

## มะเร็ง

ฉบับนี้ว่าด้วยโรคมะเร็งกันเป็นเรื่องใหญ่ มะเร็งเป็นได้ทุกอย่างอะมากบ้างน้อยบ้าง นอกจากหัวใจ เราอาจจะได้ยินเรื่องมะเร็งของปอด ตับ กระเพาะอาหาร ปากมดลูก นม กระดูก สมอง ผิวหนัง เม็ดเลือดขาว ฯลฯ แต่มะเร็งของหัวใจก็เรียกได้ว่าไม่มีเลย ถ้าพูดว่าใครเป็น “มะเร็งหัวใจ” ก็อาจหมายถึงจิตใจที่มีสภาพผิดปกติอย่างมาก ซึ่งถ้าโดยนัยหลังนี้คนไทยก็เป็น “มะเร็งหัวใจ” กันเยอะทีเดียว

มะเร็งเกิดจากอะไร จะป้องกันได้อย่างไร ขอเชิญท่านอ่านรายละเอียดได้ในฉบับในนี้ จะกล่าวถึงเรื่องใหญ่ ๆ สัก ๕ เรื่อง คือ

๑. การไม่สูบบุหรี่ เป็นการป้องกันมะเร็งของปอดที่สำคัญที่สุด
๒. การไม่กินเนื้อสัตว์ดิบทุกชนิด จะลดการเป็นพยาธิใบไม้ในตับและการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีของชาวอีสานไปได้เกือบหมดสิ้น
๓. การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบ จะป้องกันโรคมะเร็งของตับไปได้มาก ในอนาคตจะมีวัคซีนป้องกันโรคมะเร็งอื่น ๆ
๔. การพยายามหลีกเลี่ยงจากยาและสารเคมีต่าง ๆ น่าจะช่วยให้ลดการเป็นมะเร็ง
๕. เจริญสมาธิ เป็นประจำให้จิตใจสงบสบาย น่าจะช่วยลดการเป็นมะเร็ง และมีรายงานว่าทำให้มะเร็งยุบหรือหายด้วย และช่วยป้องกันโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง