

อาหารกับมะเร็งต่อมลูกหมาก

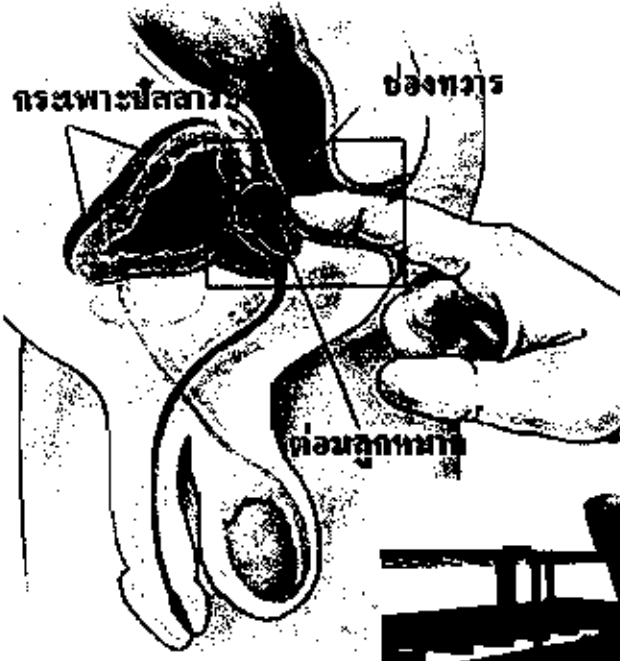


กรมอนามัย โยปิงทาสุกภาพ

มะ

เร็งต่อมลูกหมากเป็นโรคที่อยู่ในความสนใจของประชาชนหลาย ๆ คนได้รับฟังข่าวสารของมะเร็งต่อมลูกหมากบ่อยมากขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากมีอัตราการพบมากขึ้น หรือโรคนี้เกิดกับผู้ชายชื่อเสียงในสังคม ประกอบกับข้อมูลข่าวสารความรู้อื่น ๆ เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บที่มากขึ้น แต่อย่างไรก็ดี ข้อมูลดังกล่าว บางครั้งยังขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน

ประเด็นสำคัญที่ประชาชนให้ความสำคัญมากที่สุดประการหนึ่งก็คืออาหารกับการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก อาหารที่ช่วยชะลอการกระจายตัวและลุกลามของต่อมลูกหมาก จึงขอแนะนำเสนอเรื่องราวของอาหารที่พบว่า มีอิทธิพลต่อมะเร็งต่อมลูกหมากที่มีการศึกษาและมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุน อย่างไรก็ตามก็ยังคงต้องทำความเข้าใจว่าอาหารไม่ใช่ปัจจัยเดียวที่มีอิทธิพลต่อการเกิดและการลุกลามของมะเร็ง แต่ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการ



เกิดมะเร็งต่อมลูกหมากอีกมาก เช่น กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และอาหารไขมันสูง เป็นต้น

มะเขือเทศ

มะเขือเทศถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีการกล่าวถึงกันบ่อยมาก ด้วยสารที่มีผลต่อต่อมลูกหมากในมะเขือเทศก็คือ "ไลโคปีน" ซึ่งเป็นสารที่เกิดจากการนำมะเขือเทศไปผ่านกระบวนการขึ้น แปรสภาพ หรือคั้น ไลโคปีนจะพบมากในน้ำมะเขือเทศ หรือซอสมะเขือเทศ คุณสมบัติของสารนี้ก็คือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และสามารถช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ในระดับหนึ่ง เนื่องจากในภาวะปกติการดำรงอยู่ของเซลล์มนุษย์จะเกิดอะตอมของออกซิเจนหรือ ฟรี เรดิคัลส์ ซึ่งเซลล์จะเฝ้าเฝ้าการซ่อมแซมของเซลล์จากรูรานของสิ่งแปลกปลอมหรือแบคทีเรีย แต่ในทางกลับกัน ฟรี เรดิคัลส์ ก็เป็นอันตรายต่อเซลล์เช่นกัน โดยอาจก่อให้เกิดการแตกสลาย

ของดีเอ็นเอ ทำให้เซลล์ปกติกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ ดังนั้นสารที่มีฤทธิ์เป็นแอนติออกซิแดนต์สามารถระงับ ฟรี เรดิคัลส์ ได้จึงพบว่าสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งได้

นอกจากนี้ ผลจากการศึกษายืนยันว่า ซอสมะเขือเทศสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ร้อยละ 33 และจากการติดตามผู้ป่วยที่รับประทานน้ำมะเขือเทศสกัดแต่ละ 2 ครั้ง นานถึง 12 ปี พบว่าลดอัตราการกระจายของมะเร็งต่อมลูกหมากได้ร้อยละ 36 จึงได้แนะนำให้ดื่มน้ำมะเขือเทศสกัดสองอย่างน้อย 2 ครั้ง ส่วนมะเขือเทศสดนั้น พบว่ามีผลต่อมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่า เนื่องจากสารไลโคปีนไม่แตกตัวออกมา หากไม่ผ่านความร้อน อย่างไรก็ตามการศึกษายังพบอีกและผลไม่ชัดเจนที่มิได้แสดงด้วยว่ามีผลเช่นเดียวกันกับมะเขือเทศหรือไม่ ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีคำตอบในเรื่องนี้ ไม่ว่าจะเป็น แครอท มะละกอ หรือส้ม เป็นต้น



วิตามิน อี

วิตามิน อี ก็ถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระด้วยเช่นกัน ซึ่งหลักฐานการศึกษายืนยันว่าอาจสามารถลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึงร้อยละ 40 ทั้งนี้ เป็นการศึกษาในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ซึ่งมีการตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์เมื่อปี ค.ศ. 1998 พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่และรับประทานวิตามิน อี วันละ 50 ยูนิท จะมีอัตราการพบมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับวิตามิน อี ร้อยละ 40 และยังคงพบว่าการลดอัตราการลุกลามของมะเร็งได้ แต่การสูบบุหรี่ก็ยังคงเป็นปัจจัยเสี่ยงประการหนึ่งของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย ไม่ใช่เฉพาะมะเขือเทศเท่านั้น หากหยุดสูบบุหรี่จะลดอัตราการเกิดมะเร็งได้มากกว่าแน่นอน อย่างไรก็ตาม วิตามิน อี มีมากในพืชหลายชนิด เช่น ข้าวโพด มะเขือเทศ ถั่ว และผักใบเขียว เป็นต้น

วิตามิน ดี

เป็นสารอาหารที่พบมากในสัตว์ ปลา กระเทียม ฝักรั้วอินชิ่งการโตของเซลล์มะเร็งด้วยการควบคุมการหลายประการ รวมถึงเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่เชื่อว่าสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึงร้อยละ 50-65

วิตามิน ซี

จากการศึกษายืนยันว่า วิตามิน ซี มีผลลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก และลดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ซึ่งวิตามิน ซี นั้น สามารถรับได้จากทั้งการสัมผัสกับแสงแดด และยังมีการศึกษาพบว่า การรับประทานแคลเซียมจะมีผลยับยั้งวิตามิน ซี ก่อให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับแคลเซียม

สังกะสี

สังกะสีเป็นสารอาหารที่พบได้มากในเนื้อสัตว์ ไข่ นม มีการศึกษาพบว่าสังกะสีจะไปสะสมที่ต่อมลูกหมากเป็นจำนวนมากกว่าวัยแรบวัย และอาจมีผลทำให้ลดอัตราการลุกลามของมะเร็งต่อมลูกหมากได้

[ต่อจากหน้า 9]

ตั้งที่ได้กล่าวมาในคณบดีเห็นว่า กลไกสหประชาชาติเกิด
มะเร็งต่อมลูกหมากนั้นเป็นมากมายหลายประการ รวมถึงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ก็ย
มากมาย อาหาร..เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ปัจจัยด้านอาหารเรายังปัจจัยที่
สามารถเลือกได้ และเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงตัวเองได้ ทั้งนี้ควารู้ในการ
เลือกอาหารจึงอาจช่วยให้ยั้งการเกิดโรคลดลงและผู้ป่วยก็มีโอกาสที่โรคลง
ลูกหลานบ้าง แต่อย่างไรก็ดีคงต้องขอขำว่าการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจาก
มะเร็งต่อมลูกหมากไม่มีสิ่งใดดีกว่าการมาพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย และ
ตรวจเลือด เพราะมะเร็งต่อมลูกหมากระยะแรกนั้นไม่มีอาการใด ๆ ให้เป็นที่
สังเกตได้ แต่เราสามารถทำการรักษาได้ผลดีมาก หากเป็นการพบในระยะแรก

**เพียงชีวิตของมะเร็งต่อมลูกหมากยังมีอีกมาก สามารถติดตามรับ
ฟังการบรรยายเพิ่มเติมได้ภายในจากประจักษ์วิชาการของคณะ ระหว่าง
วันที่ 20-25 กันยายน 2553 โดยขอเชิญชวนแพทย์ พยาบาล ศัลยกร
บุคลากร เจ้าหน้าที่ และประชาชน เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวัน
ภายใต้แนวคิด Academic Home Coming สอนบรรยายละเอียดเต็ม
เต็มได้ที่ งานบริการวิชาการ 0-2201-1542, 0-2201-2607 หรือทาง
<http://academic.ra.mahidol.ac.th>**

**ศาสตราจารย์นายแพทย์วีร คุชการ
ภาควิชาศัลยศาสตร์**

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

* ชาวประชาสัมพันธ์ * ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง
"ดูแลสุขภาพใจอย่างไรให้สุข" ในวันจันทร์ที่ 9 สิงหาคม 2553 ณ ห้อง
ประชุมอรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ชั้น 5 อาคารศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ ชั้น 5
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี