

## จะป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้อย่างไร

มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยในชายสูงวัย เชื่อว่าผู้อ่านหลายๆคนอาจมีเพื่อนหรือคนใกล้ตัวได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ต้องได้รับการผ่าตัด ฉายแสง หรือให้การรักษาอื่นๆ เชื่อว่ามีคำถามหนึ่งที่หลายๆคนอยากรู้คือ เราจะมีทางป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้หรือไม่

ซึ่งก่อนที่จะตอบคำถามนี้ เราควรต้องหาคำตอบให้ได้ก่อนว่ามะเร็งต่อมลูกหมากเกิดได้อย่างไร และมีปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้าง มะเร็งหลายๆชนิดเราทราบปัจจัยเสี่ยงที่ค่อนข้างแน่ชัด เช่น การสูบบุหรี่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอด เป็นต้น แต่กับมะเร็งต่อมลูกหมาก ทางการศึกษายังไม่ทราบถึงสาเหตุของการเกิดมะเร็งชนิดนี้ชัดเจนนัก ทราบเพียงว่าเป็นมะเร็งที่มักพบในชายสูงวัย ปัจจัยด้านพันธุกรรม เช่น คนแอฟริกันมีความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมากมากกว่าเชื้อชาติอื่น และการมีญาติสายตรงหลายๆคนในครอบครัวเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือญาติสายตรงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากตั้งแต่อายุน้อยๆ จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากมากขึ้น ซึ่งปัจจัยด้านพันธุกรรมเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถไปเปลี่ยนแปลงได้เพราะติดตัวเรามาตั้งแต่กำเนิด

แต่มีการศึกษาอื่นๆพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมอาจมีผลต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย พบว่าคนเอเชียที่ย้ายไปอาศัยที่ประเทศสหรัฐอเมริกา มีอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าคนเอเชียที่เกิดและเติบโตที่ประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่แรก ดังนั้นอาจจะพูดได้ว่า ปัจจัยด้านพฤติกรรม ลักษณะการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อมอาจมีผลต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งพอรวบรวมปัจจัยเสี่ยงได้ดังนี้ คือ

- ภาวะ **metabolic syndrome** พบว่าผู้ชายที่มีภาวะอ้วนลงพุง เส้นรอบเอวมากกว่า **102** เซนติเมตร เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก
- การสูบบุหรี่
- การทานอาหารกลุ่มเนื้อแดง (**red meat**) หรือ **process meat** และอาหารทอด (**fried food**)
- การติดเชื้อ **HPV** ชนิด **16**

ดังนั้นคำแนะนำสำหรับการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากที่สามารถทำได้ไม่ยากนักคือ การลดทานอาหารกลุ่มเนื้อแดง และ **process meat** ต่างๆ เพิ่มการทานโปรตีนจากปลา หรือโปรตีนจากพืชแทน (**plant base protein**) ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ควรลดน้ำหนักในกรณีที่มีน้ำหนักตัวเกิน หยุดสูบบุหรี่ ลดความเครียด มีคำแนะนำให้ทานมะเขือเทศ แต่ต้องเป็นมะเขือเทศที่ผ่านความร้อน (**cooked tomato**) รวมถึงผักในกลุ่มกะหล่ำหรือบรอกโคลี (**cruciferous vegetables**) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีคำแนะนำให้มีการหลั่งอสุจิเป็นระยะๆ เนื่องจากมีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการหลั่งอสุจิบ่อยอาจมีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่า (**prostate stagnation hypothesis**) เนื่องจากเนื้อเยื่อในต่อมลูกหมากมีโอกาสสัมผัสสารก่อมะเร็งในน้ำอสุจิน้อยกว่า แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นควรระมัดระวังไม่ให้คิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งอาจ

นำไปสู่การติดเชื้อ HPV ชนิด 16 หรือโรคต่อมลูกหมากอักเสบอื่นๆ ที่อาจจะเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากได้

สำหรับผู้ชายที่คุมกำเนิดโดยการทำหมันชาย พบว่าการทำหมันชายไม่เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ดังนั้นผู้ชายที่ต้องการคุมกำเนิดาวก็สามารถตัดสินใจทำหมันชายได้โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากครับ

สำหรับชายสูงวัยที่มีภาวะพร่องฮอร์โมนเพศชายและจำเป็นต้องได้รับฮอร์โมนเพศชายหรือเทสโทสเตอโรนทดแทนนั้น ข้อมูล ณ ปัจจุบันที่เขียนบทความนี้พบว่าฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนทดแทนไม่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากครับแต่ควรมีการตรวจคัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมากก่อนการเริ่มรักษาโดยการให้ฮอร์โมนเพศชายทดแทนครับ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพตนเองในการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก ก็ไม่ต่างกับการดูแลสุขภาพตนเองทั่วไปเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพโดยรวมที่ดีมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้นและลดปัจจัยเสี่ยงของโรคอื่นๆตามมามากด้วย

รศ.นพ.เปรมสันต์ สังข์คุ้ม

สาขาศัลยศาสตร์ระบบปัสสาวะ ภาควิชาศัลยศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล