักวิจัยเชื่อว่า การนอนหลับๆ ตื่นๆ
เกี่ยวข้องกับการผลิตฮอร์โมนสำคัญคือเมลาโทนินที่มีบทบาทในการปกป้องมะเร็ง

การศึกษาล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสารบริติช เจอร์นัล ออฟ แคน เซอร์
นำเสนอหลักฐานที่ชัดเจนที่สุดว่าการนอนหลับ

พักผ่อนเพียงพอมีความสำคัญ ต่อการปกป้องมะเร็งเต้านม

นักวิจัยในญี่ปุ่นได้ติดตามรูปแบบการใช้ชีวิตของผู้หญิง เกือบ 24,000 คนนานถึง 8 ปี
ซึ่งพบว่าคนที่นอนวันละ 6

ชั่วโมงหรือน้อยกว่า นั้นมีแนวโน้มมากขึ้นถึง 62% ที่จะเป็นโรคมะเร็งดังกล่าว ทั้งนี้ เมื่อ
เปรียบเทียบกับคนที่นอนวันละ 7 ชั่วโมง

ขณะที่ผู้หญิงที่นอนเฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมงมีแนวโน้มน้อยลงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม 28%

นักวิจัยสงสัยว่าเมลาโทนิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สมองผลิตออกมา
ขณะหลับและควบคุมนาฬิกาชีวภาพในร่างกายคนเรา มีบทบาทสำคัญในการปกป้องมะเร็ง
เต้านมจากการจำกัดปริมาณการหลั่งเอสโตรเจน ซึ่งรู้กันว่าเป็นองค์ประกอบ หนึ่งในทำให้เกิดมะเร็งชนิดนี้

ทีมนักวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยโตโฮกุในเซนได ญี่ปุ่น

ศึกษาข้อมูลของผู้หญิงอายุระหว่าง 40-79 ปีที่ร่วมทำการสำรวจ สุขภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งรวมถึงคำถามเกี่ยวกับระยะเวลาการนอนหลับ ในแต่ละคืน

ระหว่างการศึกษา 8 ปีปรากฏว่ามีกลุ่มตัวอย่าง 143 คนถูกวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม

เมื่อนักวิจัยวิเคราะห์พฤติกรรมการนอนของผู้ป่วยมะเร็งเหล่านี้ พบว่าการนอนดึกและตื่นเช้าเป็นปัจจัยสำคัญ

งานศึกษาอีกหลายฉบับแสดงให้เห็นว่าเนื้องอกจะโตเร็วกว่าปกติสองเท่าเมื่อขาดเมลาโทนินในเลือด

ทีมนักวิจัยญี่ปุ่นชุดเดียวกันรายงานเมื่อต้นปีว่า ผู้ชายที่ นอนวันละ 9 ชั่วโมงมีแนวโน้มน้อยลงครึ่งหนึ่งที่จะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก เมื่อเทียบกับคนที่นอนน้อยกว่านั้น

แคนเซอร์ ซีเลอร์ ยูเค แสดงความคิดเห็นว่า แม้มีผลศึกษามากขึ้นที่ชี้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอกับมะเร็ง กระนั้น ยังเร็วเกินไปที่จะสรุปว่า ผลกระทบจากพฤติกรรมนี้มีความสำคัญมาก เพียงใดเมื่อเทียบกับปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ในรูปแบบการดำเนิน ชีวิต เช่น น้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ศาสตราจารย์จิม ฮอร์น จากมหาวิทยาลัยลัฟโบโรห์ในอังกฤษ วิจารณ์ว่าการศึกษาผู้ป่วยมะเร็งของทีมนักวิจัย ญี่ปุ่นมีขนาดเล็กเกินไป และเป็นการเหมารวมคนที่นอนหลับคืนละไม่เกิน 6 ชั่วโมง สำหรับตนแล้วคิดว่าความเสี่ยงโรคดังกล่าวจะเริ่มต้นจากการนอนวันละไม่ถึง 5 ชั่วโมงมากกว่า

"ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่มีอะไรต้องกังวลเรื่องนี้ เพราะไม่มีหลักฐานชัดเจนว่าการนอนนานๆ ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมแต่อย่างใด"

ที่มา: หนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน