โรคมะเร็ง

มะเร็ง คือ การที่เซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการแบ่งตัวเพื่อเพิ่มจำนวนเซลล์อย่างรวดเร็วและมากกว่าปกติ เกิดก้อนเนื้อที่ผิดปกติขึ้น และทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น ถ้าเซลล์ชนิดนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะเรียกชื่อมะเร็งตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ มะเร็งสมอง เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงโรคมะเร็ง

๑. ผู้ที่สูบบุหรี่ เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของระบบหายใจ ได้แก่ ปอด และกล่องเสียง
๒. ผู้ที่ดื่มสุรา เสี่ยงต่อมะเร็งตับ ดื่มสุราและสูบบุหรี่จัด เสี่ยงต่อมะเร็งช่องปากและในลำคอ
๓. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีสารพิษอัลฟาทอกซิล เกิดจากเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารเช่น ถั่วลิสงป่น เป็นต้น หากรับประทานประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ
๔. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ เยื่อบุมดลูก และต่อมลูกหมาก
๕. ผู้ป่วยภูมิคุ้มกันบกพร่องจากความผิดปกติจากพันธุกรรมหรือติดเชื้อไวรัสเอดส์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งของหลอดเลือด เป็นต้น
๖. ผู้ที่รับประทานอาหารเค็มจัด อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิวและส่วนไหม้เกรียม ของอาหารเป็นประจำจะเสี่ยง ต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ใหญ่
๗. ผู้ที่ตากแดดจัดเป็นประจำ อันตรายจากแสงแดดปริมาณมาก ทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้
๘. ผู้ที่มีประวัติโรคมะเร็งในครอบครัวและญาติ

การป้องกันตนเองจากโรคมะเร็ง

๑. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สะอาด ถูกหลักอนามัย
๒. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง
๓. รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืช ให้มาก
๔. ลดการสูบบุหรี่ ลดการดื่มแอลกอฮอล์
๕. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
๖. ลดอาหารดอง เค็ม อาหารปิ้งย่าง รมควัน และอาหารที่มีส่วนผสมของดินประสิว
๗. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที