

มะเร็งเต้านม ควรจะกินยังไง



การตรวจวัด
โรคมะเร็งเต้านมทางห้องปฏิบัติการ

ยาต้านฮอร์โมนสำหรับ
ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

Q&A
ถาม-ตอบ



SIAM MAGAZINE CA

ปีที่ 4 ฉบับที่ 15 ประจำเดือน ก.ค. - ก.ย. 2549

www.siamca.com



Good Feeling

Alternative for Health

Well Being	อยู่อย่างไรห่างไกลมะเร็ง	4
Health Information	มะเร็งเต้านม	5 - 8
Cancer Herbal	สมุนไพร หนึ่งสิบชื่อ	9
Mind & Spirit	ใจกับการเพิกเฉยต่อจิตพิชิตมะเร็ง	10
Question & Answer	ถามตอบข้อข้องใจ	11 - 12
Interview	กลุ่มเพื่อนพิชิตมะเร็ง	13 - 14
Health Nutrition	มะเร็งเต้านมควรกินอย่างไร	15 - 16
Health Tips	ธาราบำบัด	17
Cancer Survivor	กำลังใจ ของคุณภรรยา นพ.ดร.ศาสตราจารย์	18 - 20
Lap Consult	การตรวจวัดโรคเนื้องอก	21
Pharmacist's Talk	ยาต้านฮอร์โมนสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม	22
Health Variety	สถานธรรมกลางเมืองกรุง	23
Health Activity	กิจกรรมดี ๆ เพื่อสุขภาพ	24
Health Special	สิทธิสุขภาพ	25
Exercise	การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	26
Good Feeling	น่าน้ำทิพย์เกี่ยวกับความรักของแม่	27
Alternative for Health	ดนตรีบำบัด	28 - 29
Health News	วิทยาการก้าวหน้า การแพทย์	30 - 31

บทบรรณาธิการ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เราชาวไทยได้ร่วมเฉลิมฉลอง การครองสิริราชสมบัติ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ครบ 60 ปี เราชาว สยาม CA ทุกคนรู้สึกปลาบปลื้ม ในฐานะคนไทยคนหนึ่งที่อยู่ใต้ร่มพระบรมโพธิสมภาร อันร่มเย็น ตลอดระยะเวลา 60 ปี ที่พระองค์ ทรงดำรง ฐานะพ่อของแผ่นดิน ที่ทรงทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกทุกคน อยู่อย่างมีความสุขและพอเพียง และตรงกับวัน แม่แห่งชาติในเดือนสิงหาคมซึ่งเป็นวันพระราช สมภพของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เราชาว สยาม CA ในฐานะคนไทย ที่เป็นลูกของพระองค์ท่าน จะขอสรรสร้างเรื่อง ดี ๆ และเป็นประโยชน์ เพื่อสมาชิกทุกท่าน ได้สามารถนำเรื่องดี ดี ไปเป็นประโยชน์ ในเรื่องการดูแลสุขภาพ และขอเป็นเพื่อนที่ คอยให้กำลังใจ ท่านตลอดไป

กมล ไชยสิทธิ์
บรรณาธิการบริหาร

รายชื่อกองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์ , รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์ , นพ. สุชัย หยอดอุบล , พล.อ.ต.นพ.ขวัญชัย เศรษฐนันท์ , ญ.ดร.อนงค์ ดีรวินพงษ์ , คุณภาวนา แซ่จู้

บรรณาธิการบริหาร

กมล ไชยสิทธิ์

กองบรรณาธิการ

สุรัสวดี สุสวัสดิ์ , สิริศ อัมมาราม , จุฑามาศ ศรีโนนลาน , นุรพา จินตาน้อย

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

จัดจำหน่าย

บริษัท ชัย จำกัด

สำนักงานเลขที่ 213/ 16 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก)
แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2875-7722
โทรสาร 0-2664-0922

หมายเหตุ - การนำภาพหรือข้อความในวารสารไปใช้ ขอให้ติดต่อกองบรรณาธิการ

เป็นลายลักษณ์อักษร และต้องได้รับอนุญาตก่อนจึงจะทำได้

อยู่อย่างไรห่างไกล...มะเร็ง

ทุกคนก็มักอยากจะมีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตที่ยืนยาว แต่สิ่งใหญ่ๆ ที่ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ในการที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีและปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ก็เข้ามาในชีวิต

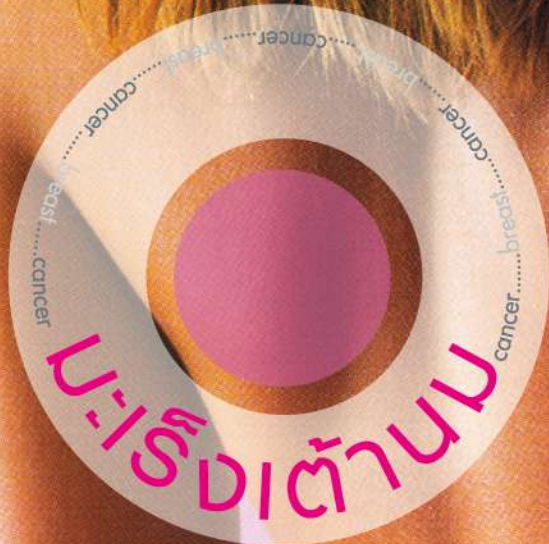
การดูแลสุขภาพและการบริโภคที่เหมาะสมถูกต้อง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะที่กล่าวกันหนักหนา ก็คือมะเร็งได้ถึง 30-40% และโรคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และโรคกระดูกพรุน

เราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น ด้วยการปฏิบัติง่ายๆ คือ

1. การไม่สูบบุหรี่ คนที่สูบบุหรี่ มีอัตราเสี่ยงในการที่จะเป็นมะเร็งสูงกว่า คนที่ไม่สูบบุหรี่ หลายๆ ท่านที่สูบบุหรี่หากสามารถหยุดได้ ก็จะสามารถป้องกันการเป็นมะเร็งได้ถึง 60-70 %
2. ไม่ดื่มสุรา หรือดื่มแต่พอควร สำหรับคนที่ดื่มสุรา ควรดื่มไม่เกินวันละ 1 แก้ว สำหรับผู้ดื่มสุรา แล้วได้รับปริมาณของ Ethanol มากกว่า 60 กรัม จะเพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งมากกว่าคนปกติถึง 9 เท่า

3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยการกินอาหารให้หลากหลาย ไม่กินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นประจำ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และหลีกเลี่ยงอาหารประเภท ปิ้ง ย่าง รมควัน ที่ไหม้เกรียม เป็นการปรุงอาหารที่ใช้วิธี ต้ม นึ่ง อบ จะดีกว่า ไม่รับประทานอาหารที่มีเชื้อราขึ้นหรือของหมักดอง เพราะ อาหารเหล่านั้นมีสารก่อมะเร็ง ไม่ว่าจะเป็นไนโตรซามีน อัลฟาโทกซิน และดื่มแอลกอฮอล์วันละ 8 แก้ว
4. หลีกเลี่ยงการสูดดมควันจากการเผาไหม้ของน้ำมัน ถ่าน หรือจากการทำอาหาร
5. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง และควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัยของเราด้วย
6. ควบคุมน้ำหนักให้พอดี ไม่ให้อ้วนโดยวิธีนี้ เอาความสูงของเราลบด้วย 100 ถือว่าน้ำหนักนั้นอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

เพียงแค่นี้ 6 วิธี ปฏิบัติง่ายๆ จะเป็นตัวช่วยสำคัญให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคได้



มะเร็งเต้านม เป็นภัยที่คุกคามที่ผู้หญิง ทุกคนต่างพว เป็นโรคที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ในหญิงไทย รองมาจากมะเร็งปากมดลูก และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากที่สุดสาเหตุหนึ่ง ในวงการแพทย์และสาธารณสุข มีการตื่นตัวในเรื่องนี้กันอยู่ตลอดเวลา มีการพัฒนาวิวัฒนาการใหม่ ๆ ทั้งเรื่องการตรวจวินิจฉัย การรักษา และการดูแลป้องกัน เพื่อรับมือกับมะเร็งเต้านมกันอย่างต่อเนื่อง สำหรับประชาชนทั่วไป การเรียนรู้ข้อมูลที่ถูกต้องย่อมได้เปรียบ รู้มากมีใช้เรื่องที่ต้องกังวลมาก แต่ควรรู้ไว้เพื่อเตรียมตัวรับมือและป้องกัน

ใคร...คือผู้มีความเสี่ยง

สาเหตุของมะเร็งเต้านมที่แท้จริงยังไม่เป็นที่ปรากฏชัด อย่างไรก็ตามความเสี่ยงในการเกิดจะมากขึ้นในผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้น โรคนี้พบได้น้อยในผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า 35 ปี ส่วนใหญ่เกิดขึ้นในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 50 ปี และมีความเสี่ยงมากขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น นอกจากนี้มะเร็งเต้านมมีโอกาสดังขึ้นบ่อยกว่าในกรณีที่ผู้หญิงมีผิวขาวมากกว่าผิวดำ หรือผู้หญิงชาวเอเชีย

จากการวิจัยพบว่าความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมในผู้หญิงมีหลายอย่าง เช่น

- ประวัติส่วนตัว** ที่เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม มีความเสี่ยงในการที่จะเกิดมะเร็งเต้านมในอีกข้างหนึ่ง
- ประวัติครอบครัว** ผู้หญิงที่มีมารดา พี่น้อง หรือลูกเป็นมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่อายุน้อย ๆ มีโอกาสสูงขึ้นที่จะเป็นมะเร็งเต้านม
- มีการเปลี่ยนแปลงของเต้านม** โดยได้รับการวินิจฉัยว่าเซลล์มีลักษณะผิดปกติ (atypical hyperplasia) หรือเป็นมะเร็งเฉพาะที่ (lobular carcinoma in situ) ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

-**มีความผิดปกติทางพันธุกรรม** การเปลี่ยนแปลงของยีนจำเพาะบางชนิด เช่น BRCA 1, BRCA 2 เป็นต้น จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมในครอบครัวที่มีผู้หญิงหลายคนเป็นมะเร็ง การตรวจยีนสามารถแสดงให้เห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่เฉพาะตัว ซึ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม แพทย์สามารถที่จะแนะนำวิธีการป้องกัน วิธีการชะลอการเกิดมะเร็งเต้านม หรือการปรับปรุงการตรวจวินิจฉัยตั้งแต่ระยะเริ่มต้นในหญิงที่มีการเปลี่ยนแปลงของยีนที่ผิดปกติ

-**ฮอร์โมนเพศหญิง estrogen** มีหลักฐานว่าผู้หญิงที่ได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจน (ทั้งที่สร้างจากร่างกายเอง หรือได้รับจากภายนอก เช่น ยารักษาโรค หรือ แผ่นปิดผิวหนัง) มีความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งเต้านมได้สูงขึ้น เช่น ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านมจะเพิ่มขึ้นในผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกค่อนข้างเร็ว (อายุก่อน 12 ปี) มีการหมดประจำเดือนช้า (หลังอายุ 55 ปี) ไม่เคยมีบุตร หรือได้รับฮอร์โมนในการรักษาเป็นระยะเวลานาน ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ร่างกายต้องได้รับสาร estrogen เป็นเวลานาน

-**DES (diethylstilbestrol)** เป็นเอสโตรเจนสังเคราะห์ที่มีการใช้ในช่วงทศวรรษที่ 1940 ถึง 1971 โดยผู้หญิงที่ได้รับ DES ระหว่างการตั้งครรภ์จะมีความเสี่ยงสูงขึ้นในการเกิดมะเร็งเต้านม

-**การมีบุตรในวัยที่อายุน้อย** ผู้หญิงที่มีบุตรคนแรกค่อนข้างช้า (หลังจากอายุ 30 ปี) มีความเสี่ยงมากขึ้นในการเกิดมะเร็งเต้านมมากกว่าผู้หญิงที่มีบุตรเมื่ออายุน้อย

-**ความหนาแน่นของเต้านม** เต้านมที่มี lobular และ ductal มาก จะมีความหนาแน่นสูงเมื่อทำ mammogram โดยมะเร็งเต้านมส่วนใหญ่แล้วจะเกิดบน lobular หรือ ductal (ไม่เกิดบริเวณไขมัน) ซึ่งอธิบายได้ว่าทำไมมะเร็งจึงมักจะเกิดในเต้านมที่มี lobular หรือ ductal มากกว่าในเต้านมที่มีความหนา

แน่นสูงจะทำให้เกิดการตรวจหาความผิดปกติจากการทำ mammogram ได้ยากลำบากขึ้น

-ประวัติการได้รับรังสี ผู้หญิงที่ได้รับรังสีบริเวณเต้านมก่อนอายุ 30 ปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ได้รับรังสีรักษาในโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Hodgkin's disease) จะมีความเสี่ยงสูงในการเกิดมะเร็งเต้านม โดยอายุขณะที่ได้รับการรักษาน้อยลงจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงมากขึ้นในการเกิดมะเร็งเต้านมเมื่ออายุสูงขึ้น

-แอลกอฮอล์ มีการศึกษาบ่งชี้ว่ามีความเสี่ยงสูงขึ้นเล็กน้อยในการเกิดมะเร็งเต้านมในผู้หญิงที่ดื่มแอลกอฮอล์

ผู้หญิงส่วนมากที่เกิดมะเร็งเต้านมมักจะไม่มียปัจจัยเสี่ยงดังที่กล่าวมาข้างต้นนอกจากความเสี่ยงเมื่อมีอายุมากขึ้นเท่านั้น ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์กำลังศึกษาหาสาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งเต้านมเพื่อจะได้รู้ถึงปัจจัยเสี่ยง และมียวิธีการป้องกันโรค

การตรวจหา มะเร็งเต้านม

ผู้หญิงควรที่จะมีการปรึกษากับแพทย์ประจำตัวของตนเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม โดยผู้หญิงไม่ว่าอายุใดก็ตามที่มีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม ควรปรึกษาแพทย์ถึงเวลาที่จะเริ่มต้นตรวจและความถี่ในการตรวจ ซึ่งการตรวจเช็คหามะเร็งเต้านมจะสามารถลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้

ผู้หญิงสามารถที่จะตรวจหามะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่วัยเริ่มแรกโดยการไปพบแพทย์เพื่อตรวจ mammogram รวมทั้งตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอ ด้วยตัวเองและตรวจเต้านมโดยแพทย์

การตรวจ screen ด้วย mammogram เป็นวิธีที่ดีในการที่จะตรวจหามะเร็งเต้านมตั้งแต่วัยเริ่มต้นก่อนที่จะมีอาการโดยการตรวจ mammogram เป็นการเอกซเรย์ชนิดพิเศษเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในผู้หญิงที่ไม่มีอาการของมะเร็งเต้านมเลย

Mammogram สามารถตรวจพบก้อนที่เต้านม ได้ก่อนที่จะเรารู้สึก และสามารถแสดงให้เห็นแคลเซียมที่เกาะที่เต้านมได้ด้วยถึงแม้ว่าแคลเซียมที่เกาะมักจะบ่งบอกถึงการเป็นเนื้องอกที่ไม่ใช่เนื้อร้าย แต่การที่มีแคลเซียมเกาะเป็นกระจุกเล็ก ๆ ที่เราเรียกว่า microcalcification อาจเป็นอาการเริ่มต้นของมะเร็งได้

หากบางบริเวณของเต้านมดูแล้วสงสัยว่าจะเป็นเนื้อร้ายจากการตรวจ screening mammogram การตรวจ mammogram เพิ่มเติมอาจจะเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ และผลที่ได้อาจจะทำให้แพทย์ต้องแนะนำให้ทำการตัดชิ้นเนื้อพิสูจน์อย่างไรก็ตามการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการตรวจ mammogram สามารถลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากมะเร็งเต้านมได้ แพทย์ส่วนใหญ่จึงแนะนำให้ผู้หญิงที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป ควรจะทำการตรวจ mammogram อย่างสม่ำเสมอทุก ๆ 1-2 ปี

ผู้หญิงบางคนมีการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน สิ่งสำคัญที่ควรจำเมื่อมีการตรวจเต้านมด้วยตนเองคือความแตกต่างของเต้านมในผู้หญิงแต่ละคน ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เนื่องจากอายุเพิ่มมากขึ้น ช่วงประจำเดือน การตั้งครรภ์ การหมดประจำเดือน การได้รับยาคุมกำเนิด หรือฮอร์โมนอื่น ๆ โดยเป็นสิ่งปกติที่จะพบว่าเต้านมอาจเป็นก้อนเล็ก ๆ หรือว่ามีขนาดที่ไม่เท่ากัน โดยมากเต้านมจะมีการขยายในช่วงก่อนหรือระหว่างที่มีประจำเดือน ผู้หญิงที่มีอายุ 10 ปีหรือมากกว่าควรทราบไว้ว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนนั้นไม่สามารถจะทดแทนการตรวจ mammogram อย่างสม่ำเสมอได้ อีกทั้งไม่สามารถที่จะทดแทนการตรวจร่างกายโดยแพทย์ได้ด้วย

อาการแสดงของโรค

มะเร็งเต้านมในระยะแรกส่วนใหญ่แล้วไม่ปรากฏอาการเจ็บปวด โดยความเป็นจริงแล้วมะเร็งเต้านมที่ปรากฏเริ่มต้นมักจะไม่มีอาการใด ๆ ปรากฏเลย แต่เมื่อมะเร็งเติบโตขึ้นจะมีความผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้น ได้แก่

- พบก้อนหรือการหนาตัวในบริเวณหรือใกล้ ๆ กับเต้านมหรือบริเวณใต้แขน
- มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดและรูปร่างของเต้านม
- มีของเหลวซึมไหลออกจากหัวนม มีอาการเจ็บปวดหรือหัวนมมีการยุบมุมลงไป
- เต้านมมีการยุบมุมลงไปโดยที่ผิวหนังบริเวณนั้นอาจมีลักษณะขรุขระเหมือนผิวส้ม
- มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังบริเวณเต้านม หรือหัวนม (เช่น อุ่นขึ้น บวมแดง หรือ เป็นสะเก็ด)

หากมีอาการดังกล่าวข้างต้นควรไปพบแพทย์ โดยทั่วไปแล้วที่พบบ่อยมักไม่ใช่มะเร็ง แต่อย่างไรก็ตามการมาพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัยและรักษาปัญหาที่พบตั้งแต่เริ่มต้นก็มีความสำคัญ

การวินิจฉัยมะเร็งเต้านม

การวินิจฉัยอาการและอาการแสดงของมะเร็งเต้านม แพทย์จะตรวจร่างกายอย่างละเอียด และถามเกี่ยวกับประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว ประวัติการได้รับยา

-การตรวจเต้านมทำให้แพทย์ทราบอะไรได้หลายอย่างเกี่ยวกับก้อนที่ปรากฏขึ้น โดยการคลำอย่างระมัดระวังที่บริเวณเต้านมและเนื้อเยื่อโดยรอบ เนื้องอกที่เต้านมที่ไม่ใช่เนื้อร้ายมักจะตรวจพบแล้วได้ความรู้สึกที่แตกต่างจากก้อนเนื้อที่เป็นมะเร็ง ซึ่งแพทย์จะตรวจขนาดและรูปร่างของก้อน เพื่อดูว่าก้อนดังกล่าวสามารถเคลื่อนที่ได้ง่าย ๆ คายหรือไม่

-การทำ mammogram เป็นการตรวจเอกซเรย์เต้านม ซึ่งให้ข้อมูลที่สำคัญกับแพทย์เกี่ยวกับลักษณะของก้อนที่เต้านมได้

-การทำอัลตราซาวด์ เป็นการใช้เครื่องเสียงที่มีความถี่สูงที่สามารถแสดงให้เห็นว่าก้อนที่เป็นถุงน้ำ (cyst) คือมีของเหลวอยู่ภายในก้อน หรือเป็นก้อนเนื้อแข็ง (ซึ่งอาจจะใช่หรือไม่ใช่มะเร็ง) โดยการตรวจนี้อาจจะทำการร่วมไปกับการทำ mammogram เพื่อให้ได้ข้อมูลในการวินิจฉัยที่ดียิ่งขึ้น

จากข้อมูลการตรวจเบื้องต้นแพทย์จะตัดสินใจได้ว่าควรทำการตรวจอื่น ๆ เพิ่มเติมหรือไม่ มีแผนการรักษาอย่างไรที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยแต่ละรายไป รวมทั้งอาจจะต้องมีการนัดตรวจติดตามอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูถึงการเปลี่ยนแปลง

การนำเนื้อเยื่อออกมาพิสูจน์

ของเหลวหรือเนื้อเยื่อจากเต้านมที่สงสัยว่าจะเป็นมะเร็งควรได้รับการตรวจพิสูจน์ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็ง ซึ่งแพทย์จะมีวิธีการนำชิ้นเนื้อออกมาตรวจโดย

-การใช้เข็มดูดออกมาตรวจ (fine-needle aspiration) แพทย์จะใช้เข็มเล็ก ๆ ดูดเอาของเหลวหรือเซลล์ออกจากก้อนที่เต้านม วิธีนี้ไม่ค่อยเจ็บ

-การตัดเนื้อเยื่อในบริเวณที่สงสัยออกมาตรวจด้วยเข็ม (core-needle biopsy) เนื้อเยื่อในบริเวณที่สงสัยจากการตรวจด้วย mammogram จะถูกตัดออกมาโดยใช้เข็มขนาดใหญ่กว่า การตรวจด้วยวิธี FNA ซึ่งเนื้อเยื่อที่ได้จะถูกส่งไปที่ห้องปฏิบัติการเพื่อทำการตรวจโดยพยาธิแพทย์ว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ วิธีนี้เจ็บมากขึ้นเล็กน้อย แต่ผลการตรวจมีความแม่นยำกว่าการตรวจแบบแรก

-การผ่าตัดเอาชิ้นเนื้อออกมาตรวจ (surgical biopsy) การผ่าตัดมีอยู่ 2 อย่าง คือการผ่าบางส่วนของก้อนเนื้อออกไปตรวจ (incisional biopsy) หรือการผ่าเอาก้อนทั้งหมดไปตรวจ (excisional biopsy) ซึ่งพยาธิแพทย์จะเป็นคนตรวจเนื้อเยื่อจากก้อนที่ตัดได้ โดยการนำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์

มะเร็งเต้านมที่พบบ่อยที่สุดคือ ductal carcinoma ซึ่งจะเกิดขึ้นที่ท่อน้ำนม (lobule) พยาธิแพทย์จะวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งชนิดใด (ไม่ว่าจะเกิดที่ท่อน้ำนมหรือถุงน้ำนม) และอยู่ในระยะลุกลามหรือไม่ (ลุกลามไปยังเนื้อเยื่อข้างเคียงของเต้านม) การตรวจพิเศษทางห้องปฏิบัติการจะช่วยให้แพทย์ได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับมะเร็ง ตัวอย่างเช่น การตรวจฮอร์โมน receptor ตัวรับฮอร์โมน (estrogen และ progesterone receptor) เพื่อช่วยให้ทราบว่าการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้รับการกระตุ้นจากฮอร์โมนหรือไม่ หากผลการตรวจแสดงว่าฮอร์โมนมีผลต่อการเจริญเติบโตของมะเร็ง (การตรวจให้ผลบวก) ดังนั้นมะเร็งจะมีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาฮอร์โมน ซึ่งการรักษา

จะทำให้โดยการให้เซลล์มะเร็งขาดฮอร์โมน estrogen

การตรวจทางห้องปฏิบัติการอื่น ๆ บางครั้งจะช่วยให้แพทย์พยากรณ์โรคได้ว่า มะเร็งจะมีการลุกลามหรือไม่ ตัวอย่างเช่น แพทย์อาจจะให้มีการตรวจเอกซเรย์และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งบางครั้งอาจมีการตรวจหายีนบางชนิด (human epidermal growth factor receptor-2 หรือ HER-2 gene) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่สูงขึ้นในการที่มะเร็งเต้านมจะกลับมาเป็นใหม่โรคแพร่กระจาย มีการดำเนินโรคที่รุนแรงผู้ป่วยมีอัตราการรอดชีวิตสั้นลง รวมทั้งการตอบสนองต่อการรักษาไม่ดีเกิดการดื้อยาเคมีบำบัดได้นอกจากนี้แพทย์อาจจะสั่งให้มีการตรวจพิเศษเกี่ยวกับกระดูก ตับ หรือ ปอด เนื่องจากมะเร็งเต้านมอาจจะกระจายไปที่อวัยวะดังกล่าวได้

วิธีการรักษามะเร็งเต้านม

การรักษามะเร็งเต้านมมีทั้งการรักษาเฉพาะที่หรือการรักษาทั้งระบบ ซึ่งบางรายอาจจะได้รับการรักษาทั้ง 2 อย่าง

การรักษาเฉพาะที่ (local treatment) จะทำลายก้อนเนื้อในตำแหน่งเฉพาะที่มักใช้รักษาในกรณีที่โรคอยู่ในเต้านมประกอบด้วย การผ่าตัดและการฉายแสงรังสีรักษา แต่ถ้ามะเร็งเต้านมมีการกระจายไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย การรักษาเฉพาะที่อาจช่วยควบคุมอาการได้ในขอบเขตบริเวณที่จำกัด เช่น ฉายแสงที่กระดูก

การรักษาด้วยยา (systemic treatments) จะใช้การกำจัดหรือควบคุมมะเร็งทั่วทั้งร่างกาย ด้วยยาฉีดหรือยารับประทานตัวอย่างเช่น การให้ยาเคมีบำบัด การรักษาด้วยฮอร์โมน หรือการรักษาตามเป้าหมาย (targeted therapy) ผู้ป่วยบางรายได้รับการรักษาทั้งระบบเพื่อทำให้ก้อนเนื้อออกเล็กลงก่อนที่จะให้การรักษาเฉพาะที่ แต่ในบางรายจะได้รับการรักษาทั้งระบบเพื่อมะเร็งกลับมาเป็นใหม่ รวมทั้งเป็นการรักษาในกรณีที่โรคมีการกระจายไปแล้ว

การผ่าตัด

เป็นการรักษาที่ทำกันบ่อยที่สุดสำหรับมะเร็งเต้านม และมีได้หลายวิธีโดยแพทย์จะสามารถอธิบายแต่ละวิธี เปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย ความเสี่ยงและผลที่จะเกิดขึ้นตามมากับรูปลักษณะของเต้านมหลังการผ่าตัด

-การผ่าตัดที่เอาก้อนมะเร็งออก แต่ไม่ได้เอาเต้านมทั้งหมดออกเรียกว่า การผ่าตัดอนุรักษ์เต้านม (breast-sparing surgery หรือ breast-conserving surgery) ซึ่งการผ่าตัดชนิด lumpectomy ถือว่าเป็นการผ่าตัดแบบ breast-sparing surgery อย่างหนึ่ง หลังผ่าตัดแล้วผู้ป่วยจะต้องได้รับการฉายแสงร่วมด้วยเพื่อทำลาย

เซลล์มะเร็งที่อาจจะยังหลงเหลืออยู่

-การผ่าตัดที่เอาเต้านมออกทั้งหมด (mastectomy) แล้วอาจมีการผ่าตัดเพื่อสร้างเต้านมใหม่ (breast reconstruction) อาจจะทำในเวลาเดียวกับการผ่าตัดที่เอาเต้านมออกทั้งหมด หรือหลังจากนั้นก็ได้

-ส่วนใหญ่แพทย์ผู้ทำการผ่าตัดมักจะเอาต่อมน้ำเหลืองออกไปด้วย เพื่อจะดูว่าเซลล์มะเร็งกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองแล้วหรือไม่ (axillary lymph node dissection)

การฉายแสงรังสีรักษา

การฉายแสงรังสีรักษาใช้รักษาโรคมะเร็งเต้านมได้ทุกระยะ ดังนี้

1. มะเร็งเต้านมระยะแรก (adjuvant radiotherapy) การฉายแสงรังสีรักษานิยมฉายหลังการผ่าตัดเต้านมในรายที่มีความเสี่ยงสูงต่อการกลับเป็นซ้ำของโรคหลังการผ่าตัด

2. มะเร็งเต้านมระยะเป็นมากเฉพาะที่ (neoadjuvant หรือ adjuvant radiotherapy) ในรายที่ก้อนมะเร็งที่เต้านมใหญ่เกินไปอาจต้องให้ยา รักษา และฉายแสงก่อนผ่าตัดให้ก้อนมะเร็งเล็กลงจนผ่าตัดออกได้หมด หรืออาจฉายแสงหลังการให้ยาและผ่าตัดเพื่อป้องกันโรคเป็นซ้ำ

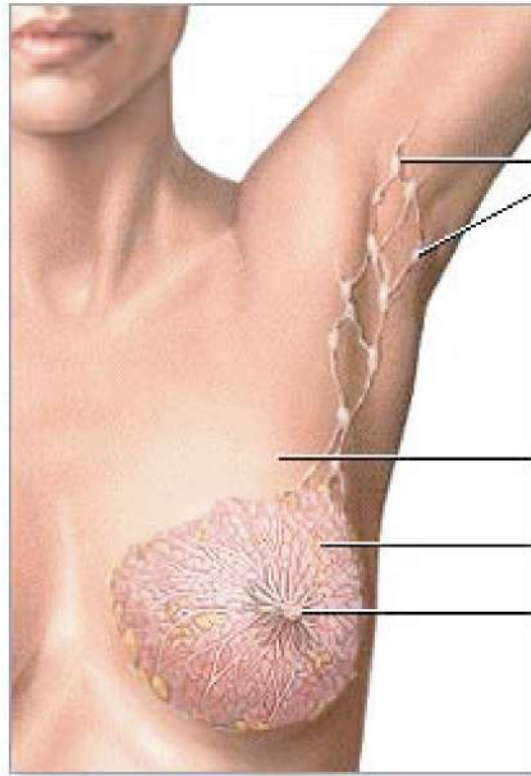
3. มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย มักฉายแสงรังสีรักษาโรคมะเร็งแพร่กระจายเข้าสมองหรือกระดูกผู้ป่วยบางรายมะเร็งกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองที่หน้าอก ก็สามารถฉายแสงรังสีรักษาได้

การรักษาด้วยยา

การรักษาโรคมะเร็งด้วยยา ขึ้นกับระยะของโรคมะเร็งที่เป็นดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. มะเร็งเต้านมระยะ 0 (carcinoma insitu) มะเร็งยังมีขนาดเล็กและเป็นเฉพาะที่ผิวไม่ผ่านชั้น basement membrane ภายหลังการผ่าตัดก้อนมะเร็งออกจะรักษาต่อด้วยฮอร์โมนบำบัดเป็นเวลา 5 ปีหลังผ่าตัด

2. มะเร็งเต้านมระยะแรก พิจารณาให้ยาเคมีบำบัดยาฮอร์โมนบำบัดเสริมหลังการผ่าตัด ในรายที่ก้อนมะเร็งโตกว่า 1 เซนติเมตรร่วมกันมีปัจจัยการพยากรณ์โรคที่ไม่ดี หรือมะเร็งเข้าต่อมน้ำเหลือง



Lymph nodes

Breast

Mammary gland

Nipple

ที่รักแร้ ในรายที่เป็นมะเร็งชนิดฮอร์โมน ให้ยาต้านฮอร์โมนมะเร็งฮอร์โมนอีก 1 ปี หลังผ่าตัด

3. มะเร็งเต้านมระยะเป็นมากเฉพาะที่ ให้ยาเคมีบำบัดก่อนผ่าตัด เพื่อให้ก้อนมะเร็งเล็กลงจนผ่าตัดออกได้หมด

4. มะเร็งเต้านมระยะแพร่กระจาย รักษาด้วยยาเคมีบำบัดฮอร์โมนบำบัดหรือยาต้านฮอร์โมนมะเร็งฮอร์โมนปัจจุบันพบว่าถ้าให้ยายับยั้งการสร้างเส้นเลือดร่วมกับยาเคมีบำบัดจะให้ผลการรักษาดีกว่าการใช้ยาเคมีบำบัดเพียงอย่างเดียว

จะเห็นได้ว่าการเรียนรู้สู่มะเร็งเต้านม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลักเสี่ยงสาเหตุที่ก่อมะเร็ง จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นมะเร็งเต้านม หรือช่วยให้ตรวจพบมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งรักษาได้ผลดีหายขาดได้ หรือถ้าเป็นมะเร็งเต้านมระยะเป็นมากก็ควรรักษาด้วยวิธีที่ถูกต้องเหมาะสมและดีที่สุดที่สุดในผู้ป่วยแต่ละคน เพื่อยืดชีวิตผู้ป่วยให้ยาวนานที่สุด เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยป้องกันผลกระทบจากโรคมะเร็งเต้านมหรือจากการรักษา

หนี่เจินจื่อ

Ligustrum lucidum

สมุนไพรจีนหนี่เจินจื่อ (*Ligustrum lucidum*) หรือเรียกอีกชื่อว่า มู่พี พบได้ทั่วไปแถบมณฑลเจ้อเจียง เจียงซู ฮกเกี้ยน ฝูเจี้ยน เสฉวน และกว่างซี ของประเทศจีน

หนี่เจินจื่อมีส่วนประกอบของ oleanolic acid, 10-hydroxy oleanolic acid, betulin, lupeol, mannitol, oleic acid, linoleic acid, ursolic acid, palmitic acid, nuzhenide และ hydroxy-nuzhenide จากการทดลองในหลอดทดลองพบว่า มีฤทธิ์กระตุ้นการเพิ่มจำนวนของเซลล์ภูมิคุ้มกัน และสามารถควบคุมการลดจำนวนของเม็ดเลือดขาว น้ำยาที่สกัดจากสมุนไพรหนี่เจินจื่อสามารถยับยั้งมะเร็งปากมดลูกในหนูทดลอง ในอัตราส่วนสูงถึง 49.2%

ในทางแพทย์แผนจีนกล่าวว่า หนี่เจินจื่อ มีรสขม มีสภาพเป็นกลาง ไม่มีพิษ ช่วยบำรุงตับและไต สำหรับผู้ที่อินพร่องหยางเกิน ส่งผลให้มีอาการหน้ามืดเวียนศีรษะ ตาเป็นต้อกระจก เจ็บหลังส่วนล่าง ผมหงอกขาวก่อนวัย เป็นต้น

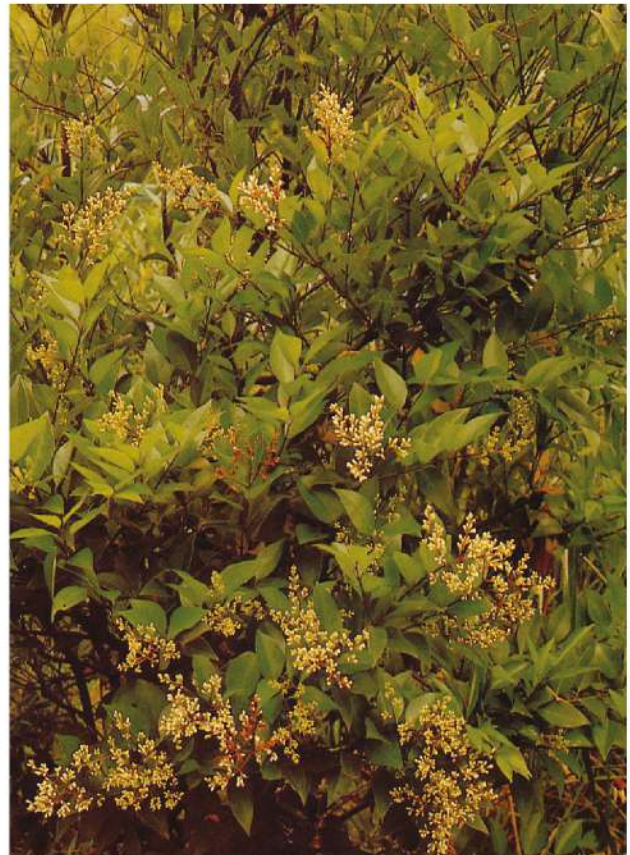
ผลของหนี่เจินจื่อ มีฤทธิ์ปรับระบบภูมิคุ้มกัน ขับร้อน ด้านมะเร็ง มีผลต่อระบบไหลเวียนในร่างกาย ปกป้องตับ ด้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน ส่วนใบของหนี่เจินจื่อ มีฤทธิ์ต้านภาวะการขาดออกซิเจนในกล้ามเนื้อหัวใจ เพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนในหลอดเลือด

สมุนไพรชนิดนี้ในทางแพทย์จีนนิยมนำมาเป็นส่วนหนึ่งของยาตำรับต้านมะเร็ง สามารถช่วยผู้ป่วยที่มีภาวะเม็ดเลือดขาวต่ำ ซึ่งเป็นผลข้างเคียงจากเคมีบำบัดได้ดี แต่มีข้อห้ามใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีสภาวะหยางพร่อง ท้องเสีย หรือผู้ที่ม้ามพร่อง

พาทิงกายสำหรับผู้ป่วยจะใช้สมุนไพร ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะดีที่สุด

ที่มา :

1. Reference Guide to Standard Chinese Formulations โดย Dr. William Chang L.Ac., O.M.D., Phd.
2. The Scientific Basis of Chinese Integrative Cancer Therapy โดย Bruce W. Halstead, M.D. และ Terri L. Holcomb-Halstead
3. Zhong Cao Yao Da Shi Liao โดย Li Chun Mei



ใจกับการแผ่เมตตาจิต

พีบีตามะเร็ง

การแผ่เมตตา ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่า เป็นกุศล เป็นบุญ เป็นความปรารถนาดี ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยปกติ ผู้ที่เป็นชาวพุทธทั้งหลาย จะกระทำหรือแผ่เมตตา หลังจากที่ได้ สวดมนต์ ตอนเช้าหรือก่อนนอน เป็นประจำทุกๆ วัน ผู้ใดได้ แผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น ย่อมได้รับการคุ้มครองจาก พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ตลอดจนเทวดารักษา เป็นผลให้เกิดความ อยู่เย็นเป็นสุข ผู้เขียนจำได้มันดั่งบทหนึ่ง เป็นมนต์ที่หลวงวิจิตร- วาทการ แนะนำให้ไปใช้สวดแผ่เมตตา หลังจากสวดมนต์ตอน เช้าหรือก่อนนอน เป็นมนต์ที่ทำให้มีบุญมีลาภ มีอำนาจยิ่งใหญ่ มีผิวพรรณผุดผ่อง มีชื่อเสียง และมีศใหญ่หลวง ซึ่งมีข้อความดังนี้

ทุกขัปปัตตา จะ นิกทุกขา

ภะยัปปัตตา จะ นิพภะยา

โสภัปปัตตา จะ นิสโสกา

โหตุ สัพพะปิ ปาณินิ

มีคำแปลว่า ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่กำลังมีทุกข์จงพ้น ทุกข์ กำลังมีภัยจงพ้นภัย กำลังมีโรคจงพ้นโรค

เมื่อ 2-3 ปีมาแล้ว เคยแนะนำให้ครูนหนึ่ง ในจังหวัดตาก ที่เป็นโรคมะเร็ง ซึ่งแพทย์บอกว่าเป็นโรคที่ความหวังในการรอด ชีวิตมีน้อยมาก ให้ไปฝึกนั่งสมาธิ ทำวิปัสสนากรรมฐาน เวลานั้น สมาธิให้เอาจิตไปกำหนดไว้ที่ตรงบริเวณที่เป็นมะเร็ง และสวดมนต์ แผ่เมตตาด้วยบทแผ่เมตตาดังกล่าวข้างต้น ตามที่หลวงวิจิตรวาทการ แนะนำทุกวัน ปรากฏว่า ปัจจุบันครูนดังกล่าว ยังมีชีวิตรอดอยู่ และมีสุขภาพแข็งแรง หายจากโรคมะเร็งแล้ว มีผิวพรรณผุดผ่อง

หากจะให้ได้ผลเร็วขึ้น ผู้ที่ต้องการให้มีสุขภาพดี ผิวพรรณ ผุดผ่อง ปราศจากโรคภัย นอกจากจะกราบพระ สวดมนต์แผ่เมตตา แล้ว ควรรักษาศีลเป็นประจำ ตั้งแต่ศีลห้าขึ้นไป

Q&A

ถาม-ตอบ

ฉบับนี้ทางวารสารได้รับความกรุณาจาก นาวาอากาศเอก นายแพทย์เกษม วัฒนธรรม จากศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เป็นผู้ตอบคำถามต้องขอบพระคุณคุณหมอมาน.กันนี้ด้วยค่ะ

1. พบซีสในมดลูก แต่หมอบอกว่าเป็นใส ๆ ไม่อันตราย แล้วบางเท่าไรจะอันตรายกลายเป็นเนื้อร้ายได้? และควรผ่าตัดซีสออกทันทีที่พบหรือไม่? (จาก.....สุนทรี)

ตอบ : ลักษณะซีสที่จะบ่งบอกว่าเป็นเนื้อร้ายหรือไม่ทางการแพทย์ใช้เกณฑ์การติดตามเพื่อตัดสิน ดังต่อไปนี้

- ซีสนั้นโตเร็วหรือไม่
- ตำแหน่งหรืออวัยวะที่เป็นซีสมีโอกาสเป็นเนื้อร้ายมากน้อยเพียงใด
- ลักษณะองค์ประกอบของซีสและขนาดของซีสการที่คุณหมอบอกว่าไม่อันตรายก็คงเป็นเพราะซีสที่เป็นไม่เข้าข่ายข้างต้น ส่วนจะกลายเป็นเนื้อร้ายหรือไม่คงไม่สามารถบอกได้ คงต้องตรวจติดตามต่อไป ถ้าเข้าข่ายหมอดังแนะนำให้ผ่าตัดออก

2. เป็นมะเร็งเต้านม รักษาด้วยเคมีบำบัดสิ้นสุดแล้วตั้งแต่เดือนกันยายน 2548 ฉายรังสีสิ้นสุดเมื่อพฤศจิกายน 2548 แต่มีอาการที่เป็นมาตลอดตั้งแต่เคมีบำบัดจนปัจจุบัน คือปวดตามข้อมือ ข้อเท้า และเวลาตื่นนอนนิ้วมือจะปวดและกำไม่ได้ ต้องค่อย ๆ บริหารทีละนิ้ว อยากทราบว่าอาการเหล่านี้จะหายหรือไม่ ต้องใช้เวลานานเท่าไร และควรดูแลให้หายได้อย่างไร (จาก.....daws)

ตอบ : อาการที่เป็นน่าจะเป็นผลมาจากเคมีบำบัด และถ้าอยู่ในช่วงหมดประจำเดือนด้วย ก็อาจเป็นผลจากการขาดฮอร์โมนร่วมด้วย การดูแลก็คงอยู่บนหลักการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารให้ถูกสัดส่วนโดยเฉพาะผักสดผลไม้สด เพื่อให้ได้วิตามินที่เพียงพอ ลดอาหารหวานของทอดและกลุ่มไขมัน

3. ผู้ป่วยเข้ารับเคมีบำบัดแบบฉีดตรงเข้าก้อนเนื้อต้น (Antion-giosenesis) ทำไมมีอาการร้อนที่ฝ่าเท้ามาก คันยิบ ๆ ร้อนเหมือนเหยียบบาบูนไฟ มีวิธีแก้ได้หรือไม่ อย่างไร (จาก นภาพร)

ตอบ : ข้อมูลที่ให้ไม่ชัดเจน แต่อาจเกิดจากเคมีบำบัดบางชนิด มีผลต่อผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอักเสบ ลองได้จึงมีอาการดังกล่าว

4. เมื่อเป็นมะเร็งเต้านม หากมีโอกาสเลือกระหว่างตัดเฉพาะก้อนเนื้อทิ้ง หรือตัดเต้านมออกทั้งหมดด้วย ควรจะเลือกอย่างไร เพราะหมอบอกผู้ป่วยว่าตัดทิ้งให้หมดดีกว่าเพื่อตัดรากถอนโคน แต่สภาพจิตใจผู้ป่วยบางครั้งไม่อยากตัดทิ้งไปจริง ๆ ไม่ทราบว่าหากไม่ตัดเต้านมก็อาจอัตราการเกิดซ้ำจะแตกต่างกับตัดเต้านมทิ้งทั้งหมดหรือไม่ (จาก.....มีนา)

ตอบ : การตัดเต้านมออกมามากน้อยเพียงใดขึ้นกับระยะของโรค และขนาดของก้อนทางการแพทย์ก็คำนึงถึงความรู้สึกในภาพลักษณ์ของผู้ป่วย จึงมีแนวโน้มจะรักษารูปลักษณ์ของเต้านมให้คงอยู่ โดยตัดออกเท่าที่จำเป็นโดยไม่ทำให้ผลการรักษาแย่ลง เช่นการนำเคมีบำบัดมาใช้ร่วมด้วยการใช้เทคนิคทางศัลยกรรมเสริมสวยมาเสริมส่วนที่หายไป

5. หลังจากให้ยาเคมีบำบัดจนแล้ว ผู้ป่วยมีสิทธิ์ตั้งครรภ์ได้หรือไม่ (จาก.....สวรส)

ตอบ : ควรเว้นห่างประมาณ 2 ปี

6. เป็นมะเร็งเต้านมเมื่อ 3 ปีที่แล้ว รักษาโดยการผ่าตัดเต้านม และต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ออกด้วย ตอนนั้นแขนข้างที่ผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองออกบวมมาก ตั้งแต่เหนือข้อศอกจนถึงปลายนิ้ว บางครั้งปวดตึง ๆ ไปปรึกษาหมอแล้ว หมอส่งไปปรึกษากับนักกายภาพบำบัดแต่ยังไม่ดีขึ้นเลย อยากทราบวิธีการแก้ไขและบรรเทาให้ดีกว่านี้ (จาก.....จิราพร)

ตอบ : เป็นผลข้างเคียงจากการผ่าตัดด้วยวิธีดังกล่าว ต้องปฏิบัติดูแลตั้งแต่ผ่าตัด โดยหมั่นยกแขนให้สูง อย่าใช้แขนข้างที่ตัดต่อมน้ำเหลืองหัวของหนักนาน ๆ ขณะนี้ปรึกษานักกายภาพบำบัดก็ช่วยได้แต่ต้องนำวิธีการที่บอกข้างต้นมาปฏิบัติเองอย่างต่อเนื่องที่บ้านด้วย

7. ช่วงรับเคมีบำบัด มีผู้ป่วยบอกว่าต้องพยายามทานอาหารที่ให้โปรตีนสูง เพื่อฟื้นฟูร่างกายด้วย แต่เป็นคนรับประทานมังสวิรัตมานานแล้ว ไม่ทราบว่าแก้ไขได้อย่างไร และอาหารโปรตีนสูงจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งหรือไม่ (จาก.....อาภากร)

ตอบ : การทานอาหารให้ถูกวิธีต้องทานให้ครบ 5 หมู่ และในปริมาณและสัดส่วนที่ถูกต้อง ในระหว่างการให้เคมีบำบัดร่างกายต้องการโปรตีน ไปเสริมสร้างร่างกาย การทานมังสวิรัตสามารถใช้แหล่งโปรตีนทดแทนจากเต้าหู้ ถั่วหลากหลายชนิด ข้าวกล้อง ซึ่งจะให้การตอบโตมทดแทนจากเนื้อสัตว์ได้

เกร็ดเล็ก...เกร็ดน้อย

ปวดท้องประจำเดือนจากเยื่อบุผนังมดลูกขึ้นพิศ

ตามธรรมชาติของผู้หญิงใน 1 รอบเดือน รังไข่จะทำหน้าที่สร้างไข่ และฮอร์โมนเพศหญิงจะทำให้เยื่อบุผนังมดลูกเจริญและหนาขึ้นเพื่อรองรับไข่ที่ผสมแล้ว หากไข่ไม่ถูกผสมเยื่อบุผนังมดลูกก็จะหลุดลอกออกมาเป็นเลือดประจำเดือน แต่โรคเยื่อบุผนังมดลูกขึ้นพิศ (Endometriosis) คือ ภาวะที่เนื้อเยื่อซึ่งมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงเหมือนเยื่อบุผนังมดลูกไปเจริญที่อื่นนอกโพรงมดลูก เกิดจากเลือดประจำเดือนจำนวนหนึ่งไหลย้อนกลับไปที่ท่อนำไข่ แล้วไปเจริญเติบโตในอวัยวะ

ต่าง ๆ อาทิ รังไข่ ท่อนำไข่ พังผืดนอกมดลูก หรืออวัยวะอื่นในช่องเชิงกราน พบมากในหญิงวัย 30-40 ปี โรคนี้ทำให้มีอาการปวดมากที่ท้องน้อยโดยเฉพาะเวลาประจำเดือน บางรายกลายเป็นพังผืดหรือมากจนเป็นเนื้องอกแลตซิสต์ เนื่องจากมดลูก ฤกษ์นำไข่รังไข่ และเชื่อว่ามักเป็นสาเหตุของการมีบุตรยาก การรักษาทั้งการให้ฮอร์โมนและการผ่าตัด



"การรวมกลุ่มและการดำเนินงานของกลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็งเริ่มจากเมื่อผู้ป่วยมารับการตรวจที่โรงพยาบาล เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง จากนั้นผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวจะเข้ามารับการรักษาและติดตามผลอย่างต่อเนื่องกับทางโรงพยาบาล"

กลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็ง

โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช

กำลังใจสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งถือเป็นเรื่องสำคัญ วันนี้ผู้เขียนจะพาเพื่อนสมาชิกไปยังสถานที่แห่งหนึ่ง ที่นี้เรียกได้ว่าเป็นบ้านอบอุ่นหลังที่ 2 สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเลยก็ว่าได้ ผู้ป่วยที่เคยมาที่นี่หลายท่านต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า มาที่นี่แล้วมีความสุข และได้กำลังใจในการทำที่จะต่อสู้กับโรคร้ายต่อไปอย่างไม่ท้อถอย สถานที่แห่งนั้น คือ ศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ที่ศูนย์แห่งนี้ได้ก่อตั้ง กลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็ง เพื่อคอยให้คำปรึกษา แก่ผู้เป็นมะเร็งในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง หรือให้คำแนะนำญาติ ในการคอยดูแลช่วยเหลือผู้ป่วย กลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็งนี้ก่อตั้งขึ้นมาได้อย่างไร วันนี้เรามาพบกับบุคคลที่มีส่วนอย่างยิ่งในการก่อตั้งกลุ่มขึ้น ท่านแรก คือ น.อ.(พิเศษ) นพ.เกษม วัฒนธรรม ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์มะเร็ง โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช อีกท่าน คือ น.ต.หญิง แฉ่นาทิพย์ สำราญใจ พยาบาลผู้คอยดูแลผู้ป่วย โดยทั้ง 2 ท่านจะมาร่วมถ่ายทอดถึงความเป็นมาเป็นไป และการดำเนินงานของศูนย์ฯ ค่ะ

ศูนย์มะเร็งของโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ก่อตั้งเมื่อ 18 พฤษภาคม 2547 แรกเริ่มนั้นศูนย์มะเร็งนี้ยังไม่มีการจัดตั้งกลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็ง พอที่คุณแฉ่นาทิพย์ ได้มีโอกาสเข้าอบรมหลักสูตรการดูแลผู้ป่วยมะเร็งที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างการอบรมคุณแฉ่นาทิพย์ได้ถูกชักชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมเครือข่ายเพื่อนมะเร็งที่จัดตั้งขึ้นเพื่อการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง จึงทำให้คุณแฉ่นาทิพย์เกิดแรงบันดาลใจที่อยากจะดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ให้ใกล้ชิดมากขึ้น และอยากจัดโครงการที่เป็นประโยชน์กับผู้ป่วย ซึ่งแนวความคิดนี้ได้สอดคล้องกับแนวคิดผู้บริหารศูนย์มะเร็งของโรงพยาบาลพอดิ จึงเป็นโอกาสดีที่ทำให้คุณแฉ่นาทิพย์จะได้นำความรู้ต่าง ๆ กลับมาใช้ที่ศูนย์มะเร็ง ในที่สุดกลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็งจึงเริ่มก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2548 โดยมีจุดประสงค์หลักของการจัดตั้งโครงการ เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งมีกำลังใจที่จะรักษาและสู้กับโรคมะเร็งต่อไป รวมถึงการดูแลแบบองค์รวม ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์

ที่ระหว่างผู้ป่วยกับทางโรงพยาบาล อีกทั้งให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้อง และอยู่ในความดูแลของบุคลากรทางการแพทย์อย่างใกล้ชิดเริ่มแรกมีสมาชิกกลุ่ม 50 คน เป็นผู้ป่วย 35 คน ประชาชนทั่วไปที่อาสาเข้ามาจำนวน 15 คน จนปัจจุบันมีสมาชิก 169 คน โดยมีกลุ่มที่เป็นแกนนำจำนวนประมาณ 12-15 คน

การรวมกลุ่มและการดำเนินงานของกลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็ง เริ่มจากเมื่อผู้ป่วยมารับการตรวจที่โรงพยาบาล เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง จากนั้นผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าวจะเข้ามาได้รับการรักษาและติดตามผลอย่างต่อเนื่องกับทางโรงพยาบาล ทางศูนย์มะเร็งก็จะทำการรับสมัครและชักชวนผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาแล้วให้มาเป็นอาสาสมัคร เพื่อนำกลุ่มคนเหล่านี้ไปให้ความรู้และการดูแลที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ที่จะเข้ามา เพราะทางศูนย์มะเร็งเล็งเห็นว่า ผู้ที่จะเข้าใจผู้ป่วยได้ดีที่สุดก็คือกำลังใจจากผู้ป่วยด้วยกันเอง เมื่อผู้ป่วยเก่าอาสาเข้ามาเป็นอาสาสมัครแล้วนั้น ต้องมีการมาเข้าอบรมหลักการเป็นอาสาสมัครเพื่อเป็นการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ป่วยก่อน ไม่ว่าจะเป็นความรู้เรื่องโรคมะเร็ง หลักการให้คำปรึกษา เป็นต้น เมื่ออาสาสมัครได้รับการอบรมเรียบร้อยแล้ว จะมีการมอบใบประกาศนียบัตรเพื่อรับรองว่าสามารถเข้ามาทำงานเป็นกลุ่มอาสาสมัครในการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งกับทางโรงพยาบาลได้

การดูแลผู้ป่วยของกลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็ง มีทั้งการจัดกิจกรรมทุกวันจันทร์ที่ 3 ของเดือน โดยเชิญวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิมาบรรยาย และยังมีการทำกิจกรรมกลุ่มย่อย ๆ ของผู้ป่วยด้วยกันเอง อาทิ อาชีวนำบัด คือการนำเอางานอดิเรกเล็ก ๆ น้อย ๆ มาให้ผู้ป่วย

ได้ทำเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น การสานตะกร้า เป็นต้น คุณแวนทิพย์ เล่าว่าตอนแรกที่ก่อตั้งกลุ่ม หลายท่านก็ยังไม่เห็นว่าจะช่วยอะไรให้กับผู้ป่วยมะเร็งได้ แต่ปัจจุบันก็ได้รับการยอมรับจากทุกหน่วยงาน และที่ถือเป็นความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง คือ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือ สปสช. ได้เล็งเห็นว่าศูนย์มะเร็งของทาง โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช เป็นศูนย์ที่มีกิจกรรมอันเป็นประโยชน์และได้ดำเนินการกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จึงให้การสนับสนุนงบประมาณส่วนหนึ่งมาช่วยศูนย์มะเร็ง และ

ในวันมะเร็งแห่งชาติปีที่ผ่านมา ศูนย์มะเร็งโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมวันมะเร็งแห่งชาติขึ้น โดยได้รับความร่วมมือจากสมาคมและชมรมเกี่ยวกับมะเร็งต่าง ๆ รวม 34 แห่งทั่วประเทศ

คุณแวนทิพย์ กล่าวเสริมอีกว่าจริง ๆ แล้ว มะเร็งไม่ใช่โรคร้ายที่รักษาไม่หาย หรือเป็นโรคเรื้อรังโรคกรรมอย่างที่เราคิดกัน ขอเพียงแต่ให้กำลังใจและดูแลรักษาตัวเองอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง และถ้ามีโอกาสพบปะเพื่อน ๆ หรือคนรู้จักที่อยู่ในช่วงการรักษาเหมือนกันจะดีมาก จะได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้ซึ่งกันและกันได้ เพราะคนเป็นโรคนี้ต้องการกำลังใจในการต่อสู้กับโรคอย่างสูง ดังนั้นเพื่อนที่เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำจึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้ป่วย

ก่อนที่เราจะลากลับวันนี้ สิ่งที่เราได้รับ คือ ความประทับใจจากคุณหมอ และพี่แวนทิพย์ และเหล่าสมาชิกกลุ่มเพื่อนผู้พิชิตมะเร็ง หากเพื่อนสมาชิกสนใจจะไปเยี่ยมชมหรือพบปะกับเพื่อนที่รพ.ภูมิพลอดุลยเดช ทุกท่านบอกว่ายินดีต้อนรับเสมอค่ะ



"โดยทั่วไปนักโภชนาบำบัดมักจะกำหนดให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติประมาณ 500 กิโลแคลอรี ยกตัวอย่างเช่น สตรีวัยทำงาน น้ำหนัก 50 กิโลกรัม โดยปกติควรได้รับพลังงาน 1,750 กิโลแคลอรี ต่อวัน แต่หากพบว่าเป็นเบาหวานเต้านม ควรจะเพิ่มปริมาณการบริโภคขึ้นอีก 500 กิโลแคลอรี เป็นพลังงาน ที่ควรได้รับในแต่ละวัน 2,250 กิโลแคลอรี"

เบาหวานเต้านม ควรกินอย่างไร

เบาหวานเต้านมถือเป็นเบาหวานที่พบค่อนข้างมากในผู้หญิงไทย สาเหตุการเกิดยังไม่แน่ชัด แต่พบว่าพันธุกรรมมีผลต่อการเกิดเบาหวานอย่างมาก และนอกจากนี้สารเคมี โดยเฉพาะพวกของฮอร์โมนเอสโตรเจนมีผลต่อการเกิดเบาหวานอย่างเด่นชัด อย่างไรก็ตามผู้ที่ผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไปควรหมั่นตรวจเต้านมเพื่อสืบค้นเบาหวานตั้งแต่ระยะเริ่มต้น แต่หลังจากพบว่าเป็นเบาหวานแล้วควรจะต้องให้การดูแลเรื่องอาหารซึ่งก็มีผลต่อการเกิดเบาหวานเช่นเดียวกัน หลายท่านอาจจะปล่อยปละละเลย แต่พบว่าอาหารมีส่วนช่วยให้สุขภาพผู้ป่วยดีขึ้นหากได้รับโภชนาการที่ถูกต้อง

โดยทั่วไปนักโภชนาบำบัดมักจะกำหนดให้ผู้ป่วยเบาหวานได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติประมาณ 500 กิโลแคลอรี ยกตัวอย่างเช่น สตรีวัยทำงาน น้ำหนัก 50 กิโลกรัม โดยปกติควรได้รับพลังงาน 1,750 กิโลแคลอรีต่อวัน แต่หากพบว่าเป็นเบาหวานเต้านมควรจะเพิ่มปริมาณการบริโภคขึ้นอีก 500 กิโลแคลอรี เป็นพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน 2,250 กิโลแคลอรี เนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องได้รับพลังงานมากขึ้นเพื่อเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และป้องกันภาวะที่ร่างกายจะดิ่งกลัมน้ำตาลกลายเป็นพลังงานทำให้เกิดภาวะกลัมน้ำตาลสูงเกินไป เสี่ยงต่อการติดเชื้อแทรกซ้อนฉวยโอกาสได้ สำหรับอาหารแต่ละประเภทที่ควร

ให้ความสนใจมีดังนี้

ข้าวแป้ง ควรได้รับข้าวแป้งตามปกติ แต่อาหารที่มีรสหวานจัดเกินไปอาจจะต้องหลีกเลี่ยงเพราะพบว่าความอ้วนมีส่วนสำคัญต่อการเกิดเบาหวาน อาหารที่มีส่วนประกอบของพวกเส้นใยมากๆ จะช่วยยับยั้งการปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้มีการปลดปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้าๆ ซึ่งเป็นผลดีกับคนไข้ โดยผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารประเภทข้าวได้ตามปกติเพียงแต่ระมัดระวังไม่ให้มากเกินไปกว่าความต้องการของร่างกายเท่านั้น

เนื้อสัตว์ ควรบริโภคเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน หรืออาจได้รับในรูปของถั่วและธัญพืชได้ อย่างไรก็ตามการได้รับโปรตีนจากพืชมีข้อจำกัดในเรื่องของกรดอะมิโนจำเป็น เพราะในพืชพวกถั่วจะขาดกรดอะมิโนที่ชื่อเมทไธโอนีน ในพวกข้าวจะขาดพวกไลซีน ดังนั้นถ้าต้องการกรดอะมิโนจากพืชเท่านั้นก็ควรรับประทานให้หลากหลายไม่ควรรับประทานอาหารซ้ำซากเพียงอย่างเดียว เพราะจะทำให้ได้รับกรดอะมิโนไม่ครบทุกชนิด อย่างไรก็ตามโภชนาการยังถือว่าแหล่งของโปรตีนที่ครบและสมบูรณ์ที่สุดก็คือไข่ไก่ และเนื้อสัตว์ แต่พึงระลึกไว้เสมอว่าในเนื้อสัตว์ทุกชนิดมักจะพบไขมันแฝง ซึ่งหากได้รับมากเกินไปก็จะทำให้

ร่างกายมีน้ำหนักเกิน ซึ่งเมื่อน้ำหนักเกินจะทำให้ผู้ป่วยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากขึ้น

ไขมัน อาหารไขมันควรได้รับแต่เพียงพอดี แต่คงไม่ถึงขั้นให้งดการรับประทานไขมันไปเลยซะทีเดียว เพียงแต่พึงระมัดระวังไม่รับประทานอาหารที่เป็นแหล่งอันอุดมด้วยไขมันเท่านั้นเอง เช่น พวกของทอด ปาท่องโก๋ ขนมหครก เป็นต้น ยิ่งเป็นไขมันที่ผ่านการทอดซ้ำควรต้องงดอย่างเด็ดขาด เนื่องจากจะมีสาร Polycyclic hydrocarbon เกิดขึ้น ซึ่งสารชนิดนี้เมื่อผ่านตับไปจะสามารถไปทำให้เซลล์เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งได้ การใช้ไขมันควรเลือกใช้กรดไขมันเชิงเดี่ยว (monounsaturated fatty acid) เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว เป็นต้น

ผัก พืชผักใบเขียวและสีส้มแดงสามารถต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดีเนื่องจากอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งการลดอนุมูลอิสระถือเป็นการลดปัจจัยการเกิดมะเร็งแก่เซลล์ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งผักจะเป็นพืชที่ไม่มีพลังงานมากนัก ทำให้ส่งผลดีต่อน้ำหนักตัวของผู้ป่วย การที่ผู้ป่วยมีน้ำหนักตัวที่ลดลงโดยเป็นการลดลงอย่างมีคุณภาพมิใช่การลดลงเพราะภาวะทุพโภชนาการก็จะสามารถลดปัจจัยการเกิดมะเร็งได้

ผลไม้ การได้รับผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัดจะทำให้เกิดผลดีกับร่างกายและได้รับเส้นใยอาหารที่พอเพียง อีกทั้งยังลดการได้รับน้ำตาลที่มากเกินไปได้

อาหารอีกกลุ่มหนึ่งคือพวกของถั่วเหลือง โดยปกติแล้วถั่วเหลืองจะมีสาร phytoestrogen ซึ่งเป็นสารฮอร์โมนจากพืชที่ช่วยกระตุ้นผ่านตัวรับฮอร์โมนเอสโตรเจนในร่างกายมนุษย์ได้ แต่จากการที่สามารถกระตุ้นตัวรับฮอร์โมนนี้ได้ ผู้เป็นมะเร็งเต้านมควรได้รับในปริมาณที่พอดี เช่น ดื่มน้ำเต้าหู้ไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน น้ำเต้าหู้มิใช่จะให้ผลเสียกับร่างกาย หากได้รับในปริมาณที่พอดีสามารถทำให้ร่างกายมีความสามารถในการต้านมะเร็งได้ แต่ด้วยแง่ของความสามารถในการกระตุ้นผ่านตัวรับเอสโตรเจนในร่างกายจึงไม่แนะนำให้บริโภคมากเกินไป



" แกงเขียวหวานน้ำเต้าหู้ "

เครื่องปรุง

1. ลูกชิ้นปลากราย 100 กรัม
2. น้ำเต้าหู้ 125 กรัม
3. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
4. น้ำปลา 1 ช้อนชา
5. พริกแกงเขียวหวาน 1 1/2 ช้อนชา
6. ใบโหระพา พริกแดง กระชาย

วิธีทำ

น้ำเต้าหู้ตั้งไฟให้เดือด จากนั้นใส่พริกแกงและลูกชิ้นจนกระทั่งลูกชิ้นสุก ปรุงรสตามชอบ แล้วใส่ผักตามทั้งหมด

คาร์โบไฮเดรต	=	10.3	กรัม
ไขมัน	=	1.98	กรัม
โปรตีน	=	16.3	กรัม
พลังงาน	=	121.5	แคลลอรี

น้ำเต้าหู้ในปริมาณที่เหมาะสมจะส่งผลดีต่อการควบคุมเซลล์มะเร็ง โปรตีนจากเนื้อปลาคือให้พลังงาน และเสริมสร้างโปรตีนให้แก่ผู้ป่วย

เกร็ดเล็ก...เกร็ดน้อย

"สารฟอสโฟโนไมด์"

ยาเล็บมือนางหรือยาฆ่าไก่ที่หลายคนชอบรับประทานกันอย่างเริ่ดอร่อยนั้น มีกรรมวิธีการทำที่ชวนเสียสละ เสียกระดูก ไข่ไก่ส่ว กุ้งเสียอย่างเดียวนะ แต่ทราบมั้ยว่ายาไก่ขาว ๆ นั้นผ่านการฟอกสีด้วยไฮโดรซัลไฟด์ซึ่งแม้ว่าสารชนิดนี้ทาง ออย.จะอนุญาตให้ใช้ได้ แต่หากใช้มากเกินไปจะมีผลปฏิกิริยาพิษของการใช้ไขมันและโปรตีนในร่างกาย และทำลายวิตามินบีในอาหาร หากสะสมในร่างกายมาก

อาจทำให้หายใจติดขัด ปวดท้อง ท้องเสีย เวียนศีรษะ อาเจียน หมดสติ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคไตยิ่งต้องระวังให้หนัก เพราะสารฟอสโฟโนไมด์ให้โรครุนแรงยิ่งขึ้น



ธาราบำบัด (Hydro therapy)

การรักษาทางกายภาพบำบัดซึ่งถูกนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับ
สระน้ำในร่ม เพื่อช่วยให้หกล้มมีกระดูก เด็กและผู้สูงอายุ สามารถออก
กำลังกายได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งส่งเสริมให้ระบบไหลเวียนโลหิต
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หัวใจไม่ต้องทำงานหนักแต่กลับสามารถ
สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ทำให้ออกกำลังกายได้
แบบโดยไม่ต้องเหนื่อยเกินไป

ธาราบำบัดเหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนอ้วนที่น้ำหนักตัวมาก
และไขมันในเลือดสูง เพื่อให้ น้ำช่วยพยุงไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ
เนื่องจากการออกกำลังกายในน้ำจะมีแรงพยุงของน้ำ ช่วยให้การ
ลอยตัวของร่างกายเป็นไปได้ดี กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความกระชับ
ตัวมากขึ้นจากแรงต้านของน้ำขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ทำให้
ปวดเมื่อยหลังการฝึก สำหรับผู้สูงอายุจะเป็นการออกกำลังกายใน
ผู้ป่วยที่เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ปวดหลัง โรคเบาหวาน เป็นต้น

การรักษาแบบธาราบำบัด มีการใช้กันมานานแล้ว เปรียบ
เสมือนกับการนวดด้วยธรรมชาติ เช่น การลงเล่นน้ำทะเลจะมีการ

กระทบของเม็ดทราย กระแสน้ำ คลื่นเปรียบเสมือนกับการนวดโดย
ธรรมชาติ ทำให้รู้สึกบรรเทาอาการปวดลดลง ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของ
การผ่อนคลายทางจิตใจ ในแง่ของการรักษาจะอาศัยคุณสมบัติของ
น้ำคือ แรงลอยตัว กับแรงต้านของน้ำ ในการมาประยุกต์ใช้ในการ
รักษา เป็นการรักษาแบบ Active ที่ให้คนไข้ได้มีการเคลื่อนไหว
ซึ่งได้ผลในแง่ของการรักษาด้วย เนื่องจากการออกกำลังกายแบบ
มีแรงต้านจากสภาพแวดล้อม ทำให้มีการปวดข้อปวดเท้า การรักษา
แบบธาราบำบัดจะใช้น้ำอุ่นเพื่อการผ่อนคลาย และลดอาการปวด
ขณะเคลื่อนไหว อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ที่ 34 องศาเซลเซียส ซึ่งใช้
บรรเทาอาการปวดได้อย่างเหมาะสม

การรักษาธาราบำบัดไม่มีข้อห้ามที่ชัดเจนตายตัวมากนัก
เพราะเหมือนกับการลงว่ายน้ำในสระน้ำธรรมดา ทั้งนี้คนไข้ต้องทำ
ความเข้าใจกับการรักษาด้วยว่าต้องมีการรักษาด้วยตนเองที่บ้าน
ร่วมด้วย ในกรณีผู้ป่วยที่มีบาดแผลเปิด จะสามารถบำบัดได้
เฉพาะส่วน หรือเพียงบางส่วนเท่านั้น



คุณกรณิรัตน์ พดุงวรศาสตร์
กำลังใจที่ดีที่สุดนั้นอยู่ใจของเราเอง

สำคัญที่ใจ

ใจ ถือว่าสำคัญที่สุดในการที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่แม้แต่โรคต่าง ๆ หากใจเราสามารถยืนหยัดอย่างเข้มแข็ง อะไร ๆ ก็เป็นเรื่องง่ายไปหมด อย่างเพื่อนสมาชิกของเราท่านนี้ ได้ผ่านช่วงเวลาวิกฤตของชีวิตมาได้ก็เพราะ "ใจ" นี้เอง คุณ ภรณ์รัตน์ ผดุงวรศาสตร์ วัย 48 ปี ผู้ไม่คิดเลยว่าในชีวิตของเธอจะไม่เกี่ยวข้องกับเจ้าโรคนี้ได้ ก็เข้ามาเริ่มนี่เอง

ย้อนเวลาที่ได้พบกับโรคนี้

เมื่อประมาณ 6 ปีก่อน คุณภรณ์รัตน์ หรือพี่เดียงเล่าให้ฟังว่า โดยปกติเป็นคนที่ดีสุขภาพร่างกาย ค่อนข้างดีอยู่แล้ว แต่ในเช้าวันหนึ่ง หลังอาบน้ำได้คล้ำที่บริเวณหน้าอก แล้วพบว่า มีก้อนแข็ง ๆ บริเวณหน้าอก ก็แปลกใจ แต่ก็ไม่ได้ตกใจเท่าไร เพราะไม่คิดว่าจะเป็นมะเร็ง แต่ดีที่ตนเองเป็นคนที่ดีสุขภาพอยู่แล้ว ก็คิดจะไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลยน่าจะดีกว่า ก็เหมือนเป็นบุญนะที่เราารู้ก่อนแน่นอน เมื่อไปพบแพทย์ และได้ตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ เมื่อคุณหมอนัดไปฟังผล ซึ่งก็ได้เตรียมใจไว้แล้วว่า หากเป็นโรคนี้ขึ้นมา ก็จะไม่ท้อถอย ซึ่งผลที่หมอบอก คือเป็นมะเร็งอย่างที่ดีไว้

เมื่อทราบว่าเป็นแล้ว ไม่ทราบว่าจะดูแลตัวเองอย่างไร

เมื่อทราบว่าเป็นมะเร็ง ตอนแรกถึง ๆ เหมือนกัน แต่เพราะได้ทำใจไว้ก่อนแล้ว ก็เลยไม่กังวลและคิดมาก เพียงแต่คิดว่าต่อไปเราจะดูแลตัวเองอย่างไร ถึงจะหายจากโรคนี้ได้ ซึ่งคุณหมอก็ให้ความมั่นใจว่า โรคนี้สามารถหายได้ เพียงแต่ต้องดูแลตัวเองอย่างเคร่งครัด โดยได้รับการแนะนำจากคุณหมอทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหารการกิน การปฏิบัติในขณะที่เราเข้ารับการรักษาดูแล ตั้งแต่เข้ารับการรักษาดูแลด้วยการให้เคมี

ในระหว่างการรักษาเป็นอย่างไรบ้าง

นับแต่เป็นมะเร็งตั้งแต่ปี 2543 และรับการรักษาด้วยการคีโมวิถีชีวิตก็เปลี่ยนไป เราต้องดูแลตัวเองทุกเรื่อง โดยเฉพาะอาหาร ระหว่างที่ให้ยา ลื่นจะไม่ค่อยจะรับรู้รสชาติ อาหารเท่าไร จนบางครั้ง ก็ทำให้เกิดเรื่องสนุกกายครอครว คือ ปกติจะเป็นคนทำอาหารให้ทุกคนในบ้านทาน พอลื่นไม่ค่อยรับรส ก็จะทำอาหารรสจัดไปหมด จนต้องเลิกทำ เพราะพี่น้องภายในบ้านทานไม่ได้เลย เค็มก็เค็มจัด เหมือนรถเกิ้ล็ดตกลงไปนะค่ะ สำหรับอาหารรสเผ็ด ตอนนั้นทานไม่ได้เลย และก็มีผลต่อเนื่องหลังจาก



"เมื่อประมาณ 6 ปีก่อน คุณภรณ์รัตน์ หรือพี่เดียงเล่าให้ฟังว่า โดยปกติเป็นคนที่ดีสุขภาพร่างกาย ค่อนข้างดีอยู่แล้ว แต่ในเช้าวันหนึ่ง หลังอาบน้ำได้คล้ำที่บริเวณหน้าอก แล้วพบว่า มีก้อนแข็ง ๆ บริเวณหน้าอก ก็แปลกใจ แต่ก็ไม่ได้ตกใจเท่าไร เพราะไม่คิดว่าจะ เป็นมะเร็ง"



ที่ทำการรักษาแล้ว เป็น ปี ๆ ทานเม็ดนิดหน่อยก็รู้สึกร้อน จนทนไม่ได้ จนต้องเลิกทานเหมือนกัน หลัง ๆ นี้เริ่มทานได้นิดหน่อย ก็ค่อย ๆ ปรับไปด้วยความอดทน แล้วดื่มน้ำเยอะมาก วันหนึ่งดื่มหลายลิตร เพราะจะกระหายน้ำตลอดเวลา ติดเป็นนิสัยจนทุกวันนี้ ต้องมีน้ำสะอาดไม่เย็นไว้ข้างตัวตลอดเวลา

ตั้งแต่ ช่วงรักษา พี่น้อง ภายในบ้านคอยเป็นกำลังใจให้ตลอดเวลา ถือว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่เป็นกำลังใจในการที่จะต่อสู้กับโรคนี้นี้

อยากกราบเกล็ดลับแห่งความสุข

"พี่ว่าใจนะคะ ใจถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เมื่อเรามีกำลังใจที่ดี เราถึงจะพยายามที่จะต่อสู้ กับโรคหรืออาการเจ็บป่วย อย่างไม่ย่อท้อ ไม่ว่าจะมีอุปสรรคใดก็ตาม และอีกเรื่องหนึ่งที่ยากบอกคือเรื่องของ สติ ก็ถือเป็นเรื่องสำคัญ หากเรามีสติในการคิด และทำอยู่เสมอ เราก็จะทำอะไรได้อย่างรอบคอบ และรู้เท่าทัน

คนเป็นโรคนี้นี้ พี่ว่าสติ กับใจ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะว่าหากเราอยู่โดยใช้ชีวิตแบบเดิมโดยไม่คิดว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป หากเราไม่ดูแลตัวเองด้วยสติก็ยากที่จะผ่านมันมาได้ ต้องคิดและวางแผนอยู่ตลอดเวลา ทั้งในเรื่องอาหาร การอยู่การกิน พร้อมกับกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้าย คุณก็จะสามารถที่จะเอาชนะมันได้"

สิ่งที่เปลี่ยนไปในชีวิตปัจจุบัน

ชีวิตก็เป็นปกติค่ะ ใช้ชีวิตเหมือนคนทั่วไป เพราะตลอดเวลาที่เป็นโรคนี้นี้ จนถึงปัจจุบันเกือบ 6 ปี เรายังดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ปัจจุบันช่วย พี่ ๆ ทำกิจการเสื้อผ้า แถวประตูน้ำซึ่งเป็นธุรกิจของครอบครัว ชีวิต มีความสุขดีค่ะ มีเวลาก็ไปร่วมกิจกรรมของชมรมมิได้ขาด เมื่อเรามีความรู้ใหม่ ๆ และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของเราให้เป็นที่กำลังใจแก่เพื่อน ๆ คนอื่นด้วยสิ่งที่เปลี่ยนไปในชีวิตตอนนี้ คือ ต้องดูแลตัวเองมากขึ้น เมื่อก่อนเป็นคนที่ไม่จริงจังมาก อยากทำอะไร ต้องทำให้ได้ต้องดีที่สุดในตอนนี้ปล่อยวางลง ดูแลตัวเองในเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อากาศ แค่นี้ เราก็มีสุขภาพที่ดีได้ และไม่ต้องกังวลกับโรคนี้อะไร เหมือนโรคธรรมดา ๆ โรคหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันได้รับการตรวจแล้ว ไม่พบเซลล์มะเร็งแต่ อย่างใด

ฝากบอกเพื่อนๆ ทุกคน

อยากฝากถึงสมาชิก เพื่อนๆทุกคน กำลังใจถือเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งค่ะ ขออย่าให้ท้อแท้หมดกำลังใจ พร้อมทั้งจะต่อสู้ อยู่เสมอ หากกำลังใจเราไม่หมด ไม่สิ้นหวัง เราก็จะสามารถเอาชนะอุปสรรคทุกเรื่องได้ อีกเรื่องคือ อาหารก็เป็นปัจจัยสำคัญอย่ากินอาหารที่ซ้ำซากบ่อย ๆ ลดโปรตีนให้น้อยลง ทานปลาให้มากแทนเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เพียงเท่านั้นเราก็สามารถมีสุขภาพที่ดีได้โดยไม่ต้องกังวลต่อไป

ใจเราสำคัญที่สุด คือสิ่งที่อยากฝากบอกเพื่อน ๆ ทุกคนค่ะ และถ้ามีโอกาสเราก็มาพบปะกันที่ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งได้ค่ะ

การตรวจวัด โรคมะเร็งเต้านมทางห้องปฏิบัติการ

การเจาะเลือดตรวจวัดสารบ่งชี้ (Tumor markers) โรคมะเร็งเต้านม เพื่อช่วยวินิจฉัยโรคมะเร็งระยะเริ่มแรก ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้ป่วยที่ทำการรักษาได้พลัด มีโอกาสหายจากโรคมะเร็งมากขึ้น แต่การตรวจหาระดับของ tumor markers ในเลือดอย่างเดียวไม่สามารถให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้ เนื่องจาก tumor markers บางชนิดอาจพบปริมาณสูงได้ในโรคบางชนิดที่ไม่ใช่มะเร็งเต้านม จึงต้องอาศัยการตรวจอย่างอื่นประกอบด้วย เช่น ตรวจเต้านมโดยเครื่องตรวจแมมโมแกรม (Mammography)

Tumor markers คือ สารทางชีวเคมีซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ หรือมีความเกี่ยวข้องต่อการเกิดโรคมะเร็ง สามารถพบได้ในเลือด ปัสสาวะ เนื้อเยื่อต่างๆ สารบางตัวผลิตมาจากเซลล์มะเร็งโดยตรง สารบางตัวมีอยู่แล้วในร่างกายผลิตจากเซลล์ปกติ แต่มีปริมาณเพิ่มขึ้นเมื่อเป็นมะเร็ง

ประโยชน์ของ Tumor markers

1. เพื่อตรวจวินิจฉัยโรค เนื่องจาก tumor markers ส่วนใหญ่มีความไวในการตรวจวัดสูงจึงสามารถใช้ในการวินิจฉัยโรคได้ แต่เนื่องจากมีความจำเพาะต่อมะเร็งชนิดต่างๆไม่สูงนัก จึงควรใช้การวินิจฉัยอื่นร่วมด้วย เช่น การเอกซเรย์เต้านม (Mammography)

2. เพื่อการตรวจคัดกรองโรค (Screening test)

3. เพื่อการพยากรณ์โรค สามารถใช้ในการพยากรณ์ความรุนแรงของโรค เพื่อช่วยเป็นแนวทางในการเลือกการรักษาที่เหมาะสมให้แก่ผู้ป่วย

4. เพื่อติดตามผลการรักษา ระดับของ Tumor markers ควรตรวจวัดทั้งก่อนและหลังการรักษา หากระดับ Tumor markers ยังคงสูงอยู่แสดงว่าการรักษาไม่ได้ผลควรเปลี่ยนแนวทางการรักษา

5. เพื่อติดตามการเกิดมะเร็งซ้ำและการแพร่กระจายของโรค

Tumor markers ที่ใช้ในการตรวจวัดมะเร็งเต้านม

1. CA 15-3 เป็น glycoprotein ที่มีน้ำหนัก 300-450 kDa ค่าปกติที่พบในคนทั่วไปอยู่ที่ 25 U/ml มีความไวในการตรวจวัดมะเร็งเต้านมประมาณ 63% มีความจำเพาะต่อมะเร็งเต้านมประมาณ 80 % ระยะเริ่มแรกของโรคมะเร็งเต้านมระดับของ CA 15-3 จะไม่สูงมากนัก แต่จะมีระดับสูงขึ้นมากเมื่อมีการแพร่กระจายของโรคแล้ว CA 15-3 นอกจากมีความสัมพันธ์ต่อมะเร็งเต้านมแล้วยัง พบได้ในมะเร็งปอด มะเร็งรังไข่ เป็นต้น

2. CA 27.29 ค่าปกติที่พบ 38-40 U/ml ใช้ในการตรวจหามะเร็งเต้านมเช่นเดียวกับ CA 15-3 มีความไว ในการตรวจวัด 39% มีความจำเพาะต่อการตรวจวัด 83% บางการศึกษาพบว่า CA 27.29 มีความไวในการตรวจวัดมะเร็งเต้านมสูงกว่า CA 15-3 สามารถพบ CA 27.29 ได้ในมะเร็งชนิดอื่นเช่น มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น

3. Carcinoembryonic antigen (CEA) เป็น glycoprotein ที่มีน้ำหนัก 150-300 kDa ระดับ CEA ที่สูงพบได้ใน มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งตับ ผู้สูบบุหรี่ หรือมีการอักเสบของระบบทางเดินอาหาร ค่าปกติที่พบในคนไม่สูบบุหรี่ < 2.5 ng/ml ค่าปกติที่พบในคนสูบบุหรี่ < 5 ng/ml

ยาต้านฮอร์โมนสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) เป็นฮอร์โมนที่ทำให้สตรีแสดงออกถึงรูปร่างความเป็นหญิง และมีการนำไปใช้ในรูปของยาคุมกำเนิด รวมไปถึงการใช้เป็นฮอร์โมนทดแทนในหญิงวัยหมดประจำเดือน แต่ก็มีรายงานซึ่งพบความสัมพันธ์ของฮอร์โมนเอสโตรเจนกับการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านม เนื่องจากฮอร์โมนนี้จะออกฤทธิ์โดยการไปจับกับตัวรับฮอร์โมนที่มีอยู่ในเซลล์บริเวณเต้านม รวมทั้งเซลล์มะเร็งในบริเวณนั้นด้วย และหลังจากนั้นก็กระตุ้นให้เซลล์มะเร็งมีการแบ่งตัวเพิ่มมากขึ้นได้ สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม เมื่อได้รับการรักษาเบื้องต้นแล้ว (เช่น ผ่าตัด, การให้เคมีบำบัด หรือฉายแสงแล้ว) หากพบว่าเป็นผู้ป่วยกลุ่มที่มี hormone-receptor-positive แพทย์ก็อาจให้การรักษาที่เรียกว่า hormonal therapy เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เต้านมข้างที่เป็นมะเร็งกลับมาเป็นซ้ำอีก หรือช่วยป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็งใหม่ในเต้านมอีกข้าง ในปัจจุบัน ยาในกลุ่ม SERMs (selective estrogen-receptor modulators) และ Aromatase inhibitors ก็เป็นยาที่ใช้เพื่อจุดประสงค์ดังกล่าว ตัวอย่างยาในกลุ่มของ SERMs ได้แก่ tamoxifen ซึ่งสามารถต้านการออกฤทธิ์ของเอสโตรเจนต่อเซลล์มะเร็งเหล่านี้ โดยแย่งจับกับตัวรับฮอร์โมน ทำให้เซลล์มะเร็งเต้านมไม่ได้รับการกระตุ้นจาก ฮอร์โมนเอสโตรเจน ยานี้จึงมักเรียกว่ายาต้านเอสโตรเจน (anti-estrogen) ด้วยการแย่งจับของยานี้จึงอาจทำให้ผู้ป่วยที่ได้รับยา tamoxifen มีผลข้างเคียงคล้ายๆกับอาการบางอย่างที่พบในหญิงหมดประจำเดือน อาการข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุดก็คือ มีอาการร้อน ๆ หนาว ๆ แต่ก็มียาบรรเทาผลข้างเคียงที่รุนแรงจากการได้รับยา Tamoxifen

ด้วยเช่นกัน เช่นพบว่า อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเยื่อบุมดลูกเพิ่มขึ้นในผู้ป่วยหญิงวัยหมดประจำเดือนที่ยังมีมดลูกอยู่ (ผู้ป่วยที่ยังไม่ได้ตัดมดลูกทิ้ง) แต่ความเสี่ยงนี้ก็ถือว่าต่ำ คือมีโอกาสเกิดน้อยกว่า 1% ถึงแม้จะทาน tamoxifen เป็นเวลา 10 ปีแล้วก็ตาม ซึ่งก็สามารถสังเกตได้จากสัญญาณเตือน อย่างเช่น การมีเลือดออกที่ช่องคลอด ซึ่งถ้ามีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์ทันที โดยทั่วไปแพทย์มักจะแนะนำให้รับประทาน tamoxifen ติดต่อกันนานเป็นเวลา 5 ปี แต่ในกลุ่มของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมในระยะคุกคาม หรือ มีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งแล้วนั้น แพทย์อาจจะให้รับประทานต่อเนื่องกันนานออกไปอีกขึ้นกับการตอบสนองต่อยาตัวนี้ และปัจจัยอื่น ซึ่งระยะเวลาที่ใช้จะอยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษา ยา tamoxifen จะเหมาะที่สุดสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่อยู่ในวัยก่อนหมดประจำเดือน หากผู้ป่วยอยู่ในภาวะหมดประจำเดือนแล้ว แพทย์อาจสั่งจ่ายยาในกลุ่ม aromatase inhibitor แทน ซึ่งยาในกลุ่มหลังนี้จะลดจำนวนของเอสโตรเจนในผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ยาในกลุ่มนี้ได้แก่ anastrozole, exemestane และ letrozole หากคุณได้รับ tamoxifen มาแล้ว 2 - 3 ปี และตอนนี้ไม่มีประจำเดือนแล้ว แพทย์ของคุณก็อาจจะแนะนำให้เปลี่ยนมาใช้ยาในกลุ่ม aromatase inhibitor จนครบ 5 ปีแทน แต่ก็มีรายงานว่า การได้รับยา tamoxifen จนครบ 5 ปี ก่อนแล้วจึงเปลี่ยนมาใช้ aromatase inhibitor ต่ออีก ก็ให้ผลดีในการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำเช่นกัน

แหล่งที่มาข้อมูล

1. http://www.breastcancer.org/tre_sys_tamox_idx.html
2. <http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Therapy/tamoxifen>

สถานธรรม

กลางเมืองกรุง

วันก่อนไปเดินเล่น ให้สบายใจสบายอารมณ์ ในสวนสาธารณะใจกลางกรุง ขณะที่เดินทอดน่องไปเรื่อย ๆ ก็ถูกคิดขึ้นมา มีสถานที่ ที่ให้ความสงบอย่างแท้จริงก็มีที่นี่ แน่อยู่ไม่ไกลในเมืองกรุงนี้เอง เพราะเมื่อเดือนก่อนผู้เขียนได้ไปสัมผัสมาแล้ว แล้วก็พบว่า เราได้ความสงบอย่างแท้จริง คือสงบทางใจ ที่เราคิดว่าไม่น่าที่จะมีในเมืองกรุง น่าที่จะเป็นต่างจังหวัดมากกว่า ที่นั่นคือ เสถียรธรรมสถาน ซึ่งอยู่ในซอยวัชรพล หาได้ไม่ยาก สังเกตง่าย ๆ ทางเข้า รั้วสีน้ำตาล มีชื่อสถานธรรมชัดเจน เมื่อผ่านเข้าไป เราจะพบกับบรรยากาศที่ร่มรื่นของแมกไม้ และการจัดสถานที่ ที่สงบร่มเย็น ของผู้เป็นเจ้าของสถานที่ คุณแม่ชีคันฉ่อง ผู้ที่เป็นเจ้าของสถานที่นี้ และเป็นผู้เผยแพร่เรื่องธรรม ที่สามารถนำมาใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุข ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงรู้ และถ่ายทอดออกมา เพื่อที่จะให้มวลมนุษย์ได้เรียนรู้จิตใจของตนอย่างถ่องแท้ และสามารถที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ที่นี่ มีการฝึกสติ ด้วยการเข้าคอร์ส อบรม เรื่องการพัฒนาจิต หรือที่เราทราบกันดี คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมในวันอาทิตย์ ที่เราสามารถพาครอบครัว หรือคนที่เรารัก ไปร่วมกิจกรรมที่ทางธรรมสถานนี้จัดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับเด็ก ๆ ที่ช่วยในเรื่องการฝึกสมาธิไปในตัว เช่น การสอนวาดรูปการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก ซึ่งบรรยากาศที่ผู้เขียนได้พบ แล้วรู้สึกปลาบปลื้มใจเป็นอย่างมาก ในสังคมที่วุ่นวายอย่างทุกวันนี้ ยังมีสถานที่ ที่ให้ความสงบทางใจ กับเราได้ หากท่านผู้อ่าน สนใจที่จะไปเยี่ยมชม หรือ อยากเข้าไปสัมผัสบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ ผู้เขียนอยากแนะนำที่นี่ เสถียรธรรมสถาน ธรรมสถานใจกลางกรุง ที่คุณควรเข้าไปสัมผัสและจะไม่ผิดหวังแน่นอน



กินอย่างไร ให้ปลอดภัยทางไกล...มะเร็ง

เสาร์ที่ 11 มีนาคม 2549 ที่ผ่านมาเหล่าสมาชิกชมรม ได้มาพบปะกันอีกครั้ง ในกิจกรรมเรื่องกิน ๆ ซึ่งชมรมได้รับเกียรติจากเพื่อนสมาชิกมาร่วมสาธิตการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ข้าวกล้องผัดสมุนไพร และสลัดผักรวม งานนี้ทำเสร็จแล้ว เพื่อนสมาชิกช่วยกันชิมจนหมดเกลี้ยงไม่มีเหลือ

สำหรับการบรรยาย ชมรมได้รับเกียรติจาก คุณแววตา เอกขานนา นักโภชนาการ จากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์มาช่วยให้ความรู้ พร้อมอุปกรณ์สาธิต งานวันนี้นอกจาก หนึ่งท้องตึงแล้ว ทุกคนก็ได้รับความรู้กลับบ้านกันถ้วนหน้า



เคมีบำบัด กับ การดูแล ด้วย...โภชนาการ

ปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่า การรักษาแผนปัจจุบันโดยเฉพาะเคมีบำบัดยังเป็นหนทางที่จำเป็นสำหรับการกำจัดเซลล์มะเร็ง แต่ผู้ป่วยก็มักจะมีคำถามตามมาว่า ทำไมต้องทำเคมีในเมื่อผลข้างเคียงดูจะเยอะกว่า ผลดีที่ได้รับ ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

เมื่อวันเสาร์ที่ 20 พฤษภาคม 2549 ที่ผ่านมา ชมรมจึงได้จัดกิจกรรมเพื่อให้เหล่าสมาชิกได้เข้าใจเคมีบำบัด พร้อมทั้งวิธีการแก้ไขด้วยอาหาร ให้มากขึ้น วิทยากรที่ให้เกียรติมาร่วมบรรยาย ได้แก่ น.อ.(พิเศษ) นพ.เกษม วัฒนธรรม พร้อมด้วยทีมพยาบาล จาก ศูนย์มะเร็ง รพ.ภูมิพลอดุลยเดช และ อ.กมล ไชยสิทธิ์ ที่ปรึกษาด้านโภชนาการบำบัดของชมรมฯเราเอง

นอกจากนี้ยังได้รับการสนับสนุนจาก นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์ เลขาธิการมูลนิธิแพทย์ทางเลือก (ประเทศไทย), บริษัท เพียดา จำกัด และ วารสารแพทย์ทางเลือก



Tian Xian Liquid

ปรับสมดุล กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ร้าย
ลดผลข้างเคียงคีโม ฉายแสง

การออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วย มะเร็งเต้านม

เรื่องการออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่ทุกคนพูดอยู่เสมอ ในปัจจุบันได้มีการรณรงค์ให้คนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น แต่คนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีไม่มากนัก สิ่งที่สำคัญของการออกกำลังกายนั้น คือต้องเริ่มที่ตัวเองก่อนเพราะ สุขภาพดีไม่มีขาย เราควรรู้หลักในการออกกำลังกายให้ถูกวิธี อาจจะเริ่มจากวันละนิดละหน่อย และค่อยเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่การที่คิดจะเริ่มวันนี้แหละ เป็นเรื่องยากและหลายท่าน มักพูดเสมอว่าไม่มีเวลา " 1 วัน ตั้ง 24 ชั่วโมง " น่าที่จะหาเวลาออกกำลังกายอย่างสัก 30 นาที เป็นอย่างน้อย อาจจะวันเว้นวันก่อน และเมื่อเริ่มปรับตัวได้แล้ว ค่อยเพิ่มวันและเวลาให้มากขึ้น สิ่งที่สำคัญคือ อย่าใจร้อนกับการออกกำลังกาย ควรค่อยเป็นค่อยไปก่อน เพราะการรีบร้อนมักทำให้ได้รับบาดเจ็บ หรือเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านม สามารถออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูหลังผ่าตัด และหลังการรักษาที่ออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง

การฟื้นฟูสภาพหลังการผ่าตัด การคืนสู่สภาพปกติของร่างกาย หลังการผ่าตัดขึ้นอยู่กับระยะของโรค และสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วย ควรทำกายภาพบำบัดเพื่อป้องกัน ข้อและหัวใจยึด และเพื่อเพิ่มกำลังให้กับแขน สำหรับผู้ป่วยที่แขนบวมแนะนำให้ยกแขนไว้บนหมอนเวลานอน

รักษาน้ำหนักที่เหมาะสมและออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ท่านแข็งแรง และลดความเครียดได้ ทำให้เจริญอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น การเริ่มออกกำลังกายควรทำอย่าง ง่าย ๆ

- เริ่มทีละเล็กละน้อย อย่าหักโหม
- การเดินเป็นวิธีที่ดีและง่าย



- กระฉับกระเฉงตลอดเวลา เช่น การเดินไปมา และการทำกิจวัตรประจำวัน
- ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ควรเดินอาทิตย์ ละ 1 ชั่วโมง

มีรายงานการศึกษาจากวารสาร Journal of the American Medical Association ระบุว่าคนที่เป็มะเร็งควรเดินออกกำลังกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งจะสามารถเพิ่มโอกาสที่จะต่อสู้กับโรคร้ายมากขึ้น กว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย แต่การศึกษากลับพบว่า มีผู้หญิงจำนวนมากที่เสียโอกาสดังกล่าว เนื่องจากไม่ยอมออกกำลังกายเลย เมื่อพบว่าตนเองเป็นมะเร็งเต้านม

นักวิจัย Michelle Holmes จากโรงพยาบาล Brigham and Woman 's Hospital ในเมืองบอสตัน กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้มากมาย รวมทั้งมะเร็งเต้านม โดยได้ค้นพบว่า คนที่เป็นมะเร็งเต้านมและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยยืดชีวิต และการเกิดซ้ำของมะเร็งได้ โดยรายงานยังได้ระบุ อีกว่าสาเหตุที่การออกกำลังกายไปช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วย น่าจะมาจากจากการที่การออกกำลังกายช่วยลดการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ที่ทำหน้าที่ กระตุ้นการเจริญเติบโตของก้อนเนื้ออีกนั่นเอง และจากการเก็บข้อมูลของผู้ป่วยมานาน 18 ปี พบว่า การเดินออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 ชั่วโมง ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตลงได้อย่างชัดเจน

ดังนั้นท่านที่ยังไม่เคยคิดที่จะออกกำลังกาย เริ่มต้นมาออกกำลังกายกันดีกว่า นอกจากจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว อารมณ์ก็แจ่มใสขึ้นด้วย

เมื่อพูดถึงแม่ หลาย ๆ คนเมื่อเอ่ยถึงคำนี้ อาจให้ความหมาย นิยามที่แตกต่างกันไป และมีอีกหลาย ๆ คน ที่ไม่อาจนิยามความหมายนี้ออกมาเป็นคำพูดได้ แต่หากกลับกลองออกมาเป็นคำพูดและความรู้สึกดี ที่อยากจะบอกให้ทุกคนรู้ จะเป็นอย่างไรเราลองมาดูในแต่ละทัศนะ จากคนหลากหลาย อาชีพ ที่พูดถึง แม่ กันดีกว่าค่ะ



"แม่มีแต่ให้ ให้กำลังใจ ให้ความรัก
ให้อภัย เสมอทุกเวลาสำหรับลูก"
(แนน ชลิตา เฟื่องอารมณ / นักแสดง)



"เมื่อนึกถึงแม่ ก็เมื่อนึกถึงเพื่อนสนิท
คิดถึงทุกเรื่อง ทุกปัญหาที่สงสัย
เป็นกำลังใจยามที่เราท้อถอย"
(ภาสกร จันทนมงคลเลิศ / นายแบบ / พิธีกร)



"ถ้าเปรียบ แม่ เป็น เพื่อนก็เป็นเพื่อนสนิทที่สุด
เพราะรู้จักเราทุกเรื่อง ให้คำปรึกษาเราได้ทุกเรื่อง
ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเล็กน้อยหรือใหญ่ ขนาดไหน
แม่ให้คำตอบได้ทุกเรื่อง"
(อนาวิต เจียนสมวงศ์ / นายแบบ / พิธีกร)



"แม่คือ กำลังใจ ความรัก
การอภัย สำหรับเราเสมอ"
(เมย์ มารีสา มหาดำรงคกุล / นักธุรกิจ)



"แม่ คือ คำตอบของทุกเรื่อง
ที่เราต้องการที่ปรึกษา
หรือเวลาที่เรามีปัญหาทุกขใจ"
(ตุ๊กตา อุบลวรรณ บุณรอด / นักแสดง / พิธีกร / ดีเจ)

ดนตรีชี่กง (Music Qigong)

ดนตรีบำบัดแบบจีนโบราณ

ดนตรีถูกนำมาใช้เพื่อความสุนทรีย์ของมนุษย์มาหลายพันปี มากไปกว่านั้นดนตรีส่งผลต่อสมองคนเราอย่างสูงจนเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ดนตรีถูกนำมาใช้ทางการแพทย์ ที่เรียกว่า "ดนตรีบำบัด" (Music Therapy)

"ชี่กง" คือ การแพทย์แผนจีนโบราณที่มีมานานหลายพันปี ไม่ใช่ลัทธิทางศาสนา และตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อที่ว่า ร่างกายมนุษย์สามารถรักษาตนเองได้ด้วยพลังที่อยู่ในกายตัวเราเอง เพื่อให้เข้าใจง่าย เราอาจจะเปรียบ "พลังชี่" ได้เสมือนเป็นวงจรไฟฟ้าที่วิ่งวนในตัวเรา และนำพาพลังแห่งชีวิตไปทั่วร่างกาย มนุษย์ผลิตกระแสพลังงานซึ่งไหลตามแนวขั้วของชี่ การกระตุ้นให้การไหลเวียนของชี่สมดุล คือ การเพิ่มการไหลเวียนของพลังงานภายในร่างกาย ส่งผลให้สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บภายในตัวเองได้

ตั้งแต่สมัยโบราณ แพทย์แผนจีนเชื่อว่า ดนตรีนำสู่การบำบัด ที่ให้ประโยชน์แก่มนุษย์ แต่ดนตรีจะบำบัดได้นั้น ต้องคำนึงถึงการไหลเวียนของพลังชี่ในร่างกายด้วย จึงมีการพัฒนาเป็นศาสตร์แขนงใหม่เรียกว่า "ดนตรีชี่กง" ขึ้น

ตัวโน้ต 5 ตัว ตามภาษาจีนเรียกว่า กง(gong), ช่าง(shang), เจวี่(jue), อวี่(yu), และจื่อ(zhi) เกี่ยวข้องตามลำดับกับรส 5 รส คือ หวาน, เปรี้ยว, ขม, เค็ม และเผ็ด และโน้ตเพลง 5 ตัว ยังเกี่ยวข้องกับอวัยวะ 5 อย่าง ได้แก่ กง-ม้าม, ช่าง-ปอด, เจวี่-ตับ, จื่อ-คลื่นเสียงของหัวใจ และอวี่-ไต ความคิดเรื่องการบำบัด โดยใช้เสียงโน้ตดนตรี 5 โน้ต เป็นที่นิยมในจีนมาตั้งแต่สมัยโบราณ ดังมีการบันทึกในตำรา "The Yellow Emperor's Manual of Internal Medicine" ซึ่งเขียนไว้เมื่อ 5,000 ปีก่อนว่า มีแพทย์ท่านหนึ่งนามว่า Mio Fu นั่งบนพื้น เป่าขลุ่ยไม้ไผ่เพื่อการรักษา



อย่างไรก็ตาม ด้วยประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นของการใช้สมุนไพรบำบัด ประกอบกับบางยุคสมัยมีการเผาทำลายตำราต่าง ๆ มากมาย และยังถือว่าดนตรีเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย ได้รับอนุญาตให้ใช้เฉพาะในราชสำนักเท่านั้น ทำให้การบำบัดด้วยดนตรีสูญหายไปอย่างสิ้นเชิง

แต่แนวโน้มที่ดีที่ปัจจุบันศาสตร์แขนงนี้ได้มีผู้ที่ทำการศึกษาอย่างจริงจัง และพัฒนาจนประสบความสำเร็จในการถอดรหัสความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันระหว่างเสียงดนตรี 5 เสียง กับอวัยวะภายใน 5 อย่าง โดยใช้วิธีการจัดการให้เสียงดนตรีมีอิทธิพลและกลมกลืนกับหยินและหยางในร่างกายมนุษย์ เสียงสะท้อนระหว่างคลื่นเสียงดนตรีกับเซลล์ในร่างกาย ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างลมปราณในร่างกายและกระแสเลือด ส่งผลถึงระบบภูมิคุ้มกันและการทำงานของอวัยวะภายใน จนมีการนำดนตรีชี่กึ่ง ไปใช้กันอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ

มีข้อมูลที่น่าสนใจว่า ผู้ที่ฝึกชี่กึ่งถึงระดับสูง จะสามารถถ่ายทอดพลังจากร่างกายของเขาไปสู่ผู้อื่นได้ และหากได้มีการใช้ดนตรีร่วมด้วย ก็จะได้ผลดีหลายอย่างกับผู้ป่วย จนมีหลักฐานหลายชั้นที่ชี้ชัดว่า ดนตรีชี่กึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ในด้านร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ, อัตราการเต้นของชีพจร, ความดันโลหิต, การตอบสนองของม่านตา, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนของเลือดทางด้านสมอง ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้ กระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยพัฒนาอารมณ์จิตใจ เป็นต้น



เกร็ดเล็ก...เกร็ดน้อย

ข้อควรทราบเกี่ยวกับธาตุเขเลเนียม

เขเลเนียมช่วยป้องกันมะเร็ง มักทำงานร่วมกับวิตามินอีได้เป็นอย่างดี ในการป้องกันการโจมตีของอนุมูลอิสระ แต่ก็มีข้อห้ามสำหรับการรับประทานเขเลเนียมเช่นกัน คือ เขเลเนียมไม่ควรรับประทานเกินวันละ 600 ไมโครกรัมต่อวัน เพราะอาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย โดยจะ

ทำให้ผิวและเล็บดำ เล็บหลุด ผมร่วง ติชาน เลือดจาง หายใจมีกลิ่น คล้ายกระเทียม และไม่ควรรับประทานเขเลเนียมพร้อมกับวิตามินซีเพราะจะทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซับเขเลเนียมได้

การศึกษาพบว่า ยา Raloxifene ให้ผลในการต้านฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ดีพอๆ กับยา Tamoxifen Initial Results of the Study of Tamoxifen and Raloxifene (STAR)

Released : Osteoporosis Drug Raloxifene Shown to be as Effective as Tamoxifen in Preventing Invasive Breast Cancer

ผลการศึกษายา Tamoxifen และ Raloxifene (STAR) พบว่ายา Raloxifene ซึ่งปกติใช้ป้องกัน Osteoporosis ในสตรีวัยหมดประจำเดือน ยา Tamoxifen และ Raloxifene ให้ผลดีในการลดอัตราการเกิดการพัฒนาของเซลล์มะเร็งเต้านมระยะลุกลามได้ ดีพอๆกัน โดยการทดลองทางคลินิกของ STAR ซึ่งเป็นการศึกษาทางคลินิกสำหรับการป้องกันมะเร็งเต้านม โดยมีอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการจำนวน 19,747 คน เข้ารับยา Raloxifene 60 mg และ Tamoxifen 20 mg รับประทานวันละครั้ง เป็นเวลา 5 ปี ซึ่งพบว่ายา Raloxifene ให้ผลในการ



ป้องกันการ invasive breast cancer ได้เช่นเดียวกับ Tamoxifen และมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายา Tamoxifen

ที่มา National cancer institute 04/17/2006

Flavonoids and vitamin e reduce the release of the angiogenic Peptide vascular endothelial growth factor from human tumor cells.

สารฟลาโวนอยด์ และวิตามินอี จากพืชสามารถป้องกันการสร้างหลอดเลือดเลี้ยงเซลล์มะเร็งได้



กระบวนการสร้างหลอดเลือดใหม่เพื่อไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งนั้น มักจะเกิดขึ้นเสมอในกระบวนการเจริญของเซลล์มะเร็ง โดยก้อนเนื้อออกและมะเร็งจะสร้างสาร vascular endothelial growth factor (VEGF) มาเป็นตัวกระตุ้นการสร้างเส้นเลือดใหม่ เป็นที่ทราบกันดีว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและควบคุมเซลล์มะเร็ง รวมไปถึงสามารถกระตุ้นการเจริญของเซลล์มะเร็งได้ การทดลองนี้จึงใช้สารสกัดจากพืชที่รับประทานกันอยู่ในปัจจุบันเพื่อทดสอบหาคุณสมบัติในการยับยั้งกระบวนการสร้างหลอดเลือดใหม่ดังกล่าว โดยทำการทดลองโดยใช้เซลล์มะเร็งเต้านม MDA human breast cancer และ U-343 U-118 glioma cell โดยพบว่าสาร naringin เป็นสารที่ได้จากพืชตระกูลส้ม วิตามินอี และ rutin จาก cranberries สามารถยับยั้งกระบวนการสร้างหลอดเลือดแดงใหม่ได้ ซึ่งเป็นแนวทางให้ทราบถึงสาร flavonoid วิตามิน อี และ lovastatin มีส่วนสำคัญในการป้องกันมะเร็งได้

ที่มา : J Nutr. 2006 Jun;136(6):1477-82.

การศึกษาการก่อกลายพันธุ์ของ โปรตีน p53 ในมะเร็ง colorectal cancer ในผู้ที่สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่

Different p53 mutation patterns in colorectal tumors from smokers and non smokers Huane CC, Cheng YW, Chen ME, Lin YS et al. Environ Mol Mutagen. 2006

การศึกษาทางระบาดวิทยา เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่าง Colorectal cancer และการสูบบุหรี่ซึ่งมีงานวิจัยระดับโมเลกุลที่สนับสนุนเรื่องดังกล่าวยังมีน้อยอยู่ งานวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่กับ colorectal cancer ได้มีการเปรียบเทียบโปรตีน p53 ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่และไม่สูบบุหรี่โดยใช้วิธี direct sequencing และ immunohistochemistry (IHC) ในการศึกษา p53 mutate และ p53 express ตามลำดับ โดยจากผลการศึกษาค้นพบ p53 กลายพันธุ์ 77 ราย จากทั้งหมด 153 ราย (50.3%) ของ colorectal cancer และพบการก่อ

กลายพันธุ์แบบ deletion mutation ใน smoker tumor แต่อย่างไรก็ดีจำนวนที่พบในกลุ่มตัวอย่างยังน้อยอยู่ แต่ก็เป็นข้อมูลพื้นฐานให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการสูบบุหรี่กับการเกิด colorectal cancer



การป้องกันมะเร็ง

โรคมะเร็งเต้านม นักวิจัยจากสถาบันวิจัยการแพทย์ ลอสแอนเจลิสพบว่า ผู้ป่วยวัยทองที่เป็นมะเร็งระยะแรกและได้รับการรักษา หากกินอาหารไขมันต่ำเป็นประจำ โอกาสที่มะเร็งจะกำเริบจะลดลงร้อยละ 24 อีกงานวิจัยพบว่ายาลดคอเลสเตอรอลกลุ่มสแตตินอาจลดโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมกว่าครึ่ง

โรคมะเร็งลำไส้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกนและศูนย์ควบคุมโรคมะเร็งซีเอชเอสในอิสราเอลพบว่า ยาสแตตินอาจมีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ การใช้ยาสแตตินทำให้ความเสี่ยงต่อโรคลดลงร้อยละ 47 ส่วนยาแอสไพรินอาจลดโอกาสกำเริบของมะเร็งลำไส้ใหญ่และช่วยให้ผู้ป่วยอายุยืนขึ้น นักวิทยาศาสตร์จากโครงการวิจัยระดับชาติด้านโรคมะเร็งและโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวในสหรัฐฯพบว่า ผู้ป่วยที่เคยผ่าตัด และได้รับเคมีบำบัด หากกินแอสไพรินทุกวันหรือวันเว้นวัน โอกาสเกิดมะเร็งกำเริบหรือเสียชีวิตจะลดลงร้อยละ 50

โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า ผู้ชายที่มีโอกาสเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากได้ง่าย หากได้รับยาโทเรมิฟินซึ่งใช้รักษามะเร็งเต้านม หรือกินชาเขียวชนิดเม็ดเป็นประจำ ความเสี่ยงจะลดลง

หมายเหตุ : ข้อมูลเหล่านี้จำเป็นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมก่อนนำไปใช้ป้องกันโรคในวงกว้าง

ที่มา : สสสสาร: Reader Digest ฉบับ พฤษภาคม 2549





ยาน้ำเทียนเซีย

ยาแผนโบราณ เลขทะเบียน K 12/41

สรรพคุณ

ใช้บำรุงร่างกาย
สำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น



บริษัท เฟิดา จำกัด
FEIDA CO.,LTD.



บรรจุก้อนที่จำหน่ายในเมืองไทย

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

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