

ก 1188

สยามไฉ

ปีที่ ๓๗ ฉบับที่ ๑๒๕๔๕

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๐

**“มะเร็ง”**

**รักษาและป้องกันได้ (ภาค 2)**

**ปลอดโรค-ปลอดภัย**

ชุมศักดิ์ พฤษาพงษ์

**ท**่านผู้อ่านหลายคนที่เป็นมะเร็งเสียเอง หรือมีญาติสนิทมิตรสหายที่โชคร้าย ตกเป็นเหยื่อของโรคนี้นคงมีคำถามในใจว่า : ทำไมพวกหมอยังไว้หน้าขนาดนี้ ในเมื่อการแพทย์ออกจะเจริญก้าวหน้าถึงเพียงนี้แล้ว ? อ้อว่าแต่ท่านเลข, หมอเองก็ตกเป็นเหยื่อของมันและฉาปนกิจศพไปมากต่อมากแล้ว, ก่อนตายเขาก็ยังมีคำถามเดียวกัน.

นักสถิติทางชีววิทยาผู้หนึ่งคือ จอห์น ไบลาเรี แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สงสัยอยู่เหมือนกันว่าตั้ง 30 ปีที่เราเพียรพยายามวิจัยโรคมะเร็งนั้น, คนอเมริกันได้ประโยชน์จากการวิจัยแค่ไหน ? คนตายจากมะเร็งน้อยลงหรือเปล่า ? แกจึงร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยา คือ อีเลน สมิธ แห่งมหาวิทยาลัยไอโอวา ทำการตรวจสอบตัวเลขต่าง ๆ ใน 30 ปีที่แล้วมา จนได้ข้อสรุปว่า : "เรากำลังพ่ายแพ้สงครามต่อโรคมะเร็ง, เพราะแม้ว่าเราจะเข้าใจธรรมชาติของมะเร็งมากขึ้น แต่อุบัติการณ์และอัตราของมะเร็งไม่ได้ลดลงเลย" รายงานนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารแพทยน์วอลล์เมื่อเร็ว ๆ นี้.

บทความของนักวิจัย 2 คนนี้ สร้างความขัดแย้งอยู่บ้าง เพราะแม้ว่าความก้าวหน้าในการรักษาโรคมะเร็งอาจจะไม่ไกลอย่างที่ประชาชนหวัง, แต่ก็มียุคเด่นที่เกิดขึ้นจากการวิจัยก็คือว่า : วิธีการต่อสู้โรคมะเร็งที่ดีที่สุด ณ ขณะนี้ นั่น คือ "การป้องกัน"

เหตุที่อ้างได้เต็มปากเช่นนี้ก็เพราะว่า, เราได้เรียนรู้วิธีการลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่ได้มี สห าสายประการแล้ว ยกตัวอย่าง

เช่น : นักระบาดวิทยา 2 นาย จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด คือ วิซาร์ด เปโต และ วิซาร์ดคอลลี ประมาณการไว้ว่าถ้าหากซื้อทั่วโลกหยุดสูบบุหรี่พร้อมกัน, อัตราตายจากมะเร็งจะลดลงทันที 30% และถ้าเราเริ่มรับประทานอาหารอย่างถูกต้องแล้ว, อัตราตายจากมะเร็งจะลดลงไปอีก 35%. คุณเห็น ๆ อาจจะไม่เชื่อ, แต่ถ้าผมร่ายขอบปรีวิดิชีวิตแล้วก็เป็นที่น่าอนว่า : การตายจากมะเร็งจะลดลงไปครึ่งหนึ่งแน่นอน.

นอกจากนี้แล้ว, ถ้าหากเพิ่มมาตรการตรวจคัดโรคให้สามารถวินิจฉัยมะเร็งในระยะแรก ๆ ก่อนที่มันจะลุกลามไปจนรักษาไม่ได้, ร่วมกับวิธีการรักษาที่มีอยู่, อาจทำให้สงครามต่อสู้มะเร็งไม่ถึงกับหมดหวังเสียทีเดียว.

ต่อไปนี้เป็นสามวิธีการล่าสุดที่จะใช้ต่อสู้โรคมะเร็ง :

1. อาหาร อาหารอะไรหนอที่เราควรเตรียมสำหรับมือเท้าวันนี้ ถ้าหากคิดจะลดอัตราตายจากมะเร็งร้อยละ 35 ? ขอให้เริ่มด้วยอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่

มีกากหรือเส้นใยอาหารสูง ตัวอย่างอาหารที่ว่าในคำรับฟังนี้มีอย่างนี้ : แครอท, กระหล่ำปลี, ปลาที่ปรุงด้วยน้ำมันพืช ซึ่งอุดมด้วยวิตามินอี, ข้าวซ้อมมือที่มีสารเซเลเนียมสูง และผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น : สตรอเบอร์รี่. จัดปริมาณให้เหมาะสมเพื่อจะได้ไม่อ้วนเนื่องจากบริโภคมากเกินไปความต้องการของร่างกาย.

อาหารที่ว่ามีไขมันใช้ชอกกันสังเคศ. มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนอยู่, นักวิทยาศาสตร์สาขาโภชนาการของมหาสารเคมีที่อาจจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งได้ เช่น : วิตามินหรือเกลือแร่ แต่ก็พบว่าจะมีหวังสารอาหารเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งนั้นคงไม่ได้และอาจเป็นโทษด้วยซ้ำไป, จึงต้องอาศัยอาหารเป็นกลุ่มมากกว่า. อย่างไรก็ตาม, ความรู้เรื่องอาหารกับมะเร็งนั้นยังอยู่ในระยะตั้งไข่, ไม่เหมือนกับโรคหัวใจและความดันโลหิตสูงที่เราทราบค่อนข้างแน่ชัดแล้วว่ามีความเกี่ยวข้องกับระดับไขมันเลวคอเลสเตอรอลที่สูงเกินไปในกระแสเลือด. ส่วนอาหารกับมะเร็งนั้น, เราอาจไม่เห็นผลทันตาเหมือนโรคหัวใจ. อัตราเสี่ยงที่สูงขึ้นจากอาหารกลุ่มโลกกลมหนึ่งกว่าจะปรากฏผลให้เห็นก็ต้องใช้เวลา 20-30 ปีขึ้นไป.

กลุ่มสารอาหารที่ต้องจับตามองอย่างใกล้ชิดคือ : วิตามิน เอ, ซี, อี, เกลือแร่ เซเลเนียม, และกากใยจากอาหาร.

**กากหรือเส้นใยอาหาร**

ขณะนี้มีหน่วยงานมากมายหลายแห่งที่รณรงค์ให้ประชาชนบริโภคอาหารกลุ่มนี้มาก ๆ เช่น : สถาบันปรามะเร็งสหรัฐอเมริกา, สถาบันมะเร็งแห่งชาติ, วิทยาลัยผู้ผลิตอาหารจากธัญพืช, ชาวไร่ชาวสวนที่ปลูกต้นพุทรา.

เรื่องของเส้นใยอาหารนี้, ศัลยแพทย์ชาวอังกฤษ คือ หมอเดนิส เบอร์กิต เป็นคนแรกที่สังเกตเห็นว่า ชาวแอฟริกันที่อยู่ตามชนบทนั้นบริโภคอาหารที่อุดมด้วยกากใยอาหารและแทบจะไม่มีใครเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่เลย.

ครั้นมาสู่ความแตกต่างของเชื้อชาติก็พบว่า : ประชากร 4 ชาติที่บริโภคอาหารอุดมด้วยกากใยอาหารมากเป็น 2 เท่าของชาวอเมริกันนั้นมีอัตราการเป็นมะเร็งน้อยกว่าชาวอเมริกันมาก, แต่พอเปรียบเทียบกับชาวคิวบาแล้วกลับกลายเป็นว่า : ชาวคิวบาที่บริโภคกากใยอาหารมากกว่าคนคิวบาตั้งมากมา, กลับตกเป็นเหยื่อของมะเร็งลำไส้ใหญ่มากกว่าถึง 6 เท่า. จึงเป็นไปได้ว่าไม่เพียงแต่กากใยอาหารเสียแล้วที่ช่วยป้องกันมะเร็ง, ความเป็นกรดของอุจจาระน่าจะมีส่วนมากด้วย. แต่ถึงขั้นนี้ให้เข้าใจไว้ก่อนว่า กากใยอาหารมีประโยชน์แน่นอน.

ปัญหาเกี่ยวกับ "กากใยอาหาร" เกิดขึ้น  
ตามมาเนื่องจาก "กากหรือเส้นใยอาหาร"  
นี้มีสองประเภทใหญ่ ๆ คือ : ชนิดที่ละลาย  
ในน้ำ กับชนิดที่ไม่ละลายในน้ำ กลุ่มที่ไม่  
ละลายน้ำหาได้จากข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือและ  
ผักผลไม้, เป็นกลุ่มที่จะช่วยป้องกันมะเร็ง  
ลำไส้ใหญ่ได้. เวลาเรารับประทานอาหารชนิด  
นี้เข้าไปแล้ว, ส่วนกากใยถูกขับถ่ายเป็นอุจจาระ  
โดยไม่มีการย่อยเลย. ประโยชน์ของมันก็คือ :  
การทำให้อุจจาระเป็นก้อน, ลดระยะเวลาที่  
เศษอาหารอื่น ๆ จะค้างคั่งค้างอยู่ในลำไส้  
ใหญ่, ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติขึ้น. เศษอาหาร  
อื่น ๆ ซึ่งอาจมีสารก่อให้เกิดมะเร็งอยู่ก็จะไม่  
ค้างคั่งในโพรงลำไส้มานานจนเป็นพิษต่อเยื่อ  
ลำไส้ได้.

กากใยอีกชนิดหนึ่งซึ่งละลายในน้ำนั้น  
จะพบได้ในอาหารประเภทถั่ว, ข้าวโอ๊ตและ  
ผลไม้บางชนิด. บทบาทในการป้องกันมะเร็ง  
ของกากใยกลุ่มนี้ยังไม่แน่ชัดจนนักเหตุเพราะ  
ว่ากากใยชนิดนี้เมื่อไปถึงลำไส้แล้วจะเกิด  
ปฏิกิริยาการหมักขึ้นโดยจุลินทรีย์ต่าง ๆ ใน  
ลำไส้. ผลที่ได้จากการหมักก็คือ สารที่เป็น  
กรด. ซึ่งนักวิทยาศาสตร์พบว่าเพิ่มอัตราเสี่ยง  
ต่อการเป็นมะเร็ง. แต่ชาวสแกนดิเนเวียซึ่ง  
บริโภคกากใยชนิดนี้มากกลับเป็นมะเร็งของ  
ลำไส้ใหญ่น้อย, จึงเป็นไปได้ว่ากากใยชนิดนี้  
ไม่อันตรายอย่างที่คิด. กากใยชนิดละลายน้ำ  
นี้มีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการดูดซึมเกลือแร่  
บางชนิดเข้าสู่ร่างกาย, ป้องกันโรคหัวใจ  
โดยลดปริมาณไขมันคอเลสเตอรอล, ช่วยให้คุณ  
เป็นเบาหวานมีความต้องการอินซูลิน  
น้อยลง.

สรุปแล้ว, สุขภาพที่ดีจะต้องอาศัยการ  
รับประทานอาหารที่เหมาะสมถูกต้องส่วน.  
ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ, ผักประเภทถั่ว,  
ผักและผลไม้ จะให้ความสะดวกเหล่านั้น.  
สถาบันมะเร็งแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาแนะนำว่า : ประชาชนควรบริโภคกากใยอาหาร  
จากผักผลไม้และข้าวซ้อมมือเพิ่มขึ้นจาก  
วันละ 10-15 กรัม เป็น 20-30 กรัม, แต่อย่า  
ให้เกิน 35 กรัม.

ส่วนบทบาทของไวตามินและไขมัน  
ต่อมะเร็งนั้น, ขอยกออกไปวันอาทิตย์  
หน้าครับ.