



มะเร็งกับอารมณ์

พจ.วรวงศ์ ชัยสิงหาญ (陈株生)

หลายคนคงคิดว่าโรคมะเร็งนั้นมีสาเหตุมาจากกรรมพันธุ์ อาหารการกิน มลพิษ ฯลฯ แต่หลายคนกลับมองข้ามสิ่งหนึ่งที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดไปนั่นก็คือ **อารมณ์ของเรานั่นเอง**

ในทางแพทย์แผนจีนอารมณ์ถูกแบ่งเป็น 7 ชนิดคือ โกรธ ดีใจ คิดมาก เสียใจ วิตกกังวล กลัวและตกใจ อารมณ์ทั้งเจ็ดนี้เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป แต่ถ้าเกิดขึ้นอย่างนับพันรุนแรงหรือติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนานทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ได้รวมถึงโรคมะเร็ง แพทย์แผนจีนเชื่อว่าความผิดปกติของอารมณ์ทั้ง 7 ไม่ว่าจะในทางน้อยหรือมากเกินไปนั้นล้วนส่งผลให้การทำงานของอวัยวะภายในผิดปกติ เส้นลมปราณติดขัด ตับสูญเสียหน้าที่ในการแผ่ข่านลมปราณ ม้ามสูญเสียหน้าที่ในการควบคุมการย่อยและดูดซึมสารอาหาร ปอดสูญเสียหน้าที่ในการควบคุมการแผ่กระจายของลมปราณ ไตสูญเสียหน้าที่ในการกักเก็บ หัวใจสูญเสียหน้าที่ในการควบคุมการไหลเวียนของเลือด ในท้ายที่สุดจึงก่อเกิดความชื้นและเสมหะอุดกั้น เลือดและลมปราณติดขัดไม่สามารถไปไหนได้ เมื่อติดขัดเป็นเวลานานสะสมเกิดเป็นก้อนและกลายเป็นมะเร็งในที่สุด

หลายปีมานี้นักวิชาการได้มีการใช้หลักการของสรีรวิทยาและพยาธิวิทยามาอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ อารมณ์มีผลต่อการเกิดมะเร็งได้ข้อสรุปเป็น 4 ข้อคือ

1. การถูกกระตุ้นอารมณ์อย่างนับพันรุนแรงส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกายแปรปรวน ทำให้การเจริญเติบโตของเซลล์ขาดการควบคุมและกลายเป็นมะเร็งในที่สุด

2. ระบบต่อมไร้ท่อทำหน้าที่รักษาสมดุลของสิ่งแวดล้อมรอบเซลล์ หากอารมณ์ถูกกระตุ้นอย่างรุนแรง ต่อเนื่อง การส่งสัญญาณประสาทในร่างกายผิดปกติ ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายเปลี่ยนแปลง ท้ายที่สุดส่งผลให้สิ่งแวดล้อมรอบเซลล์ผิดปกติ เซลล์ที่ปกติจึงเจริญเติบโตอย่างผิดปกติกลายเป็นมะเร็ง
3. ระบบภูมิคุ้มกันสามารถตรวจสอบและทำลายเซลล์ที่ผิดปกติ แต่เมื่ออารมณ์ถูกกระทบทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันถูกยับยั้ง ทำให้เซลล์ที่ผิดปกติไม่ถูกทำลายและกลายเป็นมะเร็ง
4. อารมณ์ที่ถูกกระตุ้นอย่างรุนแรงหรือเป็นระยะเวลาานสามารถกดยีนที่ต่อต้านมะเร็งไม่ให้เกิดออก ทำให้ยีนมะเร็งสามารถแสดงออกได้และกลายเป็นมะเร็ง

จากการสำรวจผู้ป่วยมะเร็งพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากก่อนตรวจพบมะเร็งต่างก็เคยประสบกับภาวะกดดันทางอารมณ์หรือกระทบกระเทือนจิตใจมาก่อน ดังนั้นหนึ่งในการป้องกันโรคมะเร็งคือต้องควบคุมอารมณ์ทั้ง 7 นี้ให้ได้โดยเรียนรู้การปรับอารมณ์หรือหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าให้เกิดอารมณ์ทั้ง 7 โดยเราอาจออกไปสังสรรค์กับเพื่อน ออกไปท่องเที่ยว ในเรื่องต่างๆ ไม่ควรตั้งความหวังไว้มากจนเกินไป ฝึกนั่งสมาธิ รู้จักให้อภัยและปล่อยวาง เป็นต้น เพียงเท่านี้เราจึงสามารถห่างไกลจากโรคมะเร็งได้อีกก้าวหนึ่งแล้วละครับ

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.