

## มะเร็งชอบคนแบบไหน ?

นำเสนอเมื่อ : 25 ธ.ค. 2552

เมื่อเอ่ยถึงมะเร็งคุณร้อยทั้งร้อยเป็นตอ้งกลัว ดังนั้นจะอย่างไรดีจึงจะมีสุขภาพดีปลอดภัยจากมะเร็งกัน เรามาดูกันดีกว่าว่าคนแบบไหนบ้างที่มะเร็งชอบไปอยู่กับคนประเภทไหนกันบ้างนะคะ

**คนแพะไร้ง่าย** ชื่อก็บอกว่าแล้ว ชีแพ่ เลยพาลแพ่มะเร็งไปด้วยไงละ นักวิจัยสหรัฐ ได้สำรวจพบกว่าเกือบ 4 หนึ่งในคนที่แพยาหรือสารเคมีง่าย จะมีโอกาสเป็นมะเร็งง่ายกว่าคนไม่แพอะไรเลยเช่น ผู้หญิงมักจะเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติ 30% ผู้ชายเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากสูงกว่าคนปกติ 41%

**คนนอนดึก** แม้ว่าปัจจุบันยังไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของมะเร็ง แต่ที่น่าเชื่อถือ คือการนอนหลับไม่พอ เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการเป็นมะเร็ง เพราะเซลล์มะเร็งที่ผิดปกติและเกิดขึ้นกระทั่งหน้าจะเจริญเติบโตได้ดีในช่วงกลางคืน คนที่นอนไม่พอยังควบคุมการเกิดเซลล์พวกนี้ไต่ยาก และคนนอนดึก ยังต้องดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่ เพื่อให้ตื่นตัวตลอด ยังมีโอกาสเป็นมะเร็งมากขึ้น

**คนอ้วน** ข้อมูลของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ระบุว่า ผู้หญิงอ้วนมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้มากกว่าผู้หญิงรูปร่างปกติ 2 เท่า สถาบันมะเร็งสหรัฐ ก็รายงานว่า ผู้หญิงอ้วนเป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าผู้หญิงปกติ 4-6 เท่า

**คนขาดวิตามิน** คนที่มีวิตามินในร่างกายน้อย มีโอกาสเป็นมะเร็งสูง เช่น คนขาดวิตามินเอ เสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะ 3.5 เท่า คนขาดวิตามินซี มีโอกาสเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งต่อมหมวกไต มากถึง 2 เท่า คนขาดวิตามินอี มีโอกาสเป็นมะเร็งผิวหนังมะเร็งกระเพาะ มะเร็งช่องปาก

**คนมีคอเลสเตอรอลต่ำเกินไป** คนที่มีคอเลสเตอรอลสูงไปก็เป็นโรคหัวใจ ต้องลดลง จึงปลอดภัย แต่คอเลสเตอรอล เป็นสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้และเป็นกองกำลังต้านทานโรค รายงานนักวิจัยชาวอังกฤษ พบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อการตายของหญิงวัยกลางคนที่สำคัญ คือมีคอเลสเตอรอลต่ำเกินไป ดังนั้น จึงควรพยายามรักษาระดับ คอเลสเตอรอลให้อยู่ในสมดุลไม่มากไม่น้อยเกินไปจึงเป็นการดีที่สุดคะ

**ดื่มชาร้อนเข้มข้นบ่อยๆ** คนที่ดื่มชาอุณหภูมิสูง(เกิน 80 องศาเซลเซียส) มีโอกาสเป็นมะเร็งหลอดอาหาร เพราะสารแทนนินในใบชา จะไปทำลายเนื้อเยื่อในหลอดอาหาร กระตุ้นให้เกิดเซลล์ผิดปกติ

**คนเป็นความดันโลหิตสูง** แม้จะพูดไม่ได้ว่า ความดันโลหิตสูงเป็นเหตุให้เป็นมะเร็ง แต่ทั้ง 2 โรคมันมีอะไรเหมือนๆ กัน คืออ้วน ดิดยุรา รับประทานอาหารเค็มจัด

**คนอ้วนปัสสาวะ** ในน้ำปัสสาวะ มีสารชนิดหนึ่งที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ทำลายเนื้อเยื่อกระเพาะปัสสาวะผู้เชี่ยวชาญบอกว่า ตอนที่ปัสสาวะหรืออุจจาระ จะมีของเสียออกมาจากรวมทั้งสิ่งที่ก่อให้เกิดมะเร็ง จึงอย่าอ้วนปัสสาวะบ่อย

**คนไม่ดื่มนมเปรี้ยว** นมเปรี้ยวมีแบคทีเรียที่ช่วยลดการดูดซึมไขมัน ถ้าดื่มทุกวันจะเพิ่มระดับสารอาหารและมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น ยังลดโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมด้วย

ข้อมูลจาก Fw