

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

สยามซีเอ วารสารโรคมะเร็งเพื่อผู้รักสุขภาพ

# SIAMCA

Anti Cancer Magazine

ปีที่ 7 ฉบับที่ 25 ประจำเดือน ม.ค.-มี.ค. 2552

## ฉบับรู้ลึก เพื่อป้องกันมะเร็ง

**ระวัง!!** เครียดมากเป็นมะเร็ง  
พบวิธีจัดการความเครียด  
P.4

หญิงสาวที่ใส่ใจสุขภาพอย่างดี  
**ทำไมถึงเป็นมะเร็ง**  
ชีวิตเธอจะเปลี่ยนไปอย่างไร?  
P.19

พักสดและพลัมชนิดไหน  
ป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด  
P.17

กินปรับสมดุลลำไส้  
ต้านมะเร็งได้  
P.14



# CONTENT

## จากใจถึงใจ

### Scoop

ความเครียดกับมะเร็ง 4

### Health Information

ระบบภูมิคุ้มกันต้านมะเร็ง 6

### Well Being

เมื่อฉันต้องโดนฉายแสง 10

### Exercise

พิภพพลังบำรุงร่างกายสไตล์เฮลตี้ 12

### Health Nutrition

กินเพื่อปรับสมดุลลำไส้ป้องกันมะเร็ง 14

### Pharmacist's talk

Antioxidant ป้องกันมะเร็ง 17

### Cancer Survivor

มะเร็งประสบการณ์ชีวิตที่มีค่ายิ่ง 19

### Health Tips

3 ขั้นตอนห่างไกลมะเร็ง 22

### Health focus

จุลินทรีย์ต้นตอก่อมะเร็ง 24

### Mind & Spirit

บุญใหญ่อย่างง่าย 26

### Lab consult

สยบมะเร็งร้าย วิธีง่ายๆ ด้วยตัวคุณเอง 28

### Q&A

33

### Member

34

### Health activity

36

### Health News

38

### Herb Corner

### ท่านผู้อ่านที่เคารพ

ปัจจุบันวิวัฒนาการในการรักษาโรคมะเร็งของวงการแพทย์ ได้เรียนรู้ศึกษากันถึงระดับยีน ระดับโมเลกุล (Moleccular) เรียนรู้ถึงความผิดปกติของตำแหน่งโปรตีนที่พัฒนากลายเป็นมะเร็ง คาดกันว่าอีกไม่นานเราคงสามารถสยบเจ้ามะเร็งให้อยู่หมัด เหมือนโรคร้ายในอดีตที่ปัจจุบันมนุษย์สามารถสยบได้อย่างราบคาบ เช่น โปлиоไฟตาซ อย่างไรก็ตาม ศตวรรษที่ผ่านมามนุษย์มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเพิ่มขึ้นตลอดเวลา แต่ในอีกมุมหนึ่งมนุษย์กลับมีความตกต่ำ ถดถอย ทางจิตใจ ขาดการถ้อยทีถ้อยอาศัย ขาดความประนีประนอม ขาดความเห็นอกเห็นใจ มุ่งหวังการเอาชนะ เห็นได้จากเหตุการณ์วุ่นวายในบ้านเมือง ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ความเจริญทางวัตถุมักจะสวนทางกับความเจริญทางด้านจิตใจเสมอ

เริ่มต้นปี 2552 นี้ วารสารของเรา ขอเป็นสื่อกลางในการเผยแพร่ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการแพทย์ ควบคู่กับการพัฒนาทางจิตใจไปพร้อมกัน ทุกหน้าของวารสารที่อยู่ในมือท่านที่มงานได้พัฒนาปรับปรุงอย่างต่อเนื่องด้วยความใส่ใจ เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้ความรู้ใหม่ด้วยจิตใจที่เบิกบาน



สวัสดิ์ปีใหม่ 2552 ค่ะ  
ดวงสมร ทิวะทรัพย์  
บรรณาธิการบริหาร

มีข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์เพื่อการพัฒนาวารสาร  
ส่งมาได้ ตามที่อยู่บนมุมๆ ด้านล่าง

### กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา : พล.อ.ต.นพ.วิบูลย์ ตระกูลสุน, นพ.ยงยุทธ คงธนารัตน์, รศ.พญ.สุพัชรา แสงรุจิ, นพ.สมศักดิ์ มะลิกุล, นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, รศ.นพ.นรินทร์ วรวิมล, นพ.สุชัย หยองอนุกุล, รศ.ท.หญิง ผศ.ดร.อัจฉราวรรณ ทองมี, ผศ.ดร.ปภมาพร สุขปลั่ง

บรรณาธิการบริหาร : ดวงสมร ทิวะทรัพย์

กองบรรณาธิการ : อ.กมล ไชยสิทธิ์, สุรัสวดี สุขสวัสดิ์

เจ้าของ : ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง เลขที่ 213/16 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2664-0078-9 โทรสาร 0-2664-0922 e-mail : [siamca@siamca.com](mailto:siamca@siamca.com) Website : [www.siamca.com](http://www.siamca.com)

ฝ่ายโฆษณา : คุณสุรัสวดี สุขสวัสดิ์ โทรศัพท์ 0-2664-0923

จัดทำฝ่าย : บริษัท ธนบรรณปิ่นเกล้า จำกัด 3/19-20 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700  
โทรศัพท์ 02-4348270-1

วารสารฉบับนี้สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537 การนำภาพหรือข้อความในวารสารไปพิมพ์ซ้ำ  
ขอให้ติดต่อกองบรรณาธิการเป็นลายลักษณ์อักษร และต้องได้รับอนุญาตก่อนจึงจะทำได้

ปรึกษาปัญหาโรคมะเร็งที่ ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง  
โทรศัพท์ 0-2664-0078-9 / [www.siamca.com](http://www.siamca.com)

# ความเครียด กับ มะเร็ง

หลายเดือนที่ผ่านมาจนถึงตอนนี้หลายคนบอกเครียด ไหนจะปัญหาเศรษฐกิจที่ถดถอยจนถึงขั้นล่มสลายในบางธุรกิจ ทำให้เครียดกันไปทั่วโลกไม่เว้นแม้แต่ประเทศไทย แถมบ้านเรายังเคราะห์ซ้ำกรรมซัด เกิดปัญหาวิกฤติการเมือง ความขัดแย้งต่อเนื่องยาวนาน ยากคาดเดาไม่รู้เหมือนกันว่าเมื่อวาระสารเลมนี้ออก บ้านเมืองเราจะเป็นอย่างไรรแล้ว

## ความเครียดก่อมะเร็งหรือไม่?

### มะเร็งมีสาเหตุมาจากความเครียดหรือไม่?

ในแง่ของโรคมะเร็งกับความเครียด ปัจจุบันไม่มีการศึกษาที่บ่งชี้ชัดเจนไปว่าความเครียดจะก่อให้เกิดโรคมะเร็ง แต่มีการศึกษาเรื่องความเครียดพบว่ามีผลต่อภูมิคุ้มกัน อาทิ ดร.พรานเชต โคเฮน แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ทำการศึกษาในคนที่ม้งานทำ 100 คน คนตงงาน 100 คน (พวกนี้เครียดจริงๆ) อายุ 25-45 ปี และติดตามไป 4 เดือน ผลจากการตรวจเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด NK เซลล์ (Natural killer cells) พบว่า เม็ดเลือดขาวของคนตงงานมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง เมื่อเทียบกับคนที่ม้งานทำ และเมื่อติดตามไป 4 เดือนพบว่าเม็ดเลือดขาวของคนตงงานยังมีประสิทธิภาพการทำงานลดลงอย่างต่อเนื่อง ยกเว้นคนตงงานที่หางานใหม่ได้ในระหว่างนั้น ซึ่งพบว่าเม็ดเลือดขาวกลับมาแข็งแรงดงเดิม และมีการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า **ความเครียดเรื้อรังมีผลทำให้ต่อมหมวกไตปล่อยสารเคมี (Noradrenaline) ทำให้เซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด NK เซลล์ ลดปริมาณลง ทำให้ติดเชื้อโรคร่งง่ายขึ้น การศึกษานี้พบว่า เซลล์เม็ดเลือดขาวไม่ได้ลดลงเฉพาะปริมาณชั่วคราวเท่านั้น ทว่าเม็ดเลือดขาวกลับอ่อนแอลงไปนานนับเดือน และอย่าลืมว่ามะเร็งสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันอย่างเหนียวแน่น ดงนั้นหากจะป้องกันและต้านมะเร็ง ความเครียดเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง**

เรามักจะเห็นกันบ่อยว่า คนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งมักจะเป็นผู้บริหาร เช่น ประเทศไทยเราก็มีผู้บริหารประเทศเป็นมะเร็ง หรือเสียชีวิตด้วยมะเร็งหลายท่าน นั้นเพราะเขาแบกความเครียด แบกความคาดหวังสูง ทุกอย่างต้องดีหมด แล้วถ้าไม่ด้อย่างที่ต้องการก็เครียดและความเครียดที่สั่งสมถ้าไม่รู้จักรบายออกหรือหาทางออกไม่ได้ มันก็ไปสะสมอยู่ที่เม็ดเลือด ถ้าได้ ระบาย ต่อม น้ำเหลือง แล้วกลายเป็นมะเร็ง อาจกล่าวได้ว่ารากของมะเร็งคือความเครียด



## ชนิดของความเครียด

**1. Acute stress** คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายก็ตอบสนองต่อความเครียดนั้นทันทีเหมือนกัน โดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ปกติเหมือนเดิม ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ปกติเช่นกัน ตัวอย่างความเครียด อาทิ เสี่ยง อากาศเย็นหรือร้อน ชุมชนที่คนมากๆ ความกลัว ตกใจ ความหิว อันตรราย

**2. Chronic stress** หรือความเครียดเรื้อรัง เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทุกวัน และร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น เมื่อนานวันเข้าความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง ตัวอย่างความเครียดเรื้อรัง อาทิ ความเครียดที่ทำงาน ความเครียดที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเครียดของแม่บ้าน ความเหงา การเจ็บป่วยเรื้อรัง





## ความเครียดก่อโรคร้ายหลายชนิด

เมื่อมีภาวะกดดันหรือความเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Cortisol และ Adrenaline ฮอร์โมนดังกล่าวจะทำให้ความดันโลหิตสูงและหัวใจเต้นเร็ว เพื่อเตรียมพร้อมให้ร่างกายแข็งแรงและมีพลังงานพร้อมรับสถานการณ์ เช่น การวิ่งหนีอันตราย ถ้าได้กระทำฮอร์โมนนั้นจะถูกใช้ไป ความกดดันหรือความเครียดจะหายไป หากความเครียดหรือความกดดันไม่สามารถกระทำออกมา เช่น ความเครียดที่เกิดในที่ทำงาน ขณะนอนป่วยอยู่บนเตียง ทำให้ฮอร์โมนเหล่านั้นสะสมในร่างกายจนกระทั่งเกิดอาการทางกายและทางใจ

โรคทางกายที่เกิดจากความเครียด อาทิ โรคทางเดินอาหาร โรคปวดศีรษะไมเกรน โรคปวดหลัง โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ดิสุรา ภูมิคุ้มกันต่ำลง การฆ่าตัวตาย และมะเร็ง

ความเครียดส่งผลให้จิตใจไม่มีความสุข ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่ใช่แต่เฉพาะตัวเราเท่านั้น แต่ไปกระทบให้ผู้อื่นที่อยู่รอบข้างไม่มีความสุขไปด้วย เมื่อเรารู้สึกเครียด ก็ควรที่จะหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดก่อนที่จะปล่อยให้ลุกลามและเป็นปัญหาตามมา

## การจัดการความเครียด

**1. นอนและตื่นเป็นเวลา** โดยควรนอนไม่เกิน 4 ทุ่ม เมื่อภาวะเครียดมากทำให้เกิดปัญหาอนไม่หลับหรือตื่นง่าย การกำหนดเวลาหลับและเวลาตื่น จะทำให้นาฬิกาชีวิตเริ่มทำงาน และเมื่อความเครียดลดลงก็สามารถที่จะหลับได้เหมือนปกติ ในการปรับตัวใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ บางครั้งเมื่อไปนอนแล้วไม่หลับเป็นเวลา 45 นาที ให้หาหนังสือเบาๆ มาอ่าน เมื่อง่วงก็ไปหลับ ข้อสำคัญอีกประการหนึ่งคือให้ร่างกายได้รับแสงแดดยามเช้า เพื่อส่งสัญญาณให้ร่างกายปรับเวลา

**2. ออกกำลังกาย** โดยการออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออกจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เนื่องจากร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ภายหลังการออกกำลังกายแล้ว ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้รู้สึกสบายและหายเครียด

**3. พักผ่อน** ควรจัดเวลาให้ร่างกายได้พัก เช่น ไปพักร้อน หรืออาจจัดระบบงาน อันไหนไม่สำคัญและไม่เร่งด่วนก็ให้หยุดก่อน หรือหลังเลิกงานแล้ว ควรทำกิจกรรมอื่นอะไรก็ได้ที่ชอบเพื่อพักผ่อน พักสมอง และเติมพลังให้ชีวิต

**4. ปรับเปลี่ยนความคิด** ความเครียดส่วนหนึ่งมาจากความคิด เช่น เมื่อเป็นมะเร็งก็คิดถึงแต่ความตาย แต่ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิด คิดในแง่มุมใหม่ คิดแง่ดี แทนที่จะคิดว่าต้องตาย ก็คิดว่าถึงเวลาแล้วที่เราต้องใส่ใจสุขภาพมากกว่านี้ ย่อมช่วยให้ความเครียดลดน้อยลง เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสได้

**5. การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ** การมีจิตใจที่เข้มแข็งช่วยให้สามารถต่อสู้กับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้บางครั้งร่างกายจะเจ็บป่วย อ่อนแอ แต่ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ดังคำกล่าวที่ว่า "จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว" นั่นเอง



**6. รับประทานผัก** ให้มากเพราะจะทำให้สมองสร้าง Serotonin ซึ่งช่วยลดความเครียด และควรได้รับวิตามินและเกลือแร่ในปริมาณที่เพียงพอ

ดังข้างต้น กล่าวได้ว่าถ้าเป็นคนไม่เครียด อารมณ์ดีอยู่เสมอ จะช่วยห่างไกลโรครวมถึงมะเร็งได้ สำหรับในกลุ่มผู้ป่วย หากไม่เครียด จะทำให้จิตใจเป็นสุข สามารถรับความจริงเรื่องสุขภาพได้อย่างมีสติ จิตใจที่ดี ย่อมนำสุขภาพที่ดีตามมา และถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดอยู่ในระดับที่พอดี ความเครียดก็จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเรามีพลังและมุ่งมั่นในการไปสู่ความสำเร็จของชีวิต



## ระบบภูมิคุ้มกัน

# ด้านมะเร็ง

## ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System)

มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งเป็นอย่างมาก ในคนปกติทั่วไปเมื่อมีเซลล์ส่วนใดส่วนหนึ่งภายในร่างกาย เริ่มกลายพันธุ์เพื่อก่อตัวเป็นมะเร็ง ระบบภูมิคุ้มกันจะทำหน้าที่กำจัดเซลล์ที่กลายพันธุ์ทิ้ง เราก็รอดพ้นจากการเป็นมะเร็ง แต่ในคนที่ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ เซลล์ที่กลายพันธุ์ไม่ถูกระบบภูมิคุ้มกันทำลาย ก็จะถูกกลายพันธุ์เป็นมะเร็งได้ เมื่อก่อตัวเป็นมะเร็งแล้ว เซลล์มะเร็งสามารถอำพรางตัวเอง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในส่วนที่ทำหน้าที่ต่อต้านและทำลายผู้บุกรุกนั้น เข้าใจผิดว่าเซลล์มะเร็ง คือ เซลล์ปกติของร่างกาย จึงไม่มีปฏิกิริยาใดๆ หรือเข้าไปทำลายแต่อย่างใด ปล่อยให้เซลล์มะเร็งแพร่กระจายจนเป็นอันตรายต่อร่างกาย

มนุษย์เราเริ่มสร้างภูมิคุ้มกันตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ เพราะเราอยู่ในโลกของสิ่งแปลกปลอมตลอดเวลา โดยในช่วงเดือนแรก ๆ ที่ทารกยังสร้างภูมิคุ้มกันเองไม่ได้ ทารกจะได้รับสารภูมิคุ้มกันจากทางรก เมื่อทารกคลอดออกมาแล้วก็ยังต้องการภูมิคุ้มกันจากแม่อยู่ โดยภูมิคุ้มกันจะอยู่ในน้ำนม

สุขภาพร่างกายของคนเราจะดีได้แค่ไหน จุดสำคัญต้องอาศัยระบบภูมิคุ้มกันมาต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ ภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอหรือเข้มแข็งย่อมเป็นผลซ้ำๆ กันจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยและเป็นโรคมะเร็งได้ง่ายหรือไม่ ระบบภูมิคุ้มกันมีบทบาทสำคัญในการปกป้องสุขภาพให้รอดพ้นจากการคุกคามของเชื้อโรค ทั้งยังสามารถช่วยให้สมรรถภาพของเซลล์ทำงานได้ตามปกติและป้องกันโรคมะเร็ง อาจพอสรุปได้ว่าหน้าที่หลักของระบบภูมิคุ้มกัน คือ

- 1. Defense** ป้องกันและทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม
- 2. Homeostasis** คอยกำจัดเซลล์ปกติที่เสื่อมสภาพ เช่น เม็ดเลือดที่มีอายุมาก ออกจากระบบของร่างกาย
- 3. Surveillance** คอยจับตาดูเซลล์ต่างๆ ที่แปรสภาพผิดไปจากปกติ เช่น คอยดักทำลาย Tumor cells เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

เนื่องจากภูมิคุ้มกันเสื่อมถอย หรือภูมิคุ้มกันขาดความสมดุล หรือมีอนุภูมิลิธระมากเกินไป เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บในมนุษย์ ดังนั้นเงื่อนไขที่สำคัญในการต้านความชรา หรือการป้องกันโรคมะเร็ง จึงอยู่ที่ภูมิคุ้มกันและอนุภูมิลิธระ ในความเป็นจริง เพียงเราสามารถเสริมและปรับระบบภูมิคุ้มกัน จัดดอนุภูมิลิธระ จัดดพิษร้ายต่างๆ โรคภัยไข้เจ็บกว่าร้อยละ 85 ของมนุษย์ ก็สามารถป้องกันได้

## ความสามารถในการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันต่อสิ่งแปลกปลอมนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ทั้งนี้เกิดขึ้นจากปัจจัย ต่อไปนี้

### 1. ปัจจัยทางด้านพันธุกรรม

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่า การตอบสนองทางระบบภูมิคุ้มกันอยู่ภายใต้การควบคุมทางด้านพันธุกรรม ตัวอย่างที่เห็นชัด คือ คู่แฝดที่กำเนิดจากไข่ใบเดียวกัน (Monozygotic twins) มักจะเป็นโรคเดียวกัน มากกว่าคู่แฝดที่กำเนิดจากไข่คนละใบ (Dizygotic twins) และโรคบางอย่างมักเป็นในกลุ่มชนเชื้อชาติหนึ่งมากกว่าอีกเชื้อชาติหนึ่ง เป็นต้น ปัจจุบันเชื่อว่าโรคต่างๆ ในมนุษย์เกิดจากความล้มเหลวของยีนส์ (Genes) ที่ควบคุมการตอบสนองทางภูมิคุ้มกัน

### 2. ปัจจัยทางด้านอายุ

เด็กเล็กและผู้สูงอายุเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าในคนหนุ่มสาว ทั้งนี้เพราะในเด็กเล็กระบบภูมิคุ้มกันยังเจริญไม่เต็มที่ขาด Specific immunity ที่จะใช้ป้องกันโรค ขณะเดียวกันระบบภูมิคุ้มกันแต่กำเนิด (Innate immunity) ทำหน้าที่ยังไม่สมบูรณ์ เช่น ผิวหนังบาง เป็นต้น และเมื่ออายุมากขึ้นการทำหน้าที่ของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะค่อยๆ ลดลง จึงพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย และอัตราการเกิดโรค Autoimmune และโรคมะเร็งจะมีมากกว่าในคนหนุ่มสาว



### 3. ปัจจัยจากยา

ยาบางชนิดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เช่น ยากลุ่มสเตียรอยด์จะมีฤทธิ์ยับยั้ง Phagocytosis (กระบวนการที่เซลล์เม็ดเลือดขาวจับกินแบคทีเรีย) ลดการอักเสบ และลดการสร้างแอนติบอดี ผู้ป่วยที่

ได้รับสเตียรอยด์นานๆ จะเกิดโรคบางชนิดได้ง่ายกว่าคนทั่วไป เช่น โรคอีสุกอีใส เป็นต้น

### 4. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

พบว่ากลุ่มคนที่ยากจนจะมีอัตราการเกิดโรคต่างๆ สูงกว่ากลุ่มที่มีความเป็นอยู่ดี ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุหลายประการรวมทั้งการขาดสารอาหาร ซึ่งทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดประสิทธิภาพลง

### 5. ปัจจัยทางด้านร่างกาย

ผิวหนังและเยื่อเมือกที่บอบบางต่างๆ ทำหน้าที่เป็นด่านแรกในการป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เมื่อคุณสมบัติดังกล่าวเสียไป อาทิ ในผู้ป่วยที่มีผื่นแพ้แดง หรือผิวหนังโดนไฟลวกจึงติดเชื้อได้ง่ายกว่าในคนปกติ



### 6. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเชื้อจุลชีพ

ในร่างกายมนุษย์จะมีจุลชีพประจำถิ่น (Normal flora) ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในร่างกายอยู่แล้ว แต่ไม่ทำให้เกิดโรค เช่น ในลำไส้จะมีแบคทีเรียที่ช่วยผลิตวิตามิน K ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ร่างกายและช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลชีพที่ทำให้เกิดโรค (Pathogenic microorganism or Pathogen) เมื่อใดก็ตามที่จุลชีพเจ้าถิ่นถูกทำลาย เช่น ได้รับยาต้านจุลชีพ (Antibiotic) จุลชีพทำให้เกิดโรคอาจจะเพิ่มทวีจำนวนขึ้นเป็นผลร้ายแก่บุคคลนั้นได้

### 7. ปัจจัยทางด้านการทำงานของร่างกาย

ในร่างกายจะมีกลไกที่ช่วยป้องกันโรค เช่น น้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ขนอ่อน (cilia) ในระบบทางเดินหายใจ การขับถ่ายปัสสาวะ ฯลฯ ซึ่งถ้ามีความผิดปกติเชื้อจุลชีพจะเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น

# วิธีการกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกายมนุษย์

แบ่งออกได้เป็น 2 ระบบใหญ่คือ

## 1. Innate Immunity

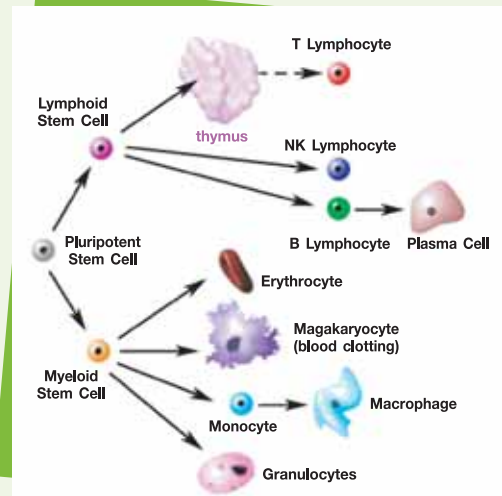
มีมาแต่กำเนิดทำการกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกจากร่างกายโดยวิธีง่าย ๆ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับสิ่งแปลกปลอมนั้นเป็นครั้งแรก หรือแม่ได้รับอีกในคราวต่อมา ร่างกายก็ใช้วิธีการนี้กำจัดสิ่งแปลกปลอมร่วมกับ Specific immune response

**1.1 ด่าน (Barrier)** หรือเครื่องกีดขวางตามธรรมชาติ ได้แก่ ผิวหนัง เยื่อเมือก ซึ่งบุตามอวัยวะต่างๆ ขนอ่อน (cilia) เมื่อสิ่งแปลกปลอมนั้นสามารถผ่าน barrier นี้เข้าไปได้ จะถูกร่างกายกำจัดโดยใช้กลไกการอักเสบ (Inflammatory response) และ กระบวนการจับกินแบคทีเรีย (Phagocytosis)

**1.2 Inflammatory Response** เป็นการเคลื่อนย้ายของเซลล์เม็ดเลือดขาวมายังบริเวณที่มีสิ่งแปลกปลอม บริเวณนั้นจะมีลักษณะจำเพาะ คือ จะมีอาการปวด บวม แดง ร้อน (การอักเสบ)

**1.3 Phagocytosis หรือ Cell eating** เมื่อพวกเม็ดเลือดขาวมาถึงจะเคลื่อนตัวไปหาสิ่งแปลกปลอมนั้น แล้วประกบติด ต่อมาจะกลืนกินสิ่งแปลกปลอม ทำการย่อยและปล่อยสิ่งแปลกปลอมที่ถูกทำลายแล้วออกไปจากเซลล์

**1.4 NK cell (Natural Killer Cell)** หรือเซลล์นักฆ่า เซลล์นี้จะทำงานทันทีเมื่อเจอสิ่งแปลกปลอม



## 2 Specific Immunity

เป็นการกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่ต้องอาศัยกลไกที่ยุ่ยากกว่าวิธีแรก เกิดขึ้นเมื่อร่างกายไม่สามารถใช้วิธีการตอบสนองของภูมิคุ้มกันแบบกำเนิด Innate immunity response กำจัดสิ่งแปลกปลอมนั้นออกไป มักเรียกสิ่งแปลกปลอมที่กระตุ้นให้เกิดภูมิคุ้มกันชนิดนี้ว่า แอนติเจน (Antigen) หรืออิมมูโนเจน (Immunogen) การตอบสนองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

**2.1 Humoral Immune Response** คือ การตอบสนองทางภูมิคุ้มกันโดยการใช้สารน้ำซึ่งหมายถึง แอนติบอดี (Antibody) เซลล์ที่ทำหน้าที่นี้ คือ B lymphocyte

**2.2 Cell Mediated Immune Response หรือ Cell Mediated Immunity (CMI)** เซลล์ที่ทำหน้าที่นี้ คือ Specifically Sensitized Lymphocyte (SSL) หรือ T lymphocyte

## การประสานการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

โดยปกติแล้วในการสร้างแอนติบอดี หรือภูมิคุ้มกันต่อต้านสิ่งแปลกปลอม หรือแอนติเจนที่เข้ามาในร่างกายนั้น จะเป็นการทำงาน ผสานกันระหว่าง B lymphocyte และ T lymphocyte และเม็ดเลือดขาวชนิดต่างๆ โดยตัวที่ทำหน้าที่ผลิตแอนติบอดีเพื่อตอบสนองต่อแอนติเจน คือ พลาสมาเซลล์ (Plasma cell) ซึ่งถือกำเนิดมาจาก B lymphocyte

ในการกำจัดแอนติเจนส่วนใหญ่จะเป็นการอาศัยความช่วยเหลือร่วมมือกันจาก T cell และเม็ดเลือดขาว โดยเมื่อเจ้าสิ่งแปลกปลอม หรือแอนติเจนเข้าสู่ร่างกาย จะไปทำปฏิกิริยากับเม็ดเลือดขาวแบบไม่จำเพาะเจาะจงก่อน โดย Macrophage จะมีการเตรียมแอนติเจนนั้น ให้พร้อมส่งให้กับ T lymphocyte และ B lymphocyte

ในการตอบสนองต่อแอนติเจนเกือบทุกชนิด จะมีทั้ง Cellular immunity และ Humoral immunity เกิดขึ้นไปด้วยกันเสมอ แต่แบบใด จะมากกว่ากันต้องแล้วแต่ชนิดและขนาดของแอนติเจนที่ร่างกายได้รับ โดยปกติ T cell จะไวต่อการกระตุ้นด้วยแอนติเจนมากกว่า B cell เพราะแอนติเจนขนาดเล็กๆ ก็สามารถกระตุ้น T cell ได้ ในขณะที่ไม่อาจกระตุ้น B cell ได้ มีบ้างที่แอนติเจนเข้าไปกระตุ้น T lymphocyte โดยตรง แต่การตอบสนองที่เกิดขึ้นจะไม่ดีหรืออาจไม่มีการตอบสนองเกิดขึ้นเลยก็ได้

การสร้างสารภูมิคุ้มกัน มาจากเม็ดเลือดขาวชนิด B lymphocyte โดยจะตอบสนองต่อสิ่งแปลกปลอมที่มีความจำเพาะต่อมัน เมื่อเจ้าสิ่งแปลกปลอมหรือแอนติเจน มาพบกับ B lymphocyte จะทำให้เม็ดเลือดขาวเกิดการเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะผลิตแอนติบอดี (Antibody) ที่มีฤทธิ์จำเพาะต่อสิ่งแปลกปลอมนั้น



# เคล็ดลับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง



## 1. ออกกำลังกายให้พอเหมาะ:

ผลการวิจัยพิสูจน์ให้เห็นว่า การออกกำลังกายมีบทบาทผลักดันและเสริมให้ระบบภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ จะสามารถทำให้สารต้านพิษในร่างกายก่อตัวขึ้น แต่ทว่าการออกกำลังกายแบบเฉียบพลันและรุนแรงกลับมีผลตรงกันข้าม เช่น นักวิ่งมาราธอนที่วิ่งอยู่บนเครื่องวิ่งนานประมาณ 3 ชั่วโมง หลังจากนั้น 5 นาที ถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ก็ตรวจพบว่าเม็ดโลหิตขาวเพิ่มสูงอย่างเห็นได้ชัด

## 2. รับประทานอาหารอย่างถูกหลัก

ในอาหารการกินล้วนประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ซึ่งสามารถเสริมสร้างและปรับสมรรถภาพภูมิคุ้มกัน เช่น เบต้าแคโรทีน, วิตามินซี, แร่ธาตุจำพวกเซเลเนียม, สารไลโคพิน ซึ่งล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ

ดังนั้นเมื่อเราคิดที่จะบำรุงให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรง ก็ต้องบริโภคอาหารที่เสริมภูมิคุ้มกันเป็นประจำ เช่น พืชจำพวกเห็ด (เห็ดหอม, เห็ดฟาง), พืชผักผลไม้สีเขียว, แครอท, มะเขือเทศ, ต้นหอม, พืชประเภทหอม (กระเทียม หอมใหญ่ ต้นหอม) เป็นต้น



เรื่องของภูมิคุ้มกันถือเป็นเรื่องละเอียดซับซ้อนแต่มีความสำคัญต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากระบบภูมิคุ้มกันของเราไม่สามารถกำจัดเจ้าสิ่งแปลกปลอมออกไปจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว จะส่งผลให้เชื้อโรคสามารถแบ่งตัวเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ สุดท้ายเราก็จะป่วยจากเชื่อนั้น หากภูมิคุ้มกันแข็งแรงสมบูรณ์ และมีจำนวนที่เพียงพอ การกำจัดสิ่งแปลกปลอมก็เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เราก็จะห่างไกลจากอาการป่วย



## 3. ทำจิตใจให้เบิกบาน

จิตใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารแห่งความสุขในร่างกาย สารนี้พอหลั่งออกมาทำให้ระบบการทำงานของเซลล์ดีขึ้น ในทางตรงข้ามหากจิตใจห่อเหี่ยว เศร้า เป็นทุกข์ ร่างกายจะหลั่งสารความทุกข์ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่ดี ร่างกายอาจเจ็บป่วยได้ สารเอ็นดอร์ฟินจะหลั่งเมื่อจิตใจมีความสุขสงบ เบิกบาน ฉะนั้นการคิดแต่สิ่งดี ๆ คิดในด้านบวก จึงเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้



### ทิปเช็จากกระถางข่าว:



ผู้จะปฏิบัติงานประจำหน้าแล้ว ควรเช็ความสะอาดอวัยวะและจิตใจให้ดี จะได้ไม่เจ็บแสบเพราะเชื้อโรค เพราะเชื้อโรคหลายชนิดชอบบริเวณที่ชื้นแฉะ แต่คนที่ชอบใช้กระดาษชำระเช็ดอวัยวะ ควรตรวจสอบให้ดีว่ากระดาษชำระที่ทำมาใช้สะอาดจริงแค่ไหน และต้องระวังไม่ใช้กระดาษชำระเปียก ลูบเข้าไปในช่องคลอด เพราะจะกลายเป็นแสบคัน สะสมเชื้อโรคอย่างดี



# เมื่อฉันต้องโดน ฉายแสง ...!

การฉายแสงหรือการใช้รังสีรักษาเป็นการรักษาโรค (ส่วนใหญ่คือโรคมะเร็ง) โดยการใช้อินทรีย์ ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของคลื่นที่มีพลังงานสูงและมีความสามารถในการทะลุผ่านสิ่งต่างๆ ได้ดี เช่น เอกซเรย์ หรือ แกมมาเรย์ หรืออยู่ในรูปของกระแสของอนุภาค เช่น อิเล็กตรอน

## ทำไมหมอต้องสั่งฉายแสง?

เป้าหมายของรังสีรักษา คือ การทำลายเซลล์มะเร็งโดยให้ความเสี่ยงกับเซลล์ปกติในที่สุด สามารถใช้ในการรักษามะเร็งหลายชนิดในตำแหน่งต่างๆ ของร่างกาย มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี บางคนได้รับการรักษาด้วยรังสีเพียงอย่างเดียว พบว่าผู้ป่วยมะเร็งจำนวนมากมีโอกาสหายขาดจากโรคได้ด้วยการรักษาโดยใช้รังสีเพียงอย่างเดียว หรือร่วมกับการรักษาอื่นๆ ในผู้ป่วยที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ รังสีรักษาสามารถช่วยลดขนาดและลดการกดทับของก้อนมะเร็ง เพื่อบรรเทาอาการที่เกิดจากก้อนมะเร็งดังกล่าว เรียกว่าการรักษาแบบประคับประคอง (Palliative care) ทั้งนี้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย



## ต้องทำตัวอย่างไรเมื่อจะโดนฉายแสง?

ปริมาณรังสีที่มากเพียงพอสามารถสร้างความเสียหายกับเซลล์ ทั้งเซลล์มะเร็งและเซลล์ปกติ ผลที่เกิดขึ้นกับเซลล์ปกติเรียกว่าผลข้างเคียงของรังสี ซึ่งสามารถแบ่งชนิดตามช่วงเวลาของการเกิดได้ 2 ชนิด

**1. ผลข้างเคียงเฉียบพลัน** เป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาระหว่างรับการรักษา จะมีลักษณะของการอักเสบ บวม หรือลอกตัวของเซลล์ อาการจะขึ้นกับอวัยวะที่ได้รับรังสี ส่วนใหญ่จะกลับคืนเป็นปกติภายหลังจบการรักษา ส่วนใหญ่หายภายใน 2 เดือน

**2. ผลข้างเคียงเรื้อรัง** เป็นผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับรังสีไปแล้วเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่มากกว่า 6 เดือนขึ้นไป เกิดจากการเสื่อมของอวัยวะที่ได้รับรังสี อวัยวะทำงานผิดปกติ ขาดการยืดหยุ่น แข็งตึงมีพังผืดยึดเกาะ ผอ ปริแตกง่าย อักเสบเรื้อรัง จนถึงเซลล์ตายได้ อย่างไรก็ตาม ปริมาณและขอบเขตของบริเวณที่ได้รับรังสี แพทย์จะพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วว่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความเสี่ยงไม่สูง และได้ผลคุ้มค่าเมื่อเทียบกับความเสี่ยง

## ผลข้างเคียงของรังสีรักษาในแต่ละบริเวณ

<b>สมอง</b>	อาจเกิดผม่ว้ง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ตาพร่า เห็นภาพซ้อน
<b>เต้านม</b>	ผิวหนังบวมแดง สีคล้ำขึ้น
<b>ช่วงอก</b>	มีอาการไอ เจ็บคอ กลืนอาหารเจ็บ ปอดอักเสบ
<b>ศีรษะและลำคอ</b>	เยื่อช่องปากอักเสบ เจ็บเวลากลืน เจ็บหู ไม่รู้รสอาหาร ผิวหนังสีคล้ำขึ้น เป็นแผล
<b>อุ้งเชิงกรานและทวารหนัก</b>	มีอาการถ่ายเหลว อ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะแสบขัด ไม่มีประจำเดือน เป็นหมัน
<b>ช่องท้อง</b>	อาจเกิดอาการปวดท้อง ถ่ายเหลว คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังสีคล้ำขึ้น เป็นแผล

# วิธีการแก้ไขอาการจากผลข้างเคียง

## ถ่ายเหลว (diarrhea)

- รับประทานอาหารประเภทซูป 8 – 12 ถ้วยต่อวัน หรือ น้ำผลไม้
- รับประทานอาหารแต่ละมื้อปริมาณน้อยลงแต่เพิ่มจำนวนครั้งมากขึ้น
- รับประทานอาหารอ่อน (หลีกเลี่ยงนมหรือไอศกรีม อาหารรสจัด อาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผักผลไม้ดิบ)
- หลังจากถ่ายเสร็จไม่ควรใช้กระดาษทิชชูเช็ด เนื่องจากจะทำให้เสียดสีบริเวณทวารหนักและเป็นแผลได้ ควรใช้ผ้าหรือกระดาษนุ่มๆ เช็ดแทน
- ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

## อ่อนเพลีย (fatigue)

- นอนหลับอย่างน้อย 8–12 ชั่วโมงต่อคืน
- ออกกำลังกายเบาๆ เช่น โยคะ เดินเล่น
- พูดคุยกับผู้อื่น เช่น ผู้ป่วยคนอื่นๆ หรือแพทย์และพยาบาล ในการดูแลเรื่องอาการอ่อนเพลีย เป็นต้น

## ผมร่วง

จะเกิดภายใน 2–3 สัปดาห์ ระหว่างการรักษา ถ้าปริมาณรังสีไม่สูงมากผมอาจจะขึ้นได้ใหม่ภายใน 3–6 เดือน หลังจากจบการรักษา (ผมที่ขึ้นมาใหม่จะไม่เหมือนเดิมอาจแข็ง บาง หยิก) อาจจะใช้วิกผม สระผมเบาๆ สวมหมวกหรือคลุมผ้าเวลาไปข้างนอก เพื่อให้ศีรษะอบอุ่นเสมอ

## การเปลี่ยนแปลงในช่องปาก

ผู้ป่วยที่ฉายรังสีบริเวณ หู คอ จมูก มักมีอาการเจ็บปาก เบื่ออาหาร ไม่รู้รสชาติ น้ำลายแห้ง ฟันผุ ควรพบทันตแพทย์ตั้งแต่ก่อนฉายรังสี ดื่มน้ำบ่อยๆ หรือใช้น้ำลายเทียม ทำความสะอาดช่องปากทุกวันและหลังอาหารทุกครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด ร้อน ควรรับประทานอาหารอ่อนหรืออาหารที่เคี้ยวง่าย และพบทันตแพทย์ทุก 3–6 เดือน

## การเปลี่ยนแปลงระบบสืบพันธุ์

ในผู้หญิง เกิดการตีบแคบของช่องคลอด ช่องคลอดแห้งหมดประจำเดือน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน (มีอาการร้อนวูบวาบ ช่องคลอดแห้ง) ในผู้ชาย อาจเป็นหมัน สเปิร์มลดลง

ผู้ป่วยควรพูดคุยกับคู่อีกชีวิตของตนเองให้เข้าใจถึงผลข้างเคียงของการฉายรังสี ปรึกษาแพทย์ถ้ายังต้องการมีบุตร โดยอาจจะมีการเก็บสเปิร์ม หรือเก็บไข่ไว้ในอนาคต เมื่อมีเพศสัมพันธ์อาจใช้สารหล่อลื่นต่างๆ เช่น K-Y Jelly ช่วย หรือในกรณีนี้ช่องคลอดตีบแคบให้ใช้อุปกรณ์ขยายช่องคลอด



เครื่องโคบอลต์ 60

## การเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง

เกิดบวมแดง คัน ผื่นหนังแห้ง เป็นแผล ควรอาบน้ำด้วยสบู่อ่อนๆ ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม หลีกเลี่ยงการขัดถูแรงๆ ใช้โลชั่นหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวตามที่แพทย์สั่ง สวมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากผ้านุ่ม เช่น ผ้าฝ้าย ควรปรึกษาแพทย์ถ้ามีอาการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังมาก

## กลืนอาหารเจ็บ (หลอดอาหารอักเสบ)

รับประทานอาหารอ่อน (งดอาหารรสจัด อาหารร้อน อาหารแข็ง อาหารที่มีกรดสูง เหล้า บุหรี่) หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ควรยกศีรษะสูงหรือนั่งประมาณ 30 นาที รับประทานอาหารต่อมื้อปริมาณน้อยลงแต่บ่อยครั้งขึ้น อาจปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาให้ยาช่วยบรรเทาอาการ

## การเปลี่ยนแปลงทางระบบทางเดินปัสสาวะ

อาจเกิดปัญหาปัสสาวะบ่อย แสบขัด หรือปัสสาวะเป็นเลือดได้ ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว ต่อวัน หลีกเลี่ยงชา กาแฟ แอลกอฮอล์ ห้ามกลั้นปัสสาวะ และปรึกษาแพทย์เพื่อแพทย์จะพิจารณาให้ยาช่วยบรรเทาอาการได้

ที่มา : รศ.พอ.(พิเศษ) นพ.ประมุข พรหมรัตน์พงศ์, รังสีรักษา . โภชนบำบัดมะเร็ง (Diet therapy for cancer : ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง ; 2551

# ฝึกพลังบำรุงร่างกาย สไตล์แอนดี้

## ตอน...

## เรียกพลังของจักรวาลเข้าสู่ร่างกาย

ฉบับนี้ขอแนะนำท่าฝึกพลังของ ดร.แอนดี้ ชุน ต่อจากฉบับที่แล้ว ย้ำอีกครั้งว่าเวลาที่เหมาะสมในการฝึก คือ ช่วงตี 5 – 7 โมงเช้า ในที่อากาศถ่ายเทสะดวก โดยปฏิบัติอย่างช้าๆ อย่างมีสมาธิ

### ยืมดอกไม้ไหว้พระ:

#### วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกขาออกกว้างระดับไหล่หลังตบตาองแขนยกมือมาระดับหน้าอก (รูปที่ 1)
2. หมุนข้อมือออกจากตัวซ้าย 36 ครั้ง (รูปที่ 2) เมื่อครบทำซ้ำโดยเปลี่ยนเป็นหมุนข้อมือเข้าหาตัวอีก 36 ครั้ง (รูปที่ 3)

#### ประโยชน์

1. เป็นท่าบริหารที่ดีมากต่อผู้มีปัญหาโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง
2. สำหรับผู้ที่มีความกดดันใจ ทำนี้จะช่วยทำให้จิตใจเบิกบานขึ้น





# เบ๊งกรหมุนเสื่อกระโดด

## วิธีปฏิบัติ

1. ยืนงอเข่าเล็กน้อย แยกขาออกกว้างระดับไหล่ หลังบิดา มือประสานกัน ยึดแขนตึงเหนือศีรษะ (รูปที่ 1)
2. หันหน้าและลำตัวช่วงบนไปทางขวา เริ่มหมุนร่างกายท่อนบนและแขนเป็นวง 360 องศา ตามเข็มนาฬิกา ทำอย่างนี้ 6-12 รอบ โดยระวังให้หมุนเฉพาะช่วงเอวขึ้นบน ช่วงขาพยายามนิ่งกับที่ และจังหวะที่ก้มให้งอเข่าเล็กน้อย แต่สำหรับผู้ที่ข้อเข่าไม่ดีอาจไม่งอเข่าก็ได้ (รูปที่ 2, 3, 4)
3. กลับไปท่าเตรียมอีกครั้ง จากนั้นหันหน้าและลำตัวไปทางซ้าย หมุนทวนเข็มนาฬิกา 6-12 รอบ เช่นกัน

## ประโยชน์

1. เพื่อช่วยยืดหยุ่นและหล่อลื่นกระดูกสันหลัง เหมาะสำหรับใช้แก้ไขปัญหาปวดหลัง หรือปวดเมื่อยร่างกาย
2. ผู้ที่มีปัญหาทวารหนักยื่นห้อย มดลูกห้อยถ่วง ควรฝึกทำเป็นประจำ



# โคจรกงล้อพระธรรม

## วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกขาออกกว้างระดับไหล่ หลังบิดา ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงระดับหน้า ฝ่ามือหันหาใบหน้า แขนตั้งฉากกับลำตัว (รูปที่ 1)
2. หมุนลำตัวไป (บิดเอว) ทางซ้าย มือยังอยู่ระดับเดิม และขาไม่หมุน เมื่อหมุนจนสุดก็หมุนกลับมาอยู่ตรงกลางหน้าตรงเหมือนเดิม (รูปที่ 2, 3, 4)
3. ทำเหมือนข้อ 2 แต่คราวนี้เปลี่ยนเป็นหมุนไปทางขวา เมื่อกลับมาที่เดิมก็นับเป็น 1 รอบ ให้หมุนซ้ายขวา อย่างนี้จนครบ 6-12 รอบ (รูปที่ 5)

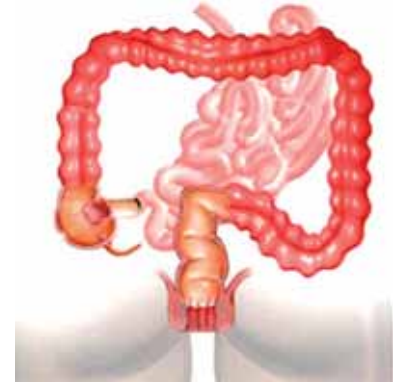
## ประโยชน์

1. ช่วยนำพลังของจักรวาลมาสู่จุดตันเทียน (ข้อมูลของจุดตันเทียนอ่านจากฉบับที่แล้ว) ทำให้พลังชี่ของจุดตันเทียนโคจรทั่วร่างกาย
2. สำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย ขาดพลัง กำลัง ควรฝึกเป็นประจำ



# กิน เพื่อปรับสมดุลลำไส้ป้องกัน มะเร็ง

## Prebiotic, Probiotic, Synbiotics



คนเราชอบนึกว่าลำไส้มีหน้าที่เพียงการย่อย และดูดซึมอาหารเท่านั้น แต่ทราบกันหรือไม่ว่า ลำไส้เปรียบเสมือนเมืองเล็กๆ เมืองหนึ่ง เป็นที่ตั้ง ถิ่นฐานของจุลินทรีย์หลายจำพวก มีทั้งพวก พูรีร้าย ที่สร้างสารพิษทำให้เกิดท้องเสีย ท้องร่วง และโรคอาหารเป็นพิษต่างๆ อีกกลุ่ม คือ พวกจุลินทรีย์ที่เป็นเพื่อนกับเราหรือ จุลชีพประจำ ถิ่น (Normal flora) ซึ่งพวกนี้จะช่วยรักษาระบบ

การทำงานของลำไส้ ป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ที่เป็นพูรีร้ายเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมี คุณสมบัติอื่นที่เป็นประโยชน์กับร่างกายที่เรามองข้าม และไม่รู้จักนอนเพื่อนที่แสนดีไว้ บางครั้งกลับมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวมัน สุดท้ายพลกรรมก็ย้อนกลับมาถึงเจ้าของลำไส้ คือ เกิดการเจ็บป่วย หรือสารพิษคั่งค้างจนเกิดมะเร็งขึ้นมา

พฤติกรรมและปัจจัยที่ส่งผลทำให้จุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ลดจำนวนลง ได้แก่ อายุที่เพิ่มมากขึ้น, การเข้าปฏิบัติชีวนะเป็นเวลานาน, การรับประทานยาระบาย ยาคุมกำเนิด ยาแก้ปวดเป็นประจำ, รับประทานอาหารเนื้อแดง ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะ เป็นประจำ, ดื่มน้ำประปา น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ รวมไปถึงชา กาแฟ, ความเครียด, การพักผ่อนไม่เพียงพอ และการรับประทานอาหารไม่ถูก สุขอนามัย อาหารหมักดอง อาหารใส่สารฟอกขาว เป็นต้น จะเห็นว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่มักปล่อยปละละเลย แม้บางคนต้องการดูแลแต่ก็ทำไม่ถูกหลักการ เช่น อยากให้ลำไส้สะอาด ทำลายสารพิษ กลับไปใช้กาแฟสวนทางทวาร ซึ่งในความเป็นจริงไม่มีเอกสารทางการแพทย์ยืนยันว่าวิธีดังกล่าวมีประโยชน์แต่อย่างใด แต่มีวิธีที่ง่ายกว่าและมีรายงานถึงประโยชน์การกำจัดสารพิษ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของลำไส้ นั่นคือ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ การส่งเสริมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ประจำถิ่น ดังนั้น ฉบับนี้จึงขอแนะนำผู้อ่านให้รู้จักกับเพื่อนตัวน้อยภายในลำไส้ของเรา โดยเริ่มจากศัพท์พื้นฐานและชื่อเรียก มีอะไรบ้าง มาดูกัน

### • โพรไบโอติก (Probiotics)

คือ จุลินทรีย์สุขภาพที่อยู่ในลำไส้ ช่วยรักษาสมดุลของลำไส้ ได้แก่ Lactobacilli และ Bifidobacteria ประโยชน์ของพวกนี้ คือ การลดจำนวนหรือจำกัดจำนวนของจุลินทรีย์ก่อโรค กำจัดสารพิษ ก่อมะเร็งออกจากร่างกาย ส่งเสริมให้เกิดการตายแบบ apoptosis ของเซลล์มะเร็งในลำไส้ สร้างสารอาหารให้กับร่างกาย ได้แก่ วิตามินบี 12 วิตามินเค สารต้านอนุมูลอิสระ ส่งเสริมการดูดซึมเกลือแร่และวิตามินหลายชนิด กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้วงการแพทย์เริ่มสนใจในการนำจุลินทรีย์เหล่านี้มาใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการรักษาภาวะท้องเสียจากเชื้อโรค โรคภูมิแพ้ ภาวะการอักเสบ รวมไปถึง มะเร็งระบบทางเดินอาหารด้วย จุลชีพพวกนี้นอกจากจะพบในลำไส้ใหญ่แล้ว ยังพบได้ในโยเกิร์ต และนมเปรี้ยวต่างๆ ด้วย

## ● โปรไบโอติก (Prebiotics)

คือ สารอาหารที่ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายได้ แต่จุลินทรีย์ประจำถิ่น คือ โพรไบโอติกสามารถย่อยสลายและเป็นอาหารของจุลินทรีย์ดังกล่าว สารเหล่านี้ ได้แก่ Fructooligosaccharide, Galactooligosaccharide และ Inulin เป็นต้น สารเหล่านี้พบได้ในนมแม่ แต่ไม่พบในนมวัว ดังนั้น ลูกที่กินนมแม่จะมีอุจจาระที่นิ่มขับถ่ายง่าย นอกจากนี้ยังพบได้ในอาหารตามธรรมชาติ ได้แก่ น้ำผึ้ง ข้าวสาลี หอมหัวใหญ่ กระเทียม กลัวยหน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น การรับประทานอาหารกลุ่มนี้ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมการทำงานของ โพรไบโอติก แล้วยังช่วยดูดซึม แคลเซียมและ ธาตุเหล็ก อีกด้วย

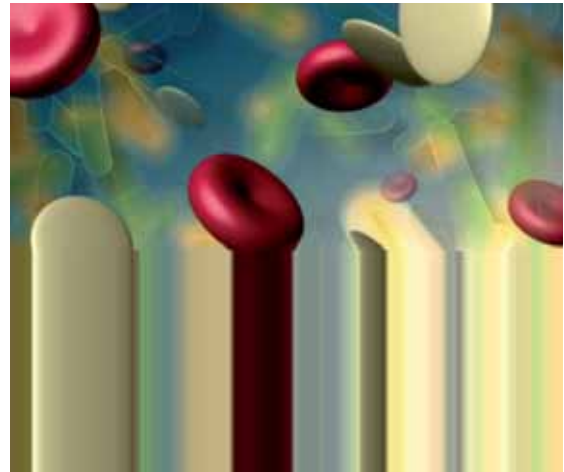


## ● ซินไบโอติก (Synbiotics)

คือ การนำโปรไบโอติกและโพรไบโอติก เฉพาะเจาะจง คัดเลือกแต่ละส่วนที่ให้ประโยชน์กับร่างกายมาผสมรวมกันช่วยให้จุลินทรีย์ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

ปัจจุบันเริ่มมีการนำจุลินทรีย์มาใช้ประโยชน์ศึกษาทางด้านสุขภาพของมนุษย์ในด้านต่างๆ อาทิ การให้โพรไบโอติก ร่วมกับเกลือแร่ ORS ในผู้ป่วยท้องเสียจากการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหาร พบว่าโพรไบโอติกกระตุ้นให้เกิดการสร้างสารเมือก (Intestinal mucin) ป้องกันการรุกรานของเชื้อเข้าสู่ร่างกาย และมีการหลั่งสารภูมิคุ้มกันโกลบูลิน เอ (Ig A) ซึ่งเป็นสารภูมิคุ้มกันของร่างกายมากขึ้น ทำให้การติดเชื้อในลำไส้ลดลงและผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

มีการศึกษาในสัตว์ทดลองถึงการป้องกันการเกิดมะเร็งของโพรไบโอติกที่ผลิตกรดแลคติก พบว่าสามารถป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยยับยั้งการเจริญเติบโตและลดแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งลำไส้ได้ ซึ่งกลไกในการป้องกันมะเร็งมีดังนี้



## เชื้อจุลินทรีย์กับมะเร็ง

เราทราบกันดีว่า เชื้อ *H.pylori* เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร และหากปล่อยให้เป็นเรื้อรังจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารตามมา ได้มีการนำเชื้อโพรไบโอติกที่ชื่อว่า *Lactobacillus acidophilus* มาทดสอบพบว่าเชื่อดังกล่าวมีการผลิตกรดไขมันบางชนิดออกมายับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อ *H.pylori* นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการสร้างสารเยื่อเมือกเพื่อปกป้องกระเพาะอาหารไม่ให้ถูกทำลายหรือเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารได้



- ยับยั้งไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารก่อมะเร็ง ให้เข้าไปก่อมะเร็งในร่างกาย
- จับทำลายสารก่อการกลายพันธุ์ให้อยู่ในรูปที่ไม่สามารถทำงานได้
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย เช่น Coliforms อันเป็นกลุ่มสร้างสารก่อมะเร็งได้ (Pro-carcinogenic bacteria)
- กระตุ้นภูมิคุ้มกันชนิดทีเซลล์ และการสร้างสารไซโตไคน์ ที่ทำหน้าที่ทำลายเซลล์มะเร็ง



ในปี 1992 มีการใช้โพรไบโอติกชื่อ *Lactobacillus casei* กับผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะปัสสาวะที่เพิ่งผ่าตัดไปแล้ว 2 สัปดาห์ พบว่ามีการกลับเป็นซ้ำน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโพรไบโอติกชนิดดังกล่าวถึง 83% และเมื่อทำการทดลองในจำนวนคนไข้ที่มากขึ้นผลที่ได้ก็ไม่เปลี่ยนแปลง จึงคาดว่าโพรไบโอติกสามารถสร้างสารที่ยับยั้งเซลล์มะเร็ง และส่งเสริมสภาพแวดล้อมในลำไส้ไม่ให้มะเร็งหรือจุลินทรีย์ที่ไม่มีประโยชน์เติบโตแพร่กระจาย ยิ่งไปกว่านั้นเชื่อกันว่ายังสามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย และยับยั้งสารก่อมะเร็ง ฆ่าจัดออกจากร่างกายด้วย

การรับประทานอาหารที่ส่งเสริมจุลินทรีย์เพื่อป้องกันมะเร็งง่ายมาก ได้แก่ รับประทานอาหารโพรไบโอติก คือ อาหารที่มีเส้นใยที่ละลายน้ำกลุ่ม Oligosaccharide มากขึ้น เช่น น้ำผึ้ง หัวหอม ข้าวสาลี โดยอาจรับประทานในรูปแบบของขนมหวานก็ได้ เท่านั้น ก็เป็นการส่งอาหารไปเลี้ยงเพื่อนที่มีประโยชน์ของเราแล้ว หรือจะรับประทานโพรไบโอติกเข้าไปโดยตรงในรูปแบบของโยเกิร์ตเป็นประจำก็ดีมาก เคล็ดลับการเลือกโยเกิร์ตควรดูที่ระบุไว้ข้างขวดว่ามีจุลินทรีย์โยเกิร์ตอยู่ด้วย เพราะหากใช้ความร้อนหลังการหมัก เชื้อจุลินทรีย์ดังกล่าวจะตายหมด



นอกจากนี้ ควรเลี่ยงการนอนดึก ความเครียด น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ควรระลึกไว้เสมอว่าโพรไบโอติกจะเติบโตแข็งแรงต้องใช้เวลาพอสมควรในการเพาะเลี้ยง แต่การรับประทานยาปฏิชีวนะอาจทำลายจุลินทรีย์ดังกล่าวไป ดังนั้น เมื่อจะใช้ยาปฏิชีวนะต้องใช้เมื่อจำเป็น หรือมีข้อบ่งชี้โดยแพทย์เป็นผู้จ่ายให้ และต้องรับประทานยาตามแพทย์สั่งจนครบ เท่านั้น ก็เป็นการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันมะเร็งด้วยตัวคุณเอง

## อาหารแนะนำ

### สลัดผักโยเกิร์ต



#### ส่วนผสม

- ผักสลัด 1 จาน ได้แก่ แครอทต้มสุก ถั่วแดงต้มสุก หัวหอมใหญ่ พักทองต้มสุก ข้าวโอ๊ตอบแห้ง
- โยเกิร์ตรสตามชอบ 1 ถ้วย

#### วิธีทำ

นำผักสลัดจัดใส่จาน ราดโยเกิร์ตลงไปให้เคลือบทั่วกัน เสิร์ฟรับประทานได้ทันที

#### คำอธิบาย

สูตรนี้ให้พลังงานประมาณ 120-150 กิโลแคลอรี อาจมากกว่านี้ขึ้นกับปริมาณโยเกิร์ต และ รสชาติโยเกิร์ตที่เลือกใช้ สูตรนี้นอกจากจะส่งเสริมโพรไบโอติกแล้ว ยังช่วยลดน้ำหนักสำหรับผู้ที่ต้องการรักษาหุ่น ทำง่ายและให้รสชาติดี

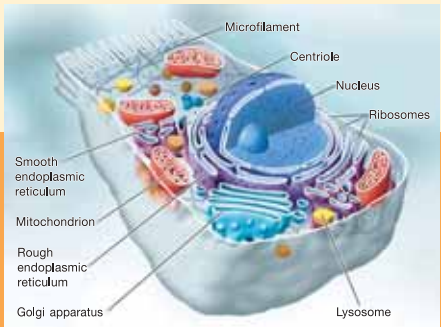
# Antioxidant

## ป้องกันมะเร็ง

หลายๆ ท่านคงเคยได้ยินคำว่า **แอนติออกซิแดนท์ (Antioxidant)** และอาจสงสัยว่าคืออะไร มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ฉบับนี้จะได้กล่าวถึงข้อมูลที่น่าสนใจของแอนติออกซิแดนท์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่านรวมถึงคนที่ท่านรักค่ะ



ปัจจุบันมีปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลให้เกิดโรคมะเร็ง หนึ่งในนั้นคือ **“สารอนุมูลอิสระ: (Free radical)”** ซึ่งถูกสร้างขึ้นมาจากกระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกายเอง และในภาวะผิดปกติ เช่น โรคบางชนิด การติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย หรือจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ เช่น คาร์บอนหรือ รังสียูวี แอ็กซเรย์ สารเคมีบางชนิด เป็นต้น สารอนุมูลอิสระถ้ามีมากเกินไปจะทำลายเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดการอักเสบ ทำให้การทำงานของเซลล์ผิดปกติ ก่อให้เกิดความเสียหายหรือการแก่ของเซลล์ และอาจก่อให้เกิดเป็นโรคมะเร็งได้



โครงสร้างเซลล์

มีการศึกษาพบว่า **แอนติออกซิแดนท์ หรือ สารต้านอนุมูลอิสระ** ทำหน้าที่เสมือนเป็นพระเอก มีความสามารถในการปกป้องเซลล์มิให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระได้ มีฤทธิ์ทำลายอนุมูลอิสระให้กลายเป็นสารที่ไม่อันตรายต่อเซลล์ร่างกาย และช่วยป้องกันหรือซ่อมแซมความเสียหายของเซลล์ร่างกายจากอนุมูลอิสระได้อีกด้วย โดยมีการศึกษาในเซลล์เพาะเลี้ยงและในสัตว์ทดลองพบว่า สารแอนติออกซิแดนท์ช่วยป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคมะเร็งได้ แต่มีบางงานวิจัยที่ศึกษาในมนุษย์ให้ผลที่ขัดแย้งกัน

เนื่องจากความสำคัญและประโยชน์ของสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากมายที่ออกมาบอกว่าช่วยต้านอนุมูลอิสระ บางอย่างก็ผสมสารหลายชนิดสร้างความสับสนแก่ผู้บริโภค บางครั้งทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายโดยใช้เหตุ อย่างไรก็ตาม ได้มีการศึกษาเพิ่มเติมถึงบทบาทของสารต้านอนุมูลอิสระในโรคมะเร็ง ทั้งในด้านการป้องกันและการรักษาโรค พบรายงานจำนวนมากระบุว่า **ในผักผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก การรับประทานผักและผลไม้สดที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด** เช่น โรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด เป็นต้น

จากการวิจัยพบว่าสารต้านอนุมูลอิสระมีปริมาณมากในผักและผลไม้ รวมถึง ถั่ว ธัญพืช เนื้อสัตว์บางชนิด เห็ดปลาคือ โดยจะพบสารที่ทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในอาหารต่างๆ ดังนี้

## • เบต้า-แคโรทีน (Beta-carotene) :

เป็นสารตั้งต้นของวิตามิน เอ เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอ เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก นอกจากจะมีคุณสมบัติในการกำจัดอนุมูลอิสระแล้ว ยังช่วยในระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการบำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ เป็นต้น สามารถพบเบต้าแคโรทีนได้ในอาหารที่มีสีเหลืองหรือส้ม เช่น แครอท แคนตาลูป ฟักทอง มะละกอสุก สับปะรด ส้ม มะม่วง ข้าวโพดอ่อน น้ำเต้า และในผักใบเขียวบางชนิด เช่น ตำลึง ผักบุ้ง หน่อไม้ฝรั่ง มะระ ต้นหอม ผักคะน้า ผักโขม กะหล่ำปลีชนิดหนึ่งที่มีสีเขียวเข้ม (kale) เป็นต้น



## • ลูทีน (Lutein) :

พบมากในผักใบเขียว เช่น ผักโขม กะหล่ำปลีชนิดหนึ่งที่มีสีเขียวเข้ม (kale) และลูทีนยังมีสรรพคุณช่วยบำรุงสายตาอีกด้วย

## • ไลโคปีน (Lycopene) :

เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก พบได้ในมะเขือเทศ แตงโม ฝรั่ง มะละกอ องุ่นแดง เป็นต้น

## • วิตามิน เอ :

สามารถยับยั้งการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง พบได้ในพืชตระกูลถั่ว ผักสีแดง ผักสีเหลือง เช่น คะน้า ตำลึง บลอคโคลี ผักโขม ผักกวางตุ้ง ฟักทอง มันเทศ แครอท กะหล่ำปลีในผลไม้ เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก ส้มเขียวหวาน สับปะรด แตงไทย แคนตาลูป ฝรั่ง และในสัตว์ เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ นม ไข่แดง เป็นต้น

## • วิตามิน ซี (กรดแอสคอร์บิก - Ascorbic acid) :

มีการศึกษาพบว่าวิตามินซี สามารถทำลายอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มการสร้างเส้นใยคอลลาเจน และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดเซลล์มะเร็ง พบวิตามินซีมากในผักและผลไม้ เช่น ฝรั่ง มะละกอ ส้ม มะขามป้อม และพบในเนื้อสัตว์ ได้แก่ เนื้อวัว ไก่ เป็ด ปลา

## • วิตามิน อี :

นอกจากมีผลในการเป็นสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังช่วยการทำงานของเอนไซม์หลายชนิด พบได้ในเมล็ดอัลมอนต์ น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันเมล็ดทานตะวัน และพบในมะม่วง ถั่ว บลอคโคลี เป็นต้น

## • เซเลเนียม (Selenium) :

เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งซึ่งเป็นส่วนประกอบในเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ พบได้มากในข้าว ข้าวสาลี กล้วยพืช บิวเวอเรียสต์ ปลาทูน่า เนย เป็นต้น

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าอาหารต่างๆ โดยเฉพาะผักและผลไม้ล้วนแต่มีประโยชน์ เพราะ

มีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายทั้งวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ การรับประทานอาหารเหล่านี้ให้หลากหลายชนิด และครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงและห่างไกลจากโรคต่างๆ รวมถึงลดโอกาสในการเกิดโรคมะเร็ง นับเป็นวิถีการที่ง่ายและประหยัด ได้ผลดีและแน่นอนกว่าการกินในรูปอาหารเสริมแบบเม็ดที่วางขายทั่วไปตามท้องตลาด ผู้บริโภคยุคใหม่จึงควรตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด

ที่มา : 1. National Cancer Institute, US National Institutes of Health ([www.cancer.gov](http://www.cancer.gov))  
2. <http://www.cancerthailand.com/>





## “ มะเร็ง...ประสบการณ์ชีวิตที่มีค่ายิ่ง ”

การป่วยคราวนี้มีใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอกที่เห็นได้ด้วยตาเท่านั้น ดิฉันคิดว่ามีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ทำให้ดิฉันได้เรียนรู้ เข้าใจ และได้ รับจากประสบการณ์ชีวิตครั้งนี้มากมายหลายประการ

ดิฉันเป็นคนดูแลรักษาสุขภาพตัวเองอยู่เสมอด้วยการ ออกกำลังกาย วิ่งหรือเล่นโยคะและพักผ่อนเที่ยวต่างจังหวัดเป็นครั้ง คราว รับประทานอาหารเน้นสิ่งที่มีประโยชน์ประเภทผัก ไม่ทานเนื้อ วัว ของหมักดองและอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์ นอกจากนี้ยังเข้ารับการ ตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี สิ่งข้างต้นคงไม่น่าจะเป็นพฤติกรรมที่น่า ไปสู่การเป็นมะเร็งได้ แต่ทุกสิ่งล้วนไม่มีความแน่นอน

ดิฉันเป็นข้าราชการและเป็นอาจารย์สอนพิเศษใน มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในวันเสาร์ในภาคเรียนปกติ วันเสาร์และวัน อาทิตย์ในภาคเรียนฤดูร้อน ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อเดินทางไปสอน ดิฉัน ชอบและรักการสอนเพราะเป็นการเพิ่มพูนความรู้ให้กับตนเอง ได้พบกับผู้เรียนซึ่งมีหลากหลาย ดิฉันสอนพิเศษมาประมาณ 5 ปี คิดว่าการเดินทางไปสอน การเตรียมสอนและการเร่งสอนให้ทันเวลา ครบถ้วนในเนื้อหาสาระ โดยบางครั้งต้องสอนเพิ่มเติม เป็นเรื่องที่ไม่ หนักหนาอะไร สอนเสร็จก็หาอาหารอร่อยๆ ทานและพักผ่อน วันธรรมดา ก็ไปทำงานปกติ ผลการตรวจสุขภาพประจำปีมีน้ำตาล ไขมันและความดันโลหิตปกติ มีอาการอื่น ได้แก่ ปวดหลังและก้อนซีสต์ที่ เต้านม แต่ดิฉันไม่ได้กังวล พบก้อนซีสต์ก็ไปพบแพทย์ ใช้เข็มเจาะ ดูดน้ำจากก้อนซีสต์เพื่อนำไปวิเคราะห์เซลล์ แล้วนัดฟังผลหลายครั้ง ทั้งสองข้างสลับกันไปมา เข้าตรวจและผ่าก้อนซีสต์ออกอยู่หลายครั้ง หลายโรงพยาบาล

ดิฉันไม่คิดว่าที่ตัวเองเกิดเป็นก้อนซีสต์บ่อยครั้งแม้จะไม ันตราย จนเป็นเหตุที่ฆ้องประสบการณ์ชีวิตที่มีค่ายิ่งในครั้งนี้

ไม่ว่าจะมีสิ่งใดเป็นสาเหตุ ทางวิชาการอาจกล่าวว่ อาจเกิดจากยีนส์ พันธุกรรม ฮอริโมน การสะสมของอาหารที่ ปนเปื้อนสารเคมี อากาศที่ปนเปื้อนสารพิษ ความเครียดของร่างกาย หรืออื่นๆ ในทางธรรมะกล่าวว่า เป็นเรื่องของกฎแห่งกรรม สำหรับ ดิฉันไม่โทษสิ่งใด ในเดือนกุมภาพันธ์ 2543 เป็นช่วงที่เข้ารับการ ตรวจสุขภาพพอดี ดิฉันตรวจด้วยตนเองพบก้อนเนื้อที่เต้านมข้าง ขวาเท่าเม็ดถั่วเหลือง จึงเข้ารับการเจาะดูดน้ำจากก้อนเนื้อไปตรวจ เมื่อฟังผลแพทย์แจ้งว่าขอเจาะอีกครั้ง คราวที่แล้วได้เซลล์ไม่ เพียงพอ เมื่อฟังผลครั้งที่ 2 แพทย์ขอตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ ขณะนั้น จากก้อนที่คลำเจอตรงฐานเต้านม ได้เลื่อนมาเป็นก้อนเนื้อด้านบน ดิฉันเจ็บมากเพราะท่านผู้ผ่าตัดได้ฉีดยาชาและผ่าตัดให้ทันที แพทย์



นัดฟังผลอีก 1 สัปดาห์ต่อมา ด้วยความที่ดิฉันเป็นคนไม่คิดอะไรมากและไม่เป็นคนช่างสังเกต คิดว่าผลครั้งนี้ก็คงปกติเหมือนเดิม ดิฉันไปรับผลด้วยตนเองและอ่านผลคร่าวๆ ตามประกาศนไม่มี ความรู้ภาษาทางการแพทย์ **was:บุญในช่องข้อความภาษาอังกฤษ ว่า No** ดิฉันก็อุ่นใจ มิได้เฉลียวใจใดๆ แต่เมื่อแพทย์ขอนัดผ่าตัด ด้วนภายใน 2 สัปดาห์ ดิฉันมีอาการมึนงง ตกใจ และขอเลื่อนการ ผ่าตัดออกไป โดยบอกว่าขอเคลียร์เรื่องงานสอนที่มหาวิทยาลัยก่อน แพทย์บอกว่าไม่ต้องผ่าตัดด้วนและต้องให้ยาเคมีบำบัดด้วย ฉันทกลับไปทำงานด้วยความเศร้าใจ แจ้งข่าวให้เพื่อนๆ และน้องๆ ทราบ ทุกคนแสดงความเห็นใจ

วันที่ 26 มีนาคม 2543 ดิฉันเข้าผ่าตัดเวลา 8 โมงเช้า และถูกเข็นออกจากห้องผ่าตัดประมาณเที่ยงวัน ฉันทเปลี่ยและหลับ ด้วยฤทธิ์ของยาสลบ มีเพื่อนๆ น้องๆ มาเยี่ยมตลอดเวลาที่



ภาพก่อนป่วยเป็นมะเร็ง

โรงพยาบาล ดิฉันแข็งแรงทานอาหารได้ แผลมีน้ำเหลืองน้อยและแห้งเร็ว ทางโรงพยาบาลมีกิจกรรมสนับสนุนการ ให้ผู้ป่วยฟังบรรยายและกายบริหารแขนหลังผ่าตัด ดิฉันมีเพื่อนร่วมคลาสผ่าตัดพร้อมกันหลายคน ทุกคนสนิทกันพูดคุยให้ความรู้แก่กันในเรื่องการรักษาสุขภาพ การกินอาหาร อาหารเสริมและสมุนไพรต่างๆ ตามประสาผู้ป่วยหัวอกเดียวกัน ผู้ป่วยบางคนผ่าตัดอย่างเดียวบางคนไม่ต้องให้ยาเคมีแต่ต้องฉายแสง ฉันต้องให้ยาเคมีแต่ไม่ต้องฉายแสง บางคนไม่ต้องให้ยาเคมีแต่สัปดาห์หน้าผ่าตัดอีกข้างหนึ่งบางคนก็ต้องผ่าตัดลูกออกไปด้วย

หลังจากผ่าตัด 1 สัปดาห์ ฉันกลับไปพักฟื้นที่บ้าน เริ่มดูแลเรื่องอาหารและกายบริหารตามแพทย์สั่ง และอีก 2 สัปดาห์ ดิฉันเข้ารับการแนะนำและรับเคมีทั้งหมดรวม 4 ครั้ง ซึ่งน้อยที่สุดในผู้ป่วยด้วยกัน เนื่องจากก้อนเนื้อมีขนาดเพียง 1.5 ซม. อยู่ในระยะที่ 1 ก่อนการได้รับยาเคมีแต่ละครั้ง ดิฉันเตรียมทั้งกายและใจเพื่อเข้ารับเคมี **เตรียมกาย** คือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพิ่มพลังงาน กินสมุนไพรจีนเพื่อไม่ให้เพลีย ออกกำลังกายเดินวิ่งทุกวัน **เตรียมใจ** คือยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ใช้ธรรมะและท่องบทสวดมนต์ในช่วงเวลาที่ได้รับยาเคมีและก่อนนอนทุกวัน หากมีแผลที่ปากก็บ้วนปากด้วยน้ำเกลือเก็บและทำความสะอาดห้องนอน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน

ช่วงเวลากการได้รับยาเคมีของดิฉันใช้เวลาถึง 3-4 เดือน เนื่องจากเมื่อรับยาเคมีเข็มที่ 3 ดิฉันเปลี่ยนไปรับประทานมังสวิรัตตามคำแนะนำของเพื่อนรุ่นพี่ (ซึ่งเป็นทีมดูแล) ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ติดเชื้อ ปากและลิ้นมีแผล กินอาหารไม่ได้ แม้อัลยูนีว่าเวลากลืนก็เจ็บคอไปหมด แต่บุญของดิฉันที่ได้เคยทำไว้เมื่อใดไม่รู้แน่ ได้ส่งผลให้เพื่อนที่เคยรู้จักกันแต่ไม่ได้ติดต่อกันมานาน เขาทราบข่าวการป่วยของดิฉันและได้มาเยี่ยมที่บ้าน ตอนนั้นดิฉันไม่รู้ตัวเองว่าร่างกายแย่มาก เพื่อนได้พาไปให้น้ำเกลือที่คลินิกแต่ไม่มีคลินิกโดยอมให้เพราะกลัวช็อค แนะนำให้ไปที่โรงพยาบาลที่ให้ยาเคมีโดยตรง ดิฉันไปนั่งรอแพทย์อยู่นานเพราะเป็นเวลา 5 โมงเย็นแล้ว ดิฉันแจ้งความประสงค์กับพยาบาลและขอเข้าพักรักษาที่โรงพยาบาล แต่ได้รับการแจ้งว่าไม่จำเป็นต้องนอน และใช้น้ำเกลือ

บ้วนปากบ่อยๆ ก็จะดีขึ้นเอง ตามที่บอกท่านว่าบุญของดิฉันยังมีอยู่ แพทย์ได้เดินมาพอดีและตรวจดิฉันตรงที่นั่งรอด้านนอกห้องตรวจ ท่านให้ admit ทันที ส่งเข้าห้องปลอดเชื้อ ห้ามเยี่ยม ให้น้ำเกลือและบ้วนปากด้วยน้ำเกลือทุกๆ ชั่วโมง ต้องฉีดยาเพิ่มเกร็ดเลือด ให้ยาชาที่ลิ้นก่อนอาหาร และส่งอาหารมือเย็นในวันนั้นเป็นใจกัป ดิฉันนึกขำในใจว่าขนาดใจก็ยังต้องปั่นเลยแล้วจะเหลืออะไรกิน แต่ทำไมออกเพราะเพลียมากหลังจากได้ตระเวนหาที่ให้น้ำเกลือทั้งวัน ดิฉันรับการรักษายู่ประมาณ 1 สัปดาห์ จึงกลับบ้าน

จากเหตุการณ์นี้ ทำให้ดิฉันกลับมารับประทานอาหารปกติเช่นเดิม และตั้งใจว่าหากได้รับยาเคมีเรียบร้อยแล้ว จึงจะเปลี่ยนอาหารเป็นมังสวิรัตไม่จู้จี้ร่างกายไม่ไหวแน่ การรับยาเคมีเข็มสุดท้ายจึงเป็นไปด้วยดี หลังจากนั้นร่างกายดิฉันก็กลับเข้าสู่ปกติ ผมเริ่มขึ้นและยาวปกติ ร่างกายมีรูปร่างสมส่วน ผิวพรรณและหน้าตาสดใสกว่าเดิมมาก จนเพื่อนทักว่าหายป่วยแล้วสวยขึ้นกว่าเดิม

**การป่วยคราวนี้มิใช่เพียงแค่การเปลี่ยนแปลงรูปร่างภายนอกก็เห็นได้ด้วยตาเท่านั้น ดิฉันคิดว่ามีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ทำให้ดิฉันได้เรียนรู้ เข้าใจ และได้รับจากประสบการณ์ชีวิตครั้งนี้มากมายหลายประการ**

**สิ่งแรก** ดิฉันเข้าใจหลักธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น เดิมทีใส่บาตรทุกวันเกิดในแต่ละสัปดาห์ สวดมนต์และทำบุญตามเทศกาล แต่ประสบการณ์ครั้งนี้ ดิฉันเห็นว่าการทำบุญเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องกระทำ ควรสะสมบุญความดีไว้ให้ได้มากที่สุด ในช่วงเวลาที่เหลืออยู่ของชีวิต **ดิฉันไม่เคยคิดว่าจะต้องเสียชีวิตจากการป่วยครั้งนี้** การเป็นโรคทำให้ฉันได้เข้าถึงหลักธรรมะได้ก่อนคนวัยเดียวกัน ทั้งยังมีโอกาสทำและสะสมบุญได้มากขึ้น **เรื่องของการแก่ เจ็บ ตาย** ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับเท่าเทียมกัน คนไม่แก่ ไม่เจ็บก็ตายได้ การป่วยเป็นโรคร้ายก็มีใจจะตายกันทีเสมอไป

**สิ่งที่สอง** ดิฉันสนใจหลักกฎแห่งกรรมและเห็นใจชีวิตสัตว์โลกเพิ่มขึ้น หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหนึ่งในศีลห้า คือการไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนสัตว์ ทุกชีวิตรักตัวกลัวความเจ็บป่วยและความตาย ถ้าเราไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ แม้ว่าจะตัวเล็กตัวน้อยจะทำให้มีความสุขและสุขภาพดี

**สิ่งที่สาม** ดิฉันสนใจเรียนรู้และฟังคำสอนทางพุทธศาสนามากขึ้น ความอยากได้ในสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเอง ล้วนเป็นเหตุแห่งทุกข์ หากไขว่คว้าหามาได้แต่ถ้าไม่ใช่ของเราสิ่งนั้นก็ต้องจากเราไป ดิฉันสามารถลดความอยากได้สิ่งของ เสื้อผ้า เครื่องประดับลงได้ หลังจากหายป่วยแรกๆ เริ่มใช้ชีวิตแบบพอเพียง เรื่องของอาหารก็เช่นเดียวกัน ความอหังการในรสชาติ บางครั้งอาจเป็นการสร้างทุกข์แก่ร่างกาย ฉันได้เรียนรู้ว่า ไม่ว่าจะรับประทานอาหารประเภทใดเข้าไปก็ขับถ่ายออกมาเหมือนกัน จึงเลือกอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกายในอนาคต หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารนอกบ้านและการดื่มแอลกอฮอล์ ดิฉันจะภูมิใจและอวยกับการทำอาหารเอง

เนื่องจากสะอาด ปลอดภัยและประหยัด บางมื้อก็มีอาหารสูตรแปลกๆ ท่าน แม้ต้องใช้เวลาการล้างและเตรียมนาน ซึ่งก่อนหน้านี้ดิฉันไม่เคยทำอาหารทานเองเลย ตั้งแต่หลังผ่าตัด ดิฉันปฏิบัติตนดูแลเรื่องอาหารและความสะอาดอย่างเคร่งครัด 1 ปีต่อมาได้พบเม็ดที่เต้านมอีก ดิฉันไม่สบายใจจึงได้ผ่าตัดออก และยังร้องขอให้แพทย์ตัดเต้านมทิ้งเสีย แต่แพทย์บอกว่าไม่จำเป็น หลังจากนั้นอีก 6 เดือน ก็พบก้อนที่คอ แพทย์ได้ตรวจเจาะน้ำและนัดผ่าตัด แต่ยังมีทันได้ผ่าตัด ดิฉันได้รักษาทางด้านจิตใจ ต่อมาก้อนที่คอได้หายไป ทุกวันนี้ผลเลือดค่า CEA 15-3 ของดิฉันอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ มีค่าอยู่ระหว่าง 15-21

**สิ่งที่สี่** ดิฉันสนใจดูแลตนเองและพักผ่อนมากขึ้น เลิกงานสอนพิเศษ ลดความอยากมีอยากเป็นหรือความโลภ ลดความเครียดในงาน คิดถึงสิ่งของและบุคคลต่างๆ ทั้งด้านบวก สิ่งที่ดี และด้านลบ สิ่งที่ไม่ดี และเห็นว่ากรรมและใช้ชีวิตในทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นหนทางแห่งความสุขอย่างแท้จริง

**สิ่งที่ห้า** ดิฉันรับรู้ถึงความห่วงใยของบุคคลในครอบครัวมากขึ้น ทุกคนเป็นห่วงให้สติและกำลังใจ คุณพ่อช่วยนั่งสมาธิเพื่อแผ่บุญกุศลให้ท่านเจ้ากรรมนายเวร คุณแม่สวดมนต์ขอให้คุณพระคุ้มครองให้หายเร็ว พี่สาวที่สะกิดให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวและทำอาหารอร่อยๆ มาให้ทาน พี่ๆ น้องๆ เพื่อนที่ทำงานมอบและให้สิ่งที่ดีแก่ดิฉัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อาจลืมได้ และในที่นี่รวมถึงคุณหมอบอกทุกท่านด้วย จากประสบการณ์ครั้งนี้บอกดิฉันว่า **“กำลังใจ” เป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด** ที่ผู้ป่วยควรมีและได้รับจากบุคคลในครอบครัว หรือสร้างขึ้นมาให้แก่ตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” สำหรับวิธีการของดิฉัน คือ การคิดว่าเราป่วยเป็นโรคในขณะนี้มันดีเพราะอายุยังไม่มากและพอช่วยเหลือตัวเองได้ ควรคิดแต่ในทางที่ดีและเป็นกลางไม่เข้าข้างตัวเองหรือผู้อื่น ไม่โทษผู้ใดหรือสิ่งใด มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำใจให้สงบอยู่กับปัจจุบัน ใช้ศรัทธามั่นใจ อีกสิ่งหนึ่งคือ การแลกเปลี่ยนและได้รับความรู้จากเพื่อนผู้ป่วยด้วยกัน

ดิฉันได้รับกำลังใจจากเพื่อนหลายท่านที่เคยเป็น และนำไปประสบการณ์ของแต่ละท่านมาปรับใช้ พี่ผู้ป่วยท่านหนึ่ง คือ คุณพี่วลี เลิศวิเศษกุล ได้แนะนำให้มียาน้ำสมุนไพรจีน ซึ่งดิฉันได้ใช้ทำให้ร่างกายสดใสแข็งแรง

**ประการสุดท้าย** ดิฉันคิดว่าการอยู่ในสังคมต้องมีการดูแลช่วยเหลือและแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้แก่กัน สิ่งดีๆ ที่ดิฉันได้รับจากการป่วยครั้งนี้เป็นสิ่งที่ดิฉันได้ตั้งใจว่า จะนำไปช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ทำกุศลให้แก่สังคมและส่วนรวมมากขึ้น ดังเช่นทุกวันนี้ หากดิฉันได้พบเห็นผู้ป่วยที่ได้รับยาเคมีก็อยากเข้าไปแนะนำ และให้ประสบการณ์ของตัวเองแก่บุคคลเหล่านั้นให้คลายความทุกข์ใจ

นี่คือประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง ดิฉันอยากให้เป็นบทเรียนและเป็นกำลังใจกับผู้ป่วยหรือผู้ที่ยังไม่ป่วย ได้นำไปใช้ในการดูแลตนเองหรือบุคคลที่รู้จัก เพื่อเป็นแนวทางในการรักษา ซึ่งปัจจุบันการรักษาโรคมะเร็งมีหลายทางทั้งทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนทางเลือก ท่านสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมหรือใช้การผสมผสาน โดยส่วนตัวดิฉันเห็นว่า **ทางสายกลางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** เป็นทางสายเอกสำคัญที่จะช่วยปรับทุกข์กายและทุกข์ใจที่เกิดขึ้นให้บรรเทาและหายไปได้ ขอให้ท่านได้เลือกนำไปปรับใช้กับตนเองเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างสุขภาพดี เป็นที่รักของผู้อื่น เพื่อช่วยเหลือสังคมรวมทั้งประเทศชาติ และสิ่งที่คุณป่วยหรือญาติควรระลึกอยู่เสมอ คือ

**ทุกคนย่อมมีวันที่ฟ้ามีดมัวพนคะนอง  
แต่หลังวันนั้นพ้นไปแล้วฟ้าย่อมสว่างสดใสอีกครั้ง**

จึงขอเป็นกำลังใจให้ท่านไม่ท้อแท้หรือสิ้นหวัง และจงเต็มพลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อต่อสู้ให้วันที่ฟ้ามีดผ่านพ้นไปได้โดยเร็ว จงใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส ทำวันนี้ชอกกล่าวว่าทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา และขอให้ทุกท่านโชคดี

โดย สุชาดา สังข์เจริญ





# 3

# ขั้นตอนห่างไกลมะเร็ง

แม้ปัจจุบันมีปัจจัยหลายอย่างก่อให้เกิดมะเร็ง แต่หากเราเข้าใจรับรู้ถึงวิธีที่จะควบคุมหรือขจัดปัจจัยดังกล่าวก็จะช่วยป้องกันและลดอัตราเสี่ยงการเกิดมะเร็งได้ ดังจะขอแนะนำกันในฉบับนี้



## ดูแลสุขภาพให้ห่างไกลมะเร็ง 3 ขั้นตอน

### การป้องกันในเบื้องต้น (Primary prevention)

พฤติกรรม การดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อม และมลภาวะ เป็นปัจจัยเสี่ยงการก่อมะเร็งจนเราแทบนึกไม่ถึง การลดพฤติกรรมเสี่ยง และหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยก่อมะเร็ง เป็นการดูแลสุขภาพเพื่อให้ห่างไกลมะเร็งได้ทางหนึ่ง อาทิ

- หลีกเลี่ยงอาหารที่เก็บไว้นานมีการปนเปื้อนของเชื้อรา เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ สารเค็มได้ (ไนโตรซามีน) ที่ผสมในหมวยอ ลูกชิ้น จะช่วยลดอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็งได้
- หลีกเลี่ยงชุมชนที่มีควัน มีการสูบบุหรี่ อยู่บริเวณที่มีสารแร่ใยหิน (Asbestos) เป็นเวลานาน ช่วยลดโอกาสเสี่ยงการเป็นมะเร็งปอด
- หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในช่วงเวลาแดดจัด ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งผิวหนัง
- การอดอาหารเพื่อต้องการหุ่นนางแบบ หรือพวกทำงานหามรุ่งหามค่ำจนไม่เป็นอันกินอันนอน กลุ่มคนเหล่านี้จะเป็นโรคกระเพาะเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งกระเพาะอาหารได้ในที่สุด จึงควรปรับพฤติกรรมดังกล่าวเสีย

### การป้องกันในขั้นที่สอง (Secondary prevention)

ขั้นตอนนี้ คือ การตรวจคัดกรองหรือการตรวจร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มคนที่อยู่ในภาวะเสี่ยง อาทิ คนที่มีประวัติทางสายโลหิตสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านมในแม่กับลูกสาว หรือ กลุ่มที่สูขอนามัยที่ไม่ดีอาจเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปากมดลูก ควรหมั่นตรวจร่างกายเป็นประจำ หรือเพื่อให้ทันกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในปัจจุบัน ก็สามารถตรวจหายีนก่อมะเร็ง หรือยีนที่เกี่ยวข้องกับมะเร็งได้ เช่น ยีนที่ชื่อ BRCA ในมะเร็งเต้านม, Raf ในมะเร็งตับ และ Myb gene ที่ทำให้เกิด Myeloblastosis เป็นต้น

## การป้องกันในขั้นที่สาม (Third prevention)

ขั้นนี้เป็นการใช้สารเคมี (Chemopreventive agent) เพื่อการป้องกันหรือเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรค หรือเรียกว่า Chemoprevention ซึ่งสารเคมีที่มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งหรือป้องกันมะเร็งมีหลายชนิด มีทั้งที่อยู่ในรูปผัก ผลไม้ หรืออยู่ในรูปวิตามินเสริมต่างๆ สารเคมีแต่ละชนิดมีกระบวนการทำงานในการป้องกันหรือยับยั้งมะเร็งที่แตกต่างกัน ดังนี้

- ออกฤทธิ์ป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง (Carcinogens) หรือยับยั้งการดูดซึมสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกาย ได้แก่ วิตามินซี วิตามินอี เป็นต้น
- ออกฤทธิ์ยับยั้งไม่ให้สารก่อมะเร็งเข้าไปทำปฏิกิริยากับโมเลกุลเป้าหมาย ได้แก่ พวกเบต้าแคโรทีน สารกลูตาไทโอน เป็นต้น
- ออกฤทธิ์ยับยั้งหรือลดการทำงานของเซลล์ที่ได้รับสารก่อมะเร็ง ไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์มะเร็ง ได้แก่ ยาต้านการอักเสบพวก Piroxicam, Aspirin, Sulindac ยาต้านฮอร์โมนพวก Tamoxifen หรือ พวกสารประกอบฟีนอลในชาเขียว เป็นต้น



นอกจากขั้นตอนดังกล่าวแล้ว การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อเพิ่มภูมิต้านทาน

การใส่ใจกับร่างกายโดยเฉพาะเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นต้องรีบไปตรวจหาสาเหตุ รวมถึงการนอนหลับพักผ่อนให้พอ เพียงรับประทานอาหารให้ถูกสุขอนามัย หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมหรือสถานที่มลพิษ

การทำจิตใจให้เบิกบานไม่เครียดเกินไปจนทำให้ระบบฮอร์โมนของร่างกายเสียสมดุล ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เราปลอดภัยห่างไกลจากมะเร็งได้



### เหตุบอกโรค



เมื่อมีเหงื่อออกมาก อาจเป็นสัญญาณของโรคบางชนิดได้แก่

- **เครีซียด** เหงื่อออกมากบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า รักแร้ และหน้าผาก ประกอบกับมีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ จมูกแห้งเร็ว ใจสั่น มือสั่น
- **ต่อมธัยรอยด์เป็นพิษ** เหงื่อ คอพอก เหงื่อจะซึมออกมาทั่วตัว โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือทั้งซอจข้าง ร่วมกับมีอาการใจหวิวใจจริง มือสั่น ใจตกใจ น้ำหนักลด ตาโปน ผนังช่องเหงื่อจ้ำจี้ ใจสั่น หัวใจพอง
- **วัณโรค** เหงื่อออกมากทั่วตัวในเวลากลางคืน สลับกับเป็นไข้ ไอเรื้อรัง
- **เบาหวาน** เหงื่อซึมทั่วตัว โดยเฉพาะที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า ใจสั่น เหงื่อออกรอบ ๆ หัวใจ เหงื่อจะเปียกแฉะ
- **โรคหัวใจ** เหงื่อแตกร่วมกับใจสั่น เหงื่อจะออกขณะออกกำลังกาย จากมีอาการแสบที่คอและหน้าอก เหงื่อออกตามนิ้วมือนิ้วเท้าทุกครั้งที่ออกกำลังกาย มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจสูง
- **ภาวะใกล้หมดประจำเดือน** เนื่องจากรวมฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน “ไปเอสต่อเอส” น้อยลง เหงื่อจะออกมากในเวลากลางคืน



## จุลินทรีย์ต้นตอก่อมะเร็ง

**กระบวนการก่อมะเร็ง** ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ **ขั้นก่อตัว (Initiation)** **ขั้นส่งเสริม (Promotion)** และ**ขั้นก้าวหน้า (Progression)** การเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอนใช้เวลาแตกต่างกัน

1. ขั้นก่อตัวเกิดขึ้นภายในระยะเวลาสั้นๆ และรวดเร็วในเวลาสัมผัสกับสารเคมีหรือเชื้อโรค โดยทั่วไปร่างกายจะมีกลไกในการซ่อมแซมเพื่อให้เป็นปกติ หากไม่ได้รับสารเคมีหรือติดเชื้อเป็นระยะเวลานาน
  2. ขั้นส่งเสริมเป็นการสะสมความผิดปกติที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในขั้นตอนแรก ทำให้เซลล์ที่ผิดปกติแบ่งเซลล์เกิดเป็นเนื้อเยื่อที่ผิดปกติ
  3. ขั้นก้าวหน้าเป็นขั้นตอนที่เนื้อเยื่อที่ผิดปกติแพร่กระจายไป ซึ่งส่วนมากจะใช้เวลานานมากเป็นหลายๆ ปี
- นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงในระดับยีนโดยเฉพาะการผ่าเหล่า (mutation) มีความสำคัญในกระบวนการก่อมะเร็งในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย สาเหตุเกิดจากการได้รับปัจจัยเสี่ยง เช่น สารก่อมะเร็ง ซึ่งอาจจะเป็นสารเคมี รังสี หรือเชื้อโรค ได้แก่ ไวรัส แบคทีเรีย หรือตัวพยาธิ เป็นต้น

## ระวัง!!! การติดเชื้อหรืออักเสบเรื้อรังเป็นสาเหตุมะเร็ง

โรคมะเร็งจากการติดเชื้อหรือมีการอักเสบแบบเรื้อรังมีประมาณร้อยละ 18 ของมะเร็งที่เกิดในประชากรทั่วโลก ตัวอย่างของมะเร็งกลุ่มนี้ เช่น มะเร็งกระเพาะอาหารที่เกิดจากแบคทีเรีย *Helicobacter pylori* มะเร็งตับที่เกิดจากไวรัสตับ Hepatitis B and C virus รวมทั้งมะเร็งท่อน้ำดีที่เกิดจากพยาธิใบไม้ตับ *Opisthorchis viverrini* เป็นต้น ในปัจจุบันมีหลักฐานชัดเจนว่า กลไกการเกิดมะเร็งเหล่านี้เกิดจากการอักเสบ ซึ่งกระบวนการอักเสบเกิดจากการที่ภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายพยายามสร้างสารกลุ่มอนุมูลอิสระจำนวนมากเพื่อต่อต้านเชื้อโรค แต่อนุมูลอิสระเหล่านี้ทำอันตรายต่อดีเอ็นเอของเซลล์ร่างกายเราเอง โดยเฉพาะการทำลายดีเอ็นเอในกลุ่มยีนที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็ง ซึ่งเป็นขั้นตอนของกระบวนการก่อมะเร็ง นอกจากนี้กระบวนการอักเสบยังมีการหลั่งสารไซโตไคน์ (cytokines) จำนวนมากซึ่งเหนี่ยวนำและส่งเสริมการแสดงออกของยีนมากมาย ทำให้เซลล์ที่ผิดปกติเปลี่ยนแปลงและมีโอกาสถูกทำลายได้มากขึ้น

### ติดเชื้อพยาธิ ก่อมะเร็งตับ

ในปี 1999 Holzinger และคณะ ได้แสดงให้เห็นว่าเมื่อมีการติดเชื้อ เช่น พยาธิใบไม้ตับ *Opisthorchis viverrini* แอนติเจนของพยาธิจะกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองในระบบภูมิคุ้มกัน และเหนี่ยวนำเซลล์ที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ ได้แก่ เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาสต์ (Macrophages) อีโอซิโนฟิล (Eosinophils) และ นิวโทรฟิล (Neutrophils) ให้มาชุมนุมยังบริเวณที่มีการติดเชื้อ ขณะเดียวกันเซลล์เหล่านี้ก็จะกระตุ้นให้สร้างสารอนุมูลอิสระจำนวนมาก อนุมูลอิสระเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำลายพยาธิ แต่ยังเปลี่ยนแปลงสารชีวโมเลกุลทุกชนิด ได้แก่ ดีเอ็นเอ โปรตีน และลิปิดของเซลล์ร่างกายด้วย ซึ่ง การเปลี่ยนแปลงสำคัญที่นำไปสู่การก่อมะเร็ง คือ การทำให้ดีเอ็นเอเสียหายด้วยปฏิกิริยาต่างๆ หรือทำลายโครงสร้างของดีเอ็นเอ



รับประทานปลาน้ำจืดสุกๆ ดิบๆ  
ระวังพยาธิใบไม้ในตับ

โดยปกติเมื่อมีการทำลายดีเอ็นเอ เซลล์จะมีระบบซ่อมแซม แต่หากดีเอ็นเอที่ผิดปกติเพิ่มมากขึ้นจนเกินขีดความสามารถการซ่อมแซม จะส่งผลให้เกิดการผ่าเหล่าของยีน นอกจากนี้อนุมูลอิสระยังสามารถยับยั้งการเคลื่อนที่ของลิมโฟไซต์ (Lymphocyte) ทำให้เกิดภาวะการกดภูมิคุ้มกัน (Immunosuppression) เซลล์ที่ผิดปกติไม่ถูกทำลายโดยระบบภูมิคุ้มกัน เป็นเหตุให้เซลล์มะเร็งเติบโตได้ต่อไป



นอกจากนี้การเคลื่อนที่ของพยาธิใบไม้ในตับในท่อน้ำดีจะเกิดการระคายเคือง ส่งผลให้เซลล์เยื่อบุผิวท่อน้ำดีบาดเจ็บ หลุดลอก เมื่อหลุดลอกก็จะเกิดการกระตุ้นให้แบ่งตัวเพื่อสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเป็นอย่างมาก (Hyperplasia) อีกทั้งสารคัดหลั่งบางชนิดจากพยาธิสามารถเหนียวนำไปเกิดการแบ่งตัวของเซลล์เยื่อบุผิวท่อน้ำดีอย่างรวดเร็ว ซึ่งการแบ่งเซลล์เยื่อบุผิวท่อน้ำดีในขณะที่ยืนผิดปกติ จะยิ่งส่งเสริมให้เข้าสู่กระบวนการก่อมะเร็งได้ดียิ่งขึ้น

## ติดเชื้อไวรัส ก่อ มะเร็งช่องคลอด ช่องปาก มดลูก โพรงจมูก ตับ

การติดเชื้อไวรัสเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะเชื้อ Oncogenic viruses ซึ่งอาจเป็น DNA หรือ RNA viruses พวก DNA viruses ได้แก่ Papovaviruses, Herpesviruses และ Adenoviruses ส่วน RNA viruses ได้แก่ พวก Retroviruses ซึ่งมีเอนไซม์ Reverse transcriptase สำหรับเปลี่ยน RNA ให้เป็น DNA

มีรายงานมากมายที่กล่าวถึงไวรัสที่เป็นสาเหตุของมะเร็ง ได้แก่ Epstein-Barr virus (EBV) ทำให้เกิด Burkitt's Lymphoma และมะเร็งโพรงจมูก (Nasopharyngeal carcinoma) ไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B virus) มีความสัมพันธ์กับมะเร็งในเซลล์ตับ (Hepatocellular carcinoma) พบว่า ผู้ที่เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบี มีโอกาสเป็นมะเร็งตับระยะแรก (Primary hepatocarcinoma) สูงกว่าคนปกติถึง 10-20 เท่า และพบว่า Papilloma virus ทำให้เกิดมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์ (Anogenital cancer) เชื้อเริม (Herpes virus) ทำให้เกิดมะเร็งในช่องปากและมะเร็งของมดลูก เช่นเดียวกับไซโตเมกกาโลไวรัส (CMV) ทำให้เกิด Kaposi's sarcoma

มีรายงานว่า Human T-cell Leukemia Virus (HTLV) ซึ่งเป็น retrovirus ทำให้เกิดการระบาดของ adult T-cell leukemia ในหมู่เกาะทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศญี่ปุ่น และชาวมิวดำในหมู่เกาะ West India การระบาดดังกล่าวทำให้เชื่อว่า HTLV เป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาว (Adult T-cell Leukemia) และมะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Lymphoma) ยังมีรายงานถึงไวรัสหลายชนิดที่เป็นสาเหตุของมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ ดังแสดงในตาราง

ไวรัส	โรคมะเร็ง
Hepatitis B virus (HBV)	liver cancer
Human papilloma virus (HPV type 16,18 & others)	cervical cancer
Epstein-Barr virus (EBV)	Burkitt's lymphoma & other lymphoma in immunosuppression
Epstein-Barr virus (EBV)	nasopharyngeal cancer
Human T leukemia virus I (HTLV-I)	adult T-cell leukemia
Cytomegalovirus (CMV)	Kaposi's sarcoma
Herpes simplex virus (HSV)	Cervical carcinoma / Head and neck cancer

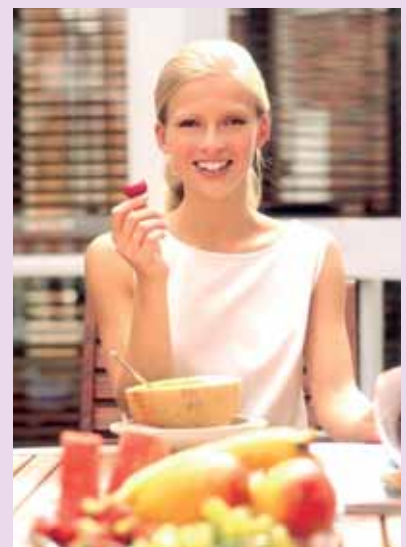
## ติดเชื้อแบคทีเรีย ก่อ มะเร็งกระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่

เดิมเชื่อว่าการติดเชื้อแบคทีเรียไม่เกี่ยวข้องกับการเป็นมะเร็ง แต่ปัจจุบันมีการศึกษามากมายยืนยันว่า แบคทีเรียมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งเช่นเดียวกัน ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

**1. แบคทีเรียก่อให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง (Chronic inflammation)** เช่น การติดเชื้อ *Helicobacter pylori* ที่ก่อให้เกิดการอักเสบเรื้อรังและแผลในกระเพาะอาหาร จะเป็นผลให้เกิด Adenocarcinoma ของกระเพาะอาหารในภายหลัง

**2. แบคทีเรียสร้างสารก่อมะเร็ง (Carcinogenic bacterial metabolites)** เช่น มีรายงานว่า แบคทีเรีย *Bacteroides* หลังสารพวก *Fecapentaenes* ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่มีฤทธิ์มาก (Potent in vitro mutagens) อาจมีความสัมพันธ์กับมะเร็งลำไส้ใหญ่ อย่างไรก็ตาม การศึกษาเรื่องนี้ยังมีไม่มากนัก ยังต้องมีการศึกษาต่อไป

จะเห็นได้ว่าการติดเชื้อจุลินทรีย์เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็ง หากสามารถควบคุมได้ ก็จะช่วยลดอุบัติการณ์โรคมะเร็งได้ นอกจากนี้การป้องกันทางด้านสุขอนามัยเบื้องต้น ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การไม่ใช้เครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วยโรคติดเชื้อ การป้องกันตนเองขณะมีเพศสัมพันธ์ จะช่วยป้องกันและลดการติดเชื้อจุลินทรีย์ นำมาซึ่งการลดอัตราเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อไป



# บุญใหญ่ อย่างง่าย

“ท่านเป็นของพิเศษ  
จะมีผลมาก เมื่อ  
วัตตุทานที่ให้บริสุทธ  
เจตนาที่ให้บริสุทธ  
และผู้รับมีศีลบริสุทธ”



**เทศกาลกิน** ฟังจะผ่านไปไม่นาน ผู้เขียนได้มีโอกาสไปงานกิน เห็นผู้มาวัดแต่ละท่านต่างก็ต้องการบุญกัน และดูจะเป็นประเพณีที่จะมีการตะตั่วกัน เนื่องจากมีความคิดว่า บุญคงเหมือนไฟฟ้า ต้องจับต่อๆ กันไว้ คนถือพานผ้าไตรกิน ก็จะมีคนมาจับเสื้อผ้าและตะตั่วกันตลอดเวลา เวลาประเคนภัตตาหารก็ตะตั่วต่อกันไป เวลากรวดน้ำ ที่กรวดน้ำไม่พอก็ตะตั่วกันต่อไปอีก และมีความเชื่อว่าใครอยู่ใกล้ที่สุดคงจะได้บุญมาก ที่อยู่ห่างออกไปก็ยิ่งเสียใจกลัวได้บุญน้อย ความจริงแล้วไม่ใช่อย่างนั้นเลย เป็นเรื่องน่าสงสารมากที่ต้องวุ่นวายเดือดร้อนกัน พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนแบบนี้

การทำบุญเป็นเรื่องของใจเป็นสำคัญ บุญไม่ใช่ของที่ตะตั่วต่อกันไปได้ แต่อยู่ที่กาย วาจาและใจของเราเป็นสำคัญ คนทำบุญมีเพียงคนเดียว ที่เหลือพนมมือนี้กอนุโมทนาก็ได้บุญทั่วกันหมด

**บุญใหญ่** เป็นชื่อที่เรียกกันทั่วไป นั่นก็ได้บุญใหญ่ นี้ก็ได้บุญใหญ่ จึงขอนำมาใช้บ้าง ความจริงที่ถูกต้อง บุญใหญ่นั้นที่ยากก็มี ที่ทำง่ายก็มี พระพุทธองค์ตรัสไว้บ้างแห่ง คือ ต้องมีความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย และเห็นความเกิดดับเป็นอริยะแล้ว นั่นคือเป็นอริยะบุคคลแล้ว<sup>1</sup> หรืออีกประการคือได้เข้าเจโตสมาธิอันไม่มีประมาณ<sup>2</sup> แต่ในเรื่องการทำทานก็มีวิธีการเช่นกัน

บุญทำได้ 10 วิธี<sup>3</sup> ได้แก่ ให้ทาน ศีล เจริญภาวนา มีความถ่อมตนสุภาพอ่อนน้อม ขวนขวายในกิจการที่ชอบ คือในกิจการงานที่เป็นบุญ ให้ส่วนบุญหรือนำบุญมาฝากมาบอก รับส่วนบุญหรืออนุโมทนาในบุญที่เขาทำมา ฟังธรรม แสดงธรรม มีความเห็นที่ถูกต้อง

เช่น เชื่อในบาปบุญคุณโทษก็ได้บุญ

ส่วนมากพอพูดเรื่องบุญ เราก็มักไปคิดถึงแต่การทำทาน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ “ท่านเป็นของพิเศษ จะมีผลมาก เมื่อ วัตตุทานที่ให้บริสุทธ เจตนาที่ให้บริสุทธ และผู้รับมีศีลบริสุทธ” พระพุทธเจ้าไม่เคยทรงสอนว่า บุญขึ้นกับปริมาณ หรือทำทานมากได้บุญมาก ยิ่งให้มากยิ่งได้มาก ทรงสอนแต่ว่า ให้หมั่นทำทานบ่อยๆ และถ้าจะทำทานให้ได้บุญใหญ่แบบประมาณไม่ได้ ต้องมีองค์ประกอบ 6 ประการ<sup>4</sup> คือ ผู้ให้ทาน ต้องมี 3 ประการ คือ **ตั้งใจที่จะได้ทำทาน กำลังให้ทานอยู่ก็มีจิตเลื่อมใส ครั้นให้ทานแล้วยอมปลื้มใจ** ผู้รับทาน ต้องมีอีก 3 ประการ คือ **ปราศจากราคะ** หรือกำลังทำความเพียรปฏิบัติเพื่อกำจัดราคะ **ปราศจากโทสะ** หรือกำลังทำความเพียรปฏิบัติเพื่อกำจัดโทสะ **ปราศจากโมหะ** หรือกำลังทำความเพียรปฏิบัติเพื่อกำจัดโมหะ ในพุทธพจน์ตรงนี้พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า เป็นห่วงบุญห่วงกุศลที่นับไม่ได้ประมาณไม่ได้ เป็นกองบุญใหญ่ เปรียบเหมือนการถือเอาประมาณแห่งน้ำในมหาสมุทร **แต่ทั้งหมดนี้ก็ยังสู้บุญที่เกิดจาก ถวายสังฆทานไม่ได้** ซึ่งจะกล่าวต่อไป

**พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้าจะให้ได้โภคทรัพย์มาก มีความมั่งคั่ง ต้องทำทาน ประกอบด้วย 5 ประการคือ ทำด้วยศรัทธา ด้วยความเคารพ ตามกาลเวลาที่เหมาะสม ด้วยจิตอนุเคราะห์ คืออยากให้เขาได้รับแล้วมีความสุข และไม่กระทบตนและผู้อื่น<sup>5</sup> คือทำแล้วไม่ไปข่มคนอื่นว่า ฉันทำมากกว่า ท่านองนี้**

พระพุทธองค์ยังทรงสอนอีกว่า **ถ้าหวังผลในทาน จะได้ขึ้นสวรรค์ชั้นต้น คือต่ำสุด** ดังนั้นอย่าหวังผลว่าเราจะรวยเป็นเศรษฐีเหมือนคนนั้นคนนี้ แต่ถ้าทำทานเพื่อเป็นการปรุงแต่งจิต (จิตเรตี่ขึ้น ได้ละความตระหนี่ จิตก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ให้ไม่หวังแต่ได้ ไม่เห็นแก่ตัว) จะได้ขึ้นสวรรค์ชั้นสูงสุด อันนี้มาจากพุทธพจน์<sup>6</sup> คือ ที่พระพุทธองค์ทรงสอนจริงๆ ผู้เขียนเห็นว่า อีกประการที่ดีเช่นกันคือ ทำทานด้วยความเมตตา อยากให้เขามีความสุข เพราะเมตตา มีอานิสงส์มากที่สุดยิ่งกว่าการทำทานเสียอีก ดังนั้นการให้เงินแก่ขอทาน แก่เด็กยากจน กลับมีอานิสงส์มากกว่าที่ประมาณในบุญนี้ไม่ได้เลย เพราะเป็นทานที่พ่วงด้วยเมตตาจิตนั่นเอง

ในบรรดาทานทั้งหลาย ทานที่ถวายแด่องค์พระพุทธเจ้ามีอานิสงส์มากที่สุดประมาณไม่ได้ ยิ่งกว่าให้พระอรหันต์เป็นร้อยองค์ แต่ทรงสอนอีกว่า การถวายสังฆทานแก่พระภิกษุสงฆ์โดยรวม มีอานิสงส์ไม่แพ้ทานที่ให้ส่วนตัวแก่บุคคลใดๆ (รวมทั้งให้แก่พระองค์เอง)<sup>7</sup> ดังนั้นต่อไปจะให้ทาน ก็ไม่ต้องคิดว่าต้องให้องค์นั้น องค์นี้จึงจะได้บุญมากที่สุด เพราะ**พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ถ้าจะถวายทานแต่พระภิกษุ ต้องเป็นสังฆทานจึงมีอานิสงส์ที่สุด** พุทธพจน์เป็นหนึ่งไม่มีสอง ตรัสอย่างไร ต้องเป็นเช่นนั้นจริง ใครจะมาแย้งไม่ได้ เป็นบาปเป็นกรรมอย่างมาก

“บุญอยู่ที่กาย วาจา และใจ เป็นสำคัญ”

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ทั้งหมดของการให้ทาน ก็ยังมีบุญใหญ่สู่การเลื่อนไภในพระรัตนตรัยไม่ได้<sup>8</sup> ดังนั้น เราสวดมนต์ก่อนนอน เพื่อแสดงความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เช่นว่า นะโมตัสสะ... หรือสวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ มีอานิสงส์ยิ่งกว่าการทำทานอีก จึงควรทำทุกคืนหรือทุกเช้าด้วยยิ่งดี หรือจะสวดทำวัตรเช้าเย็นยิ่งดีใหญ่



พระพุทธองค์ยังทรงสอนอีกว่า ทั้งหมดของการให้ทาน การสวดมนต์หรือการแสดงความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย และทั้งหมดนี้ ก็ผู้การมีศีลห้าไม่ได้<sup>8</sup> ดังนั้น ถ้าเราไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่โกหก ไม่ดื่มสุรา มีอานิสงส์มากกว่า แพ้อุสสองอย่างคือ ความเมตตา มีอานิสงส์มากกว่าศีลห้า แต่ทั้งหมดยังไม่เท่าการเจริญสติหมวดอนิจจังสัญญา<sup>9</sup> คือ เห็นความเกิดดับ ความไม่เที่ยง ของสังขาร ร่างกายจิตใจและสิ่งต่างๆ ของเรา ดังนั้น ถ้าเราหมั่นพิจารณาต่างๆ เช่น พิจารณาในสิ่งที่ควรพิจารณาเรื่อยๆ เช่น เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่อาจพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่อาจพ้นความเจ็บไข้ไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่อาจพ้นความตายไปได้ เราต้องพลัดพรากของรักของชอบใจทั้งสิ้น เรามีกรรมเป็นของตน ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลนั้น การพิจารณา คือ การเจริญสติปัญญาสี่ หมวดธรรมะมีอานิสงส์ที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า อาจทำให้ละสังโยชน์ หรือกิเลสที่ร้อยรัด ที่จะทำให้เราเกิดซ้ำซากไม่รู้จัก เมื่อละสังโยชน์ได้จะก้าวสู่ความเป็นอริยบุคคล อย่างหลังสุดนี้จึงเป็นบุญใหญ่ที่สุดอย่างเที่ยงแท้แน่นอน

การทำบุญนั้นง่ายแสนง่าย ง่ายกว่าการละความชั่วมากนัก เพราะความชั่วนั้นมีความติดใจอยู่อย่างมาก ถ้าจะให้ดีที่สุด จะต้องละความชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้พ่องใสจากกิเลส เช่น ด้วยการเจริญสติ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น บริกรรมภาวนา หรือ พิจารณาธรรมเพื่อให้จิตใจพ่องใสจากกิเลส จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

หวังว่าบทความนี้จะประโยชน์แก่ทุกท่านขอให้มีความสุข ความเจริญในธรรม และพบกันในเล่มหน้านะครับ

อ้างอิง : 1. อภิสันทุตตร ๑๓/๑๖๑๑ , 2. อภิสันทุตตร ๒๒/ ๔๕ , 3. บุญกิริยาวัตถุ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. พ.ศ. ๒๕๔๖ , 4. ทานสูตร ๒๒/๓๐๘ , 5. สัมปยุตตทานสูตร ๒๒/๑๔๘ , 6. ทานสูตร ๒๓/๔๙ , 7. ทักขิณาวិภังคสูตร ๑๔/๗๑๓ , 8. เวลามสูตร ๒๓/๒๒๔ , 9. ฐานสูตร ๒๒/๕๗







สำหรับในผู้ชายที่อายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจต่อมลูกหมากเป็นประจำทุกปี และผู้ที่อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ทั้งชายหญิง ควรได้รับการตรวจอุจจาระ ปัสสาวะ เพื่อตรวจสอบมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นประจำทุกปี

## การสังเกตอาการ และอาการแสดงออก

โดยทั่วไปเมื่อเริ่มเป็นโรคมะเร็งมักจะไม่มีอาการอะไรเลย หรืออาจมีอาการเล็กน้อย เซลล์มะเร็งจะแบ่งตัวเป็นก้อนโตขึ้นเรื่อยๆ อาจเกิดและอยู่ในร่างกายได้เป็นเวลาหลายปี โดยไม่แสดงอาการให้เห็น ต่อมาเมื่อเป็นมากขึ้นจะมีอาการแสดงออกทั่วไป คือ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว อาจมีไข้เรื้อรัง ท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน ชีต เป็นลม ใจหวิวคล้ายหิวข้าวบ่อย นอกจากนี้ควรสังเกตอาการที่มักเป็นอาการของมะเร็งในระยะเริ่มแรก ได้แก่

1. เป็นแผลที่ไม่รู้จักหาย (ปกติควรหายภายใน 2 สัปดาห์)
2. มีตุ่ม ไต ก้อนแข็ง เกิดขึ้นในที่ซึ่งปกติไม่ควรมี โดยเฉพาะบริเวณเต้านม ในช่องท้อง บริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ
3. มีอาการผิดปกติเรื้อรังของระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ กลืนอาหารไม่ลง ท้องผูกสลับกับท้องเสียเป็นประจำ ถ่ายเป็นมูกปนเลือดเรื้อรัง
4. มีอาการไอเรื้อรัง หรือเสียงแหบแห้งอยู่นาน
5. มีการเปลี่ยนแปลงของหูด ฝ้า ปาน ที่เคยมีอยู่ก่อน เช่น วันดีคืนดีก็มีอาการคัน เกาแตกเป็นแผล

6. มีอาการผิดปกติของประจำเดือนในผู้หญิง เช่น มีประจำเดือนกะปริกะปรอย
7. มีน้ำเหลืองหรือเลือดที่ผิดปกติอื่นๆ ออกจากตา หู จมูก เต้านม ช่องคลอด ทวารหนัก

หากสำรวจตนเองแล้วพบว่ามีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรไปรับการตรวจโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือมีการตรวจอื่นๆ เพิ่มเติม ซึ่งนอกจากการตรวจร่างกายแล้ว การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเม็ดเลือด การตรวจการทำงานของเอ็นไซม์บางชนิด และการตรวจหารหัสเฉพาะของมะเร็ง (Tumor markers) จะช่วยเฝ้าระวังและช่วยในการวินิจฉัยมะเร็ง นอกจากนี้การตรวจชิ้นเนื้อ เป็นวิธีการตรวจที่สำคัญที่ให้ผลที่แน่ชัดว่าเป็นมะเร็งหรือไม่ โดยแพทย์จะนำตัวอย่างชิ้นเนื้อจากบริเวณที่ผิดปกติไปส่งด้วยกล้องจุลทรรศน์ เพื่อดูว่าเป็นเซลล์มะเร็งหรือไม่ หากเป็นเซลล์มะเร็งจะสามารถทำนายการเจริญของเซลล์ได้ว่าเร็วหรือช้าเพียงใด



**ฉบับหน้าพบกับ**  
นักเทคนิคการแพทย์จะเผยเคล็ดลับเพื่อการสยบเจ้ามะเร็งร้ายให้อยู่หมัด

## อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียง

**Q :** พ่อป่วยเป็นมะเร็งกล่องเสียงระยะ 2 กรณีไม่รับการผ่าตัด เพราะมีผู้ให้ความเห็นหลายท่านว่าอายุมาก คือ 70 และมีโรคอื่นๆ เช่น หัวใจ เกาต์ เกรงว่าจะอันตราย ตอนนี้อยู่ระหว่างตัดสินใจ และป้องกันไม่ให้ลุกลามกว่านี้ อยากถามเรื่องอาหารว่าพ่อรับประทานอะไรได้บ้าง (ปกติทานอาหารยากต้องเน้นความอร่อย)

จาก ..... ลูกของพ่อ

**A :** เนื่องจากผู้ป่วยอายุมาก เข้าใจว่าการเคี้ยวและระบบย่อย น่าจะลำบาก ประกอบกับเป็นมะเร็งที่กล่องเสียง อาจมีก้อนเนื้อ ขวางทางเดินอาหารที่ผ่านลงสู่กระเพาะ อีกทั้งผู้ป่วยมีโรคแทรกซ้อน คือ หัวใจ และเกาต์ หลักการจัดอาหารขั้นแรก ควรเลือกชนิดที่ผู้ป่วย ชอบอยู่เดิม แต่ดัดแปลงเนื้อสัมผัสให้อ่อนนุ่มลง ระวังเรื่องไขมัน หลีกเลี่ยงอาหารทอดน้ำมันท่วม ควรใช้ไขมันจากพืช อาทิ น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันมะกอก สำหรับโรคเกาต์ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิวรีนสูง ได้แก่ ผักที่รับประทานยอด เช่น ชะอม กระถิน รวมถึง พวก กะปิ เครื่องในสัตว์ปีก

ควรจัดให้มีอาหารว่างระหว่างมื้ออาหารหลัก อาทิ น้ำผลไม้ เพื่อให้ผู้ป่วยเพิ่มพลังงานและความสดชื่น พวกซ็อกโกแลตควรงด เว้น เพราะทำให้เกิดกรดไหลย้อนจากหลอดกระเพาะอาหารสู่ทางเดินอาหารส่วนบน และทำให้รับประทานอาหารต่อไปลำบาก

ลูกๆ หรือผู้ดูแล

ลองช่วยกันนี้กรายการอาหารที่คุณพ่อชอบ จากนั้นค่อยมาพิจารณาว่าตัวไหนเป็นอาหารต้องห้าม ก็นำมาปรับเปลี่ยน เช่น พ่อชอบอาหารใส่กะทิซึ่งมีไขมันสูงไป

ก็อาจเปลี่ยนจากกะทิเป็นน้ำเต้าหู้แทน เป็นต้น หากดูแลได้ตามข้อมูลดังกล่าวก็สามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ในเบื้องต้น



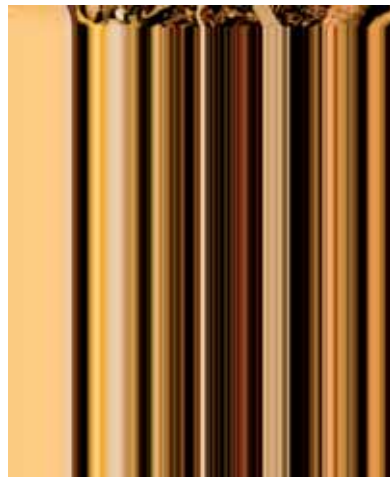
## การดูแลผู้ป่วยมะเร็งปอดหลังให้เคมีบำบัด

**Q :** คุณแม่ป่วยเป็นมะเร็งปอด โดยมีเซลล์มะเร็งที่ปอดและที่หลอดลมด้วย คุณหมอแนะนำให้ทำเคมีบำบัดเพราะอาจเป็นผลดีช่วยให้คนไข้ไม่เจ็บปวดทรมานมาก อยากทราบว่ากรทำเคมีบำบัดช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้นจริงหรือเปล่านั้น แล้วผลข้างเคียงที่ตามมา ควรจัดการฟื้นฟูสภาพร่างกายอย่างไรบ้าง และมีคำแนะนำเกี่ยวกับสมุนไพรอย่างไร

จาก .... อูไรพร

**A :** คำถามว่าการให้เคมีบำบัดแล้วจะทำให้ผู้ป่วยสบายจริงหรือไม่ ต้องตอบว่าถ้าเป็นมะเร็งในระยะเริ่มต้น การรักษาโดยการให้เคมีบำบัดจะมีโอกาสหายขาดสูง แต่ในมะเร็งระยะสุดท้าย การให้เคมีบำบัดเป็นการให้เพื่อยืดอายุและเพิ่มคุณภาพชีวิต (QOL) แต่เรื่องระยะเวลาและผลที่ได้ขึ้นกับสภาพร่างกายและปัจจัยหลายอย่าง

ผลข้างเคียงของเคมีบำบัดขึ้นกับชนิดยา รวมทั้งภูมิคุ้มกันของร่างกายผู้ป่วย อายุ ความแข็งแรง สภาพจิตใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม จะให้เคมีบำบัดได้หรือไม่ แพทย์จะพิจารณาความพร้อมของผู้ป่วยก่อน โดยดูจากผลการตรวจเลือดและการตรวจร่างกายเป็นหลัก



ส่วนสมุนไพรสำหรับรักษามะเร็ง ต้องตอบว่าปัจจุบันมีสมุนไพรจำนวนมากบอกรักษาถึงสรรพคุณดังกล่าว ผู้จะใช้ต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ หลักการพิจารณาควรดูความน่าเชื่อถือของผลิตภัณฑ์นั้นๆ แหล่งที่ผลิต แหล่งที่มาของวัตถุดิบ ผลงานการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ รวมทั้งมีการตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ มีการทดสอบความปลอดภัยของตัวยา การขึ้นทะเบียนขององค์การอาหารและยา เป็นต้น

## มีก้อนที่ไตรวมข้างซ้าย

**Q :** ที่ห้องด้านซ้ายได้รวมนมมีลักษณะบวมขึ้นมาก กดไม่เจ็บ เป็นมาประมาณ 2-3 ปีแล้ว และสังเกตว่าจะใหญ่ขึ้น แต่อาการผิดปกติอื่นๆ ไม่มี อยากทราบว่าผิดปกติหรือไม่

จาก ..... ทิวลิป



**A :** ตำแหน่งของบริเวณท้องด้านซ้ายได้รวมนม ประกอบไปด้วยอวัยวะภายในพวก กระเพาะอาหาร ม้าม ตับอ่อน หากใหญ่มากแต่ไม่มีอาการใดๆ ก็ไม่น่าจะเป็นความผิดปกติจากม้ามหรือตับอ่อน แต่น่าจะเป็นจากกระเพาะอาหาร สาเหตุ



อาจมาจากกระบวนการย่อยอาหารของกระเพาะไม่สมบูรณ์ โดยทั่วไปอาการระบบย่อยไม่ค่อยดี ถ้าไม่สังเกตอาจไม่พบความผิดปกติ สำหรับคุณที่เป็นมานานโดยไม่มีอาการผิดปกติอื่นเด่นชัด สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นจากกระเพาะ ทั้งนี้ทั้งนั้นขอแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลโดยการส่องกล้องดูกระเพาะอาหารเพื่อหาสาเหตุต่อไป

## แพ้ยามีบาบัตอย่างหนัก มีวิธีไหนช่วยลดอาการอาเจียน

**Q :** เป็นมะเร็งรังไข่ตัดรังไข่ทั้ง 2 ข้าง และมดลูกออกแล้ว ให้เคมีมาแล้ว 2 ครั้ง ครั้งที่ 2 อาเจียนอย่างหนัก ไม่ทราบว่ามียาอะไรช่วยทำให้อาเจียนลดลงได้บ้าง ทรมานมากเลยคะ

จาก ..... มด

**A :** อาการคลื่นไส้ อาเจียนแก้ไขได้ไม่ยาก ปัจจุบันมียาทั้งแบบฉีด (ให้ก่อนให้เคมีบำบัด) และแบบเม็ด (ให้ผู้ป่วยกลับไปรับประทานที่บ้าน 5-10 วัน) แต่ที่สำคัญเพื่อป้องกันการคลื่นไส้อาเจียน ต้องให้ยาแก้คลื่นไส้อาเจียนก่อนให้เคมีบำบัดประมาณ 1 ชั่วโมง และต้องให้ในปริมาณที่เพียงพอ



ยาแก้คลื่นไส้อาเจียนที่ใช้กันมากในปัจจุบัน ได้แก่ Ondanzetron (Zofran®) ใช้กันอย่างแพร่หลายออกมาเมื่อ 10 ปีที่แล้ว, Granizetron (Kytril®) ตัวนี้ออกมาได้ประมาณ 7 ปี นอกจากนี้ยังมียาในกลุ่มดังกล่าวอีกหลายตัว เช่น Onsia®, Nasia®, Zetron®, Navoban® เป็นต้น โดยยาทุกตัวข้างต้น ต้องสั่งโดยแพทย์เฉพาะทางด้านมะเร็ง

เมื่อกลับบ้านหากผู้ป่วยมีอาการแพ้มากสามารถไปฉีดที่โรงพยาบาลเพิ่มได้ หากไม่สะดวกให้ญาตินำประวัติผู้ป่วยไปปรึกษาแพทย์ เพื่อขอยาเม็ดนำมาให้ผู้ป่วยใช้ที่บ้าน ครั้งต่อไปก่อนให้เคมีบำบัด ก็อย่าลืมแจ้งแพทย์ล่วงหน้าว่าผู้ป่วยแพ้มาก จะได้ให้ยาป้องกันไว้ก่อน

## มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และการปลูกถ่ายไขกระดูก

**Q :** ปัจจุบันผมอายุ 22 ปี เมื่อเดือน พ.ย. 2550 พบว่ามีเนื้องอกบริเวณปอดทั้งซ้ายและขวา ด้านซ้ายขนาดประมาณ 9.0x7 ซม. ด้านขวาขนาดประมาณ 5 ซม. เมื่อตรวจจอย่างละเอียดพบว่าเป็น

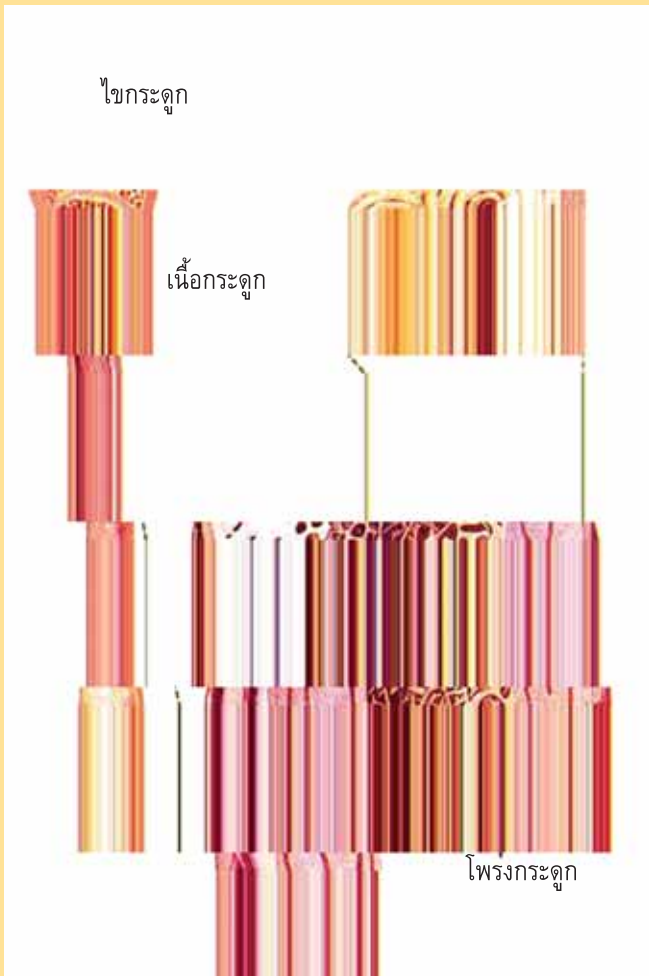
Hodgkin's disease ระยะ 4 เริ่มรักษาโดยรับยาเคมีบำบัดสูตร ABVD ตั้งแต่ ม.ค. 2551 จนครบ 3 cycle พบว่าปอดด้านซ้ายก้อนเนื้อ มีขนาดเหลือประมาณ 4.4 ซม. ด้านขวาเหลือ 2 ซม. กว่าจะรักษาด้วยเคมีบำบัดสูตรเดิมต่อจนครบ 6 cycle ต่อมาทำ gallium scan ปรากฏว่ามีปฏิกิริยาของสาร gallium ที่ฉีดเข้าไปที่ปอดด้านซ้าย หมอไม่แน่ใจว่าเป็นเซลล์มะเร็งหรืออาการติดเชื้อ จึงได้ส่งทำ CT scan อีกรอบ ผลออกมาว่าขนาดของเนื้องอกที่ปอดด้านซ้ายใหญ่ขึ้นจาก 1.7 ซม. เป็น 3.4 ซม. ส่วนเนื้องอกที่ปอดด้านขวาหายไปหมด จึงตรวจโดยการส่องกล้องเพื่อดูว่าเป็นอาการติดเชื้อหรือเซลล์มะเร็งที่ไม่ตอบสนองกับยาสูตรเดิมหรือไม่แต่ไม่พบอะไร หมอจึงเปลี่ยนสูตรเคมีบำบัดใหม่เป็น ICE และบอกว่าต้องเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก โดยใช้ไขกระดูกของตัวเอง เมื่อได้รับยาเคมีบำบัดสูตรใหม่ครั้งแรกแล้ว ไปทำ chest x-ray ปรากฏว่าขนาดเนื้องอกของปอดด้านซ้ายไม่ได้ลดลงไปเท่าไรนัก หมอจึงสั่งให้เตรียมรับเคมีบำบัดสูตร ICE ครั้งที่ 2 แล้วค่อยทำ gallium scan ต่อ หมออยากทราบว่า

1. เคมีบำบัดสูตร ICE ตอบสนองต่อ Hodgkin's disease มากน้อยแค่ไหน
2. หากรับยาเคมีบำบัดสูตร ICE แล้วไม่ตอบสนองต่อโรคขั้นตอนนี้ต่อไปจะเป็นอย่างไร
3. ทำไมต้องปลูกถ่ายไขกระดูก และถ้าปลูกถ่ายไขกระดูกแล้วจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่ การปลูกถ่ายไขกระดูกมีขั้นตอนอย่างไร
4. มีโอกาสหายหรือไม่ ถ้าหายแล้วมีโอกาสกลับมาเป็นซ้ำหรือเปล่า
5. หากทำ gallium scan แล้วไม่พบอะไร จะปฏิเสธการปลูกถ่ายไขกระดูกได้หรือเปล่า



**A :**

1. มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิด Hodgkin's disease ตอบสนองต่อเคมีบำบัดค่อนข้างดีมาก โดยเฉพาะหากมีไข้ยาเคมีบำบัดร่วมกันหลายตัว เช่น ABVA, ICE, COPP, MOPP, ABVO ฯลฯ ส่วนการตอบสนองต่อสูตรยา ICE ดีแค่ไหนขึ้นอยู่กับบุคคลและปัจจัยต่างๆ



**2.** ถ้ายา ICE ไม่ตอบสนอง การรักษาต่อไปมีหลายอย่าง เช่น เปลี่ยนไปใช้ยาเคมีบำบัดตัวอื่น การให้รังสีขนาดต่ำร่วมกับเคมีบำบัดตัวที่เหมาะสม หรือจะให้เคมีบำบัดสลับกับให้รังสี หรือการปลูกถ่ายไขกระดูก เป็นต้น จะใช้วิธีไหนแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัย

**3.** ไขกระดูกเป็นส่วนที่อยู่ตรงกลางของโพรงกระดูกมีลักษณะเป็นร่างแห รูพรุน ทำหน้าที่เป็นแหล่งผลิตเซลล์ต้นกำเนิดของเม็ดเลือด ทั้งเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด ในภาวะปกติจะมีความสมดุลของการสร้างและทำลายเม็ดเลือด ทำให้จำนวนและหน้าที่ของเม็ดเลือดอยู่ในภาวะสมดุล

หลักการปลูกถ่ายไขกระดูก หรือ การปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือด เริ่มตั้งแต่ต้องผู้ให้เซลล์ต้นกำเนิดซึ่งมีลักษณะทางพันธุกรรม (Human Leukocyte Antigen หรือ HLA) เหมือนกับผู้ป่วย อาจเป็นพี่น้องที่เกิดจากพ่อแม่เดียวกัน ซึ่งมีโอกาสที่ HLA จะเหมือนกันประมาณ 25% หรืออาจหาจากธนาคารเซลล์ต้นกำเนิดที่ผู้บริจาคไม่ใช่ญาติ สำหรับในเมืองไทยอยู่ที่ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติสภากาชาดไทย จากนั้นเป็นขั้นตอนการเตรียมผู้ป่วย

ให้พร้อมที่จะรับเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดใหม่ ด้วยการให้ยาเคมีบำบัดขนาดสูงเพื่อทำลายเซลล์เดิมทั้งหมด แล้วนำเซลล์ใหม่ให้ผู้ป่วยทางเส้นเลือดดำใหญ่ ภายหลังจากการปลูกถ่ายไขกระดูก ผู้ป่วยจะมีภูมิคุ้มกันต่ำมาก เนื่องจากเม็ดเลือดลดลง และยังได้ยากภูมิเพื่อป้องกันร่างกายด้านเซลล์ของผู้บริจาค จึงจำเป็นต้องอยู่ในห้องปลอดเชื้อ โดยเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดใหม่จะใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ ในการเจริญแบ่งตัวเป็นเซลล์เม็ดเลือดที่ปกติต่อไป

โรคที่รักษาโดยการปลูกถ่ายไขกระดูก ส่วนใหญ่เป็นโรคที่ทำให้มีการสร้างเม็ดเลือดที่ไขกระดูกลดลงหรือผิดปกติ เช่น โรคไขกระดูกฝ่อ โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง โรคธาลัสซีเมียที่มีอาการรุนแรง โรคบกพร่องทางภูมิคุ้มกัน เป็นต้น นอกจากนี้โรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งที่อวัยวะต่างๆ รวมทั้งโรคพันธุกรรมเมตาโบลิคบางชนิด ก็สามารถรักษาโดยการปลูกถ่ายไขกระดูกได้

### ภาวะแทรกซ้อนควรระวังหลังการปลูกถ่ายไขกระดูก ได้แก่

- ติดเชื้อง่าย เนื่องจากภูมิคุ้มกันต่ำและเม็ดเลือดขาวต่ำลง
- ซีดและเกล็ดเลือดต่ำ ทำให้มีเลือดออกได้ง่าย จึงต้องได้รับเลือดและส่วนประกอบของเลือดเป็นระยะ
- มีความผิดปกติในการทำงานของตับหรือไต ซึ่งอาจเกิดจากยาเคมีบำบัดที่ใช้เตรียมผู้ป่วย ยากดภูมิคุ้มกันที่ให้หลังการปลูกถ่ายไขกระดูก หรือการติดเชื้อ
- ปฏิกริยาระหว่างเซลล์ของผู้ให้ต่อผู้ป่วยทำให้เกิดอาการต่างๆ ได้หลายระบบ เช่น ท้องเสีย มีผื่นตามฝ่ามือฝ่าเท้าและผิวหนังตัวเหลือง น้ำตาแห้ง ปากแห้ง เป็นต้น
- มีโอกาสกลับมาเป็นโรคเดิมซ้ำ หากร่างกายผู้ป่วยไม่รับเซลล์ต้นกำเนิดใหม่ให้เข้าไป
- มีโอกาสที่ระดับของธาตุเหล็กจะสูงขึ้นชั่วคราวหลังการปลูกถ่ายไขกระดูก หากสูงขึ้นมากอาจจำเป็นต้องได้รับยาขับเหล็กหรือถ่ายเลือดออก หากผู้ป่วยมีระดับเม็ดเลือดแดงปกติเพื่อลดปริมาณธาตุเหล็ก

หากอาการข้างต้นรุนแรงผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตได้ แต่ไม่เกิดขึ้นในทุกรายขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย

**4.** มะเร็งชนิดนี้ผลการรักษาระยะสั้นดี แต่ต้องระวังการกลับเป็นซ้ำภายในเวลา 3-5 ปี โดยต้องติดตามการรักษาอย่างใกล้ชิด

**5.** ควรรอดผลตรวจและความคิดเห็นจากแพทย์ก่อนแล้วค่อยตัดสินใจดีกว่า

ช่วงปลายปี 2551 ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งของเรา มีโอกาสสัญจรไปร่วมจัดกิจกรรมยังต่างจังหวัด ทั้งเหนือใต้ คาดว่าปีนี้จะมีโอกาสได้ไปให้ครบทุกภาค แต่ที่ผ่านมาก็ไปไหนมาบ้าง ...มาดูกัน ...

## เพื่อนช่วยเพื่อน ...ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

3 ตุลาคม 2551 รพ.มหาราชนครเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

เพื่อเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ระหว่างผู้ป่วยและแพทย์ รพ.มหาราชนครเชียงใหม่ร่วมกับชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็งจัดกิจกรรมขึ้น เริ่มจากการประชุมกลุ่มย่อยระหว่างผู้ป่วย จากนั้นได้พบปะทีมแพทย์ผู้รักษาประกอบด้วย นพ.ทรงพล ศรีสุโข และ พญ.อารีวรรณ สมหวังประเสริฐ แพทย์ประจำคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อถามตอบปัญหาข้อสงสัยอย่างละเอียด จากนั้นเข้าสู่หัวข้อบรรยายเพื่อฟื้นฟูสุขภาพจิตใจและสุขภาพจากวิทยากรของชมรมฯ ในหัวข้อ **"อินเนอร์ลีกู๊ด"** โดย น.ท.นพ.จักรพงษ์ ไพบูลย์ และ **"โภชนบำบัดสำหรับมะเร็งเต้านม"** โดย ดร.กมล ไชยสิทธิ์



## ก้าวใหม่...ที่รู้จักมะเร็งลำไส้

15 พฤศจิกายน 2551 ศูนย์มะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

เพื่อส่งเสริมความรู้เรื่องมะเร็งลำไส้สู่ประชาชน ศูนย์มะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จัดกิจกรรมในหัวข้อ **ก้าวใหม่...ที่รู้จักมะเร็งลำไส้** ได้รับเกียรติจากแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เริ่มบรรยายช่วงแรกเรื่องการรักษามะเร็งลำไส้ด้วยการผ่าตัด โดย นพ.สิริพงศ์ ชิวฉวนกรณกุล จากภาควิชาศัลยศาสตร์ ต่อด้วยเรื่องการรักษามะเร็งลำไส้ด้วยเคมีบำบัด โดย พญ.ภัทรพิมพ์ สรรพวีรวงศ์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านมะเร็ง หัวข้อสุดท้ายของการบรรยายโดยวิทยากรจากชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยมะเร็ง ดร.กมล ไชยสิทธิ์ เป็นการให้ความรู้ทางด้านโภชนาการด้านมะเร็งลำไส้โดยเฉพาะ



ผู้สนใจเนื้อหาการบรรยายทั้ง 2 กิจกรรม คลิ๊กดูเนื้อหาได้ที่ [www.siamca.com](http://www.siamca.com) หรือ โทร. 0-2664-0078-9



# ชมรมออกทีวี เพื่อถ่ายทอด ประสบการณ์และความรู้สู่ประชาชน

## รายการผู้หญิงดอทคอม ช่อง 5

ออกอากาศ 11 พฤศจิกายน 2551

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง นำโดย คุณดวงสมร ทิวะทรัพย์ ที่ปรึกษาสุขภาพของชมรมฯ และ คุณประทุม วงษ์วันทนี สมาชิกผู้พิชิตโรคมะเร็งปากมดลูกของชมรม ได้รับเชิญไปให้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ของชมรม ทั้งนี้คุณประทุมได้เล่าประสบการณ์การต่อสู้พิชิตมะเร็งปากมดลูกด้วย



## รายการสถานีความคิด ช่อง NBT

ออกอากาศ 19 พฤศจิกายน 2551

รายการสถานีความคิด ได้ตระหนักถึงความร้ายแรงของโรคมะเร็ง รวมทั้งต้องการเผยแพร่ข้อมูลอันเป็นประโยชน์เพื่อประชาชนให้เข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็งอย่างถูกต้อง ทางรายการได้เชิญ พญ.วาริน เวสสารวิทย์ แพทย์จากศูนย์วิจัยศึกษาและบำบัดโรคมะเร็ง สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ มาให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถิติของมะเร็งที่เกิดขึ้นในคนไทย และเชิญผู้ป่วยพิชิตโรคมะเร็งจากชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยมะเร็ง คุณประทุม วงษ์วันทนี มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และทัศนคติในการดำเนินชีวิตเมื่อทราบว่าตนเองเป็นมะเร็ง



ผู้สนใจขอรับหนังสือ ประสบการณ์การต่อสู้มะเร็ง ได้ที่ โทร. 0-2664-0078-9 ฟรี!

# เมลามีน

## กับมาตรการควบคุมของ อย.ไทย

ปี 2551 ก็พามามีข่าวใหญ่เกิดขึ้นในจีนต่อเนื่องกันหลายเรื่อง นับตั้งแต่แผ่นดินไหว ความยิ่งใหญ่อลังการของการจัดกีฬาโอลิมปิก และถึงท้ายตอนเกือบปลายปีที่ทำให้วงการสุขภาพหนาวๆ ร้อนๆ ไปตามๆ กัน คือ **ผลิตภัณฑ์นมที่ปนเปื้อนสารเมลามีน**

ประเทศต่างๆ ต้องออกมาตรการในการตรวจ กำจัด และควบคุมกันเป็นการใหญ่ ประเทศไทยเราโดยกระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำแผนเชิงรุก ครอบคลุมความร่วมมือระหว่างหน่วยงานทั่วประเทศในการกำกับดูแล กรณีปัญหาเมลามีน เพื่อคุ้มครองความปลอดภัยและสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภค ทั้งในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการคลัง กระทรวงเกษตร ฯ กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงศึกษาธิการ และ สคบ. รวมทั้งผู้ผลิตนม และผลิตภัณฑ์ที่มีนมเป็นส่วนประกอบ จะต้องมีส่วนรับผิดชอบในการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ของตนเอง นอกจากนี้ ยังได้มอบหมายให้ อย. ร่วมกับเครือข่ายงานคุ้มครองผู้บริโภค และ สสจ. ทุกจังหวัด จัดทำแผนเก็บตัวอย่างอาหารกลุ่มเสี่ยงทุกชนิดอย่างเป็นระบบ หากพบว่า อาหารใดมีการปนเปื้อนสารเมลามีน จะดำเนินคดีตามกฎหมายทันที โดยมีโทษจำคุก 6 เดือน - 2 ปี และปรับ 5,000 บาท - 20,000 บาท รวมทั้ง อย. จะสั่งงดการผลิตในสายการผลิตที่มีปัญหา หรือกรณีพบว่า มีขนาดของการปนเปื้อนสูง อย. โดยความเห็นชอบของ คณะกรรมการอาหาร จะสั่งพักใช้ใบอนุญาตหรือปิดโรงงานจนอาจถึงขั้นเพิกถอนใบอนุญาต

เมื่อ 10 พฤศจิกายน 2551 ที่ผ่านมา บริษัทผู้ผลิตและผู้นำเข้า ผลิตภัณฑ์ที่ อย. ตรวจพบสารเมลามีนเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด ได้พร้อมกันนำผลิตภัณฑ์ในรุ่นที่ตรวจพบการปนเปื้อนที่สามารถเรียกคืนได้จากท้องตลาดมาเผาทำลาย เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้บริโภคว่าจะไม่มีผลิตภัณฑ์ปนเปื้อนเหลืออยู่ รายการผลิตภัณฑ์ที่เผาทำลาย ได้แก่ นมข้นแปรงไขมันไม่หวานสูตรนมข้นปาล์ม, ซีสแซนดิวซ์ ตราจูลี่ส์พีทท์ แครกเกอร์ไส้ครีม ตราจูลี่ส์, ครีมแคร็กเกอร์ (ขนมปังตราโอโมโต, สตรอเบอร์รี่สติ๊ก ตราฮาจุก, ขนมปังกรอบรูปหมีโคอะล่า สอดไส้ครีมรสช็อกโกแลต ตราโคอะล่า, ขนมปังกรอบรูปหมีโคอะล่าสอดไส้ครีมสตรอเบอร์รี่ ตราโคอะล่า, ขนมปังกรอบรูปหมีโคอะล่าสอดไส้ครีมรสนม ตราโคอะล่า รวมผลิตภัณฑ์ที่มีการเผาทำลาย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ขนม จำนวน 19,824 กล่อง น้ำหนัก 2,585.25 กิโลกรัม และผลิตภัณฑ์นม จำนวน 13,085 กระป๋อง น้ำหนัก 5,037 กิโลกรัม

นอกจากนี้ อย. ได้มีนโยบายให้ผู้ผลิตและผู้นำเข้านมและผลิตภัณฑ์อาหารที่มีนมเป็นส่วนประกอบ ต้องมีมาตรการในการควบคุมคุณภาพ และมีกระบวนการคัดสรรวัตถุดิบที่จะเข้ามาในกระบวนการผลิต ซึ่งต้องปราศจากการปนเปื้อนสารเมลามีน ทั้งนี้ ผู้ผลิตและผู้นำเข้าต้องมีส่วนรับผิดชอบในการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ของตนเอง ตั้งแต่ขั้นตอนการตรวจสอบวัตถุดิบว่าปราศจากสารเมลามีนและสารในกลุ่มเมลามีนทั้งหมด

ที่มา : กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



## เศรษฐกิจถดถอย คนเครียดมากขึ้น

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต เปิดเผยว่า วิกฤติเศรษฐกิจในปี 2552 บวกกับปัญหาการเมือง คนจะเกิดความเครียดสูงขึ้น ดังนั้นกรมสุขภาพจิต จึงต้องเตรียมพร้อมรองรับปัญหา

จากข้อมูลปัญหาโรคซึมเศร้าในช่วง 3 ปี (2549-2551) สรุปผลเมื่อเดือนกันยายน 2551 พบว่าคนไทยร้อยละ 3 ป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ไม่น้อยกว่า 8 แสนคนป่วยด้วยโรคซึมเศร้าเป็นครั้งคราว และอีก 3 แสนคนซึมเศร้าเรื้อรัง แต่ที่ผ่านมามีผู้ป่วยเข้าถึงบริการน้อยมาก เพียงร้อยละ 5 เท่านั้น สาเหตุเกิดจากความไม่รู้ ซึ่งอาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายตามมา ทั้งนี้จากการศึกษาของทางองค์การอนามัยโลก ธนาคารโลก ร่วมกับ ม.ฮาร์วาร์ด คาดการณ์ว่า โรคซึมเศร้าจะมี



การป่วยสูงเป็นอันดับ 2 รองจากโรคหลอดเลือดหัวใจ กรมสุขภาพจิตจึงได้วางยุทธศาสตร์ 10 ปี (2552-2562) แก้ไขปัญหานี้ให้งบประมาณ 500-1000 ล้านบาท ซึ่งจะเสนอคณะรัฐมนตรี พิจารณาต่อไป และขยายคู่สายหมายเลข 1323 รับปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตในกรุงเทพฯ เป็น 15 คู่สาย และต่างจังหวัดเพิ่ม 11 คู่สาย

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์

# สร.กุ่มงบ||เลนล้าน

ยกเครื่องบริการสุขภาพของขั้วปีใหม่คนไทย



สร.กุ่มงบกว่า

100,000 ล้านบาท ลงทุนพัฒนาด้านสุขภาพ ยกเครื่องบริการสุขภาพในทศวรรษที่ 10 ตั้งแต่ปี 2552-2555 เฉพาะปี 2552 ของบกลางปี

เพิ่มอีกกว่า 5,000 ล้านบาท พัฒนา 6 โครงการใหญ่ เพิ่มหน่วยไตเทียมกว่า 800 เครื่อง เครื่องช่วยหายใจ พัฒนามาตรฐานห้องสุขาในโรงพยาบาล เพิ่มอุปกรณ์ออกกำลังกาย หวังให้คนไทยมีสุขภาพดี ได้รับการบริการอย่างมีคุณภาพถ้วนหน้า

นายวิชาญ มินชัยนันท์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขเปิดเผยว่า การพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขในการก้าวสู่ทศวรรษที่ 10 นั้น กระทรวงสาธารณสุขได้จัดทำโครงการยกเครื่องบริการครั้งใหญ่ 2 โครงการ เพื่อเพิ่มคุณภาพบริการทั้งเรื่องบริการรักษา เครื่องมือ เทคโนโลยีทางการแพทย์ บุคลากร เพื่อมอบเป็นของขวัญปีใหม่ชาวไทยทั่วประเทศตั้งแต่ปี 2552 เป็นต้นไป

**การพัฒนาโครงการแรก ได้แก่ โครงการเมกกะโปรเจก (Mega Project) พัฒนาระบบบริการสุขภาพที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ ให้มีคุณภาพและปริมาณเพียงพอ ใช้เวลา 4 ปี ตั้งแต่ปี 2552-2555 จำนวน 10 โครงการ วงเงิน 105,494 ล้านบาท ได้แก่**

- 1) พัฒนาสถานอนามัยระดับต่างๆ เป็นศูนย์แพทย์ชุมชนมีแพทย์พยาบาลประจำ 1,000 แห่ง วงเงิน 6,159 ล้านบาท
- 2) พัฒนาโรงพยาบาลชุมชนเป็นศูนย์กลางบริการสุขภาพในระดับอำเภอ 154 แห่ง วงเงิน 9,799 ล้านบาท
- 3) พัฒนาคุณภาพบริการในโรงพยาบาลทั่วประเทศ 116 แห่งวงเงิน 23,529 ล้านบาท
- 4) พัฒนาศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 163 แห่ง ประกอบด้วยศูนย์หัวใจ 69 แห่ง **ศูนย์มะเร็ง 34 แห่ง** และศูนย์อุบัติเหตุ 60 แห่ง วงเงิน 19,425 ล้านบาท
- 5) ตั้งศูนย์ความเป็นเลิศสถาบันวิจัยการแพทย์แผนไทยและโรงพยาบาลแพทย์แผนไทยหรืออาริทยาศาล 1 แห่งวงเงิน 707 ล้านบาท
- 6) พัฒนาศูนย์ประสานงานการส่งต่อผู้ป่วย 19 แห่งวงเงิน 1,812 ล้านบาท
- 7) สนับสนุนการปฏิบัติงาน/สร้างที่พักบุคลากร 1,300 หน่วยวงเงิน 19,160 ล้านบาท
- 8) จัดตั้งศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุในสถานบริการทุกระดับทั่วประเทศ วงเงิน 9,199 ล้านบาท

9) ผลิตแพทย์ พยาบาลวิชาชีพและอื่นๆ เพิ่ม รวม 24,478 คน และพัฒนาศักยภาพบุคลากร จำนวน 25,366 คน วงเงิน 13,155 ล้านบาท

10) พัฒนาระบบข้อมูลการบริการสุขภาพทั่วประเทศ 1 ระบบวงเงิน 2,713 ล้านบาท

**สำหรับโครงการที่ 2 ในปี 2552 กระทรวงสาธารณสุขได้ของบกลางปีเพิ่มจากบปกติอีกประมาณ 5,700 ล้านบาท เพื่อพัฒนาสถานบริการและงานด้านสาธารณสุข 6 โครงการ ได้แก่**

1) เพิ่มหน่วยไตเทียมในโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชนขนาดใหญ่ 856 เครื่อง วงเงิน 840 ล้านบาทเศษ ซึ่งเครื่องไตเทียมขณะนี้ไม่มีเพียง 1,400 เครื่อง ไม่เพียงพอผู้ป่วยโรคไตวายที่มีกว่า 90,000 ราย และพัฒนาศักยภาพ อสม.ในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนวงเงิน 2,898 ล้านบาทเศษ

2) โครงการพัฒนามาตรฐานห้องสุขาผู้ป่วย ผู้สูงอายุ ผู้พิการ ในสถานบริการสาธารณสุขวงเงิน 71 ล้านบาทเศษ

3) โครงการจัดตั้งศูนย์กายภาพบำบัดและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในโรงพยาบาลและสถานอนามัย วงเงิน 1,179 ล้านบาทเศษ

4) โครงการพัฒนาศาสนสถานและโรงเรียนสอนศาสนาอิสลามในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ เพื่อส่งเสริมสุขภาพวงเงินเกือบ 40 ล้านบาท

5) โครงการจัดซื้อเครื่องช่วยหายใจและระบบออกซิเจน เพื่อดูแลผู้ป่วยในภาวะวิกฤติฉุกเฉินให้โรงพยาบาลทั่วประเทศ วงเงิน 641 ล้านบาทเศษ

6) พัฒนาโครงการที่วีสุขภาพเพื่อประชาชน กระทรวงสาธารณสุข วงเงิน 120 ล้านบาท

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์



## สารมลามิน

คือ สารเคมีที่ใช้ผสมในการผลิตเบียร์รสลาติค และขบในเยาะหม่าแอมอง เมื่อถูกความร้อนอาจมีสารฟอร์มาลดีไฮด์ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย และอะซิโตนเรซินที่เป็นโพลีเมอร์ของเมลานินกับฟอร์มาลดีไฮด์ หากนำไปใช้ไม่ถูกต้อง อาจได้รับอันตรายจากสารฟอร์มาลดีไฮด์ที่เป็นสารก่อมะเร็งในระบอบทางเดินหายใจได้ นอกจากนี้ไขมันของเมลานิน อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองเมื่อสูดดม สัมผัส ทำให้ตาและผิวหนังอักเสบ เมื่อรับประทานเข้าไปและสะสมในร่างกายจำนวนมาก จะมีปัญหาต่อปัสสาวะฉี่แฉะ ทำลายระบบสืบพันธุ์ เป็นหัวใจในไต และต่อปัสสาวะ ซึ่งเกิดจากการที่ตะกอนของเมลานินซึ่งเป็นสิ่งแปลกปลอมไม่ย่อยสลาย ได้เดินทางเข้าไปสู่ระบบการย่อยอาหาร อาจทำให้ไตวายอย่างเฉียบพลัน และเสียชีวิตในที่สุด



# ผักพื้นบ้าน แหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

**อนุมูลอิสระ** เป็นสาเหตุสำคัญของโรคต่างๆ อาทิ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคต่อกระเจก โรคสมองเสื่อม ข้ออักเสบ รวมถึงความชรา และโดยเฉพาะโรคมะเร็ง ปกติร่างกายมีกลไกในการกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเอง แต่เนื่องจากปัจจุบันสภาวะแวดล้อมการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป ทำให้ร่างกายมีอนุมูลอิสระเกินกว่าที่กำจัดได้ ส่วนที่ยังเหลือจึงทำความเสียหายแก่องค์ประกอบต่างๆ ของเซลล์ เมื่อสะสมมากๆ จึงก่อให้เกิดโรครดงข้างต้น

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ร่วมกับ Japan International Research Center for Agricultural Sciences (JIRCAS) ทำการศึกษาการออกฤทธิ์ของผักพื้นบ้านไทย โดยลงพื้นที่สำรวจผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ทั้ง 4 ภาคทั่วประเทศ ประมาณ 211 ตัวอย่าง แบ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติออกฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ และออกฤทธิ์ด้านการก่อกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็ง พบว่า

ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง คือ มันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก พริกไทยอ่อน พักกระเจด สะระแหน่ ใบกะเพรา ขี้เหล็ก กระโดนบก กำบัง พักไฟ สะเดา พักกระตั้น ใบย่านาง ตั้ว ใบมะตูม หมุย กระโดนน้ำ ตำหยาน ใบมันเทศ ลูกฉิ่ง เหงือกปลาหมอ พักแปม มะปราง ดอกข่า ใบแมงกะ พักเฮือด ใบมะม่วงแก้ว พังพวยน้ำ พักขยา เป่า ซี่ปู ไทรลัม ยอดเมา หวาย สะเบ็ก แลมะสัง เป็นต้น



ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้ช่วยชะลอความเสื่อม และมีบทบาทในการรักษาโรคเรื้อรังที่เป็นโรคยอดนิยมได้เป็นอย่างดี

ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระจากผักพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นผักใบเขียวจัด ที่มีวิตามินเอหรือเบต้าแคโรทีนสูงมาก ได้แก่ ยอดแคขี้เหล็ก สะอม ยอดกระตั้น ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบยอ ใบกะเพรา ผักกระเจด ผักกูด ผักกุ่ม ผักเชียงดา ผักติ้ว ผักแว่น ผักหวาน เป็นต้น

หากเรารู้จักรับประทานผักแบบบรรพบุรุษไทย อาทิ นำมาจิ้มน้ำพริก รับประทานแกงส้มยำ ลาบ ก็จะได้วิตามินซีไปในตัว โดยเฉพาะคนรุ่นเก่าที่รู้จักเก็บผักมารับประทานสดจะได้ปริมาณวิตามินซีสูงสุด เนื่องจากหากเก็บผักจากต้นมาทิ้งไว้นานเท่าใด ปริมาณวิตามินซีก็จะยิ่งลดลงไปเท่านั้น

ที่มา : ผศ.ดร.สุปรียา ยินยงสวัสดิ์. อาหารสมุนไพรและผักพื้นบ้านสำหรับโรค มะเร็ง: โภชนบำบัดโรคมะเร็ง. กรุงเทพฯ: ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง; 2551





**บริษัท เฟิดา จำกัด  
FEIDA CO.,LTD.**

แนวคิด...ดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันผสมผสานการแพทย์แผนจีน  
เป้าหมายการพัฒนา...วันนี้ต้องดีกว่าเมื่อวาน พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้  
มุ่งมั่น....ทำงานอย่างจริงจัง ด้วยความเป็นมืออาชีพ

**วัตถุดิบ...คัดสรรพิเศษ**

**ผลิต...ด้วยเทคโนโลยีทันสมัย**

**คุณภาพ...รับรองมาตรฐานด้วยงานวิจัย**



**บรรจุภัณฑ์แบบใหม่ มีวางจำหน่ายแล้ว**



**สัมนาวิชาการสาขาธุรกิจแพทยะเรือ**



**สังสรรค์กลุ่มโครงการ  
เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**



**สังสรรค์การพักผ่อน  
เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**



**กระชับไม้มัดอุ้งมือด้วยชุดออกกำลังกาย  
เพื่อป้องกันโรคเรื้อรัง**

**สุขภาพที่ดีของท่าน คือ หัวใจของเรา**