



■ ■ ■ คุยกหน้า รักซาปอด

■ ■ ■ ดูเลพิวพรรณรับลมร้อน

■ ■ ■ หลักการลงมือปฏิบัติสมาธิ

วารสารสยามซีเอ...วารสารความรู้เรื่องโรคมะเร็งเพื่อผู้รักสุขภาพ

SiamCA
www.siamca.com

■ ■ ■ รู้เท่าทันมะเร็งตับ

ISSN 1686-2198
9 771686 219000

หากวารสารเล่มนี้เปรียบเหมือนคน ก็คงจะเป็นคนที่เจริญเติบโตเต็มที่ที่อยู่ในวัยสาวสะพรั่ง ถ้าเป็นผู้ชายก็คงเป็นผู้ชายที่แข็งแกร่ง พร้อมก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิตอย่างเต็มตัว พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และข้อเสนอแนะอันที่เป็นประโยชน์กับตัวเองและบุคคลรอบข้าง เพื่อให้พบกับชีวิตที่มีคุณภาพ

เฉกเช่นเดียวกับ สยาม CA แม็กกาซีนที่เพิ่มเนื้อหาสาระความรู้ให้กับผู้อ่านอย่างเต็มพิกัด อาทิเช่น Health Nutrition พูดถึงเชิงการกินอาหารให้มีสุขภาพที่ดีกว่า Health New ข่าวสารน่ารู้เกี่ยวกับคนรักสุขภาพ Exercise เป็นสาระของผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย และ Good Feeling พิเศษสุดสำหรับฉบับนี้ได้เน้นเนื้อหาเกร็ดความรู้เล็กน้อยในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพโภชนาการของอาหารด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความห่วงใย และพร้อมที่จะเป็นเสมือนหนึ่งเพื่อนที่แสนดีกับผู้อ่านเดินเคียงข้างกัน ดูแลกัน ให้ความห่วงใยพร้อมที่จะก้าวไปพร้อม ๆ และจะเป็นกำลังใจให้กันตลอดทุกช่วงเวลาของชีวิต

ด้วยความปรารถนาดี กมล ไชยสิทธิ์ บรรณาธิการ

SIAM CA MAGAZINE

รายชื่อกองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์, นพ.สุชัย หย่องอนุกุล
พล.อ.ต.นพ.ขวัญชัย เศรษฐนันท์, ภญ.ดร.อนงค์ ตีรวนิชพงศ์, ภาวนา แซ่จู้

บรรณาธิการบริหาร

กมล ไชยสิทธิ์

กองบรรณาธิการ

สุรัสวดี สุขสวัสดิ์, กุลธวัช ศรีเกษม, จุฑามาศ ศรีโนนลาน, บุรพา จินดาน้อย

เจ้าของ

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

สำนักงานเลขที่ 213/16 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21(อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2664-0078-9 โทรสาร 0-2664-0922

Website : www.siamca.com e-mail : siamca@siamca.com

จัดทำโดย

บริษัท ฮังยี จำกัด

สำนักงานเลขที่ 213/16 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21(อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2875-7722 โทรสาร 0-2664-0922

หมายเหตุ : การนำภาพหรือข้อเขียนในวารสารไปตีพิมพ์ซ้ำ ขอให้ติดต่อกองบรรณาธิการเป็นลายลักษณ์อักษร และต้องได้รับอนุญาตก่อนจึงจะทำได้

Lab consult

Health Tips

Health Nutrition

แม่ไม่รู้...หน...

Mind & Spirit

Contents

รอบรู้เรื่องมะเร็งตับ

มะเร็งตับแบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ตับโดยตรง (hepatocellular carcinoma) และมะเร็งที่เกิดจากท่อน้ำดี (cholangiocarcinoma) มะเร็งตับพบมากเป็นอันดับหนึ่งของมะเร็งที่เกิดในผู้ชายไทย ส่วนผู้หญิงพบน้อยกว่าผู้ชายถึง 3 เท่า มะเร็งที่เกิดจากเซลล์ตับพบมากในทุกภูมิภาคของประเทศไทย ยกเว้น ภาคอีสานที่พบมะเร็งท่อน้ำดีมากกว่า สำหรับในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบผู้ป่วยโรคมะเร็งตับเกือบสองร้อยรายในแต่ละปี คิดเป็นร้อยละ 6 ของผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมดบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับ คือ ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี ผู้ป่วยตับแข็ง ผู้ที่ดื่มสุรามาก บริโภคสารอาหารที่ปนเปื้อนสารก่อมะเร็งที่เรียกว่าสารอัลฟาที่ออกซินที่สร้างจากเชื้อรา *Aspergillus flavus* ซึ่งอาจปนเปื้อนในอาหารที่เก็บไม่ถูกต้อง เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด ชาบางชนิด (bush tea) ที่มีสารก่อมะเร็ง cycasin และ pyrrolizidine การใช้ฮอร์โมนเพศชายหรือฮอร์โมนในยาคุมกำเนิด ขนาดสูงเป็นเวลายาวนาน การติดเชื้อพยาธิบางชนิด เช่น schistosome ส่วนพยาธิใบไม้ในตับที่เกิดจากการบริโภคถั่วปลาน้ำจืดดิบทำให้เกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดี โรคทางพันธุกรรมบางโรค เช่น โรค alpha-1-antitrypsin deficiency

สาเหตุของโรคมะเร็งตับแบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1. ความผิดปกติทางพันธุกรรม เช่น โรค alpha-1-antitrypsin deficiency โรค hereditary hemochromatosis
2. เกิดจากสิ่งแวดล้อม
 - 2.1 ไวรัสตับอักเสบบีและซี
 - 2.2 โรคตับแข็ง
 - 2.3 เหล้า

2.4 สารก่อมะเร็ง อัลฟาทีออกซินในถั่วลิสง cycasin และ pyrrolizidine ในชาบางชนิด (bush tea)

2.5 ออร์โมน การใช้ฮอร์โมนเพศชายหรือฮอร์โมนในยาคุมกำเนิดขนาดสูงเป็นระยะเวลายาวนาน

2.6 พยาธิบางชนิด เช่น *Schistosoma*, *Opisthorchis viverrini* และ *Clonorchis sinensis*

พยาธิใบไม้ในตับเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งท่อน้ำดี (cholangiocarcinoma) พยาธิเหล่านี้จะอยู่ในเนื้อปลาน้ำจืดที่พบทางภาคอีสานของประเทศไทย ถ้าบริโภคปลาที่มีพยาธิแบบสุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้ติดเชื้อพยาธิที่ท่อน้ำดีในตับ และเกิดโรคมะเร็งของท่อน้ำดีในที่สุด มีการศึกษาทดลองทำให้หนูทดลองแฮมสเตอร์ติดเชื้อพยาธิใบไม้ในตับ และให้กินสารก่อมะเร็ง พบว่าหนูเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีแบบเดียวกันในมนุษย์ แสดงว่าการเกิดโรคมะเร็งท่อน้ำดีเกิดจากสาเหตุร่วมกันสองประการ คือ การติดเชื้อพยาธิใบไม้ในตับ และบริโภคสารก่อมะเร็งตับ

โรคตับแข็งและโรคมะเร็งตับมักพบร่วมกันได้บ่อย เพราะโรคตับแข็งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็งตับ โรคทั้งสองนี้พบได้ตั้งแต่ไม่มีอาการผิดปกติในระยะแรก เมื่อเป็นมากขึ้นจึงแสดงอาการผิดปกติตรวจพบได้ อาการตับแข็งเกิดจากการเสื่อมหน้าที่ของตับ อาจพบอาการต่อมน้ำลายข้างหู (parotid gland) โต ผู้ชายมีหน้าอกโตคล้ายผู้หญิง มีจุดเส้นเลือดขึ้นตามหน้าอก ฝ่ามือแดง ท้องมาน ตาขาวมัว ม้ามโต ตัวเหลืองตาเหลือง ส่วนโรคมะเร็งตับมีอาการแสดง 3 ประการ คือ

1. อาการเฉพาะที่บริเวณตับ อาจมีอาการแน่นหรือปวด บริเวณท้องใต้ชายโครงขวา ก้อนอาจกดท่อน้ำดี หรือทำลายเนื้อตับมากจนเกิดอาการดีซ่าน
2. อาการจากโรคแพร่กระจาย มะเร็งตับอาจกระจายไปที่ปอด ทำให้เกิดอาการหอบเหนื่อย หรือเข้ากระดูกทำให้ปวดกระดูก หรือมีก้อนมะเร็งกดทับไขสันหลังทำให้เป็นอัมพาตได้
3. อาการจากสารพิษที่สร้างจากเซลล์มะเร็ง (paraneoplastic syndrome) มะเร็งตับอาจปล่อยสารบางชนิดทำให้เกิดอาการหลายแบบ ได้แก่ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด พอมลง เบื่อเลือดแดงเข้มขึ้น น้ำตาลในเลือดต่ำ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าโรคตับแข็งและมะเร็งตับมีอาการบางอย่างคล้ายกัน และทั้งสองโรคนี้พบร่วมกันได้บ่อยทำให้บางครั้งอาการแยกจากกันได้ลำบาก



“ สำหรับในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบผู้ป่วยโรคมะเร็งตับเกือบสองร้อยรายในแต่ละปี คิดเป็นร้อยละ 6 ของผู้ป่วยมะเร็งทั้งหมดบุคคลที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับ คือ ผู้ที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี ผู้ป่วยตับแข็ง ผู้ที่ดื่มสุรามาก บริโภคสารอาหารที่ปนเปื้อนสารก่อมะเร็งตับที่เรียกว่าสารอัลฟาทีออกซินที่สร้างจากเชื้อรา *Aspergillus flavus* ”

การป้องกันและการรักษาโรคมะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดีนั้นทำได้อย่างไร

- การป้องกันโรคมะเร็งตับทำได้โดยหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค ดังนี้

1. ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีตั้งแต่อายุแรกเกิด หรือถ้าตรวจพบว่าไม่มีภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี ควรฉีดวัคซีนป้องกัน โดยเฉพาะบุคคลากรที่เสี่ยงต่อการติดโรค เช่น แพทย์ พยาบาล ญาติและคนใกล้ชิดของผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบบี
2. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารก่อมะเร็งตับ เช่น อัลฟาฟิโทซิน พบมากในถั่วลิสง
3. ไม่บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืด
4. รักษาสุขลักษณะให้ถูกต้อง เช่น ไม่ถ่ายตามทุ่งนาในน้ำ ควรถ่ายในส่วนที่สะอาดและล้างมือทุกครั้งให้สะอาดด้วยสบู่ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อพยาธิใบไม้ในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งท่อน้ำดี
5. งดดื่มเหล้า
6. ตรวจสุขภาพสม่ำเสมอประจำปี รวมทั้งตรวจสุขภาพของตับด้วย โดยเฉพาะในกลุ่มที่เสี่ยงสูงต่อการเกิดโรค
7. ผู้ที่มีประวัติพันธุกรรม เช่น alpha 1-antitrypsin deficiency และ hereditary hemochromatosis ควรมาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

การรักษาโรคมะเร็งตับ ขึ้นอยู่กับชนิดของโรคมะเร็งที่ผู้ป่วยเป็น ระยะของโรคและสภาพของตับเป็นอย่างไร ถ้าโรคเป็นเฉพาะที่และผ่าตัดออกได้ผู้ป่วยมีอัตราการรอดชีวิตถึง 3 ปี ร้อยละ 56-80 แต่ถ้าโรคเป็นเฉพาะที่ที่ตัดแต่ผ่าตัดไม่ได้และรักษาด้วยการฉีดยาเข้าตับผู้ป่วยมีอัตราการรอดชีวิตที่ 3 ปี คิดเป็นร้อยละ 38-55 แต่ถ้าโรคแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่น หรือเป็นมากหลายตำแหน่งในตับ อัตราการรอดชีวิตที่ 3 ปี เหลือน้อยกว่าร้อยละ 15 ผู้ป่วยที่โรคแพร่กระจายอาจรักษาได้ด้วยยาเคมีบำบัด ซึ่งมีหลายสูตรด้วยกันโดยแพทย์จะเป็นผู้กำหนดตามอาการของโรคต่อไป



วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี

ในปัจจุบันวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี มีจำหน่ายทั่วไป แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ ชนิดทำจากพลาสมา (น้ำเลือด) ของคนที่ป่วยหาย และชนิดที่ผลิตโดยวิธีพันธุวิศวกรรมทั้งสองชนิดมีความปลอดภัย และมีประสิทธิภาพป้องกันโรคได้ดี พบว่าการฉีดวัคซีน 3 เข็มที่บริเวณต้นแขนที่ระยะเวลา 0, 1 และ 6 เดือน ในผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกันปกติ จะก่อให้เกิดภูมิคุ้มกันได้ร้อยละ 90-95 ซึ่งถือเป็นวัคซีนพื้นฐานที่แพทย์ต้องฉีดให้ครบชุดในเด็กทุกคน

สำหรับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี ไม่จำเป็นต้องฉีด เพราะสภาพแวดล้อมในบ้านเราเอื้อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้เอง แต่หากสนใจสามารถขอคำแนะนำจากแพทย์ได้

มะเร็งตับกับการดูแล

มะเร็งตับเป็นโรคที่ควรให้ความสนใจและใส่ใจสุขภาพเป็นพิเศษ หลังจากทราบว่าตนเองเป็นมะเร็งตับ และอยู่ระหว่างการรักษา เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน และในกรณีที่การรักษาเสร็จสิ้นลงควรดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะการกลับมาเป็นซ้ำของโรค

ในกรณีของผู้ป่วยที่เป็นโรคตับอักเสบเรื้อรังหรือโรคตับแข็ง อันเป็นปัจจัยเหนี่ยวนำให้เกิดโรคมะเร็งตับนั้น ควรทำการติดตามผลการตรวจเลือดอย่างต่อเนื่อง เพื่อที่จะระมัดระวังการเกิดเป็นซ้ำ หรือการกระตุ้นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดเป็นมะเร็งตับอีก ซึ่งโดยปกติแล้วโรคเหล่านี้ไม่มีอาการจะตรวจพบก็ต่อเมื่อตรวจเลือด หรือทำอัลตราซาวด์เท่านั้น ดังนั้นผู้ป่วยควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษอย่างต่อเนื่อง

ในเรื่องของอาหารควรได้รับสารอาหารตามที่แพทย์หรือนักกำหนดอาหารแนะนำ ฟังระลึกละเอียดในผู้ป่วยตับแข็ง การไม่ได้รับประทานอาหารเพียง 1 มื้ออาจจะเท่ากับคนปกติไม่ได้รับประทานอาหารนานถึง 3 วันได้ ดังนั้นผู้ป่วยควรดูแลเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคืออาหารประเภทไขมันสูงและอาหารพวกฟริกป่น ถั่วลิสงคั่วที่ไม่คั่วสดใหม่ การดื่มน้ำหวานไม่มีส่วนช่วยบำรุงตับเลย เพราะตับที่แข็งจะไม่สามารถเก็บน้ำตาลที่เกินไปสะสมได้ดั่งนัก

แอลกอฮอล์และยาที่มีผลต่อดับควรหลีกเลี่ยง ผู้ป่วยโรคตับควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาที่ไม่จำเป็น ยาลูกกลอน เพราะยาเหล่านี้ถูกทำลายผ่านตับ ในส่วนของยาพาราเซตามอลซึ่งมีผลต่อดับนั้น ผู้ป่วยโรคตับยังสามารถทานได้แต่ควรทานครั้งละ 1 เม็ดขนาด 500 มิลลิกรัม และรับประทานซ้ำได้ทุก 4-6 ชั่วโมงวันละไม่เกิน 5 เม็ด และไม่ควรกินติดต่อกันเกิน 3 วัน

ในผู้ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบี ปี สามารถฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสดังกล่าวได้ เพื่อป้องกันการเกิดปัจจัยกระตุ้นการเกิดมะเร็งตับจากไวรัสตัวอักเสบบี ปี

ควรระมัดระวังเรื่องการขับถ่าย อย่าให้ท้องผูกเพราะอุจจาระที่คั่งค้างจะทำให้มีการผลิตของเสียจากเชื้อโรคในลำไส้เพิ่มมากขึ้น



เคล็ดลับของการมีความสุข

เคล็ดลับของการมีความสุข คือ การรู้จักอ้อมอ้อมกับสิ่งที่เรามี สดลความอยากมีในสิ่งที่เราคว่าไม่ถึง

กินอย่างไร ไม่ทำร้ายตับ

ตับเป็นอวัยวะสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสารอาหาร สารเคมี ยาและสารต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย และยังมีหน้าที่สำคัญในการผลิตน้ำดีเพื่อใช้ในการย่อยไขมัน ดังนั้นผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งตับจึงต้องดูแลตนเองเป็นพิเศษโดยเฉพาะเรื่องอาหาร

สารอาหารชนิดแรกคือไขมัน ผู้ป่วยควรระวังการบริโภคไขมันเป็นพิเศษเพราะเมื่อมะเร็งเกิดขึ้นที่ตับทำให้การสร้างน้ำดีอาจจะมีน้อยลงหากรับประทานไขมันในปริมาณสูงเข้าไป ไขมันจะย่อยยากหรือไม่สามารถย่อยได้ ทำให้เกิดภาวะถ่ายเป็นหยดไขมัน (steatorrhea) แน่นท้อง ท้องอืด จากการที่มีไขมันค้างคั่ง จุลินทรีย์ในลำไส้จะเปลี่ยนไขมันเป็นแก๊สทำให้เกิดแก๊สในทางเดินอาหาร จึงเป็นสาเหตุของอาการท้องอืด แน่นท้อง ในบางกรณีแพทย์และนักกำหนดอาหารมักจะกำหนดไขมันสายปานกลาง หรือ MCT (medium chain triglyceride) ให้ผู้ป่วยทดแทนไขมันปกติ เพราะไขมันชนิดนี้ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องผ่านการเปลี่ยนแปลงที่ตับก่อน โดยแพทย์หรือนักกำหนดอาหารจะเป็นผู้สั่งให้รับประทานในรูปแบบอาหารทางการแพทย์

สารอาหารชนิดที่ 2 คือโปรตีน ในผู้ป่วยมะเร็งตับหากมีอาการบวม น้ำที่มีสาเหตุมาจากการมีโปรตีนอัลบูมิน (albumin) ต่ำ ควรได้รับการเสริมอาหารประเภทโปรตีนโดยเฉพาะไข่ขาวที่เขาเฉพาะส่วนไข่ขาวมาใช้ เพราะในไข่ขาวจะมีโปรตีนอัลบูมินอยู่สูง คุณสมบัติของโปรตีนนี้คือช่วยอุ้มน้ำ ดังนั้นจึงสามารถทำให้อาการบวมที่เกิดขึ้นมีอาการดีขึ้นได้ จึงอาจรับประทานไข่ขาวลวกวันละ 2 ฟองเพื่อเพิ่มอัลบูมินแก่ร่างกาย หากในบางกรณีผู้ป่วยมีภาวะ Hepatic encephalopathy ร่วมด้วย คือมีอาการทางระบบประสาทที่เป็นสาเหตุมาจากตับ ได้แก่ มึนงง เบลอ การควบคุมตนเองผิดปกติอาจถึงขั้นชักได้ การรับประทานโปรตีนจะได้รับในปริมาณมากไม่ได้ควรต้องได้รับการดูแลและควบคุมเป็นพิเศษ โดยเฉพาะโปรตีนที่ประกอบไปด้วยกรดอะมิโนชนิดวงแหวน ได้แก่ phenylalanine ซึ่งพบมากในเนื้อสัตว์ เป็นต้น ดังนั้นเนื้อสัตว์หรืออาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีนอื่นที่ได้รับต้องให้ความระมัดระวังเป็นพิเศษอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของนักกำหนดอาหารอย่างใกล้ชิด เพราะหากได้รับสารอาหารโปรตีนไม่ถูกต้องอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ แต่อย่างไรก็ตามมิใช่ว่าผู้ป่วยเป็นมะเร็งตับจะมีอาการดังกล่าวทุกราย ผู้ป่วยจึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเพื่อการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

สารอาหารชนิดที่ 3 คือคาร์โบไฮเดรต สารอาหารชนิดนี้สามารถทานได้ตามปกติหรืออาจจะเพิ่มได้บ้างในผู้ป่วยที่ไม่เป็นโรคเบาหวานหรือ มีภาวะดื้อต่ออินซูลินแทรกซ้อน แต่ควรเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่าย ไม่ควรบริโภคสุกๆดิบๆในปริมาณที่มากเกินไป เพราะอาจส่งผลให้ระบบทางเดินอาหารทำงานมากขึ้น และเกิดอาการแน่นท้องมากขึ้นได้

การรับประทานอาหารโดยทั่วไปของผู้ป่วยมะเร็งระดับพบว่า บางครั้งอาจมีการย่อยอาหารยากทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารในปริมาณเท่ากับคนปกติทั่วไปได้ เนื่องจากอาจเกิดภาวะแน่นท้อง ท้องอืด ได้ง่าย ดังนั้นในการกำหนดอาหารให้ผู้ป่วยหากพบอาการดังกล่าว ควรกระจายอาหารจากปกติ 3 มื้อ เป็น 5-6 มื้อ เช่นจากเดิมทานอาหาร 3 มื้อ เข้า กลางวัน เย็น ก็เพิ่มเป็น เข้า ว่างเช้า กลางวัน ว่างบ่าย เย็น ก่อนนอน โดยในส่วนของคาร์โบไฮเดรตประเภทข้าวหากได้รับในปริมาณที่มากไม่ได้ อาจจะทำให้ผู้ป่วยได้รับในรูปแบบของน้ำหวานเพิ่ม เพื่อที่จะป้องกันการเกิดภาวะทุพโภชนาการซึ่งทำให้น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายดิ่งโปรตีนมาใช้ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หากเกิดภาวะดังกล่าวจะทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้สูง

ผู้ป่วยมะเร็งระดับควรได้รับการดูแลเรื่องอาหารอย่างใกล้ชิดและให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ปราศจากสิ่งปนเปื้อน เพราะหากได้รับสิ่งปนเปื้อนจะทำให้ต้องทำงานในการกำจัดสารพิษมากขึ้น ที่สำคัญผู้ป่วยมะเร็งระดับจะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกายเกิดขึ้นได้บ่อย ดังนั้นควรได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด และได้รับคำแนะนำทางด้านโภชนาการจากนักกำหนดอาหาร เพื่อการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

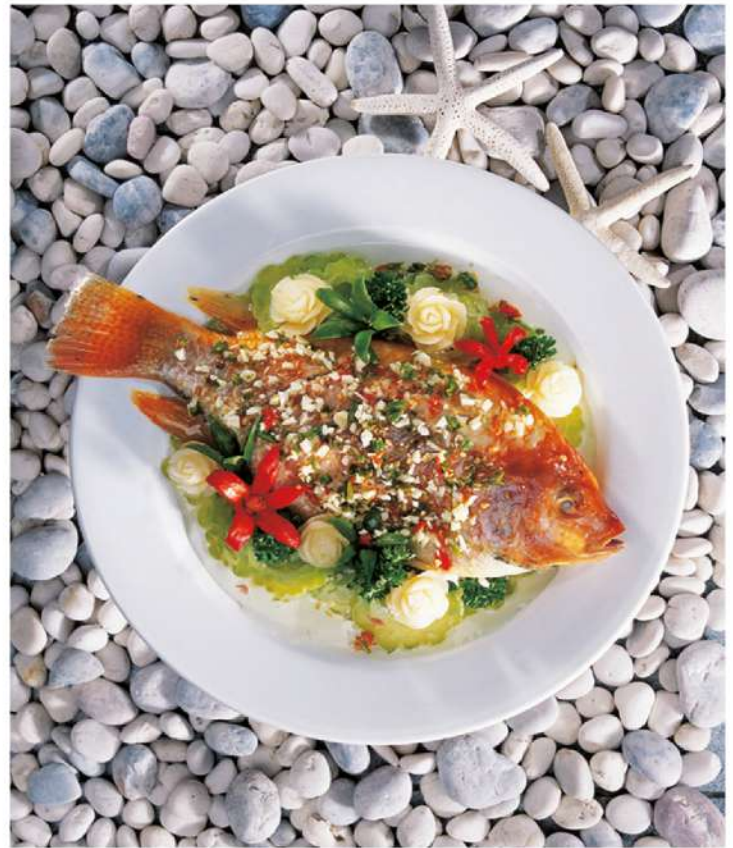
เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งตับ

ปลาเนื้อ

ปลาทะเล (ตามชอบ)	1	ตัว
ขิงสับ	2	ช้อนโต๊ะ
บิวยดอง	1	ลูก
คึ้นไช้	1/2	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	เล็กน้อย	
น้ำตาล	เล็กน้อย	
เกลือ	เล็กน้อย	

วิธีปรุง

1. ล้างปลาให้สะอาด
2. นำปลามาราดด้วยซีอิ๊ว น้ำตาล เกลือเล็กน้อย
3. โรยด้วยบิวยดอง ขิงสับ
4. นำไปนึ่งประมาณ 20-30 นาที
5. จากนั้นโรยหน้าด้วยขิงสับ ตกแต่งสวยงามพร้อมเสิร์ฟ



พลังงาน อาหารจานนี้หากใช้ปลา 500 กรัม จะให้พลังงาน 250 กิโลแคลอรี โดยผู้ป่วยจะได้รับโปรตีนจากปลาซึ่งเป็นโปรตีนที่ง่าย และทำให้ร่างกายได้รับสารโปรตีนที่เหมาะสม นอกจากนี้ปลายังเป็นแหล่งอาหารไขมันต่ำจึงเหมาะแก่ผู้ป่วยมะเร็งตับ



เคล็ดลับการนึ่งปลาให้อร่อย

เคล็ดลับการนึ่งปลาให้อร่อยและออกมาน่ารับประทาน ก่อนนึ่งให้นำปลาที่เตรียมเรียบร้อยแล้ว ลวกด้วยน้ำร้อน

1 ครั้ง แล้วนำไปนึ่งตามปกติ

"แนะนำเรื่องดีๆ...สำหรับคนรักสุขภาพ"

- ■ ■ การเสริมแคลเซียมและวิตามิน ดี ในหญิงวัยหมดประจำเดือน
- ■ ■ ยาน้ำเทียนเซียนในความเข้มข้น 1% v/v สามารถกระตุ้นให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็ง
- ■ ■ การหาการเปลี่ยนแปลงของแร่ธาตุในร่างกายเพื่อที่จะเป็น ตัวชี้วัดการเป็นมะเร็งในตับ
- ■ ■ การรักษาเพื่อระบายน้ำดีที่อุดตันอยู่ในผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดี



Calcium and Vitamin D supplement effect modest bone improvement no benefit for colorectal cancer (16/02/2006) ที่มา National cancer institute news จากผลการศึกษาทางคลินิกพบว่า การเสริมแคลเซียมและวิตามิน ดี ในหญิงวัยหมดประจำเดือน จะให้ผลดีที่สุดในการป้องกันการสลายตัวหรือการลดลงของมวลกระดูกและป้องกันสภาวะกระดูกสะโพกหัก แต่ไม่สามารถป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ■ ■ ■

The Chinese herbal medicine Tien-Hsien liquid inhibits cell growth and induces apoptosis in a wide variety of human cancer cell ที่มา Andy Sun et al. The journal of alternative and complementary medicine 2005; vol11(2): 245-256

ยาน้ำเทียนเซียนที่ผลิตมาจากสมุนไพรจีน มีฤทธิ์ในการปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกันและผลต่อ T-cell ทำการทดลองโดยให้ยาน้ำเทียนเซียนแก่ เซลล์มะเร็งหลายชนิดพบว่า ยาน้ำเทียนเซียนในความเข้มข้น 1% v/v สามารถกระตุ้นให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็ง (apoptosis) และไม่มีผลกระตุ้นการตายของเซลล์ปกติของมนุษย์ ■ ■ ■

ที่มาของรูปจาก www.ora.kku.ac.th



Serum copper, ceruloplasmin, protein thiols and thiobarbituric acid reactive substance status in liver cancer associated with elevated levels of alpha-fetoprotein ที่มา Indian J physiol Pharmacol 2005 Jul-Sep; vol 49(3): 341-4

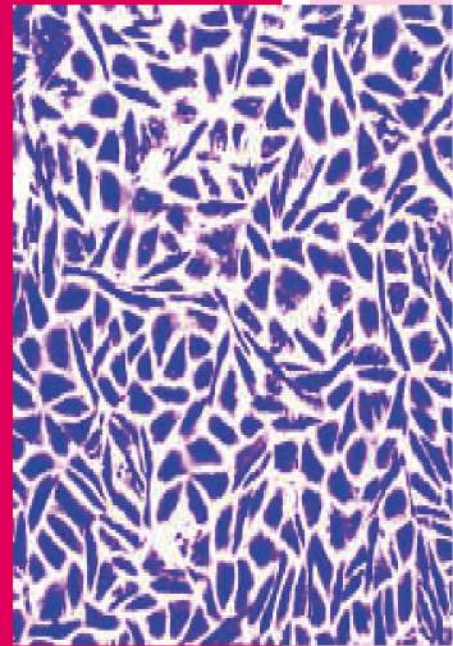
การหาการเปลี่ยนแปลงของแร่ธาตุในร่างกายเพื่อที่จะเป็น ตัวชี้วัดการเป็นมะเร็งในตับ เพื่อให้การสืบค้นโรคทำได้เร็วกว่าเดิม โดยพบว่าการวัดระดับ copper, ceruloplasmin และ thiols โปรตีน มีระดับสูงกว่าปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม จึงอาจเป็นตัวที่ชี้บ่งชี้การเป็นโรคมะเร็งตับได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก ■ ■ ■

ที่มาของรูปจาก www.md.chula.ac.th

Endoscopic endoprosthesis insertion in unresectable hilar cholangiocarcinoma patient Asada M. et al ที่มา สารศิริราช 2549 กุมภาพันธ์;2:640-3

การรักษาเพื่อระบายน้ำดีที่อุดตันอยู่ในผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดี โดยการศึกษาจากภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยนพ.อัษฎา เมธเศรษฐ และคณะมะเร็งท่อน้ำดีพบได้มากในประเทศไทย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่สามารถทำการผ่าตัดได้ ทำให้การระบายน้ำดีที่อุดตันมีความสำคัญในการรักษาผู้ป่วยเหล่านี้ การใส่ท่อระบายผ่านกล้องเป็นการระบายน้ำดีที่วิธีหนึ่ง แต่เป็นหัตถการที่มีผลแทรกซ้อนและชนิดของท่อระบายยังเป็นปัญหาที่ถกเถียงอยู่นพ.อัษฎาและคณะ ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ผลการใส่ท่อระบายน้ำดีชนิดพลาสติกผ่านทางกล้องระหว่างปี คศ.1999-2001 พบว่าการใส่ท่อระบาย 72 ครั้งในผู้ป่วย 61 คน ที่ภาควิชาศัลยศาสตร์จากการวิเคราะห์พบว่าการใส่ท่อระบายวิธีนี้สามารถระบายน้ำดีได้เป็นผลสำเร็จ 48%, พบผลแทรกซ้อน 18% โดยมีอัตราตายเพียง 2.98% สามารถทำการใส่เข้าท่อน้ำดีข้างขวาได้มากกว่าข้างซ้ายจากการศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่าการใส่ท่อระบายชนิดพลาสติกผ่านกล้องเป็นหัตถการที่มีประโยชน์กับผู้ป่วย ■■■

ที่มาของรูปภาพ www.ora.kku.ac.th



ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง
เปิดศูนย์ให้คำปรึกษาโภชนาการเพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง
ทุกวันพุธ เวลา 9.00-16.30 น.

บริการให้คำปรึกษาโดยอาจารย์ทางด้านโภชนาการ และการกำหนดอาหาร
ผู้สนใจโทรนัดล่วงหน้าที 0-2664-0078-9 โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย





"อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด"

ประสบการณ์พิชิตมะเร็งฉบับนี้ เกริ่นนำด้วยชื่อเรื่องที่มาจากคำพูดที่เพื่อนสมาชิกผู้มาถ่ายทอดประสบการณ์ประจำฉบับนี้พูดให้ได้ยินบ่อย ๆ "อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด" เพราะบางอย่างมันห้ามไม่ให้เกิดก็คงไม่ได้ กำหนดกะเกณฑ์ล่วงหน้าก็ยากยิ่ง โดยเฉพาะโรคมะเร็ง ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน แค่ทราบความเสี่ยง ครั้นพยายามหลีกเลี่ยงความเสี่ยงแล้ว แต่บางครั้งก็ยังประสบเคราะห์กรรมอีกจนได้ อย่างเช่น เพื่อนสมาชิกท่านนี้ ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ เพราะดื่มแล้วแพ้ ไม่เคยเป็นไวรัสตับอักเสบบี ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ แต่แล้ววันหนึ่งท่านต้องเป็น มะเร็งตับ เข้าจนได้

คุณสุชาติ กังวานพนิชย์ ชาวศรีราชา จ.ชลบุรี อายุ 57 ปี ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งตั้งแต่เดือน เมษายน ปี 2546 รักษาเป็นเวลาหลายเดือน ปัจจุบันร่างกายคุณสุชาติแข็งแรงดีมาก ที่สำคัญตรวจไม่พบเซลล์มะเร็งแล้ว และวันนี้ท่านบอกว่าพร้อมที่จะถ่ายทอดเรื่องราวเพื่อเป็นประโยชน์สู่เพื่อนสมาชิกทุกคน

จุดเริ่มต้นโรคร้าย

ปกติผมเป็นคนแข็งแรง ไม่ดื่มเหล้าเพราะแพ้แอลกอฮอล์ และดื่มแล้วก็ไม่เห็นอรรถประโยชน์ มีสูบบุหรี่วันละซองตั้งแต่อายุ 18 แต่ก็ไม่เคยต้องเจ็บป่วยหนัก ในชีวิตไม่เคยถึงขั้นนอนโรงพยาบาล ไม่มีโรคประจำตัว ล่าสุดก่อนหน้าที่พบว่าเป็นมะเร็ง ยังไปตรวจสุขภาพผลก็ปกติดีทุกอย่าง ยังคงเล่นกับเพื่อนเลยว่าเราแข็งแรงมาก ครั้นเมื่อประมาณเดือนมกราคม 2546 ผมมีอาการปวดต้นคอ ด้านหลัง ปวดเรื้อรังประมาณ 2-3 เดือน ไปหาหมอประมาณ 4-5 ที่ ตรวจแล้วก็บอกว่าเป็นกล้ามเนื้ออักเสบ ให้ยามาทาน บางครั้งก็ฉีดยา แต่พอหมดฤทธิ์ยา ก็ปวดอีก คราวนี้ผมก็ลองเปลี่ยนมาเป็น โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ตอนนั้นเริ่มเป็นอัมพฤกษ์แล้วละ ในที่สุดเดือนเมษายน 2546 จึงพบว่าผมมีก้อนมะเร็งอยู่ตรงกระดูกคอ และที่เป็นอัมพฤกษ์ก็เพราะก้อนมันทับเส้นประสาทไปแล้ว

มะเร็งตับลามไปกระดูกคอ พร้อมเป็นอัมพฤกษ์

เมื่อสรุปแล้วว่ามีก้อนที่คอ หมอก็ทำการผ่าตัด กระดูกหายไป 3 ซี่ ต้องใส่กระดูกเทียม และพักฟื้นนาน ลูกนั่งเองไม่ได้ หมอบอกต้องใช้เวลานานเหมือนกันกว่าจะเคลื่อนไหวได้เหมือนเดิม ไม่หยุดแค่นั้น หมอสันนิษฐานว่ามะเร็งที่คออาจลามมาจากที่อื่น จึงสั่งให้ตรวจซีทีสแกนใหม่ ซึ่งก็ใช่ตามที่หมอสงสัย เพราะเจอก้อนที่ตับอีก แต่ไม่ใหญ่มาก หมอเลยสรุปว่า เป็นมะเร็งตับ และลามไปที่กระดูกคอ หมอไม่ได้บอกกับผมโดยตรง แต่บอกกับญาติและเพื่อน ๆ ที่มาเยี่ยม ตอนนั้นทุกคนในครอบครัวรวมทั้งเพื่อน ๆ พากันไม่บอกผม ปิดเป็นความลับกันหมด หมอบอกถึงขนาดว่าให้ญาติทำใจ ภรรยาเมาให้ฟังทีหลังว่า กลัวผมเสียกำลังใจ ตัวเขาเองนั้นพอได้ยินหมอสสรุปว่าผมเป็นมะเร็งก็วิ่งไปเลย จำไม่ได้ว่าออกมาจากห้องหมอ ลงลิฟท์มาได้ยังไง คือรู้สึกตัวอีกทีตอนอยู่ชั้นล่างแล้ว และเขาก็คิดว่าผมมีเพื่อนเยอะ เดียวพอดีขึ้นให้เพื่อนค่อย ๆ บอกผมเอง

เข้าสู่ขั้นตอนการรักษา

เมื่อเสร็จสิ้นการผ่าตัด หมอวินิจฉัยให้ผมเข้ารับการฉายรังสี 3 มิติ บริเวณกระดูกคอและบริเวณตับ ไม่ต้องทำเคมี ขณะนั้นมีเพื่อนข้างบ้านแนะนำให้ทานยาน้ำสมุนไพรจีนด้วย เพื่อนและภรรยาผมเลยไปสรรหามาให้ผมทานควบคู่กันไป ผมทำการรักษาตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เคยถามคนอื่นเหมือนกันว่าทำไมผมเป็นอะไร ต้องรักษาแบบนี้ ทุกคนก็พากันบอกว่าเป็นกระดูกอักเสบอะไรทำนองนี้ ผมก็ไม่เคยสงสัย ไม่เคยถามอีก ไม่คิดถึงโรคมะเร็งเลย เพราะโดยส่วนตัวแล้วไม่ค่อยรู้เรื่องโรคนี้มากนัก เคยเห็นแต่เพื่อนเป็นมะเร็งเมื่อปี 2540 ซึ่งภายใน 3 เดือนก็เสียชีวิต ตอนนั้นจากการตรวจตับผมมีค่า AFP ประมาณ 39,000 กว่า ซึ่งนับว่าสูงมาก เมื่อรับการฉายรังสีค่าก็ลดลงเรื่อย ๆ พร้อมกันนี้ก็ทำกายภาพบำบัดไปด้วย เพราะตอนออกจากโรงพยาบาลหลังผ่าตัดนั้นผมเดินไม่ได้ เพิ่งเริ่มดีขึ้นใหม่ ๆ เดินแค่ 10 เมตรก็เหนื่อยแล้ว ร่างกายมันไม่ไหวเลย พอดีมีหมอยู่ข้างบ้าน ท่านแนะนำให้อัมพฤกษ์นั้นถ้าอยากได้คืนต้องขยัน เราก็เลยพยายามหัดเดินจนดีขึ้น ผมรับการฉายรังสีจนครบคอร์สทุกอย่างดีขึ้น หลังจากฟื้นตัวประมาณ 2 เดือน เพื่อนก็ถามว่า "รู้หรือเปล่านั้นเป็นอะไร" เราก็บอกว่า "ไม่เห็นเป็นอะไรนี่" เพื่อนเลยบอกความจริงว่าผมเป็นมะเร็งตับ ลามไปกระดูกคอ และหมอบอกว่า 5 เดือนไม่รอดหรอก ตอนนั้นรู้แล้วก็ตกใจในใจหน่อยนะ แต่ไม่มาก คิดว่าอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ตอนนั้นเราก็ไม่เป็นอะไรแล้ว



“คุณสุชาติ กังวานพนิชย์ ชาวศรีราชา จ.ชลบุรี อายุ 57 ปี ตรวจพบว่าเป็นมะเร็งตั้งแต่เดือน เมษายน ปี 2546 รักษาเป็นเวลาหลายเดือน ปัจจุบันร่างกายคุณสุชาติแข็งแรงดีมาก ที่สำคัญตรวจไม่พบเซลล์มะเร็งแล้ว และวันนี้ท่านบอกว่าพร้อมที่จะถ่ายทอดเรื่องราวเพื่อเป็นประโยชน์สู่เพื่อนสมาชิกทุกคน”

โชคดีมีคนรอบข้างช่วยเหลือ

ก่อนช่วงที่ป่วยผมน้ำหนัก 59 กก. และพอป่วยน้ำหนักลดไปมากเหลือแค่ 49 กก. เพราะกินไม่ค่อยได้ เจ็บคอ นอนไม่หลับ การรับประทานยาต้านมะเร็งไปด้วย ช่วยทำให้อยากอาหารมากขึ้น คุณภาพชีวิตก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ปกติภรรยาผมเป็นคนดูแลเรื่องอาหารการกิน เน้นให้ทานผักผลไม้เยอะหน่อย ใส่ผักเยอะในอาหารทุกอย่าง ทานเนื้อสัตว์น้อยลง ไม่ทานเนื้อวัว เมื่อทานอาหารได้เยอะขึ้นเรี่ยวแรงก็มาเอง ผมเลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด และออกกำลังกายโดยการเดินทุกวัน เมื่อเดือนธันวาคม 2548 ที่ผ่านมา ไปเที่ยวดอยสุเทพ แล้วลองเดินขึ้นบันไดเองผมก็เดินได้ไม่มีปัญหา ทั้งที่เมื่อก่อนผมแค่เดิน 10 เมตรก็ไม่ได้แล้ว น้ำหนักตอนนี้ 67.5 กก.แล้ว ร่างกายแข็งแรงดี ช่วยที่บ้านทำงานได้ปกติ ไปตามหมอนัดทุกครั้งปีโดยเคร่งครัด อีกทั้งเพื่อความไม่ประมาท ผมจะคอยเฝ้าระวังโรคด้วยตนเอง โดยเข้าตรวจร่างกาย เช่น ค่า AFP ที่โรงพยาบาลใกล้บ้านทุก 2 เดือน (ตรวจก่อนหมอเจ้าของไข้นัด) ล่าสุดเมื่อหลังตรุษจีนที่ผ่านมา ผลตรวจทุกอย่างก็ปกติดี

ผู้เป็นมะเร็งอย่าท้อแท้ อย่าตกใจ

ผมอยากบอกเพื่อนสมาชิกทุกคนว่า เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเราอย่าเพิ่งตกใจ อย่าท้อแท้ ปัจจุบันเครื่องมือการแพทย์ก็ทันสมัย ยากี่ชิ้น อารักขาหายได้ ผมก็เป็นตัวอย่างของผู้ที่หายแล้ว เพื่อน ๆ ที่เจอกันที่โรงพยาบาลรักษาพร้อม ๆ กันก็หายกันหลายคน ดังนั้นใจเราอย่ากลัวไปก่อน เพราะถ้ากลัว อะไร ๆ ก็ทำไม่ได้แล้ว ที่ผมให้สัมภาษณ์ครั้งนี้เพราะคิดว่ากรณีอย่างผมนี้ อาจเป็นประโยชน์หรือเป็นวิทยาทานกับผู้อื่นบ้าง ผมเป็นแล้วก็ปฏิบัติตัวอย่างนี้ ซึ่งทุกท่านก็เห็นแล้วว่าไม่มีอะไรยากเลย

Cancer Fighter



“ผมอยากบอกเพื่อนสมาชิกทุกคนว่า เมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็งเราอย่าเพิ่งตกใจ อย่าท้อแท้ ปัจจุบันเครื่องมือการแพทย์ก็ทันสมัย ยากี่ชิ้น อารักขาหายได้ ผมก็เป็นตัวอย่างของผู้ที่หายแล้ว เพื่อน ๆ ที่เจอกันที่โรงพยาบาลรักษาพร้อม ๆ กันก็หายกันหลายคน ”

Siam CA ฉบับนี้ มีหนังสือดีๆ มาแนะนำ

เล่มที่ 1 ต้านมะเร็ง...ด้วยอาหาร

โดย : ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

อาหาร มีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งได้ประมาณ 30-50 % ในขณะเดียวกันอาหารจำพวกพืช ผัก เครื่องเทศ และสมุนไพรต่าง ๆ ก็มีคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็งได้ด้วย ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ต้องสร้างนิสัยการกินอย่างถูกหลักโภชนาการ วิธีการบำบัดด้วยอาหารสามารถใช้กับมะเร็งในทุก ระยะ ปริมาณสารอาหารใดมากน้อยก็แล้วแต่โรค หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวม ตำรับ อาหาร คาวหวาน ไว้อย่างครบถ้วน ทำง่าย ได้ประโยชน์

เล่มที่ 2 แม่ไม่รู้...หนูเป็นมะเร็ง

โดย : ศิรา จาริก

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ที่สนใจเรื่องโรคมะเร็งในแง่มุมต่าง ๆ ที่หลากหลาย ตั้งแต่สถานการณ์โรคมะเร็ง ชนิดของโรคมะเร็ง การดูแล การป้องกัน การรักษา ค่าใช้จ่ายในภาครัฐและเอกชน สถานที่รักษาพยาบาลด้านมะเร็งทั่วประเทศ ที่สำคัญกรณีตัวอย่าง ผู้ป่วยมะเร็งในระยะต้นจนถึงขั้นเสียชีวิต ได้เล่าเรื่องราวผ่านหนังสือเล่มนี้ด้วย

เล่มที่ 3 เป็นมะเร็ง...ต้องตายหรือ

โดย : ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมเรื่องราวตัวอย่างของผู้ป่วยหลายราย ที่สามารถนำพาตัวเองให้หลุดพ้นจาก โรคภัยได้สำเร็จ ซึ่งน่าจะจุดประกายความคิดให้ผู้ป่วยคนอื่น ๆ ได้เข้าใจว่า การรักษาโรคนั้น หากทำอย่างถูกต้องเหมาะสม จะยิ่งเพิ่มโอกาสหายมากขึ้น และบางส่วนในหนังสือช่วยเพิ่มกำลังใจ ความหวัง ให้กับผู้ป่วยประสพชะตากรรมที่กำลังท้อแท้

หาซื้อได้ตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป

หรือที่ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง โทร. 0-2664-0078-9



เสียงดนตรีกับการบำบัด

เสียงดนตรีจากเครื่องดนตรีต่างชนิดกัน มีคุณสมบัติด้านการบำบัดที่ต่างกัน

- * เสียงขิมที่กังวานใส ทำให้เกิดความสงบผ่อนคลาย
- * กีตาร์ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน
- * อังกะลุง ทำให้อึกตัก เบี่ยงแกร่ง
- * เสียงเปียโนทำให้เกิดจินตนาการ เพราะมีระดับเสียงมาก
- * ไวโอลิน ฟรุ๊ต เปียโนช่วยบรรเทาการเจ็บปวด เช่น ปวดศีรษะ เป็นต้น

Stay Away

ศัตรูร้าย...ทำลายผิว

แสงแดดนี่แหละ...จอมวายร้ายหมายเลขหนึ่ง

แม้ว่าแสงแดดจะให้วิตามินดีกับผิว แต่จำไว้ว่าไม่ใช่การให้ผิวไปเผชิญแสงแดดอย่างเปิดเผยตลอดทั้งวัน มิเช่นนั้นเราอาจสูญเสียผิวสวยไปตลอดชีวิตเลยก็ได้ เพราะแสงแดด คือฆาตรกรที่คอยลอบฆ่าเซลล์ผิวสวยของเราอยู่ทุกขณะ (แม้ในที่ที่เราคิดว่าแสงแดดส่องมาไม่ถึง) เพราะอำนาจของรังสีอัลตราไวโอเลตนั้น สามารถทะลุทะลวงไปจนถึงชั้นใต้ผิวหนังไปกระตุ้นการทำงานของเมลานินทำให้ผิวคล้ำขึ้น ทำให้โอลาสตินจับเป็นก้อนไม่ยืดหยุ่นเหมือนเก่า ทำลายโครงสร้างคอลลาเจนทำให้ผิวเริ่มไม่เนียนนุ่มและกระชับ สรุปคือ ทำลายทุกอย่างแม้กระทั่งเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนัง ใครที่ไม่ชอบทาครีมกันแดดยกมือขึ้น แล้วก็เตรียมไว้ได้เลย เพราะสิ่งต่อไปนี้เป็นผลพวงของแสงแดดล้วน ๆ

ผิวไหม้จากแดด (Sunburn)

ผิวไหม้จากแดดเป็นการอักเสบของผิวหนังเนื่องจากถูกแสงแดด แสงแดดมีรังสีสำคัญ 2 ชนิดที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่ามีผลเสียต่อผิวหนัง คือรังสี UVB UVA หากได้รับรังสีเข้าไปมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดผิวสี TAN ผิวไหม้จากแดด มะเร็งผิวหนัง คนที่เคยเป็นผิวไหม้จากแดดจะมีโอกาสเกิดเป็นมะเร็งผิวหนังเพิ่มขึ้น 2 เท่า การที่ผิวถูกแสงแดดเป็นประจำจะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง ตกระ ฝ้า ผิวลอก รวมทั้งต่อกระดูก วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันคือการหลีกเลี่ยงจากแสงแดด เช่น ไม่ออกแสงแดดช่วงที่มีรังสีมาก คือเวลา 10-15 น. ใส่เสื้อหลวม ๆ และเนื้อเสื้อแน่น ใส่หมวก ใส่แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด

อาการของผิวไหม้จากแดด

อาการเบื้องต้นสำหรับผิวไหม้คือ ผิวจะร้อน แดงและเจ็บ การสัมผัสผิวหนังบริเวณดังกล่าวจะทำให้เกิดอาการเจ็บ อาจจะมีการสูญเสียสารน้ำและทำให้ขาดน้ำ หลังจากนั้นผิวจะพองและตลอกเกิด ผิวจะแดงและร้อน บวมและคัน รอยที่เป็นมากผิวหนังจะพอง

หากมีอาการเหล่านี้ให้ปรึกษาแพทย์

- มีไข้หนาวสั่น คลื่นไส้
- ผิวหนังพองเป็นบริเวณกว้าง
- ผิวไหม้ลุกลามหลังจากเจอแดด 24 ชั่วโมง
- ผื่นเปลี่ยนเป็นสีม่วง
- มีอาการช็อค

การดูแลตัวเอง

จำไว้ว่า Suntan not Sunburn ถึงผิวสีแทนจะเป็นแฟชั่นที่น่าหลงใหลเพียงใดแต่ถ้าไม่ระวัง...ผิวสวยก็มีโอกาสที่จะกลายเป็นผิวไหม้เกรียมไปเสียก่อน...เพราะแสงแดดเผาผิวเราทุกวันอยู่แล้ว แต่เราสามารถแก้ไขอาการที่เกิดขึ้นได้โดย

- รับประทานยาแก้ปวดเช่น paracetamol aspirin brufen เพื่อลดอาการปวด และอาการบวม
- ให้ความชุ่มชื้นมากๆ ควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็น เพราะจะกระตุ้นให้เกิดอาการหนาวสั่น
- ใช้ steroid ครีมทาบริเวณผิวหนัง
- ประคบน้ำโดยใช้น้ำเย็น หรือน้ำธรรมดาประคบวันละหลายครั้งเพื่อลดความร้อน
- หลีกเลี่ยงแสงแดด เพราะจะทำให้ระคายเคืองผิวหนัง หลังจากล้างเสร็จไม่ต้องซับเพราะจะทำให้ผิวลอก
- ให้ความชุ่มชื้น moisturizer หรือว่าทาครีมทาหลังอาบน้ำ
- อย่าแกะขี้ไคล
- ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน
- หลีกเลี่ยงแสงแดด

ริ้วรอยก่อนวัย (Premature Aging)

แน่ละ...ผิวหน้าที่ตราตรึงแดดมานานปีทำให้เกิดริ้วรอยดูแก่กว่าวัยมาก ๆ ผิวที่เคยเนียนใสก็เริ่มหยาบกร้านสัมผัสที่ก็ไม่นุ่มมือ แถมดูยังงี้ก็ไม่ยอมเอายาเลย ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งและไม่ได้ทาครีมป้องกันแสงแดดจะทำให้ผิวหนังมีริ้วรอยก่อนวัย จะดูแก่กว่าวัย การป้องกันภาวะนี้จะต้องป้องกันตั้งแต่วัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 20 ปี) เพราะเราจะได้รับแสงมากในขณะที่เป็นเด็ก Premature Wrinkling รอยย่นบนใบหน้าจะมีความสัมพันธ์กับการสัมผัสกับแสง การสูบบุหรี่ก็จะส่งเสริมให้เกิดรอยย่นเพิ่มขึ้นเช่นกัน

จุดดำดำ กระ และสิ่วที่ไม่สม่ำเสมอ

เพราะมีมือการกระตุ้นเซลล์เม็ดสีของแสงแดดนั้นล่ะ นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่ผิวจะถูกทำลายได้ง่าย (เป็นแผลรอยด่าง) เพราะเส้นเลือดใต้ผิวหนังถูกทำลาย แขนงเส้นเลือดฝอยแตกก็ทำให้ผิวมีสีแดงกำมะหยี่จนมุม และแก้มอยู่เป็นประจำ

มะเร็งผิวหนัง (Skin Cancer)

การที่ผิวต้องเผชิญแสงแดด และสัมผัสเอาความร้ายกาจของรังสียูวีมาเนิ่นนาน โดยไม่ได้รับการป้องกันนั้น เท่ากับเป็นการเพิ่มอัตราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังโดยแท้ แต่ชาวเอเชียอย่างเราอาจโชคดีกว่าคนยุโรป หรือพวกคอเคซอยด์ตรงที่ว่าผิวของเราสามารถต้านทานรังสียูวีได้ดีระดับหนึ่งทำให้มีอัตราเสี่ยงในการเป็นมะเร็งผิวหนังน้อยกว่าคนผิวขาว แต่ถึงอย่างไร...ก็ไม่ได้ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะรังสียูวีไม่เคยปรานีคนที่ไม่ปกป้องผิวตัวเอง และนอกจากนี้ยังเป็นตัวการทำลายระบบภูมิคุ้มกันโรคอีกด้วย

คราวนี้พอถึงหน้าร้อนทีไร หวังว่าสมาชิกทุกท่านคงหันมาดูแลผิวตัวเองกันมากขึ้นแล้วนะค่ะ และขอให้เกี่ยวหน้าร้อนให้สนุกค่ะ



แครอททำให้ผิวเหลืองจริงหรือ?

ใครกินแครอทมาก ผิวอาจจะเหลืองได้ แต่ไม่ต้องตกใจ เพราะไม่ถือเป็นโรค และไม่อันตรายแต่อย่างใดเลย สาเหตุที่ผิวเหลืองก็เพราะเมื่อเรากินแครอท ร่างกายก็จะสะสมแคโรทีนส่วนเกินไว้กับไขมัน เมื่อยามร่างกายขาดแคลนก็สามารถเปลี่ยนรูปกลับมาใช้ได้ใหม่ สารแคโรทีนมีสีส้ม เมื่อสะสมในไขมันก็เลยพลอยทำให้ผิวออกสีเหลือง ถ้าใครไม่ชอบสีผิวแบบนี้ ก็เพียงแต่กินแครอทให้น้อยลง หรือดื่มน้ำแครอทให้เจือจางลงโดยผสมกับน้ำผัก น้ำผลไม้อื่น ๆ แทน

นพ.ดร. วิชัย เอกทักษิณ

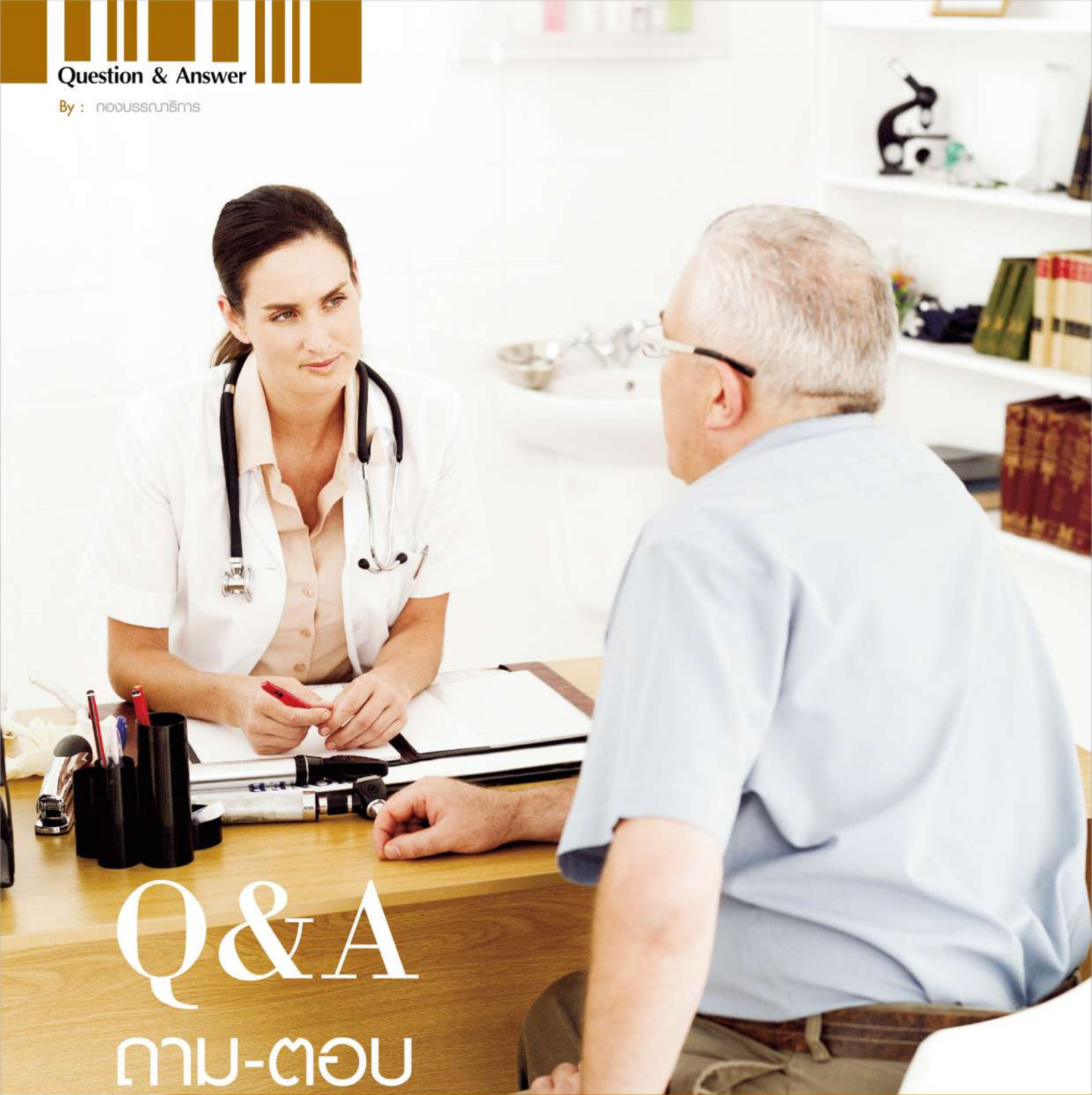
ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งตับ

เมื่อเดือนที่ผ่านมาทางทีมงาน Siam CA ได้สัมภาษณ์พิเศษ นพ.ดร. วิชัย เอกทักษิณ เป็นแพทย์เชี่ยวชาญหน่วยวิจัยตับ ภาควิชาอายุรศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เกี่ยวกับการเกิดมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งตับซึ่งคนไทยเป็นมากอันดับหนึ่งของโลก ทีมงานเล็งเห็นว่าความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรสดังกล่าว จะเป็นประโยชน์กับท่านสมาชิก และคนที่ท่านรัก ท่านที่ได้สัมภาษณ์ทีมงานทุกคนมีคำถามในใจมากมาย ด้วยเหตุที่โรคนี้เป็นโรคที่ถือว่ารักษายากมากโรคหนึ่ง

อาจารย์เล่าให้ฟังว่า มะเร็งตับเป็นโรคมะเร็งที่มีความรุนแรงมากชนิดหนึ่ง สำหรับในประเทศไทยพบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง อุบัติการณ์โรคอัตราเฉลี่ยตัวเลขต่อหนึ่งแสนคนของประชากรผู้ชายอยู่ที่ประมาณ 37.6 % ผู้หญิง 17.0 % มะเร็งชนิดนี้หากมีอาการแล้วมักจะเสียชีวิตภายใน 3-6 เดือน มะเร็งตับสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ ชนิดที่เกิดกับตับโดยตรง ได้แก่ มะเร็งของเซลล์ตับ และท่อน้ำดี ส่วนอีกชนิดหนึ่งพบว่าเป็นมะเร็งที่ลุกลามมาจากอวัยวะอื่น ๆ ปัจจุบันเสียงที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรค ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบบี พยาธิใบไม้ตับ สารเคมีต่าง ๆ ยารักษาโรคบางชนิด ยาฆ่าแมลง สารพิษที่เกิดจากเชื้อรา สารเคมีที่เกิดจากอาหารหมักดอง สุรา ฯลฯ รวมทั้งภาวะทูปโภคนาการ พันธุกรรม และปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมล้วนเป็นส่วนส่งเสริมให้เกิดโรคนี้ได้ ส่วนการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ จะไม่ก่อมะเร็งตับโดยตรง แต่เกิดจากพยาธิใบไม้ตับ เป็นสาเหตุสำคัญร่วมกับการรับประทานอาหารที่มี ดินประสิว (ไนเตรท) และไนโตรท์ เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาต้ม แหนม ไส้กรอก เบคอน ทำให้ท่อน้ำดีอักเสบเป็นผลทำให้ตับอ่อนแอเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคตับได้ง่าย

อาการที่น่าสงสัยว่าอาจจะเป็นมะเร็งตับคือ เมื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องผูก อ่อนเพลีย น้ำหนักลด มีไข้ต่ำ ๆ ปวดหรือเสียดชายโครงขวา อาจคลำก้อนได้ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องโตและบวมบริเวณขาทั้งสองข้าง ทางที่ดีสมควรจะมาตรฐานสุขภาพประจำปีทุกปี เพื่อเจาะเลือดไปตรวจว่ามีอะไรผิดปกติเกี่ยวกับตับหรือไม่ ในขั้นต้นแพทย์จะตรวจเอนไซม์





Q&A

ถาม-ตอบ

ขอเชิญสมาชิกที่มีข้อสงสัย ส่งคำถามของท่านมายังชมรมทางบก. จะนำทุกคำถามทยอยให้ผู้เชี่ยวชาญตอบทั้งทางโทรศัพท์หรือทางเว็บไซต์ และเลือกคำถามที่น่าสนใจตีพิมพ์ต่อไป

1. ผู้ป่วยมะเร็งตับและเป็นเบาหวานร่วมด้วยควรดูแลตัวเองอย่างไร

ตอบ

ผู้ป่วยมะเร็งตับปกติมักจะพบอาการท้องอืดร่วมด้วยบ่อยครั้งที่รับประทานอาหาร ดังนั้นควรแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อย่อยๆ ค่อยๆ รับประทานทีละน้อย และหากเป็นโรคเบาหวานร่วมด้วยยังสามารถรับประทานได้ตามปกติแต่ระมัดระวังทั้งของหวาน ผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ลำไย ทุเรียน เป็นต้น ผลไม้ที่รับประทานได้คือ ชมพู ส้มไม่เกิน 2 ผล ต่อวัน เป็นต้น การดูแลในเรื่องของการรับประทานไขมันก็เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องระมัดระวัง ควรเลือกใช้กรดไขมันไม่อิ่มตัว 1 ตำแหน่ง เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก เป็นต้น ควรจำกัดไว้เนื่องจากไขมันที่มากส่งผลเสียต่อโรคมะเร็งตับ

2. กานปลาดิบบ่อยๆ จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับหรือไม่

ตอบ

ปลาดิบหากเป็นปลาทะเลแบบร้านอาหารญี่ปุ่นทั่วๆ ไปไม่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ แต่หากเป็นปลาน้ำจืดที่ปรุงไม่สุกจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ เพราะจะมีพยาธิใบไม้ตับอยู่ในเนื้อปลานั้น (Liver fluke) เมื่อเป็นพยาธิใบไม้ตับจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับในเวลาต่อมาได้

3. กินวิตามินมาก ๆ เพื่อต้านไม่ให้เป็นมะเร็งมากขึ้นควรทานยังดี

ตอบ

การทานวิตามินควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เกษัชกร หรือนักกำหนดอาหาร เนื่องจากวิตามินพวกละลายในไขมันมักจะสะสมในร่างกาย ได้แก่ พวกวิตามิน เอ ดี อี เค ดังนั้นการได้รับวิตามินในกลุ่มเหล่านี้มากเกินไป จะทำให้ตับทำงานหนักขึ้น และอาจเกิดการสะสมที่ตับได้ ทำให้เป็นผลเสียมากกว่าเป็นผลดี การได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ หรือวิตามินต่างๆ ควรได้รับจากธรรมชาติ เช่น จากการรับประทานอาหารเป็นหลัก เพราะจะได้รับในปริมาณที่เหมาะสมและง่ายต่อการดูดซึมไปใช้ของร่างกาย

4. เป็นมะเร็งแล้วรับประทานแต่ผักไม่ทานเนื้อสัตว์เลยดีจริงหรือไม่

ตอบ

ผัก และผลไม้เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรตและวิตามินที่สำคัญก็จริง แต่ร่างกายยังจำเป็นต้องใช้โปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โปรตีนที่มีในเนื้อสัตว์นั้นจะมีกรดอะมิโนจำเป็นอยู่ครบถ้วน ร่างกายสามารถนำไปใช้เสริมสร้างร่างกายได้ ดังนั้นผู้ป่วยมะเร็งควรรับประทานบ้างเพื่อการฟื้นฟูร่างกาย เช่น รับประทานเนื้อปลา แต่ในเนื้อสัตว์อาจจะต้องระวังพวกสารตกค้างหรือ สารเร่งเนื้อแดงพวกไนโตรเจน ไนเตรต ซึ่งสารเหล่านี้ล้วนมีผลในการทำให้เกิดเซลล์มะเร็งได้ง่ายและเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้มากขึ้น ดังนั้นเวลาซื้อเนื้อสัตว์มาทานจึงควรตรวจสอบให้ดีว่าไม่มีสารตกค้าง

5. ทำไมผู้ป่วยมะเร็งตับมักจะมีอาการท้องอืดได้ง่าย

ตอบ

เพราะระบบการย่อยอาหารของผู้ป่วยมีการผิดปกติโดยเฉพาะน้ำดี การผลิตจะเปลี่ยนแปลงไปทำให้เมื่อได้อาหารครั้งละมาก ๆ จะเกิดอาการท้องอืดขึ้นมาได้ง่าย



ข้อคิด

อย่ากลัวที่จะนั่งพักสักครู่....แล้วคิด



ทฤษฎี...ธรรมชาติบำบัดแบบจีน

ก่อนเรียบเรียงเรื่องนี้ ตัวผู้เรียบเรียงเองเข้าใจมาตลอดว่า "ทฤษฎี" ก็คือ การนวดแก้เมื่อยแบบจีน ๆ เท่านั้น ไม่ได้มีอะไรลึกซึ้ง แต่หลังจากศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ และสอบถามผู้รู้ จึงได้ทราบว่าแท้จริงแล้ว "ทฤษฎี" คือ การรักษาแบบธรรมชาติบำบัดวิธีหนึ่งของจีน เป็นการรักษาอาการเจ็บป่วยภายในร่างกาย แบ่งเป็นทฤษฎีสำหรับเด็ก และสำหรับผู้ใหญ่ การรักษาแตกต่างกันออกไป หมอผู้ปฏิบัติการต้องรอบรู้ และรับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี

การรักษาแบบทฤษฎี คือ การใช้เทคนิคฝีมือในการพลิกแพลงการนวดในหลายรูปแบบ ทั้งทุบ ขยำ คลึง กล้ามเนื้อ กดจุด บีบ บิด โยก หมุน นวดไล่ลม รวมไปถึงการจัดแต่งเส้นเอ็น กระตุก คลายเส้นประสาท กระตุ้นให้โลหิตหมุนเวียนเลือดลมเดินสะดวก คลายเส้น ปรับแต่งสมดุลอิน-หยาง เพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จะเห็นว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ดังนั้นหมอที่รักษาด้วยทฤษฎีได้ ต้องมีความรู้เกี่ยวกับลมปราณทั้ง 12 เส้น เรียนรู้เส้นชีพจร และรู้จุดสำคัญต่าง ๆ ในร่างกายตามแบบแพทย์จีน ซึ่งมีกว่า 360 จุด อีกทั้งต้องอาศัยการสัมผัสประสบการณ์จริง ไม่น้อยกว่า 10 ปี เพราะหากไม่ชำนาญ ออกแรงหนักเบาไม่เหมาะสมกับโรค อาจไม่รักษาไม่ได้ผล หรือเป็นอันตรายได้

การใช้ทฤษฎี คนไข้ไม่ต้องรับประทานยา ไม่ต้องฝังเข็ม ไม่มีอาการข้างเคียง หมอที่รักษาใช้เพียง 2 มือ ไม่มีอุปกรณ์ ก่อนรักษาหมอดูต้องตรวจร่างกาย ตรวจจับการเต้นของชีพจร ดูลักษณะสีหน้า และพูดคุยถึงความผิดปกติของคนไข้ จากนั้นจึงเริ่มต้นการรักษา ซึ่งกินระยะเวลาต่างกันไปในแต่ละโรค กลุ่มโรคที่สามารถรักษาด้วยวิธีทฤษฎีได้นั้นมีมากมาย แต่โรคที่พบบ่อยในการรักษาด้วยทฤษฎี เป็นโรคเกี่ยวกับความเจ็บปวดตามร่างกาย ทั้งพวกข้อกระดูก และกล้ามเนื้อ อาทิ เข่าเสื่อม ปวดขา ปวดเอว ปวดหลัง ข้ออักเสบ หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท อัมพฤกษ์ เป็นต้น

โดยศาสตร์แพทย์แผนจีนเชื่อว่า "เมื่อมีการติดขัดปิดกั้น จึงปวด" และ "เมื่อไม่มีความสมบูรณ์แข็งแรง จึงปวด" การรักษาอาการปวดด้วยวิธีทุยหน่า เป็นการเจาะจงเพื่อจัดการคั่ง คลายการยึดติด และคลายการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยบรรเทาอาการปวด ซึ่งระหว่างทำการทุยหน่า การกระตุ้นบริเวณที่ปวดอย่างมีจังหวะ จะทำให้อุณหภูมิบริเวณนั้นอุ่นขึ้น การไหลเวียนโลหิตเร็วขึ้น เกิดการดูดซึมบริเวณบวมเลือด คลายการบวมและการยึดติดของอวัยวะเนื้อเยื่อหรือพังผืด บริเวณเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น บริเวณที่กล้ามเนื้อไขว้กันหรือเชื่อมต่อกัน เป็นบริเวณที่มีความรู้สึกไวต่อการกดเจ็บที่เด่นชัด จึงเป็นจุดสำคัญของการทุยหน่า

สำหรับข้อควรระวังในการรักษาด้วยทุยหน่านั้น เนื่องจากการใช้มือรักษา ควรระวังในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นโรคผิวหนังอักเสบหรือผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ กระดูกเปราะหรือหักง่าย ส่วนผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า หากผู้ป่วยมีอาการปวดเรื้อรังที่อวัยวะใดแล้ว ควรทำการตรวจเช็คให้แน่ชัดก่อนว่า อาการปวดนั้นไม่เกี่ยวกับกับการเกิดมะเร็งในอวัยวะดังกล่าว หากเป็นมะเร็งแพทย์จีนไม่แนะนำให้ทำการทุยหน่า เพราะอาจมีอันตรายได้

ที่มา : 1. จุลสารการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีที่ 2 ฉบับ 2 เมษายน - มิถุนายน 2548 หน้า 18-21

2. ทัศนะ Health Channel ปีที่ 1 ฉบับที่ 4 กุมภาพันธ์ 2006 หน้า 60-61

☀ แนะนำผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ออกกำลังในน้ำ

ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตซึ่งเคลื่อนไหวและเดินลำบาก สามารถใช้วิธีการออกกำลังกายในน้ำ เพราะเมื่ออยู่ในน้ำทำให้น้ำหนักตัวเบาลง เมื่อเดินในน้ำทำให้เดินและออกกำลังกายง่ายขึ้น รวมถึงใช้แรงช่วยจากน้ำเพื่อเพิ่มกำลัง ของกล้ามเนื้อและช่วยพยุงเพื่อฝึกให้การทรงตัวดีขึ้น





ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

พอเรามีอายุ 60 ปีขึ้นไปสภาพร่างกายก็ถึงจุดที่เริ่มมีความเสื่อมโทรมมาก ร่างกายไม่กระฉับกระเฉงเหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง การรับฟังก็เช่นเดียวกันก็เริ่มที่จะทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร และที่สำคัญหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อมสภาพลง เมื่อเราทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นก็จำเป็นต้องมีความระมัดระวังเกี่ยวกับร่างกาย ในขณะที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น เช่นรู้ว่ระบบประสาทเสื่อมลง ก็ควรหลีกเลี่ยงไม่เล่นกีฬาที่ต้องเร่งรีบหรือกีฬาที่ต้องใช้ความว่องไวสูง เช่น แบดมินตัน เทนนิส หรือเมื่อรู้ว่กระดูกและกล้ามเนื้อเสื่อมสภาพลงมากแล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงกีฬาประเภทที่ต้องใช้แรงปะทะ เช่น รักบี้ ฟุตบอล ฉะนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ แอโรบิค นั่นเอง ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ และการขี่จักรยานอยู่กับที่ จะช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายในหลายๆ ด้าน เช่น ช่วยปรับปรุงระบบการไหลเวียนของโลหิตอันประกอบไปด้วย หัวใจ ปอด และหลอดเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ช่วยลดโคเลสเตอรอลไม่ดีในเลือด และช่วยเพิ่มโคเลสเตอรอลดีในเลือด วิธีที่ดีที่สุดคือ ควรมีการตรวจร่างกายก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย เพราะคนเราพอมีอายุมากขึ้นมักจะมี โรคภัยไข้เจ็บซ่อนเร้นอยู่ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน

โดยปกติตามทฤษฎีแล้วถ้าเป็นผู้ที่มีอายุมากจนเกินไปและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรเริ่มออกกำลังกายด้วยความหนักร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกิน ร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด สำหรับความบ่อยหรือความถี่ในการออกกำลังกาย ในช่วงต้นของการออกกำลังกายควรปฏิบัติอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ทำวันเว้นวัน ให้กล้ามเนื้อมีโอกาสพักฟื้น จากนั้นเมื่อร่างกายเริ่มเข้าที่เข้าทางก็สามารถเพิ่มเป็น 4 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แต่ไม่ควรเกิน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกายควรอยู่ในช่วง 20 - 30 นาที โดยแบ่งเป็นช่วงอบอุ่นร่างกายซึ่งรวมการเหยียดยืดกล้ามเนื้อประมาณ 5 - 10 นาที ช่วงออกกำลังกายแอโรบิคไม่ต่ำกว่า 12 นาที และช่วงฟื้นฟูร่างกาย สู่สภาพปกติอีกประมาณ 5 - 10 นาที เวลาในช่วงต่าง ๆ สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เพื่อความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย ควรเริ่มด้วยจำนวนน้อยก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขนาดหรือความหนักของ การออกกำลังกายในช่วงแรกควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 55 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จากนั้นก็อาจค่อย ๆ เพิ่มเป็นร้อยละ 60 ร้อยละ 65 ร้อยละ 70 ไปตามลำดับ

ปัจจุบันการคำนวณหาค่าร้อยละของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดมักจะหาจากสูตรของ คาร์วอนเนน (Karvonen Principle) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจ} &= \text{อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก} \\ &+ \text{จำนวนร้อยละของอัตราการเต้นหัวใจ สูงสุดที่ออกกำลังกาย} \\ &\times (220 - \text{อายุ} - \text{อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก}) \end{aligned}$$

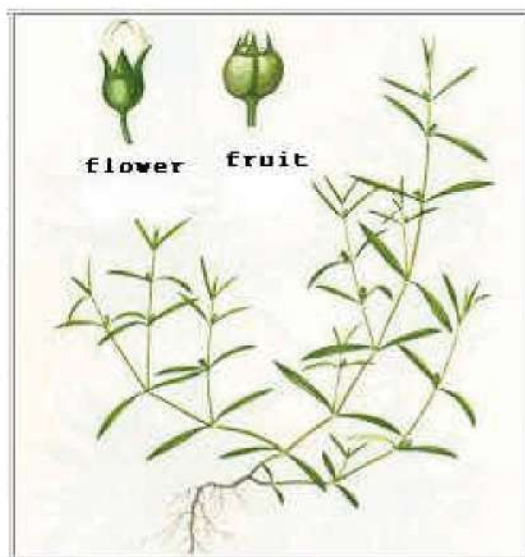
ตัวอย่าง เช่น ผู้สูงอายุคนหนึ่งอายุ 70 ปี ต้องออกกำลังกายจนถึงอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดร้อยละ 60 โดยสามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักได้ 80 ครั้งต่อนาที อยากทราบว่าผู้สูงอายุคนนี้ควรออกกำลังกายจนถึงอัตราการเต้นหัวใจเท่าไร?

$$\begin{aligned} \text{เป้าหมายชีพจรในการออกกำลังกาย} &= 80 + 60 \% (220 - 70 - 80) \\ &= 80 + 42 \\ &= 122 \text{ ครั้งต่อนาที} \end{aligned}$$

คำตอบก็คือผู้สูงอายุคนนี้ควรออกกำลังกายจนถึงอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 122 ครั้งต่อนาที

ถ้าเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการยกน้ำหนักเลย เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อหลอดเลือดได้ เพราะการออกกำลังกายชนิดนี้ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นไปอีก การที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงดูเป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น ที่สำคัญทำให้สุขภาพดีขึ้น ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตเลยทีเดียว เมื่อสุขภาพดีขึ้นโรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนก็จะทุเลาลง หรือถ้าเป็นผู้ที่ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มาเบียดเบียน ก็จะมีชีวิตที่มีความสุขกระปรี้กระเปร่าขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ท่านผู้สูงอายุทั้งหลายครับ! อยากเริ่มออกกำลังกายกันบ้างหรือยัง?



โป้ววาเสอเสอเฉ่า

白花蛇舌草

โป้ววาเสอเสอเฉ่า มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Hedyotis Diffusa* (Willd.) Roxb. ไทยเรียกแปะฮวยจั่วจิเข้า หรือ ญ่าลั่นงูดอกขาว ลักษณะเป็นไม้ประเภทวัชพืช ชอบขึ้นตามที่เปียกชื้น ลำต้นสูงประมาณ 20-50 ซม. ก้านมีเหลี่ยม ใบขึ้นเป็นคู่ ใบเล็กยาวประมาณ 1-3 ซม. ดอกเล็กสีขาว บางครั้งจะออกดอกเป็นคู่ ก้านสั้น ผลกลมแบน พบมากในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และทางใต้ของจีน

พบว่า ในโป้ววาเสอเสอเฉ่าประกอบด้วย Oleanolic acid, *trans*-p-coumaric acid, ursolic acid, sitosterol, - sitosterol, flavone, glucose สรรพคุณทางยาพืชสมุนไพรชนิดนี้ ช่วยต้านแบคทีเรีย ลดการอักเสบ ต้านมะเร็ง ต้านไวรัส และเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน และในการทดลองวิจัยเกี่ยวกับโป้ววาเสอเสอเฉ่า พบว่า สามารถช่วยกระตุ้นระบบการสร้างเม็ดเลือดในตับ และเพิ่มประสิทธิภาพการกลืนกินของเซลล์เม็ดเลือดขาว ในความเข้มข้นสูงสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์เม็ดเลือดขาวในโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว ให้ผลดีในการรักษาไส้ติ่งอักเสบ สามารถใช้รักษาผู้ถูกงูกัดโดยการทาและรับประทาน

ในทางการแพทย์แผนจีนนั้น กล่าวว่า โป้ววาเสอเสอเฉ่าเป็นยาเย็น ช่วยขับร้อนถอนพิษ หนุเนเวียนโลหิต ขับปัสสาวะ มักใช้ปรุงเป็นยารักษาอาการอักเสบ อาทิ คออักเสบ โรคที่ระบบทางเดินปัสสาวะ ไพร่กระดูกเชิงกรานอักเสบ ไส้ติ่งอักเสบ ฟกช้ำบวม

สำหรับโรคมะเร็งนั้น เนื่องจากพบว่าโป้ววาเสอเสอเฉ่า มีผลช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของ T-cell ซึ่งเป็นเซลล์ภูมิคุ้มกันสำคัญของร่างกายมนุษย์ ดังนั้น ในวงการแพทย์จีนได้นำโป้ววาเสอเสอเฉ่ามาสกัดตัวยาสำคัญ และนำไปประกอบกับยาสมุนไพรอื่น ๆ เช่น โสม ตงฉงเซียเฉ่า หวงฉี ฯลฯ เพื่อทำเป็นตำรับยาต้านช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและต้านมะเร็ง อีกทั้งปัจจุบันได้มีการพัฒนาไปอีกขั้นโดยการสกัดโป้ววาเสอเสอเฉ่า ออกมาเป็นยาฉีด สำหรับฉีดทางเส้นเลือด หรือก่อนเนื้อโดยตรงอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ก่อนใช้สมุนไพรทุกตัวแนะนำให้ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ต้องมีข้อมูลที่ถูกต้อง มีมาตรฐานเชื่อถือได้ จึงจะตัดสินใจใช้ ไม่ใช่เลือกใช้โดยขาดวิจารณญาณ

ที่มา : www.alternativehealing.com
www.familydoctor.com
www.100md.com

เวลาตรวจหามะเร็งตับหมอจะเลือดไปทำไม?

มะเร็งตับเป็นโรคที่เกิดความผิดปกติที่เซลล์ตับ แบ่งเป็น **hepatoma** กับ **cholangiocarcinoma** คือการเป็นมะเร็งที่ตับโดยตรง หรือเป็นที่ท่อน้ำดี ซึ่งการเป็นมะเร็งดังกล่าวถือเป็นผลร้ายต่อสุขภาพ การตรวจคัดกรองเพื่อจะทราบก่อนว่าผู้ป่วยเริ่มเป็นมะเร็งในตับ ก่อนที่จะเป็นระยะรุนแรง ซึ่งการตรวจพบแต่ต้นถือเป็นประโยชน์ในการรักษาเป็นอย่างมาก ดังนั้นวงการแพทย์จึงพยายามหาค่าพารามิเตอร์ที่สามารถบอกได้ว่าคนไข้เป็นมะเร็งตับหรือไม่ต้องทำการตรวจที่ละเอียดต่อไปหรือไม่

อัลฟาฟิโตโปรตีน (alpha-fetoprotein) หรือ AFP เป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่แพทย์มักจะสั่งตรวจเวลาเราไปหาหมอ แล้วแจ้งความประสงค์ว่าอยากตรวจมะเร็งตับ เพราะโปรตีนชนิดนี้ถือเป็น marker ที่สำคัญ โดยปกติแล้วในคนปกติด้วยผู้ใหญ่จะไม่พบพบบาทหน้าของโปรตีนดังกล่าวแต่อย่างใด หากตรวจพบค่านี้ว่ามีปริมาณสูงในเลือดก็ให้สงสัยว่าอาจมีก้อนเนื้อเกิดขึ้นที่ตับจำเป็นต้องทำการสืบค้นโรคต่อ โดยปกติแล้วจะมีการตรวจค่าโปรตีนดังกล่าวนี้ในผู้หญิงที่ตั้งครรภ์เพราะโปรตีนตัวนี้จะสร้างมาจากตับของทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา (fetus) หากพบว่าค่าผลตรวจดังกล่าวมีอยู่ในระดับสูงแสดงว่าทารกมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ความผิดปกติที่ระบบประสาท (spina bifida) Down syndrome หรือ การเกิดการพัฒนาการที่ผิดปกติของผนังหน้าท้องเด็ก เป็นต้น ดังนั้นทางการแพทย์จึงมีการนำค่าโปรตีนตัวนี้เป็นตัวตรวจสอบความปกติของตับ เพราะหากมีเซลล์ที่พัฒนาการผิดปกติของเซลล์ตับจะทำให้เซลล์ตับเหล่านี้สร้างโปรตีนตัวนี้ออกมา ซึ่งในภาวะปกติจะไม่มีการสร้างหรือสร้างออกมาในปริมาณน้อยดังนั้นหากตรวจพบแพทย์จะทำการสืบค้นโรคเพิ่มเติม อาจมีการนัดทำ อัลตราซาวด์เป็นต้น นอกจากการตรวจอัลฟาฟิโตโปรตีนเพื่อสืบค้นมะเร็งตับแล้วอาจมี

การตรวจเอนไซม์ AST/ALT หรือ SGOT/SGPT เพื่อเป็นตัวชี้วัดประสิทธิภาพการทำงานของตับ โดยปกติเอนไซม์เหล่านี้จะอยู่ในเซลล์ตับใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสารโปรตีนที่ร่างกายได้รับเพื่อนำไปใช้ของร่างกาย แต่หากเซลล์ตับมีการบาดเจ็บทำให้เอนไซม์เหล่านี้หลุดออกมาจากเซลล์เข้าสู่กระแสเลือดในปริมาณที่มาก เมื่อตรวจพบแพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของโรคที่เป็นต่อไป

รู้จักยารักษามะเร็งตับ

เนื่องจากปัจจุบันการแพทย์ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทำให้การรักษามะเร็งตับมีการพัฒนาตามไปด้วย โดยพยายามที่จะลดผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเคมีบำบัดรักษา โดยมีการใช้ยารักษาในปัจจุบันดังต่อไปนี้

1. ยาเคมีบำบัด (Chemotherapy) ได้แก่ fluorodeoxyuridine, doxorubicin, cisplatin และ mitomycin สามารถกำจัดเซลล์มะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพดี แต่ขณะเดียวกันก็เกิดผลข้างเคียงสูง สำหรับใน Hepatocellular carcinoma (มะเร็งตับ) ได้ผลดีปานกลาง มักใช้ยาควบคู่กับเทคนิค chemoembolization (การใช้เคมีรักษาวีธีหนึ่ง) ซึ่งผู้ป่วยจะตอบสนองต่อการรักษาประมาณ 60-80 %
2. Type-I Interferon สามารถกระตุ้นการทำงานของ tumor-suppressor gene (p53) ในเซลล์มะเร็งอย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลข้างเคียงต่ำ ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้เซลล์มะเร็งหยุดการแบ่งตัว
3. การให้ Radiofrequency Ablation (RFA) ควบคู่กับ Tumor Necrosis Therapy (TNT) targeting monoclonal antibody มีความจำเพาะสูงต่อ necrosis tumor cells ในปัจจุบันได้มีการใช้เทคนิค TNT นี้ในการนำส่ง radioactive isotopes, cytokines, chemokines และ liposomes สำหรับรักษา solid tumors บ้างแล้ว
4. การให้ยาที่มีคุณสมบัติยับยั้ง RAF kinase และ VEGFR ร่วมกับ conventional chemotherapy เพื่อยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง (tumor cell proliferation) และยับยั้งการเกิดเส้นเลือดใหม่ (angiogenesis) บริเวณที่เซลล์มะเร็งอยู่
5. การใช้ alginate acid-sodium alginate nanoparticles (ANP) เป็นเทคนิคในการนำส่งยาเข้าสู่ hepatic carcinoma cells โดยตรง สามารถลดผลข้างเคียงจากการใช้ยาได้

ที่มา :

<http://www.healthatoz.com>

<http://www.prnewswire.com>

<http://www.nsti.org>

<http://www.pharma.bayer.com>

<http://www.menssexhealth.com>



แก้ไขอาการคลื่นเหียนอาเจียน

หากมีอาการคลื่นเหียนอาเจียน ก็ไม่ใช่มีสาเหตุมาจากการเมารถเมาเรือ สามารถแก้ไขได้โดยการรับประทานวิตามินบี 6 ทั้งที่สกัดสำเร็จรูป หรือจากอาหาร อาทิ จมูกข้าว เป็นต้น



Health Activity



1. Run for the one we love มาร่วมการกุศลครั้งประวัติศาสตร์ กรุงเทพฯ-ดอยตุง

ทงศักดิ์ (ศุภการ) ศุภทรัพย์ ช่างภาพและนักแสดงชื่อดัง จับมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) จัดโครงการ "Run for the one we love" หรือ "วิ่งเพื่อคนที่เรารัก" ระหว่างวันที่ 26 ก.พ. - 2 เม.ย.49 โดยมีแรงบันดาลใจจากภรรยาซึ่งเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งไขกระดูก เพื่อต้องการกระตุ้นให้คนหันมาสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง และนำรายได้มอบให้สภากาชาดไทย ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งไขกระดูกและสนับสนุนงานวิจัยด้านนี้

2. ชั่งเพื่อสุขภาพ

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ร่วมกับ บริษัท เพียดา จำกัด จัดกิจกรรมชั่งเพื่อสุขภาพ โดย อ.มงคล ศรีวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์ชั่ง พร้อมทั้งบรรยายพิเศษเรื่อง "รักษาโรคมะเร็งด้วยวิถีทางธรรมชาติได้ผลจริงหรือไม่" โดย พล.อ.ต. นพ.ขวัญชัย เศรษฐนันท์ บรรยาย เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2549 ที่ผ่านมา

3. ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ร่วมกับ โรงพยาบาลเวชธานี จัดบรรยายเรื่อง "ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็งปากมดลูก" โดยวิทยากร พญ.จิราภรณ์ ครุพานิชย์ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาล เมื่อวันที่ 28 มกราคม 2549 ผู้ที่ไม่ได้มาร่วมงานสามารถขอรายละเอียดการตรวจมะเร็งปากมดลูกแบบใหม่ได้ที่โรงพยาบาล

4. ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็งลำไส้

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ร่วมกับ โรงพยาบาลศิริรินทร์ จัดบรรยายเรื่อง "ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็งลำไส้" โดย วิทยากร รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาล เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2549

5. วิชอย ไอแอลซีเอ็ม ร่วมกับ 10 โรงพยาบาลตั้ง และ 10 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโรคระดุก

ผลิตภัณฑ์ วิชอย ไฮแอลซีเอ็ม ได้จัดกิจกรรมเปิดตัวโครงการ วิชอย กระดูกสร้างชีวิต โดยมี คุณชนิต สุวรรณพรินทร์ ผู้จัดการทั่วไปสายการตลาด บริษัท กรีนสปอต (ประเทศไทย) ร่วมกับ 10 โรงพยาบาลชั้นนำของประเทศ และ 10 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องโรคระดุก อาทิเช่น ร.พ. กรุงเทพ, ร.พ. พญาไท, ร.พ. เปาโล, ร.พ. เซ็นหลุยส์, ร.พ. เวชธานี และราชวิทยาลัยออร์โธปิดิกส์แห่งประเทศไทย โดยนายแพทย์ สุทร บวรรัตนเวช ร่วมเป็นประธานเปิดงาน และคุณมาริสมา มหาวงศ์ตระกูล ร่วมเป็นเกียรติในงาน

พู้คุ่นเคยกับความดี ทำดีได้โดยง่าย

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ได้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ
ย่อมมีความชำนาญในสิ่งนั้น มีความคุ้นเคยกับการทำสิ่งนั้น
การทำดีก็เช่นกัน...หากประพฤติดีเสมอ ก็จะเป็นพู้คุ่นเคยกับการทำดี

จะไม่เกี่ยวข้องกับความไม่ดี ไม่คุ้นเคยกับความไม่ดี
แต่พู้ที่ประพฤติลุ่ม ๆ ดอน ๆ คือ บางทีก็ทำดี บางทีก็ทำไม่ดี

เช่นนี้...ก็จักเป็นคนดีไม่สม่ำเสมอ

ถ้าทำดีมากกว่า ทำไม่ดีน้อยกว่า
ก็จะเป็นคนที่มีโอกาสดีมากกว่าไม่ดี คือ คุ้นเคยกับความดีมากกว่าความไม่ดี
เหมือนพู้ที่ติดต๋อไปมาหาสู่กับบ้านใดมาก ก็รู้จักคุ้นเคยกับพู้คนบ้านนั้นมาก
ติดต๋อไปมาหาสู่บ้านใดน้อย ก็จักคุ้นเคยกับพู้คนบ้านนั้นน้อย

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ขอเชิญเพื่อนสมาชิก ร่วมส่งข้อความดี ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความปรารถนาดี

ความประทับใจในชีวิต หรือกำลังใจ ไม่ว่าจะป็นร้อยแก้วหรือร้อยกรอง มาร่วมสนุกกับคอลัมภ์
Good Feeling เพื่อส่งต่อความรู้สึกดี ๆ ของท่านไปยังพู้่านท่านอื่น ๆ เรื่องของใครได้รับการตีพิมพ์ ชมรมฯ มีของที่ระลึกเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นกำลังใจให้



หลักการลงมือปฏิบัติสมาธิ

เมื่อมีโรคภัยไข้เจ็บ การรักษาทางกายนั้นสำคัญ แต่การรักษาทางใจยิ่งสำคัญกว่า เพราะเมื่อจิตใจว้าวุ่น หาคความสงบไม่ได้ จะส่งผลถึงร่างกายทันที ฉบับนี้จึงอยากชักชวนให้ท่านสมาธิมาฝึกหัดนั่งสมาธิกัน โดยมีหลักการลงมือปฏิบัติดังนี้

1. นั่งในท่าสบาย แล้วหลับตา
2. ตั้งเจตนาที่จะฝึกอบรมจิตใจของตนเองที่จะละความชั่วต่างๆ (นิวรณ์ธรรม) และสร้างความดีให้เกิดขึ้น คือ "สติ-สัมปชัญญะ"
3. ใช้ความพากเพียร พยายามที่จะระลึกรู้ หรือกำหนดรู้อารมณ์ของกรรมฐาน คือ "ลมหายใจ" โดยอาศัยเทคนิค 4 ประการ คือ
 - 3.1 การกำหนดลมหายใจต้องให้เป็นไปตามธรรมชาติ
 - 3.2 เอาจิตจดจ่อไว้ที่จุดของลมกระทบแห่งเดียว
 - 3.3 ต้องเอาใจใสในการระลึกรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง
 - 3.4 กำหนดรู้ลมหายใจ โดยการสังเกตหรือระลึกรู้ความรู้สึก ที่เกิดจาก "ลมหายใจ" กระทั่งกับ "ผ่นจมูก" ที่จุดของลมกระทบ
4. เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้แล้ว ให้รักษาไว้ให้มั่นคง ไม่ว่าลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จะต้องระลึกรู้ให้เท่าทัน เป็น "ปัจจุบันธรรม"
5. เมื่อลมหายใจละเอียดมากจนเกือบจะรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสไม่ได้ ต้องพยายามประคับประคองการระลึกรู้ลมหายใจให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น จนจิตจำลมหายใจได้เป็นนิมิตเกิดขึ้นและพึงระลึกว่านิมิตที่เห็นนั่นก็คือ ลมหายใจ
6. ถ้าจะให้ก้าวหน้าไปมากกว่านี้ ต้องเจริญภาวนาให้นิมิตพัฒนาต่อไป จนถึงขั้นฌานจิต ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการปฏิบัติให้ถึงขั้นนี้ต้องศึกษาและฝึกฝนอีกมาก

การออกจากสมาธิ

1. ถ้าจิตของเราสงบมาก การออกจากสมาธิต้องค่อย ๆ เปลี่ยนอารมณ์จากละเอียดมาหาอารมณ์หยาบ เช่น หายใจเข้า-ออกยาว ๆ จะเป็นอารมณ์ที่หยาบลงมา
2. เมื่อรู้สึกว่าการจิตของเราอยู่ในระดับปกติแล้ว จึงค่อย ๆ สิ้นตา

หมายเหตุ : เหตุที่ต้องค่อย ๆ ลดความสงบของจิตลงมาก่อนแล้วเปลี่ยนอารมณ์จากละเอียดเป็นหยาบ เพราะในผู้ที่ไม่ชำนาญ ในการออกจากสมาธิ การลืมตาออกจากสมาธิในทันที อาจทำให้ใจสั่น หรือเวียนศีรษะได้

ยาน้ำเทียนเซี่ย

ยาแผนโบราณ เลขทะเบียน K 12/41

สรรพคุณ

ใช้บำรุงร่างกาย
สำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น



บริษัท เฟิดา จำกัด
FEIDA CO.,LTD.



บรรจุกัมภ์ที่จำหน่ายในเมืองไทย

66 อาคารคิวเฮาส์ ชั้น 17 ห้อง 1707 ถนนสุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตย เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2264-2217-9 โทรสาร. 0-2264-2216