



## "มะเร็ง" โรคร้ายใกล้ตัว

หมอไมซิด

**"มะเร็ง"** ซ่อนนี้ ยังคงเป็นโรคร้ายใกล้ตัวของมนุษย์ ทั่วโลกยังคงหวาดกลัวกับโรคร้ายนี้อยู่มาก แม้ว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์จะเจริญก้าวหน้า สามารถตรวจวินิจฉัยได้แม่นยำและรวดเร็ว ควบคู่กับการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้วยวิธีการต่างๆ มากมายกว่าแต่ก่อน ทว่าโรคร้ายนี้ยังคงเป็นโรคที่ติดอันดับการเสียชีวิตในระดับต้นๆ อยู่เสมอ และนับวันยิ่งจะเป็นภัยใกล้ตัว เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่ผันแปรไปอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน

ในปัจจุบันสามารถบ่งชี้ถึงสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งได้ชัดเจนมากขึ้น แต่มนุษย์ส่วนใหญ่นั้นยากที่จะหลีกเลี่ยงให้เห็นห่างจากโรคร้ายนี้ อันเนื่องด้วยปัจจัยการดำรงชีวิตปัจจุบัน ที่มีความเสี่ยงและใกล้ชิดกับการเกิดโรคมะเร็งได้ง่าย

วงการแพทย์แผนปัจจุบันได้ทราบถึงสภาพการเกิดของโรคมะเร็งอย่างชัดเจนแล้วว่า มะเร็ง เป็นเนื้องอกที่ผิดปกติ เกิดขึ้นภายในเซลล์ของร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงรหัสดีเอ็นเอ ซึ่งเป็นรหัสบรรจุข้อมูลทางพันธุกรรมของร่างกายในแต่ละบุคคล มีการกลายพันธุ์เป็นเซลล์ผิดปกติที่รวมตัวกันเป็นเนื้อร้ายมาทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย ทำให้เนื้อเยื่อและอวัยวะเกิดความผิดปกติ จนเกิดเป็นโรคมะเร็งขึ้นบนท่อนร่างกายให้อ่อนแอ ทำลายอวัยวะต่างๆ จนไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเช่นเคย

ทั้งนี้ ขบวนการเกิดโรคและการทำลายล้างของเซลล์ร้ายจะดำเนินการอย่างรวดเร็ว มีทั้งที่เกิดขึ้นโดยไม่ปรากฏอาการและที่ปรากฏอาการตั้งแต่เริ่มแรก จนในที่สุด อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายสูญเสียการทำงานอย่างถาวร ส่งผลให้ต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



## สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งที่มาจากสภาพแวดล้อมภายนอก

มลภาวะที่เป็นพิษจากน้ำมือของมนุษย์ อัตราการเกิดของมนุษย์ที่มากขึ้น มีการแข่งขันกันอย่างเต็มที่ในการดำรงชีวิต การทำมาหาเลี้ยงชีพ พื้นที่ชุมชนแออัด โรงงานอุตสาหกรรม มลพิษจากสารพิษ สารเคมี กากพิษต่างๆ ที่เกิดขึ้น คิวพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ รถจักรยานยนต์ รวมถึงคิวพิษที่มาจากอาหาร ประเภทแป้ง ยาลดไขมัน มลพิษทางอากาศ มีเชื้อโรค ฝุ่นละออง สารพิษปนเปื้อนในอากาศ รวมถึงคิวพิษจากการสูบบุหรี่

มลพิษจากอาหารและน้ำดื่ม อาหารที่รับประทานอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแล้วแต่มีสารปนเปื้อนเกือบทุกชนิด แทบจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้ปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลงในผัก ผลไม้ สารที่เคลือบผิวผลไม้ให้ดูสดและเน่าช้าลง การใส่สารกันบูด ผงชูรสที่เกินระดับ ผงผสมสีจากสีย้อมผ้า การใช้สารเร่งเนื้อแดงในเนื้อวัว เนื้อหมู ผงบอแรกซ์เพิ่มความกรอบอร่อย การแช่โซดาไฟ ผงฟอกขาวในถั่วงอกและน้ำตาลทราย การใช้ยายาพอร์มาลินในการแช่ให้อาหารทะเลคงความสดใหม่ การใช้สารเคมีกำจัดแมลง (DDT) ในอาหารทะเลตากแห้งทั้งหลาย น้ำดื่มที่ไม่สะอาดปนเปื้อนสารพิษ รวมถึงมีโลหะหนักบางชนิดเจือปน และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ เป็นต้น

## สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งที่มาจากสภาพแวดล้อมภายใน

ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมภายในที่มีผลในการก่อมะเร็งในร่างกาย คือ ภาวะเครียดทั้งทางกายและจิตใจ สาเหตุมาจากการทำงานที่มากเกินไป เมื่อยล้า อ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารที่มีคุณค่าไม่ครบทุกหมู่ ขาดการออกกำลังกาย อารมณ์ที่ไม่แจ่มใสและผันผวน การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การเสพสารเสพติด ภาวะการนอนไม่หลับ การขับถ่ายไม่ปกติ ท้องผูกเป็นประจำ ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการเกิดโรคมะเร็งทั้งสิ้น

เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาที่ถูกต้องโดยหลักทางการแพทย์ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรคนั้น เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม การดื่มน้ำที่สะอาดและทำให้สุขภาพดี วันละ 2 ลิตร การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกายให้มีเหงื่อออกสม่ำเสมอ และดูแลอารมณ์ให้สงบ ไม่หงุดหงิด คร่ำครีดย หรือกังวลเกินเหตุ ก็เป็นวิธีที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

การดื่มน้ำโมเลกุลเล็ก i Water ซึ่งมีปริมาณออกซิเจนมากและคงไว้ด้วยแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อีกทั้งมีผลช่วยป้องกันและต้านสารอนุมูลอิสระรวมถึงสารก่อมะเร็ง ก็สามารถช่วยให้ร่างกายนี้ห่างจากโรคร้ายนี้ได้

ขอให้คุณทุกท่านห่างไกลและปลอดภัยจากโรคมะเร็งครับ

