มะเร็งชอบคนแบบไหน ?

นำเสนอเมื่อ : 25 ธ.ค. 2552

เมื่อเอ่ยถึงมะเร็งคนร้อยทั้งร้อยเป็นต้องกลัว ดังนั้นจะทำอย่างไรดีจึงจะมีสุขภาพดีปลอดภัยจากมะเร็งกัน เรามาดูกันดีกว่าว่าคนแบบไหนบ้างที่มะเร็งชอบไปอยู่กับคนประเภทไหนกันบ้างนะคะ

คนแพ้อะไรง่าย ชื่อก็บอกว่าแล้ว ขี้แพ้ เลยพาลแพ้มะเร็งไปด้วยไงล่ะ นักวิจัยสหรัฐได้สำรวจพบกว่าเกือบ 4 หมื่นคนที่แพ้ยาหรือสารเคมีง่าย จะมีโอกาสเป็นมะเร็งง่ายกว่าคนไม่แพ้อะไรเลยเช่น ผู้หญิงมักจะเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่าคนปกติ 30% ผู้ชายเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากสูงกว่าคนปกติ 41%

คนนอนดึก แม้ว่าปัจจุบันยังไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของมะเร็ง แต่ที่น่าเชื่อถือ คือการนอนหลับไม่พอเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการเป็นมะเร็ง
เพราะเซลมะเร็งที่ผิดปกติและเกิดขึ้นกระทันหันจะเจริญเติบโตได้ดีในช่วงกลางคืน คนที่นอนไม่พอยังควบคุมการเกิดเซลพวกนี้ได้ยาก และคนนอนดึก ยังต้องดื่มกาแฟหรือสูบบุหรี่ เพื่อให้ตื่นตัวตลอด ยิ่งมีโอกาสเป็นมะเร็งมากขึ้น

คนอ้วน ข้อมูลของมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ระบุว่า
ผู้หญิงอ้วนมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้มากกว่าผู้หญิงรูปร่างปกติ 2 เท่า สถาบันมะเร็งสหัฐ ก็รายงานว่า ผู้หญิงอ้วนเป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าผู้หญิงปกติ 4-6 เทา

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

คนมีคลอเลสเตอรอลต่ำเกินไป คนที่มีคอเลสเตอรอลสูงไปก็เป็นโรคหัวใจ ต้องลดลง จึงปลอดภัย แต่คอเลสเตอรอล เป็นสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้และเป็นกองกำลังต้านทานโรค รายงานนักวิจัยชาวอังกฤษ พบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อการตายของหญิงวัยกลางคนที่สำคัญ คือมีคอเลสเตอรอลต่ำเกินไป ดังนั้น จึงควรพยายามรักษาระดับ คอเลสเตอรอลให้อยู่ในสมดุลไม่มากไม่น้อยเกินไปจึงเป็นการดีที่สุดค่ะ

ดื่มชาร้อนเข้มข้นบ่อยๆ คนที่ดื่มชาอุณหภูมิสูง(เกิน 80 องศาเซลเซียส) มีโอกาสเป็นมะเร็งหลอดอาหาร เพราะสารแทนนินในใบชา จะไปทำลายเนื้อเยื่อในหลอดอาหาร กระตุ้นให้เกิดเซลผิดปกติ

คนเป็นความดันโลหิตสูง แม้จะพูดไม่ได้ว่า ความดันโลหิตสูงเป็นเหตุให้เป็นมะเร็ง แต่ทั้ง 2 โรคมันมีอะไรเหมือนๆ กัน คืออ้วน ติดสุรา รับประทานอาหารเค็มจัด

คนอั้นปัสสาวะ ในน้ำปัสสาวะ มีสารชนิดหนึ่งที่ก่อให้เกิดมะเร็ง ทำลายเนื้อเยื่อกระเพาะปัสสาวะผู้เชี่ยวชาญบอกว่า ตอนที่ปัสสาวะหรืออุจจาระ จะมีของเสียออกมามาก รวมทั้งสิ่งที่ก่อให้เกิดมะเร็ง จึงอยาอั้นปัสสาวะบอย

คนไม่ดื่มนมเปรี้ยว นมเปรี้ยวมีแบคทีเรียที่ช่วยลดการดูดซึมไขมัน ถ้าดื่มทุกวันจะเพิ่มระดับสารอาหารและมีภูมิคุ้มกันดีขึ้น ยังลดโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมด้วย

ข้อมูลจาก Fw