

## 6 เรื่องสุขภาพที่สาว ๆ ควรทำ ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม



### การตรวจสุขภาพเต้านม (อาหาร & สุขภาพ)

โดย Vera Tweed

การวิจัยแสดงให้เห็นว่า การวางแผนป้องกันจะช่วยลดโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลงได้ ซึ่งโรคนี้นี้เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้สตรีในวัยระหว่าง 35 ถึง 54 ปีเสียชีวิตลง ต่อไปนี้เป็นวิธีทกอย่างที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการทำสงครามต่อสู้กับมะเร็งเต้านม

จากประมาณการของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ (National Cancer Institute) ระบุว่า แม้สตรีจะเสียชีวิตด้วยโรคนี้น้อยลง แต่จำนวนผู้ป่วยก็มีมากขึ้น ๆ ทำให้มันเป็นโรคที่ทำให้สตรีที่มีอายุระหว่าง 35 ถึง 54 ปี เสียชีวิตเป็นจำนวนมาก นอกจากจะป้องกันต่อสู้มะเร็งเต้านมแล้ว แผนการที่จะกล่าวต่อไปนี้ยังเพิ่มโอกาสให้คุณป้องกันโรคอื่น ๆ ที่ไม่รุนแรงแต่ก็ทำให้รู้สึกไม่สบายหรือเจ็บปวดได้ อย่างเช่น อาการเจ็บหน้าอก,

## บวม หรือมีซิสต์ก่อนการมีรอบเดือน



### 1. เลือกอาหารที่เป็นมิตรต่อสุขภาพของเต้านม

การลดระดับเอสโตรเจนที่หมุนเวียนดูจะช่วยป้องกันมะเร็งเต้านมได้ อาหารที่อุดมด้วยปลา, ผลไม้, ผัก และธัญพืชขัดสีน้อยก็มีผลต่อต้านมะเร็งเต้านมเช่นกัน อาหารพวกถั่วเหลือง, เมล็ดแฟล็กซ์ และน้ำมันเมล็ดแฟล็กซ์ก็ช่วยรักษาระดับเอสโตรเจนอยู่ในระดับที่ดีต่อสุขภาพด้วย

**เมลานี โพลด์, R.D. ผู้อำนวยการด้านการศึกษาของ AICR กล่าวว่า "การรับประทานอาหารจากพืชเป็นพื้นจะช่วยให้ได้รับสารไฟโตเคมีคัลที่ช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม"**

อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากคำแนะนำง่าย ๆ นี้แล้ว การคุมปริมาณที่รับประทานก็เป็นสิ่งสำคัญที่เธอแนะนำด้วยเช่นกัน โดยให้แน่ใจว่าอาหารที่รับประทานควรเป็นอาหารจากพืชเสียสองในสาม และเป็นเนื้อสัตว์หรือปลาเพียงหนึ่งในสาม "ทุกอย่างต้องอยู่ในระดับพอควร" เธอกล่าวเสริม โพลด์ยังแนะนำให้ดื่มชาเขียวและชาดำเพราะชามีสารแอนตีออกซิแดนท์ที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง



## 2. ตรวจเต้านมเป็นประจำ

ตรวจเต้านมด้วยตัวเองทุกเดือน และให้แพทย์ตรวจทุก ๆ สามปี หลังอายุ 40 ปีไปแล้ว (อาจจะเร็วกว่านี้หากมารดาหรือพี่สาวน้องสาวเคยป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม) ให้ไปตรวจเต้านมและทำแมมโมแกรมทุกปี

แมมโมแกรมจะช่วยหาสิ่งผิดปกติในเนื้อเยื่อของเต้านม แพทย์หญิงคอนสแตนส์ เลห์แมน, M.D., Ph.D. ผู้อำนวยการฝ่าย breast imaging ของศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแห่งรัฐวอชิงตัน ในเมืองซีแอตเติล ระบุว่า ราว 10 เปอร์เซ็นต์ของการตรวจแมมโมแกรมที่ทำตามปกติจะต้องเข้าทำการตรวจฉายภาพเพิ่มเติม เช่น ไปทำอัลตราซาวด์ และในจำนวนที่ต้องมาตรวจเพิ่มนี้ ราว 20% (2% ของจำนวนผู้เข้าตรวจทั้งหมด) จะต้องไปทำการตรวจเนื้อเยื่อในขั้นต่อไป และหนึ่งในสามของจำนวนนี้พบว่าผลการตรวจเนื้อเยื่อเป็นมะเร็ง

เลห์แมนและผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งเต้านมคนอื่นแนะนำให้ไปตรวจในคลินิกหรือโรงพยาบาลที่เชี่ยวชาญเฉพาะในเรื่องแมมโมแกรม การศึกษาครั้งหนึ่งของศูนย์โรคมะเร็งเต้านม มหาวิทยาลัยแห่งรัฐมิชิแกน ให้เหตุผลว่า เมื่อทางศูนย์ทำการตรวจภาพถ่ายเต้านม (และสองในสามของทั้งหมดจะต้องไปทำการตรวจแมมโมแกรมเพิ่มเติมหรือทำอัลตราซาวด์เพิ่มเติม) ของสตรีจำนวน 148 คน เคยได้รับการวินิจฉัยและรักษาจากที่อื่นมาก่อน พบว่า 45% ของจำนวนนี้จะมาได้รับการวินิจฉัยที่แตกต่างออกไปเมื่อมาตรวจกับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านแบบนี้

แล้วมีทางเลือกอื่นที่ดีกว่าแมมโมแกรมหรือไม่? สำหรับข้อนี้วิทยาศาสตร์ยังไม่พบ แต่ก็มีข้อโต้แย้งอย่างหนึ่งคือ ผู้เชี่ยวชาญบางท่านเห็นว่าการทำแมมโมแกรมหลาย ๆ ครั้งจะทำให้เกิดรังสีสะสมซึ่งเป็นอันตราย



### 3. รักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนจนเกินไป

น้ำหนักตัวที่ดีต่อสุขภาพ (ดัชนีมวลน้ำหนักตัว 25 หรือต่ำกว่า) ช่วยเพิ่มความแน่นอนของการทำเคมีบำบัดให้สูงขึ้น และลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม องค์การอนามัยโลกประมาณว่า ราวหนึ่งในห้าถึงหนึ่งในสามของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมทั้งหมดมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับน้ำหนักตัวที่สูงกว่าเกณฑ์

ทางสถาบันวิจัยโรคมะเร็งอเมริกา (American Institute for Cancer Research-AICR) ได้เน้นการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างโรคมะเร็งกับโภชนาการ พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับมะเร็งเต้านมมีอยู่สูงในกลุ่มสตรีที่อยู่ในวัยหลังหมดรอบเดือน แม้ว่ารังไข่จะหยุดสร้างเอสโตรเจนหลังวัยหมดรอบเดือน แต่เซลล์ไขมันก็ยังถูกผลิตออกมาเรื่อย ๆ และมีการหลั่งฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ซึ่งกลายเป็นไปเพิ่มโอกาสในการเกิดโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้น

เมื่อเลือกที่จะลดอาหารเปลี่ยนแปลงโภชนาการเพื่อลดน้ำหนักตัว สำคัญมากที่จะต้องทำความเข้าใจกับกฎเกณฑ์สำคัญอื่น ๆ ของโภชนาการและปัจจัยในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง โดยเฉพาะหากคุณลดคาร์โบไฮเดรตลงและรับประทานเนื้อสัตว์มากขึ้น



### 4. รับประทานอาหารเสริม

อาหารเสริมก็ช่วยควบคุมระดับเอสโตรเจนซึ่งช่วยลดความเสี่ยงลงได้ แพทย์หญิงซูซาน ลาร์ค, M.D. ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของสตรี แนะนำให้รับประทาน diindolylmethane (DIM) และแคลเซียม ดี-กลูคาเรท DIM พบได้ในพืชตระกูลกะหล่ำ (แต่ไม่มากถึงระดับที่ใช้ในการรักษาโรค) สองอย่างนี้ช่วยระดับเอสโตรเจนโดยทำให้ฮอร์โมนมีสมดุล

แคลเซียมดี-กลูคาเรท ทำให้ตับขับเอสโตรเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น วิตามินบีชนิดต่าง ๆ จะช่วยกระบวนการเมตาบอลิซึมของเอสโตรเจนในตับ

แซท ดาราม คาวเออร์, N.D. ผู้เชี่ยวชาญด้านการป้องกัน และการศึกษาชะลอการเกิดมะเร็งเต้านม แนะนำให้รับประทานวิตามินรวมในชนิดปริมาณสูง รวมทั้งโคคิว 10 วิตามินซีในปริมาณสูงและเห็ดที่มีคุณสมบัติเป็นยาในการรักษา สารสกัดจากเห็ดอย่างเช่นเห็ดไมตาเกะ (Maitake E-Fraction) ถูกนำมาศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็ง และมีวิจัยถึงประโยชน์ในการรักษาโรคมะเร็งที่ศูนย์โรคมะเร็ง Memorial Sloan-Kettering Cancer Center ในกรุงนิวยอร์ก



## 5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ทางศูนย์วิจัย Fred Hutchinson Cancer Research (FHCRC) ในเมืองซีแอตเติลระบุว่า การออกกำลังกายลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลงได้ 30 ถึง 40% สตรีอายุเยาว์ที่เล่นกีฬาจะเริ่มมีรอบเดือนช้ากว่า ซึ่งทำให้ลดระยะเวลาในชีวิตที่จะต้องเจอกับเอสโตรเจนลงทำให้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งที่เต้านมของคนกลุ่มนี้ลดลงเมื่ออย่างเข้าสู่สู่วัย

แพทย์หญิง แอน แม็คเทียร์แนน, M.D., Ph.D, ผู้อำนวยการศูนย์ป้องกันโรคของ FHCRC และเป็นนักวิจัยผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างมะเร็งเต้านมกับการออกกำลังกายและฮอร์โมน กล่าวว่า นักกีฬาหญิงที่เป็นผู้ใหญ่และสตรีที่ออกกำลังกายในช่วงหลังของชีวิตก็มีระดับเอสโตรเจนต่ำกว่าเช่นกัน เว้นเสียแต่ว่า สตรีผู้นั้นออกกำลังกาย แต่ไม่ลดไขมันในร่างกายลงก็จะมีระดับของเอสโตรเจนที่ไหลเวียนในโลหิตลดลง

### **แล้วการออกกำลังกายแบบไหนจะดีที่สุดล่ะ?**

"อะไรก็ได้ที่คุณจะทำมันได้เรื่อย ๆ" แม็คเทียร์แนน กล่าว "การเดินเร็วก็เพียงพอแล้ว แต่ขอให้การเต้นของหัวใจเร็วขึ้นก็แล้วกัน" ให้ออกกำลังกายอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนทำให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละสามถึงสี่ชั่วโมง ให้ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละห้าวัน



## 6. เรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิต

พยายามอยู่ห่างจากสารพิษต่าง ๆ ให้มากที่สุด (รับประทานอาหารจากธรรมชาติ อย่าใช้ยาฆ่าแมลงที่เป็นพิษกับสนามหญ้าหน้าบ้าน), นอนหลับให้เพียงพอ, จำกัดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์, และบริหารความเครียดพร้อมกับปัจจัยในการดำเนินวิถีชีวิตอื่น ๆ ที่จะช่วยลดความเสี่ยงลง

การศึกษาที่ตีพิมพ์ลงในวารสาร The Journal of the American Medical Association ในช่วงก่อนหน้านั้นพบว่า ความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นตามสัดส่วนของการใช้ยาปฏิชีวนะ แม้ว่านักวิจัยจะหยุดการให้คำแนะนำที่ต่อต้านยาปฏิชีวนะ แต่ก็เป็นการดีหากจะศึกษาถึงการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติเพื่อเป็นทางเลือกนอกเหนือไปจากการใช้ยาปฏิชีวนะ

ท้ายสุด ยังมีสิ่งที่เรียกว่า "บุคลิกที่ต่อต้านมะเร็ง" ซึ่งดอกเตอร์ไมเคิล เมอร์เรย์, N.D. ผู้แต่งหนังสือ How to Prevent and Treat Cancer with Natural Medicine (Riverhead Books, 2003) ระบุว่า บุคลิกที่ว่าได้แก่ การเรียนรู้ที่จะมีอารมณ์ขัน ไม่ว่าจะหัวเราะกับตัวเอง, หรือไปดูภาพยนตร์สนุก ๆ หรือฟังเพลงตลกขณะที่ขับรถในช่วงชั่วโมงเร่งรีบ นอกจากนี้ สิ่งที่ยังต่อต้านมะเร็งก็ได้แก่การผ่อนคลาย, เล่นกับลูก ๆ, ต่อรองรับมือกับการขัดแย้ง แทนที่จะหลีกเลี่ยงมัน และค่อย ๆ เพิ่มความสามารถของตัวเองที่จะหยุดยั้งสิ่งเหล่านี้ หรือออกไปชื่นชมดอกไม้สวย ๆ เสียบ้าง