

5 เรื่องที่ผู้ชายวัย 40+ ควรทำเป็นประจำ ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้

หนุ่มวัย 40+ ต้องรู้! 5 สิ่งที่คุณควรทำเพื่อลดความเสี่ยง “มะเร็งต่อมลูกหมาก”

เมื่อผู้ชายก้าวเข้าสู่วัย 40 ปีขึ้นไป ร่างกายจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง สุขภาพที่ควรใส่ใจเป็นพิเศษคือ มะเร็งต่อมลูกหมาก ซึ่งเป็นมะเร็งที่พบบ่อยและมีความเสี่ยงสูงขึ้นตามอายุ อย่างไรก็ตาม มะเร็งชนิดนี้สามารถป้องกันได้ เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เราจึงชวนคุณผู้ชายมาเริ่มต้น 5 สิ่งที่คุณควรทำเป็นประจำเพื่อลดความเสี่ยงโรคร้ายนี้

1. ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและเนื้อแดงมากเกินไปอาจเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากได้ คุณผู้ชายจึงควรหันมาเน้นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพให้มากขึ้น เช่น ผักและผลไม้หลากชนิด โดยเฉพาะมะเขือเทศและผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศ การรับประทานมะเขือเทศช่วยให้ร่างกายได้รับไลโคปีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมาก

นอกจากนี้ ควรเพิ่มอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เช่น ปลาทะเลน้ำลึก และลดอาหารแปรรูปหรืออาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง การดูแลเรื่องอาหารการกินจึงถือเป็นวิธีป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากที่เริ่มต้นง่ายและให้ผลดีในระยะยาว

2. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนถือเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของมะเร็งหลายชนิด รวมถึงมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยเช่นกัน การมีน้ำหนักเกินจะทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบเรื้อรัง และการทำงานของฮอร์โมนผิดปกติ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดเซลล์มะเร็งได้ การควบคุมน้ำหนักจึงเป็นเรื่องที่คุณผู้ชายวัยนี้ไม่ควรมองข้าม

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอพร้อมกับ

ควบคุมอาหารที่เหมาะสม จะช่วยให้คุณรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี การทำเช่นนี้จะช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นและสามารถลดความเสี่ยงของโรคร้ายได้ในที่สุด

3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายไม่เพียงแต่ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงและลดการอักเสบในร่างกายได้อีกด้วย คุณผู้ชายจึงควรหากิจกรรมที่ชอบทำอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 30 นาที การออกกำลังกายที่แนะนำได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำ

กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้อารมณ์ดีแข็งแรง แต่ยังมีส่วนสำคัญในการลดความเครียดได้อีกด้วย การเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างจริงจัง จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีง่าย ๆ ที่ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมากในวัย 40+

4. ทำกิจกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม

มีงานวิจัยบางชิ้นที่บ่งชี้ว่าการหลั่งอสุจิเป็นประจำอาจช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากได้ แม้ว่ากลไกที่แน่ชัดจะยังไม่เป็นที่สรุป แต่ก็มีหลักฐานว่าการหลั่งอสุจิช่วยกำจัดสารก่อมะเร็งหรือสารพิษออกจากต่อมลูกหมากได้

แม้ว่าเรื่องนี้ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม แต่การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมและปลอดภัย ก็เป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพโดยรวมที่ดีที่คุณผู้ชายไม่ควรมองข้ามเช่นกัน

5. ตรวจสุขภาพและคัดกรองเป็นประจำ

การตรวจคัดกรองถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะการตรวจพบมะเร็งต่อมลูกหมากตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาให้หายขาดได้สูง ผู้ชายที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็น

มะเร็งต่อมลูกหมาก ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองเป็นประจำตามคำแนะนำของแพทย์

โดยทั่วไปแพทย์จะแนะนำให้มีการตรวจเลือดเพื่อค่า PSA (Prostate-Specific Antigen) ซึ่งเป็นสารบ่งชี้ความผิดปกติของต่อมลูกหมาก การตรวจสุขภาพเป็นประจำจึงเป็นวิธีป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณผู้ชายในวัย 40+ นี้

มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นโรคร้ายที่สามารถป้องกันได้ เพียงแค่คุณผู้ชายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวันให้มีคุณภาพมากขึ้น และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ การดูแลตัวเองอย่างใส่ใจจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งชนิดนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมทำให้วัย 40+ ของคุณมีความสุขและแข็งแรง



คนที่เอาชนะคนอื่นได้นั้น คือคนแจึงแแกร่ง
แต่คนที่เอาชนะตัวเองได้ คือผู้ยิ่งใหญ่ที่แท้จริง
เล่าจื้อ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

