

มะเร็งลำไส้ใหญ่

กับ
ปัจจัยเสี่ยง และ การป้องกัน



เส้นใยอาหาร
จากผักและผลไม้
ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

อาหารสำหรับ
ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้



ISSN 1686-2198
9 771686 219000

SIAM MAGAZINE CA

ปีที่ 4 ฉบับที่ 16 ประจำเดือน ต.ค. - ธ.ค. 2549

www.siamca.com



บรรณาธิการ

ด้วยใจและจิตวิญญาณของคนไทยทุกคนที่ร่วมกันใส่เสื้อเหลืองเพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี ในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของชาวไทยทุกคน ตอนนี้เดินทางไปทางไหนก็เห็นคนไทยส่วนใหญ่สวมเสื้อเหลืองกันเต็มไปหมด ต่างมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือขอให้พระองค์ทรงพระเจริญยิ่งยืนนานเราจึงเก็บภาพประทับใจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ มาฝากคุณผู้อ่านไว้เพื่อระลึกถึงพระองค์ท่าน และที่สำคัญที่สุดคือโอกาสแนะนำศูนย์พัฒนาโครงการหลวงอย่างบาง จ. เชียงใหม่ นอกจากนั้นเรายังเก็บเอาเรื่องใหม่ๆ สำหรับคนรักสุขภาพกับการรักษาแม่เรื้อรังในลำไส้ใหญ่ และที่พลาดไม่ได้ คอสมิกนาม-ตอบเก็บเอาเรื่องราวของผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะแพ้อาหารแบบเรื้อรังในลำไส้ชนิดที่เจาะประเด็นถามคุณหมอแบบคำต่อคำและคอสมิกที่มาแรงติดอันดับในตอนนี้ คือสมุนไพรจีนยุคใหม่ ศัตรูร้ายทำลายแม่เรื้อรัง ท้ายยกมาฝากพร้อมเผยแพร่ความรู้กันอย่างจุใจนะคะ

ด้วยรักและปรารถนาดี
กมล ไชยสิทธิ์
บรรณาธิการ



13 - 14
ออสโตเมคส์นิก



รักพ่อจ๋อ 27



แม่เรื้อรังลำไส้ใหญ่ 7



ทวารเทียม 4



18 - 19 เมื่อแพทย์ชื่อดัง
เป็นโรคมะเร็ง



สมุนไพรจีน 9



ถาม - ตอบ 11 - 12

Contents

- | | |
|---|---|
| 4 well Being
ทวารเทียม | 21 Lap Consult
CEA กับมะเร็งลำไส้ |
| 6 - 8 Health Information
มะเร็งลำไส้ใหญ่ | 22 Pharmacist Talk
ยาที่ใช้รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร |
| 9 Cancer Herbal
สมุนไพรจีนยุคใหม่
ศัตรูร้ายทำลายแม่เรื้อรัง | 23 Health Variety
โครงการหลวงคอยอย่างบาง |
| 10 Mind & Spirit
วิธมองโลกในแง่ดี | 24 Health Activity
กิจกรรมดี ๆ เพื่อสุขภาพ |
| 11 - 12 Question & Answer
ถาม - ตอบ | 26 Exercise
5 วิธีง่าย ๆ กับ การปั่น
หลังผ่าตัด |
| 13 - 14 Interview
ออสโตเมคส์นิก | 27 Good Feeling
รักพ่อจ๋อ |
| 15 - 16 Health Nutrition
โภชนาบำบัดสำหรับ
ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ | 28 - 29 Alternative for Health
ดีก็ออกจากร่างกาย |
| 17 Health tips
ง่าย ๆ สบาย ๆ กับ การ
แต่งสวนในสไตล์แดนปลาดิบ | 30 - 31 Health News
วิทยาการก้าวหน้า
การแพทย์ |
| 18 - 19 Cancer Survivor
จดหมายเปิดผนึกถึง
ผู้ป่วยโรคมะเร็ง | |

รายชื่อคนบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา

นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์, นพ. สุชัย หยอดอุบล
พล.อ.ต.นพ.ขวัญชัย เศรษฐนันท์, น.อ.(พิเศษ) นพ.เกษม วิจัยธรรม
ผศ.ศรีสมร คงพันธ์, น.ต.หญิง แฉ่นทิพย์ สำราญใจ
ภญ.ดร.อนงค์ ตีรณิขพงศ์, คุณภาวนา แซ่จู้

บรรณาธิการบริหาร

กมล ไชยสิทธิ์

กองบรรณาธิการ

สุวิมล สุสวัสดิ์, 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

จัดจำหน่าย

บริษัท ชัยยี่ จำกัด

สำนักงานเลขที่ 213/ 16

อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6

ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก)

แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2875-7722

โทรสาร 0-2664-0922

ทวารเทียม

ทวารใหม่ หรือเรียกทับศัพท์ว่า "ออสโตมีย์"

เป็นการนำลำไส้มาเปิดออกทางหน้าท้อง

เพื่อขับถ่ายของเสีย

ทวารเทียมหรือทวารใหม่ หรือเรียกทับศัพท์ว่า "ออสโตมีย์" เป็นการนำลำไส้มาเปิดออกทางหน้าท้อง เพื่อขับถ่ายของเสีย ส่วนของลำไส้ที่นำมาเปิดออกทางหน้าท้องเรียกว่า "stoma" ซึ่งจะมีการใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยรองรับอุจจาระที่ร่างกายขับออกมา ลักษณะเป็นถุงเรียกว่า Colostomy bag ซึ่งถุงดังกล่าวเป็นระบบปิด ป้องกันการไหลซึมของอากาศ ของเหลวต่าง ๆ และป้องกันกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ของอุจจาระ เมื่ออุจจาระแล้ว จะต้องเปลี่ยน colostomy bag แต่การเปลี่ยนทำได้ไม่ยาก ผู้ป่วยสามารถทำได้ด้วยตนเอง ผู้ป่วยจะไม่รู้สึกเจ็บเมื่อต้องทวารเทียม



ทวารเทียมที่หน้าท้อง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยผ่าตัด

เปิดลำไส้ทางหน้าท้อง

- หลังผ่าตัดประมาณ 7-10 วัน แผลที่บริเวณ stoma ก็จะมีแห้งสนิทและระบบขับถ่ายอุจจาระก็จะเข้าสู่ภาวะปกติเช่นกันผู้ป่วยจึงสามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ตามเหมือนเดิม
- หลังผ่าตัด 6-8 เดือน สามารถออกกำลังกายได้ แต่ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่หักโหมรุนแรง และ ไม่ควรยกของหนักเพราะอาจเป็นสาเหตุการเกิดไส้เลื่อนได้ รับประทานอาหารได้ทุกประเภท ยกเว้นบางโรคที่ต้องควบคุมการรับประทานอาหารเช่น ผู้ป่วยเบาหวาน โรคตับโรคไต ความดันโลหิตสูง

• ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดแก๊สและกลิ่น เช่น ถั่ว สะตอ ชะอม น้ำอัดลม เบียร์ เป็นต้น แต่ผลิตภัณฑ์บางชนิดมีตัวช่วยเก็บกลิ่นด้วยควรดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว หลีกเลี่ยงปัญหาท้องผูก

• การมีเลือดออกเล็กน้อยไม่ต้องตกใจ เพราะอาจเกิดจากการทำความสะอาดที่บ่อยหรือแรงเกินไป

• การผ่าตัดไม่ได้ลดความต้องการทางเพศแต่อย่างใดขึ้นกับการแสดงออกและความเข้าใจซึ่งกันและกัน

อาการผิดปกติที่ควรรีบมาพบแพทย์ คือ

1. ผิวหนังรอบทวารเทียมอักเสบหรือเกิดแผลเปื่อยจากอุจจาระสัมผัสบริเวณผิวหนัง สาเหตุจากการปิดถุงที่ไม่พอดีหรือตำแหน่งทวารเทียมไม่เหมาะสมทำให้เกิดมีรอยรั่วซึมของอุจจาระ หรือ ใช้สบู่อที่มีฤทธิ์แรงทำความสะอาด รวมทั้งการแพ้จากถุงรองรับ อุจจาระ
2. ลำไส้ที่ทำทวารเทียมตีบแคบ บวม หรือ มีสีดำคล้ำ
3. ลำไส้เลื่อน หรือ ลำไส้ยื่นออกมาจนผิดปกติ
4. เลือดออกมาก
5. ท้องเสียรุนแรง อุจจาระเหม็นผิดปกติ
6. ท้องผูก ไม่ถ่ายอุจจาระ ท้องอืด อาเจียน

ในผู้ป่วยที่ต้องทำการผ่าตัดมีทวารเทียม มักมีความเครียดและมีความวิตกกังวลเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพลักษณะของตนเอง อาจมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวัตรประจำวัน การใช้ชีวิตในสังคมและอาจกระทบถึงบทบาทและสัมพันธภาพในครอบครัว แต่ถ้าผู้ป่วยมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องทวารเทียมและการดูแลทวารเทียม อีกทั้งได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิดโดยการพูดเชิงบวกการไม่แสดงท่าทีรังเกียจจะสามารถสร้างกำลังใจที่ดีให้แก่ผู้ป่วยให้รับรู้ได้ถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ยังเป็นที่รักและต้องการของบุคคลรอบข้างจะทำให้สามารถปรับตัวยอมรับสถานการณ์และโรคที่กำลังเผชิญอยู่ได้

มะเร็งลำไส้ใหญ่

ลำไส้ใหญ่ เป็นส่วนท้ายสุดของทางเดินอาหาร มีความยาวประมาณ 150-180 เซนติเมตร ส่วนท้ายของลำไส้ใหญ่ ที่มีความยาวประมาณ 15 เซนติเมตร เป็นส่วนของลำไส้ตรง และต่อจากลำไส้ตรงจะเป็นทวารหนัก ซึ่งเป็นส่วนท้ายสุดของทางเดินอาหาร เวลาที่อาหารเดินทางมาถึงลำไส้ใหญ่ ประมาณ 3-8 ชั่วโมงนับตั้งแต่รับประทานอาหารไป ซึ่งสารอาหารจะถูกลำไส้เล็กดูดซึมไปจนหมด ที่เหลือผ่านมาถึงลำไส้ใหญ่ จะเป็นกากอาหารเหลว หน้าที่หลักของลำไส้ใหญ่คือดูดกลับน้ำจากกากอาหารเหลวให้กลายเป็นกากอาหารที่แข็งขึ้น หรือที่เราเรียกว่า อุจจาระ ซึ่งอุจจาระจะใช้เวลาในลำไส้ใหญ่ตั้งแต่ 10 ชั่วโมง จนถึง สองหรือสามวัน ในลำไส้ใหญ่ ก่อนที่จะถูกขับออกทางทวารหนัก ในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันแล้วว่าปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งของมะเร็งลำไส้ใหญ่คือการที่อุจจาระใช้เวลาในลำไส้ใหญ่ หรือท้องผูกนั่นเอง มะเร็งลำไส้ใหญ่ คือ เนื้องอกชนิดที่เป็นเนื้อร้ายเจริญขึ้นบริเวณผนังลำไส้ใหญ่ ส่วนใหญ่ของเนื้อร้ายเจริญมาจากเนื้องอกที่เป็นติ่งยื่นออกมาจากผนังลำไส้ใหญ่ จากติ่งเนื้อจะโตมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็จะมีการเปลี่ยนแปลงจากเนื้องอกธรรมดากลายเป็นเนื้อร้าย หรือ มะเร็งในที่สุด ซึ่งต้องใช้เวลากว่าหลายปีกว่าจะมาเป็นเนื้อร้าย ซึ่งถ้าเรามีการตรวจสุขภาพ เราจะสามารถตรวจพบเนื้องอกในระยะเริ่มต้นได้ ทำให้รักษาได้ทันเวลาที่

ปัจจัยเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยชนิดหนึ่ง พบได้ทั้งในผู้ชายและผู้หญิง พบมากขึ้นหลังจากอายุ 50 ปี ในผู้ที่มีประวัติเป็นมะเร็งลำไส้หรือเนื้องอกในครอบครัว ผู้ป่วยลำไส้ใหญ่อักเสบเรื้อรัง อาหารที่เพิ่มความเสี่ยง คือ อาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ อาหารที่มีเส้นใยอาหารต่ำ อาหารที่ให้พลังงานสูง การออกกำลังกายน้อย ภาวะอ้วน บุหรี่ และสุรา ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่เช่นกัน



การตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่

เนื้องอก และมะเร็งลำไส้ใหญ่บางชนิดพบว่าเกิดภาวะเลือดออกเป็นพักๆ ได้อาจไม่พบว่าถ่ายเป็นเลือดสดๆ ออกมาให้เห็น แต่เกิดเพียงเล็กน้อย ดังนั้นหากเราตรวจเลือดอุจจาระก็จะพบเลือดได้ จึงเป็นที่มาของการตรวจคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยการตรวจหาเลือดในอุจจาระ ซึ่งจะพบได้ 24 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่

ในประเทศสหรัฐอเมริกาแนะนำให้ตรวจอุจจาระทุกปี ส่วนการส่องกล้องทางทวารหนักเพื่อตรวจหาเนื้องอกหรือมะเร็งลำไส้ใหญ่นั้น แนะนำให้ตรวจทุก 5 ปีในผู้ที่อายุเกินกว่า 50 ปี ซึ่งการตรวจคัดกรองทั้งสองวิธีเมื่อใช้ร่วมกันทำให้ตรวจพบมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้มากถึง 76 เปอร์เซ็นต์ ประชากรกลุ่มเสี่ยงในโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ประชากรกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้ป่วยที่มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ในช่วงอายุไม่มาก ผู้ป่วยลำไส้อักเสบเรื้อรัง (Ulcerative colitis) นั้นควรพบแพทย์ เพื่อปรึกษาการตรวจคัดกรองว่าจะใช้วิธีใด และความถี่มากน้อยเพียงใด

มีอาการปวดเกร็งท้อง สัญญาณอันตราย

สัญญาณอันตรายของ มะเร็งลำไส้ใหญ่

ในโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่นั้น ในระยะแรกมักจะไม่มีอาการ จึงเป็นสาเหตุว่าทำไมเราต้องตรวจคัดกรองด้วยการตรวจอุจจาระ ในขณะที่ไม่มีอาการ และสุขภาพแข็งแรงดีอยู่ สัญญาณอันตรายของมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้แก่

- มีเลือดสด ๆ ออกจากทวารหนัก
- พบเลือดปนในอุจจาระ
- มีการเปลี่ยนแปลงขนาดอุจจาระ (โดยทั่วไปมักพบว่ามีขนาดเล็กลง)
- มีอาการปวดเกร็งท้อง
- รู้สึกปวดเบ่งถ่ายอุจจาระ แต่ถ่ายไม่ออก

หากมีอาการดังกล่าวไม่ต้องตกใจมากเพราะอาการดังกล่าวอาจเกิดจากมะเร็งลำไส้ใหญ่ หรือจากภาวะอื่น ๆ ก็ได้ แต่ควรจะไปปรึกษาแพทย์หากมีอาการดังข้างต้น

การวินิจฉัยและแบ่งระยะ ความรุนแรงของโรค

เมื่อมีการพบก้อนมะเร็ง การวินิจฉัยนั้นต้องอาศัยผลชิ้นเนื้อไปตรวจทางห้องปฏิบัติการ ส่วนการแบ่งระยะความรุนแรงของโรคนั้นมีความจำเป็นเพราะจะเป็นการตัดสินใจการรักษา การแบ่งระยะความรุนแรงของโรคนั้นดูจากเนื้อก้อนนั้นรุกรานเข้าไปในผนังของลำไส้ใหญ่มากน้อยเพียงใด และกระจายออกไปยังอวัยวะอื่น ๆ หรือไม่ โดยการตัดชิ้นเนื้อมาตรวจโดยพยาธิแพทย์

ระยะ 0 ก้อนเนื้ออกอยู่ภายในผนังลำไส้ใหญ่ ส่วนในสุด

ระยะที่ 1 ก้อนเนื้ออกอยู่ใน 2 ใน 3 ของผนังลำไส้

ระยะที่ 2 ก้อนเนื้ออกออกมานอกผนังลำไส้ใหญ่ แต่ไม่กระจายเข้าต่อมน้ำเหลือง

ระยะที่ 3 ก้อนเนื้ออกออกมานอกผนังลำไส้ใหญ่ เข้าไปในต่อมน้ำเหลือง แต่ไม่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ

ระยะที่ 4 ก้อนเนื้ออกกระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปอด ตับ เป็นต้น



เส้นใยอาหาร

จากผักและผลไม้

ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่



การรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่

การผ่าตัด

การผ่าตัดเป็นวิธีที่ใช้บ่อยที่สุดในการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่โดยอาจจะทำเพียงการตัดก้อนชิ้นเนื้อ หรือ การตัดเฉพาะที่ในกลุ่มที่เป็นในระยะแรก ๆ แต่ในระยะหลัง ๆ ที่ก้อนเนื้องอกลุกลามไปนอกลำไส้ใหญ่ หรือเข้าไปยังต่อมน้ำเหลืองข้างเคียง ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการตัดเนื้องอกพร้อมกับส่วนหนึ่งของลำไส้ไปด้วย ร่วมกับการเลาะชิ้นเนื้อต่อมน้ำเหลืองที่คาดว่าอาจมีการกระจายเนื้องอกเข้าไปร่วมด้วย ในบางกรณีสามารถต่อลำไส้เข้ามาด้วยกันได้เลย แต่บางคนไม่สามารถต่อเข้าด้วยกันได้ อาจต้องมีการเปิดหน้าท้องเป็นทางออกของอุจจาระแทน

เคมีบำบัด

ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่ของการรักษาจะเป็นการผ่าตัดเอาก้อนเนื้องอกออกไปแล้ว แต่พบว่าเกิดการกลับมาใหม่ได้มาก ประมาณ 50-60 เปอร์เซ็นต์ การรักษาด้วยเคมีบำบัดเป็นการรักษาเพื่อลดการกลับมาใหม่หลังจากการผ่าตัด โดยเฉพาะในผู้ป่วยตั้งแต่ระยะที่ 2 เป็นต้นไป ที่มีลำไส้ใหญ่ทะลุหรืออุดตัน เป็นผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงมาก ต่อการกลับมาใหม่ของมะเร็ง โดยทั่วไปมักจะให้เคมีบำบัดประมาณ 6 ครั้ง (ขึ้นอยู่กับชนิดของยาเคมีบำบัด) จากรายงานการศึกษาพบว่า อัตราการรอดชีวิตในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัดร่วมกับการรักษาด้วยการผ่าตัดนั้น ดีกว่าการรักษาด้วยการผ่าตัดเพียงอย่างเดียว

ในกลุ่มผู้ป่วยระยะที่ 4 และ กลุ่มที่เป็นการกลับมาใหม่นั้นพบว่า การพยากรณ์โรคไม่ดี การรักษาที่เป็นมาตรฐานในกลุ่มนี้คือการรักษาด้วยเคมีบำบัด ซึ่งมีหลายสูตร ขึ้นกับชนิด และระยะของ

เนื้องอกในปัจจุบันมียาเคมีบำบัดใหม่ ๆ ออกมาใช้ในการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่ เช่น Capecitabine (Xeloda) เป็นยาเคมีบำบัดชนิดรับประทาน ซึ่งใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่ไม่สามารถทนต่อการรักษาเคมีบำบัดชนิดฉีดได้ ในการรักษานั้นแพทย์และผู้ป่วยต้องมาปรึกษากันในด้านของประโยชน์และผลข้างเคียงจากการรักษา

รังสีรักษา

การรักษาด้วยการฉายรังสีในมะเร็งลำไส้ใหญ่นั้นเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษา โดยเฉพาะเมื่อก่อนเนื้องอกนั้นลุกลามออกไปยังอวัยวะอื่น ๆ หรือออกมาเกาะยังผนังหน้าท้อง ซึ่งการฉายรังสีนั้นไม่เป็นการรักษาวิธีหลักในการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่

การติดตามการรักษา

เราจะต้องติดตามผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดเมื่อรักษาเสร็จสิ้นไปแล้ว เพื่อเป็นการป้องกันการกลับเป็นซ้ำของมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยมีข้อแนะนำว่าควรจะมาตรวจร่างกาย โดยแพทย์จะตรวจทางทวารหนักทุก 3 เดือนเป็นระยะเวลา 2 ปี หลังจากนั้นจะนัดตรวจทุก 6 เดือนต่อไปเป็นเวลา 3 ปี

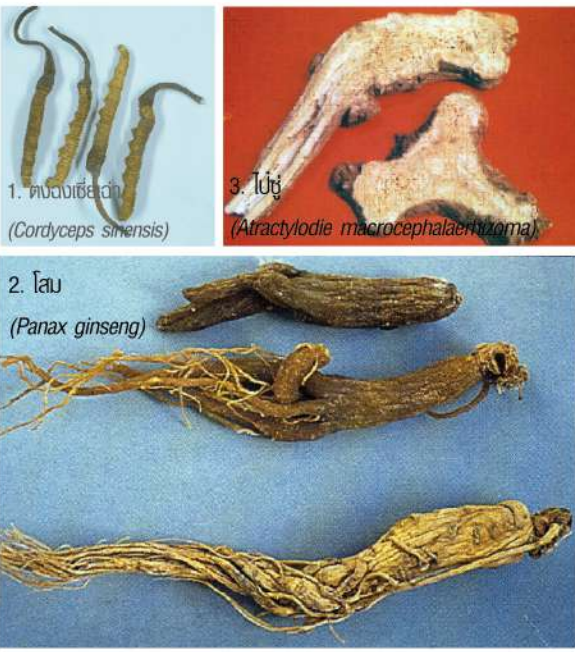
การวัดระดับเอนไซม์มะเร็ง (CEA) ควรตรวจทุก 3 เดือนใน 2 ปีแรก หลังจากนั้นติดตามทุก 6 เดือน

การส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่ทางทวารหนัก ควรตรวจซ้ำเมื่อครบ 1 ปี และหากไม่พบความผิดปกติจะตรวจซ้ำใน 1 ปีถัดไป

การป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

การป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้แก่การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ อุดมไปด้วยเส้นใยอาหารจากผักและผลไม้ ลดการรับประทานเนื้อแดง ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการควบคุมน้ำหนัก

การใช้สารเคมี หรือยาเพื่อการป้องกันการเกิดมะเร็งนั้น มีรายงานการศึกษาสารเคมี หรือยา หลายชนิด เช่น วิตามินเอ, วิตามินอี, วิตามินดี, วิตามินซี, กรดโฟลิก, แคลเซียม, ซีลีเนียม, ยาแอสไพริน, ยาแก้ปวดกลุ่มค็อกซิท (cox-2 inhibitor), ยาลดไขมันกลุ่มสแตติน (statin), และฮอร์โมนบางชนิด พบว่าอาจมีผลในการป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แต่อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน จึงยังไม่เป็นข้อแนะนำให้ใช้สารดังกล่าวเพื่อการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ในประชากรทั่ว ๆ ไป



การใช้สมุนไพรบำบัดเป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้บำบัดโรคต่าง ๆ มาเป็นระยะเวลานาน แต่ในปัจจุบันสมุนไพรไม่ใช่เพียงยาพื้นบ้านซึ่งถูกนำมาใช้โดยปราศจากหลักการและเหตุผล แต่หลายต่อหลายชนิดได้ถูกนำมาวิจัยด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อตอบข้อสันนิษฐานการบำบัดโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย โดยเฉพาะโรคมะเร็ง

ไม่เพียงแต่การประสมผลสำเร็จจากงานวิจัยในประสิทธิภาพของการบำบัดเท่านั้น แต่ด้วยวิวัฒนาการในปัจจุบัน สมุนไพรได้ถูกนำมาแปรรูปและสกัดเอาเฉพาะสารที่สำคัญ เพื่อให้เกิดความสะดวกและลดข้อจำกัดบางประการในการบริโภคสมุนไพรสด สำหรับผู้ป่วยในบางกรณี เช่น แปรรูปออกมาในรูปของยาบรรจุแคปซูล หรือยาน้ำ ซึ่งจัดว่ามีประสิทธิภาพในการบำบัดไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการใช้สมุนไพรสด

ดร.แอนดี้ ชุน นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยไต้หวัน ปริญญาเอกสาขาภูมิคุ้มกันวิทยา ศึกษาศาสตรบัณฑิตและรักษาโรคมะเร็งมานาน 28 ปี และได้เข้าร่วมการวิจัยด้านภูมิคุ้มกันกับด้านมะเร็งมานาน 13 ปีแล้ว ท่านและคณะดำเนินการทดลองเพื่อวิจัยสรรพคุณยาสมุนไพรจีนสำเร็จรูปที่ผลิตจากประเทศจีนชนิดหนึ่ง ซึ่งมีสารสกัดจากสมุนไพรจีนเช่น โสม(*Panax ginseng*) ไม้ฮวาเสอเสอเฉ่า (*Oldenlandia diffusa*) ตงจงเจี๋ยเฉ่า (*Cordyceps sinensis*) เทียนฮวาเฟิน (*Trichosanthis radix*) เวยหลิงเซียน (*Clematidis radix*) โดยนำยามาทดสอบประสิทธิภาพในการป้องกันการลุกลาม การแพร่ขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ได้ผลชี้ชัดว่ายาสมุนไพรจีนสำเร็จรูปดังกล่าว มีสรรพคุณในการปรับปรุงประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน 2 ทิศทาง (Immunomodulator) โดยช่วยปรับให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเข้าสู่สมดุล

สมุนไพรจีนยุคใหม่

ศัตรูร้ายทำลายมะเร็ง

ไม่ว่าจะเป็นกรณีที่มีภูมิคุ้มกันสูงหรือต่ำเกินไป ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวได้ลงตีพิมพ์ลงใน The American Journal of Chinese Medicine Vol. 32, No.2, 2004 ที่ผ่านมา

ผลการศึกษาก่อนหน้าของ ดร.ชุน และคณะ ที่ปรากฏอยู่ใน The Journal of Alternative and Complementary Medicine Vol.11 No.2 April 2005 โดยนำสมุนไพรจีนสำเร็จรูปข้างต้น ทำการทดลองกับเซลล์มะเร็ง 10 ชนิด ซึ่งพบมากที่สุดในประเทศไต้หวัน อาทิ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งโพรงจมูก มะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก พบว่าสมุนไพรจีนที่เป็นส่วนประกอบของยาดังกล่าว ช่วยให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย หรือมีขนาดเล็กลง และยับยั้งการเกิดขึ้นใหม่ ซึ่งข้อสรุปดังกล่าวได้รับการยืนยันจากผลการศึกษาในสัตว์ทดลองอีกหลายครั้ง และผลการศึกษาที่ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของนายแพทย์ไล่ จีหมิง แห่งสภาวิจัยสาธารณสุขแห่งชาติ ประเทศไต้หวัน ที่ได้ค้นพบประสิทธิภาพในการยับยั้งเซลล์มะเร็งที่เฉพาะเจาะจงต่อโรค มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ มะเร็งเม็ดเลือด ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจในขั้นต้น และในฐานะผู้เชี่ยวชาญโรคมะเร็งและเนื้องอก กล่าวว่ายาสมุนไพรจีนนอกจากจะมีสรรพคุณส่งเสริมผลการรักษามะเร็งด้วยเคมีและรังสี ยังเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมความเจ็บปวดและเพิ่มคุณภาพชีวิต

ในปัจจุบันยานี้ดังกล่าวได้มีการผลิตเพื่อจำหน่ายและได้รับผลตอบรับที่ดีจากผู้ป่วย ด้วยความมั่นใจที่เกิดขึ้น จากผลการทดลองโดยผู้เชี่ยวชาญ เพราะบทความจากงานวิจัยซึ่งเกี่ยวกับการผลของการรักษาและความปลอดภัยเหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรค และเป็นสิ่งที่มีผู้ป่วยควรที่จะได้ศึกษาไว้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตนเองต่อไป

หมายเหตุ : ผู้สนใจขอรับผลการวิจัยได้ที่ 0-2664-0078-9

วิธีการมองโลกในแง่ดี

**" ท่านไม่มีทางจะประสบความสำเร็จได้เลยถ้า
ท่านไม่รักตัวเอง และไม่พูดความจริงกับตนเอง "**

ท่านจำเป็นต้องรักร่างกายและสุขภาพของท่านตั้งแต่นี้
ไม่สำคัญหรอกว่ารูปร่างของคุณจะเป็นอย่างไร รูปร่างเป็น
ยานพาหนะที่ลำค่าของกำลังและพลังงานชีวิต ไม่สำคัญว่าท่าน
จะมีประสบการณ์กับสภาพบางอย่างที่เรียกว่าความเจ็บป่วยบ้างหรือ
ไม่ แต่ท่านจะรู้สึกขอบคุณที่ท่านยังมีชีวิตอยู่สรรเสริญและให้เกียรติ
ร่างกายของเรา ร่างกายจะคอยตอบสนองไปในทิศทางที่ท่าน
กำหนด ถ้าท่านพูดว่า "ฉันไม่มีทางหายเป็นมะเร็ง" บ่อยแค่ไหน
ก็ตาม โรคที่รุมเร้าก็ไม่หายไปและอาจจะเพิ่มขึ้นด้วยและถ้าท่าน
ยังได้แต่พูดอยู่เฉยๆ ไม่ทำการรักษาทุกอย่างก็จะเลวร้ายลงแต่
ถ้าท่านพูดว่า "ฉันจะต้องหายและรักษาให้หายพร้อมทำจิตใจให้
เบิกบานเตรียมรับกับเหตุการณ์ข้างหน้าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ฉันต้อง
เผชิญกับมันได้ ฉันต้องหาย" ท่านจะรู้สึกกระฉับกระเฉงมากกว่าเดิม
สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากที่สุดสำหรับท่าน

จงรักตัวเองและปกป้องพลังงานของชีวิตที่ล้ำค่าของท่าน จงเรียนรู้
ที่จะกำหนดขอบเขตให้ตัวเอง และอยู่ในขอบเขตนั้นเพื่อตัวท่านเอง
รวมทั้งเรียนรู้ที่จะรักสิ่งต่างๆ เพื่อตัวท่านเองด้วย เมื่อท่านพุ่มพัก
ตัวเองได้ท่านจะเปิดตัวเองเพื่อรับสิ่งต่างๆ มากขึ้นจงสนับสนุนและ
รักผู้อื่น **จงอย่าพูดถึงเรื่องแง่ลบเกี่ยวกับสุขภาพ** หรือร่างกายของ
ท่านสัก 1 สัปดาห์ ถ้าท่านพลาดไปจงรีบทำให้ถูกต้อง แล้วเอา
ความคิดแง่ดีมาแทนที่ความคิดแง่ลบเหล่านั้น จงเรียนรู้ที่จะสรรเสริญ
และยอมรับร่างกายของท่านอย่างที่เป็นอยู่แล้วกำหนด บริเวณที่ท่าน
ต้องการจะปรับปรุง จงเขียนเป้าหมายสำหรับการดูแลตนเอง
กำหนดแผนการออกกำลังกาย กีฬา และกิจกรรมต่างๆ ของท่านลอง
มองความงดงามภายในใจและภายนอกของท่าน พลังในการสร้าง
เครือข่ายมาจากภายในตัวท่าน การมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์ การรู้
ตัวอยู่เสมอว่าท่านเป็นใคร และท่านต้องทำอะไร จงกำหนดเวลา
และวางแผน แล้วคอยดูแลตัวเองให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

ถาม-ตอบ

1. แพลตฟอร์มที่ลำไส้ มีสิทธิ์เป็นมะเร็งมากน้อยแค่ไหน ?

ตอบ ไม่สามารถบอกได้ แต่การมีแผลอักเสบเรื้อรัง จะทำให้เซลล์ปกติที่สร้างขึ้นใหม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์ผิดปกติได้ โดยมีปัจจัยส่งเสริมจากการได้รับสารก่อมะเร็งและพันธุกรรม

2. Cyst และ มะเร็งต่างกันอย่างไร ?

ตอบ ข้อแตกต่างระหว่าง cyst และ cancer มีลักษณะการแบ่งตัวของเซลล์ที่ผิดปกติ แต่เติบโตช้าไม่ลุกลามไปอวัยวะอื่น มีขอบเขตชัดเจน มีถุง (capsule) หุ้มไม่มีเลือดออกหรือเนื้องอก ส่วนมะเร็งนั้น มีลักษณะการแบ่งตัวของเซลล์ที่ผิดปกติ แต่เติบโตเร็ว มีการลุกลามไปอวัยวะอื่น มีขอบเขตไม่ชัดเจน ไม่มีถุงหุ้ม มีเลือดออกหรือเนื้องอก หากจะวินิจฉัยให้ชัดเจนว่า เป็นซิสต์ หรือมะเร็ง สำหรับผู้คลำเจอก่อน หรือตรวจพบก้อน แพทย์จะทำการเก็บชิ้นเนื้อไปตรวจอีกครั้ง

3. เป็นมะเร็งตับแพทย์รักษาด้วยวิธี chemoembolization คืออะไร มีข้อดีข้อเสียต่างจากการให้เคมีบำบัดด้วยวิธีอื่นอย่างไร ?

ตอบ Chemoembolization คือการฉีดยาเคมีบำบัดเข้าทางสายสวนที่ใส่เข้าทาง femoral artery ไปยังหลอดเลือดแดงตับ เพื่อไปทำลายเซลล์มะเร็ง ข้อดี เป็นการรักษาโรคมะเร็งตับด้วยการฉีดยาไปที่ก้อนมะเร็งโดยตรง ซึ่งได้ผลการรักษาดีกว่าวิธีอื่นข้อเสีย ก็เหมือนกับการให้ยาเคมีบำบัดทั่วไป

4. ได้อ่านข้อมูลแนะนำอาหาร สำหรับช่วยลดเรื่องบวม ไขมัน ไต ไชขาว ขอถามเป็นความรู้ว่าเป็นไขขาวดิบๆ หรือทำให้สุก และควรทานมากน้อยแค่ไหน

ตอบ การทานไข่ขาวควรทานแบบสุกจะดีกว่า เนื่องจากปัจจุบันมีปัญหาเรื่องไข่หวัดนก และยังมีปัญหาเรื่องของไข่ขาวสด ๆ อาจกระตุ้นให้ผู้ป่วยอาเจียนได้ง่าย แต่หากเป็นการรับประทานตามโรงพยาบาล จะให้ในลักษณะของไข่ขาวลวก การทานหากมีอาการอัลบูมินต่ำควรทานวันละ 3 ฟอง เป็นอย่างต่ำ แต่หากไม่ต่ำก็วันละ 1-2 ฟองก็พอแล้ว

5. ยามะเร็ง Xeloda , Eloxatin และการให้ยาแบบ CHOP เป็นอย่างไร มีประสิทธิภาพต่างกันอย่างไร

ตอบ ยา Xeloda และ Eloxatin เป็นยากลุ่มของ 5FU ออกฤทธิ์ในการยับยั้ง DNA ของเซลล์มะเร็ง แต่ต่างกันที่ Xeloda เปลี่ยนแปลงเป็นสารออกฤทธิ์ที่เซลล์มะเร็งเลย ส่วน Eloxatin เป็น Alkylating agent ที่จับกับ DNA ของเซลล์มะเร็งเลย ส่วนมากใช้ในมะเร็งระบบลำไส้ ส่วน CHOP คือการให้เคมีอีกแบบหนึ่งโดยการให้ยา 4 ชนิดผสมกันคือ cyclophosphamide, doxorubicin, vincristine และ prednisolone บางครั้งอาจจะมีการรวมกับพวก monoclonal antibody แต่มักจะพบอาการข้างเคียงได้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ไม่อยากอาหาร กล้ามเนื้ออ่อนแรงการใช้ยาและปรับขนาดยาแต่ละชนิดขึ้นการพิจารณาของแพทย์เจ้าของไข้ ซึ่งดูภาวะของโรคเป็นหลัก



ผู้ป่วยอายุ 60 ปี มีภาวะต่อมลูกหมากโต สามารถเสี่ยงต่อมะเร็ง ต่อมลูกหมากได้หรือไม่?

4. ผู้ป่วยอายุ 60 ปี มีภาวะต่อมลูกหมากโต สามารถเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากได้หรือไม่

ตอบ ต่อมลูกหมากโต มักพบได้ในชายสูงอายุ สาเหตุไม่ทราบแน่ชัด มักมาด้วยอาการปัสสาวะผิดปกติ ปัสสาวะลำบาก รักษาให้หายขาดได้ มะเร็งต่อมลูกหมาก จะมีการงอกเจริญของเซลล์ที่ผิดปกติอย่างช้าๆ หรือบางทีพบว่ามีการกระจายอย่างรวดเร็ว อาจเกิดร่วมกับภาวะต่อมลูกหมากโตหรือไม่ก็ได้ในระยะแรกไม่มีอาการ แต่ต่อมาจะเริ่มมีอาการปัสสาวะลำบากถึงปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะบ่อย ระยะท้ายปวดกระดูก ชี้อ่อนเพลียผอมลง ทานอาหารไม่ได้ และอาจเสียชีวิตในที่สุดฉะนั้นในชายผู้สูงอายุ ถ้ามีปัญหาเรื่องการขับถ่ายปัสสาวะที่ผิดปกติไป ควรมาพบแพทย์เพื่อขอรับการตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

5. ผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียง อยู่ระหว่างการฉายแสงมีภาวะการกลืนลำบาก ควรรับประทานอาหารชนิดใด

ตอบ การฉายแสงมักจะทำให้เกิดแผลในช่องปากผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บบริเวณช่องปาก ดังนั้นการได้รับอาหารที่มีเนื้อสัมผัสหยาบและแข็ง รวมถึงมีการปนเปื้อนของสาร capsaicin จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองและทำให้รับประทานอาหารได้ลำบาก ควรเลือกรับประทาน

อาหารสัจดีในระยะแรกหากมีอาการเจ็บช่องปากมากควรได้รับอาหารทางการแพทย์ทดแทนและเมื่ออาการดีขึ้นจึงเริ่มเป็นอาหารเหลวใส และเหลวข้นตามลำดับเพื่อให้เกิดอาการระคายเคืองน้อยที่สุด อาหารแนะนำได้แก่ประเภท ไอศกรีมปั่น (เฉพาะช่วงที่เจ็บปากมากๆ)

6. Multiple myeloma คือมะเร็งหรือไม่

ตอบ Multiple myeloma เป็นมะเร็งของ plasma cells เกิดจากการกระตุ้น oncogenes หรือมีความผิดปกติในการควบคุม cytokines และ cytokine receptor genes หรือการขาดหายของ tumor suppressor genes ลักษณะเฉพาะของ Multiple myeloma คือ

1 myeloma cell เป็นเซลล์ซึ่งแบ่งตัวช้า มี interleukin-6 (IL-6) เป็นสารกระตุ้นให้เซลล์แบ่งตัว

2 ทำให้มีการทำลาย กระดูก และกดการทำงานของเซลล์ปกติในไขกระดูก มีการสร้าง monoclonal immunoglobulin (M-protein) ซึ่งตรวจพบในซีรัม และ light-chain ซึ่งถูกขับออกมาในปัสสาวะ เรียก Bence - Jones protein³ Multiple myeloma มักจะทำให้เกิดความผิดปกติได้หลายระบบ

ออสโตมิกคลินิก Ostomy Clinic



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุวรรณา กิตติเนาวรัตน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยนาถ ณ นคร

" รกยนต์ขับเคลื่อนไปด้าน ย่อมต้องอาศัยชิ้นส่วนประกอบเล็กๆ ทยอยขึ้น การทำงานก็เช่นกัน ในองค์กรต่าง ๆ มีหลายหน่วยงานที่อยู่เบื้องหลัง ช่วยทำให้องค์กรใหญ่ประสบความสำเร็จ ณ มุม เล็ก ๆ แห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ วันนี้เรานัดพบกับ พี่พยาบาลผู้ดำเนินงานด้านให้คำปรึกษาสำหรับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ที่ผ่าตัดหน้าท้องโดยเฉพาะ ท่านผู้นั้นคือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยนาถ ณ นคร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุวรรณา กิตติเนาวรัตน์ทั้ง 2 ท่านจะช่วยแนะนำให้เรารู้จักหน่วยงานของท่านมากขึ้นค่ะ "

มุมเล็ก ๆ ที่ช่วยผู้ป่วยมะเร็งลำไส้

แห่ง โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

ความเป็นมา

Ostomy Clinic (ออสโตมิกคลินิก) โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เริ่มให้บริการผู้ป่วยตั้งแต่วันที่ 17 พฤษภาคม 2538 เป็นต้นมา โดยเกิดจากความร่วมมือระหว่าง วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย กับแผนกศัลยกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ อังคณา สิริยาภรณ์ รองผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ฝ่ายวิชาการและรองศาสตราจารย์ นายแพทย์ยอด สุนคนธมาน หัวหน้าแผนกศัลยกรรม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และหัวหน้าหน่วย Colorectal เป็นริเริ่มให้จัดทำโครงการ stoma care ขึ้น เนื่องจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มีผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ ทวารหนักและกระเพาะปัสสาวะ ที่เข้ารับการรักษ โดยการผ่าตัดเปลี่ยนช่องทางขับถ่ายให้มาเปิดที่หน้าท้องจำนวนไม่น้อย ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้ส่วนใหญ่จะประสบปัญหาในเรื่องของกลิ่นอุจจาระ ปัสสาวะ การปิดถุงรองรับที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดผิวหนังอักเสบ และภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตสังคม จิตวิญญาณและด้านเศรษฐกิจ บุคคลเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือ และให้คำปรึกษา แนะนำอย่างถูกต้องจากบุคลากรที่มีสุขภาพที่มีความรู้ความชำนาญใน

การดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้โดยเฉพาะคือ Enterostomal Therapist (ET) ซึ่งได้รับความเห็นชอบจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ในขณะนั้นให้ดำเนินการได้และให้ใช้สถานที่ที่ ภปร. ชั้น 6 เป็นที่ตั้งของคลินิก

วัตถุประสงค์ของการก่อตั้ง

เราให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย ก่อนและหลังผ่าตัดเปลี่ยนช่องทางขับถ่ายทางหน้าท้อง ให้สามารถดูแลตนเองได้ตามอัตถภาพ ให้การดูแลผู้ป่วยที่มีบาดแผลเรื้อรัง ดูแลผู้ป่วยที่ควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ รวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย อีกทั้ง ให้ที่นี้เป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยที่มีบาดแผลเรื้อรัง ออสโตมิกและควบคุมการขับถ่ายไม่ได้ ตลอดจนให้บริการวิชาการแก่ผู้สนใจ

คณะผู้ดำเนินงาน

ตั้งแต่เริ่มแรกมีคณะผู้ทำงานเป็นอาจารย์พยาบาลจากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย 3 ท่าน ที่ผ่านการศึกษอบรมเป็น Enterostomal Therapist ได้แก่ ผศ.เพ็ญศรี บุญยรัตนศิริกุล, ผศ.ชัยนาถ ณ นคร



และ ผศ.สุวรรณา กิตติเนาวรัตน์ ปัจจุบันมีทีมงานเพิ่มเป็นพยาบาลเฉพาะทางด้าน ET จนมีเจ้าหน้าที่รวม 7 ท่าน และยังมีอาสาสมัคร ทั้งที่เป็นคนเคยป่วย หรือญาติ ให้เข้ามาช่วยกัน อย่างน้อยคนกลุ่มนี้แหละจะช่วยในการถ่ายทอดประสบการณ์ ให้กำลังใจ พัฒนาคุณภาพจิตใจของผู้ป่วยท่านอื่น ๆ เคยมีบางกรณี ครั้งแรก มาแบบเศร้าหมองมาก เมื่อเจอผู้ป่วยท่านอื่นที่สดใส ทำให้คนที่เศร้าหมองก็ดีขึ้น



การดำเนินงาน

ขั้นแรกเมื่อผู้ป่วยจะเข้ารับการผ่าตัด 1 วัน เราจะเข้าไปพบกับผู้ป่วย แนะนำข้อมูลต่างๆ ให้เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ลดความกังวลของผู้ป่วย จากนั้นหลังผ่าตัดได้ 2 วัน เราก็จะเข้าไปช่วยเปลี่ยนถุงขับถ่าย พร้อมทั้งสอนผู้ป่วยและญาติถึงขั้นตอนการเปลี่ยนการทำความสะอาดไปด้วย วันที่ 3-4 เราจะให้ญาติทำให้อูจากที่ได้สอนไปจนสามารถทำได้ด้วยตนเองจึงสามารถให้กลับไปทำที่บ้านได้ จากนั้นก็จะเป็นการ ติดตามผล โดยอาจจะนัดผู้ป่วยมาคุย เมื่อผู้ป่วยเคี้ยวต้องมาหาหมอที่โรงพยาบาลอยู่แล้ว แต่ก็มีบางกรณีที่ปรึกษาทางโทรศัพท์ และทางอีเมลก็ได้ โดยผู้ป่วยส่งรูป มาให้ดูด้วยเพื่อเราจะได้รับทราบสภาพปัญหาที่ผู้ป่วยประสบอยู่เกี่ยวกับถุงขับถ่าย

แผนงานในอนาคต

ทางคลินิกอยากทำให้ผู้ป่วยเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องผ่าตัดเปลี่ยนช่องทางขับถ่าย ทางหน้าท้อง ให้เค้านำสามารถดูแลด้วยตนเองด้วยวิธีที่ถูกต้อง ปัญหาซับซ้อนต่าง ๆ ก็จะไม่ย่ำแย่ และในอนาคตยังอยากเปิดคอร์สอบรมสำหรับผู้ดูแล และต่อไปหากมีเจ้าหน้าที่เพียงพอ เราอยากจะไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน เพราะปัจจุบันหลายท่านก็ไม่สะดวกมาถึงโรงพยาบาล

การให้บริการ

ปัจจุบันเปิดให้บริการทุกวันจันทร์ อังคาร และศุกร์ เวลา 10.30-12.00 น. โดยเจ้าหน้าที่แต่ละท่านจะผลัดเปลี่ยนกันมาให้บริการ การปรึกษาทั้งหมดที่นี้ไม่เสียค่าใช้จ่าย อุปกรณ์บางอย่างซึ่งเราเปลี่ยนให้ผู้ป่วยก็ให้ฟรี บางอุปกรณ์ทางเราก็พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้ผู้ป่วยได้ซื้อในราคาถูก โดยเราได้รับการสนับสนุนจากภาคเอกชนบางส่วน สำหรับผู้ที่ไม่ได้เป็นผู้ป่วยของ รพ.จุฬาฯ ก็เข้ารับคำปรึกษาได้เช่นกัน โดยเข้ามาติดต่อตามวันและเวลาข้างต้น



บ่ายวันนั้นเราออกมาจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ด้วยความรู้สึกชื่นชมพี่ ๆ ทุกคนอยู่ในใจ ออสโตมิกคลินิก เป็นอีกทีมงานที่มุ่งมั่นทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยจริง ๆ เพราะกว่า 10 ปีที่ผ่านมา ทางคลินิกได้ให้บริการผู้ป่วยไปโดยเฉลี่ยแล้วกว่า 100 ท่านต่อปี แต่ละกรณีนอกจากให้คำแนะนำขั้นแรกแล้ว ยังมีการติดตามผล ซึ่งถึงแม้จะมีปัญหาและอุปสรรคแค่ไหน แต่ทางทีมงานบอกกับเราว่า เห็นผู้ป่วยดีขึ้น สดใสขึ้น ทุกอย่างที่ทำมาดูเหมือนจะหายเหนื่อยไปหมด สุขทางใจอย่างนี้กระมังที่มนุษย์เราทุกคนพยายามไขว่คว้า เพราะเขารู้ว่ากันว่า หาอะไรก็ยากไม่ได้

อาหารสำหรับ ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้

ลำไส้เป็นอวัยวะสำคัญในระบบทางเดินอาหารเมื่อเกิดอาการผิดปกติหรือมีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นจึงส่งผลต่อการรับประทานอาหารเป็นอย่างมากและเหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษคือ หากลำไส้มีสิ่งผิดปกติก็จะทำให้ระบบขับถ่ายผิดปกติไปด้วย โดยอาจแยกเรื่องอาหารเป็นหมวดได้ดังนี้

คาร์โบไฮเดรต อาหารที่ให้สารอาหารชนิดนี้เป็นหลักคือ พวกรับ แป้ง ขนบปัง ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น โดยผู้ป่วยสามารถรับประทานอาหารกลุ่มนี้ได้ตามปกติเท่าที่ต้องการ แต่ควรเลือกชนิดที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นหลัก พวกที่มีใยอาหารมากยิ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วย เนื่องจากกลุ่มใยอาหารจะทำหน้าที่ในการดูดซับสารก่อมะเร็งและน้ำดี แล้วขับออกจากร่างกาย การได้รับใยอาหารที่เพียงพอ สามารถลดโอกาสที่ร่างกายจะได้รับสารก่อมะเร็ง (carcinogen) ได้ โดยควรได้รับใยอาหารไม่ต่ำกว่าวันละ 25 กรัมต่อวัน *** ในกลุ่มผู้ป่วยที่เพิ่งได้รับการผ่าตัดกระเพาะและลำไส้ ควรได้รับคาร์โบไฮเดรตที่ละน้อย และควรจัดทำของผู้ป่วยในการรับประทานอาหารอยู่ในท่ากึ่งนั่งกึ่งนอนเพื่อลดอาการปวดท้องและท้องอืดจากการได้รับคาร์โบไฮเดรต ***

โปรตีน ผู้ป่วยควรได้รับโปรตีนวันละ 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อาหารที่ให้โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ พบว่าไข่และเนื้อสัตว์เป็นแหล่งของโปรตีนที่ให้กรดอะมิโนครบถ้วนที่สุด ส่วนถั่วอาจจะให้กรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายต้องการไม่ครบ เพราะมักจะขาดกรดอะมิโนจำเป็นชื่อว่า methionine ดังนั้น หากจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลย แล้วทานแต่ธัญพืชแทนโปรตีน ควรทานร่วมกับถั่วเหลือง เนื่องจากถั่วเหลืองสามารถให้กรดอะมิโนจำเป็นครบทุกชนิด ส่วนเนื้อสัตว์ควรเลือกชนิดที่ไม่ติดมันเป็นหลัก หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง เพราะอาหารแปรรูปมักใส่สารไนโตรซามีนในเนื้อสัตว์จำนวนมาก ทำให้กระตุ้นการเกิดมะเร็งของร่างกายมากขึ้น

ไขมัน ควรเลือกใช้ที่เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว พบว่าไขมันในกลุ่มโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 ให้ผลดีในผู้ป่วยมะเร็ง โดยกรดไขมันดังกล่าวพบมากในน้ำมันปลาการรับประทานเนื้อปลาทะเลก็จะได้รับไขมันประเภทดังกล่าวอยู่ จึงไม่จำเป็นต้องซื้อวิตามินเสริมมารับประทาน เพราะหากรับประทานน้ำมันสกัดเพิ่ม อาจทำให้ร่างกายได้รับน้ำมันเกินความจำเป็น อาจเป็นผลเสียมากกว่าผลดีแต่ในคนปกติสามารถรับประทานได้ อย่างไรก็ดี ยังมีไขมันอีกประเภทที่ควรระมัดระวังมาก คือ ไขมันที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่ว่าจะเป็นการปิ้งย่างหรือการทอดน้ำมันซ้ำ ล้วนแต่ก่อให้เกิดสารก่อมะเร็งได้ และหากได้รับเข้าสู่ร่างกายจะสัมผัสกับลำไส้โดยตรง ทำให้เสี่ยงต่อการทำให้อาการของโรคเป็นมากขึ้น

ผักและผลไม้ การได้รับเส้นใยอาหารเป็นสิ่งที่ดี ยกเว้นในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการของโรคดำเนินมากแล้วควรลดปริมาณตามความเหมาะสม เนื่องจากบางภาวะที่ระบบย่อยอาหารของผู้ป่วยเริ่มแปรปรวน การได้รับใยอาหารมากอาจส่งผลให้เกิดอาการแน่นท้องและท้องอืดได้ ควรให้ผู้ป่วยได้รับใยอาหารที่ละน้อยแล้วสังเกตอาการ หากรับประทานอาหารได้โดยไม่มีอาการอืดท้องก็สามารถทานได้เท่าที่ต้องการ แต่หากมีอาการอืดท้องควรลดปริมาณลง และสังเกตว่าอาหารประเภทใดรับประทานแล้วเกิดอาการท้องอืดก็ควรหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ต้นหอม หัวหอมใหญ่ พวกนี้มีสารพวกกำมะถันอยู่มาก หากมีอาการท้องอืดควรหลีกเลี่ยง



ปัจจุบันยังมีรายงานการวิจัยที่พบว่า อาหารมีผลดีต่อการป้องกันและต่อต้านมะเร็งลำไส้ โดยเฉพาะ ดอกกะหล่ำ เพราะในดอกกะหล่ำมีสาร Isothiocyanate ซึ่งให้ผลดีในการควบคุมมะเร็ง

เห็นอีกชนิดหนึ่งที่ซื้อไม่ค่อยคุ้นหูนักแต่มีสรรพคุณในการช่วยควบคุมเซลล์มะเร็งเช่นกัน โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้และกระเพาะอาหาร คือ เห็ดหัวลิง โดยอาศัยสารโพลีแซคคาไรด์ที่มีอยู่ในเห็ด มีงานวิจัยตีพิมพ์ในไต้หวัน ญี่ปุ่นและจีนอย่างแพร่หลายว่าเห็ดดังกล่าวมีสรรพคุณที่ดีต่อมะเร็ง และการกระตุ้นเม็ดเลือด การรับประทานต้องนำไปปรุงกับอาหารจึงจะได้ผลดี และไม่ควรผ่านความร้อนนานจนเกินไป เนื่องจากสารออกฤทธิ์จะน้อยลงถ้าโดนความร้อนสูง

กรณีผู้ป่วยผ่าตัดลำไส้ออกบางส่วน ทำให้ระบบย่อยอาหารได้รับความเสียหายบ้างในช่วงแรก อาหารช่วงนี้อาจเป็นอาหารเหลว และมีพลังงานสูง เนื่องจากย่อยง่าย ทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ง่ายขึ้น ไม่ควรรับประทานผักและผลไม้มากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดลมในช่องท้อง ควรรับประทานแต่เพียงพอดี และสังเกตตนเองเสมอ ว่ามีสิ่งผิดปกติในระบบทางเดินอาหารหลังจากรับประทานอาหารชนิดนั้นหรือไม่

ซูปมะเขือเทศกับไข่

เครื่องปรุง

มะเขือเทศผลใหญ่

หอมใหญ่

น้ำมัน

น้ำสต็อก

เกลือ

พริกไทย

ไข่ตีเข้ากัน

4 ผล

1 หัว

1 ช้อนโต๊ะ

3 1/4 ถ้วย

1 ช้อนชา

1/4 ช้อนชา

1 ฟอง



วิธีทำ

1. ลวกมะเขือเทศลอกเปลือกออก หั่นเป็นเสี้ยว 6 เสี้ยว ปอกเปลือกหอมใหญ่ ผ่าเช่นเดียวกัน
2. ใส่น้ำมันลงกระทะ ใส่หอมใหญ่และมะเขือเทศจนหอมใหญ่และมะเขือเทศนุ่ม ตักออกใส่หม้อน้ำสต็อก
3. ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทยตั้งต่อไฟอ่อนๆ รินไขลงในหม้อแกว่งๆ คนให้ไข่แยกกันไม่ให้ติดกันเป็นปึก ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟร้อนๆ

คำอธิบาย : เมนูนี้ให้พลังงาน 305.0 กิโลแคลอรี, โปรตีน 11.6 กรัม, ไขมัน 21.3 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 16.3 กรัม, โยอาหาร 5.9 กรัม

ง่าย ๆ สบาย ๆ

กับการ ตกแต่งสวน

ในสไตล์แดนปลาดิบ

การพักผ่อนด้วยการจัดสวนปลูกต้นไม้อยู่กับบ้านเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายได้ดี เพราะจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนเคยปฏิบัติมา เมื่อใดที่เครียดจากการทำงานหรือสภาพแวดล้อม พอได้เดินเล่นในสวนที่ร่มรื่นเย็นสบายรอบๆ บ้าน ได้ดูพันธุ์ไม้ที่ปลูกตั้งแต่ต้นยังเล็กๆ เจริญงอกงามขึ้นเรื่อยๆ ตัดโน่นบิดแต่งนี่หน่อย ใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้บ้าง หรือ ออกไปชื่นชมกับความงามของดอกไม้สวยๆ กลิ่นหอมสดชื่นสักครึ่งชั่วโมงอาการเครียดก็หาย เป็นปลิดทิ้งราวกับได้กินยาขนาดดีจึงอยากเชิญชวนมาปลูกต้นไม้และจัดสวนในสไตล์ญี่ปุ่นกันนะค่ะ

สวนญี่ปุ่น เป็นสวนที่สร้างขึ้นเพื่อจำลองความงดงามของธรรมชาติด้วยความใส่ใจอย่างยิ่ง เป็นงานประณีตพิถีพิถันที่ต้องได้รับการจัดวางอยู่ในพื้นที่ค่อนข้างจำกัดวัตถุประสงค์ในการจัดการภูมิทัศน์ในสวนญี่ปุ่น ซึ่งมีพัฒนาการสืบต่อกันมาและยาวนานในประวัติศาสตร์มีการจัดองค์ประกอบของภาพภูมิทัศน์โดยการจัดแต่งก้อนกรวด หิน ต้นไม้สามารถมองได้จากหลากหลายทิศทางทั้งจากมุมต่างๆในสวน และเมื่อมองจากชานบ้านซึ่งเป็นส่วนที่เชื่อมต่อภายในบ้านกับนอกบ้าน และยังสามารถมองจากในบ้านได้โดยการเลื่อนฉากรับานเลื่อนออกก็จะเห็นสวนแตกต่างไปอีกมิติหนึ่ง สิ่งหนึ่งที่ค้นพบจากการจัดสวนคือ สติ และปัญญา คงเห็นประโยชน์ของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเรียนรู้วิธีผ่อนคลายที่มีประโยชน์ฝึกจิตใจให้มีความสุขได้ด้วยการตกแต่งสวนญี่ปุ่นนะค่ะ ถ้าว่างๆลองเริ่มทำด้วยตัวเองแล้วคุณผู้อ่านจะรู้สึกผ่อนคลายได้มากเลยคะ



จัดสวนปลูกต้นไม้
ช่วยผ่อนคลายได้ดี



สวนญี่ปุ่น ได้รับอิทธิพลมาจากการจัดสวนถาด (Tray Garden) ด้วยเช่นกัน บ้านสไตล์ญี่ปุ่นมักจะมีชานบ้าน (Open Terrace) ที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างพื้นที่ภายในอาคารกับพื้นที่ภายนอก องค์ประกอบที่มักจะมีพบในสวนญี่ปุ่น คือ ตะเกียงหิน (Stone Lantern) ซึ่งวัตถุประสงค์เดิมใช้เพื่อให้แสงสว่างในสวนยามค่ำคืน ต่อมาได้กลายเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญประการหนึ่งของงานประติมากรรมในสวนญี่ปุ่น การคำนึงถึงความสอดคล้องสัมพันธ์ระหว่าง ที่ว่าง เวลา และมีติในการมอง นับเป็นเสน่ห์ประการหนึ่งของสวนญี่ปุ่น คือมีลักษณะที่ค่อยๆเผยแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของที่ว่างที่แตกต่างกันไปในแต่ละมุมมองสวนญี่ปุ่นมีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ในแทบทุกสัมผัสโดยสื่อผ่าน สี รูปทรงเส้นสาย ผิวสัมผัสของ หินกรวดหินปูนทางเดิน (Stepping Stone) ตลอดจนกลิ่นละมุนของดอกไม้และต้นสน



จดหมายเปิดผนึก ถึงผู้ป่วยโรคมะเร็ง เมื่อแพทย์ชื่อดังเป็นโรคมะเร็ง



นายแพทย์สวี ตำซือ

เมื่อผมทราบว่าเป็นโรคมะเร็งแล้ว ผมผวาตกใจเหมือนทุกคน "ทำไมต้องเป็นผม" ต่อมาคิดด้วยความผวากลัวว่า "ผมใกล้จะตายแล้ว" แต่โรคมะเร็งเกิดขึ้นอย่างไรละ ? ในโลกนี้แทบจะไม่มีใครสามารถตอบคำถาม ของคุณได้ ทำไมแพทย์จะต้องผ่าตัดรักษาด้วยเคมีหรือรังสีรักษา เพราะพวกเขาไม่ทราบว่ารโรคมะเร็งเกิดขึ้นได้อย่างไร ดังนั้นจะต้องตัดออกไปด่วน จะต้องฆ่าเซลล์มะเร็งให้ตายด้วยสารเคมีที่มีพิษหรือรังสีโดยเร็ว ในที่สุดประสบผลสำเร็จไหมถ้าหากประสบผลสำเร็จแล้ว ทำไมการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเป็นสาเหตุอันดับแรกในสิบสาเหตุการตาย ที่ได้หัวนทุก 8 วินาทีก็จะมีคนหนึ่งคนเป็นโรคมะเร็ง แต่ละปีมีหลายหมื่นคนเสียชีวิต เพราะโรคมะเร็ง จากนั้นเห็นได้ชัดว่าการรักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันนี้ยังมีข้อบกพร่อง ยังไม่สมบูรณ์ ตอนนี้คุณอาจคิดว่า "ฉันผม (ดิฉัน) มีอยู่ทางเดียวคือตาย" ถ้าหากคุณยังคิดต่อว่าฟ้าไม่ยุติธรรมขมวดคิ้วกลุ่มใจ ก็จะต้องตายจริงๆ แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากสามารถปล่อยวาง "เผชิญหน้ามัน ยอมรับมัน ปล่อยวางมัน" ก็จะสบายใจขึ้นมาก ต่อไปนี้ผมจะมาเล่าประสบการณ์ของผมในฐานะนายแพทย์คนหนึ่ง และเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งคนหนึ่ง คนที่ป่วยเป็นโรคเดียวกับคุณ

ความไม่หวาดหวั่นทำให้ผมต้านมะเร็งได้อย่างไม่เครียด

เมื่อผมป่วยเป็นโรคมะเร็งแล้ว ก็เคยมีประสบการณ์ไม่พอใจผวากลัวว่าจำได้ว่าเมื่อผมได้รับทราบข่าวว่าป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ตรงระยะที่ 3 แล้ว

สมองมันแว้งว่าง ไม่มีสมาธิ สิ่งแรกที่ผมทำหลังจากตื่นขึ้นมาคือเขียนพินัยกรรมของผม หลังจากเขียนเสร็จแล้ว ผมก็ตั้งใจไปโรงพยาบาลเพื่อเตรียมรักษา ในระหว่างพักที่โรงพยาบาล ผมไม่ได้นอนนอนหายใจบนเตียงแต่กลับอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับโรคมะเร็งอย่างแข็งขัน ผมจึงพบว่ามีสูตรลับรักษามากมาย เช่น เทียนเทียนเย่ น้ำอเล็กตรอไลซิสฝึกกำลังภายในสำนักเหมยการนวดฝ่าเท้า เป็นต้น เมื่อผมยิ่งทราบข่าวสารความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งมากขึ้น ผมยิ่งสบายใจมากขึ้น เพราะผมคิดได้ว่า มันไม่ใช่ต้องตายลูกเดียวแต่กลับมีทางเลือกมากมายเหมือนกัน

ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นสาเหตุทำให้เพื่อนผู้ป่วยโรคมะเร็งเสียชีวิต

แม้ว่าผมเป็นผู้เชี่ยวชาญศัลยกรรมประสาทที่มีประสบการณ์ในการรักษาโรคอย่างมากก็ตาม แต่ทราบได้ทีป่วยแล้วก็เป็นคนไข้คนหนึ่ง หลังจากอ่านหนังสือสืบทอดมาแล้ว ผมเริ่มนอนทบทวนประสบการณ์ในการรักษาโรคของผมเข้าใจที่สุดว่า "ที่แท้โรคมะเร็งเป็นเพียงโรคเรื้อรังชนิดหนึ่งซึ่งมีอาจทำให้คนเสียชีวิต การที่คนตายจากโรคมะเร็งก็เพราะภูมิคุ้มกันของตนลดลง" และการลดลงของภูมิคุ้มกันเกิดมาจากความผวาตกกลัว การนอนไม่หลับ สภาวะโภชนาการไม่สมดุลและภาวะแทรกซ้อนจากการรักษาของคนไข้

ข้อมูลฉบับใช้

นายแพทย์สวี ตำซือ จบจากมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ไทเปเคยดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการแผนกศัลยกรรมประสาทสมอง ของ ศูนย์การแพทย์วางเกิงหลินไค่ว, พอ. ศูนย์วิจัยรักษาประสาทสมองของศูนย์การแพทย์ชุนจงซาน (NCRC), รอง พอ. ฝ่ายรักษาโรคของโรงพยาบาลหลินซินนครไทจง เป็นผู้เชี่ยวชาญศัลยกรรมประสาทสมองที่มีชื่อเสียงโด่งดังทั้งในและนอกประเทศ หลังจากป่วยเป็นโรคมะเร็งลำไส้ตรงแล้วเผชิญหน้าอาการอย่างเข้มแข็งด้วยใจที่มั่นคง



ทะนุถนอมชีวิต

ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท

ประสบการณ์ในการต่อสู้กับโรคมะเร็งของผมกล่าวได้ว่าสบายมาก ในนี้มีพลังผลักดันสำคัญอย่างหนึ่งคือ "ไม่ผวา" ก็คือไม่กลัว เมื่อคุณไม่ผวาแล้ว ก็จะไม่รอดตาย ตรงกันข้ามจะบอกตนเองอย่างกระตือรือร้น ทุกวันว่า "ชีวิตมีค่ามาก ต้องอยู่ให้รอด" ผมขอเสนอประสบการณ์ที่ประสบเองให้กับเพื่อนคนไข้โรคมะเร็งดังนี้

1. ใช้ชีวิตอย่างปกติ นอนเร็วตื่นเร็วทำให้ร่างกายสดชื่น
2. ปล่องวางงานที่มากเกินไป ลดความกดดัน
3. ดื่มน้ำอเล็กตรอลิซิสคุณภาพดี
4. ทานอาหารเรียบง่าย พยายามให้ได้อาหาร "สี่ต่ำหนึ่งสูง" คืออาหารที่มีโปรตีนต่ำ ไขมันต่ำ น้ำตาลต่ำ โซเดียมต่ำ เส้นใยพืชสูง พยายามทานอาหารธรรมชาติลดการทานอาหารแปรรูป
5. ออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง
6. ดื่มน้ำ "เทียนเซียนเย่" ยาจีนสมุนไพรที่มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์ สำหรับยารักษาโรคมะเร็งที่ญาติสนิทมิตรสหายมากมายแนะนำ มา ไม่ว่าจะเป็นยาจีนสูตรชาวยัน หรืออาหารเสริมสุขภาพก็ตาม ผมจะตรวจสอบตัวเลขทดลองและวิทยานิพนธ์ตามมาตรฐานทางวิชาการ ถ้าสิ่งที่เรียกว่าอาหารหรือยาช่วยต้านโรคมะเร็งเหล่านี้สามารถผ่านมาตรฐานที่ผมกำหนดเอง ผมยังจะทดลองทานด้วยตนเอง การทำเช่นนี้เท่านั้นที่จะทำให้ผมค้นพบวิธีรักษาผสมกันที่เหมาะสมที่สุดให้แก่ตนเองและคนไข้โรคมะเร็งอื่นๆได้ การต่อสู้กับโรคมะเร็งสำหรับผมไม่เพียงแต่สบายๆ เท่านั้นหากยังได้ผลจริงด้วย

ผมไม่ต่อต้านการรักษาของโรงพยาบาล แต่ต้องพอสมควรหากรับแต่การรักษาที่โรงพยาบาลอย่างเดียว แต่ไม่เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ผมขอรับรองว่าคุณจะประสบความสำเร็จแน่นอน ตรงกันข้าม หากปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษในการรักษาแล้วร่างกายนั้นยังแข็งแรงขึ้นจนกระทั่งเนื้องอกยุบลงหรือหายไป ถึงเวลานั้นก็พิจารณายุติการรักษาได้แล้ว ถ้าคุณป่วยเป็นโรคมะเร็งจริงๆ (เป็นโรคมะเร็งร้ายเปอร์เซ็นต์ไม่ใช่ 99% ต้องมีรายงานโรคเป็นการยืนยัน) สามารถติดต่อพูดคุยกับผมได้ที่ ns8shu@tpts8.seed.net.tw

เซลล์มะเร็งนั้นเดิมเป็นเซลล์ปกติ การที่เป็นมะเร็งก็เพราะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษจนเปลี่ยนสภาพ สภาพแวดล้อมที่เป็นพิษส่วนใหญ่มาจากอาหารการกินน้ำและอากาศ ดังนั้นการป้องกันโรคมะเร็งจึงต้องปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษก่อน การที่แพทย์ให้การรักษาทางเคมีหรือการผ่าตัด เป็นเพียงการรักษามะเร็งเท่านั้น แต่มะเร็งจะเกิดขึ้นใหม่หากสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดมะเร็งไม่มีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะแพทย์แผนปัจจุบันบางท่านเข้าใจว่าตนให้การรักษาที่ถูกหลักวิทยาศาสตร์ จึงคิดว่าความคิดและสูตรลับบางอย่างขาดความน่าเชื่อถือ แต่สิ่งที่เราได้เห็นในการรักษาโรคมะเร็งของแพทย์แผนปัจจุบันคือ มะเร็งหายชั่วคราวและเกิดใหม่อีกในไม่ช้า พวกเขาจึงจ่ายยาพิษชนิดต่างๆ ที่เรียกว่าการรักษาด้วยเคมี ที่แท้แพทย์ทุกคนทราบดี การรักษาด้วยเคมีนั้นจะรักษาไปเหมือนจะก้าวสู่ความตายไป อีกทั้งกระบวนการรักษาด้วยเคมีนั้นมิเพียงยังเป็นการทำลายภูมิคุ้มกันของคนไข้ด้วย ส่วนผลการรักษาก็มีขีดจำกัดมาก ยกเว้นโรคมะเร็งบางชนิดซึ่งมีน้อยมาก

ตั้งแต่ป่วยเป็นโรคมะเร็งจนทุกวันนี้เกือบ 4 ปี แล้ว ในระหว่างนี้ได้รับข่าวสารใหม่ตลอดมา และได้สร้างความมั่นใจให้ผมในการต่อสู้กับโรคมะเร็งด้วย อาจกล่าวได้ว่า การที่ผมตัดสินใจว่าจะไม่ผ่าตัดนั้นทำให้ญาติสนิทมิตรสหายตกตะลึงพวกเขาพยายามพูดโน้มน้าวให้ผมรับการผ่าตัด แต่ผมตัดสินใจแล้ว ซึ่งไม่ใช่ความไร้ความรู้ไร้วัตถุประสงค์ แต่เป็นการตัดสินใจหลังการพิจารณามานาน คนไข้โรคมะเร็งทุกคนถ้าอยากอยู่รอดชีวิตต่อไป ต้องไขว่คว้าหาความรู้ให้มาก และมีการตัดสินใจโดยคำนึงถึงผล ที่ดีที่สุดต่อตนเอง

ความคิดเห็นจากผู้อ่านคุณวุฒิ

บทความนี้เป็นการศึกษาที่ดี มีการปรับปรุงวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อต่อสู้กับโรคมะเร็งกล่าว การรักษาในแนวนี้อาจได้ผลกับทุกคน (คนส่วนใหญ่) หรือทุกระยะของโรคหรือไม่ ยังเป็นคำถาม อีกทั้งแนวปฏิบัติจะทำได้ทุกคนหรือไม่ การนำวิธีปฏิบัติมาใช้ร่วมกับการรักษาในแผนปัจจุบันย่อมไม่ผิดกติกา

CEA กับโรคมะเร็ง

CEA เป็น tumor marker ชนิดหนึ่งที่สำคัญในการช่วยตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็งเป็น oncofetal intracellular glycoprotein ที่มีน้ำหนัก 150-300 kDa ประกอบด้วยโพลีเปปไทด์สายเดี่ยวและคาร์โบไฮเดรต ซึ่งสัดส่วนของโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในโมเลกุลของ CEA จะแตกต่างกันไปในมะเร็งแต่ละชนิด โดยมีสัดส่วนอยู่ระหว่าง 1:1 ถึง 1:5

CEA พบครั้งแรกในปี 1965 จากผู้ป่วย adenocarcinoma ของลำไส้ใหญ่ค่าปกติพบในคนที่ไม่สูบบุหรี่ < 2.5 ng/ml, คนสูบบุหรี่ < 5.0 ng/ml ระดับ CEA ที่สูงผิดปกติไม่มีความจำเพาะต่อมะเร็งลำไส้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังสามารถพบได้ในมะเร็งชนิดอื่นเช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งตับอ่อน มะเร็งตับ มะเร็งกระเพาะอาหารนอกจากนั้นยังพบว่ามีความสูงในภาวะที่ไม่ใช่มะเร็งได้แก่ ในคนสูบบุหรี่จัด ภาวะที่มีการทำงานของตับผิดปกติ มีการอักเสบในเยื่อทางเดินอาหาร ตับอ่อนอักเสบระดับ CEA ในเพศชายมักพบว่ามีความสูงกว่าเพศหญิง และ CEA ในผู้สูงอายุมีค่าสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

CEA ไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ในการ screen หา มะเร็งลำไส้ใหญ่รวมถึงมะเร็งชนิดอื่นๆด้วย เนื่องจากมีความไวและความจำเพาะไม่มากพอระดับของ CEA อาจมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ในมะเร็งระยะแรกเริ่ม แต่ CEA จะสูงขึ้นเมื่อ stage ของ tumor สูงขึ้น

อาจมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ในมะเร็งระยะแรกเริ่ม แต่ CEA จะสูงขึ้นเมื่อ stage ของ tumor สูงขึ้น

CEA ใช้ในการพยากรณ์ความรุนแรงของโรค โอกาสการเกิดมะเร็งซ้ำ (recurrence) และการกระจายของโรค (metastasis) ในผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยนำค่า preoperative CEA ที่สูงมาเป็นตัวบ่งชี้โอกาสที่จะเกิด recurrence หลังการผ่าตัดมีรายงานการวิจัยสนับสนุนว่าในผู้ป่วยที่มีค่า CEA สูงก่อนการผ่าตัด มีโอกาสเกิด recurrence สูงกว่าผู้ป่วยในระยะเดียวกันที่มีค่า CEA อยู่ในระดับปกติ ดังนั้น มักนำค่า CEA ที่สูงก่อนผ่าตัดมาเป็นข้อพิจารณาในการให้ postoperative adjuvant therapy ร่วมกับอาการทางคลินิกของผู้ป่วย ภายหลังการผ่าตัดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ระดับ CEA ควรลดลงหลังการผ่าตัดภายใน 6-8 สัปดาห์ และไม่เกิน 16 สัปดาห์ หากพบว่าระดับ CEA ไม่ลดลง อาจแสดงว่ามีการผ่าตัดออกไม่หมด หรือเกิด metastasis ซึ่งบ่งว่าเป็น poor prognosis นอกจากนี้พบว่า ถ้าก่อนผ่าตัด CEA ไม่สูง และหลังผ่าตัด CEA ไม่สูงด้วยจะมี prognosis เท่า ๆ กับกลุ่มที่ก่อนผ่าตัด CEA สูง แต่หลังผ่าตัด CEA กลับมาเป็นปกติ ส่วนกลุ่มหลังผ่าตัดแล้ว CEA ยังไม่ลดลงสู่ระดับปกติ คือมากกว่า 5 ng/ml อยู่ มีโอกาสเกิด recurrence สูงกว่าพวกอื่น ๆ

ยาที่ใช้รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินอาหาร

ยาช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหารส่วนบน

หากมีความผิดปกติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารส่วนบน ซึ่งเกิดจากกล้ามเนื้อเรียบของทางเดินอาหารหดตัวน้อยลง ผู้ป่วยมักจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด หลังรับประทานอาหาร อาการเหล่านี้จะสัมพันธ์กับมืออาหารมียาที่ช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเรียบ ได้แก่ metoclopramide, domperidone, cisapride โดยยาทำให้อาการท้องอืด แน่นท้อง บรรเทาลง เฉพาะยา metoclopramide และ domperidone ที่เข้าสู่สมองได้ จึงมีฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียนได้ด้วย ควรรับประทานยาก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง เพื่อยาจะออกฤทธิ์ได้ทันกับมืออาหาร อย่างไรก็ตามการใช้ยาเหล่านี้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะยา metoclopramide มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางทำให้กล้ามเนื้อแขนขาและหน้าเกร็ง เคลื่อนไหวลำบาก ส่วน cisapride มีผลกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ ทำให้มีอาการท้องเสียเป็นตะคริวที่ท้อง และมีผลทำให้การเต้นของหัวใจผิดปกติ จึงจำกัดการใช้ยานี้เฉพาะแพทย์เฉพาะทางเท่านั้นที่สั่งจ่ายได้ ส่วน domperidone นั้น เป็นยาที่ปลอดภัยที่สุดในกลุ่ม จึงมีที่ใช้กันทั่วไป และมียาตามร้านขายยาแผนปัจจุบัน โดยชื่อทางการค้าว่า Motilium

ยาแก้อาเจียน

ยาเคมีบำบัดมะเร็งส่วนใหญ่จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน โดยยาจะมีผลกระตุ้นศูนย์คลื่นไส้ อาเจียนที่สมอง แพทย์มักจะให้ยาด้านการอาเจียนควบคู่ไปกับการให้ยาเคมีบำบัดเสมอ ยาที่ใช้ส่วนใหญ่ คือ ยากลุ่ม serotonin (5HT₃) antagonist ได้แก่ ยา ondansetron, granisetron นอกจากนี้ อาจจะใช้ยากลุ่ม dopamine antagonist ได้แก่ ยา metoclopramide มียาที่ใช้เป็นยาช่วยเสริมการต้านอาเจียน ได้แก่ ยา corticosteroids, cannabinoid

ยาที่ใช้แก้อาการท้องผูก

1. สารประเภทกากใย และเพิ่มปริมาณกากใยในอุจจาระ ได้แก่ ผัก ผลไม้ที่มีกากมาก ๆ ข้าว ข้าว methylcellulose, carboxymethylcellulose, agar, tragacanth, psylliumseed, plantago seed เป็นสารประเภทกากใยที่ไม่ถูกย่อย เมื่อรับประทานต้องผสมน้ำก่อนเพื่อให้เกิดการพองตัว สารเหล่านี้จะทำให้มีกากเพิ่มขึ้น ปริมาณอุจจาระมากขึ้นจึงกระตุ้นให้เกิดการขับถ่าย และทำให้อุจจาระมีลักษณะนุ่มขึ้น หลังรับประทานจะให้ผลภายใน 24 ชั่วโมง ข้อเสียที่พบได้คือ อาจทำให้เกิดอาการท้องอืด หรืออุดตันในลำไส้โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีโรคทางเดินอาหารอยู่ก่อน ถ้ารับประทานผงแห้งอาจอุดตันที่หลอดอาหารหรือลำไส้เล็ก

2. Saline laxative พวกเกลือ magnesium และ เกลือ sodium phosphate มีฤทธิ์ดูดน้ำเข้าสู่ลำไส้ และกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ มักใช้ยากลุ่มนี้ในการล้างท้องก่อนผ่าตัด

3. สารที่มีคุณสมบัติดูดน้ำเข้าสู่ลำไส้ (osmotic laxative) จะช่วยเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ ทำให้อุจจาระนุ่มขึ้น

4. สารที่มีฤทธิ์กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ (Stimulant laxative) ได้แก่ Phenolphthalein, Bisacodyl, โบมะขามแขก (Senna), ว่านหางจระเข้ (Aloe), Castor oil (น้ำมันละหุ่ง) มีคุณสมบัติกระตุ้นการหลั่งน้ำและเกลือแร่จากลำไส้และกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ มักจะมีฤทธิ์แรง จากฤทธิ์การกระตุ้นของยาจะทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์มากกว่ายาตัวอื่น ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากเกินไป

5. สารที่มีฤทธิ์เป็น stool softener ได้แก่ docusate sodium, mineral oil มีผลทำให้อุจจาระนุ่ม มีน้ำมากขึ้น โดยยาจะแทรกซึมเข้าไปในเนื้ออุจจาระทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น การใช้ยาถ่ายจะต้องเลือกให้ยากลุ่มที่ปลอดภัยที่สุดก่อน ส่วนกลุ่ม stimulant laxative แม้ว่าจะมีฤทธิ์แรง ออกฤทธิ์ได้เร็ว แต่มีความเสี่ยงมากกว่าตัวอื่น ห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้อง ปวดเกร็งลำไส้

ยาที่ใช้แก้อาการท้องเสีย

- ยาที่มีผลทำให้อุจจาระเป็นก้อน ได้แก่ สารประเภทกากใยและเพิ่มปริมาณอุจจาระซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับยาถ่าย

- cholestyramine มีฤทธิ์ดูดซับน้ำดีและพิษจากเชื้อแบคทีเรีย ใช้แก้ท้องเสียที่เกิดจากน้ำดี

- Bismuth subsalicylate มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ใช้แก้ท้องเสียที่ไม่รุนแรงมากและใช้ป้องกันอาการท้องเสียเวลาเดินทาง

- Kaolin pectin และ Activated charcoal มีผลดูดซับสารพิษต่าง ๆ

- ยาประเภทฝิ่น ได้แก่ diphenoxylate, loperamide มีผลเพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อเรียบในระบบทางเดินอาหาร และลดการเคลื่อนไหวของลำไส้ ข้อเสียของยากลุ่มนี้ คือ อาจทำให้เกิดติดยาและง่วงซึมได้ ห้ามใช้ยานี้ในโรคท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อ

- ผงน้ำตาลเกลือแร่ เป็นน้ำเกลือผสมกลูโคส ใช้เพื่อทดแทนเกลือแร่และน้ำที่ต้องสูญเสียไปเมื่อท้องเสีย มักจะให้ทุกครั้งที่มีอาการท้องเสียไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใด

ตามพระราชดำริของพ่อหลวงของปวงชนชาวไทย เพื่อความสุขของพสกนิกรของพระองค์ พระองค์ทรงเหน็ดเหนื่อยกับทุกภารกิจ เพื่อให้ทุกคนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นอยู่อย่างพอเพียง โครงการหลวงดอยอ่างขาง จังหวัดเชียงใหม่ จึงเป็นอีกโครงการที่เกิดขึ้น

สถานีเกษตรหลวงอ่างขาง เป็นสถานีวิจัยแห่งแรกของโครงการหลวง ตั้งอยู่บนเทือกเขา ตะนาวศรี ตำบลแม่งอน อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ มีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,400 เมตร และมียอดดอยสูงถึง 1,928 เมตร พื้นที่รับผิดชอบประมาณ 26.52 ตารางกิโลเมตร หรือ 16,577 ไร่ จัดตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2512 ตามแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ว่า "ให้เขาช่วยตัวเอง" เปลี่ยนพื้นที่จากไร่ฝิ่นมาเป็นแปลงเกษตรเมืองหนาวที่สร้างรายได้ดีกว่า เก่าก่อน



โครงการหลวง ดอยอ่างขาง



กิจกรรมท่องเที่ยว

- ชมแปลงสาธิต ผัก ผลไม้ และไม้ดอกเมืองหนาว ภายในศูนย์ฯ สามารถขับรถวนเป็นวงกลม ค่าเข้าชมคนละ 30 บาทยานพาหนะคันละ 50 บาท
- เยี่ยมหมู่บ้านหลวง สัมผัสวิถีชีวิตชาวจีนฮ่อ
- เยี่ยมหมู่บ้านนอแล สัมผัสวิถีชีวิตชาวปะหล่อง อดีตชนเผ่าดั้งเดิมของพม่า มีผลิตภัณฑ์หัตถกรรมของกลุ่มแม่บ้านจำหน่ายและเยี่ยมชมฐานปฏิบัติการนอแล ชมชายแดนไทย-พม่า
- เที่ยวบ้านขอบด้ง สัมผัสวิถีชีวิตชาวเขาเผ่ามูเซอที่มีคฤหาสน์น้อยพวยล้อมรอบภายในหมู่บ้าน
- เดินป่าระยะสั้น ชมความงามธรรมชาติของผืนป่าปลูกทดแทน
- กิจกรรมดูนก ที่มีทั้งนกประจำถิ่นและนกหายากต่างถิ่นให้ศึกษาหลากหลายพันธุ์
- จุดชมวิว - กว๊าน เป็นลานชมพระอาทิตย์ขึ้นและตกดิน และสัมผัสทัศนียภาพของถนนทางขึ้นดอยอ่างขาง

ปัจจุบันดอยอ่างขางได้เปลี่ยนสภาพจากภูเขาซึ่งถูกตัดไม้ทำลายป่ามาเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์มีพันธุ์ไม้ผลกว่า 12 ชนิดผักเมืองหนาวกว่า 60 ชนิด และไม้ดอกเมืองหนาวมากกว่า 20 ชนิดสภาพอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 16.9 องศาเซลเซียส มีชาวไทยภูเขา เผ่าจีนฮ่อ ไทยใหญ่ มูเซอดำ และปะหล่อง อาศัยอยู่โดยรอบกว่า 600 ครัวเรือนใน 6 หมู่บ้าน

ของฝาก

- ผลิตภัณฑ์ได้สัญลักษณ์ "ดอยคำ" มีทั้งสินค้าแปรรูป ผักสด ผลไม้ปลอดสารพิษ
- ไม้ดอกเมืองหนาว
- หัตถกรรมสาน ถัก จากหญ้าอูญแค และหัตถกรรมสิ่งทอ

การเดินทาง สามารถเดินทางได้ 2 เส้นทาง

เส้นทางที่ 1 จากตัวเมืองเชียงใหม่ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 107 สายเชียงใหม่-ฝาง เลี้ยวซ้ายทางแยกตำบลเมืองงาย ตรงเข้าเส้นทางหลวงหมายเลข 1178 ผ่านบ้านอรุณโทยไปยังศูนย์ฯ

เส้นทางที่ 2 จากตัวเมืองเชียงใหม่ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 107 สายเชียงใหม่-ฝาง ถึง กม. 137 แยกบ้านปางควาย เลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข 1249 ตรงไปประมาณ 25 กิโลเมตร

หมายเหตุ- ไร่ถยนต์ได้ทุกประเภท (ควรเช็คสภาพเครื่องยนต์ก่อนขึ้นเขา และผู้ขับขี่ควรมีประสบการณ์ เพราะเส้นทางมีความชันมาก)



มัตคุเทคกน้อย

วิธีที่ 1 การฝึกหายใจของปอด แยกออกเป็น 3 ส่วน
ส่วนบน หายใจเข้าอกยกขึ้น หายใจออกอกยกลง ฝึกหายใจ
อย่างนี้ประมาณ 10-20 นาที

ส่วนกลาง เอามือไว้ที่ชายโครง หายใจเข้าชายโครงจะบานออก
หายใจออกชายโครงจะหุบเข้าฝึกประมาณ 10-20 นาที
ส่วนล่าง เอามือไว้ที่ท้องเหมือนนั่งสมาธิ หายใจเข้าท้องจะป่อง
หายใจออกท้องจะแฟบ ประมาณ 10-20 นาที

วิธีที่ 2 การไอให้ถูกวิธี

เวลาไอให้กดที่แผลผ่าตัดเพื่อลดอาการกระแทกกระเทือนและ
เจ็บปวดหลังผ่าตัด

วิธีที่ 3 การออกกำลังกาย แบบ-ขา เวลานอนอยู่บนเตียง

- ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อมหายใจเข้า
- ยกแขนลงพร้อมหายใจออก
- นอนกางขาและนอนหุบขาเพื่อเป็นการออกกำลังกาย
- ทำซ้ำทำข้างต้นไปมา ประมาณ 10-15 นาที

วิธีที่ 4 การออกกำลังกายเคลื่อนไหว

พาดนไข่เดินรอบๆ ห้องเป็นการออกกำลังกายอีกแบบ และทำให้
แผลเข้าที่เร็วโดยเดินประมาณ 10-15 นาที

วิธีที่ 5 การอาบน้ำ

หลังผ่าตัด 2-3 วัน ให้เช็ดตัวเพื่อทำความสะอาดร่างกาย
จะอาบน้ำได้ต่อเมื่อแพทย์อนุญาต

อย่าลืมดูแลรักษาสุขภาพนะ

5 วิธีง่ายๆ กับการฟื้นฟู หลังผ่าตัด



ฉันคิดว่าฉันสามารถ
ทำอะไรได้ทุกสิ่งทุกอย่าง
แต่มีอยู่อย่างหนึ่ง
ที่ฉันไม่สามารถทำได้ คือ
ลืมที่จะรักและคิดถึงพ่อ



รักพ่อจัง

เจ้าน้องชายเอง ยามเมื่อเจ้าท้องแก่
และยามเมื่อเจ้าเสียวใจเจ้าก็บังคับขู่ได้
ฉันเองจะเป็นเหมือนเจ้า
น้องชายเหมือนพ่อของฉัน
เพราะไม่ว่าฉันจะทำผิดสักเพียงใด
พ่อก็พร้อมจะจับขู่ในใจกับ
ฉันเหมือนน้องชาย



หากฉันเป็นนก
พ่อฉันก็คงเป็นเหมือนเป็ดนก
ที่พาฉันโบกบินไปในที่ปลอดภัย

มีคนเคยบอกว่าความรักทำให้มีความสุข
แต่ฉันไม่เคยทุกข์เพราะ
ฉันรักพ่อฉันมากกว่าผู้ชายคนใดในโลกนี้



ดีท็อกซ์คืออะไร?

มีความจำเป็น กับชีวิตคุณอย่างไร

การพิจารณาว่าใครเหมาะสมสำหรับการล้างพิษหรือไม่
มี 2 วิธีใหญ่ ๆ ที่จะช่วยให้คุณทราบว่า เราเหมาะกับการล้างพิษ
หรือไม่และควรล้างพิษแบบใด คือ

1. สังเกตตัวเอง สังเกตดูว่ามีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
เป็นโรคง่ายรู้สึกไม่สบายง่าย หรือไม่ เช่น ปวดหัว เป็นหวัด เจ็บ
ป่วยนิดๆ หน่อยๆ อยู่เป็นประจำหรือไม่ถ้ามีอาการเหล่านี้บ่อยเป็น
ประจำแนะนำว่าเป็นเงื่อนไข ที่จะต้องพิจารณาสำหรับการล้างพิษ
ครับ

2. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด,
ตรวจปัสสาวะ, ตรวจเส้นผมเพื่อหาปริมาณอนุมูลอิสระ พิษจาก
สารต่างๆ ซึ่งแนวโน้มของสารพิษในระยะหลังนี้มักมาจากการ
ปนเปื้อนในอาหารและสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะจากโลหะหนักการตรวจ
ดังกล่าวสามารถบอกได้ละเอียดว่า มีพิษอยู่ที่อวัยวะใดมากที่สุด
และควรล้างพิษด้วยวิธีใด หรือในต่างประเทศมีชุดตรวจที่สามารถ
นำมาตรวจได้ด้วยตัวเองว่า ในร่างกายมีพิษอยู่ที่ส่วนใดบ้างใน
ประเทศไทยเองยังไม่มี การนำเข้าสู่ชุดตรวจประเภทนี้มาใช้ ทางที่ดี
คือไปตรวจทางห้องปฏิบัติการจะดีที่สุด

หากสำรวจตัวเองแล้ว และพบว่าสมควรที่จะทำการล้างพิษ
ก็ต้องทราบอีกว่าเรามีพิษตกค้างอยู่ที่ส่วนใดของร่างกาย เพื่อจะ
ได้ทำการล้างพิษได้ถูกต้อง นั่นคือต้องรู้จักวิธีการล้างพิษกันอีกครั้ง
เพราะสารพิษที่ตกค้างอยู่ในร่างกายหลายแห่งตามอวัยวะต่างกัน
การล้างพิษก็จะแตกต่างกันออกไป คือ

ล้างพิษด้วยการสวนล้างลำไส้ ที่นิยมคือสวนล้างด้วยน้ำเปล่า
น้ำเกลือหรือน้ำสบู่ แต่หากต้องการล้างสารพิษที่ตับ ต้องใช้น้ำ
กาแฟในการสวนล้าง เพราะเมื่อสวนกาแฟเข้าไป เส้นเลือดต่างๆ
ที่อยู่ใกล้ลำไส้ก็จะหดตัวและพวกาแฟเข้าไปในตับกระตุ้นให้ตับขับ
ตัวขับสารเคมีและของเสียที่ตกค้างเข้ามาในลำไส้และถูกขับออก
ทางอุจจาระโดยการถ่ายออกไป ในขณะที่เดียวกันน้ำที่สวนล้างเข้า
ไปจะไปกระตุ้นให้ผนังลำไส้บีบตัวให้ของเสียและน้ำเมือกที่ตกค้าง
อยู่ขับออกไป ซึ่งสารที่ไปกระตุ้นในตับนี้ก็คือสารคาเฟอีนในกาแฟ
นั่นเอง

แท็กซี่จริงแล้วร่างกายเรา จำเป็นต้องล้างพิษด้วยหรือ??

ในการดูแลผู้ป่วยโดยเฉพาะมะเร็งมักจะได้รับการถามอยู่
เป็นประจำว่าการดีท็อกซ์ (DETOX) จำเป็นหรือไม่และควร
จะทำหรือไม่ อาจจะต้องแยกแยะระหว่าง กระแสกับความ
จำเป็น ก่อนจะเลือก อยากจะให้ผู้อ่านทำความเข้าใจกับคำ
ว่าล้างพิษและดีท็อกซ์ กันสักหน่อย

โดยเฉพาะกับใครที่กำลังงังใจอยู่ว่าจะ ดีท็อกซ์ ดีหรือไม่อยาก
ให้อ่านคอลัมน์นี้ให้จบครับผมไม่ได้ต่อต้านหรือสนับสนุนให้มีการ
ดีท็อกซ์ แค่อยากให้คนรักสุขภาพ เข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนที่จะ
ตัดสินใจทำ เพราะการทำตามกระแสโดยที่ไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง
อันตรายนะครับ ดีไม่ดีสารพิษอาจค้างอยู่ในตัวมากขึ้นก็เป็นได้
โดยเฉพาะพิษจากอวัยวะที่เกิดจากความไม่รู้และหลงผิดจะเลือก
วิธีไหนดีที่จะมีประสิทธิภาพมากที่สุด หรือแท็กซี่จริงแล้วร่างกายเรา
จำเป็นต้องล้างพิษด้วยหรือ?

ในข้อเท็จจริงของร่างกาย เซลล์แต่ละเซลล์ในร่างกายเรา
มีกระบวนการขจัดสารพิษภายในตัวของมันด้วยวิธีการต่างๆ อยู่แล้ว
และเราต้องมาให้ความสนใจกับแนวคิดของแพทย์ทางเลือกในเรื่อง
การดูแลสุขภาพที่เป็นเรื่องเฉพาะตัวก่อนว่า ไม่มีคำตอบว่าใช่
หรือไม่ใช่เพียงคำตอบเดียวสำหรับทุกคน แต่ละคนจะได้รับคำตอบ
ที่ไม่เหมือนกัน พุดง่ายๆคือไม่มีสูตรสำเร็จในเรื่องของรายละเอียด
ในการปฏิบัติตัวของแต่ละคน เพราะฉะนั้นแล้ว จึงไม่สามารถบอก
ได้ว่าอย่างเดียวกันว่าทุกคนควรหรือไม่ควรทำการล้างพิษหากแต่จะ
มีเงื่อนไขเป็นตัวกำกับทั้งสิ้น

ล้างพิษด้วยน้ำเปล่า



ก็กล่าวมายังไม่หมดหรอกนะครับ เพราะแต่ละสำนักต่างมีวิธีการล้างสารพิษออกจากร่างกายแตกต่างกันออกอีกบางแห่ง อาทิ

ใช้การอดเพื่อล้างพิษ วัตถุประสงค์ของการอดเพื่อล้างพิษคือการหยุดนำพิษเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน ที่เป็นแหล่งของสารพิษมากที่สุดทั้งจากเนื้อหมู ที่ผู้เลี้ยงใส่สารเร่งเนื้อแดง เนื้อวัว ที่กินหญ้า ที่มียาฆ่าแมลง เนื้อไก่ที่ใส่สารเร่งเนื้อเหล่านี้ ล้วนเป็นสารพิษที่จะปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งสิ้น การอดเพื่อล้างพิษจึงเป็นการหยุดการนำพิษเข้าสู่ร่างกาย เพราะเมื่อเราเริ่มอด ร่างกายเราจะนำของที่ตกค้างในร่างกายมาใช้เป็นพลังงานแทน และในขณะเดียวกันก็ถูกขับออกไปด้วย จึงเป็นการล้างสารพิษได้

หรือการกินเพื่อล้างพิษ คงเคยได้ยินได้ทำกัน การกินเพื่อล้างพิษนี้ ใช้หลักการง่ายๆ คือ การกินแต่ผักสด ผลไม้สด น้ำผลไม้ น้ำผัก เต้าหู้ ถั่ว และธัญพืชต่างๆ และงดอาหาร ประเภท แป้ง และ เนื้อสัตว์ เหตุผลก็เพราะผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินเกลือแร่ที่สำคัญของร่างกายและคาดว่าจะน่าจะมีสารพิษน้อยที่สุด อาศัยการกินน้อย

การล้างพิษออกจากไต ด้วยการดื่มน้ำมากๆ ในการแพทย์ทางเลือก คือประมาณ 14 แก้วต่อวัน

การล้างสารพิษในเลือด คือการลดอนุมูลอิสระ (Free radical) โดยการใช้สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) โดยการกินวิตามินเกลือแร่ที่ช่วยลดอนุมูลอิสระทั้งหลาย เช่น วิตามิน A, D, E, C หรือจำพวกสารสกัดจากเปลือกสน , สารสกัดจากชาเขียว เป็นต้น

ล้างพิษโลหะหนักในระดับเซลล์ คือในระดับเลือด เรียกวิธีนี้ว่า Chelation ส่วนใหญ่แล้วในเลือดมักจะมีพิษจากโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว แคดเมียมปรอท และอลูมิเนียม หากถามว่าแล้วโลหะหนักมันเข้าไปในร่างกายตอนไหน อย่างไร ผมยกตัวอย่างง่ายๆ รับประทานลองอัดปากมองกระจก ใครมีรอยอุดฟันสีตะกั่วบ้าง นั่นแหละแหล่งโลหะหนักที่เรากลืนลงไปในร่างกายทุกวันจากข้อมูลพบว่าหากมีการอุดฟัน 8 ซี่ จะมีการดูดซึมของสารปรอทเข้าไปในร่างกายประมาณ 120mcg ยิ่งมีมากเท่าไรยิ่งมีโอกาสรับเอาโลหะหนักเรานั้นเข้า

เพื่อลดปริมาณสารพิษที่จะเกิดขึ้นจากกระบวนการกินนั่นเอง

เพราะฉะนั้นถึงคำตอบของคำถามที่ว่า คนเราจำเป็นต้องล้างพิษหรือไม่ และควรล้างด้วยวิธีใด คำตอบก็ คือ บางคนไม่จำเป็นต้องล้างพิษเลย หรือบางคนไม่ต้องสวนลำไส้เลย หรือบางคนต้องล้างพิษด้วยวิธีการฝึกสมาธิอันนี้ก็ต่อเป็นรายๆ ไป สำหรับในกรณีผู้ป่วยมะเร็งแต่ละรายจะมีสาเหตุมาจากปริมาณสารพิษในร่างกายสะสมจนเกินขนาดทำให้เซลล์ภายในร่างกายเปลี่ยนสภาพไป

การแก้ไขปัญหามาโดยการล้างพิษโดยวิธีต่างๆ จะทำให้ลดกระบวนการพัฒนาเอาเซลล์ไปเป็นเซลล์ร้ายได้ระดับหนึ่งแต่มีข้อกลไกการรักษาจะเร่งโดยตรง หากแต่เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการเสริมภาพการณืฟื้นฟูร่างกายด้วยตนเอง (HOMEOSTASIS) ในกรณีที่มีะเร็งพัฒนาไปมากอาจได้ผลน้อยเพราะมันเลยจุดที่จะได้ผล (POINT OF NO RETURN) ก่อนจะเลือกวิธีใดในการล้างพิษ แนะนำว่าปรึกษาแพทย์จะดีที่สุดนะครับ ที่สำคัญเลือกแพทย์ที่มีความรู้จริงๆ นะครับ ไม่ใช่แพทย์เพื่อการพาณิชย์ที่เต็มบ้านเต็มเมืองกันอยู่ตอนนี้ครับ

Alternative for Health

สู่กระแสเลือดมากขึ้นครับ แล้วไหนจะโลหะหนักอื่นๆ อีก ร่างกายต้องเผชิญอยู่ทุกวันอีกละ ที่นี้มาดูวิธีการล้างพิษในเลือดกัน วิธีการก็คือเอาสาร EDTA (เป็นกรดอะมิโนแอซิดชนิดหนึ่งที่ได้จากการสังเคราะห์) เข้าสู่ร่างกาย โดย สารดังกล่าวจะทำหน้าที่เหมือนมือไปจับโลหะหนักที่อยู่ในเลือด ขับออกมาทางปัสสาวะ ส่วนวิธีการนำ EDTA เข้าสู่ร่างกายนั้น 3 ทางด้วยกันคือ ฉีดผ่านสายน้ำเกลือเข้าสู่กระแสเลือด สองคือกินเข้าไป วิธีนี้ไม่นิยมทำกันแล้ว เพราะไม่ค่อยได้ผลนักเนื่องจากดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้น้อย สามคือวิธีเห็นทางทวาร วิธีนี้นิยมมากที่สุดเพราะสะดวกที่สุด

ล้างพิษออกจากปอด วิธีการล้างพิษออกจากปอดคือการออกกำลังกายที่ฝึกการหายใจและลมปราณ เช่น การฝึกโยคะ ฝึกชก ฝึกกายประสานใจ ร่วมกับการขจัดสารเสีย ทางลมหายใจ

ล้างพิษทางจิตใจ ด้วยการฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบเพื่อลดอัตราเผาผลาญของร่างกาย ลดการเกิดสารพิษ หรือเรียกอีกอย่างว่าการล้างพิษทางอารมณ์ ซึ่งสำคัญมากเพราะจิตใจที่ดีควบคุมกลไกทั้งหลายในร่างกาย

การอดเพื่อล้างพิษ

หรือการกินเพื่อล้างพิษ



เรื่องน่ารู้

เกี่ยวกับสุขภาพที่คุณไม่ควรมองข้าม

ผลต่อการกระตุ้นการแบ่งเซลล์ของเซลล์มะเร็งเต้านมต่อกรดไขมันจำเป็น omega-3 และ omega-6

กรดไขมันจำเป็น กลุ่มโอเมก้า-6 พบว่ามีฤทธิ์เป็น pro-oncogenic (ยีนมะเร็ง) ส่วน โอเมก้า-3 มีฤทธิ์เป็น anti-oncogenic (ต้านมะเร็ง) โดยกรดโอเมก้า-3 พวก eicosapentaenoic acid (EPA) และ Docosahexaenoic acid (DHA) จะสามารถยับยั้งการเติบโตของเซลล์ มะเร็งเต้านม ในขณะที่ โอเมก้า-6 จะสามารถกระตุ้นเซลล์มะเร็งให้เติบโตได้
(อย่างไรก็ตามการบริโภคกรดไขมันควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะกรดไขมันยังจำเป็นต่อการสร้างเซลล์ประสาท และรักษาสมดุลระบบฮอร์โมนในร่างกาย - กองบรรณาธิการ)

ที่มา: Breast cancer. Res. Treat.2006 Jul 6

โอเมก้า-3 และโอเมก้า-6 กับเซลล์มะเร็งเต้านม



สารต้านอนุมูลอิสระในชาเขียว และ Black Seed มีฤทธิ์ข่มมะเร็งเต้านมกับ 5FU



การเปรียบเทียบยาเคมีบำบัด 5FU ชาเขียวและ Thymoquinone ต่อเซลล์มะเร็งลำไส้ สารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันร่างกายจากอนุมูลอิสระมากมายในร่างกาย เชื่อว่าทำหน้าที่ผ่านการหยุดปฏิกิริยา Scavenger reaction โดยสาร Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) เป็นสาร catechin ชนิดหนึ่งที่พบในชาเขียว มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระเป็นอย่างดีทั้งในการทดลองระดับหลอดทดลองและระดับสัตว์ทดลอง ส่วนสาร Thymoquinone (TQ) เป็นสารหลักที่พบใน black seed (Nigella sativa) ซึ่งเป็นที่รู้จักในการต้านอนุมูลอิสระของชาวตะวันออกกลาง โดยสารต้านอนุมูลอิสระทั้ง 2 ชนิด นำมาเปรียบเทียบกับยาเคมีบำบัดกลุ่ม 5-FU โดยนำมาทดสอบกับเซลล์มะเร็งลำไส้ พบว่าสารทั้งสองชนิดมีฤทธิ์ในการทำให้เซลล์มะเร็งเกิดการตายได้ดีพอ ๆ กับกลุ่มที่ได้รับยาเคมีบำบัด

ที่มา: Biomed Sci Instrum. 2006;42: 350-6

Bevacizumab

รักษามะเร็งลำไส้ใหญ่



นักวิจัยขององค์การวิจัยวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรม
ของออสเตรเลีย ได้ค้นพบว่า การกินผลไม้พวกมะนาว
หรือส้มจะช่วยป้องกันมะเร็งช่องปาก กล้องเสียง และ
กระเพาะปัสสาวะได้ ครึ่งหนึ่ง และยิ่งกินเพิ่ม นอกจากกินผักผลไม้วันละ
5 มื้อ เป็นประจำแล้ว ก็จะช่วยป้องกันอัมพาตได้ถึง 19 เปอร์เซ็นต์
ด้วยนางแคทริน แบกเฮิร์ท นักวิจัยคนหนึ่งขององค์การ เปิดเผยว่า
ผลไม้จำพวกมะนาวหรือส้มช่วยป้องกันโรคได้ เพราะคุณสมบัติที่เป็น
ตัวล้างพิษของมัน พร้อมทั้งบำรุงระบบภูมิคุ้มโรคให้แข็งแรง ชัดขวาง
เนื้อร้ายไม่ให้ลุกลามและรักษาเซลล์เนื้อร้ายให้กลับคืนดีได้อีกด้วยราย
งานการศึกษาซึ่งทำจากผลงานการศึกษาของชาติต่างๆ จำนวน 48
เรื่องยังได้พบหลักฐานอันน่าเชื่อถืออีกด้วยว่า ผลไม้เหล่านี้ยังมีคุณสมบัติ
ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน และเบาหวานอีกด้วยในบรรดา
ผลไม้พวกนี้ทั้งหมด ผลส้มจะมีสารที่มีคุณสมบัติเป็นตัวล้างพิษ อันเป็น
สารพฤษเคมีชนิดต่าง ๆ ไม่ต่ำกว่า 170 อย่าง รวมทั้งสารฟลาโวนอยด์
ซึ่งมีสรรพคุณป้องกันการอักเสบเป็นเนื้อร้าย และเลือดจับตัวเป็นก้อน
ไม่ต่ำกว่า 60 ชนิดด้วย

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ปีที่ 54 ฉบับที่ 16755 12/6/2003

Bevacizumab เป็น humanized monoclonal antibody
ที่ยับยั้ง vascular endothelial growthfactor (VEGF) ซึ่งเป็น
ปัจจัยสำคัญในการสร้างหลอดเลือดใหม่ที่มาเลี้ยงก้อนมะเร็ง
(tumor angiogenesis) การให้ Bevacizumab ร่วมกับเคมีบำบัดในผู้ป่วย
มะเร็งลำไส้ระยะแพร่กระจาย พบว่าได้ผลดี ช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตจาก
การศึกษาทางคลินิก ระยะที่ 3 ในผู้ป่วย 813 รายที่รักษาด้วย irinotecan,
5-fluorouracil (5-FU) และ leucovorin แบ่งผู้ป่วยเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก
ได้รับยาหลอกร่วมกับยาเคมีบำบัดเทียบกับยา กลุ่มที่ 2 ได้รับการรักษาด้วย
Bevacizumab และยาเคมีบำบัดพบว่า กลุ่มที่ได้ Bevacizumab ร่วมด้วย
มีอัตราการรอดชีวิตได้นานขึ้น 30% คือจาก 15.6 เดือนเพิ่มเป็น 0.3 เดือน
($p < 0.001$) มีการศึกษาอื่นๆ ในระยะ 2 และ 3 ที่รายงานว่า การใช้
Bevacizumab ร่วมกับ 5-FU และ leucovorin หรือร่วมกับ oxaliplatin,
5-FU และ leucovorin ได้ผลดี ผลข้างเคียงของ Bevacizumab เป็นอาการ
เพียงเล็กน้อยได้แก่ อาการปวดศีรษะที่รักษาหายได้ มีโปรตีนในปัสสาวะใน
ขนาดที่ไม่มีความสำคัญทางคลินิกและมีเลือดออกจากเยื่อบางแห่ง เช่น
เลือดกำเดาออก ผู้ป่วยส่วนน้อยร้อยละ 1.5 อาจมีผลข้างเคียงรุนแรงได้แก่
การอุดตันหลอดเลือดแดง (arterial thrombosis) ทางเดินอาหารทะลุ
Bevacizumab จึงนับเป็นยาที่สามารถพิสูจน์ได้ว่าใช้ได้ผลดีต่อการรักษา
มะเร็งและได้รับการอนุมัติในการรักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะแพร่กระจาย
ร่วมกับยาเคมีบำบัด

ที่มา: ศศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์. เมดิคอลไทม์ CME, Vol 5, no 84 May 2006

กินส้มวันละใบปลั๊กไสมะเร็ง





ยาน้ำเทียนเซี่ย

ยาแผนโบราณ เลขทะเบียน K 12/41

สรรพคุณ

ใช้บำรุงร่างกาย
สำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น



บริษัท เฟิดา จำกัด
FEIDA CO.,LTD.



บรรจุก้อนที่จำหน่ายในเมืองไทย

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

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