



รับของขวัญวันสดใสต้อนรับปีใหม่ 2550

- กับสิทธิพิเศษเพื่อสุขภาพ
- มอบความรู้ คู่สุขภาพ เรื่องมะเร็งปอด
- ความหมายดีๆ จากดอกไม้



SIAM
MAGAZINE **CA**

ปีที่ 5 ฉบับที่ 17 ประจำเดือน ม.ค. - มี.ค. 2550

www.siamca.com

ดิฉันเคยอ่านบทความที่เขียนโดย จอร์จ คอลลิน ดาราตลกที่โด่งดัง ซึ่งเขาเขียนขึ้นหลังเหตุการณ์ 11 กันยายน ที่ตึกเวิลด์เทรดเซ็นเตอร์ล่ม และพบว่าภรรยาของเขาเสียชีวิตในตึกนั้นด้วย ขอตัดเนื้อหาบางตอนมาเล่าสู่กันฟัง

ทุกวันนี้เรามีตึกสูงขึ้น มีถนนกว้างขึ้นแต่ความอดกลัมน้อยลง
เรามีบ้านใหญ่ขึ้น แต่ครอบครัวของเรากลับเล็กลง
เรามียาใหม่ ๆ มากขึ้น แต่สุขภาพกลับแย่ลง
เรามีความรักน้อยลง แต่มีความเกลียดมากขึ้น
เราไปถึงโลกพระจันทร์มาแล้ว แต่เรากลับพบว่า
แค่การข้ามถนนไปตกท้ายเพื่อนบ้านกลับยากเย็น

ดังนั้น...จากนี้ไปขอให้พวกเรา อย่าเก็บของดี ๆ ไว้โดยอ้างว่าเพื่อโอกาสพิเศษ
เพราะทุกวันที่เรายังมีชีวิตอยู่ คือ โอกาสที่พิเศษสุดแล้ว
จงใช้เวลากับครอบครัว เพื่อนฝูงคนที่รักให้มากขึ้น
เอาคำพูดที่ว่า "สักวันหนึ่ง" ออกไปเสียจากพจนานุกรม
บอกคนที่เรารักทุกคนว่าเรารักพวกเขาเหล่านั้นแค่ไหน
อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง
ที่จะทำอะไรก็ตามที่ทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้น
ทุกวัน ทุกชั่วโมง ทุกนาที มีความหมาย
เราไม่รู้เลยว่าเมื่อไรมันจะสิ้นสุดลง

สุขสันต์ปีใหม่ทุกท่านคะ
สุรัสวดี สุขสวัสดิ์
บรรณาธิการ

Contents

- | | | | |
|---------|---|---------|---|
| 4 | well Being
การดูแลผู้ป่วยหลังผ่าตัดปอด | 18 - 19 | Cancer Survivor
ฟื้นฟูอยู่ร่วมกับมะเร็ง |
| 6 - 8 | Health Information
เมื่อปอดเป็นมะเร็ง | 21 | Lap Consult
รู้จักเรื่องเอกซเรย์ |
| 9 | Cancer Herbal
ช่วยชีวิต...สมุนไพรบำรุง
หลังเจ็บป่วย | 22 | Pharmacist Talk
ยาสำหรับมะเร็งปอด |
| 10 | Mind & Spirit
สร้างความสุข
กับการทำงาน | 24 | Health Activity
กิจกรรมดี ๆ เพื่อสุขภาพ |
| 11 - 12 | Question & Answer
ถาม - ตอบ | 26 | Exercise
บริหารเพื่อปอดที่แข็งแรง |
| 13 - 14 | Interview
ศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัด
โรคมะเร็งสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ | 27 | Good Feeling
ความหมายดี ๆ จากดอกไม้ |
| 15 - 16 | Health Nutrition
โภชนาบำบัด สำหรับมะเร็งปอด | 28 - 29 | Alternative for Health
ไอโชนเพื่อชีวิต |
| 17 | Health tips
10 เคล็ดลับ ขจัดมะเร็ง | 30 - 31 | Health News
วิทยาการก้าวหน้าการแพทย์ |



ชื่อกองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์, นพ. สุชัย หยองอุกุล,
พล.อ.ต.นพ.ขวัญชัย เศรษฐนันท์, ภญ.ผศ.ศรีสมร คงพันธ์
น.อ.(พิเศษ) นพ.เกษม วิจัยธรรม, น.ต.หญิง แนนทิพย์ สำนวนใจ
อ. กมล ไชยสิทธิ์, ภญ.ดร.อนงค์ ตีรณิพงษ์ค์, คุณภาวนา แซ่จู้

บรรณาธิการบริหาร

สุรัสวดี สุขสวัสดิ์

กองบรรณาธิการ

รุ่งรัตน์ ไชยวัฒนาสาธุสุข, กุลธวัช ศรีเกษม
จุฑามาศ ศรีโนนลาน, กิตติกร รักซ้อน

เจ้าของ

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง
สำนักงานเลขที่ 213/16 อาคารอโศกทาวเวอร์
ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองตันเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2664-0078-9

โทรสาร 0-2664-0922

Website : www.siamca.com

e-mail : siamca@siamca.com

จัดทำน่าย

บริษัท ฮัซมี จำกัด

สำนักงานเลขที่ 213/ 16

อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6

ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก)

แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2875-7722

โทรสาร 0-2664-0922

หมายเหตุ - การนำภาพหรือข้อเขียนในวารสารไปพิมพ์ซ้ำ ขอให้อัดออกจากระบบอิเล็กทรอนิกส์

เป็นลายลักษณ์อักษร และต้องได้รับอนุญาตก่อนจึงจะทำการได้



การดูแลผู้ป่วยหลังผ่าตัดปอด

ผู้ป่วยมะเร็งปอดบางครั้งต้องได้รับการผ่าตัด ซึ่งส่วนใหญ่มักมีปัญหากลืนลำบาก ไอ มีเสมหะเหนียว หายใจลำบาก แสบร้อน และอีกหลายอาการ ผู้ดูแลควรทราบถึงวิธีการดูแลผู้ป่วยเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือ โดยทั่วไปแล้วการดูแลผู้ป่วยทั่วไป หลังผ่าตัดใหม่ ๆ คือ

- จัดให้ออนศีรษะสูง เพื่อช่วยให้การระบายสะดวก
- ดูแลสายท่อระบายไม่ให้พับ หรือมีการอุดตัน อาจช่วยป้องกันการอุดตันโดยการบีบรัดท่อระบายทุก 4 ชั่วโมง
- ทานอนหลังผ่าตัดปอดข้างใดข้างหนึ่ง ควรนอนตะแคงทับแผลข้างที่ทำการผ่าตัด เพื่อช่วยให้ปอดข้างที่ดีได้มีการขยายตัวเต็มที่
- กระตุ้นให้มีการหายใจลึก ๆ ทุกชั่วโมง กระตุ้นให้ไอขับเสมหะออกให้หมดทุกครั้งที่ได้ยินเสียงเสมหะ และจิบน้ำอุ่นเพื่อช่วยให้ขับเสมหะออกได้ดีขึ้น
- การฝึกการหายใจ ควรอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการผ่าตัด ไม่ควรทำเร็วเกินไป เพราะผู้ป่วยทำการผ่าตัดผูกเส้นเลือด อาจจะมีการหลุดของส่วนที่ผูกขณะให้ฝึกเป่าขวดเป่าลูกโป่ง ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยได้ หากแพทย์ให้ฝึกได้ ควรฝึกให้ผู้ป่วยหายใจโดยการเป่าลมใส่ขวด หายใจลึก ๆ จะช่วยทำให้ปอดที่เหลือแข็งแรง และทำงานได้ดีเร็วขึ้น
- การฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัด จะทำขณะผู้ป่วยอยู่ในโรงพยาบาล หลังผ่าตัดแล้ว 1 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 2-3 ก่อนกลับบ้านจะฝึกการ

หายใจลึก ๆ และการบริหารปอด

การปฏิบัติตนเมื่อกลับบ้าน

เมื่อผู้ป่วยได้รับอนุญาตให้กลับบ้านได้แล้ว มีวิธีการดูแลและปฏิบัติตัวทั่วไป ดังนี้

- ดื่มน้ำบ่อยที่สุด (ยกเว้นในรายที่มีภาวะน้ำท่วมปอด หรือแพทย์สั่งจำกัดน้ำ) ไม่จำเป็นต้องเป็นครั้งละมาก ๆ แต่ขอให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยน้ำที่ดื่มควรเป็นน้ำอุณหภูมิเย็น ไม่ควรเป็นน้ำเย็น เพราะอาจทำให้ผู้ป่วยไอมากขึ้น หากจะดื่มน้ำผลไม้ก็ควรเลือกชนิดที่มีรสหวานจัดเพราะจะทำให้เสมหะเหนียว ส่งผลให้หายใจลำบากยิ่งขึ้น น้ำอัดลมและน้ำแข็งเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงมากที่สุด
 - เครื่องดื่มที่แนะนำนอกจากน้ำอุ่น คือ น้ำเก็กฮวย น้ำมะเฟืองปั่น น้ำตำรากบัว หรือจะกินจิบเลี้ยงก็ได้ โดยเครื่องดื่มเหล่านี้ หากต้องการรสหวาน ให้ใช้น้ำตาลกรวดเติมได้ ห้ามใช้น้ำตาลทราย
 - สำหรับในรายที่มีปัญหาเรื่องเสมหะและหายใจลำบาก ควรดื่มน้ำร้อนเป็นระยะ เพื่อให้ไอน้ำเข้าไปละลายให้เสมหะอ่อนตัวลง จากนั้นจัดท่านอนคว่ำโก้งโค้งบนหมอน แล้วค่อย ๆ ใช้ข้อมือเคาะหลังบริเวณปอดย้อนขึ้นมา ทางด้านศีรษะ เป็นการไล่เสมหะให้หลุดออกมา ระหว่างวันให้ผู้ป่วยฝึกหายใจเข้าออกให้ถูกวิธี เน้นที่ช้า ๆ ลึก ๆ จะช่วยได้มาก
 - งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ถ้ามีอาการไอมาก หรือมีไข้ควรปรึกษาแพทย์
- หมายเหตุ :** การบริหารปอดและบริหารแขน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของปอด สามารถอ่านรายละเอียดในคอลัมน์ Exercise หน้า 26

By : รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ นรินทร์ วรวิทย์
 หน่วยงานวิจัยฯ ภาควิชาอายุรศาสตร์
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



"เมื่อปอดเป็นมะเร็ง"

เมื่อเซลล์ของเนื้อปอดมีการแบ่งตัวที่มากเกินไปจนผิดปกติจนไม่สามารถควบคุมได้ และมีแพร่กระจาย (metastasis) ไปยังอวัยวะอื่น และทำให้เกิดก้อนใหม่ขึ้นที่อวัยวะนั้นได้ เหล่านี้ คือ **"มะเร็งปอด"**

การเจริญเติบโตของมะเร็งปอด

มะเร็งปอดจะเติบโตขึ้นอย่างช้าๆ อาจจะใช้เวลานานถึง 10, 20 หรือ หลายๆ ปี ในการเจริญเติบโตให้ได้เป็นจุด หรือก้อนที่สามารถตรวจเจอด้วยเทคโนโลยีที่ใช้อยู่ในปัจจุบันได้ ถึงแม้ว่ามะเร็งปอดจะเจริญเติบโตอย่างช้าๆ แต่มะเร็งปอดมีความสามารถที่จะแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่นได้อย่างรวดเร็ว เช่น ตับ สมอง และกระดูก เพราะปอดเป็นอวัยวะที่มีเลือดมาเลี้ยงมากมาย และกระแสเลือดทั่วร่างกายต้องมาผ่านที่ปอดอีกด้วย ก่อนที่จะเกิดเป็นก้อนมะเร็งที่ปอดนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่เซลล์ของเนื้อเยื่อของปอดก่อนแล้วจึงเจริญเติบโตขึ้นเป็นก้อนมะเร็ง

นอกจากหลอดเลือดแล้ว ปอดยังมีหลอดน้ำเหลืองเข้ามาเลี้ยงด้วย ระบบน้ำเหลืองจะคล้ายกับระบบเลือด คือ เป็นเส้นทางที่ใช้ระบายน้ำเหลืองจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นระบบภูมิคุ้มกันที่ใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย ระบบน้ำเหลืองประกอบไปด้วยหลอดน้ำเหลืองและต่อมน้ำเหลือง ซึ่งเป็นที่กักเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมไว้ ดังนั้น ถ้ามีเซลล์มะเร็งหลุดเข้ามาในระบบน้ำเหลืองก็จะถูกกักไว้ที่ต่อมน้ำเหลืองเช่นกัน เมื่อมะเร็งแบ่งตัวเพิ่ม

จำนวนมากขึ้น ทำให้ต่อมน้ำเหลืองมีขนาดใหญ่ขึ้นด้วย เช่น ต่อมน้ำเหลือง บริเวณคอมีขนาดใหญ่โตขึ้นในผู้ป่วยมะเร็งปอด เป็นต้น

การจำแนกความรุนแรงของมะเร็งปอด

การทราบว่าเป็นมะเร็งในระยะใดนั้นมีความสำคัญต่อการพยากรณ์โรคและเลือกแผนการรักษา การจำแนกระยะของโรคจะพิจารณาตามลักษณะของก้อนมะเร็งว่า ก้อนมะเร็งนั้นจำกัดอยู่เฉพาะบริเวณปอดหรือกระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงหรือส่วนอื่นๆ ของร่างกายหรือไม่ มะเร็งปอดมักจะเจริญเติบโตขึ้นมาจากจุดเล็กๆ ในปอด ถ้ามีการแพร่เข้าไปในต่อมน้ำเหลืองก็มักจะกระจายไปสู่ส่วนอื่นๆ ของร่างกายได้ด้วย โดยทั่วไป มะเร็งปอดมักจะกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองใกล้ตัวปอดก่อน แล้วค่อยกระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองบริเวณส่วนกลางของทรวงอก ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอและ / หรือช่องท้อง ถ้าเซลล์มะเร็งหลุดเข้าไปในกระแสเลือดแล้ว มักจะแพร่กระจายไปตบปอดอีกข้างหนึ่ง สมอง กระดูก และ / หรือไขกระดูกได้

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็งปอด

ทราบเพียงแต่ว่า ประมาณ 85% หรือมากกว่าของผู้ป่วยมะเร็งปอดมีประวัติเคยสูบบุหรี่มาก่อน และพบว่าผู้ป่วยมะเร็งปอดประมาณ 1 ใน 6 ราย ไม่เคยสูบบุหรี่ มะเร็งปอดสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ เราทราบว่าผู้สูบบุหรี่และผู้ที่เคยสูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดสูง กรรมพันธุ์ก็มีส่วนเพิ่มความเสี่ยงเช่นกัน แต่ผู้ป่วยบางรายก็ไม่สามารถหาสาเหตุได้ นอกจากนี้การที่อายุมากขึ้น การสัมผัสกับเส้นใยแอสเบสตอส หรือกับมันตาพวงรังสีก็สามารถทำให้เกิดความเสี่ยงได้เช่นกัน



ชนิดของมะเร็งปอด

โรคมะเร็งปอดมีหลายชนิดตามความแตกต่างของเซลล์ ที่พบบ่อยมีอยู่ 2 ชนิด คือ มะเร็งปอดชนิดที่ไม่ใช่เซลล์เล็ก (Non-small cell lung cancer, NSCLC) และมะเร็งปอดชนิดเซลล์เล็ก (Small cell lung cancer, SCLC) ชนิดของเซลล์มะเร็งนี้ไม่ได้หมายถึงขนาดของก้อนมะเร็ง แต่มีผลกับการพยากรณ์และการรักษาโรค ดังนี้

1. มะเร็งปอดชนิดไม่ใช่เซลล์เล็ก (Non-small cell lung cancer, NSCLC)

พบได้ประมาณ 75-80% ของผู้ป่วยมะเร็งปอดทั้งหมด สามารถรักษาให้หายขาดได้ด้วยการผ่าตัด ถ้ามีการตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก มะเร็งปอดชนิดนี้แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิดย่อย คือ

● ชนิดอะดีโนคาร์ซิโนมา (adenocarcinoma) เซลล์มะเร็งชนิดนี้พบได้ตั้งแต่เริ่มสร้างน้ำเมือกของปอด อุบัติการณ์ของมะเร็งปอดชนิดนี้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในระยะ 20 ปีมานี้ เนื่องจากการพัฒนาเครื่องมือการวินิจฉัยดีขึ้น มะเร็งชนิดนี้พบประมาณ 40% ของมะเร็งปอดทั้งหมด พบบ่อยในผู้หญิงหรือในรายที่ไม่เคยสูบบุหรี่เลย

● ชนิดสแควร์มัส คาร์ซิโนมา (Squamous carcinoma) หรือ epidermoid carcinoma จะพบที่เยื่อผิวของหลอดลม พบมากในเพศชายและผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง เกี่ยวข้องอย่างมากกับการสูบบุหรี่ มักมีจุดเริ่มต้นที่ท่อทางเดินหายใจขนาดใหญ่ ทำให้มีอาการไอมาก อาจไอเป็นเลือด หรือมีอาการปอดบวม เพราะก้อนเนื้อมะเร็งไปอุดท่อนของหลอดลม จนทำให้ไม่สามารถไอเอาเสมหะออกมาได้ พบประมาณ 30-35% ของมะเร็งปอดทั้งหมด

● ชนิดเซลล์ตัวใหญ่ (Large cell carcinoma) เซลล์ชนิดนี้จะพบที่ผิวนอกของเนื้อปอด มักจะเป็นบริเวณขอบริมๆ มีการแพร่กระจายได้เร็วมาก จนการตรวจ วินิจฉัยโรคทำได้ไม่ทันกับการเจริญของโรค พบประมาณ 5-15% ของมะเร็งปอดทั้งหมด

2. มะเร็งปอดชนิดเซลล์เล็ก (Small cell lung cancer, SCLC)

พบได้ประมาณร้อยละ 15 ของโรคมะเร็งปอดทั้งหมด เซลล์จะมีรูปร่างเล็กกลม จนบางครั้งเรียกว่า Oat cell เริ่มเกิดขึ้นภายในหลอดลมของปอดที่มีขนาดเล็กก่อน แพร่กระจายได้เร็ว แต่ตอบสนองต่อเคมีบำบัดและการฉายรังสีได้ดี พบในผู้ที่สูบบุหรี่หรือผู้ที่เคยสูบบุหรี่มาก่อน

อาการของมะเร็งปอด

ผู้ป่วยมะเร็งปอดส่วนใหญ่มักไม่ค่อยแสดงอาการจนกว่าโรคจะลุกลามไปมากแล้ว มีผู้ป่วยประมาณ 10-15% เท่านั้นที่ตรวจพบมะเร็งปอดตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งมีโอกาสที่จะหายขาดสูง อาการและอาการแสดงต่างๆ ของมะเร็งปอดมีดังต่อไปนี้คือ

- ไอตลอดเวลา เป็นเวลานาน หายใจลำบาก อ่อนเพลีย
- ปวดบริเวณหน้าอก หัวไหล่ หลังและแขนเป็นประจำ
- เป็นโรคปอดบวมหรือหลอดลมอักเสบบ่อย เสียเหงื่อ
- ไอมีเลือดสดๆ ออกมาปนเสมหะ เบื่ออาหารและน้ำหนักลด
- หายใจขัดมีเสียงหวีด ในหน้าหรือคอบวม

อาการดังกล่าวที่ได้กล่าวมาแล้ว มีข้ออาการของมะเร็งปอดระยะแรก เพราะมะเร็งปอดระยะแรกจริงๆ มักจะไม่มีอาการ แพทย์จะตรวจพบได้โดยบังเอิญจากการตรวจเอ็กซเรย์ปอดจากการตรวจร่างกายประจำปี



การรักษามะเร็งปอด

วิธีการรักษามะเร็งปอดมีวิธีพื้นฐาน อยู่ 3 วิธี คือ การผ่าตัด การฉายรังสีและการให้เคมีบำบัด ในปัจจุบันมีวิธีการใหม่ๆ นำมาใช้มากขึ้น เพื่อให้ผลการรักษาที่ดีขึ้น ลดอาการข้างเคียงจากการรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หรืออย่างน้อยที่สุดไม่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลงไปกว่าเดิม แนวทางใหม่ในการรักษามะเร็งปอด (New treatment options) ได้แก่

เทคนิคการผ่าตัดแบบใหม่ โดยใช้กล้องวิดีโอทัศนช่วยในการผ่าตัด (videoassisted thoracoscopic surgery, VATS) จะไม่ใช่การผ่าตัดใหญ่ เปิดช่องอกเจาะรูเพียง 2-3 รู เพื่อสอดกล้องและอุปกรณ์เข้าไปผ่าตัด เฉพาะในส่วนที่จำเป็นเท่านั้น วิธีนี้เหมาะสมกับผู้ป่วยที่ไม่สามารถทนต่อการผ่าตัดใหญ่ได้

เทคนิคทางรังสีรักษาแบบใหม่ มีหลายวิธี เช่น

- การฉายรังสีแบบ 3 มิติ (conformal 3-D radiation therapy) เป็นเทคนิคใหม่ที่สำคัญ ที่สามารถเพิ่มปริมาณรังสีที่ฉายได้ และลดระยะเวลาที่ฉายรังสีลง
- เทคนิคการใช้รังสีรักษาร่วมกับเคมีบำบัด
- Fractionation คือ การใช้ปริมาณรังสี ช่วงเวลาที่ฉายรังสี และกำหนดเวลาที่ฉายรังสี แตกต่างกัน
- Radiation modifiers ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของเซลล์ต่อการฉายรังสี สารเหล่านี้จะยับยั้งเซลล์มะเร็ง ไม่ให้มีการซ่อมแซมเซลล์ที่เกิดจากการฉายรังสี
- Radiation sensitizers เป็นสารที่ทำให้เซลล์มีความไวต่อการฉายรังสีมากขึ้น
- การฝังแร่ (Brachytherapy)
- ยาในกลุ่มยับยั้งการทำงานของ epidermal growth factor receptor (EGFR inhibitors) ยากลุ่มนี้จะไปยับยั้งการส่งสัญญาณที่เกี่ยวข้องกับ

การเจริญเติบโตของเซลล์ในก้อนมะเร็ง มีความเฉพาะเจาะจงต่อเซลล์มะเร็งมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มที่มีการแสดงออกของ EGFR สูง เช่น มะเร็งปอด มะเร็งที่ศีรษะและคอ มะเร็งปากมดลูก เป็นต้น ในการศึกษาทางคลินิกพบว่า สามารถทำให้อ่อนมะเร็งหดตัวเล็กลง หรือทำให้โรคไม่ลุกลามต่อไปได้ และมีผู้ป่วยหลายรายได้ประโยชน์จากอาการต่าง ๆ ของโรคลดลงด้วย

- ยาเคมีบำบัดใหม่ๆ ในขณะนี้กำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาทางคลินิก ทั้งการใช้เดี่ยวๆ หรือการใช้ร่วมกันหลายๆ ตัว
 - ยาในกลุ่มยับยั้งการสร้างหลอดเลือดของก้อนมะเร็ง เพราะเซลล์ในก้อนมะเร็งจะมีชีวิตอยู่ได้ ก็ต้องอาศัยอาหาร และออกซิเจนจากหลอดเลือด โดยก้อนมะเร็งสามารถสร้างหลอดเลือดของตัวเองขึ้นมาแล้วเชื่อมต่อกับหลอดเลือดของร่างกาย ถ้าสามารถทำลายหรือยับยั้งไม่ให้ก้อนมะเร็งสร้างหลอดเลือดเหล่านี้ได้ เซลล์มะเร็งก็จะขาดอาหารและออกซิเจน ทำให้เซลล์มะเร็งตายในที่สุด ยาในกลุ่มนี้กำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาทางคลินิก
 - Gene Therapy เป็นการใช้สารทางกรรมพันธุ์ (Genetic material) ใส่เข้าไปในเซลล์มะเร็ง เพื่อให้เซลล์สามารถควบคุมการทำงานได้เป็นปกติ วิธีการเช่นนี้สามารถนำไปใช้ได้ทั้งการรักษาและป้องกันการเกิดมะเร็งได้
 - Monoclonal antibodies เป็นแอนติบอดีต่อเซลล์มะเร็งที่สร้างจากห้องปฏิบัติการ เพื่อให้เฉพาะเจาะจงต่อเซลล์มะเร็งเท่านั้น
- อย่างไรก็ตามไม่มีวิธีการรักษาใดที่รับรองได้ว่าจะได้ผลดีสำหรับผู้ป่วยทุกราย เพราะมะเร็งปอดในผู้ป่วยแต่ละรายจะมีความแตกต่างกัน นอกจากนั้น เซลล์มะเร็งเองก็มีความไวในการตอบสนองต่อการรักษาที่แตกต่างกันด้วย ในปัจจุบันจึงมักใช้หลายวิธีร่วมกันเพื่อให้ครอบคลุมโอกาสที่น่าจะเป็นไปได้ทั้งหมด

ช่วยชีวิต

สมุนไพรบำรุง หลังเจ็บป่วย



ช่วยชีวิต มีชื่อทางเภสัชศาสตร์ว่า *Radix Dioscoreae Oppositae* ชาวจีนเรียกหลายชื่อ บ้างก็ เรียกกุหลาบ มันท้า มันทาว่าป่า เป็นต้น เพราะส่วนใหญ่เกิดขึ้นเองตามป่าเขา

ตามหลักแพทย์จีนกล่าวว่า ช่วยชีวิตมีฤทธิ์ร้อนเล็กน้อย รสหวาน ถ้าเข้าเส้นม้าม ปอด ไต จะทำให้ม้ามแข็งแรง บำรุงปอด เสริมไต เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่อ่อนแอ เบื่ออาหาร ระบบย่อยไม่ดี ท้องเสียเรื้อรัง ไอเรื้อรัง สตรีตกขาว เบาหวาน ตลอดจนผู้ป่วยสภาวะบวชในตอนกลางคืน จากการนำน้ำแช่ช่วยชีวิตมาทดสอบ พบว่ามีฤทธิ์ในการสร้างสารเตอร์เฟอรอน และเพิ่มปริมาณของเซลล์ให้มากขึ้น ใช้ต้านมะเร็งได้ผลในระดับหนึ่ง

ตามตำราจีนมีตำรายาดีสำหรับต้านมะเร็งอยู่หลายสูตร ที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายผู้ป่วย และทำได้ไม่ยากนัก จึงขอยกมาแนะนำเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านดังนี้

1. ผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งหลังผ่าตัด เคมีบำบัดและฉายรังสีแล้ว ปอด ม้าม ไต ไม่แข็งแรง ควรรับประทานข้าวต้มช่วยชีวิต เป็นอาหารเสริม โดยใช้ช่วยชีวิตตากแห้ง 45-60 กรัม หรือ ช่วยชีวิตสด 100-120 กรัม ล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ต้มกับข้าวสาร 100-150 กรัม รับประทานร้อนๆ ทั้งเช้าและเย็น

2. ผู้ป่วยมะเร็งปอด เต้านม ทางเดินอาหาร ฉายแสงแล้วมีอาการปวดอักเสบเนื่องจากรังสี ไอแห้งแบบไม่มีเสมหะ ตัวร้อน ปากแห้ง เจ็บคอ ให้ใช้ช่วยชีวิตสด 60 กรัม บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำอ้อย 120 กรัม ตุ่นให้ร้อน แล้วดื่ม จะช่วยบรรเทาอาการได้

3. ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้เรื้อรัง และผู้ป่วยโรคมะเร็งที่รับเคมีบำบัดแล้ว มีผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร ให้ใช้ช่วยชีวิตตากแห้ง 250 กรัม และลูกบัว 120 กรัม บดเป็นผง นำมาต้มครั้งละ 10-15 กรัม โดยใส่น้ำตาลกรวดลงไปเล็กน้อย รับประทานเป็นของว่าง ต่อเนื่องวันละ 1-2 ครั้ง

ช่วยชีวิตหาซื้อได้ง่ายตามร้านขายยาจีนทั่วไป ราคาพอซื้อหากันได้ สูตรข้างต้นถือเป็นการใช้อาหารให้เป็นยา ซึ่งพัฒนามาเป็นสาขาหนึ่งของวิชาแพทย์แผนจีนมาช้านานแล้ว ฉบับหน้าจะนำสูตรที่น่าสนใจมาแนะนำกันอีกแน่นอน โปรดติดตาม...

หนังสือ "กินให้เกิดภูมิคุ้มกัน" แนะนำการทำอาหารให้เป็นยาด้วยเมนูง่ายๆ พิเศษเมื่อตัดสินใจสั่งซื้อมาตามที่อยู่ชมรมสามารถสั่งซื้อหนังสือจากราคา 180 เหลือเพียง 150 บาทเท่านั้น พร้อมรับของขวัญพิเศษ คู่มือการดูแลผู้ป่วยฟรี 1 เล่ม



มาสร้างความสุขกับการทำงานกันเถอะค่ะ

โลกปัจจุบันนี้เราไม่ต้องการชีวิตที่ดีที่สุด แต่เราต้องการชีวิตที่มีความสุขที่สุด คุณรู้ไหมว่าคนไทยเราตอนนี้กลายเป็นโรคเครียดจากการทำงานมากขึ้นทุกวัน รู้แบบนี้แล้วมาทำงานอย่างมีความสุขกันดีกว่าค่ะ

1. จำแนกให้ตีความหมายของคำว่า "มีคุณค่า" "ความจำเป็น" และ "ความต้องการ" แล้วถามตัวเองว่าคำไหน สำคัญกว่า
2. ใส่ใจกับงานอดิเรก งานที่สามารถทำให้คุณมีรายได้ ไม่ใช่ทุกสิ่งในชีวิตของคุณ แต่สิ่งที่ทำให้คุณเติบโต และมีความสุขต่างหากที่เป็นเรื่องสำคัญ
3. ถามตัวเองว่าคุณเกิดมาเพื่อทำทุกอย่าง หรือเพื่อทำบางอย่างที่เหมาะสมกับตัวคุณเอง และถามตัวเองว่า "เราทำดีที่สุดแล้วหรือยัง"
4. ถ้าคุณไม่อยากหัวปั่นเพราะการพยายามเป็นคนดีทุกเรื่อง ก็หัดปฏิเสธบ้างว่า "ขอคุณนะที่นึกถึง แต่ไม่สะดวกค่ะ"
5. วิถีชีวิตแบบให้ตัวเองอย่างแรงด่วนคือ ทาวันหยุดสักหนึ่งวันในรอบหลายเดือน นอนพักผ่อน ปิดโทรศัพท์ เพื่ออยู่ในโลกส่วนตัวของคุณ

6. ใส่ใจกับร่างกาย เพราะร่างกายของเราเป็นสมบัติล้ำค่าที่สุด คุณลองนอนตื่นสายเพื่อทดแทนกับการที่คุณทำงาน "หามรุ่งหามค่ำ" มาตลอด

7. หาเวลาว่างให้กับครอบครัว หรือ เอาเวลาครึ่งหนึ่งของการทำงาน มาให้ครอบครัวก็ได้ แต่คุณไม่ควรหอบงานมาทำที่บ้านเยอะเกินไป จนแยกไม่ออกว่าบ้านหรือที่ทำงานกันแน่

8. หากจำเป็นต้องทำงานที่บ้าน ก็หาโต๊ะทำงานมาตั้งในบ้านซักตัว แล้วเคารพพื้นที่ ที่ตั้งโต๊ะทำงานเสมือนกับเป็นออฟฟิศ และคุณจะได้ทำงานอย่างมีความสุขในบ้านที่คุณรัก

9. ลองจดแผนการทำงานที่ต้องทำในแต่ละวันและทำให้ได้ตามนั้น หากไม่ได้อย่างน้อยคุณก็รู้ว่าช่วงไหนต้องทำอะไรให้เสร็จ และยังมีอะไรของคุณอยู่ข้างหน้า

10. เกล็ดเกล็ดกับชีวิตบ้าง ลองทำสิ่งใหม่ๆ ดู เช่น เปลี่ยนสไตล์การแต่งตัวใหม่ ฟังเพลงใหม่ๆ แล้วคุณ akan เห็นโลกใหม่ที่ไม่น่าเบื่อ

ลองสำรวจตัวเองดูนะค่ะ ง่าย ๆ คือ ลองดูว่าชีวิตการทำงานของคุณ ทำให้คุณไม่มีเวลาไปออกไปไหนกับใคร หรือไปออกกำลังกาย คุณก็ควรเร่งหาเวลาให้กับตัวเองได้แล้วค่ะ

Q&A

ถาม-ตอบ

1. ผู้ป่วยมะเร็งโต ตัดไดออก 1 ข้างแล้ว แต่มีมะเร็งขึ้นมามีอีกที่เดิม เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 ซม. แต่คราวนี้ตัดออกไม่ได้ เพราะติดเส้นประสาท และเส้นเลือดใหญ่ ตอนนี้ปวดมาก ให้ยาแก้ปวดมอร์ฟีนก็เอาไม่อยู่ อยากถามเรื่องอาหารมีอะไรบ้างที่จะช่วยบำรุงผู้ป่วยได้ตอนนี้ค่ะ คุณชนิษฐา

ตอบ : อาหารช่วงที่มีอาการปวดอยู่คงรับประทานไม่ได้มาก เนื่องจากความปวดสามารถลดความอยากอาหารได้ช่วงนี้จึงขอแนะนำให้อาหารทางการแพทย์สำหรับผู้ป่วยโรคไต ซึ่งมีขายตามร้านขายยาและโรงพยาบาล จากนั้นเมื่อทำการรักษาจนสามารถควบคุมอาการปวดได้แล้ว ก็กลับมารับประทานอาหารตามปกติ หากแต่ต้องจำกัดปริมาณไขมันและเกลือโซเดียม เพราะว่าหากได้รับโซเดียมในปริมาณมากจะทำให้เพิ่มภาระแก่ไต อาทิ หากรับประทานพวกของน้ำปลาและซีอิ๊วไม่ควรเกินวันละ 3 ช้อนชา นมไม่เกิน 1/2 แก้ว เบเกอรี่ต้องงดทุกประเภท รวมถึงอาหารกระป๋องและอาหารที่ใส่สารกันเสียพวกของโซเดียมเบนโซเอต และผงชูรสด้วย ผลไม้ไม่ควรเลือกชนิดที่มีไปแทสเทียมสูง เช่น กัลย ลูกพรุน ผู้ป่วยที่มีปัญหาระบบไต ควรจิบน้ำที่ปริมาณน้ำที่ดื่มเข้าร่างกายต่อวัน เพื่อพิจารณาพร้อมกับอาการบวมที่เกิดขึ้นด้วย ในส่วนของรายละเอียดอาจขอรับข้อมูลเพิ่มเติมได้จากนักโภชนาบำบัดและนักกำหนดอาหารได้

2. แม่อายุ 66 ปี ป่วยเป็นมะเร็งปอดถูก หมอให้ฉายแสงก่อนไม่ต้องผ่าตัด ฉายแสงเสร็จไปประมาณ 6 เดือนแล้ว ตอนนี้อยู่มีเลือดออกกะปริดกะปรอยทางช่องคลอด หมอบอกว่าเกิดจากการแพ้แสง ไม่ทราบว่ามันขนาดนี้แล้วยังไม่หาย เป็นไปได้หรือ จะมีปัญหาอื่นหรือเปล่าค่ะ

และมีวิธีแก้ไขมั้ยค่ะ.....จาก คุณลัมผัส

ตอบ อาการดังกล่าวควรไปพบสูตินรีแพทย์เพื่อทำการตรวจภายในถึงสาเหตุที่แท้จริงของเลือดออกต่อไป เนื่องจากข้อมูลที่ยังไม่สามารถบอกได้ว่าเกิดจากสาเหตุอะไรแน่ชัด

3. พ่อเป็นมะเร็งปอดขั้น 4 รักษาแบบประคับประคองเท่านั้น ตอนนี้ท้องโตและแข็ง ทรมานมาก ขอคำแนะนำที่จะใช้บรรเทาอาการปวด ยาเกินหรือทา ก็ได้ (แพเพนนิซิลิน) รักษาเฉพาะหน้า เพื่อให้ทรมานน้อยลง ขอความกรุณาด้วยค่ะจาก คุณวลยา

ตอบ ควรให้แพทย์จ่ายมอร์ฟีนชนิดแผ่นแปะเพื่อให้ยาซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกาย ส่วนยาแก้ปวดแบบยาสามัญประจำบ้านอาจจะไม่สามารถบรรเทาอาการปวดได้ หรือหากอยู่ใกล้เคียงกับโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย อาจจะสามารถสอบถามเกี่ยวกับ pain clinic แล้วเข้าไปขอรับคำปรึกษาในรายละเอียดได้ต่อไป

4. ผลของการฉายรังสีรักษามะเร็งที่ก้านสมองจะเป็นอย่างไรบ้าง และควรปฏิบัติตัวอย่างไร มีโอกาสกลับมาเป็นปกติหรือไม่จาก คุณนุ้ย

ตอบ เหมือนการฉายรังสีทั่วไปที่ระงับคือการติดเชื้อ จะพบอาการมีง่วง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ และผิวหนังบริเวณที่ฉายเปลี่ยนสี การดูแลตนเองควรรับฟังคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาลผู้ดูแลในระหว่างการรักษา รังสีอย่างเคร่งครัด ควรทำจิตใจให้สบายอย่ากังวลจนมากเกินไป และดูแลผิวหนังบริเวณที่ฉายไม่ให้แห้งจนเกิดแผลได้ และควรรับประทานอาหารอย่างพอเพียง

ไม่ทราบว่าคุณสำรอง มีประโยชน์อะไร?



5. ไม่ทราบว่าคุณสำรองมีประโยชน์อะไร (ดูตามที่เขาโฆษณาแล้วมันเหลือเชื่อ) ต้องรับประทานอย่างไร ซื้อได้ที่ไหนบ้างคะจาก คุณพรพรรณ

ตอบ จากงานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าคุณสำรองสามารถกระตุ้นเม็ดเลือดขาวได้ และด้วยเวลาที่ลักษณะของวันสำรองเป็นเมือกซึ่งมีใยอาหารอยู่มาก จึงให้ผลดีกับผู้ป่วยเบาหวานโดยช่วยไม่ให้น้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดไม่มากเกินไป glycemic index ต่ำ และยังให้ผลดีต่อระดับไขมันในเลือดจากใยอาหารที่มีอยู่ในสำรองนั่นเอง แต่ยังไม่มีการวิจัยรายงานถึงการฆ่าเซลล์มะเร็งได้ หากแต่กระตุ้นเม็ดเลือดขาวเท่านั้น ซึ่งน่าจะเป็นผลดีต่อผู้ที่มีการเม็ดเลือดขาวต่ำ อย่างไรก็ตามก็ยังคงต้องรอข้อมูลวิจัยในระดับคลินิกต่อไป

6. เป็นดับอีกเสบ ขอบมีคนบอกว่าต้องดื่มน้ำหวานบ่อย ๆ จะดี อยากทราบว่าที่ถูกต้องเป็นอย่างไรครับ ขอคำอธิบายด้วยจาก คุณพิเชษฐ์

ตอบ น้ำหวานนั้นเป็นตัวเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย หากผู้ป่วยดื่มน้ำหวานบ่อยๆ จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น กระตุ้นการหลั่งของ serotonin เป็นสารสื่อประสาททำให้ร่างกายรู้สึกสงบได้ จึงเหมือนว่าหลังจากได้รับน้ำหวานจะสดชื่นขึ้น แต่ผลต่อการทำงานของตับนั้นยังไม่มีรายงานถึงผลดีว่าจะช่วยอาการดับอีกเสบได้แต่อย่างใด

7. ไปตรวจเลือดพบว่าเม็ดเลือดขาวสูงผิดปกติ (ประมาณ 17,000) คุณหมอสันนิษฐานว่าอาจมีพยาธิมากในลำไส้ จึงให้ยารับประทาน แต่ตรวจอีกครั้งแล้วเม็ดเลือดขาวก็ยังสูงอยู่ ก็ต้องเจาะไขสันหลัง ไม่ทราบว่ามีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวหรือเปล่าคะจาก คุณริ

ตอบ ต้องดูว่ามีไข้หรืออาการผิดปกติระบบอื่นร่วมหรือไม่ ถ้ามีอาการร่วมด้วยน่าจะนึกถึงการติดเชื้อมากกว่า ยังไม่น่านึกถึงมะเร็งเม็ดเลือดขาวในขณะนี้ และหากพูดถึงพยาธิต้องดูที่เม็ดเลือดขาวชนิด Eosinophil

8. ถ้าซื้อวิตามินซีแบบเม็ดมากินแบบว่าชอบมากคะ ควรกินวันละเท่าไรคะ กินไปแล้วมีผลกระทบต่อยาอะไรบ้างคะ.....คุณหลิน

ตอบ : การกินวิตามินซีแบบเม็ดในคนปกติไม่แนะนำให้รับประทานเกินวันละ 5000 mg เพราะจะทำให้ไตทำงานหนัก แต่ขออย่าว่าวิตามินซีแบบเม็ดนั้น มีให้รับประทานแบบเม็ดที่มีส่วนผสมของน้ำตาลแบบรสหวานๆ เบียร์วๆ เพราะแบบนี้การดูดซึมวิตามินซีเข้าสู่ร่างกายไม่ดีเท่าแบบที่เป็นเม็ด ชนิดเม็ดละ 500-1000 mg และควรเลือกที่มีส่วนผสมของสารฟลาโวนอยด์ เพราะสารดังกล่าวจะเพิ่มการดูดซึมวิตามินซีให้ร่างกายได้รับในปริมาณที่พอเพียง อย่างไรก็ตาม Thai RDA กำหนดให้รับประทานวิตามินซีวันละ 80 mg ซึ่งหมายถึงวิตามินซีที่ได้จากอาหาร อาจเทียบเท่ากับรับประทานส้มประมาณ 2 ผล แต่เกณฑ์ดังกล่าวสำหรับคนปกติมิใช่ผู้ป่วยมะเร็ง



ศาสตราจารย์กิตติคุณนายแพทย์ ชัยเวช นุชประยูร



ศูนย์วิจัยศึกษา และบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์

เมื่อเดือนกันยายน 2549 ที่ผ่านมา ผู้ป่วยโรคมะเร็งได้รับทราบข่าวที่น่ายินดีกันถ้วนหน้า เพราะเมืองไทยจะได้มี ศูนย์ใช้โคลตรอนและเพทสแกนแห่งชาติ จากที่เมื่อก่อนจะตรวจด้วยเครื่องมือที่ผู้ป่วยต้องเดินทางไปต่างประเทศ ซึ่งค่าใช้จ่ายสูงมาก แต่นับจากนี้ไป ศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ได้นำเทคโนโลยีดังกล่าวมาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ประชาชนชาวไทยแล้ว

สยามซีแอลบีนั้นนับว่าเป็นวาระพิเศษอีกครั้งหนึ่ง เพราะเราได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์กิตติคุณ นายแพทย์ ชัยเวช นุชประยูร ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ มาเล่าถึงการดำเนินงานให้ทราบ

ศูนย์วิจัยศึกษา เกิดจากพระวิสัยด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และทรงตระหนักถึงมหันตภัยของโรคมะเร็ง ที่มีผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความทุกข์ยากของผู้ป่วยและสมาชิกในครอบครัว ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี จึงทรงมีพระดำริ จัดตั้งศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ โดยทรงมุ่งหวังให้เป็นสถาบันแห่งความเป็นเลิศทางวิชาการ ที่จะช่วยประเทศไทยในการพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ ให้การรักษาโรคมะเร็งที่ได้ผลดีทัดเทียมกับประเทศที่พัฒนาแล้ว

การจัดตั้งศูนย์วิจัยศึกษา ได้เริ่มดำเนินการดูแลผู้ป่วย โดยได้รับความร่วมมือจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันมะเร็งแห่งชาติ และสถาบันปรมาณเพื่อสันติ ได้ส่งผู้เชี่ยวชาญมาคอยให้การดูแลคนไข้ รวมไปถึงเครื่องมือในการรักษา ติดตั้งเครื่องมือ และสถาบันวิจัยมีการให้ทุนแพทย์เพื่อไปฝึกอบรมยังสถาบันต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ แต่อย่างไรก็ตาม การเปิดดำเนินการอาคารพยาบาล กำลังอยู่ระหว่างการก่อสร้าง คาดว่าจะแล้วเสร็จในเดือนตุลาคม 2550 และเปิดให้บริการประมาณต้นปี 2551 ขณะนี้ได้เปิดบริการแค่ส่วนของห้องปฏิบัติการทาง molecular โดยตรวจมะเร็งเม็ดโลหิตขาว

การทำงานของศูนย์วิจัยศึกษา เพื่อดูแลผู้ป่วย มุ่งเน้นไปทำงานวิจัยเป็นหลัก และเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาเป็นแนวทางต่อไป มีการถ่ายทอดความรู้แก่บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ป่วยญาติและประชาชนทั่วไปที่สนใจ นอกจากนี้จะมีการจัดคลินิกต่างๆ เพื่อนรองรับการรักษาโรคมะเร็งโดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละสาขา

ทางศูนย์วิจัยศึกษา ยังจัดให้มีชมรมแสงสว่างที่กลางใจ ซึ่งชื่อนี้มาจาก เพลงพระราชนิพนธ์ ของศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เพื่อเป็นศูนย์มิตรภาพบำบัดช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัว โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

มีการจัดทำ Call Center เพื่อให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็ง และปรึกษาปัญหาเร่งด่วนโดยบุคลากรทางการแพทย์ โดยผู้สนใจรับบริการ สามารถโทรศัพท์ไปได้ที่ 1141 กด 4949 ค่าบริการครั้ง 3 บาท ทั่วประเทศ หรือบริการส่งข้อมูลการส่งตัวคนไข้ และการเตรียมคนไข้เพื่อทำเพทสแกน เพื่อเป็นการเตรียมคนไข้ให้ถูกต้อง สำหรับโครงการในอนาคต ทางศูนย์จะท้าวัวจายเป็นหลัก เพื่อเกิดความรู้และวิทยาการใหม่ ในการรักษาโรคมะเร็ง

ศ.นพ.ชัยเวช กล่าวว่า ในปัจจุบันนี้มะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 จากการเกิดโรคติดเชื้อที่มากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดเป็นมะเร็งตามมา เช่น การติดเชื้อ HPV ทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูกตามมา หรือตัวอย่างในมะเร็งปอด ส่วนใหญ่เมื่อมาพบแพทย์จะเป็นในระยะ 3-4 มีแค่ 15% เท่านั้น ที่มาพบแพทย์ตั้งแต่ระยะ 1-2 จึงทำให้การรักษา มะเร็งเป็นไปได้ยาก ทางศูนย์ฯ จึงพยายามที่จะ

หาทางพัฒนาการตรวจวินิจฉัยให้พบ early detection ได้มีประสิทธิภาพมากที่สุด และในกรณีที่ผู้ป่วยเป็นในระยะมากแล้ว ก็จะเน้นให้ผู้ป่วยเข้าใจธรรมชาติของตัวเองให้มากที่สุด และ ศ.นพ.ชัยเวช ยังเน้นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาว่า ต้องเป็นผู้ป่วยที่มีความศรัทธา และเชื่อมั่น เพื่อสร้างความมั่นใจ และเชื่อมั่นในคำปรึกษาที่ได้ และนำไปปฏิบัติตามได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



Goal คือ ให้ผู้ป่วยมะเร็งมีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

Vision ศูนย์ชำนาญการด้านโรคมะเร็งที่ทันสมัยในประเทศและภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

โภชนบำบัด สำหรับมะเร็งปอด

มะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยอีกชนิดหนึ่งในประเทศไทย สาเหตุยังไม่แน่ชัดแต่พบว่าการสูบบุหรี่ การทำงานใกล้เหมืองแร่ที่มีเส้นใยแอสเบสตอส การสูดดมควันจากการเผาไหม้ โรคปอดโดยเฉพาะวัณโรค ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดทั้งสิ้น ผู้ป่วยมักจะมีอาการไอ เสมหะมีเลือดปน หายใจเหนื่อยอ่อนเพลีย น้ำหนักลด เป็นต้น

ปอดถือว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับการหายใจ ซึ่งการหายใจแต่ละครั้งต้องให้พลังงาน พลังงานเหล่านั้นก็มาจากอาหารนั่นเอง ดังนั้น หากได้รับพลังงานไม่เหมาะสม อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะอ่อนล้า คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยแย่ลง หลักโภชนาการที่ถูกต้อง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะเข้าไปเสริมการรักษา โดยมีหลักคร่าว ๆ ดังนี้

1. ข้าวแบ่งหรือคาร์โบไฮเดรต : ควรได้รับพลังงานจากข้าวแบ่งเป็นหลัก ในกรณีที่เป็นอาหารประเภทข้าวแบ่ง สามารถเลือกใช้น้ำมันบดแทนได้ หากได้รับพวกข้าวไม่ขัดสีจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายอย่างมาก อาจคิดเป็นสัดส่วนโดยรับประทานคาร์โบไฮเดรต 60% ของพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน หากมีอาการหายใจลำบากร่วมด้วย ควรดูแลท่าทางในการรับประทานให้เหมาะสม คือ อยู่ในท่านั่งห้อยขา หลังตรง สบายๆ เพื่อให้อาหารเข้าสู่กระเพาะได้ง่าย อีกทั้งควรเตรียมลักษณะของคาร์โบไฮเดรตที่ไม่มีเนื้อสัมผัสหยาบเกินไป อาทิ ข้าวต้ม หรือน้ำหวานผสมให้ดื่ม หากผู้ป่วยรับประทานอาหารได้ปกติแล้ว ก็สามารถรับประทานอาหารหมู่ข้าวแบ่งได้เกือบทุกประเภท

2. เนื้อสัตว์ : สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้ทุกชนิด ยังไม่พบข้อห้ามในการจำกัดเนื้อสัตว์ในกลุ่มมะเร็งดังกล่าว แต่อย่างไรก็ดี ไขมันคงเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง ควรดื่มน้ำมันที่มีไขมันสูง สำหรับวิตามินดีที่มีในเนื้อปลาเล็กปลาน้อย รวมไปถึงในน้ำมัน สามารถทำให้ผู้ป่วยมะเร็งปอดหลังการผ่าตัดสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว แต่ทั้งนี้ควรเลือกชนิดพว่องหรือขาดมันเนยเป็นหลัก

3. ไขมัน : ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มาจากน้ำมันทอดซ้ำ และการใช้น้ำมันในการปรุงประกอบที่มากเกินไป ควรรับประทานไขมันแต่เพียงพอดี ประมาณ 5 ช้อนชาต่อวัน น้ำมันที่ใช้ปรุงประกอบอาหาร ควรจะเลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 เป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำมันมะกอก และรำข้าว

4. ผัก : รับประทานผักได้ทุกชนิด โดยเฉพาะผักในตระกูล คะน้า กะหล่ำปลี และบร็อคโคลี่ ซึ่งมีงานวิจัยว่าเป็นผลดีต่อผู้ป่วยมะเร็งปอด และหากได้รับสารเบต้าแคโรทีนในปริมาณที่พอเหมาะ สามารถช่วยควบคุมเซลล์มะเร็งปอดได้ แนะนำการรับประทานแครอทวันละ 2-3 หัวขนาดกลาง ไม่แนะนำการรับประทานเบต้าแคโรทีนในรูปแบบสังเคราะห์ทางเคมีเป็นเม็ดหรือแคปซูล

5. ผลไม้ : ผลไม้ที่มีสีส้ม แดง จะให้สารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีผลในการต้านอนุมูลอิสระ อีกทั้งผลไม้ยังเป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นสารอาหารที่ผู้ป่วยมะเร็งปอดต้องการอีกด้วย



ทอดมันฟักทอง

ส่วนประกอบ

1. ฟักทองต้มบดละเอียด $\frac{1}{2}$ กก.
2. เครื่องแกงคั่ว (ไม่ใส่กะปิ) $\frac{1}{2}$ -1 ชต.
3. ถั่วฝักยาวหั่นบาง ๆ 4 ชต.
4. ใบมะกรูดหั่นฝอย 1-2 ชข.
5. เกลือป่น เล็กน้อย

วิธีทำ

1. นวดฟักทองกับเกลือป่น หรือ เกลือให้เข้ากันชิมรสเค็มเล็กน้อย
2. ใส่เครื่องแกงคั่วลงนวดกับฟักทองถ้าแห้งไป เติมน้ำซุป
3. ใส่ถั่วฝักยาวใบมะกรูดหั่นฝอย นวดเบา ๆ ปั่นเป็นก้อนกดให้แบน
4. ผ่านเตาไมโครเวฟ ให้เครื่องแกงสุก นานกับกะทะมีสารกันติดจนเหลือง

คาร์โบไฮเดรต = 42.5 กรัม

ไขมัน = 1 กรัม

โปรตีน = 9.5 กรัม

พลังงาน = 215 Kcal

(ผู้สนใจสามารถขอรับเมนูสำหรับผู้ป่วยมะเร็งได้เพิ่มเติมได้ที่ชมรมฯ)

น้ำเบต้าฟรุ๊ต

ส่วนประกอบ :

- แอปเปิ้ล 2 ผล
แครอท $\frac{1}{2}$ หัว
ปืทุทขึ้นเล็ก 1 ชิ้น

วิธีทำ : คั้นทุกอย่างรวมกันโดยใช้เครื่องแยกกาก หรือถ้าต้องการกินเนื้อด้วย ให้ปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้า อาจคั้นแล้วใส่ตู้เย็นไว้ให้เย็นหรือเติมน้ำแข็งตอนปั่นก็ได้ เครื่องดื่มนี้ทั้งอร่อย ได้คุณค่าจากเบต้าแคโรทีน และได้พลังงาน 130 กิโลแคลอรี

หมายเหตุ : ใส่รูปที่เกี่ยวข้องกับเมนูค่ะ

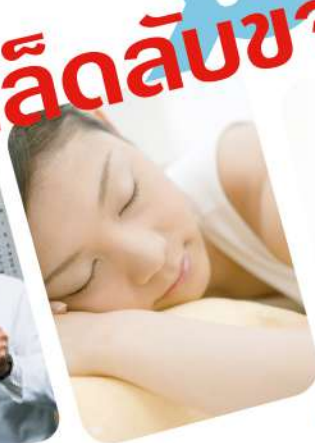


Tips : เมื่อผู้ป่วยมะเร็งปอดมีอาการร้อนใน สามารถใช้อาหารเพื่อช่วยขับร้อนถอนพิษได้ อาทิ แตงกวา ฟัก มะระ ส้มจีน แตงโม แครอท สาหร่าย มะเขือ เป็นต้น

10 เคล็ดลับขจัดมะเร็ง



ตรวจ



พักผ่อน



กิน



คนส่วนใหญ่คิดว่าเราไม่มีทางป้องกันโรคมะเร็งได้ แต่ในความเป็นจริงแล้วพบว่า 35% ของคนที่เสียชีวิตจากโรคมะเร็งเกิดจากภาวะโภชนาการที่ไม่ดี และอีก 30% มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ดังนั้นฉบับนี้เรามีแนวทางเพื่อลดความเสี่ยง การเกิดโรคมะเร็งมาฝากทุกท่าน

1. หากได้รับการตรวจร่างกาย ไม่ว่าจะการตรวจประจำปี หรือเมื่อมีอาการไม่สบายใด ๆ อย่าลืมที่จะบอกให้หมอทราบถึงประวัติการเป็นมะเร็งในครอบครัว (ถ้ามี) เพราะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้หมอวินิจฉัยและเกาะติดกับอาการที่อาจบ่งชี้โรคได้ดีขึ้น และรู้ทันหากว่าเรามีโอกาสเสี่ยง

2. หากเคยเป็นมะเร็งไม่ว่าที่ใดมาก่อน เรายังมีโอกาสเป็นมะเร็งขึ้นมาได้อีกมากกว่าคนปกติ ดังนั้นต้องระวังเรื่องสุขภาพให้มาก โดยเฉพาะวิถีการใช้ชีวิต อาหารการกิน รวมถึงจิตใจให้ผ่อนคลายเสมอ

3. ปรับปรุงเรื่องอาหารการกิน ซึ่งต้องเข้าใจก่อนว่าไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่สามารถป้องกันมะเร็งได้ แต่การกินอาหารไขมันต่ำ อาหารเส้นใยสูงอย่างผลไม้ ผักหลายๆ ชนิด ก็สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งบางชนิดได้ โดยเฉพาะที่มีวิตามินเอ ซี อี และเบต้าแคโรทีนสูง อย่าลืมนัดการกินอาหารอย่างเกรียม เกลือ อาหารรมควัน และอาหารหมักดองลงด้วย

4. ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์เป็นโทษโดยตรงที่ทำให้เกิดมะเร็งในช่องปาก มะเร็งกล่องเสียง คอหอย หลอดอาหาร ตับ ลำไส้ และเต้านม ดังนั้นเพื่อจำกัดความเสี่ยง ควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์ หรือจะลองเริ่มต้นลดปริมาณดู

5. ลดน้ำหนักลง เพราะความอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมาก

6. หยุดสูบบุหรี่ เพราะยาสูบเป็นเหตุแห่งมะเร็งปอด และยังเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ไต ตับอ่อน

7. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉงอยู่เสมอ จะทำให้ความเสี่ยงต่อมะเร็งลดน้อยลง เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

8. ปกป้องผิวจากแสงแดด โดยเฉพาะใช้ครีมกันแดด SPF15 ขึ้นไป และควรเลี่ยงแสงแดดช่วงเวลาสิบโมงเช้าถึงบ่ายสามโมงเย็น

9. หลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่ก่อมลพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง เช่น ใยหิน และ Carcinogen ที่ใช้กันในงานก่อสร้างอาคารบ้านเรือน สารเคมีที่ใช้ในบ้าน เช่น ยาฆ่าแมลง ควั่นจากโรงงานอุตสาหกรรม ควั่นรถยนต์ต่าง ๆ เป็นต้น

10. คอยหมั่นสังเกตและตรวจความผิดปกติของร่างกายตัวเองเป็นประจำ และตรวจสุขภาพประจำปี

ฟื้นฟูกำลังใจ มะเร็ง



ตอนที่กำลังปรึกษากันอยู่ว่าสยามซีเอฉบับนี้จะลงเรื่องราวของผู้ป่วยท่านไหนดี ก็มีเพื่อนคนหนึ่งเล่าเรื่องของผู้ป่วยมะเร็งปอดท่านหนึ่งให้ฟังว่า ผู้ป่วยเขาขณะมะเร็งได้ทั้งที่หมอบอกว่า น่าจะมีอายุได้อีกไม่เกิน 3 เดือน แต่ผู้อ่านเชื่อมั่นว่า ตอนนี้ผู้ (เคย) บ่วยท่านนี้ ผ่านพ้นฝันร้ายนั้นมาร่วมปีแล้ว เรื่องดี ๆ แบบนี้ เราทีมงานจะพลาดได้อย่างไรละ ต่อไปนี้จะเป็นเรื่องราวที่เราได้คุยกับ คุณสุกัญญา นรานุกูล และลูกสาว คุณกัลยา แซ่เลี้ยว ละ

ดิฉันชื่อ คุณสุกัญญา นรานุกูล ปัจจุบันอายุ 63 ปี เป็นคนจังหวัดอุบลราชธานี เคยทรมานกับอาการไอมาตลอด 1 ปีจนในที่สุดค่อยตรวจพบว่า เป็นมะเร็งปอด ลามไปหลอดลมและต่อมน้ำเหลือง เมื่อเดือนตุลาคม 2548 จากการฟื้นฟูสุขภาพและรักษาตลอด 1 ปีที่ผ่านมา ผลตรวจล่าสุดหมอบอกว่าปอดดีขึ้นดีมาก ไม่มีร่องรอยของโรคภัยแล้ว

ไออยู่เป็นปีกว่าหมอมะเร็งจะตรวจเจอ

วันหนึ่งดิฉันพบว่าทำไมตนเองถึงได้ไอไม่หายเสียที ไม่ได้เจ็บป่วยหรือปวดอะไรที่ไหน ก็ไปหาหมอ บางครั้งหมอก็บอกว่าอาจจะเพราะเป็นหวัด อากาศเปลี่ยน หลากหลายสาเหตุแต่ไม่เคยพูดถึงมะเร็ง ดิฉันไออยู่อย่างนี้คิดว่าประมาณ 1 ปีได้ จนวันหนึ่งมีเสมหะปนเลือด แน่นหน้าอกมากจะหายใจไม่ออก ความดันขึ้นสูง ลูกพาไปโรงพยาบาล หมอตรวจดูก็ไม่พบอะไรผิดปกติ จึงส่งเอกซเรย์ ก็เจอเนื้องอกในที่สุด แล้วหมอนัดเจาะเลือดเพื่อให้แน่ใจอีกครั้ง

ก่อนถึงการเจาะเลือด เผอิญมีธุระต้องไปกรุงเทพฯ ไหน ๆ ไปแล้ว ก็ตรวจโรงพยาบาลในกรุงเทพฯ อีกที โดยการส่งกล้อง หมอบอกกับลูก ๆ ว่าเป็นมะเร็ง ช่วงแรกดิฉันไม่รู้จะไรหรอก ลูกเค้าคุยกับหมอกันเอง ไม่บอกให้ดิฉันรู้เลย แต่ในใจก็รู้สึกสงสัยอยู่ตลอด ว่าลูกแอบคุยอะไรกัน

หากผ่าตัดหมอมิรับรองว่าจะฟื้น

ถึงช่วงนี้คุณกัลยาได้ร่วมถ่ายทอดช่วงเวลาแห่งความทุกข์ใจของครอบครัวว่า

ตอนที่หมอตรวจเจอนั้น มะเร็งของคุณแม่เป็นมะเร็งปอดชนิดบี ลามไปหลอดลม และต่อมน้ำเหลืองแล้ว พวกดิฉันพาคุณแม่กลับไปหาลูกสาวอีกครั้ง เพื่อเจาะเลือดตามที่หมอนัดไว้ ดิฉันกลับกรุงเทพฯ ก่อน ให้น้องสาวไปพ้องผลกับคุณแม่ วันที่ 18 ตุลาคม 2548 ดิฉันจำได้แม่นเพราะเป็นวันเกิดดิฉันพอดี น้องสาวโทรมาบอกว่า มันใช่ มะเร็งปอดแน่แล้ว พอได้ยินก็ตกใจ ไม่แน่ใจว่ามันเป็นไปได้หรือ ยังคิดอะไรไม่ออกหรอกคะ น้องสาวก็เอาแต่ร้องไห้พูดไม่รู้เรื่อง

ตอนนั้นหมอบอกว่ามีการรักษาโดยการผ่าตัด แต่ร่างกายคนไข้ไม่พร้อม ความดันไม่ลดเลย ถ้าผ่าก็ไม่รับรองว่า ถ้าผ่าก็ไม่รับรองว่าจะฟื้นนะ อาจอยู่ไอชิวตลอด อาจต้องใช้เครื่องช่วยหายใจตลอด และอยู่ได้ไม่เกิน 3 เดือน เมื่อหมอบอกอย่างนี้ พวกเราก็ตัดสินใจว่าจะไม่ผ่า และไม่กลับไปหาหมอคนเดิมอีก มากกรุงเทพฯ แต่หมอก็ไม่ให้ความหวังอะไรมากนัก พูดแต่เรื่องจะตรวจนั้นตรวจนี้เพิ่มเติมอีก ทั้งที่รู้ชัดแล้วว่าเป็นมะเร็งแน่ ๆ ไม่ได้พูดถึงแผนการรักษาอะไร และพูดเหมือนกันว่าคงอยู่ได้ไม่เกิน 3 เดือน คิดว่าตอนนั้นถ้ายังคงยึดติดอยู่กับหมอ แม่ดิฉันก็คงต้องไปภายใน 3 เดือน จริง ๆ

หาแพทย์ทางเลือกเพื่อการฟื้นฟู

เมื่อหมอไม่มีความหวังให้ ลูก ๆ คุณสุกัญญาจึงเริ่มค้นหานักชีวจิตต่าง ๆ เพื่อหาวิธีการช่วยคุณแม่-

"ขอให้ตั้งสติทำทีละขั้นตอน ต้องหาวิธีอยู่กับมัน ณ ปัจจุบันให้ได้"

มะเร็งอาจไม่หายแต่อยู่ด้วยกันได้อย่างสงบ

เมื่อรักษาไม่ได้ เราก็คิดหาวิธีทำอะไรให้คุณแม่อยู่กับมะเร็งได้ ก็ใช้ทางเลือกหลายทางนะคะ จุดประสงค์หลักก็เพื่อการฟื้นฟู เริ่มตั้งแต่ใช้น้ำสมุนไพรจีน ควบคุมอาหาร อาหารเสริมควบคู่กันไป ใช้ธรรมชาติบำบัด พาคุณแม่ไปเข้าคอร์สเพื่อให้คุณแม่รู้จักวิธีการปฏิบัติตัว ให้รู้ว่าตอนนี้ท่านกำลังเผชิญกับอะไรอยู่ จนถึงประมาณเดือนธันวาคม 2548 ก็เริ่ม

มั่นใจแล้วว่าพวกเราถูกทางแล้ว เพราะก้อนเนื้อคงที่ไม่ขยายเลย ผ่านไป 3-4 เดือน ผลเลือดทุกอย่างดีขึ้น หมอแนะนำว่าคุณแม่พร้อมที่จะคีโมแล้ว ต้นปี 2549 ก็เริ่มคีโมต่อเนื่องประมาณ 6 เดือน ไม่ว่าต้องต่อสู้กับผลข้างเคียงแค่ไหน แต่แม่เป็นคนใจสู้ ท่านคิดเสมอว่ายังไงท่านก็ต้องหาย

ไม่มีใครรักเราเท่าตัวเราเอง

ดิฉันโชคดี ลูกทุกคนรวมทั้งลูกเขย ลูกสะใภ้ ดีมาก พวกเขหาวิธีการจะรักษาโดยไม่ให้แม่รู้ ดิฉันไปรู้กับหมอตตอนเข้าคอร์สธรรมชาติบำบัดที่หนึ่ง เพราะเค้าจัดให้ดิฉันอยู่กลุ่มเดียวกับผู้ป่วยมะเร็ง ก็เลยรู้ว่าตัวเองก็เป็นมะเร็งเหมือนกัน รู้แล้วก็ไม่ได้เสียใจ ทำใจได้แต่ลูก ๆ นั้นแหละจะเป็นประสาทกันไปหมด ไม่บอกอะไรแม่ กลัวแม่เครียด

ดิฉันมีลูก 6 คน อยู่กรุงเทพฯ บ้าง ต่างประเทศบ้าง และอยู่อุบลฯ กับดิฉันก็มี ทุกคนดูแลดี ก่อนออกไปทำงานเขาก็เตรียมอาหารไว้ให้ พาไปรักษา ให้กำลังใจ ตอนกำลังคีโมยอมรับจริง ๆ ว่ามันทรมานมาก ไม่อยากอาหารเลย เห็นข้าวแล้วจะร้องไห้เพราะมันกินไม่ลงจริง ๆ แต่มีคำหนึ่งลูกเขยบอกว่า "แม่...ไม่มีใครรักและสงสารตัวเราเท่ากับตัวเราเองนะ เพราะฉะนั้นแม่ต้องทานข้าวนะ" มันก็จริงนะคะ เราต้องพยายามด้วยตัวเอง

ชีวิตที่เปลี่ยนไป

มะเร็งได้ทำให้ดิฉันเปลี่ยนไปหลายอย่าง อย่างแรกคืออารมณ์ เมื่อก่อนดิฉันไม่โง่งาย แต่ตอนนี้เปลี่ยนเป็นคนใจเย็น ทำใจสบายๆ สวดมนต์ และแบ่งปันสิ่งที่มีให้ผู้ป่วยคนอื่น เพราะผู้ป่วยมะเร็งเป็นคนน่าสงสาร ดิฉันให้ลูกชายถือปิ่นางสีสวดมนต์ และซีดี เพื่อจะเอาไปแจกเพื่อนข้าง ๆ ที่มาหาหมอด้วยกัน สิ่งที่เปลี่ยนอีกอย่างคือ การอยู่การกิน จากที่กินทุกอย่างก็เลือกมากขึ้น ระวังมากขึ้น

ในอนาคตก็ไม่ได้ต้องการอะไรแล้ว อยู่อย่างนี้ก็สบายดีแล้ว คนเราก็ธรรมดา ไม่ต้องกลัวความตาย มันต้องมีสักวันหนึ่งของเราอยู่แล้ว สุดท้ายก็อยากฝากบอกลูก ๆ ทุกคนว่าแม่รักทุกคน ชอบใจทุกคนที่ดูแลแม่

มะเร็งอาจไม่หาย แต่อยู่ด้วยกันได้อย่างสงบ

ดิฉันในฐานะญาติผู้ป่วย ขอฝากผู้ป่วยท่านอื่นว่าอย่าท้อ คนรอบข้างต้องพยายามคิดหาทางช่วยเหลือผู้ป่วยให้ดีที่สุด บอกตรง ๆ ว่าการเป็นมะเร็งมันไม่หายขาดหรอก แต่เรามีวิธีที่จะดูแลได้ ยึดอายุผู้ป่วยได้ อาจจะมีอีกหลายปี อย่างคุณแม่ดิฉันถึงวันนี้และต่อ ๆ ไปทุกอย่างคือกำไร ขอให้ตั้งสติทำทีละขั้นตอน ต้องหาวิธีอยู่กับมัน ณ ปัจจุบันให้ได้ อย่าเครียด จะต้องควบคุมอะไรเป็นพิเศษสำหรับผู้ป่วย เช่น อาหาร ก็ต้องทำให้ได้ ดิฉันเคยเจอผู้ป่วยไตแตก จากการเป็นมะเร็งไต ต้องผ่าตัดไตออก แต่เค้ายังอยู่มาได้เป็น 10 ปี ก็เพราะเค้าพยายาม ไม่ยอมแพ้ ขอฝากบอกว่าอย่าไว้ใจกับการตรวจสุขภาพทั่วไปประจำปี ควรจะมีสักครั้งที่ตรวจละเอียด เพราะผู้ป่วยที่พูดถึงท่านนี้ก็ตรวจสุขภาพทุกปี แต่ไม่เคยรู้ว่าเป็นมะเร็งไต

ผู้อ่านเห็นหรือยังว่า มะเร็งยังมีทางออกที่ไม่สิ้นหวังจริง ๆ ค่ะ หายสุดคุณศุภัญญา และลูกสาวฝากบอกว่า ผู้ป่วยท่านใดอยากที่จะพูดคุย ขอคำปรึกษา ทั้งสองยินดีให้คำปรึกษาทุกคนค่ะ

รู้ลึกเรื่องเอกซเรย์



จากสถิติแห่งชาติแสดงให้เห็นว่า คนไทยเป็นมะเร็งปอดเพิ่มมากขึ้น และเพศหญิงเป็นมะเร็งปอดมากขึ้นกว่าเดิมโดยมากเป็นหญิงในวัยกลางคน แม้ว่าเป็นคนไม่สูบบุหรี่ มะเร็งปอดมักตรวจพบโดยการตรวจสุขภาพประจำปี คือ ถ่ายภาพเอกซเรย์ปอด ซึ่งการ X-rays (Radiography) เป็นการตรวจทางรังสีโดยใช้ x-ray ซึ่งจัดเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic waves) ที่มีคุณสมบัติทะลุผ่านผิวหนังเข้าไปยังอวัยวะภายในแตกต่างกัน จึงนำมาใช้เพื่อช่วยตรวจหารอยโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง หรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นในร่างกายในระยะเริ่มต้น (early stage) ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวินิจฉัยโรคและการพยากรณ์โรค (prognosis)

การเตรียมตัวผู้ป่วยเพื่อการตรวจทางรังสี (Preparation of the patients for general x-rays examination) การเอกซเรย์ปอดไม่มีการเตรียมตัวเป็นกรณีพิเศษ เหมือนกับการตรวจโดย CT-scan (Computer Tomography scan) เพียงแต่ผู้ป่วยต้องถอดเครื่องประดับที่เป็นโลหะต่างๆ ออกจากร่างกายก่อน เช่น สร้อยคอ เข็มกลัด และเปลี่ยนเป็นชุดที่จัดไว้ให้

การถ่ายภาพรังสีปอดจะทำในขณะที่หายใจเข้าเต็มที่ โดยผู้ป่วยต้องยืนตรงให้บริเวณหน้าอกชิดกับกล่องฟิล์ม เครื่องฉายเอกซเรย์อยู่ทางด้านหลังห่างออกไปประมาณ 2 เมตร เพื่อให้ลำแสงเอกซเรย์ผ่านเข้าสู่ร่างกายทางด้านหลัง (posterior) และทะลุออกไปทางด้านหน้า (anterior) ซึ่งเป็นท่าปกติที่ใช้ในการถ่ายภาพเอกซเรย์ของปอด

นอกจากนี้ยังมีการถ่ายภาพเอกซเรย์ด้วยวิธีพิเศษอื่น ๆ เช่น Bronchograms และ Arterograms ซึ่งจะนำมาใช้ในการวินิจฉัยโรคได้อย่างมาก โดย Bronchograms เป็นการถ่ายภาพเอกซเรย์หลังจากการให้สารทึบแสงเข้าไปใน Bronchial tree จะทำให้เห็นลักษณะผิด

ปกติที่เกิดขึ้นภายใน Bronchial tree ได้ชัดเจน ส่วน Arterograms เป็นการถ่ายภาพเอกซเรย์หลังจากการให้สารทึบแสงเข้าไปทางเส้นเลือดที่เข้าไปเลี้ยงปอด ถ้ามี embolus หรือ ก้อนเลือด (blood clot) อุดตันที่บริเวณใดก็จะเห็นได้อย่างชัดเจน

ภาพของอวัยวะที่ปรากฏบนฟิล์ม จะเป็นเงาสีขาว สีดำ หรือ สีเทา ขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูดกลืนรังสีของอวัยวะเมื่อรังสีฉายผ่านอวัยวะของร่างกายไปถึงฟิล์ม ซึ่งความขาว-ดำ ที่ปรากฏบนฟิล์มมีลักษณะต่าง ๆ ได้แก่

1. อากาศหรือแก๊ส รังสีเอกซ์จะทะลุผ่านอากาศได้ดีที่สุด ซึ่งเงาของเนื้อเยื่อปอดจะเป็นเงาดำมากหรือน้อยขึ้นกับอากาศที่บรรจุอยู่ภายในหลอดลมและถุงลม ตามปกติปอดซ้ายและขวามักจะดำใกล้เคียงกัน
2. ไขมัน จะเห็นเป็นเงาสีเทาค่อนข้างดำ
3. เนื้อเยื่อ (soft-tissue) ได้แก่ กล้ามเนื้อ เส้นเลือด เส้นน้ำเหลือง จะเห็นเป็นเงาสีเทา และเนื่องจากเนื้อเยื่อต่าง ๆ เหล่านี้ดูดกลืนรังสีเอกซ์ในปริมาณค่อนข้างเท่ากัน ดังนั้นจึงไม่สามารถแยกอวัยวะที่เป็นเนื้อเยื่อออกจากกันได้
4. อวัยวะที่มีแคลเซียมมาเกาะ เช่น กระดูกซี่โครง กระดูกสะบัก กระดูกสันหลัง รังสีเอกซ์จะทะลุผ่านได้น้อยที่สุด อวัยวะเหล่านี้จึงดูดกลืนรังสีไว้มากที่สุดจึงเห็นเป็นเงาสีขาว

โดยสรุปภาพเอกซเรย์ทรวงอกจะต้องเห็นเนื้อเยื่อปอด ขอบเขตของหัวใจและกระดูกซี่โครง ซึ่งภาพเอกซเรย์มีส่วนสำคัญต่อการวินิจฉัยโรค ถ้าเป็นมะเร็งปอดในระยะต้นไม่ลุกลามจะพบเงาเป็นก้อนเล็กๆ ในปอด โดยไม่มีอาการไอ หรือไอเป็นเลือด หรือน้ำหนักลด การรักษาอย่างทันเวลาที่ก้อนที่มะเร็งจะเติบโตแพร่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองและอวัยวะอื่นๆ จะมีโอกาสหายได้มาก



ยาสำหรับมะเร็งปอด

ในปัจจุบันได้มีการคิดค้นพัฒนายาเพื่อทำการรักษามะเร็งปอดมากขึ้น โดยที่เคมีบำบัดที่ใช้นั้นย่อมมีทั้งผลดีและผลเสีย เนื่องจากเคมีบำบัดสามารถทำให้เซลล์ปกติเกิดความเสียหายได้ ดังนั้นการให้ยาเคมีบำบัดจะทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งยาที่มักจะใช้เป็นสูตรรักษาของมะเร็งปอดได้แก่

Vinblastine สกัดได้จากต้นแพงพวยฝรั่ง ถูกนำมาใช้เป็นหนึ่งในยารักษามะเร็ง จัดอยู่ในกลุ่ม microtubule inhibitor จะมีผลทำให้เซลล์แบ่งตัวไม่ได้จึงใช้รักษามะเร็งปอด อาการข้างเคียงที่พบ คือ อาการเหนื่อยล้า เม็ดเลือดต่ำ จึงทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

Mitomycin C เป็นกลุ่มของยาปฏิชีวนะแต่ถูกนำมาใช้ในการรักษามะเร็ง เนื่องจากยาดังกล่าวมีฤทธิ์ในการยับยั้งการสร้าง DNA ของเซลล์ ทำให้เซลล์ตายได้ ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น คือ ทำให้ระดับเม็ดเลือดขาวและเกล็ดเลือดต่ำ คลื่นไส้อาเจียน ผื่นแพ้ ความอยากอาหารลดลง มีแผลในช่องปาก ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างการได้รับยาดังกล่าว

Carboplatin เป็นยาในกลุ่ม platinum ในพวก alkylating agent ทำให้เซลล์หยุดการเจริญเติบโตและตายในที่สุด อาการข้างเคียงมักพบเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาวและเกล็ดเลือดต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเม็ดเลือดขาวจะต่ำในช่วง 2 อาทิตย์แรกหลังจากได้รับยา และอาจพบการติดเชื้อได้ง่าย และภาวะเกล็ดเลือดต่ำจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยา aspirin

Gemcitabine จัดอยู่ในกลุ่ม antimetabolites จะป้องกันไม่ให้เซลล์สร้าง DNA และ RNA โดยการรบกวนกระบวนการสร้างที่นิวเคลียสของเซลล์ จึงสามารถหยุดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งและทำให้เซลล์ตายในที่สุด อาการข้างเคียงจะทำให้เกิดอาการเหนื่อยล้า อ่อนแรง เม็ดเลือดต่ำ ทั้งเม็ดเลือดแดงและเม็ดเลือดขาว รวมไปถึงเกล็ดเลือดด้วย ดังนั้นจึงควรระมัดระวังการได้รับยา กลุ่ม แอลสไฟริน

Paclitaxel เป็นยาในกลุ่ม taxanes ยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ทำให้เซลล์ตายในที่สุด ซึ่งยานี้จะทำให้เม็ดเลือดต่ำโดยเฉพาะอย่างยิ่ง 7-10 วันแรกหลังจากได้รับยา นอกจากนี้อาจพบอาการปวดตามกล้ามเนื้อและกระดูกในช่วงระยะเวลา 3 วันแรก

Gefitinib (Iressa) เป็นยาที่ใช้สำหรับผู้ป่วยมะเร็งปอดอยู่ในกลุ่มของ Epidermal growth factor receptor tyrosine kinase inhibitor (EGFR-TKI) ใช้กับ Non small cell lung cancer ซึ่งอนุมัติให้ใช้ในผู้ป่วยมะเร็งปอดได้ การออกฤทธิ์ของยาจะออกฤทธิ์โดยการยับยั้งการส่งสัญญาณของเซลล์ที่ทำให้เซลล์เจริญเติบโต หรือที่เรียกว่า Growth signal ในเซลล์มะเร็ง ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตายได้ซึ่ง signal นี้ เกิดจากเอนไซม์ที่ชื่อ tyrosine kinase แต่ข้อเสีย คือ EGFR ที่ยาเข้าทำปฏิกิริยานั้น ไม่ได้มีแต่เฉพาะในเซลล์มะเร็งอย่างเดียว หากแต่พบในเซลล์ปกติด้วย จึงทำให้ยานี้ทำลายทั้งเซลล์มะเร็งและเซลล์ปกติ ปัจจุบันยาดังกล่าวไม่ใช้รักษาในประเทศแถบยุโรปแล้ว แต่ยังมีนิยมใช้รักษาในแถบเอเชียอยู่

ความหมายของดอกไม้ตามวันเกิด

ช่วงต้นปีเป็นช่วงเวลาเทศกาลแห่งความสุข ความรัก เริ่มตั้งแต่ช่วงปีใหม่ ตามมาด้วยวาเลนไทน์ ซึ่ง "ดอกไม้" น่าจะเป็นทางเลือกแรก ๆ ที่หลายคนจะมอบแทนความรัก ความห่วงใยให้แก่กัน ดังนั้น คงจะดีไม่น้อยหากเราหา "ดอกไม้หรือต้นไม้" ได้เหมาะสมกับผู้ที่รับที่สุด ฉบับนี้จึงหาแง่มุมเบาๆ ของต้นไม้และดอกไม้มาฝากกันค่ะ

คนที่เกิดวันจันทร์

ต้นไม้ประจำวันเกิด คือ ต้นมะลิ ต้นแก้ว ต้นพุทธรักษา ยิ่งถ้าปลูกแล้วออกดอกหอม จะยิ่งโชคดี ดอกไม้ประจำวันเกิด คือ ดอกมะลิ ซึ่งหมายถึง คนที่มีความนุ่มนวลอ่อนโยน เรียบร้อย ส่วนดอกไม้ลักษณะอื่น คือ ดอกกุหลาบขาว หมายถึง ความรักที่อ่อนโยนและไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทน เพราะคนเกิดวันจันทร์มักอ่อนไหวง่าย โรแมนติกและช่างฝัน

คนที่เกิดวันอังคาร

ต้นไม้ประจำวันเกิด คือ ต้นชัยพฤกษ์ ต้นชมพูพันธุ์ทิพย์ ต้นยี่โถ ออกดอกสีชมพู ต้นเข็มออกดอกสีชมพู ถ้าต้นไม้ของคนวันอังคารออกดอกมาก บอกได้ว่ากำลังมีความสุข ส่วนดอกไม้ประจำวันเกิด คือ ดอกกล้วยไม้ โดยเฉพาะที่ออกดอกสีชมพู เพราะมีความหมายถึงความรักที่ร้อนรุ่ม หรือหา วาบตามอารมณ์ของคนที่เกิดวันนี้

คนที่เกิดวันพุธ

ต้นไม้ประจำตัวคนที่เกิดวันพุธนั้นพิเศษกว่าคนอื่นตรงที่เป็นต้นไม้ใบเขียว โดยเฉพาะ ต้นกระดังงา ต้นสนฉัตร คนเกิดวันนี้ควรปลูกต้นไม้เยอะๆ ถึงจะโชคดี ต้นไม้เหล่านี้จะช่วยปกป้องคุ้มครองได้ ดอกไม้ประจำวันเกิด คือ ดอกบัว หมายถึงจิตใจอันสงบ เพราะคนที่เกิดวันพุธมักชอบเป็นนักการทูตและรักสันติภาพ

คนที่เกิดวันพฤหัสบดี

คนที่เกิดวันนี้ มีต้นไม้ประจำตัว คือ ต้นโสน ต้นราชพฤกษ์ และ ต้นบานบุรี หากมีต้นไม้เหล่านี้ในบ้านจะช่วยคุ้มครองดูแลได้ ดอกไม้ประจำวันเกิด คือ ดอกกุหลาบสีเหลือง หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก รักซ้อนซ่อนใจ เพราะคนที่เกิดวันนี้เป็นคนรักง่ายหน่ายเร็ว เจ้าชู้เล็กๆ ดอกไม้ลักษณะหนึ่งคือ ดอกคาร์เนชั่นสีชมพู หมายถึงรักที่อ่อนโยนและอ่อนหวาน เพราะคนที่เกิดวันนี้ จริงๆ แล้วเป็นคนสุภาพอ่อนโยนและมีอารมณ์ขัน น่ารักเหมือนดอกไม้ของเด็คนั้นแหละ

คนที่เกิดวันศุกร์

ต้นไม้ที่แสนดีของคนที่เกิดวันศุกร์ คือ ต้นพยับหมอก ต้นเส่ ต้นอัญชัน ส่วนดอกไม้ที่เหมาะสม คือ กุหลาบทุกสี เพราะคนที่เกิดวันศุกร์มักเป็นนักรักที่ยิ่งใหญ่ มีเสน่ห์ล้นเหลือ หรือจะเป็นดอกไม้เจ้าเสน่ห์ที่มีความหมายหวานแหววแบบ ดอกไวโอลิน ว่า "ฉันรักเธอแล้ว หากรักฉันกับออกันบ้างนะ" คนที่เกิดวันศุกร์บางอารมณ์ก็โหด จึงได้ ที่มีความหมายถึงรักที่สับสน ไม่แน่นอนไปครองอีกดอกหนึ่ง

คนที่เกิดวันเสาร์

จะมีต้นไม้พวก ต้นกล้วยไม้ ต้นพวงคราม ต้นอินทนิล เป็นต้นไม้ประจำวันเกิด และดอกไม้ประจำวันเกิดคือ ดอกลิลลี่ อันหมายถึงรักครั้งแรก รักที่บริสุทธิ์ เพราะคนที่เกิดวันเสาร์เป็นคนจริงจังและขี้อึด จึงรักใคร่ยากหน่อย ทว่าดอกลิลลี่เป็นดอกไม้ที่กระพริบใจคนซึ่งเหงาวันเสาร์ได้ดีทีเดียว





โภชนบำบัด สำหรับผู้ป่วย มะเร็งลำไส้

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ร่วมกับ ผลิตภัณฑ์เทียนชัย และ
เตลีกรีน ผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์จากต้นอ่อนข้าวสาลี จัดกิจกรรม "โภชนบำบัดสำหรับผู้
มะเร็งลำไส้" ให้ความรู้เรื่องอาหารกับมะเร็งลำไส้ และการผ่อนคลายความเครียดด้วยการ
ฝึกสมาธิ เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2549 ที่ผ่าน



ประชุมโรคมะเร็ง ระดับเอเชียแปซิฟิก

องค์กรป้องกันและควบคุมโรคมะเร็งในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก(APOCP)
จัดประชุมผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็ง ระหว่างวันที่ 3 - 5 พฤศจิกายน 2549
โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ มีนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งกว่า
300 คน จาก 26 ประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกเข้าร่วมประชุม
ซึ่งในงานดังกล่าว ดร.วัน โบหวัง ผู้เชี่ยวชาญด้านชีวเคมี จากไต้หวัน
ได้นำผลการวิจัยเรื่องสมุนไพรจีน "เทียนเซียนลิควิด" มานำเสนอใน
งานดังกล่าวด้วย



Run for the one we love มอบเงินบริจาคให้สภาอากาศไทยเพื่อ ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งไขกระดูกที่ยากไร้

มอบเงินบริจาคให้สภาอากาศไทยเพื่อช่วยเหลือหลังจาก ทนงศักดิ์
ศุภการช่างภาพและนักแสดงชื่อดัง ได้จับมือกับ สสส. จัดโครงการ "Run
for the one we love" หรือ "วิ่งเพื่อคนที่เรารัก" ระยะทางกรุงเทพฯ
- ดอยตุง ระหว่างวันที่ 26 ก.พ.- 2 เม.ย.49 เสร็จสิ้นไปแล้วนั้น เมื่อวันที่
17 สิงหาคม 2549 ได้จัดพิธีมอบรายได้จากการรับบริจาคตลอดโครงการ
จำนวน 1 ล้านบาท สมทบทุนโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ (สภาอากาศไทย)
โดยได้รับเกียรติจาก ศ.นพ.ภิรมย์ กมลรัตนกุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์ เป็นผู้รับมอบรายได้ ทั้งนี้ เพื่อนำไปสนับสนุนการวิจัยและช่วย
เหลือผู้ป่วยในโครงการปลูกถ่ายไขกระดูก นอกจากนี้ ยังให้เกียรติมอบโล่
ขอบคุณแก่ผู้สนับสนุนโครงการด้วยผู้ป่วยโรคมะเร็งไขกระดูกที่ยากไร้

ข่าวเด่น

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง จัดคอร์สอบรมเพื่อสุขภาพกายและใจ แก่เหล่าสมาชิก
ระหว่างเดือนมกราคม - มีนาคม ในหัวข้อดังต่อไปนี้

- **ดอกไม้ประดิษฐ์** ทุกวันเสาร์ที่ 2 ของเดือน เวลา 9:00 - 11:00 น. (เปลี่ยนชนิดอาหารทุกสัปดาห์)
 - **ทำอาหารเพื่อสุขภาพ** ทุกวันเสาร์ที่ 4 ของเดือน เวลา 9:00 - 11:00 น. **ฟรีค่าเรียน** (เปลี่ยนเมนูทุกสัปดาห์)
- ผู้สนใจสอบถามรายละเอียด และติดต่อลงชื่อล่วงหน้าได้ที่ โทรศัพท์ 0-2664-0078-9 รับจำนวนจำกัด

บริหาร



เพื่อปลด ที่แข็งแรง

ผู้ป่วยโรคมะเร็งปอด หรือ มีพยาธิสภาพที่ปอด รวมทั้งผู้ที่ได้รับการผ่าตัดที่ปอด มักจะมีปัญหาเกี่ยวกับการหายใจลำบาก มีเสมหะมากและเหนียว ใ้ ทำให้การหายใจไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นจำเป็นต้องได้รับการบริหารปอดเพื่อฟื้นฟูการทำงานของปอด

➤ การบริหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของปอด โดยปฏิบัติดังนี้

วางมือ 2 ข้างที่ชายโครงด้านข้างเหนือเอว เริ่มต้นโดยการหายใจออกให้มากที่สุด แล้วจึงหายใจเข้าช้า ๆ ทางจมูกจนเต็มที่ เพื่อให้ท้องป่องมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กลั้นหายใจไว้สักครู่ จึงหายใจออก ทางปากช้า ๆ โดยการห่อปากเป่าลมออก พร้อมทั้งแขม่วท้องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยให้ปอดสามารถขับ คาร์บอนไดออกไซด์ ออกจากมากขึ้น ทำซ้ำอย่างนี้ 4 ครั้ง การบริหารปอด ควรทำอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เข้า - เย็น

➤ การบริหารแขน

หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับการผ่าตัดหรือฉายรังสีที่ปอด อาจจะมีการใช้แขนได้ไม่มีประสิทธิภาพเท่าเดิม เช่น บางครั้งไม่สามารถยกแขนได้สุด ซึ่งอาจเกิดจากพังผืดที่อยู่ภายในตรงที่ทำการผ่าตัดหรือฉายรังสี

ดังนั้นควรมีการบริหารแขน เพื่อช่วยให้การใช้แขนได้มีประสิทธิภาพ และช่วยให้การไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองดีขึ้น

ท่าที่ 1 ยืนหันหน้าเข้าหาผนัง ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างแตะฝ่าผนัง ระดับเดียวกับหัวไหล่ ค่อย ๆ ใ้ฝ่ามือไปตามฝ่าผนังจนสุดแขน

ท่าที่ 2 ยกมือทั้ง 2 ข้าง ขึ้นแตะที่หัวไหล่ ข้อศอกแนบลำตัว ยกข้อศอกให้แขนทั้ง 2 ข้าง ตั้งฉากกับลำตัว

ท่าที่ 3 กางแขนทั้ง 2 ข้าง ออกไปในแนวเดียวกับหัวไหล่ หมุนปลายแขนทั้ง 2 ข้าง ให้เป็นวงกลม

ท่าที่ 4 กางแขนทั้ง 2 ข้างออกในระดับเดียวกับหัวไหล่ งอแขนใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง แตะที่ต้นคอด้านหลัง งอแขนไปข้างหลัง ให้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง แตะบริเวณเอว

ท่าที่ 5 วางมือด้านที่ไม่ได้ผ่าตัด หรือฉายรังสีไว้ที่เอว ยกมือและแขนข้างที่ผ่าตัดหรือฉายรังสีวางไว้บนศีรษะค่อย ๆ เลื่อนมือ และแขนไปตามศีรษะทางด้านข้างจนสุดแขน

ท่าที่ 6 วางมือข้างที่ไม่ได้ผ่าตัดหรือฉายรังสี ไว้ที่เอว งอแขนข้างที่ผ่าตัดหรือฉายรังสีไปข้างหลังให้หลังมืออยู่ระดับเอว ค่อย ๆ เลื่อนมือไปข้างหลังให้มากที่สุด

โอโซน

เพื่อชีวิต



3



โอโซน (O₃) เป็นก๊าซที่ถือกำเนิดขึ้นมาโดยธรรมชาติ เกิดจากการรวมตัวกันของโมเลกุลของก๊าซออกซิเจน มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา โอโซนที่เกิดขึ้นนี้สามารถดูดกลืนรังสีอัลตราไวโอเล็ตแล้วแตกตัวกลายเป็นก๊าซออกซิเจน และรวมตัวกับอะตอมของออกซิเจนกลายเป็นโอโซนได้อีก ซึ่งจะเกิดเช่นนี้ไปได้เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุดแบบปฏิกิริยาลูกโซ่ และโอโซนยังสามารถเกิดได้เองในอากาศจากพายุฝนฟ้าคะนองหรือจากฟ้าแลบได้อีกด้วย

ปกติโอโซนอยู่ในบรรยากาศชั้นสตราโทสเฟียร์ (Stratosphere) ที่มีระดับความสูงประมาณ 50 กิโลเมตร จากพื้นดิน โดยแบ่งเป็นชั้นซึ่งเรียกว่า "ชั้นโอโซน" (Ozone layer) ชั้นโอโซนช่วยกรองรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์ที่ส่องมายังโลกของเรา ซึ่งหากผิวหนังของคนเราได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ตมากเกินไปจะทำให้เกิดอันตรายได้

แต่น่าเสียดายที่โลกที่กำลังก้าวหน้าในปัจจุบัน ทำให้มีปัญหามลพิษในอากาศที่สูงขึ้นอย่างมาก ทั้งจากโรงงานอุตสาหกรรม การตัดไม้ทำลายป่า ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จากรถยนต์ การปล่อยสารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน ซึ่งใช้ในเครื่องทำความเย็นและเครื่องปรับอากาศ และใช้เป็นก๊าซขับเคลื่อนในกระป๋องฉีดสเปรย์ต่างๆ หรือใช้สารนี้เป่าให้เกิดฟองในเนื้อของโฟมที่ใช้ทำกล่องบรรจุอาหารต่างๆ มลพิษเหล่านี้ทำลายชั้นโอโซนลงไปเรื่อยๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์ แต่มนุษย์เราหรือจะยอมแพ้ต่อธรรมชาติ ดังนั้น ปัจจุบันนอกจากโอโซนจะเกิดจากธรรมชาติแล้ว มนุษย์จึงผลิตโอโซนขึ้นใช้เองด้วย ดังจะเห็นในตามโรงพยาบาล โรงงาน ในบ้าน หรือในรถ

เกร็ดความรู้

- เปลือกมังคุดตากแห้ง หรือเอาเปลือกสด ๆ สักชีกหนึ่ง ฝนรวมกับน้ำปูนใสพอเป็นครีมนั้น ๆ ใช้ทาบริเวณน้ำกัดเท้า ทาบ่อย ๆ วันละ 4-5 ครั้ง อาการคันจากน้ำกัดเท้า จะค่อย ๆ หาย และแผลจะแห้งในที่สุด



3

โอโซนเต็มค่าออกซิเจน

โอโซนมีพลังมาก เป็นตัวเต็มค่าออกซิเจนที่มีอยู่ธรรมชาติ ทำให้
อากาศบริสุทธิ์ กำจัดแบคทีเรีย และทำให้เกิดคุณภาพตามธรรมชาติ
โอโซนสามารถทำปฏิกิริยาออกซิไดซ์ได้ดีกว่าคลอรีนถึง 52% ซึ่งสามารถ
ฆ่าเชื้อโรค แบคทีเรีย ไวรัส และสิ่งมีชีวิตที่แขวนลอยอยู่ในน้ำได้ดี มี
ความสามารถในการบำบัดน้ำเสียเร็วกว่าคลอรีนถึง 3,000 เท่า สามารถ
ทำปฏิกิริยาออกซิไดซ์ฆ่าเชื้อโรค โดยปราศจากสารตกค้าง พวกสาร
ฮาโลเจนที่มีผลต่อการปนเปื้อนน้ำสะอาด ซึ่งคลอรีนที่นำมาใช้ในการ
บำบัดน้ำเสีย จะมีผลทำให้เกิดสารตกค้าง ซึ่งเรียกว่าไตรฮาโลมีเทน
(THM) ซึ่งสารนี้เป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งอีกด้วย

เนื่องจากโอโซนสามารถแตกตัวออกเป็นโมเลกุล และอะตอมของ
ออกซิเจนได้ง่าย ทางแพทย์จึงมีการนำโอโซนมาใช้ในการฆ่าเชื้อโรค
ในน้ำดื่ม และเครื่องดื่ม ในวงการอุตสาหกรรมยังได้นำโอโซนมาใช้เป็น
ตัวฟอกของเหลวหรือน้ำทิ้งที่เกิดจากการอุตสาหกรรม และใช้ในการ
แก้ไขน้ำเสียในแม่น้ำลำคลองอีกด้วย นอกจากนี้โอโซนได้ถูกนำมาใช้
ในการฟอกอากาศในที่ที่ไม่ได้รับแสงแดด เช่น ห้องโดยสารในเรือ เหมือง
ใต้ดิน อุโมงค์ ทั้งนี้เนื่องจากโอโซนจะฆ่าเชื้อแบคทีเรียและย่อยสลาย
อินทรีย์สาร โดยไม่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นหรือสิ่งสกปรกที่ไม่พึงปรารถนา

เกร็ดความรู้

วิธีทำให้ ภาชนะที่มีกลิ่นไม่สะอาดให้ปราศจากกลิ่น คือ นำใบฝรั่งเลือกเอาใบแก่ ๆ เชี่ยวสด ฉีกใบฝรั่งเป็นชิ้น ๆ ขยี้ให้เข้า
เอาใส่ลงในภาชนะที่จะล้าง เอาน้ำใส่ให้เต็ม ปิดฝาทิ้งไว้ 1 คืน จากนั้นก็ล้างให้สะอาดด้วยการเขย่า เช็ดดู แล้วเทน้ำทิ้ง แล้วล้างอีกครั้ง
กลิ่นไม่สะอาดจะหายไป

สำหรับในครัวเรือน ปัจจุบันมีเครื่องผลิตโอโซนที่มีการปรับขนาด
และคุณสมบัติให้เหมาะสมใช้ได้ เช่น ใช้ล้างผัก ผลไม้ และล้าง
อาหารสด ขจัดสารพิษ ยาฆ่าแมลง และเชื้อโรค ใช้ในขบวนการซักผ้า
ซึ่งทำให้ลดค่าใช้จ่ายการใช้ผงซักฟอก และยังช่วยฆ่าเชื้อได้ดี ใช้ฆ่า
เชื้อโรคที่เฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ในครัว ภาชนะใส่อาหาร ใช้ประกอบ
กับเครื่องกรองน้ำทำน้ำดื่ม ใช้ขจัดกลิ่นอับเหม็นตกค้างตามห้อง
ต่างๆ หรือใช้ในรถยนต์ เพื่อปรับสภาพอากาศกลิ่นอับขึ้นในห้องโดย
สารรถยนต์

ในร้านอาหาร อาจใช้น้ำโอโซนเพื่อจัดแบคทีเรีย และชำระล้าง
สารพิษที่ติดมากับผักผลไม้ เนื้อสัตว์เพื่อขจัดกลิ่นคาว อาหารทะเล
เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษ โดยน้ำโอโซนสามารถยืดอายุความสด
ของอาหารได้อีก 2-3 เท่า

น้ำโอโซนยังช่วยขจัดสิ่งสกปรกออกจากผิวหนัง ทำให้กระพุ้มกระขวย
จึงจะเห็นมีสถานเสริมความงาม หรือสปา บางแห่ง ก็มีเครื่องทำ
โอโซนไว้บริการด้วย

นอกจากนี้ มีผลการวิจัยได้รายงานถึงประสิทธิภาพของโอโซนบริสุทธิ์
สามารถทำความสะอาดโลหิต ทำให้ระบบการผลิตเซลล์ในร่างกาย
ทดแทนเซลล์ที่ตายแล้วเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ ทั้งยังสามารถระงับการ

ทดลองทำยาสู่มะเร็ง จากถั่วเหลือง

คณะนักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยพอร์ตสมัธ ประเทศอังกฤษ รายงานว่า กำลังศึกษาทดลองวิธีใหม่ๆ เพื่อใช้ถั่วเหลืองเป็นอาวุธสำคัญในการต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านม การศึกษาของนักวิจัยหลายคนในระยะหลังๆ มานี้ต่างชี้ว่า ผู้หญิงซึ่งกินอาหารอุดมด้วยถั่วเหลือง มีโอกาสน้อยกว่าที่จะเป็นมะเร็งเต้านม ทว่านักวิทยาศาสตร์ก็พบว่า เป็นเรื่องลำบากที่จะใช้งานจากส่วนประกอบในถั่วเหลือง ซึ่งคิดกันว่ามีคุณประโยชน์ที่สุด นั่นคือ สารไอโซฟลาโวน

ดร.เจมส์ เผยว่า คณะของเธอกำลังศึกษาหาวิธีในการทำให้ไอโซฟลาโวนอยู่ในร่างกายได้นานขึ้น อีกทั้งได้ทดสอบแล้วว่า สารประกอบซึ่งทำจากถั่วเหลืองจะมีผลอย่างไรต่อการเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม นั่นคือพบว่า สารเหล่านี้สามารถลดการเติบโตของเซลล์เนื้อร้ายได้หากใช้เป็นจำนวนมาก

ไม่เพียงการศึกษาของมหาวิทยาลัยพอร์ตสมัธ ผลงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งของคณะนักวิทยาศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยอัลสเตอร์ ในไอร์แลนด์เหนือ ก็ชี้ให้เห็นเช่นกันว่า การกินอาหารอุดมด้วยถั่วเหลืองสามารถลดขนาดของมะเร็งเต้านมได้

ส่วนคณะนักวิจัยในสหรัฐ ก็แจ้งว่า การกินถั่วเหลืองอาจจะสามารถป้องกันผู้ชายจากการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก และจากอาการศีรษะล้านได้ด้วย

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์

เคยเป็นกามโรค ยิ่งเสี่ยงเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

นักวิจัยของคณะบูรพาเวชศาสตร์วิทยา มหาวิทยาลัยมิชิแกนของสหรัฐฯ ได้พบจากการศึกษาผู้ชายอเมริกันเชื้อแอฟริกัน ไม่ต่ำกว่า 800 คน พบหลักฐานว่า ประวัติเคยเป็นกามโรค อาจมีส่วนส่งเสริมการทำให้เกิด เป็นโรคมะเร็งของต่อมลูกหมากตอนนั้นปลายชีวิต เพราะได้พบว่าชายเหล่านี้ ที่มีอายุอยู่ในวัย 40-79 ปี ในปัจจุบัน คนที่เป็นมะเร็งล้วนแต่มีประวัติของการเป็นโรคหนองในมาก่อนมากถึง 78%

นอกจากนั้นคนที่เคยว่า เคยผ่านคู่นอนในชีวิตมาไม่ต่ำกว่า 25 คน ล้วนแต่มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งสูงมากกว่าคนที่เคยมีคู่นอนไม่เกิน 5 คน

กว่ากันถึง 3 เท่า คณะนักวิจัยกล่าวในรายงานที่เสนออยู่ในวารสารวิชาการ "บุรุษศาสตร์" ว่า "ผลการศึกษานี้ได้สะท้อนว่าประวัติการเป็นกามโรคเป็นปัจจัย ส่งเสริมการเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก เนื่องจากต่อมลูกหมากต้องอักเสบอย่างเรื้อรัง".

ที่มา : นสพ.ไทยรัฐ

ทำนายมะเร็งล่วงหน้า 10 ปี ด้วยเทคโนโลยี "ตรวจคัดกรอง DNA ในเม็ดเลือดขาว"

นักวิจัยจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติได้คิดค้นยุทธศาสตร์ใหม่ในการพิชิตโรคมะเร็ง โดยเป็นการสู้กับมะเร็งในเชิงรุกแทนการตั้งรับ ด้วยวิธี "การตรวจคัดกรอง DNA ในเม็ดเลือดขาว" ที่รู้ผลภายใน 6 ชั่วโมง ทำให้สืบค้นว่า "ใคร" คือ ผู้เสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งในอีก 10 ปีข้างหน้า

สำหรับวิธีการตรวจคัดกรอง เพื่อค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคมะเร็งที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปนั้น จะทำการเจาะเลือดผู้ที่มีความเสี่ยง เพื่อตรวจ DNA ในเม็ดเลือดขาว ซึ่งสามารถทำนายความเสี่ยงของผู้ที่กำลังจะเป็นโรคมะเร็งระยะเริ่มแรกในอนาคต อาทิ มะเร็งของกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ เต้านม ตับ และโพรงหลังจมูก เป็นต้น โดยจะทราบผลการตรวจได้ภายใน 6 ชั่วโมง หลังจากนั้นจะให้ความรู้อย่างถูกต้องในด้านโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การป้องกันตนเองจากความเสี่ยงต่างๆ ควบคู่ไปกับการรักษาที่ถูกต้อง แม่นยำ รวดเร็ว ทันเหตุการณ์ ซึ่งนับเป็นกลยุทธ์สำคัญในการป้องกันและควบคุมโรคมะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

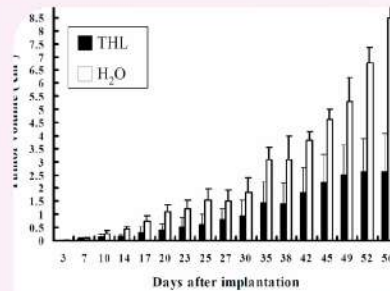
สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ควรรับการตรวจ คือ ผู้ที่มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่เคยเป็นมะเร็ง ทั้งนี้ ปัจจุบันสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ยังไม่มีการเปิดบริการให้มีการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาผู้มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคมะเร็ง

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์

ผู้เชี่ยวชาญชี้เทียบเขียนลึควิด ทางเลือกใหม่ในการยับยั้งเซลล์มะเร็ง



Dr.wang

THL H₂O

องค์กรป้องกันและควบคุมโรคมะเร็งในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (APOCP) จัดประชุมผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งระหว่างวันที่ 3 - 5 พฤศจิกายน 2549 โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ มีนักวิชาการ ผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งกว่า 300 คนจาก 26 ประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกเข้าร่วมประชุม

สำหรับประเทศไทย นายแพทย์ปราษฎ์ บุญยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่าโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทยติดต่อกันมา 5 ปี มีผู้เสียชีวิตประมาณปีละ 50,000 คน เฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน พบผู้ป่วยรายใหม่ได้ปีละประมาณ 70,000 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ด้านนายแพทย์ธีรวุฒิ คุณะเปรมะ ผู้อำนวยการสถาบันโรคมะเร็งแห่งชาติ กล่าวว่าที่ผ่านมาในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกยังมีการวิจัยความรู้ด้านโรคมะเร็งน้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นการวิจัยในประเทศแถบยุโรปและอเมริกาซึ่งเป็นประเทศพัฒนาแล้ว ในการประชุมครั้งนี้จะมีการหารือในเรื่องระบบการทำทะเบียนมะเร็งการติดตามความก้าวหน้าการวิจัย ค้นหาเหตุ การป้องกันโรคมะเร็ง การสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านการวิจัยและความร่วมมือด้านวิชาการเชิงนโยบาย รวมทั้งการจัดตั้ง

สำนักงานองค์กรต่อต้านโรคมะเร็งภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกขึ้นในประเทศไทย เพื่อเป็นแกนประสานงานในภูมิภาคโดยเฉพาะ

หนึ่งในผู้เชี่ยวชาญที่เข้าร่วมประชุมนำเสนอผลงาน ดร.วันโบหวัง ผู้เชี่ยวชาญด้านชีวเคมี จากประเทศไต้หวันได้นำผลงานการวิจัยสมุนไพรจีนเทียบเขียนลึควิดมานำเสนอ โดย ดร.หวัง และคณะ ได้ทำการวิจัยสมุนไพรจีนเทียบเขียนลึควิด เกี่ยวกับผลในการยับยั้งเซลล์มะเร็ง ซึ่งจากการทดลองพบว่า เซลล์มะเร็งทุกชนิดเกิดการตายแบบ Apoptosis คือ การตายอย่างเป็นระเบียบไม่กระทบกับเซลล์ปกติ และสามารถยับยั้งเนื้องอกได้ โดยบางส่วนของผลงานวิจัยนี้ที่เสร็จแล้ว ยังได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสารการแพทย์ The American Journal of Chinese Medicine ถึง 3 ฉบับ ในเรื่องการปรับสมดุลภูมิคุ้มกันของสารสกัดจากสมุนไพรจีน การยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งและเปรียบเทียบยาของชาติตะวันตกกับตะวันออกตามลำดับ ดร.วันโบหวังกล่าวว่า จะทำการศึกษาทดลองวิจัยต่อไปว่า เทียบเขียนลึควิดสามารถเสริมฤทธิ์ในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัดหรือรังสีรักษาได้ดีหรือไม่ และจะได้นำผลงานมาเสนอต่อวงการแพทย์ต่อไป

ยาน้ำเทียนเซี่ย

ยาแผนโบราณ เลขทะเบียน K 12/41

สรรพคุณ
ใช้บำรุงร่างกาย
สำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น

天
光
液



บริษัท เฟิดา จำกัด
FEIDA CO.,LTD. 

ผู้แทนจำหน่ายแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย

บรรจุกัณฑ์ที่จำหน่ายในเมืองไทย

66 อาคารคิวเฮาส์ ชั้น 17 ห้อง 1707

ถนนสุขุมวิท 21 (อโศก) เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2264-2217-9

โทรสาร. 0-2264-2216

