

มะเร็งเต้านมกับคำถามสุดฮิต

ศ.นพ.พรชัย โอเจริญรัตน์

ภาควิชาศัลยศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กินมังสวิรัตินั้นมะเร็งได้หรือไม่ ?

อาหารมังสวิรัตินั้นมีคุณค่าในการเสริมสุขภาพหลายประการ โดยที่ส่วนใหญ่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวต่ำและมีเยื่อไฟเบอร์และวิตามินสูง ซึ่งมีส่วนลดการเกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคหัวใจ อย่างไรก็ตามข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันไม่พบว่าการกินมังสวิรัตินั้นสามารถป้องกันมะเร็งได้ ตรงกันข้ามมีรายงานการวิจัยพบว่าผู้ที่รับประทานมังสวิรัตินั้นต่อเนืองยาวนาน มีอัตราการสูญเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่ากลุ่มที่รับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์ตามปกติ ทั้งยังพบว่าอุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านมสูงกว่าประชากรทั่วไป

ส่วนการรับประทานถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองปริมาณมาก ๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมหรือมะเร็งเยื่อบุผนังมดลูกนั้น เนื่องจากในถั่วเหลืองมีสารออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน ข้อแนะนำสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมคือรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลืองในปริมาณพอประมาณ และหลีกเลี่ยงอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากถั่วเหลืองที่มีความเข้มข้นสูงที่ใช้ทดแทนฮอร์โมน

เนื้อสัตว์และเนื้อแดงเร่งมะเร็งจริงหรือ ?

ความเชื่อที่ว่าอาหารที่มีเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัวที่เป็นเนื้อแดง หรือเนื้อไก่เป็นตัวเร่งทำให้เกิดมะเร็งจริงหรือไม่ โดยรูปแบบการรับประทานอาหารของคนไทย เมื่อเทียบกับประเทศทางตะวันตกซึ่งนำมาปรุงในรูปแบบของเนื้อเสต็กเป็นก้อนใหญ่ ปริมาณมากถึง 400 กรัมต่อมื้อ ในขณะที่อาหารไทยนั้น นำเนื้อหมู เนื้อไก่มาปรุงเป็นเพียงส่วนประกอบใน “กับข้าว” เท่านั้น และอาหารส่วนมากยังอุดมไปด้วยผัก ซึ่งเนื้อสัตว์แทบไม่ได้เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารไทย จึงยังไม่ก่อให้เกิดปัญหา เพราะปริมาณของ “เนื้อแดงหรือเนื้อสัตว์” ไม่ได้มากเกินไป การหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์โดยเด็ดขาดเป็นความเชื่อที่ผิดและทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน

ไขมันสัตว์เร่งมะเร็งจริงหรือ ?

ไขมันสัตว์เป็นสารอาหารที่ร่างกายต้องการในปริมาณที่เหมาะสม การตัดไขมันสัตว์โดยสิ้นเชิงนั้น มีผลเสีย การรับประทานแต่อาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เมื่อพลังงานจากสารอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ถูกใช้ไปไม่หมด ร่างกายจึงแปรรูปนำไปเก็บไว้ในรูปของไขมันสะสมในร่างกาย โดยไม่ได้มาจากการรับประทานไขมันเข้าไปสะสมในร่างกายโดยตรง ดังนั้น ปริมาณ ชนิด และสัดส่วนของอาหาร จึงสำคัญมากกว่า การตัดอาหารหมู่ใดหมู่หนึ่งออกไป

ส่วนปัจจัยที่ก่อให้เกิดมะเร็งนั้น ก็ไม่ได้มาจากไขมัน แต่มาจากน้ำหนักส่วนเกิน ซึ่งมาจากการรับประทานปริมาณมาก ผิดสัดส่วน และขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

เป็นมะเร็งต้องดเนื้อสัตว์ งดนมวัว งดไข่เพราะเป็นของแสลง ให้กินแต่เนื้อปลา?

เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องและอาจก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมไม่ว่าจะป่วยหรือไม่ป่วย **ยังคงควรยึดตามแนวทางของการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งรวมทั้งเนื้อ นม ไข่ ผักและผลไม้** ร่างกายไม่สามารถต้านทานหรือต่อสู้กับมะเร็งได้ หากขาดสารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งไป ยิ่งเมื่อเจ็บป่วย ร่างกายไม่แข็งแรง ยิ่งต้องการสารอาหารเข้าไปช่วยให้ร่างกายต่อต้านความเสื่อมโทรมต่าง ๆ **การรับประทานเนื้อปลาหรือน้ำมันตับปลาที่มีกรดไขมันโอเมกา-3** อาจมีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ อย่างไรก็ตามไม่พบว่าลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้

วิตามินซีปริมาณสูงต้านมะเร็ง ?

คำแนะนำในการให้วิตามินซีปริมาณสูงที่ได้รับความนิยมมานาน โดยหวังผลในการป้องกันและรักษา มะเร็งนั้น โดยผู้เสนอทฤษฎีนี้วิจัยในคนไข้มะเร็งระยะสุดท้ายจำนวนไม่กี่รายและไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบ ต่อมาได้มีการศึกษาเปรียบเทียบอย่างเป็นระบบในผู้ป่วยจำนวนมาก **พบว่าการได้รับวิตามินซีขนาดสูงไม่ได้ส่งผลใด ๆ ต่อมะเร็งเลย** และที่น่าสนใจผู้เสนอทฤษฎีนี้เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง

มะเร็งหายได้ด้วยแพทย์ทางเลือก ?

การแพทย์ทางเลือก เป็นแนวทางที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบัน โดยมีการสร้างกระแสจากสื่อต่าง ๆ รายงานว่าหายจากมะเร็งได้ด้วยแพทย์ทางเลือก แต่จากการเก็บข้อมูลผู้ใช้การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย มีข้อที่น่าสังเกต ดังนี้

- ผู้หญิงบางราย**ไม่ได้เป็นมะเร็ง** เพียงแต่ไปพบแพทย์และได้รับการตรวจคัดลัพท์ก่อนในเต้านม ซึ่งแพทย์สันนิษฐานว่าอาจเป็นมะเร็ง แต่ไม่ได้รับการตรวจโดยละเอียด หันเข้าหาแพทย์ทางเลือกเลย ซึ่งในความเป็นจริงอาจเป็นซิสต์ ซึ่งสามารถหายได้เองเมื่อปล่อยไว้ระยะเวลาหนึ่ง

- ผู้ป่วยที่เป็น**มะเร็งชนิดไม่ลุกลาม** เช่น มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรก ซึ่งได้รับการวินิจฉัยโดยการคว้านชิ้นเนื้อเพื่อไปตรวจหามะเร็งนั้น เป็นการรักษาในรูปแบบหนึ่งอยู่แล้ว

หลังจากนั้นผู้ป่วยหันไปหาแพทย์ทางเลือก จึงทำให้เข้าใจว่าช่วยให้หายจากมะเร็ง ทั้งที่ชิ้นเนื้อที่คว้านไปอาจตัดเชื้อมะเร็งออกไปจนหมดเนื่องจากเป็นในระยะเริ่มแรก

- ผู้ป่วยที่**ได้รับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบันจนครบคอร์สแล้ว** กำลังเกิดผลข้างเคียงจาก

การรักษา ร่างกายอ่อนเพลียจากเคมีบำบัด และหันเข้าหาแพทย์ทางเลือกในช่วงนั้น เมื่อร่างกายฟื้นตัวขึ้น ก็เข้าใจเอาว่าการที่มะเร็งหายนั้น มาจากแนวทางการแพทย์ทางเลือกที่ไปเข้ารับในภายหลัง

- แพทย์ทางเลือก**ผสมยาเคมีบำบัดในยาสมุนไพรที่อ้างว่ารักษามะเร็งได้** เมื่อผู้ป่วยรับยาเข้าไปทำให้ก้อนมะเร็งยุบลงได้ แต่เป็นการรับยาในปริมาณที่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม เหมือน “การเลี้ยงไข้” เอาไว้ทำให้สุดท้ายมะเร็งเกิดดื้อยาในที่สุด

- กลุ่มที่เชื่อในแนวทางแพทย์ทางเลือกนี้ มีความคล้ายคลึงกัน คือ เป็นกลุ่มที่มีการศึกษาดี และพยายามชวนชวนหาข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ จึงหันไปหาแพทย์ทางเลือกโดยละเลยแพทย์แผนปัจจุบัน หลายรายที่ออกไปแล้วกลับมาเข้ารับการรักษาหลังจากวิเคราะห์เจอครั้งแรก 1-2 ปี ทำให้หมดโอกาสในการรักษาตั้งแต่มะเร็งเกิดขึ้นแรก ๆ โอกาสการหายก็น้อยลง และหลายรายกลับมาในลักษณะที่มะเร็งลุกลามไปไกลเกินกว่าจะแก้ไขได้แล้ว

ข้อแนะนำ คือ **อย่าทิ้งการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน** เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียตายนหากแนวทางที่เลือกไปไม่ประสบผล อย่าลืมว่าการปล่อยเวลาให้ผ่านไปนั้น เท่ากับเป็นการปล่อยให้เซลล์มะเร็งร้ายในร่างกายโตขึ้นทุกวัน