

MATICHON INFORMATION CENTER		Subject Heading :	
Source : มติชนสุดสัปดาห์			
Date : 25 ก.ค. 2551	Page : 46	No : 51363904	

ชีวิตเป็นเรื่องความเสี่ยง



อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

46

“ชีวิตเป็นเรื่องของการเลือก” (life is about choices) เป็นสิ่งที่นักเศรษฐศาสตร์มองเห็นลอดแว่นตา ในขณะที่นักสถิติบอกว่า “ชีวิตเป็นเรื่องของความเสี่ยง” (life is about chances) ประเด็นมิใช่ว่าใครถูกใครผิด เพียงแต่มองกันคนละทางเท่านั้นเอง “ชีวิตเป็นเรื่องของการเลือก” หมายถึงว่าในชีวิตมนุษย์ต้องเผชิญกับการเลือกอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เลือกกินอาหารเช้า เลือกวิชาเรียน เลือกโรงเรียน เลือกเพื่อน เลือกแฟน เลือกคู่ เลือกงาน ฯลฯ (ตลอดจนเลือกพรรคการเมืองและเลือกข้าง)

ปัญหาในเรื่องการเลือกก็คือทุกการเลือกมีต้นทุน กล่าวคือ เมื่อเลือกอย่างหนึ่งแล้ว ก็ไม่สามารถเลือกอีกอย่างหนึ่งได้ ดังนั้น ต้นทุนของการเลือกสิ่งหนึ่งก็คือการต้องเสียสละอีกสิ่งหนึ่ง เช่น เลือกที่จะทำงานที่บริษัท ก. แทนที่จะทำงานที่บริษัท ข. ต้นทุนของการเลือกบริษัท ก. ก็คือการเสียโอกาสที่จะทำงานที่บริษัท ข. ถ้างานที่ ข. ให้โอกาสก้าวหน้าในชีวิตดีกว่า ก. อย่างนี้ต้นทุนในการเลือก ก. ก็สูง พุดง่ายๆ ก็คือตัดสินใจผิดนั่นเอง

สำหรับนักสถิติ ฐานส่วนหนึ่งของวิชาสถิติคือความน่าจะเป็น (probability) ซึ่งอธิบายได้ง่ายๆ ด้วยการโยนลูกเต๋าซึ่งมี 6 หน้า โอกาส (chance) ที่หมายเลข 1 จะหงายขึ้นก็คือ 1 ใน 6 หรือพูดอีกอย่างว่า ความเป็นไปได้หรือความน่าจะเป็นหรือโอกาสที่หมายเลข 1 จะหงายขึ้นมาก็คือ 1 ใน 6

เรื่องง่ายๆ แค่นี้มนุษย์สามารถทำให้ยากขึ้นมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ด้วยการนำไปต่อยอด เช่น นำไปใช้ในการหาความเป็นไปได้ของการตาย ความเจ็บป่วย โรคต่างๆ ไฟไหม้ อุบัติเหตุ ฯลฯ เพื่อเอาไปใช้คำนวณหาเบี้ยประกันที่ต้องจ่ายในการประกันชนิดที่ทำให้บริษัทมีกำไร

เมื่อใคร่ครวญชีวิตจากแง่มุมของความเป็นไปได้ก็จะเห็นว่า ชีวิตมนุษย์และทุกสรรพสิ่งในโลกถูกรอบงำด้วยความเสี่ยงอยู่ทุกขณะจิต ไม่มีใครรู้ว่าวินาทีใดที่หัวใจของเราจะหยุดเต้นหรือร่างกายของเราปฏิเสธที่จะทำงานหรืออุกกาบาตจะชนโลกจนมนุษย์ชาติต้องสูญพันธุ์ หรือฟ้าจะผ่าลงหัวเรา ฯลฯ

วินาทีแรกที่ตื่นนอน (เอาชนะความเสี่ยงจากการนอนแล้วไม่ตื่นในคืนนั้นมาได้) ก็พบความเสี่ยงที่จะลื่นหกล้มหัวฟาดพื้นหน้าเตียงนอน จากนั้น ก็เสี่ยงกับการที่แปรงสีฟันจะหักแทงเหงือก เสี่ยงกับการที่ใกล้สวมจะหักแตกบาดกัน เสี่ยงกับอาหารเข้าที่อาจมีพิษ เสี่ยงกับอุบัติเหตุจากรถยนต์ที่ขับไปทำงาน เสี่ยงกับแผ่นดินไหวถล่มตึกที่นั่งทำงาน เสี่ยงกับความผันผวนของราคาหุ้น ราคาน้ำมัน อัตราดอกเบี้ย เสี่ยงว่าจะได้รับเงินเดือนในเดือนนั้นหรือไม่ ฯลฯ

การอยู่รอดมาได้จนเติบโตเป็นผู้เป็นคน อากาศครบสามสิบสอง จึงถือว่าสามารถเอาชนะความเสี่ยงมาได้ที่น่าอัศจรรย์และ



ควรถนอมความเป็นแชมป์นั้นไว้ให้ได้นานที่สุดด้วยการพยายามลดความเสี่ยงจากการเกิดปัญหาต่างๆ ให้มากที่สุดต่อไป

สิ่งที่ย้ำก่อนนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงที่น่าสนใจก็คือในการโยนลูกเต๋า เลข 1 มีโอกาสขึ้นมาหรือไม่ขึ้นมาก็ได้ แต่โอกาสของการขึ้นมาคือ 1 ใน 6 ตัวเลขต่อไปนี้มีได้หมายความว่า จะเกิดแน่นอนหากแต่เป็นความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น สำหรับบางคนอาจทำให้มีความเสี่ยงเหล่านี้ลดลงก็ได้ และเนื่องจากเป็นตัวเลขของประเทศออสเตรเลีย จึงอาจไม่ตรงกับกรณีของไทย แต่อย่างน้อยก็ทำให้พอเห็นภาพ (ข้อมูลจาก Les Krantz, "What the Odds Are : A-Z on Everything You Hoped or Feared Could Happen", 1992)

- ความเสี่ยงที่จะตายในปีนี้ของคุณคละหนึ่งคือ 1/119

- ความเสี่ยงที่จะตายจากการเดินทางด้วยรถยนต์ในเที่ยวต่อไป คือ 1/4 ล้าน

- ความเสี่ยงที่จะตายจากการเดินทางด้วยเครื่องบินเที่ยวต่อไป คือ 1/4.6 ล้าน

(มีคนบอกว่าถ้าเห็นพนักงานบนเครื่องบินอายุมากจะทำให้อุ่นใจ เพราะแสดงว่าสายการบินนั้นปลอดภัยเนื่องจากเครื่องบินไม่ได้ตกเลย)

- ความเสี่ยงที่จะถูกฟ้าผ่าในชีวิตคือ 1/9,100

- ความเสี่ยงที่จะถูกฟ้าผ่าในวันนี้คือ 1/250,000

- ความเสี่ยงที่จะถูกปลากลามกัดในชีวิตคือ 1/1 ล้าน (มีคนคำนวณว่าโอกาสถูกแจ็กพ็อตใหญ่ในสมัยหวย 2-3 ตัวคือ 1/64 ล้าน ซึ่งหมายถึงว่าถูกกลามกัดยังง่ายกว่าถูกรางวัลนั้นถึง 64 เท่า)

- ถ้าเกิดฮาร์ตแอ็ทแท็กหรือสโตรก มีโอกาสตาย 1/3 มีโอกาสร่างกายเสียหายถาวร

หรือบางส่วน 1/3 และมีโอกาสกลับฟื้นมาเหมือนเดิม 1/3

- ความเสี่ยง 7 ใน 1,000 ที่จะตาบอด หรือการมองเห็นถูกทำลายอย่างมากในชีวิต

- ถ้าอายุถึง 65 ปีแล้ว โอกาสที่จะอยู่ถึง 75 ปีคือ 1/2 และถ้าอายุถึง 75 ปีแล้ว โอกาสที่จะอยู่ถึง 85 ปีคือ 1/4

- สถิติทางการแพทย์ พบว่า คนป่วยหนักหรือคนสูงอายุมากที่ป่วยมักเสียชีวิตระหว่างเที่ยงคืนถึงอาหารเช้า ดังนั้น ไม่ว่าจะป่วยหนักเพียงใด ถ้าหากยังมีชีวิตอยู่ถึงเวลา 10 โมงเช้าแล้วละก็มีโอกาสสูงที่จะมีชีวิตต่อไปอีกหนึ่งวัน

- มีโอกาส 1/25,000 ที่จะเกิดเนื้องอกในสมองในปีนี้ มีโอกาสเพียง 1/4 ที่จะเป็นเนื้อร้าย และถ้าผ่ามีโอกาสดตาย 1/3 (ความเสี่ยงขึ้นอยู่กับชนิดของเนื้องอกและรายละเอียดอื่นๆ อีกมาก ตัวเลขนี้แค่เพียงตัวเลขหยาบๆ เท่านั้น)

- ชายที่แต่งงานมีโอกาสูงที่จะมีอายุยืนกว่าชายโสดประมาณ 8 ปี 7 เดือน และเพื่อเป็นความปรานีแก่ผู้หญิงที่เป็นคู่ คู่หญิงโดยเฉลี่ยอายุยืนกว่าชาย 7 ปี ซึ่งหมายความว่าในที่สุดเธอก็ได้พบความสงบใน 7 ปีสุดท้ายของชีวิต ●

นำจิมอาหารสมอง

The true paradises are
the paradises we have lost.
(Marcel Proust นักเขียนชาวฝรั่งเศส
มีชีวิตอยู่ระหว่าง ค.ศ.1871-1922)
สวรรค์ที่แท้จริงคือสวรรค์ที่เราได้สูญเสียไปแล้ว

เรื่องเคียงอาหารสมอง

เป็นที่ทราบกันมานานแล้วว่า อาหารที่อุดมด้วยไขมัน ความอ้วนและการขาดการออกกำลังกาย เพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและเบาหวาน แต่สิ่งที่พบใหม่ในวงการแพทย์ก็คือ แบบแผนการดำรงชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดโรคมะเร็ง เพียงแค่หมอลงลึกหน่อย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอาหารที่อุดมด้วยเนื้อวัว เนื้อหมู บริโภคผักและผลไม้ และไม่สูบบุหรี่ ก็จะสามารถป้องกันได้ถึงร้อยละ 70 ของชนิดของโรคมะเร็งทั้งหลาย

นักวิจัยสังเกตเห็นว่ามะเร็งชนิดต่างๆ เกิดขึ้นในหลากหลายสังคมในอัตราที่แตกต่างกัน เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมาก และเต้านม เกิดขึ้นในอัตราสูงในสหรัฐอเมริกา ในขณะที่ใน ส่วนอื่นๆ ของโลกมีกรณีที่เกิดขึ้นเพียง 1 ใน 10 หรือ 1 ใน 20 เท่านั้น แต่ที่น่าสนใจก็คือเมื่อผู้คนจากภูมิภาคต่างๆ อพยพไปอยู่ในสหรัฐอเมริกาเพียงชั่วคืนเดียว อัตราของการเกิดมะเร็งเหล่านี้ใกล้เคียงกับคนที่อยู่ในสหรัฐอเมริกามานาน

แม้แต่ผู้คนที่ในภูมิภาคอื่นที่มีได้อพยพแต่ถ้าบริโภคแบบคนอเมริกัน อัตราการเกิดโรคมะเร็ง 3 ชนิดนี้ก็พุ่งสูงขึ้น เช่น ญี่ปุ่น เป็นต้น ดังนั้น จึงสงสัยว่าอาหารตะวันตก (Western diet) เป็นตัวการโดยมีความอ้วน และการไม่ออกกำลังกายเป็นจำเลยร่วม

หลักฐานยืนยันข้อสงสัยดังกล่าวปรากฏในวารสารแพทยมีชื่อเมื่อเร็วๆ นี้ (ฉบับฤดูร้อนของ The Journal of the American Medical Association) โดยพบว่าภายใน 5 ปี หลังจากผ่าตัดรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่ ผู้ที่บริโภคอาหารตะวันตกมีโอกาสสูงกว่าผู้บริโภคอาหารอุดมด้วยผักและผลไม้ 3 เท่าตัวที่มะเร็งจะกำเริบขึ้นมาอีก

ส่วนประกอบของอาหารตะวันตกที่สำคัญคือ red meat หรือเนื้อแดง (เนื้อวัวหรือเนื้อหมู หรือเนื้อกวางหรือเนื้อแกะ ไม่รวม ไก่ เป็ด ปลา) แป้ง ไขมัน และน้ำตาล สูตรนี้ถ้าไม่ระวังจะนำไปสู่ความอ้วน และถ้าไม่ออกกำลังกายก็จะไปกันใหญ่

สิ่งที่อันตรายอย่างยิ่งที่พบก็คือเนื้อแดงที่สุกด้วยความร้อนสูง เนื่องจากมันจะผลิตสารที่มีผลทำให้เกิดความผิดปกติของยีน และนำไปสู่โรคมะเร็ง

สิ่งที่ควรทำอย่างยิ่งเพื่อลดความเสี่ยงก็คือการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะร่างกายจะสร้างฮอร์โมนซึ่งสร้างผลกระทบที่ดีต่อเซลล์ที่พร้อมจะกลายเป็นเซลล์มะเร็งอยู่แล้ว นักวิจัยพบว่ามันสามารถช่วยป้องกันโรคมะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่ในหญิงได้ด้วย (จาก Newsweek June 30, 2008 หน้า 39-41)