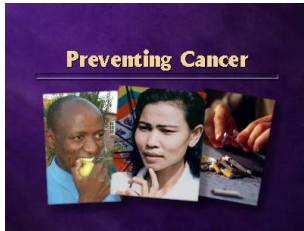


วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



©George Sedupane; ©Adventist Frontier Missions; ©Wildwood Lifestyle Center

วันนี้จะพูดถึงเรื่องโรคที่นำกลัวที่สุดโรคหนึ่งซึ่งเรียกว่า โรคมะเร็ง



ท่านคิดว่าชีวิตจะเป็นเช่นไร หากทางการแพทย์ประกาศว่ามียาเม็ดวิเศษตัวใหม่ ที่จะช่วยป้องกันคนได้ถึง 8 ใน 10 คนไม่ให้เป็นมะเร็ง คงมีคนเดินทางไกลและเข้าคิวยาวเพื่อคอยที่จะรับยาตัวนี้

แน่นอนทีเดียวโลกนี้คงไม่มียาชนิดนี้ แต่มีของบางอย่างที่ให้ผลไม่แพ้ค่ากล่าวข้างต้น



©Dick Duerksen

วันนี้เราจะได้รับฟังข่าวดีเรื่องของมะเร็ง เราสามารถป้องกันการป่วยเป็นมะเร็งได้



©HelpMD.com #Z337-E-2535

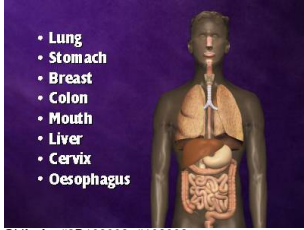
มะเร็งเป็นก้อนเนื้อหรือเนื้องอกที่เติบโตใหญ่ขึ้น และจะใหญ่ขึ้นจนทำให้คนตายได้ บางคนที่ป่วยเป็นมะเร็งเมื่อรักษาแล้วจะหายได้ แต่มีคนมากมายรักษาแล้วไม่หาย



ปัญหาของโรคมะเร็งไม่ได้มีเฉพาะในประเทศบ้านเรา หรือในหมู่บ้านของเราเท่านั้น แต่มะเร็งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับทุกคนทั่วโลก

- ➡ ในแต่ละปีมีคน 10 ล้านคนล้มป่วยด้วยโรคมะเร็ง
- ➡ คนกว่า 6 ล้านคนจะเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง¹

วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



©Life Art #3D108002, #102002

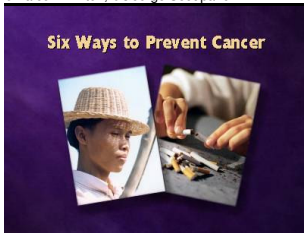
คนส่วนใหญ่จะตายด้วยมะเร็งใน²

- ๕ ปอด
- ๕ กระเพาะอาหาร
- ๕ เต้านม
- ๕ ลำไส้ใหญ่
- ๕ ช่องปาก
- ๕ ตับ
- ๕ ปากมดลูก
(เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของผู้หญิงที่เด็กในท้องเติบโต) และ
- ๕ หลอดอาหาร
(ทางเดินอาหารจากช่องปากไปยังกระเพาะอาหาร)



©Malcolm Linton; ©George Sedupane

ในอดีตคนเคยคิดว่าเราไม่สามารถทำอะไรกับโรคมะเร็งได้มากนัก นอกจากอธิษฐานขออย่าให้เราล้มป่วยด้วยโรคนี้นี้ แต่วันนี้เรารู้แล้วว่ามะเร็งส่วนใหญ่เกิดจากวิธีการดำเนินชีวิตของเรา และสามารถป้องกันได้



©Adventist Frontier Missions; ©Wildwood Lifestyle Center

ต่อไปเราจะมาพูดถึงวิธีป้องกันมะเร็ง 6 ประการ



©Adventist Digital Media

ประการที่ 1 หยุดสูบบุหรี่ อย่าใช้ยาสูบทุกชนิด แม้ชนิดที่เคี้ยวด้วยปากก็ตาม



หนึ่งในสามคนที่ตายด้วยโรคมะเร็งเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ การใช้ยาสูบจะนำผลเสียมาให้ร่างกายของเรา และจะทำให้เกิดมะเร็งได้



©Vietnam Pictures Archive

มีคนมากมายเคยได้ยืนยันว่าการสูบบุหรี่ทำให้เป็นมะเร็งในปอด แต่ท่านทราบไหมว่าการสูบบุหรี่ทำให้เป็นมะเร็งใน...



...หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร คอ



ตับ และตับอ่อนด้วย

วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



©Adventist Frontier Missions

ในหลายประเทศ
คนขายบุหรี่และยาสูบใช้เงินทุนจำนวนมากมาชักชวนในทุกรูปแบบ
เพื่อให้คนมาใช้ยาสูบ
พวกเขาทราบดีว่าเมื่อไรที่คนเริ่มใช้ยาสูบชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว
พวกเขาจะเลิกไม่ได้ แต่พระเจ้าจะช่วยให้ท่านหยุดได้



©Wildwood Lifestyle Center

ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะไม่ให้ผู้ที่ใช้ยาสูบส่งอิทธิพลต่อท่าน
พวกเขาคิดว่าการสูบบุหรี่ยุคใหม่
แต่ให้สังเกตดูว่าพวกเขาจะต้องหาเงินอย่างยากเย็นเพียงไรเพื่อ
มาสนองต่อนิสัยของเขา
หรือพวกเขาจะต้องดิ้นรนมากเพียงไรเพื่อที่จะหยุดใช้มัน



2. Do not drink alcohol

©Hemera Technologies

วิธีที่ 2 อย่าดื่มแอลกอฮอล์
หนึ่งในสิบคนที่ เป็นโรคมะเร็ง เป็นคนที่ดื่มแอลกอฮอล์³



©Inter American Development Bank

เมื่อเราตระหนักถึงผลร้ายของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อคนที่ดื่มและครอบครัวของเขาแล้ว เราทำได้แต่เพียงว่า
ขอรับรองให้เขาอย่าดื่มเด็ดขาด

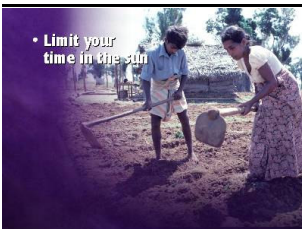


3. Avoid too much sun

©Bernhard Heiser/asiaphoto.de

วิธีที่ 3 หลีกเลียงแสงแดดที่มากเกินไป
แสงแดดมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราและช่วยเราป้องกันมะเร็งได้
แต่แสงแดดมากเกินไปนั้นจะเป็นอันตราย
เพราะว่ามีคนเพิ่มขึ้นทั่วโลกที่ป่วยเป็นมะเร็งผิวหนัง

วิธีต่อไปนี้จะช่วยให้คุณมีความสุขกับการตากแดด
แต่จะไม่รับอันตรายจากแสงแดด



• Limit your time in the sun

©Worldbank #LK025S05

ให้จำกัดเวลาที่อยู่ในแดด
โดยเฉพาะคนที่ มีสีผิวไม่เข้มเมื่อผิวหนังถูกแดดเผาไหม้จะเกิดอันตรายได้ ให้จดจำไว้เสมอว่า
แดดในเวลาเที่ยงวันนั้นอันตรายที่สุด

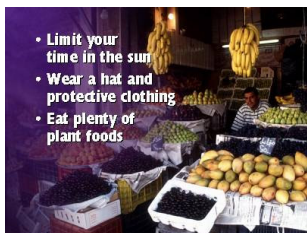


• Limit your time in the sun
• Wear a hat and protective clothing

©GC/Global Missions

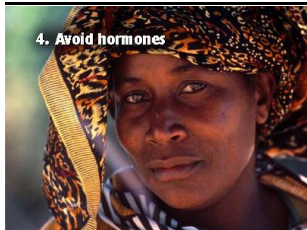
ให้สวมหมวกและเสื้อผ้าเพื่อป้องกันแขนและร่างกาย
ร่มจะช่วยกันแดดได้ด้วย

วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



©FAO/R. Faidutti #18990

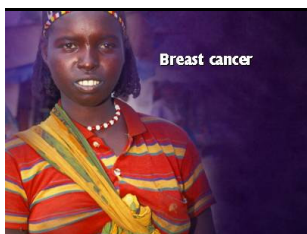
ให้เลือกอาหารจำพวกพืช เช่น ธัญพืช ผลไม้และผัก อาหารจำพวกนี้จะช่วยป้องกันร่างกายจากการเป็นมะเร็งได้ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะมีไขมันที่ไม่ดีจำนวนมาก และจะเร่งการเกิดมะเร็งผิวหนังได้



©CARE

วิธีที่ 4 หากเป็นไปได้
ให้หลีกเลี่ยงการรับประทานยาฮอร์โมน

ผู้หญิงส่วนใหญ่จะรับประทานยาฮอร์โมน เพื่อช่วยหลังจากการหยุดมีบุตร แต่ปัจจุบันนี้เราทราบว่ายาฮอร์โมนเพศ ทำให้เกิดสาเหตุของโรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูก ซึ่งเป็นอวัยวะส่วนที่ทารกเติบโต



©Robert Eillets

ผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมกันมากและมักจะเป็นมะเร็งที่อันตราย การรักษาที่ให้ผลนั้น จะขึ้นอยู่กับอาการตรวจพบโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อพบอาการของโรคมะเร็ง และหาทางรักษาในทันที เมื่อพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมจะจำเป็นต้องเข้ารับการผ่าตัด คนที่เป็นมะเร็งเต้านมและได้รับการผ่าตัดโดยเร็วที่สุดจะมีโอกาสดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติและมีความสุขต่อไปได้



©Daniel White

อาการสำคัญที่จะบอกว่าเป็นมะเร็งเต้านม มีดังนี้⁴

- ➔ มีก้อนเนื้อที่เต้านม โดยเฉพาะเป็นก้อนเนื้อที่พบใหม่และใหญ่ขึ้น
- ➔ มีรอยเว้าหรือรอยบุ๋มเข้าไป
- ➔ ต่อมมน้ำเหลืองโตขึ้นที่รักแร้ และไม่รู้สึเจ็บ



©Adventist Frontier Missions

วิธีที่ 5 ออกกำลังกายเป็นประจำ

คนที่นั่งอยู่กับที่และไม่ทำงานที่ต้องออกแรง จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นมะเร็งได้มาก⁵ เราจะต้องหาทางออกกำลังกายให้มากทุกวัน จะเป็นการเดิน การทำสวนครัว การตัดหญ้า หรือการวิ่งก็ได้



ให้ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

วิธีป้องกันโรคมะเร็ง

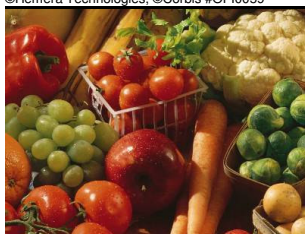


วิธีที่ 6 ให้รับประทานอาหารที่ดี เป็นสิ่งสำคัญ ถ้าเราปฏิรูปอาหารการกินของเรามะเร็งส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้⁶ หมอหลายท่านกล่าวว่า ด้วยอาหารการกินที่ดีที่สุด เจ็ดในสิบของโรคมะเร็งสามารถป้องกันได้

ถ้าเราถามหลายๆท่านที่ศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง ว่าจะอะไรที่สามารถป้องกันโรคนี้อันได้บ้าง พวกเขาจะตอบว่า



ให้เลือกอาหารส่วนใหญ่ที่มาจากพืช ซึ่งจะประกอบด้วยธัญพืช เมล็ดข้าว ผลไม้ ผักและลูกไม้ต่างๆ



ผลไม้และผักจะป้องกันร่างกายไม่ให้เป็นมะเร็งได้⁷ โดยเฉพาะผักสีเขียวและสีเหลืองเข้ม ถั่วเหลืองและถั่วฝักต่างๆ และผักจำพวกกะหล่ำ



ปัจจุบันนี้เราพบว่ามีการรับประทานอาหารประเภทใหม่ในหลายๆเมืองใหญ่ที่ไม่เหมือนอาหารที่เรียบง่ายดั้งเดิม อาหารประเภทนี้ดูน่ารับประทานและขายอยู่ตามร้านที่ทันสมัย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นอาหารที่มีไขมันสูง ปัจจุบันอาหารประเภทนี้เราทราบแล้วว่ามีส่วนเป็นสาเหตุของมะเร็งใน⁸

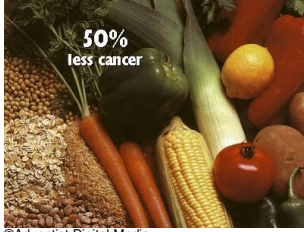


- ๕ ลำไส้
- ๕ ต่อมลูกหมาก (ในเพศชาย)
- ๕ มดลูก (อวัยวะที่ทารกเติบโต)
- ๕ และเต้านม



การรับประทานเนื้อสัตว์จะทำให้โอกาสเป็นมะเร็งในลำไส้และต่อมลูกหมากสูงขึ้น⁹

วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



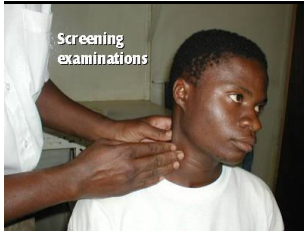
©Adventist Digital Media

คนที่รับประทานผลไม้ ธัญพืชและผักมากๆจะมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคมะเร็งน้อยมาก น้อยกว่าประมาณครึ่งหนึ่งของคนที่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นประจำ และรับประทานผลไม้และผักน้อย



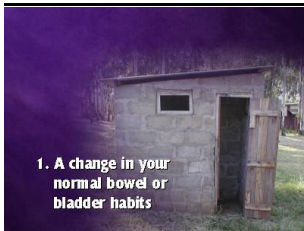
©Adventist Frontier Missions

ท่านทราบหรือไม่ว่าคนอ้วนจะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งมากกว่าคนอื่น ๆ เมื่อคนโยกย้ายไปอยู่ในเมืองและเริ่มรับประทานอาหารเช้าอาหารจานด่วนมากขึ้น หรือรับประทานอาหารเช้าที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงแต่งมากขึ้นและไม่ออกกำลังกาย พวกเขาจะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น หากรับประทานอาหารเช้าพวกพืชและออกกำลังกายเป็นประจำจะป้องกันปัญหาเหล่านี้ได้



©Wildwood Lifestyle Center

ให้จดจำไว้เสมอว่า วิธี "รักษา" มะเร็งที่ดีที่สุดคือการป้องกัน การตรวจพบในระยะแรกและการรักษานั้นจะเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่จะเอาชนะโรคนี้ได้ ด้วยเหตุนี้ หากทำได้ให้เข้ารับการตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี และให้เรียนรู้สัญญาณเตือนภัยของโรคมะเร็งทั้งเจ็ดประการ¹⁰



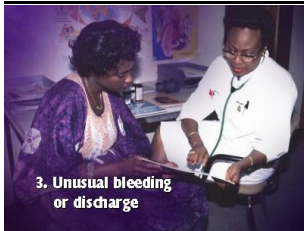
©Wildwood Lifestyle Center

1. มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการขับถ่ายทั้งทางอุจจาระและปัสสาวะ



©WHO/TDR/De Raadt #9204186

2. มีแผลที่ไม่ยอมหาย



©WHO/TDR/Crump #9903918

3. มีเลือดไหลที่ไม่ปกติ

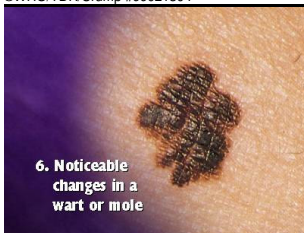
วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



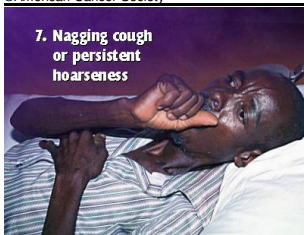
4. พบก้อนเนื้อหรือการบวมที่เต้านมหรือที่อื่นๆ



5. มีปัญหาเรื่องการย่อยอาหารหรือกลืนอาหารด้วยความลำบาก



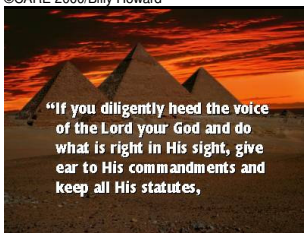
6. พบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับไฟหรือหูด



7. ไอเรื้อรังหรือเสียงแหบที่ไม่ยอมหาย



ทำไมเราจึงไม่หาความสุขด้วยการทำทุกวิถีทางเท่าที่เราจะทำได้ เพื่อป้องกันทุกคนในครอบครัวของเราจากโรคที่น่ากลัวนี้

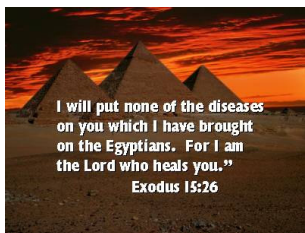


หลายศตวรรษที่แล้วพระเจ้าทรงสอนชนชาติอิสราเอลถึงวิธีป้องกันโรค หัวใจที่สำคัญคือการรับประทานอาหาร รักษาสุขภาพ และปฏิบัติตามวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี พระองค์ตรัสว่า



“ถ้าเจ้าทั้งหลายฟังพระสุรเสียงของพระเจ้าของเจ้า และกระทำการที่ชอบในสายพระเนตรของพระองค์ เจียหุฟังพระบัญญัติของพระองค์ และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของพระองค์ทุกประการ แล้วโรคต่างๆซึ่งเร้านับตาลให้เกิดแก่ชาวอียิปต์นั้น”

วิธีป้องกันโรคมะเร็ง



©Adventist Digital Media

“เราจะไม่ให้บังเกิดแก่พวกเจ้าเลย
เพราะเราคือพระเจ้าแพทย์ของเจ้า” อพยพ 15:26



©Panorama Productions

พระเจ้าไม่เคยประสงค์ให้ผู้ใดป่วยเป็นโรคมะเร็ง บัดนี้เรารู้แล้วว่า
เราจะต้องดำเนินชีวิตให้ดีที่สุดและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ต่อสุขภาพให้มากที่สุด
เพื่อจะช่วยให้เราหลีกเลี่ยงการเป็นมะเร็ง
และมีร่างกายที่แข็งแรง มีชีวิตที่มีความสุขมากยิ่งขึ้น

-
- 1 WHO, World Health Report 1997 - executive summary - Conquering suffering, enriching humanity; by Website: <http://www.who.int/whr/1997/exsum97e.htm>
 - 2 WHO, Ibid.
 - 3 Schatzkin A, etal. N Engl J Med 1987 May 7;316(19):1169-1173.
 - 4 Werner, D. *Where There Is No doctor*, The Hesperian Foundation, 1999 p. 279
 - 5 Neil Nedley, *Proof Positive* 1999, p.44
 - 6 ACS, *Cancer Facts & Figures* 1999, p.29
 - 7 Ibid.
 - 8 Ibid.
 - 9 Ibid.
 - 10 American Cancer Society, *Seven Warning Signals of Cancer*.