

“ Do not pray for an easy life, pray for the strength to endure a difficult one. ”

“ อย่าสวดวิงวอนเพื่อให้ชีวิตง่ายดาย จงวิงวอนขอความเข้มแข็งเพื่ออดทนต่อความยากลำบาก ”

Bruce Lee



หยุดพฤติกรรมมรณะหนีมะเร็ง!!

มะเร็งจัดอยู่ในกลุ่มโรค NCDs หมายถึง โรคเรื้อรัง ดำเนินโรคอย่างช้าๆ ต่อเนื่องยาวนาน ไม่ติดต่อ ไม่สามารถแพร่กระจายโรคจากคนสู่คนได้ โรคอื่นๆ ในกลุ่มนี้ ก็เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ว่ากันว่าประเทศไทยมีคนป่วยกลุ่มโรคนี้มากที่สุดในโลก และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ อายุผู้ป่วยก็น้อยลง

แม้จะอยู่ในกลุ่มโรคเรื้อรังเหมือนกัน แต่ถ้าเทียบมะเร็งกับโรคเรื้อรังอื่น คงต้องยอมรับว่ามะเร็งจัดการยากที่สุด อย่างไรก็ตาม โรคเรื้อรังล้วนเกิดจากพฤติกรรมเสียๆ ที่เราสร้างขึ้นเอง เพื่อชีวิตที่ดีหนี มะเร็ง ควรหยุดยังพฤติกรรมที่จะนำพาเราไปสู่เส้นทางมรณะ ดังนี้

1. **ลดอ้วน** คนอ้วนมีโอกาสเสี่ยงมะเร็งหลายชนิด เมื่อไม่ออกกำลังกายเป็นมะเร็งก็ต้องออกกำลังกาย ร่างกายจะได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้นเป็นโอกาสอย่างหนึ่งในการทำลายเซลล์มะเร็ง เพราะเซลล์มะเร็งไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในสภาวะที่มีออกซิเจนจำนวนมาก
2. **ไม่กินอาหารหมักดอง** เพราะอาหารหมักดองเต็มไปด้วยสารให้ความหวาน สีย้อม อาจปนเปื้อนเชื้อรา ซึ่งเสี่ยงต่อมะเร็ง
3. **ไม่สูบบุหรี่** เพราะบุหรี่ก่อมะเร็งได้นับ 10 ชนิด
4. **ไม่ดื่มแอลกอฮอล์** เพราะอาจทำให้เกิดมะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม
5. **ไม่กินอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง** ได้แก่ เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง ร่มควัน เพราะมีสารก่อมะเร็งในโตรซามีน
6. **หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง** เพราะไขมันสร้างให้เกิดฮอร์โมนที่กระตุ้นการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ไขมันควรน้อยกว่าร้อยละ 30 ของปริมาณแคลอรีที่ร่างกายได้รับในแต่ละวัน
7. **กินผักผลไม้ให้มาก** โดยควรกินวันละ 400-800 กรัม หลากชนิด หลากสี ช่วยป้องกันมะเร็ง เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

8. **กินเนื้อแดงหรือเนื้อสัตว์ใหญ่ให้น้อย** ควรกินโปรตีนจากแหล่งอื่นด้วย อาทิ เนื้อปลา ถั่วเหลือง

9. **หลบแดด** ช่วง 10:00-15:00 น. เพราะทั้งแรงและร้าย มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตสูง ถ้าจำเป็นต้องออกแดดก็ต้องหาวิธีป้องกันด้วยครีมกันแดด SPF 15 ขึ้นไป

10. **มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย** เพราะไวรัสก่อมะเร็งปากมดลูกติดได้ทางเพศสัมพันธ์ ใครเสี่ยงควรฉีดวัคซีนป้องกันไว้

11. **กินปลาน้ำจืดต้องกินแบบสุก** อย่าสุกๆ ดิบๆ เพราะพยาธิใบไม้ในตับ ตัวการก่อมะเร็งเซลล์ท่อน้ำดี(มะเร็งตับ) ฆ่าไม่ตาย

12. **เป็นไวรัสตับอักเสบบีต้องเสริมภูมิคุ้มกันโรค** ไวรัสตับอักเสบบีเหมือนระเบิดเวลาที่อาจกลายเป็นมะเร็งในอนาคต

13. **การปวดท้องโรคกระเพาะอาหาร** จากการติดเชื้อเฮลิโคแบคทีเรีย ควรต้องกำจัดเชื้อนี้ให้สิ้นซาก เพราะเป็นสาเหตุมะเร็งกระเพาะอาหาร

14. **อย่าเครียดบ่อย เครียดง่าย** เพราะมีผลต่อภูมิคุ้มกันร่างกาย

15. **คนที่ผิวแห้งมักเป็นแผลเรื้อรัง** หรือต้องสัมผัสสารเคมีบ่อย ต้องปรึกษาแพทย์

16. **อย่านอนดึก** เพราะฮอร์โมนต้านมะเร็งจะหยุดทำงาน

17. **อย่ากินของร้อนจัด** เพราะทำให้เซลล์หลอดอาหารอักเสบ หากอักเสบอาจกลายเป็นมะเร็ง

18. **อย่ากลืนปัสสาวะ** เพราะน้ำปัสสาวะเป็นของเสีย

19. **อย่ากลืนอุจจาระ** เพราะเก็บไว้นานเชื้อโรคจะเพิ่มขึ้น อุจจาระแข็งเกินไปก็ครูดลำไส้เป็นแผล เสี่ยงต่อมะเร็งลำไส้ได้

20. **งดใช้กล่องโฟม** เพราะมีสารก่อมะเร็งได้ในสัตว์ทดลอง ในคนแม้ยังไม่ศึกษาแต่ก็มีความเป็นไปได้

ขอบคุณข้อมูลจาก รศ.นพ.นรินทร์ วรวิจิตร

ติดต่อครอบครัวเทียนเซียน :

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

☎ 02-264-2217-9

✉ info@feidathai.com

🌐 www.feidathai.com

📘 www.facebook.com/tianxianfamily

ผลไม้...ต้านมะเร็ง

ฉบับนี้เรานำผลไม้ที่ว่ากันว่า มีสรรพคุณต้านมะเร็งมาฝากกัน มีทั้งของไทยและเทศ โปรดเลือกรับประทานตามชอบ และตามสะดวก



ทับทิม... มีกรดเอลลาจิก (Ellagic Acid) ซึ่งเป็นกรดที่ช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ รวมทั้งยับยั้งการขยายของเซลล์ผิดปกติที่อาจจะกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ที่สำคัญเอลลาจิกในทับทิมสามารถป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกของผู้หญิงได้เป็นอย่างดี

มะขามป้อม... ผลไม้อีกชนิดที่มีกรดเอลลาจิก (Ellagic Acid) แฝงอยู่ด้วยเช่นกัน อีกทั้งยังมีวิตามินซีสูงมาก ที่จะช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็งได้



มะละกอ... ไม่ว่าจะดิบหรือสุกก็สามารถช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ ด้วยการเข้าไปยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกหรือเซลล์ผิดปกติที่ทำให้อาจจะเป็นเซลล์ก่อมะเร็ง

แก้วมังกร... ก็มีสารต้านมะเร็งเช่นกัน เม็ดสีดำในแก้วมังกรเป็นยาดูดซับ ขับสารพิษและสารเคมีออกจากร่างกาย ที่สำคัญสารสกัดจากเปลือกแก้วมังกรสีสด ๆ นั้นมีศักยภาพในการป้องกันมะเร็งได้อีกด้วย



มังคุด... มีสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งที่เรียกว่า แซนโทน (Xanthone) ซึ่งถูกยอมรับว่าเป็นสารที่ช่วยต้านเซลล์มะเร็ง สารนี้จะช่วยซ่อมแซมเซลล์ในส่วนที่ถูกทำลายจากปัจจัยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

แอปเปิ้ล... มีสารเพคตินสูง (Pectin) ซึ่งเพคตินนี้ช่วยลดสารปนเปื้อนมะเร็ง ลดสารกัมมันตรังสีที่เข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งเปลือกแอปเปิ้ลยังมีสารฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยล้างพิษออกจากร่างกาย และช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งลำไส้ได้



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่... ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ทุกชนิดมีสารที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะแบล็กเบอร์รี่จะมีคุณสมบัติต้านมะเร็งที่โดดเด่นกว่า เนื่องจากมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanins) สูง ซึ่งช่วยชะลอการเกิดเซลล์มะเร็ง และสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ได้



อะโวคาโด... สารฟอสเฟตในผลอะโวคาโดมีส่วนช่วยป้องกันความผิดปกติที่เกิดจากเซลล์ ปกป้องเซลล์ในร่างกายไม่ให้เกิดเนื้องอก กำจัดเซลล์ที่ตายแล้ว รวมทั้งยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ และกำลังจะเติบโตเป็นเนื้องอกได้อีกด้วย



ผลไม้ตระกูลส้ม... มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย อีกทั้งยังยับยั้งการเจริญของก้อนเนื้อมะเร็งและทำให้เซลล์ของก้อนเนื้อนั้นกลับเป็นปกติ

สตรอเบอร์รี่... อุดมไปด้วยสารแอนติออกซิแดนท์หลายชนิด ที่ช่วยยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง (Carcinogens) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการก่อโรคมะเร็ง



กีวี... ผลไม้ที่อัดแน่นไปด้วยวิตามินซีนี้ จะช่วยป้องกันเซลล์จากการเสื่อมสภาพ เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ที่สำคัญช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกด้วย

Tips

ผู้ป่วยมะเร็งควรรับประทานผลไม้ (หรือผัก) อย่างน้อยวันละ 3 ส่วน หรือ 210 กรัม ขึ้นไป และควรเป็นผลไม้ไม่หวานจัด

Activity

กิจกรรม 2014

เปิดโลกสุขภาพ มกราคม-เมษายน



ครอบครัวเทียนเขียนและเหล่าผู้ประกอบการสุขภาพกลุ่มเฮลท์ชาแนล ร่วมแบ่งปันความรู้ด้านสุขภาพสู่สังคมในกิจกรรมเปิดโลกสุขภาพกับเฮลท์ชาแนล ณ รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ และ รพ.พญาไท 2 เพื่อเป็นประโยชน์ในด้านการดูแลป้องกันจากปัญหาโรคเรื้อรัง อาทิ มะเร็ง ความดัน เบาหวาน หัวใจ ซึ่งปัจจุบันพบว่าเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนไทย



มหกรรมคนรักสุขภาพและความงาม 21-23 มีนาคม 2014

ครอบครัวเทียนเขียน ร่วมออกบูธในงานมหกรรมคนรักสุขภาพและความงามโลก 2014 ณ อิมแพคอารีนา เมืองทองธานี ในบูธมีการเผยแพร่ความรู้พร้อมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพให้กับผู้สนใจ และมีบริการตรวจร่างกายและตรวจผิวโดยแพทย์แผนไทย



ของขวัญสุขภาพ เมษายน-มิถุนายน

ครอบครัวเทียนเขียนร่วมกับนิตยสาร Health plus และเหล่าพันธมิตรเพื่อสุขภาพ ร่วมกับโรงพยาบาลชั้นนำทั่วกรุงเทพมหานคร ได้แก่ รพ.บางปะกอก 9 , รพ.ไทยนครินทร์ , รพ. เกษมราษฎร์ รัตนวิเบศ, รพ.พญาไท 2, รพ.พญาไท 3, รพ.พญาไท นวมินทร์ จัดกิจกรรม Gifts For Your Health 2014 เพื่อมอบของขวัญสุขภาพสู่ประชาชน ในงานมีการบรรยายให้ความรู้จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ กิจกรรมเวิร์คช็อปเพื่อสุขภาพ การผ่อนคลายด้วยโยคะ เป็นต้น โดยครอบครัวเทียนเขียนได้เชิญ แพทย์จีน มาลิน ปิยะชินวรรณ มาร่วมพูดคุยให้ความรู้หลักการรักษามะเร็งของแพทย์แผนจีนด้วย



Hotline สายสุขภาพ 17 พฤษภาคม

แพทย์จีน มาลิน ปิยะชินวรรณ ร่วมไขความลับการพิชิตมะเร็งด้วยยาจีน ในรายการ Hotline สายสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนเข้าใจหลักการที่ถูกต้องในการรักษามะเร็งของแพทย์แผนจีน โดยเน้นย้ำว่ายาจีนมีบทบาทสำคัญในการรักษามะเร็งร่วมกับการรักษาแผนหลัก ทำให้การรักษามะเร็งได้ผลและราบรื่นขึ้น



ผ่าความจริง...

มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน

มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็นมะเร็งที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย เกี่ยวกับเม็ดเลือดขาวที่ชื่อ ลิมโฟไซต์ โดยแบ่งหลัก ๆ เป็น บี ลิมโฟไซต์ และ ทีลิมโฟไซต์ โดยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองจะเกิดขึ้นเมื่อมีการเพิ่มจำนวนของลิมโฟไซต์ แบบไม่สามารถควบคุมได้และไปสะสมอยู่ที่ต่อมน้ำเหลืองหรืออวัยวะน้ำเหลือง

ชนิดของมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งต่อมน้ำเหลืองมี 2 ชนิด คือ ชนิดไม่ใช่ออดกิ้นส์ (พบผู้ป่วยร้อยละ 90) และชนิดฮอดกิ้นส์ (พบผู้ป่วยร้อยละ 10)

สาเหตุมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

มะเร็งต่อมน้ำเหลืองไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่สามารถระบุปัจจัยเสี่ยงบางอย่างได้ อาทิ ได้รับกัมมันตภาพรังสี การติดเชื้อไวรัส โรคเอดส์ ผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ฟอกไต การติดเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคเตอร์ไพโลไรที่กระเพาะอาหาร ผู้ป่วยที่เปลี่ยนอวัยวะภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องตั้งแต่กำเนิด โรคภูมิคุ้มกันต่อตนเองไวรัสตับอักเสบนชนิดซี

อาการมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

อาการที่พบบ่อยที่สุด คือ การบวมของต่อมน้ำเหลือง สังเกตเห็นได้ชัดที่ คอ รักแร้ ขาหนีบ โดยการบวมของต่อมน้ำเหลืองจะไม่มีหายไปเอง ไม่เกี่ยวกับการติดเชื้อ มักจะไม่เจ็บ ในบางรายมีอาการปวดหัว บางรายปวดที่ตำแหน่งต่อมน้ำเหลืองหลังดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้มีอาการร่วมอื่นๆ ได้แก่ มีเหงื่อออกมากโดยเฉพาะตอนกลางคืน มีไข้ไม่ทราบสาเหตุ น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ ค้นตามตัวโดยมีอาการมากหลังดื่มแอลกอฮอล์ ปวดท้องหรืออาเจียนหลังดื่มแอลกอฮอล์ ไอหรือหอบ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

การตรวจวินิจฉัย

ซักประวัติหาอาการข้างต้น และการทดสอบชิ้นเนื้อซึ่งช่วยแยกแยะชนิดของมะเร็งต่อมน้ำเหลือง บางครั้งอาจต้องตรวจเนื้อเยื่อด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนหรือตรวจดีเอ็นเอ

ตรวจหาระยะของโรค นิยมตรวจด้วยการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ของปอดและช่องท้อง อาจมีเจาะไขกระดูกตรวจว่ามะเร็งเข้าไขกระดูกหรือไม่ ถ้าสงสัยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองอยู่ในทางเดินอาหาร ต้องตรวจด้วยการส่องกล้องตรวจลำไส้ใหญ่กระเพาะอาหารหรือกลืนแป้งตรวจลำไส้เล็ก

นอกจากนี้ยังมีการเจาะเลือดตรวจเม็ดเลือด การทำงานของตับไตระดับกรดยูริกและแคลเซียมในเลือด ระดับอิมมูโนโกลบูลินในเลือด

ในปัจจุบันนี้การตรวจเพ็ทสแกนและเอกซเรย์คอมพิวเตอร์มีความไวและการจำเพาะในการตรวจรอยโรคและระยะของมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้ดีกว่าเอกซเรย์ทั่วไปแต่มีราคาสูงกว่า

การรักษา

เคมีบำบัดใช้ได้ทั้งในมะเร็งทั้ง 2 ชนิด) ภูมิคุ้มกันบำบัด ยารักษามะเร็งเป้ารังสีรักษา การปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด ผ่าตัด(จำกัดเฉพาะบางจุด) การรักษาทุกชนิดล้วนก่อให้เกิดผลข้างเคียง ซึ่งหลายอย่างมีความรุนแรงต้องวางแผนล่วงหน้าเพื่อรักษาสมดุลร่างกาย

ผลการรักษา

มะเร็งต่อมน้ำเหลืองไม่สามารถป้องกันได้ แต่อัตราการรอดชีวิตหลังรักษาอยู่ในระดับที่ดี โดย 2 ใน 3 ของผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดไม่ใช่ออดกิ้นส์ มีอัตราการรอดชีวิตถึง 5 ปี และอัตราการรอดชีวิตยิ่งสูงในมะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดฮอดกิ้นส์ โดยมากกว่าร้อยละ 85

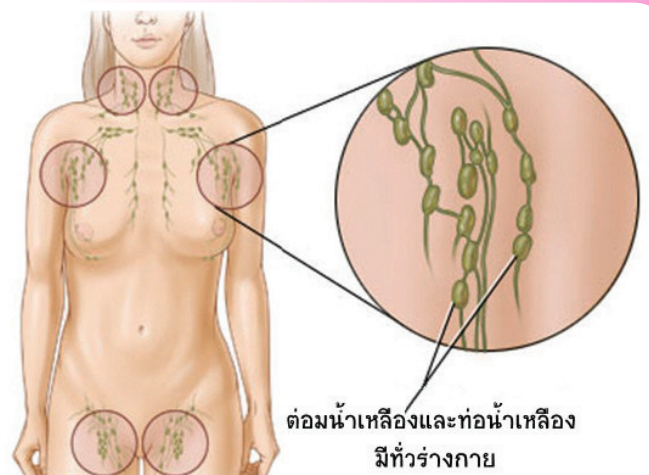
ความหวังใหม่มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

- Bortezomib ยาที่ช่วยเพิ่มผลความสำเร็จการปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด จากผู้บริจาคที่ไม่ใช่ญาติใกล้ชิด ยานี้ยังอยู่ระหว่างการทดลองแต่มีการตีพิมพ์วารสารทางการแพทย์แล้วเมื่อธันวาคม 2013

- มีการศึกษาในหนูทดลอง พบความเชื่อมโยงระหว่าง Gut Bacteria กับอัตราการรอดชีวิตจากมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ซึ่งอาจนำไปสู่ความเป็นไปได้ในการป้องกันมะเร็งชนิดนี้ โดยงานวิจัยถูกตีพิมพ์ในวารสาร The Journal of Cancer Research เมื่อกรกฎาคม 2013

- เมื่อเดือนตุลาคม 2013 วารสาร Nature Communication ได้ตีพิมพ์การศึกษาเรื่องการกระตุ้นยีนที่จะเข้ามาช่วยควบคุมโปรแกรมการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งไม่ให้แบ่งตัวได้อีก ซึ่งอาจช่วยรักษามะเร็งต่อมน้ำเหลืองในอนาคต

- ยาน้ำเทียนเซียนมีการศึกษาด้านผลต่อระบบภูมิคุ้มกันหลายการศึกษา พบว่าช่วยปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน เป็นผลดีต่อโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองซึ่งเป็นมะเร็งที่เกี่ยวกับข้อบกพร่องระบบภูมิคุ้มกัน



เมื่อหนีไม่พ้น... ก็ต้องสู้ !

เพราะคิดว่า “มะเร็ง” เป็นเรื่องไกลตัว ทำให้ใครหลายคนมองข้ามสัญญาณเตือนจากร่างกาย เช่นเดียวกับสาวคนนี้ นฤทัย พิริยะเกียรติสกุล เธอไม่เคยแม้แต่จะสนใจสัญญาณอันตรายนี้ จนวันหนึ่งโรคร้ายมาเยือน

“ก่อนเล็กกลมๆ อยู่ๆ ก็ปรากฏขึ้นที่ข้างขวาของลำคอ ไม่เจ็บ ไม่ปวด แต่ดูจะใหญ่ขึ้นทุกวัน” นั่นเป็นสัญญาณของโรคร้ายที่คุณนฤทัยไม่เคยจะสนใจ จนกระทั่งค่อยๆ มีสัญญาณอย่างอื่นตามมา คือ หอบ เหนื่อยง่าย เริ่มหายใจผิดปกติ จุกและแน่นหน้าอกบ่อย จนล่าสุดมีอาการคันทั้งตัว ยิ่งเกาก็ยิ่งเป็นแผล เกิดแผลซ้ำเป็นจ้ำๆ แสบจะทั้งตัว ทำให้เริ่มกลัวและสงสัยจึงตัดสินใจบอกพ่อแม่ แต่ยังคิดเล่นๆ ว่า “อาจแค่โรคผิวหนัง” มะเร็งน่าจะเป็นเรื่องไกลตัว เพราะที่บ้านก็ไม่มีใครเป็น

เมื่อลองไปพบแพทย์ ผลออกมาคือ เจอก้อนเนื้อก้อนใหญ่อยู่บริเวณช่วงปอด เจาะเอาก้อนเนื้อมาตรวจ ผลตรวจออกมาพบว่า เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ระยะที่ 2 คุณนฤทัยจำความรู้สึกตอนนี้ได้ “ตอนที่ได้นึกถึง สมมติทำอะไรไม่ถูก พอกลับบ้านทุกคนต่างตกใจ แต่ไม่มีใครร้องไห้เสียใจ ทุกคนในบ้านยิ้มและบอกเพียงประโยคเดียว ไม่ต้องกลัวเดี๋ยวก็หาย คงต้องขอบคุณสวรรค์ที่ไม่ใช่ระยะ3 ต่อให้ระยะ 3 ก็ขอบคุณที่ไม่เป็นระยะ 4 แต่ต่อให้เป็นระยะ 4 ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องตายเสมอไป”

คุณนฤทัย ขณะนั้นอายุเพียง 18 ปี ต้องรักษาโดยใช้วิธีเคมีบำบัดประมาณ 16 เข็ม เริ่มจากยาที่เบาถ้าไม่ได้ผลก็ค่อยๆ เพิ่มระดับ จบแล้วต้องต่อด้วยฉายรังสีอีก 29 ครั้ง แค่นี้หมออธิบายก็กลัว แม่ก็ลืงเลกกับวิธีนี้ จึงวิ่งวนปรึกษาหมอหลายที่ คุณนฤทัยไม่อยากเห็นแม่วิ่งวนทุกวัน แม้จะไม่อยากทำเพราะกลัวว่าจะทรมาน แต่คงหนีไม่พ้นสาวน้อยจึงเปลี่ยนความคิด “ถ้าหนีไม่พ้นเรา ก็แค่หันหน้าสู้กับมันให้ชนะก็สิ้นเรื่อง” ทุกคนที่รู้ข่าวต่างมาให้กำลังใจ และนำยาบำรุงต่างๆ รวมทั้ง ยาน้ำเทียนเซียน ให้ใช้ควบคู่กับการรักษา

สาวน้อยยอมรับว่ามีบ้างที่รู้สึกยอมแพ้ไม่ไหวแล้วกับความทรมานจากการบำบัด เหนื่อยท้อ มักคิดบ่อยๆ ว่า พอแค่นี้เถอะ แต่พอหัน

กลับมามองแม่ที่คอยดูแลทุกอย่างแม้กระทั่งอาบน้ำให้ พ่อที่ไม่เคยหายไปไหน ยายที่คอยเอาใจใส่ทำอาหารสุขภาพให้รับประทานตลอดจนทุกคนในครอบครัวที่ทุ่มเทดูแล คอยเป็นกำลังใจไม่เคยปริปากบ่นรำคาญกับการดูแลเรา เพียงแค่นี้ก็ทำให้มีแรงฮึดที่จะต่อสู้ “เราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก ไม่ได้เจ็บปวดกับเรื่องนี้เพียงคนเดียว” ในที่สุดเธอก็ผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากมาได้

จากสาวน้อยวัย 17 ตอนนั้นนฤทัย สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของเมืองไทย ช่วงเวลาที่เจ็บปวดทรมานของเธอได้ให้บทเรียนบทใหญ่ครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต “เราได้รับสิ่งดีๆ จากมะเร็งมากมาย มะเร็งเปลี่ยนเด็กที่ดื้อรั้นซี้ไม่ไหว ทำอะไรไม่คิด มองโลกในแง่ร้าย เป็นอีกคนที่กล้าจะเปิดใจมองคนอื่น มองโลกในแง่ดี รู้สึกถึงความรักความห่วงใยจากคนรอบข้างที่มีให้เราตลอดเวลา แต่เราอาจไม่เคยมองเห็นมันมาก่อน ทุกวันนี้เรารักตัวเองและเรียนรู้ที่จะรักคนอื่นเป็น ต้องขอบคุณทุกคำพูดและทุกกำลังใจที่ทำให้ผ่านเวลาที่เลวร้ายนั้นมาได้”



ซัปปเฮลท์ (Sub Health)

สัญญาณอันตรายโรคเรื้อรัง

ภาวะซัปปเฮลท์ (Sub Health)

กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ว่าเป็นภาวะที่อยู่ระหว่าง “สุขภาพดี” และ “การเจ็บป่วย” เมื่อการตรวจสุขภาพร่างกาย และการตรวจทางพยาธิสภาพโดยเครื่องมือแพทย์ พบว่าผลทุกอย่างปกติ แต่ตัวบุคคลนั้นมีความรู้สึกที่ไม่สบาย และบางครั้งมีความเจ็บปวดตามอวัยวะต่างๆ นั่นคือภาวะ ซัปปเฮลท์

สัญญาณอันตรายของภาวะซัปปเฮลท์

หากคุณมีอาการดังต่อไปนี้ เป็นไปได้ว่าคุณกำลังตกอยู่ในภาวะซัปปเฮลท์

1. เมื่อร่างกายผ่านการใช้งานอย่างหนักต่อเนื่องหรือสภาพจิตใจตกอยู่ในสภาวะกดดันนานๆ ทำให้มีอาการเหนื่อยล้าเรื้อรังนอนไม่หลับ ซีดม ่วงนอน ผื่นสเปสสะปะ เวียนศีรษะ จิตใจเหนื่อยล้า แขนขาหนักตึง เจ็บปวดหลัง ขาดสมาธิ มีแนวโน้มจะเป็นหวัดง่าย เป็นต้น
2. เบื่ออาหาร เวียนหัว สายตาพร่ามัว ร่างกายโดยทั่วไปอ่อนแอ ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถนะทางเพศอันเนื่องมาจากต่อมไร้ท่อเสื่อมประสิทธิภาพ
3. จิตใจมักอ่อนไหวง่าย ซัดกใจ ซ้ำหุดหิด ใจสั่นป่วน โกรธง่าย อารมณ์ขึ้นลง วิตกกังวล อึดอัดใจ หายใจถี่สั้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วไม่สม่ำเสมอ

เมื่อตกอยู่ในภาวะซัปปเฮลท์ ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ดังนั้นเชื้อโรคอาจบุกรุกเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย และเป็นภาวะที่ยังอันตรายเพราะผู้คนส่วนใหญ่มักจะละเลยไม่สนใจ ปล่อยไว้จนกลายเป็นปัญหารุนแรงหรือโรคเรื้อรังตามมา อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น

ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกระบุว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่บนโลกร้อยละ 10 ตกอยู่ในภาวะซัปปเฮลท์ โดยส่วนใหญ่เป็นประชากรที่อยู่ในสังคมอุตสาหกรรม สังคมที่พัฒนาแล้ว เพราะคนเหล่านี้อยู่ในภาวะที่ร่างกายถูกใช้งานอย่างหนัก อารมณ์จิตใจถูกกดดันเป็นระยะเวลานาน สภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ

เพื่อยกระดับสุขภาพอย่างยั่งยืน การแพทย์แผนจีนนับเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการจัดการกับสภาวะซัปปเฮลท์ เนื่องด้วยวิธีการรักษา อาทิ ผิงเซ็ม ครอบกระปุก หรือการเขี่ยยาสมุนไพรจีน ล้วนมีบทบาทในการขจัดพิษสะสมภายในร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ระวังอาการปวด ปรับแก้ไขภาวะพร่องหรือเสื่อมของอวัยวะก่อนจะเกิดโรค และช่วยปรับสมดุลร่างกายเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันก่อนจะเป็นโรค

เลอคังคลินิก Tel.02-168-7288-9 E-mail : info@lekangclinic.com www.lekangclinic.com

ยกระดับสุขภาพอย่างยั่งยืน

โดยศาสตร์แห่งการรักษาด้วยแพทย์แผนจีน แผนไทยผู้เชี่ยวชาญ ผสมผสานเทคนิคใหม่เพื่อแก้ไขปัญหารโรคเรื้อรัง อาทิ ปัญหาระบบย่อยอาหาร ปวดเรื้อรัง ลมชัก ไมเกรน เนื้องอก เบาหวาน ไตเสื่อม ปัญหาข้อและกระดูก อาการจากภาวะซัปปเฮลท์ (Sub Health)



ผิงเซ็ม



ครอบกระปุก



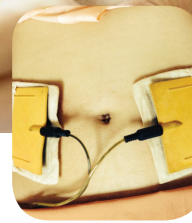
นวดรักษาเฉพาะโรค
ด้วยแพทย์แผนไทย



ฟอกเลือดด้วยเครื่อง
ฉายแสงพลังควอนตัม



อบความร้อนและ
คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า



ผลักยาจีนด้วย
เครื่องกระตุ้นไฟฟ้า



ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

Lekang Clinic
Happiness & Healthy
มีความสุข สุขภาพดี



ต้านมะเร็ง...ด้วยอาหาร

ตอน อาหารช่วยการนอนหลับ...

ความทรมานจากอาการนอนไม่หลับบั่นทอนสุขภาพ ทำให้มีอาการเหนื่อยล้า นานเข้าจะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรัง โรคซึมเศร้า โรคอ้วน มีอาหารบางชนิดให้สารที่ช่วยการนอนหลับ สามารถใช้แทนการใช้ยา



วิธีทำ

เมนูนี้ส่วนผสมจะหลายอย่าง แต่วิธีทำง่ายนิดเดียว เริ่มจากเอาส่วนผสมส่วนที่ 1 ผสมให้เข้ากัน เตรียมผักสลัด(ควรแช่เย็นไว้ก่อน) ใส่ซาม เทน้ำสลัดลงคลุกโรยด้วยเนื้อไก่ ส้ม พาร์มิซานชีส และพระเอกของเราคือวอลนัท(ใส่เพิ่มได้หากชอบ) เวลาจะรับประทานก็คลุกให้เข้ากัน

น้ำนมวอลนัท

ส่วนผสม

วอลนัทสับ	1	ถ้วย
น้ำ	7	ถ้วย
กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา

วิธีทำ

แช่วอลนัทในน้ำ 1 คืน จากนั้นกรองน้ำออก ปั่นวอลนัทกับน้ำ 7 ถ้วย เติมกลิ่นวานิลลา ใช้เวลาปั่นประมาณ 1 นาทีครึ่ง เสร็จแล้วทิ้งไว้ 5 นาที ให้นมเซทตัว แล้วตักเอาฟองด้านบนออก จะได้น้ำนมวอลนัทรสหอมหวานธรรมชาติ

สลัดวอลนัทส้ม

ส่วนที่ 1 น้ำสลัด

น้ำมันมะกอก(หรือน้ำมันวอลนัทถ้ามี)	1/3	ถ้วย
น้ำส้มคั้น	1/3	ถ้วย
แอปเปิ้ลไซเดอร์	1	ช้อนโต๊ะ
เปลือกส้มสดขูด	1	ช้อนชา
ซอสถั่วเหลือง	1	ช้อนชา
เกลือ	1/4	ช้อนชา
พริกไทย	1/4	ช้อนชา
กระเทียมสับ		เล็กน้อย

ส่วนที่ 2 สลัด

ผักสลัด	3	ถ้วย
เนื้ออกไก่ฉีก	1/2	ถ้วย
ส้มสดลอกเป็นกลีบเอาเฉพาะเนื้อ	1	ผล
พาร์มิซานชีส	2	ช้อนโต๊ะ
วอลนัท	3	ช้อนโต๊ะ



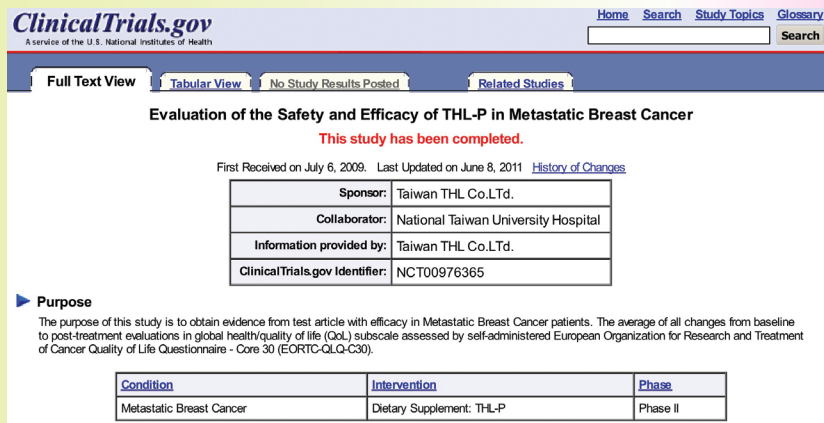
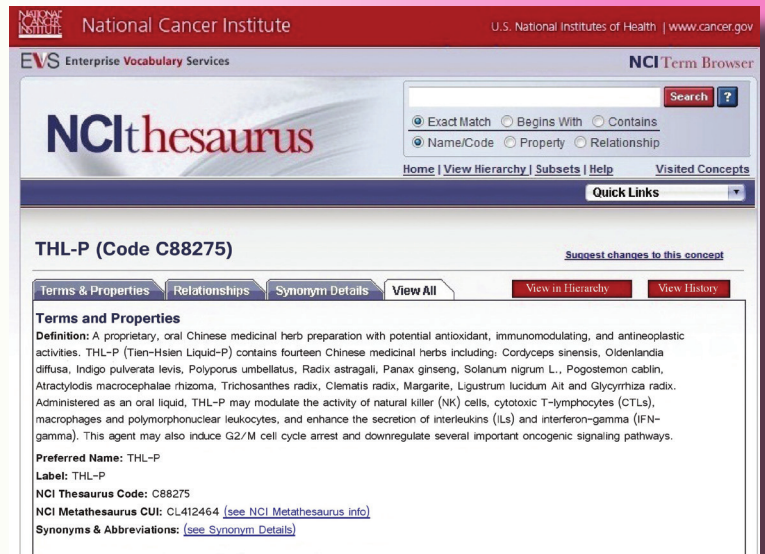
เมลatonin เป็นฮอร์โมนผลิตจากต่อมไพเนียลในสมอง ช่วยควบคุมวงจรการตื่นและหลับของร่างกาย ตามนาฬิกาชีวิตซึ่งมี 24 ชั่วโมง ต่อวัน วอลนัทจัดว่าเป็นอาหารที่เป็นแหล่งของเมลatoninชั้นดี นอกจากนี้ ข้าวโพด มะเขือเทศ และมันฝรั่ง ก็ให้เมลatoninด้วยเช่นกัน แต่ในปริมาณที่น้อยกว่า

นอกจากนี้เนื้อไก่ เป็นแหล่งของทริптоเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่เป็นสารตั้งต้นของเมลatoninและเซโรโทนิน สารสื่อประสาทที่ช่วยการนอนหลับ



ยาจีนแผนโบราณ...สู่ยามาตรฐานที่ผู้ป่วยมะเร็งทั่วโลกวางใจ

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

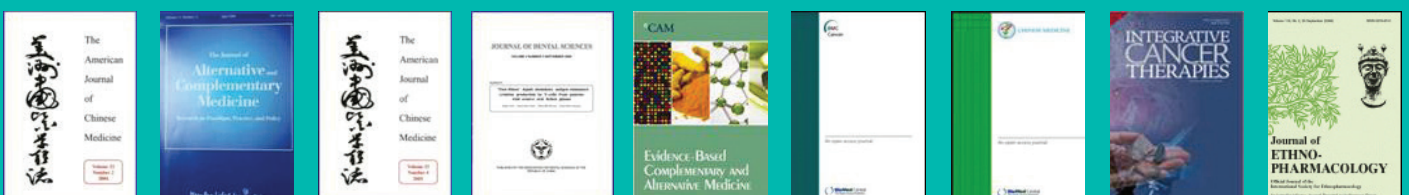


▶ ยาจีนที่มีการทดลองทางคลินิกในมนุษย์ โดยโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน (The National Taiwan University Hospital) ยืนยันความปลอดภัย ช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิต เพิ่มประสิทธิภาพด้านร่างกายและอารมณ์ ปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน และยับยั้งเซลล์มะเร็งในผู้ป่วยมะเร็งระยะแพร่กระจาย

ยาจีนที่ให้ผลยับยั้งเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง ช่วยให้เซลล์มะเร็งสูญเสียความสามารถในการสร้างเซลล์ใหม่ ส่งผลให้ก้อนมะเร็งค่อยๆ ฝ่อ เล็กลงและสลายไปในที่สุด โดยเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็งเป็นสาเหตุหลักของการกำเริบซ้ำและแพร่กระจายของโรค ▶



วารสารทางการแพทย์รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับ “ยาน้ำเทียนเซียน”



ติดต่อรับข้อมูล ได้ที่ Tel.02-264-2217-9