

SiamCA

Vol.7

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ



Magazine
Content

สัญญาณเตือนมะเร็งตาม
อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

สัญญาณเตือนภัย มะเร็งเต้านม

การตรวจพบมะเร็งในระยะแรกเริ่ม

สามารถลดอัตราการตายจากมะเร็งเต้านมได้ และที่ยิ่งไปกว่านั้นคือ ยิ่งตรวจพบเร็วเท่าไร ก็ยิ่งมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้มากเท่านั้น

ดังนั้น ในคุณผู้หญิงที่มีปัจจัยเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของพฤติกรรม ไลฟ์สไตล์ พันธุกรรม หรือแม้แต่ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ขึ้นไป เช่นที่กล่าวมาแล้วในบทข้างต้น ซึ่งพบว่าอาจมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมมากขึ้น จึงควรพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำในการตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ เพราะผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านมมักจะไม่มีอาการอะไรบ่งบอกเป็นพิเศษในระยะเริ่มต้น แต่จะแสดงอาการผิดปกติในระยะที่ลุกลามแล้ว

แต่ทั้งนี้ เราอาจจะมีวิธี สังเกตสัญญาณเตือนภัย ได้จากหลายอาการที่ ปรากฏ อาทิ

- คลำได้ก้อนที่เต้านมหรือรักแร้

โดยมะเร็งมักจะไม่ใช่เจ็บปวด อาจ
โตช้าหรือเร็วก็ได้ มักจะเริ่มคลำ
ก้อนได้ต่อเมื่อก้อนโตมาหลายปี
แล้ว และร้อยละ 15 -20 ของ
ก้อนที่คลำได้บริเวณเต้านมมัก
เป็นมะเร็งเต้านม

- ก้อนที่คลำได้มีลักษณะแข็ง

ขอบไม่ชัด ติดแน่นกับเนื้อเยื่อ
รอบข้าง หรือมีหัวนมบุ๋มลงไป

- มีการบวมของรักแร้ หรือลำ

คอ แสดงถึงมะเร็งที่แพร่กระจาย
ออกไปถึงระบบต่อมน้ำเหลือง
แล้ว

- มีการเปลี่ยนแปลงทั้งขนาด

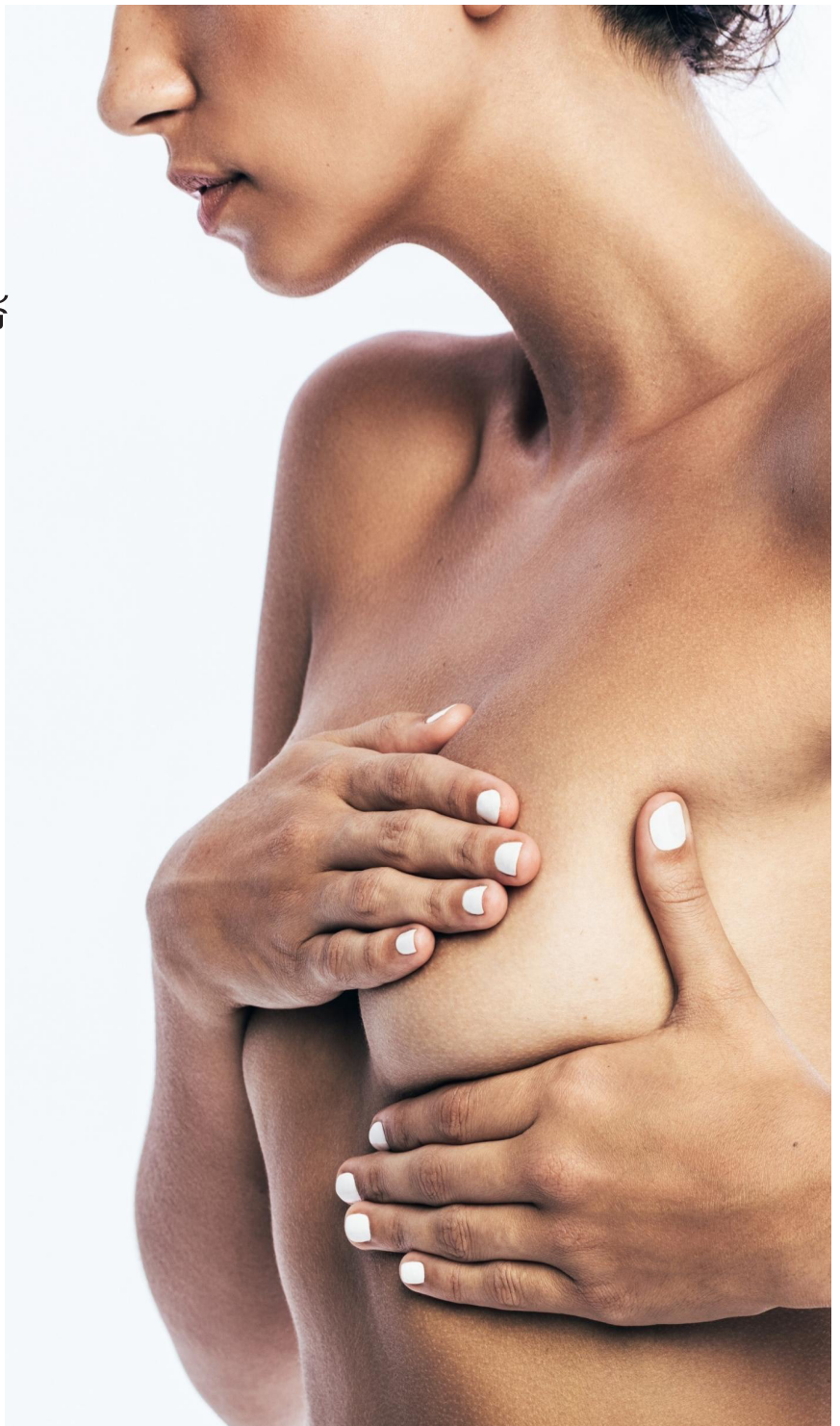
และรูปร่างของเต้านม เต้านมแข็ง
ขึ้นผิดปกติ ไม่เปลี่ยนแปลงตาม
รอบเดือน

- มีของเหลว เช่น เลือด หรือน้ำไหลออกจากหัวนม แสดงถึงมะเร็งที่ได้แพร่กระจาย
ออกไปที่ท่อน้ำนมแล้ว (ร้อยละ 20 ของการมีเลือดออกจะเป็นมะเร็ง)

- เจ็บหรือรู้สึกเหมือนหัวนมถูกดึงรั้ง (มะเร็งเต้านมส่วนใหญ่ไม่เจ็บ นอกจากก้อนโต
มากแล้ว)

- ผิวเต้านมจะมีการเปลี่ยนแปลง เช่น มีรอยบุ๋ม ย่น หดตัว หนาผิดปกติ บางส่วนมี
สะเก็ด หรือมีผิวสัมผัสเหมือนเปลือกส้ม ลอก เป็นแผล เป็นผื่น

- หัวนม การหดตัว คับ หรือแดงผิดปกติ



โภชนบำบัด สำหรับมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม มีสาเหตุการเกิดหลากหลายปัจจัย เช่น พันธุกรรม อาหารที่มีไขมันสูง ฮอโมน ความอ้วนและ ภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นต้น ปัจจุบันทางการแพทย์เชื่อว่า มะเร็งเต้านมไม่ใช่โรคเฉพาะที่ แต่เป็นโรคทั้งระบบของ ร่างกาย ดังนั้น การรักษาด้วยการผ่าตัดจึงไม่เพียงพอ อาจต้องได้รับเคมีบำบัด ฉายรังสี หรือยาต้านฮอโมน ร่วมด้วย

ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ส่วนใหญ่มักจะต้องได้รับการ รักษาหลายอย่าง ดังนั้นผลข้างเคียงจึงมีมาก นอกจากนี้ ยังพบได้บ่อยที่มะเร็งเต้านมมักจะกลับมาเป็นซ้ำ การดูแล น้ำหนักตัวเป็นหัวใจสำคัญของการป้องกันการกลับมาเป็น ซ้ำ และการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านม เนื่องจากเซลล์ไขมันสามารถส่งเสริมการทำงานของฮอโมนเอสโตรเจนได้



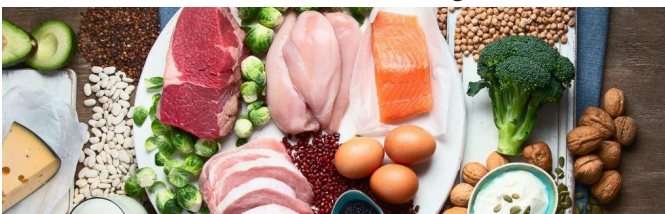
หลักโภชนบำบัด

คาร์โบไฮเดรต

รับประทานข้าวแบ่งโดยได้รับ คาร์โบไฮเดรต 50-55% ของพลังงานที่ ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน ควรรับประทานข้าวแบ่งเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ ในผู้ที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยควรได้รับ ข้าวอย่างน้อยมื้อละ 2-3 ทัพพี พบว่าการได้รับธัญพืช โดยเฉพาะธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นต้น จะช่วยเสริมโฟเลตซึ่งให้ผลดีต่อผู้ป่วย มะเร็ง

โปรตีน

ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ไขมันสูง เนื้อสัตว์ที่ผ่านกระบวนการปิ้งย่างจนเกิดเขม่าควัน รวมไปถึงเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง การรับประทาน เต้าหู้หรือน้ำมันถั่วเหลืองวันละ 1 แก้ว ให้ผลดีต่อการป้องกันมะเร็งและลดอัตราการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ แต่ทั้งนี้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ตอบสนองต่อฮอร์โมนเพศควรหลีกเลี่ยงการรับประทานถั่วเหลืองในความเข้มข้นสูงไว้ก่อน เนื่องจากถั่วเหลืองมีสาร Isoflavone ซึ่งมีฤทธิ์ที่คล้ายคลึงกับฮอร์โมนเพศหญิง อาจส่งผลให้เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตขึ้น



ไขมัน

ควรได้รับไขมันวันละ 30% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และไม่รับประทานไขมันอิ่มตัว รวมไปถึงอาหารที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันแฝง เช่น เบเกอรี่ ไอศกรีม เนื่องจากจะเสี่ยงต่อการได้รับพลังงานมากเกินไปทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมการเกิดโรคมะเร็งได้ สำหรับไขมันชนิดไม่อิ่มตัว โอเมก้า-3 มีผลในการลดการเสี่ยงการเกิดมะเร็ง แต่บางงานวิจัยก็ไม่มีผล ดังนั้นควรระวังรับประทานแต่พอดี

ผักและผลไม้

ผู้ที่เป็นมะเร็งเต้านมรับประทานผักปริมาณมาก ดีกว่ารับประทานผลไม้ในปริมาณมาก เพราะผลไม้จะมีน้ำตาลสูง ทำให้เกิดไขมันสะสม สามารถรับประทานพวกผักใบเขียวได้ไม่จำกัด แต่ในผู้ป่วยบางกลุ่มที่ได้รับยาต้านฮอร์โมนกลุ่ม Tamoxifen ควรรับประทานแครอทและดอกกะหล่ำเพิ่ม เพื่อลดอาการร้อน ๆ หนาว ๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างได้รับยา

ผลไม้ให้เลือกที่ไม่หวานจัด เลือกผลไม้ที่มีเส้นใยสูง เช่น ฝรั่ง ชมพู่ ผลไม้ที่มีสีแดงสดและมีสีออกแดงหรือสีส้ม ที่สามารถรับประทานได้ทั้งเปลือกเพราะให้สาร flavonoid ลดการเกิดมะเร็งได้

ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร

- เช้า** ข้าวสวย 2-3 ทัพพี
แกงจืดกะหล่ำปลีพันเต้าหู้ (โดยใส่เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน 1-2 หลอด)
ผัดผักรวม
- กลางวัน** ข้าวต้ม 1 ถ้วย
ต้มยำปลากระพง ใส่เห็ด ใส่ปลากระพง 5-6 ชิ้น
ไก่ผัดขิง ใส่ขิงซอย และใช้น้ำมันรำข้าว 1-2 ช้อนชา
- เย็น** ข้าวสวย 2-3 ทัพพี
ยำไก่ฉีก รสเผ็ดน้อย เลือกใช้เฉพาะ
เนื้ออกไก่
ซूपบร็อคโคลี่ ใส่แครอท
น้ำผลไม้ 1 แก้ว



มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพสีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่าง ผื่นพุพอง ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

