

UPDATE กฎเหล็กป้องกันมะเร็งเต้านม

ต่อไปเป็นเรื่องสุขภาพแค่นั้น เมื่อเห็นข่าวแองเจลิน่า โจลี่ตัดเต้านม (เพราะมียืนส่มะเร็งเต้านมที่ตกทอดมาจากคุณแม่ ซึ่งเสียชีวิตด้วยโรคนี้อายุ 56 ปี และล่าสุดปลายเดือนพฤษภาคม คุณน่ายัย 61 ปีก็เพิ่งเสียชีวิตไปด้วยโรคเดียวกัน) ก็ต้องผวามะเร็ง



ฉะนั้น เรามาอัปเดตกฎเหล็กหรือวิธีการป้องกันมะเร็งเต้านม ซึ่งรวบรวมโดยมาริสรา รามิกซิโอ นักเขียนจาก UCF Colleges of Nursing and Medicine

1. งดดื่มแอลกอฮอล์ หลายคนเชื่อว่าเครื่องดื่มชนิดนี้ ช่วยเรื่องการไหลเวียนของโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ แต่เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งเต้านม ยิ่งดื่ม ยิ่งเสี่ยง
2. ห้ามอ้วน เรารู้กันดีว่าการปล่อยตัวให้เผละ ล้วนนำมาซึ่งโรคร้ายนานา ยิ่งถ้าน้ำหนักเกินช่วงระหว่างและหลังวัยทอง จะยิ่งเสี่ยงมะเร็งเต้านม
3. กินอาหารสุขภาพ ซึ่งถ้าจะให้ดี ก็ใช้สูตรอาหารชีวจิต คือ แป้งหรือข้าวไม่ขัดขาว มีอะลอะ 50 เปอร์เซ็นต์ ผักสุกและสด 30 เปอร์เซ็นต์ (โดยเน้นจำพวกที่อุดมไปด้วยแอนตีออกซิแดนท์ ช่วยป้องกันมะเร็ง) โปรตีนจากปลาหรือถั่ว 15 เปอร์เซ็นต์ พร้อมทั้งเบ็ตเตล็ด ของกินเล่น ผลไม้ไม่หวานอีก 10 เปอร์เซ็นต์
4. เพิ่มถั่วเหลือง หรืออาหารที่ปรุงจากถั่วเหลืองทั้งเมล็ด เช่น เต้าหู้ มิโซะ
5. ให้นมลูก หากมีโอกาสเป็นแม่สักหนหรือสองหน อย่าพลาดโอกาสการให้นมของตัวเองแก่ลูก เพราะนอกจากเจ้าตัวน้อยได้ภูมิต้านทานโรคแล้ว ยังลดจำนวนฮอร์โมนเอสโตรเจน ช่วยลดเสี่ยงมะเร็งเต้านมคะ
6. หยุดการรับฮอร์โมน โดยเฉพาะผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยทอง หรือผู้ที่ต้องผ่าตัดมดลูกหรือรังไข่ออก จำไว้ว่า ยิ่งรับ ยิ่งเสี่ยง หรือหากเลี่ยงรับฮอร์โมนไม่ได้ ควรปรึกษาวิธีที่การที่จะรับให้น้อยลง
7. ตรวจหาเยนส์เสี่ยงมะเร็งบ้าง โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีผู้ป่วยด้วยโรคนี้ เผื่อหากพบว่าตนเองมีเยนส์นั้น ก็จะได้เลิกประมาทกับเรื่องสุขภาพเสียที
8. ย้อนกลับไปทำข้อ 1-7 อย่างเคร่งครัด พร้อมทั้งทำแมมโมแกรมปีละครั้ง

อย่าลืมนะ กฎเหล็กเหล่านี้จะได้ผล ต้องลงมือปฏิบัตินะคะ