

www.siamca.com ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

SiamCA

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ

Vol.15

โภชนบำบัดสำหรับ
มะเร็งลำไส้ใหญ่
และมะเร็งปากมดลูก



โภชนบำบัด สำหรับมะเร็งลำไส้ใหญ่

โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นโรคที่เกิดจากเซลล์เยื่อบุผนังลำไส้เปลี่ยนแปลง และเจริญเติบโตผิดปกติจนไม่สามารถควบคุมได้ สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งยังไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าผู้สูงอายุและผู้มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งจะมีอัตราเสี่ยงมากกว่าคนปกติ หรือผู้ที่มีภาวะโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง และผู้ที่รับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย จะมีความเสี่ยง



ต่อการเกิดเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่มากขึ้น อาการโดยส่วนใหญ่ของมะเร็งลำไส้ใหญ่จะมีท้องผูกสลับท้องเสีย ถ่ายอุจจาระมีเลือดสด อุจจาระมีขนาดเล็กลง มีอาการจุกเสียดแน่นบ่อยครั้ง อ่อนเพลียและน้ำหนักลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ การรักษาทั้งการเคมีบำบัด ฉายรังสี และการผ่าตัด พิจารณาเป็นกรณีไปโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

เนื่องจากลำไส้เป็นอวัยวะสำคัญในระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นต้องดูแลเรื่องอาหารเป็นพิเศษ การรักษาที่ถูกต้องร่วมกับโภชนบำบัดที่ถูกหลัก สามารถลดการแพร่กระจายและอาการทรมานจากมะเร็งได้



หลักโภชนบำบัด

คาร์โบไฮเดรต

ข้าวแป้งยังเป็นอาหารหลักที่ร่างกายต้องการในการใช้เป็นพลังงานพื้นฐาน ควรเลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนเป็นหลัก อาทิ ข้าวกล้อง เนื่องจากมีใยอาหารสูง ซึ่งช่วยทำหน้าที่ในการดูดซับสารก่อมะเร็งและน้ำดีแล้วขับออกจากร่างกาย โดยควรได้รับใยอาหารไม่ต่ำกว่า 25 กรัมต่อวัน

สำหรับผู้ที่มีผื่นคันระคายเคืองอาหารและลำไส้แล้วอาจเกิดอาการ Dumping s' Syndrome มีอาการแน่นไม่สบายท้อง ไม่ควรรับคาร์โบไฮเดรตครั้งละมากๆ ควรจะค่อยๆ รับประทานอาหารทีละน้อย แต่เพิ่มจำนวนมื้อแทน

โปรตีน

ควรได้รับโปรตีนวันละ 1.5 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม อาหารในกลุ่มที่ให้โปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่างๆ พบว่าไข่และเนื้อสัตว์เป็นแหล่งของโปรตีนที่ให้กรดอะมิโนครบถ้วนที่สุด พืชจำพวกถั่วให้กรดอะมิโนจำเป็นที่ร่างกายต้องการไม่ครบ มักจะขาดกรดอะมิโนจำเป็นชื่อ methionine สำหรับเนื้อสัตว์ควรเลือกชนิดที่ไม่ติดมันเป็นหลัก หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง เพราะอาหารแปรรูปเหล่านี้มักใส่สารไนไตรท์ ไนเตรต รวมไปถึงไขมันจำนวนมาก ทำให้กระตุ้นการเกิดมะเร็งมากขึ้น

ไขมัน

จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องจำกัดปริมาณไขมัน โดยเฉพาะไขมันที่อิ่มตัว เช่น กะทิ ควรจะหลีกเลี่ยง หากต้องการปรุงประกอบอาหารด้วยกะทิ ควรใช้นมถั่วเหลืองแทน น้ำมันไม่ควรได้รับเกิน 20% ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ไม่ควรเลือกใช้ไขมันที่เกิดกลิ่นเหม็นง่าย เพราะการเกิดกลิ่นเหม็นนั้นบ่งบอกถึงไขมันชนิดนั้นได้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นมาแล้ว ควรเลือกใช้กรดไขมันไม่อิ่มตัวหนึ่งตำแหน่งเป็นหลัก เช่น พวกลูกโอเมก้า 3



ผักและผลไม้

ควรรับประทานผักผลไม้ที่มีเส้นใยสูง ยกเว้นในกรณีที่รับการผ่าตัดแล้วมีอาการ Dumping's Syndrome ซึ่งจะเกิดอาการไม่สบายท้อง อาจจะต้องจำกัดอาหารบางชนิดเพิ่มมากขึ้น ควรเลือกชนิดที่ย่อยง่าย เช่น มะละกอสุก ส้ม แก้วมังกร เป็นต้น และหลังจากการรับประทานผักผลไม้เส้นใยสูงแล้ว ควรเพิ่มการดื่มน้ำให้มากขึ้นเพื่อป้องกันการอุดตันของลำไส้จากเส้นใยอาหาร นอกจากนี้ หากเกิดภาวะท้องอืดควรจำกัดปริมาณผักที่มีกลิ่นฉุน และลดปริมาณใยอาหารลงจนกว่าร่างกายจะเข้าสู่ภาวะปกติ จึงกลับมารับประทานได้ตามเดิม

นอกจากนี้ ยังมีรายงานการวิจัยพบอาหารมีผลดีต่อการป้องกันและต่อต้านมะเร็งลำไส้ โดยเฉพาะพืชตระกูลกะหล่ำ เพราะมีสาร Isothiocyanate ซึ่งให้ผลดีในการควบคุมมะเร็ง การรับประทานควรล้างให้สะอาด เพราะแม้ผักชนิดนี้จะมีสารพิษเคมีที่เป็นประโยชน์มากก็จริง แต่ก็ยังเป็นแหล่งตกค้างของสารฆ่าแมลงมากเช่นกัน

อื่นๆ

การได้รับแคลเซียมเสริมสามารถป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งในลำไส้ได้ นอกจากนี้ ยังมีรายงานเกี่ยวกับการเสริมโฟเลต สามารถช่วยลดการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้ สารอาหารทั้งสองชนิดพบมากในนม แต่การดื่มนมควรเลือกชนิดพร่องหรือขาดมันเนยเพื่อเสริมสร้างสารดังกล่าว

ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร

เช้า	โจ๊กไก่ ไข่ไก่ครึ่งใน น้ำเต้าหู้ 1 แก้ว
กลางวัน	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี ปลาเนื้อขาวซีอิ๊ว ยำไข่ต้ม
เย็น	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี ผัดผักรวมใส่เต้าหู้ ใช้น้ำมันรำข้าว เห็ดหัวลิงตุ๋นยาจีน



โภชนบำบัดสำหรับมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูก เป็นโรคมะเร็งที่พบได้เป็นอันดับหนึ่งของผู้หญิงไทย สาเหตุมักมาจากการติดเชื้อ Human Papilloma Virus หรือหูดหงอนไก่ ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้นก็จะพัฒนาก่อการกลายพันธุ์ของเซลล์ให้กลายเป็นเซลล์มะเร็งขึ้นมาได้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น ซึ่งผู้หญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจหา มะเร็งปากมดลูกเป็นประจำทุกปี หากพบว่าเป็นในระยะเริ่มแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยการรักษามีทั้งการผ่าตัด ฉายแสง และการใส่แร่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษา

ผู้ป่วยโรคมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับการผ่าตัด ฉายแสง รวมไปถึงเคมีบำบัด ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ การส่งเสริมโภชนาการที่ดีและถูกต้องจะส่งผลให้อาการข้างเคียงจากการรักษาลดน้อยลง และช่วยยืดอายุของผู้ป่วยได้ยาวนานขึ้น รวมถึงลดความเสี่ยงการกลับมาเป็นซ้ำ

หลักโภชนบำบัด คาร์โบไฮเดรต

ผู้ป่วยสามารถรับประทานข้าวแบ่งได้ตามปกติ ควรได้รับคาร์โบไฮเดรต 55% ของพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน โดยแบ่งรับประทานให้ครบทุกมื้อ อาจเน้นไปที่ข้าวไม่ขัดสี ธัญพืช ขนมปัง บางมื้อที่เบื่อรับประทานข้าวอาจเปลี่ยนเป็นขนมปัง โดยขนมปัง 1 แผ่นจะให้พลังงานเทียบเท่ากับข้าว 1 ทัพพี หรืออาจเปลี่ยนเป็นกล้วยเดี่ยว หรือวุ้นเส้นก็สามารถเลือกทดแทนข้าวได้เช่นเดียวกัน



โปรตีน

ใน 1 วัน ควรได้รับโปรตีนประมาณ 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โปรตีนจากเนื้อสัตว์ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะมักมีไขมันมากเกินไป อีกทั้งมักจะอยู่ในรูปของไขมันแฝง ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป

กลุ่มเนื้อสัตว์ที่รับประทานได้ คือ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำ อาทิ เนื้อปลา, สันในไก่, อกไก่ เป็นต้น

กลุ่มเนื้อสัตว์ที่ควรหลีกเลี่ยง คือ เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง อาทิ หมูบด, เนื้อสะโพก, ไส้กรอก เป็นต้น

ไขมัน

ควรลดไขมันให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่มีข้อควรระวังรับประทานไขมันทุกชนิด ยังต้องได้รับไขมัน 15-20% ของพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน งดเว้นน้ำมันทอดซ้ำเนื่องจากอาหารเหล่านี้จะมี Polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งและอนุมูลอิสระมากมายที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการทอด



ผักและผลไม้

สามารถรับประทานผักและผลไม้เส้นใยสูงได้เกือบทุกชนิด เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น ยกเว้นในผู้ป่วยที่มีอาการท้องอืดอาจต้องลดอาหารประเภทนี้ลง นอกจากนี้ ควรรับประทานผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง อาทิ ผลไม้ที่มีสีสด ผู้ป่วยบางรายรับประทานอาหารประเภทนี้แล้วถ่ายลำบาก แสดงว่าผู้ป่วยดื่มน้ำน้อยเกินไป ทำให้เส้นใยอาหารดูดซึมสารหล่อลื่นในลำไส้แทน จึงควรดื่มน้ำให้มากขึ้น

ตัวอย่างการจัดรายการอาหาร

เช้า	ขนมปังทาแยมผลไม้ 2 แผ่น น้ำส้มคั้น
กลางวัน	ข้าวสวย 2-3 ทัพพี แกงส้มมะละกอใส่ปลาช่อน
หรือกึ่ง	ผัดถั่วงอกเต้าหู้
เย็น	สลัดผักรวมและผลไม้ใส่โยเกิร์ต
แทนน้ำสลัด	ข้าวต้มทรงเครื่องใส่ไก่สับ 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

