

บทความประชาสัมพันธ์

บัญญัติ 7 ประการ ... หนีภัยมะเร็งตับ

กรุงเทพฯ – เชื่อหรือไม่ !! คนไทยป่วยตายด้วยโรคมะเร็งตับชนิดเซลล์ท่อน้ำดีมากที่สุดในโลก ทำให้โรคมะเร็งครองแชมป์สาเหตุการเสียชีวิตของประเทศไทยเป็นอันดับต้นๆ มาแรงถึงขั้นแซงสาเหตุใหญ่ๆ อย่างอุบัติเหตุ และโรคหัวใจกันเลยทีเดียว ยิ่งฟังแบบนี้ก็ยิ่งทำให้ใครหลายๆคนต้องขนลุกขนพองไปตามๆกัน แต่ถึงแม้ว่าโรคมะเร็งซึ่งได้ชื่อว่าเป็นโรคที่คนกลัวกันมากที่สุด ด้วยกิตติศัพท์เรื่องลือไปต่างๆนานา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความทุกข์ทรมานจากความเจ็บปวด รักษาหายยากเนื่องจากผู้ป่วยส่วนมากกว่าจะรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งก็เข้าขั้นเกือบสุดท้ายซะแล้วแถมเสียชีวิตอย่างรวดเร็วอีกต่างหาก รู้ทั้งรูขนาดนี้แต่ทำไมทำไมอัตราการป่วยก็ไม่ได้มีแนวโน้มที่จะลดลงเลยหากแต่จะทวีความรุนแรงมากขึ้นทุกวัน ถึงเวลาแล้วหรือยัง...ที่เราต้องหันมาดูแลรักษาสุขภาพให้ห่างไกลพฤติกรรมกระตุ้นสารก่อมะเร็งหลีกเลี่ยงหนีโรคร้ายที่ว่ามันดีกว่ามั๊ย ??

จริงๆ แล้วหากจะพูดถึงโรคมะเร็งตับก็ไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด หลายคนอาจจะเคยคุ้นหูกับคำณรงค์ที่ว่า “กินสุกๆดิบๆ พยาธิใบไม้ตับถามหา” จากกระทรวงสาธารณสุขที่รณรงค์อย่างต่อเนื่องมานานกว่า 30 ปี แต่คำคุ้นหูที่ว่าไม่ได้ส่งผลให้อัตราการป่วยและตายด้วยโรคมะเร็งตับในปัจจุบันลดลงตามเป้าที่ตั้งไว้เท่าที่ควรจะเป็น เพราะประชาชนคนไทยยังไม่ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อผิดๆ รวมถึงพฤติกรรมการกินที่ผิดสุขลักษณะอันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคร้ายดังกล่าว แต่ก่อนทีจะไปเรียนรู้วิธีป้องกัน เรามาทำความรู้จักกับโรคมะเร็งตับแบบจริงจังอีกครั้งดีกว่า

โรคมะเร็งตับที่พบมากในประเทศไทยมี 2 ชนิด คือมะเร็งตับชนิดเซลล์ตับ ซึ่งพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ ซึ่งเกิดจากไวรัสตับอักเสบบี ซี และสารอัลฟาฟอกซินในเชื้อราบางชนิดที่ขึ้นบนถั่วลิสง ข้าวโพด พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม เป็นต้น และมะเร็งตับชนิดเซลล์ท่อน้ำดี คือ มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ที่บุภายในท่อน้ำดีส่วนที่อยู่ภายในตับ เกิดจากพยาธิใบไม้ตับ ซึ่งเป็นพยาธิที่มีอยู่ในปลาน้ำจืดตามหนองบึง เช่น ปลาแม่สะแด้ง ปลาตะเพียนทราย ปลาสวาย ปลาสร้อยนกเขา ปลาสเตอร์ ปลากะมัง ฯลฯ ซึ่งพบมากทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และสารไนโตรซามีน (Nitrosamine) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่พบในอาหารพวก โปรตีนหมัก เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม หมูส้ม แหนม ฯลฯ และอาหารพวกเนื้อสัตว์ที่ผสมดินประสิว เช่น กุนเชียง ไส้กรอก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม เป็นต้น

ทั้งนี้ หากอยากที่จะมีชีวิตที่ยืนยาว ห่างไกลโรคมะเร็งตับ ทำได้ง่ายๆ เพียงจดจำบัญญัติ 7 ประการและนำไปปฏิบัติ เพียงแค่นี้รับรองว่า มะเร็งร้ายไม่แวะมาเยี่ยมเยือนอย่างแน่นอน

บัญญัติที่ 1 ป้องกันและรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับ เลิกกินปลาน้ำจืดมีเกล็ดแบบสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเด็ดขาด หากท่านยังเป็นคนหนึ่งที่ชื่นชอบรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ประเภทปลา ร้า ปลาจ่อมรสแซบ แหนม ฯลฯ โปรดรู้ไว้ว่า คุณได้นำพยาธิใบไม้ตับและสารไนโตรซามีนซึ่งสารก่อมะเร็งตับชนิดร้ายแรงเข้าสู่ร่างกายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว หลายๆ คนอาจจะคิดว่าไม่เห็นเป็นไรเลย ทานสุก ๆ ดิบ ๆ แล้วก็ทานยาถ่ายพยาธิตามไปสิ เดี่ยวร่างกายก็จะถ่ายพยาธิใบไม้ตับออกมาเอง ความเชื่อที่ว่าผิดอย่างมหันต์ เพราะพยาธิเมื่อเข้าไปในร่างกายแล้วมันจะกัดทำลายทำให้ท่อน้ำดีอักเสบ ตรงกันข้ามผลการวิจัยพบว่าคนที่ใช้ยาถ่ายพยาธิบ่อยครั้งในขณะที่ยังไม่หยุดกินปลาดิบกลับเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งขึ้น เพราะฉะนั้นถึงจะทานยาถ่ายพยาธิเข้าไป ก็ไม่ได้หมายความว่าความปลอดภัยจากโรคมะเร็งตับ

บัญญัติที่ 2 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ได้แก่ อาหารที่มีราขึ้น อาหารใส่ดินประสิว และไนโตรซามีน เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาต้ม แหนม ไส้กรอก เบคอน รวมถึงอาหารประเภทหมักดอง เค็มจัด เผ็ดจัด

บัญญัติที่ 3 รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ เรื่องอาหารการกินปฏิเสธไม่ได้ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับวิธีการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก แต่ในบางครั้งเราอาจจะมีความผิดขึ้นมาในใจว่า เราเลือกรับประทานได้อย่างถูกต้องแล้วหรือยัง? ดังนั้นการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงเป็นเรื่องสำคัญเคล็ดลัดง่าย ๆ เริ่มปฏิบัติด้วยการรับประทานอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ ในปริมาณที่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมถึงการรับประทานผัก ผลไม้สด เป็นประจำ ในแต่ละวันร่างกายคนเราควรรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายนานาชนิดเพื่อร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ โดยทางการแพทย์แนะนำว่าควรบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณ 400 กรัมต่อวัน อันจะนำไปสู่การมีภาวะโภชนาการที่ดีต่อไป

บัญญัติที่ 4 ปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อพฤติกรรมสุขภาพดี ดังคำเปรียบเปรย “สุขภาพดีนั้นคือลาภอันประเสริฐ” ทำได้ง่ายๆ เพียงแค่กินอยู่นอนหลับอย่างพอดี เพื่อสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย พร้อมทั้งการดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลางตามหลักพระพุทธศาสนาก็เป็นแนวทางที่จะทำให้สุขภาพดีแบบพอเพียงได้เช่นกัน

บัญญัติที่ 5 เลิกดื่มสุราและงดสูบบุหรี่ บุหรี่มีโทษอนันต์เพราะมีสารก่อมะเร็งมากถึง 43 ชนิด

บัญญัติที่ 6 ลดความเครียด และออกกำลังกายเป็นประจำ คงปฏิเสธไม่ได้ว่าวิถีชีวิตมนุษย์ในปัจจุบันเต็มไปด้วยเรื่องราวจนปวดสมอง อันเป็นสารก่อมะเร็งอีกชนิดหนึ่งที่จะคอยกัดกินสุขภาพไปที่ละเล็กทีละน้อยอย่างไม่รู้ตัว ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละแค่ 15 – 30 นาที นอกจากสุขภาพกายจะแข็งแรงดีแล้ว สุขภาพใจก็จะดีตามไปด้วยอย่างแน่นอน

บัญญัติที่ 7 บัญญัติสุดท้าย การขยับถ่ายในส้วมที่ถูกสุขลักษณะจะสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นโรคมะเร็ง ตับชนิดเซลล์ท่อน้ำดีได้ เพราะหากขยับถ่ายผิดที่ผิด อาทิ ขยับถ่ายของเสียในแม่น้ำลำคลอง ไช้ของพยาธิใบไม้ดับที่ไหลผ่านท่อน้ำดีเข้าสู่ลำไส้จะออกมาปะปนกับอุจจาระของคน สุนัขและแมว สามารถแพร่กระจายเชื้อต่อไปได้ง่าย

อย่าให้ความสูญเสียต้องเกิดขึ้นเมื่อสายเกินไป หากเริ่มปฏิบัติตามบัญญัติทั้ง 7 ประการข้างต้นตั้งแต่วันนี้ คุณจะสามารโบกมือบอกลาโรคมะเร็งตับได้อย่างถาวร ทั้งนี้หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคและวิธีการป้องกันโรคมะเร็งตับ ทั้งจากชนิดเซลล์ตับและชนิดเซลล์ท่อน้ำดี ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้จากโครงการ “เรียนรู้อะไรกัน ป้องกันมะเร็งตับ” โครงการดีๆที่จะเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งตับ รวมทั้งรณรงค์ให้ประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเลิกพฤติกรรมกรรมการรับประทานปลาน้ำจืดมีเกล็ดแบบสุก ๆ ดิบ ๆ กระตุ้นคนไทยตระหนักถึงภัยมะเร็งตับพร้อมช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนไทยอย่างแท้จริง หรือมูลนิธิสถาบันมะเร็งแห่งชาติ โทรศัพท์ 0-2354-7025 หรือ 0-2354-7028 –35 เยี่ยมชมเว็บไซต์ www.nci.go.th

ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.bayer.co.th

Forward-Looking Statements

This news release may contain forward-looking statements based on current assumptions and forecasts made by Bayer Group or subgroup management. Various known and unknown risks, uncertainties and other factors could lead to material differences between the actual future results, financial situation, development or performance of the company and the estimates given here. These factors include those discussed in Bayer's public reports which are available on the Bayer website at www.bayer.com. The company assumes no liability whatsoever to update these forward-looking statements or to conform them to future events or developments.