

แม่ดื่มน้อยก็เสี่ยง เป็นมะเร็งเต้านมได้

หากพูดถึงแอลกอฮอล์กับสังคมไทย ปัจจุบันพบว่าหลายคนยังไม่ได้ตระหนักถึงภัยร้ายมากนัก เช่นเมื่อเทียบกับคนสูบบุหรี่ที่อาจดูน่ากลัวหรือส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่า คำพูดที่บอกว่า “ดื่มเพื่อเข้าสังคม” ก็ดูเป็นเรื่องธรรมดาของวัยทำงานหรือแม้กระทั่งวัยเรียน ทั้งยังไม่ได้จำกัดเพศอีกด้วย

หลายคนเชื่อว่า ดื่มนิดหน่อยคงไม่เป็นไร แต่จากงานวิจัยล่าสุด ที่รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยขนาดใหญ่ทั่วโลก ยืนยันตรงกันว่า **“ไม่มีระดับการดื่มแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยเฉพาะต่อมะเร็งเต้านมในผู้หญิง”**

นพ.นครินทร์ นิยมเดชา

แพทย์ประจำบ้าน สาขาสาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและ
เวชศาสตร์ป้องกัน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ความสัมพันธ์ ระหว่างการดื่ม แอลกอฮอล์กับการ เกิดมะเร็งเต้านม

นักวิจัยทำการวิเคราะห์งานวิจัยแบบติดตามระยะยาวรวมกว่า 40 งานวิจัย เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มแอลกอฮอล์กับการเกิดมะเร็งเต้านม พบว่า

- แม่ดื่มน้อยกว่า 1 แก้วต่อวัน (เช่นไวน์ เบียร์ หรือเหล้าในปริมาณมาตรฐาน) ก็ทำให้ความเสี่ยงมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น ยิ่งดื่มมากความเสี่ยงยิ่งเพิ่มมากตามลำดับ
- ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มผู้หญิงวัยก่อนหมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือน
- การดื่มแบบ “ดื่มหนักเป็นครั้งคราว HED” (เช่น ดื่มเยอะในงานเลี้ยงฉลอง) ทำให้ความเสี่ยงสูงขึ้นกว่าปกติถึง 40%



ทำไมแอลกอฮอล์ถึงเพิ่มความเสี่ยง

- แอลกอฮอล์เป็นสารก่อมะเร็งกลุ่ม 1 (group 1 carcinogen) ตามการจัดประเภทขององค์การอนามัยโลก

- เมื่อร่างกายเผาผลาญแอลกอฮอล์ จะเกิดสาร acetaldehyde ที่สามารถทำลาย DNA และเพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง
- รบกวนการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งเต้านม

ข้อเสนอแนะ

- ทุกปริมาณที่ดื่มคือความเสี่ยง การงดหรือลดดื่มคือทางเลือกที่ดีที่สุด
- หน่วยงานรัฐสามารถช่วยสร้างคลื่นลูกใหญ่ในการผลักดันการตระหนักของสังคมต่อแอลกอฮอล์ได้ เช่นการมีนโยบายสาธารณะ การปรับจลาจลสินค้าให้น่ากลัวเหมือนบนซองบุหรี่

