

“ Be prepared for the worst, but hope for the best ”

“จงเตรียมตัวพร้อมรับสิ่งเลวร้าย แต่จงมีความหวังเพื่อสิ่งที่ดีที่สุด”

Benjamin Disraeli



เจาะลึก...การรักษามะเร็ง



การผ่าตัด จะต้องตัดเอาก้อนมะเร็งออกทั้งหมดหรือให้มากที่สุด อย่างไรก็ตาม มักต้องใช้วิธีการรักษาอื่นร่วมด้วย เพราะอาจมีอวัยวะหลุดออกจากจุดเดิมไปตามหลอดเลือดหรือหลอดน้ำเหลือง จึงรอดพ้นจากการผ่าตัดไปได้ บางกรณีอาจผ่าตัดอวัยวะได้เพียงบางส่วนเพื่อไม่ให้อวัยวะเสียหายมาก เช่น สมอง หรือบางกรณีอยู่ในจุดที่ผ่าตัดยาก จึงเพียงแค่ตัดชิ้นเนื้อมาตรวจพิสูจน์ชนิดของมะเร็งเท่านั้น

รังสีรักษา ทำให้โครโมโซมของเซลล์ขาด โดยการยิงรังสีต้องยิงเป็นเวลานานหลายนาที่ เพื่อให้โครโมโซมขาดจนซ่อมไม่ได้เซลล์จึงจะตาย ซึ่งการวิจัยพบว่า รังสีจะทำให้เซลล์ตายที่ระยะก่อนจะแบ่งตัวมากที่สุด เพราะมีโครโมโซมซึ่งเป็นเป้าของรังสีหนาแน่นมากที่สุด อย่างไรก็ตาม ในหนึ่งวันผู้ป่วยจะถูกฉายรังสีแค่ช่วงหนึ่งเท่านั้น แล้วค่อยมาฉายรังสีต่อในวันถัดไป ช่วงเวลาที่หยุดพัก อาจทำให้เซลล์ที่หลงเหลืออยู่ซ่อมแซมตัวเองใหม่ได้ นอกจากนี้ ในช่วงที่เป็นเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งซึ่งมีโครโมโซมน้อย จะตอบสนองต่อรังสีน้อยมาก ทำให้มะเร็งเกิดซ้ำหรือแพร่กระจายได้อีก

เคมีบำบัด จะทำลายนิวเคลียสของเซลล์ แต่เนื่องจากเคมีบำบัดออกฤทธิ์แบบไม่เฉพาะเจาะจง จึงทำลายทุกเซลล์ทั้งเซลล์มะเร็งรวมทั้งเซลล์ปกติด้วย และเช่นเดียวกับฉายรังสี เซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งจะตอบสนองต่อเคมีบำบัดน้อยมาก

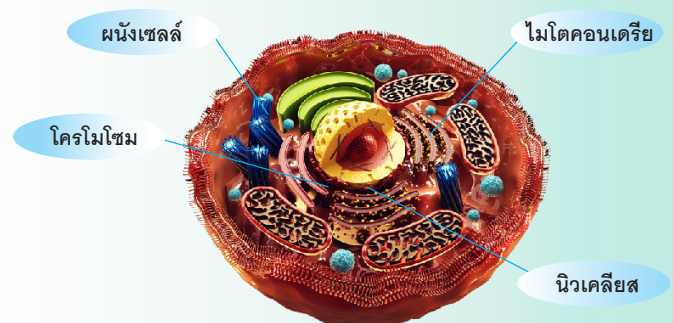
ยามุ่งเป้า จะขัดขวางการรับส่งสัญญาณการแบ่งตัวของเซลล์บริเวณผนังเซลล์ แต่ปัญหาสำคัญ คือ ยามุ่งเป้าจะได้ผลเฉพาะกับเซลล์ที่มีเป้าให้จับ ถ้าไม่มีก็ใช้ยามุ่งเป้าไม่ได้ผล นอกจากนี้ ยามุ่งเป้าตัวหนึ่งไม่สามารถใช้ได้กับทุกเซลล์มะเร็ง

ยาน้ำเทียนเซียน ช่วยในการรักษาเสริมไปพร้อมกับการรักษาหลัก เมื่อให้การรักษาด้วยยาน้ำเทียนเซียนทำให้คนไข้มีอาการดีขึ้นอยู่กับโรคได้อย่างสงบหรือไม่ก็หายขาดได้ โดยยาจีนจะไปทำลายเซลล์ที่หลงเหลือจากการรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน โดยเฉพาะเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งซึ่งเหลือรอดจากการรักษาแผนหลักมากที่สุด

มีงานวิจัยแสดงถึงฤทธิ์ของยาในการทำลายผนังไมโทคอนเดรีย (ส่วนประกอบหนึ่งในเซลล์) ทำให้เอนไซม์ในไมโทคอนเดรียไหลออกมาและเป็นพิษต่อเซลล์ กำหนดเวลาตายให้เซลล์มะเร็งในที่สุด

ล่าสุดเมื่อ 5 ปี ที่ผ่านมา นพ. ล่าย จี หมิง และทีมวิจัยสถาบันวิจัยมะเร็งแห่งชาติไต้หวัน ได้ศึกษาเปรียบเทียบยาเคมีบำบัด กับยาน้ำเทียนเซียนในความเข้มข้นต่างๆ กัน พบว่ายาน้ำเทียนเซียนมีผลยับยั้งเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งและเซลล์มะเร็งรุ่นหลังๆ

นอกจากนี้ ทีมวิจัยของโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน ได้ทำวิจัยในผู้ป่วยมะเร็งในระยะกระจายไกล เป็นผู้ป่วยระยะสุดท้าย ให้ผู้ป่วยรับประทานยา 60 ซีซี ต่อวัน เป็นเวลา 6 เดือน พบว่าคนไข้กลุ่มนี้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น อาการเหนื่อยอ่อนลดลง ทำให้ผลข้างเคียงจากการรักษาอื่นๆ ที่ให้การรักษาร่วมด้วยน้อยลง ในขณะเดียวกัน ตัวยาเทียนเซียนไม่ทำให้เกิดผลข้างเคียงใดๆ



จากข้อมูลการรักษาข้างต้น จะเห็นว่า ไม่มีการรักษาอย่างหนึ่งอย่างใดที่สมบูรณ์แบบ จึงใช้แค่วิธีเดียวไม่ได้ การดูแลรักษาผู้ป่วยมะเร็งให้ได้ผลสูงสุด จำเป็นต้องผสมผสานหลายวิธีเข้าด้วยกัน เพื่อลดจำนวนเซลล์มะเร็งที่เหลือหลังจากการรักษา ลดอัตราการเกิดซ้ำ ลดการกระจายไกล และลดอัตราการเกิดมะเร็งชนิดใหม่

เนื้อหาจากการบรรยาย.....งานรอดและสุขกับมะเร็ง

โดย...รศ.พญ.สุพัตรา แสงรุจิ

แพทย์รังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์

ติดต่อครอบครัวเทียนเซียน :

เลขที่ 213/5 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

(02)-264-2217-9

info@feidathai.com

www.feidathai.com

www.facebook.com/tianxianfamily

รู้ไว้ชัวร์... สมุนไพรกับการรักษามะเร็ง

ผู้ป่วยมะเร็งผูกพันกับสมุนไพรมาช้านาน อาจใช้เป็นแคอาหาร เครื่องดื่ม ช่วยขจัดอาการข้างเคียง หรือมีความหวังลึกๆว่าจะรักษาโรคที่เป็นอยู่ ส่วนจะสมหวังหรือไม่ ฉบับนี้ได้รวบรวมสมุนไพรยอดนิยมในกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง มาตีแผ่เฉพาะสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับมะเร็ง เพื่อความเข้าใจอย่างถูกต้อง



หญ้าปักกิ่ง... ออกฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และมีฤทธิ์เป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งอย่างอ่อนในเซลล์เพาะเลี้ยงในหลอดทดลอง การใช้หญ้าปักกิ่งไม่ประสบผลสำเร็จในผู้ป่วยมะเร็ง และยังมีผลข้างเคียง คือ ทำให้มือเท้าอ่อนแรง

มะรุม... มีการทดลองในหลอดทดลองพบว่า มีผลต่อลูคีเมีย (leukemia) มะเร็งตับ (hepatoma) รวมถึงมะเร็งรังไข่ในหลอดทดลอง ลดการอักเสบไขมัน และน้ำตาล แต่ข้อเสียของมะรุม คือ มีปฏิกิริยากับยาเคมีบำบัดบางตัว (drug interaction : CYP3A4) อาจขัดขวางหรือเสริมฤทธิ์ทำให้ฤทธิ์ยาเปลี่ยนไปจากเดิม ส่งผลให้ประสิทธิภาพของยาลดลงหรือมากขึ้นจนเกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้ ที่สำคัญไม่ควรกินน้ำมันหอมระเหยจากมะรุม เพราะเป็นพิษต่อดับอย่างรุนแรง



ย่านาง... มีฤทธิ์ต้านเดียว คือ ต่อด้านอนุมูลอิสระเพราะมีคลอโรฟิลล์สูง จึงช่วยป้องกันการดูดซึมอะพลาทอกซินเข้าสู่ร่างกาย ความเป็นพิษของย่านางไม่ค่อยมี ยกเว้นผู้ป่วย

ป่วยระหว่างให้เคมีบำบัดอยู่ไม่ควรกินในปริมาณมาก เนื่องจากยังไม่มีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าย่านางจะมีปฏิกิริยากับยาเคมีหรือไม่ และยังไม่มีการวิจัยถึงกลไกของมะรุมแต่ละชนิด

แป๊ะตำปึง... มีฤทธิ์เสริมฤทธิ์ยาเคมีบำบัดไฟว์เอฟยู (5FU) ลดฤทธิ์ยาซิสพลาติน (Cisplatin) มีผลวิจัยมะรุมดับในหนูทดลอง ลดการอักเสบ เจลสกัดจากแป๊ะตำปึงช่วยลดการเกิดแผลเปื่อย

ในช่องปาก (Mucositis) อย่างไรก็ตาม แป๊ะตำปึงมี 2 สายพันธุ์ คือ สายพันธุ์เวียดนามใบมีขน กับสายพันธุ์ไทยซึ่งใบไม่มีขน จากการทดลองไม่มีการแยกว่าสายพันธุ์ไหนดี หรือระบุว่าใช้สายพันธุ์ใดในการทดลอง ข้อควรระวังของการใช้แป๊ะตำปึง คือ ในผู้ป่วยบางรายที่ใช้ยาเคมีบำบัด เช่น ซีโรด้า (Xeroda) แล้วผลข้างเคียงเจ็บมือ เจ็บเท้า (Hand foot syndrome) จะมีอาการมากขึ้นเมื่อใช้แป๊ะตำปึงร่วมด้วย จึงควรงดในช่วงนี้



ขมิ้นชัน... หรือ พญาวัน มีฤทธิ์แค่ฆ่าเชื้อกับลดน้ำตาลในเลือดเท่านั้น ไม่มีงานวิจัยเรื่องมะรุมออกมา

ทุเรียนเทศ...

สารในทุเรียนเทศ Acetogenin มีฤทธิ์ต้านเนื้องอกในหลอดทดลอง (Wu et al, 1995) แต่ มีสาร อีกตัว ชื่อ



Annonacin เป็นพิษต่อเซลล์ประสาทอย่างรุนแรง ดังนั้น ทุเรียนเทศมีทั้งข้อดีและข้อเสีย จึงควรระมัดระวัง ที่สำคัญไม่ควรกินแบบที่แช่แอลกอฮอล์สกัด เพราะอาจจะเกิดความเป็นพิษได้

หลินจือ... สารสกัดจากหลินจือช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน แต่ในผู้ป่วยเม็ดเลือดแดงต่ำควรระวัง บริโภคในปริมาณมากทำให้เม็ดเลือดแดงแตกง่าย สำหรับผู้ป่วยโรคหลินจือแห้งแบบต้มเป็นน้ำชาดื่มก็สามารถใช้ได้ แต่ประโยชน์ในด้านกระตุ้นภูมิคุ้มกันอาจน้อยลง



เนื้อหาจากการบรรยาย...งานรูดและสุขกับมะรุม

ดร.กมล ไชยสิทธิ์

American Board in Nutritional Wellness from

Activity 2013 กิจกรรมด้านมะเร็ง

รายการ Hotline สายสุขภาพ 4 สิงหาคม 2013



แพทย์จีน มาลิน ปิยะชิน วรณ ร่วมพูดคุยในรายการ Hotline สายสุขภาพ ทางช่อง เนชั่นซันแดน โดยได้เผยถึงผล งานการวิจัยล่าสุดของ นพ.ล่าย จี หมิง และทีมวิจัยสถาบันมะเร็ง

แห่งชาติไต้หวัน ที่ทำการทดลอง ยาจีนกับการยับยั้งเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง พบว่ายาจีนมีบทบาทที่ดีใน การใช้ร่วมกับการรักษาแผนหลักเพื่อรักษามะเร็ง

หนทางพิชิตมะเร็ง 7 กันยายน 2013



มะเร็งแพร่กระจายและกำเริบซ้ำ ที่เคยมีดมณยังมีทางออก ครอบครัว เทียนเซียน เชิญ นพ. ล่าย จี หมิง ผู้ เชี่ยวชาญการรักษามะเร็งมากกว่า 30 ปี มาร่วมถ่ายทอดองค์ความรู้ ณ โรงแรม ไดมอนด์พลาซ่า หาดใหญ่ จ.สงขลา เรื่องการจัดเซลล์ต้นกำเนิด มะเร็งด้วยยาจีน ซึ่งเป็นผลงานการวิจัยของ นพ.ล่าย และทีม งาน ที่พบว่ายาจีน ช่วยยับยั้งเซลล์ต้น กำเนิดมะเร็งสาเหตุ การแพร่กระจายและ การกำเริบซ้ำของ มะเร็งได้



รอดและสู้กับมะเร็งด้วยวิถีบูรณาการ 29 กันยายน 2013



ครอบครัวเทียนเซียนร่วมกับชมรม ฟันฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง เชิญ รศ.พญ.สุพัตรา แสงรุจิ แพทย์รังสี รักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ ร่วมนำ

เสนอแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งแบบบูรณาการ ร่วมกับ ดร.กมล ไชยสิทธิ์ นักโภชนาบำบัด ที่นำเสนอการใช้อาหารและโภชนาการที่ถูก ต้องสำหรับผู้ป่วย



รายการคลินิกชีวิต สุขภาพ - พฤศจิกายน 2013

แพทย์จีน มาลิน ปิยะชิน วรณ ร่วมพูดคุยและเผยถึง ผลการทดลองยาจีนในร่างกาย มนุษย์ พบว่าช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และทำให้ขนาดก้อนมะเร็งฝ่อ เล็กลง เชื่อว่าในอนาคต ยาจีน จะมีบทบาทที่ดีในการใช้ร่วม กับการรักษาแผนหลัก เพื่อการ รักษา มะเร็งอย่างมีประสิทธิภาพ



ไขความลับพิชิตมะเร็ง 23 พฤศจิกายน 2556



รศ.นพ.นรินทร์ วรวิทย์ หน่วยมะเร็ง วิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ รพ.จุฬาลงกรณ์ฯ ร่วมไขความลับการรักษาเพื่อ พิชิตมะเร็ง เผยถึงนวัตกรรมใหม่ในการ รักษา มะเร็ง งานนี้มี ดร.กมล ไชยสิทธิ์ นักโภชนาบำบัด มาร่วมไขความลับทาง

ด้านการเลือกใช้อาหาร สมุนไพร อาหารเสริม สำหรับผู้ป่วยมะเร็งอีก ด้วย



เปิดโลกสุขภาพเพื่อผู้ป่วยโรคระเร็ง

ครอบครัวเทียนเซียนและเหล่า พันธมิตรกลุ่ม Health Channel ร่วม มอบสิ่งดี ๆ นำความรู้ด้านสุขภาพสู่ ประชาชน เพื่อกระตุ้นให้คนในสังคม ใส่ใจดูแลสุขภาพ ณ ตลาดบองมาเซ่ , ตลาด อตก. และหมู่บ้านลานทอง อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี



รู้จัก “อนุมูลอิสระ”

อนุมูลอิสระเกิดขึ้นได้อย่างไร

อนุมูลอิสระเหมือนขยะที่อยู่ในร่างกาย ปกติทั่วไปในร่างกายเรานั้นเกิดอนุมูลอิสระขึ้นตลอดเวลา แต่ในร่างกายมีระบบการจัดการกับอนุมูลอิสระอยู่แล้วในระดับหนึ่ง ยกเว้นแต่กรณีที่มีสิ่งรบกวนจากปัจจัยอื่น ๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระมากขึ้นกว่าปกติจนระบบต้านอนุมูลอิสระของร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดเป็นภาวะที่ร่างกายมีอนุมูลอิสระมากเกินไป ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ

แหล่งที่มาของอนุมูลอิสระ

1. อนุมูลอิสระเกิดจากภายในร่างกายเอง มาจาก ขบวนการเผาผลาญของร่างกาย (โดยเฉพาะการหายใจระดับเซลล์) ขบวนการที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย โดยเซลล์พวกที่มีหน้าที่กลืนกินสิ่งแปลกปลอม (phagocytic cells) จะปล่อยสารอนุมูลอิสระเพื่อไปทำลายเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรีย

2. อนุมูลอิสระที่มาจากภายนอกในร่างกาย ได้แก่ การสูบบุหรี่ รวมถึงการสูดดมควันต่าง ๆ และยาสูบ มลพิษในอากาศหรือสารเคมี รังสีต่าง ๆ ยาบางชนิด สารเคมี ฯลฯ

ภาวะที่ร่างกายมีอนุมูลอิสระในปริมาณมากเกินไป (oxidative stress) ทำให้เสียสมดุลระหว่างอนุมูลอิสระ กับสารต้านอนุมูลอิสระ เป็นเหตุให้เกิดความเสียหายกับเซลล์ เซลล์ถูกทำลายหรือได้รับบาดเจ็บ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในโครงสร้างหรือหน้าที่ของเซลล์เหล่านั้น มีผลทำให้เกิดความเสียหายของดีเอ็นเอ นำไปสู่การทำให้สายดีเอ็นเอให้แตกออก เป็นต้น โดยภาพรวมแล้วภาวะความไม่สมดุลของอนุมูลอิสระ อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับพยาธิสภาพของโรคต่าง ได้แก่

1. โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular diseases)
2. โรคมะเร็ง (Cancer)
3. โรคเบาหวาน (Diabetes)
4. โรคทางระบบประสาท (Neurological diseases)
5. โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน (Immune diseases)
6. โรคตา (Eye diseases)
7. ภาวะชราภาพ (Aging)

สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)

เป็นสารที่สามารถไปทำปฏิกิริยาสะเทิน (neutralize) อนุมูลอิสระเพื่อกำจัดอนุมูลอิสระให้หมดไป โดยสารต้านอนุมูลอิสระแบ่งได้ตามประเภทใหญ่ได้ดังนี้

1. สารต้านอนุมูลอิสระที่พบในร่างกาย ซึ่งมีทั้งที่เป็นเอนไซม์และไม่ใช่เอนไซม์ อาทิ SOD, กลูตาไทโอนเปอร์ออกไซด์, อัลบูมิน, กรดยูริก, บิลิรูบิน เป็นต้น

2. สารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากภายนอก

โดยทั่วไปสารดังกล่าวเหล่านี้พบได้มากในอาหาร พวกกลุ่มผักผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเมื่อเข้ามาในร่างกายจะช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกายให้ดีขึ้น หรือทำให้กลไกการกำจัดอนุมูลอิสระเกิดได้เร็วยิ่งขึ้น สารต้านอนุมูลอิสระที่พบจากภายนอก ได้แก่ เบต้าแคโรทีน, ฟลาโวนอยด์, วิตามินเอ, วิตามินซี, วิตามินอี, เซเลเนียม, สังกะสี เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้...สารต้านอนุมูลอิสระในอาหาร

- วิตามินเอ มีใน นมวัว, ไข่แดง, ตับ, เนย เป็นต้น
- วิตามินซี มีใน พืชผักสีเขียวและในกลุ่มส้ม เช่น ส้ม, ส้มโอ, ฝรั่ง, เกรฟฟรุต, มะละกอ เป็นต้น
- วิตามินอี มีใน น้ำมันพืช, เมล็ดพืช, ผลไม้เปลือกแข็ง, ไข่แดง และจมูกข้าว เป็นต้น
- เบต้าแคโรทีน มีใน พืชผักสีแดง สีเขียว สีเหลืองส้ม
- เซเลเนียม มีใน เนื้อสัตว์, นมวัว, ไข่, ธัญพืช, ถั่วต่าง ๆ, เห็ด และกระเทียม
- สังกะสี มีในอาหารทะเล (กุ้ง หอย ปู เป็นต้น), ประเภทเนื้อ (เนื้อวัว เนื้อแพะ เป็นต้น), ประเภทพืชผัก (ข้าวโพด บัทรูท กะหล่ำ ผักปวยเล้ง เป็นต้น), ประเภทถั่ว (ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแปบ เป็นต้น), ผลไม้ (เชอร์รี่ สาลี่ เป็นต้น)

“ต้องสู้! จึงจะชนะ”

“มะเร็ง” มุมมองหนึ่งอาจทำให้ชีวิตที่มีความสุขมาตลอดนั้นยุติลง แต่อีกนัยหนึ่งกลับทำให้หลายคนเข้มแข็งขึ้นมาอย่างไม่น่าเชื่อ อย่างเช่นผู้หญิงคนนี้ **กาญจนา จันทังสี** ปัจจุบันในวัย 62 ปี เธอเป็นหญิงแกร่งที่ผ่านการต่อสู้กับมะเร็งมาถึง 2 ครั้ง

มรสุมชีวิตเริ่มต้นขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2551 คุณกาญจนาถูกพบว่าเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ระยะ 2 เธอเล่าว่า “โชคดีที่เราสังเกตอุจจาระ พบถ่ายอุจจาระออกมามีเลือดปนแต่ไม่มีอาการอย่างอื่น จึงไปพบแพทย์ เลยเจอว่าเป็นก้อนมะเร็งขนาดยาว 4.5 เซนติเมตร ใกล้ลำไส้ตรง รับเข้ารับการผ่าตัดทันที เมื่อ 11 กุมภาพันธ์ 2551”

เมื่อก่อนมะเร็งอยู่ใกล้ลำไส้ตรง คุณกาญจนาจำเป็นต้องใส่ถุงขับถ่ายทางหน้าท้อง แต่โชคดีที่สามารถปิดแผลหน้าท้องและขับถ่ายตามปกติได้ในเวลาต่อมา

หลังจากใช้เวลาฟื้นตัวราว 1 เดือน คุณกาญจนากลับมาใช้ชีวิตตามปกติ กินยาต้านมะเร็งตามแพทย์สั่ง 6 เดือนจนครบ แต่โชคชะตาก็ได้เล่นตลกกับเธออีกครั้ง **ปีต่อมาในเดือนมิถุนายน เธอถูกพบว่ามะเร็งได้กลับมาอีกที่ลำไส้ใหญ่ คราวนี้มะเร็งลุกลามสู่ต่อมน้ำเหลืองแล้ว กลายเป็นมะเร็งระยะ 3** คุณกาญจนาต้องเข้ารับการผ่าตัดลำไส้ใหญ่รอบที่ 2 ต่อด้วยการให้เคมีบำบัดทางหลอดเลือดอีก 12 ครั้ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 8 เดือน “การที่มะเร็งกลับมาใหม่ในรอบ 1 ปี มันหมายถึงมะเร็งไม่เคยหมดไปจากเรา มันแฝงตัวหลบซ่อนอยู่ ฉันจึงต้องดูแลร่างกายมากขึ้นอีก ได้รู้จักยำน้ำเตียนเซียนและเริ่มใช้ตั้งแต่ปี 2552 ทำให้ผ่านเคมีบำบัด 8 เดือน แบบสู้ไหวและปลอดภัย”

ตลอด 2 ปี ในการเข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาล ทำให้คุณกาญจนาคิดได้ว่าต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งใหญ่ “เมื่อเจอมะเร็งอีกครั้งในเดือนตุลาคม 2552 ฉันจึงตัดสินใจเกษียณอายุราชการก่อนกำหนด เพราะด้วยภาระการเป็นหัวหน้าส่วนราชการระดับจังหวัดที่เอาจริงเอาจัง กับงานมากเกินไป ทำให้มีความเครียด ความกดดันสูง สิ่งเหล่านี้มันสะสมไปเรื่อยจนเราไม่รู้ตัว และอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง ฉันลาออกเพื่อลดทุกอย่างที่ทำให้ตัวเองเครียด แล้วย้ายไปอยู่ต่างจังหวัดที่มีอากาศดี พักผ่อนดูแลตัวเองอย่างจริงจัง ทำให้สุขภาพแข็งแรงดีมาก”

จากที่พบมะเร็งครั้งแรกถึงตอนนี้ผ่านมา 6 ปีแล้ว คุณกาญจนายังเอาใจใส่ดูแลตัวเองอย่างไม่ประมาท ปรับวิถีชีวิตใหม่ด้วยการมองโลก



คุณกาญจนา จันทังสี เกิด 2494

ในแง่ดี ทำจิตใจให้สบาย ตื่นเช้าใส่บาตร ฟังรายการธรรมะจากวิทยุปฏิบัติสมาธิวันละ 3 เวลา ในตอนเช้า บ่าย และก่อนนอน “ดิฉันพยายามทำใจให้อยู่ในธรรมตลอด รักษาศีล 5 คิดว่าทำอย่างนี้ก็จะช่วยได้ในระดับหนึ่ง”

ในด้านชีวิตประจำวันอื่น ๆ เธอเล่าว่า จะระมัดระวังใส่ใจเรื่องอาหารมากกว่า 20 ปีแล้ว ทั้งรับประทานข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ และปลา ทำอาหารทานเอง และยังคงใช้น้ำเตียนเซียนอยู่เพื่อดูแลสุขภาพป้องกันมะเร็ง

คุณกาญจนาทั้งท้ายมุมมองเกี่ยวกับโรคมะเร็งของตนว่า “คนเป็นมะเร็งทุกคน ช่วงแรกบางคนอาจทำได้ บางคนก็ไม่ได้ อยากแนะนำว่าต้องทำใจให้ได้ และต้องสู้ให้มากที่สุด สุดท้ายจะเป็นอย่างไรต้องหัดปล่อยวาง เพราะชีวิตคนเราไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย ต้องตายทุกคน เพียงแต่จะตายอย่างไรเมื่อไรเท่านั้น ไม่ต้องกลัวมะเร็ง ถึงเวลาหายก็คือหาย ไม่หายก็ไม่หาย แต่เราต้องพยายามทำใจสู้ให้ถึงที่สุดไว้ก่อน จะช่วยให้เรามีชีวิตยืนยาวได้ และบางทีก็จะหายได้”

เรื่องราวของคุณกาญจนาเป็นตัวอย่างของความเข้มแข็ง อดทน ความเหนียวแน่นจากระยะเวลาการรักษาอันยาวนาน ไม่สามารถทำอันตรายใดๆ กับผู้ที่สุขภาพจิตดี มีความเชื่อมั่น และกำลังใจที่ดีได้ และเมื่อสู้จนถึงที่สุดแล้วผลตอบแทนที่ได้นั้นคุ้มค่ายิ่ง

สัญญาณเตือนภัยมะเร็งลำไส้ใหญ่

หากเกิดอาการเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่ง อาจเป็นสัญญาณเตือนของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ อาทิ ถ่ายอุจจาระมีเลือดปน อุบัติอาการขับถ่ายเปลี่ยนไป เช่น เคยถ่ายอุจจาระทุกวันก็เปลี่ยนไป หรือมีท้องเสีย-ท้องผูกสลับกัน ปวดท้องบ่อย ไม่สบายท้องและปวดเกร็ง คล้ายเป็นตะคริวในท้อง อาการเหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณเตือนของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ทั้งสิ้น มะเร็งลำไส้ใหญ่ต่างจากมะเร็งอื่นๆ คือสามารถตรวจพบได้ก่อนนับแต่ระยะก่อนเป็นหรือเกือบเป็น เพราะฉะนั้นควรหมั่นสังเกตตัวเอง เพราะหากตรวจพบความผิดปกติได้เร็วมากเท่าใดก็จะยิ่งช่วยเพิ่มโอกาสการรักษา หลีกไกลจากมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้มากขึ้นเท่านั้น

กินอย่างไร

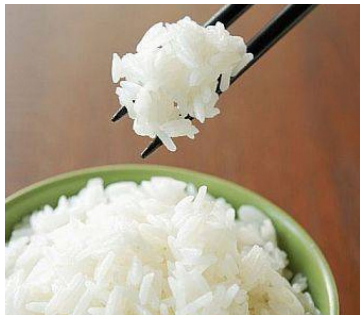
“ ในผู้ป่วยมะเร็ง ”

โดย : ดร.กมล ไชยสิทธิ์



นอกจากให้หมอดูแลแล้ว ผู้ป่วยมะเร็งสามารถดูแลตัวเองได้เรื่องการกิน โดยสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญมากในผู้ป่วยมะเร็ง คือ การกินให้เพียงพอ พบว่า เมื่อผู้ป่วยกินอาหารน้อยลงด้วยเหตุผลใดๆ ก็แล้วแต่ ร่างกายจะเกิดความชิน เช่นเดียวกับคนอดอาหารเพื่อต้องการลดน้ำหนัก ร่างกายจะปรับตัวกินได้น้อยลง เมื่อชินความอยากอาหารจะลดลงภายใน 2-3 วัน จากนั้นจะเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนมากขึ้นในผู้ที่กำลังรับเคมีบำบัด เม็ดเลือดต่ำลง รักษาต่อไม่ได้ ที่สำคัญการไม่กินอาหารทำให้เม็ดเลือดแดงขาดออกซิเจนไปเลี้ยง ร่างกายขาดออกซิเจน เมื่อเซลล์มะเร็งได้รับออกซิเจนน้อยจะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (hypoglycemia) ทำให้เซลล์มะเร็งตัวยิ่งขึ้น

คาร์โบไฮเดรต แนะนำให้กินไม่ต่ำกว่า 100 กรัมต่อวัน ถ้าต่ำกว่า



นี้พบว่ามวลกล้ามเนื้อผู้ป่วยจะถูกสลายไป กล้ามเนื้อจะลีบ ปริมาณ 100 กรัม คือ ข้าวประมาณมือละทัพพีครึ่ง 3 มื้อเป็นอย่างน้อย ข้าวกล้องหรือข้าวขาวก็ได้ ข้าวเหนียวกินได้แต่ไม่บ่อย หากไม่

อยากกินข้าวก็กระจายออกวันหนึ่งกิน 5 มื้อ มื้อหนึ่งกินครึ่งถ้วยครึ่งทัพพี หากคลื่นไส้ อาเจียนไม่

เนื้อสัตว์ การไม่กินเนื้อสัตว์เลยทำให้เม็ดเลือดขาวต่ำมาก ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันตกช่วยร่างกายจัดการมะเร็งไม่ได้ ยาต้านมะเร็งทุกตัวมีผลกดภูมิคุ้มกันทั้งสิ้น ดังนั้นต้องเสริมด้วยโภชนาการ โดยควรบริโภคเนื้อสัตว์ประมาณ 9-12 ช้อนกินข้าวต่อวัน กินปลาได้แต่ต้องหลากหลาย เลือกแหล่งที่ไม่ปนเปื้อนสารโลหะหนัก โดยปลาที่เติบโตในน้ำสะอาดจะปนเปื้อนสารโลหะหนัก ควรประกอบอาหารด้วยวิธีหนึ่งหลีกเลี่ยงการทอดน้ำมันร้อนจัด เพราะการทอดทำให้เนื้อปลาสูญเสียโอเมก้า 3 เนื้อสัตว์อื่นกินได้แต่ต้องระวังเนื้อสัตว์ที่มีไขมันแฝง เช่น เนื้อไก่ให้กินเนื้ออกหรือสันใน ไม่กินปีก หนัง หรือน่อง หลีกเลี่ยงเนื้อแดงเพราะแสดงว่าโดนน้ำดีเกิดสารอนุมูลอิสระมากกว่า



การที่เป็นมะเร็งแล้วก็ไม่กินเนื้อสัตว์เลยนั้นไม่ถูกต้อง แคเรากินเนื้อสัตว์ให้เป็นควบคุมปริมาณให้ได้ ก็จะไม่กระทบต่อการเป็นมะเร็งมาก

ไขมัน ที่เหมาะกับผู้ป่วยมะเร็ง คือ ไขมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA : Monounsaturated Fatty Acid) ซึ่งมีโอกาสเกิดเป็นอนุมูลอิสระได้น้อยกว่ากรดไขมันแบบอื่น ไขมันประกอบอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง ได้แก่ ไขมันมะกอก ไขมันคาโนล่า ไขมันรำข้าว เป็นต้น ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกายเลย คือ ไขมันทรานส์ อาทิ เนยขาว มาการีน มักพบมากในเฟรนช์ฟราย ป๊อปคอร์น บริโภคไขมันทรานส์บ่อย ทำให้มะเร็งโตเร็วมากขึ้น

นอกจากเลือกชนิดไขมันแล้ว วิธีประกอบอาหารก็สำคัญ ไขมันมะกอกไม่แนะนำให้นำมาทอดอาหาร ไขมันท่วม เพราะจะเกิดควันมาก ควรเปลี่ยนเป็นไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมากที่สุดเพื่อไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ อาทิ ไขมันปาล์ม อย่างไรก็ตามผู้ป่วยมะเร็งไม่ควรบริโภคไขมันมากเกินไป



ผัก ควรกินวันละ 3-5 ส่วน 1 ส่วนของผัก น้ำหนักประมาณ 70 กรัม อาทิ มะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผล กะหล่ำปลีเป็นพู่ 1 พู่ เป็นต้น ควรเน้นสีของผักให้หลายสี โดยผักในกลุ่มของดอกกะหล่ำและ

บร็อคโคลีมีผลต่อการควบคุมเซลล์มะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี ผักที่มีธาตุเหล็กสูง อาทิ ถั่วแดง ผักโขม ผักใบเขียวเข้มต่างๆ ผักที่มีเส้นใยสูง อาทิ พืชตระกูลถั่ว การปรุงผักต้องใช้ความร้อนไม่นานและน้ำไม่มากเพื่อรักษาสารอาหาร

ผลไม้ ควรเลือกกินผลไม้ไม่หวานจัด ผลไม้ (รวมถึงผัก) ที่มีเส้นใยสูงช่วยในระบบย่อยอาหาร แต่ควรดื่มน้ำมากๆ ในผู้ป่วยเพิ่งได้รับการผ่าตัด ผู้ป่วยท้องเสีย ควรพิจารณางดผลไม้ (รวมถึงผักและอาหาร) ที่ให้เส้นใยสูงก่อน



อนึ่งผักผลไม้หลายชนิดมีสารต้านมะเร็งสูง แต่พบว่ามีสารตกค้างพวกยาฆ่าแมลงมากเช่นเดียวกัน แนะนำวิธีล้างเพื่อลดสารตกค้างได้มากที่สุด คือ ใช้ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กระละมัง แช่ผักผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดหลายครั้งๆ เท่านี้จะช่วยลดสารตกค้างได้ถึง 90%-95%



ต้านมะเร็ง...ด้วยอาหาร

ตอน...ขิงยอดสมุนไพร

ขิง... ช่วยเสริมสร้างระบบการย่อยและมีคุณสมบัติในการต้านการอักเสบได้ดี ช่วยในการดูดซึมสารอาหาร ในขิงมีสารประกอบสำคัญ คือ จิงเจอร์รอล ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอันตรายพลึง นอกจากนี้ ขิงยังช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม โดยการออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ และยังช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนอีกด้วย

น้ำขิงปั่นตะไคร้หอม

ส่วนประกอบ :

น้ำ	300	มิลลิลิตร
ตะไคร้ซอยละเอียด	100	กรัม
ขิงแก่สับละเอียด	2	ขีด
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่นปริมาณเล็กน้อย		

วิธีทำ :

1. ต้มน้ำกับตะไคร้และขิงจนเดือดและมีกลิ่นหอม ยกออกจากเตากรองเอาเฉพาะน้ำ พักไว้จนอุ่น
2. คนผสมน้ำตะไคร้ผสมขิงกับน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อยจนเข้ากัน ต้มจนเดือด

ประโยชน์ :

สูตรนี้ช่วยขับเหงื่อ ขับลม ลดอาการจุกเสียดในท้อง บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน จากผลข้างเคียงของเคมีบำบัด

น้ำส้มผสมขิง

ส่วนประกอบ :

ขิงสด	1	แง่งเล็ก
ส้ม	3	ผล
มะนาว	1	ผล

วิธีทำ :

นำขิง ส้ม มะนาว มาคั้นแยกกากเอาแต่น้ำ ใส่น้ำแข็งได้ตามชอบ ต้มทันที

ประโยชน์ : สูตรนี้อาจใช้ส้มวาเลเชียซึ่งมีรสหวาน เมื่อมาจับคู่กับความเผ็ดร้อนของขิง และความเปรี้ยวของมะนาว จะให้ทั้งความสดชื่นและพลึง เหมาะสำหรับดื่มก่อนเริ่มต้นวันใหม่



สมูทตี้สับปะรดและขิง

ส่วนประกอบ :

สับปะรดหั่นชิ้น	1 1/2	ถ้วย
กล้วย	1	ผล
โยเกิร์ตธรรมชาติ	1	ถ้วย
ขิงสับ	1	ช้อนโต๊ะ

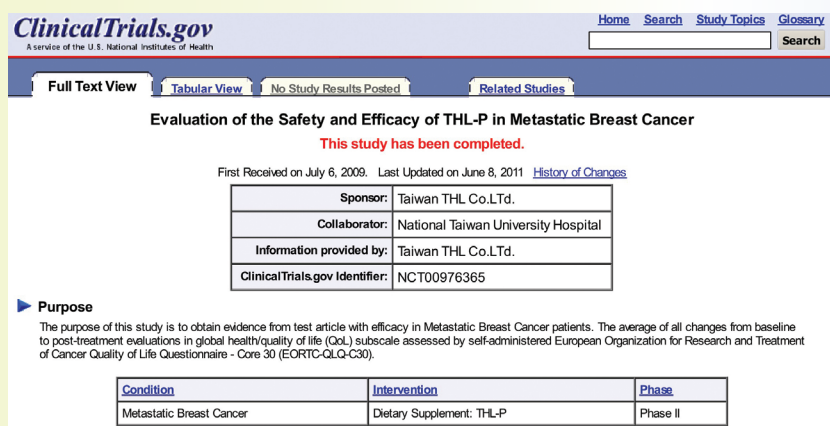
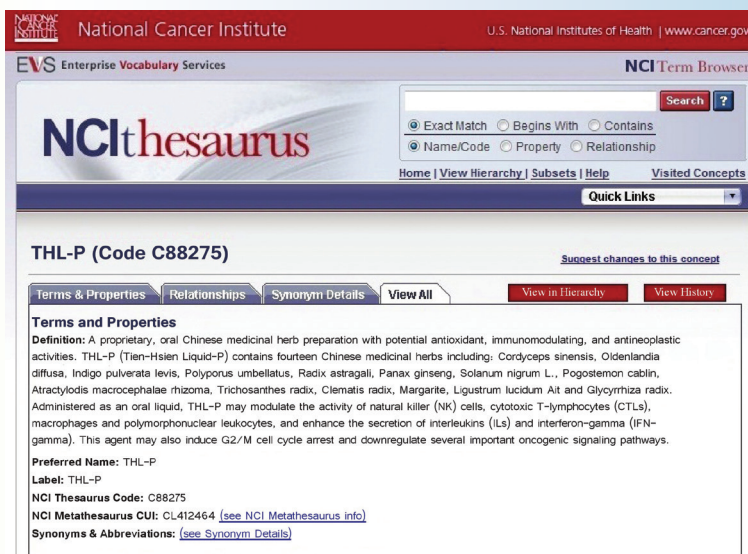
วิธีทำ : นำส่วนผสมทั้งหมดลงเครื่องปั่น แล้วปั่นจนละเอียด เสิร์ฟดื่มได้ทันที

ประโยชน์ : สูตรนี้เหมาะมากสำหรับผู้ทีคลื่นไส้ เบื่ออาหาร เพราะให้พลังงาน ได้ประโยชน์จากโยเกิร์ตซึ่งมีทั้งโปรตีน อุดมด้วยวิตามิน ส่วนขิงยังทำให้รู้สึกสดชื่น



ยาจีนแผนโบราณ...สู่ยามาตรฐานที่ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกวางใจ

ยาจีนตำรับแรกที่ได้รับการบันทึกในสารานุกรมยาของสถาบันมะเร็งแห่งชาติอเมริกา (The U.S. National Cancer Institute) นิยามเป็นยาจากสมุนไพรจีน ที่ออกฤทธิ์จัดอนุมูลอิสระ ปรับประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน และต้านมะเร็ง ให้เภสัชตำรับเลขที่ C-88275 ▶

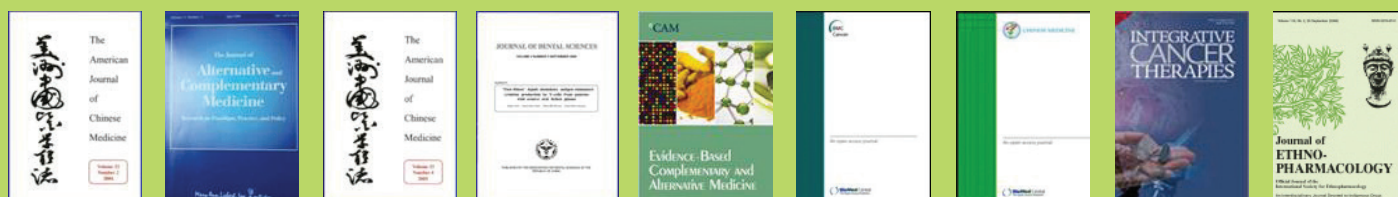


ยาจีนที่มีการทดลองทางคลินิกในมนุษย์ โดยโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน (The National Taiwan University Hospital) ยืนยันความปลอดภัย ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต เพิ่มประสิทธิภาพด้านร่างกายและอารมณ์ ปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน และยับยั้งเซลล์มะเร็งในผู้ป่วยมะเร็งระยะแพร่กระจาย

ยาจีนที่ให้ผลยับยั้งเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง ช่วยให้เซลล์มะเร็งสูญเสียความสามารถในการสร้างเซลล์ใหม่ ส่งผลให้ก้อนมะเร็งค่อยๆ ฝ่อ เล็กลงและสลายไปในที่สุด โดยเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งเป็นสาเหตุหลักของการกำเริบซ้ำและแพร่กระจายของโรค ▶



วารสารทางการแพทย์รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับ “ยาน้ำเทียนเซียน”



ติดต่อรับข้อมูล ได้ที่ Tel.02-264-2217-9