



ข้อประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย

มะเร็งเต้านม กับ เสื้อยกทรงตัวโปรด

จะมีอกเล็กแบนราบเหมือนไข่ดาวหรืออกใหญ่เท่าส้มโอ ผู้หญิงยุคใหม่ก็มีวิธีการสร้างเสน่ห์ได้ด้วย การสวมใส่เสื้อยกทรงตัวโปรด ที่ช่วยเสริมทรวดทรงหรือช่วยเก็บทรงหน้าอกให้เข้าที่สวยงาม เสื้อยกทรงเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวันสำหรับสตรีอย่างปฏิเสธไม่ได้

บ่อยครั้งได้ยินเรื่องราวว่าการใส่ยกทรงเป็นสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมหรือไม่?



ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย ได้ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมชาวไทยภูเขามาโดยตลอด หนึ่งในโครงการด้านส่งเสริมสุขภาพมีโครงการส่งเสริมสตรีวัยเจริญพันธุ์ในการเฝ้าระวังและการคัดกรองมะเร็งปากมดลูกด้วยวิธี VIA ในชุมชนชาวไทยภูเขา นอกจากการตรวจคัดกรองแล้วยังเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงโรคมะเร็งต่างๆสำหรับสตรี หนึ่งในนั้นคือโรคมะเร็งเต้านม ซึ่งเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม ฮอโมนเพศหญิง ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม อาหารการกิน และภาวะเสี่ยงอื่นๆ เช่น การอดนอนของท่อน้ำนม



เรื้อรัง และการกระทบกระแทกต่อเต้านมโดยตรงเป็นเวลานานๆ จนเกิดการเน่าตายของไขมันบริเวณเต้านม จึงอาจเป็นที่มาของความกังวลเรื่องการสวมใส่เสื้อยกทรงเป็นเวลานานๆ

โดยปกติแล้วการใส่เสื้อยกทรงที่ไม่ถูกต้อง

เช่น คับจนเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับทรง จนกระทั่งเกิดการกดขี่เฉพาะที่เป็นเวลานานๆ จนเกิดการเน่าตายของไขมัน ก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม แต่เป็นความเสี่ยงที่น้อยมาก เกือบจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเลย และแม้จะเกิดไขมันเน่าตายจริงโอกาสที่จะกลายเป็นมะเร็งก็น้อยมาก แต่ผู้หญิงทั้งหลายก็ควรเลือกชนิดและขนาดของเสื้อยกทรง ที่เหมาะสมกับรูปร่างและขนาดหน้าอกของตนเอง ไม่ควรทนใส่หากรู้สึกว้าคับจนหายใจไม่ออก โดยเฉพาะเสื้อยกทรงชนิดที่มีลวดโลหะเสริมทรงที่กดจนเจ็บเต้านม ควรรักษาและทะนุถนอมสุขภาพของตนเองให้ดี ความสวยงามเป็นเรื่องที่สำคัญก็จริงอยู่ แต่สุขภาพแข็งแรงเป็นเรื่องที่ยิ่งสำคัญกว่า

สาเหตุของมะเร็งแต่ละชนิดนั้นก็ยังมีหลายอย่าง และประการสำคัญที่จะเกิดหรือไม่เกิดมะเร็ง ก็คือความต้านทานหรือภูมิคุ้มกันของแต่ละคน ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดี ก็จะมีภูมิคุ้มกันการเกิดโรคมะเร็งได้ดี ฉะนั้นถ้ารักษาสุขภาพให้แข็งแรง เช่น กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด พักผ่อนเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสมแล้ว ตรวจสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ จะเป็นการป้องกันโรคมะเร็งที่ดีที่สุด ☺

