



### Stay healthy with CANCER

### ฉบับเจาะลึกการดูแลผู้ป่วยมะเร็ง

## ขอบคุณที่ผมยังไม่ตาย...เรื่องจริงจากหมอผู้เป็นมะเร็ง



นพ.สีว์ต่ำฟู

มีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งทั่วโลกเฉลี่ยวันละ 20,000 คน ผมก็เป็นหนึ่งในนั้น เมื่อ 10 กว่าปีก่อน (พ.ศ.2546) ผมเป็นมะเร็งลำไส้ระยะที่ 3 คิดว่าคงต้องตายแล้วเหมือนกัน เพราะแพทย์บอกว่าผมจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 3 ปี แต่ตอนนี้ผมยังอยู่สบายดี...เพราะอะไร ?

### เริ่มต้นด้วยยอมรับมะเร็งและเปลี่ยนแปลงตัวเอง

มะเร็งไม่ใช่โรค แต่เป็นการแสดงออกทางพยาธิวิทยาเท่านั้น เมื่อหมอตรวจพบว่าเป็นมะเร็ง เซลล์มะเร็งได้สร้างชีวิตขึ้นเรียบร้อยแล้ว เซลล์ปกติที่กลายเป็นมะเร็งได้ก็เพราะเราทำให้ร่างกายเกิดภาวะให้เซลล์มะเร็งเติบโต ดังนั้น การรักษามะเร็งจะจำกัดอยู่แค่การสังหารเซลล์มะเร็งอย่างเดียวไม่ได้ ต้องใส่ใจสภาพในร่างกายด้วย เช่น สารพิษในร่างกาย ไวรัสและเชื้อโรค ผู้ป่วยขาดวิตามิน สารอาหาร เอนไซม์ในร่างกายหรือไม่ การรักษามะเร็งที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมในร่างกายผู้ป่วย มะเร็งย่อมลุกลาม ซึ่งร้อยละ 80 ของผู้ป่วยมะเร็งเสียชีวิตเพราะมะเร็งแพร่กระจาย มีเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น ที่เสียชีวิตจากมะเร็งก้อนเดิม เพราะฉะนั้น ผู้ป่วยจะรอดจากมะเร็งได้ ต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วย

### เลือกหมอและวิธีการรักษาที่ถูกต้อง

การจะรอดจากมะเร็งให้ได้ ผมมี 2 หลักการ

- (1) รักษาด้วยแผนปัจจุบันอย่างพอประมาณ
- (2) การวินิจฉัยโรคต้องครบถ้วนร้อยเปอร์เซ็นต์

ที่โรงพยาบาลแรก แพทย์เฉพาะทางลำไส้มองเห็นสิ่งที่อยากเห็นเท่านั้น จึงแนะนำให้ผมผ่าตัดลำไส้ ผมลองไปโรงพยาบาลที่สอง ที่นั่นมีทีมแพทย์ซึ่งมีแพทย์เฉพาะทางรังสีอยู่ด้วย สุดท้ายมีความเห็นว่าควรฉายรังสีก่อนผ่าตัด

พวกเขาไม่มองเฉพาะลำไส้แต่มองเห็นต่อมน้ำเหลืองที่โตและมะเร็งกระจายไปแล้วด้วย ผมเลือกรักษาที่นี่ และอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ผมรอดจากมะเร็งมาได้ การรักษาโดยทีมแพทย์ช่วยลดความผิดพลาด แต่น่าเสียดายที่มาตรฐานการรักษาในปัจจุบันอาจจะทำให้เลือกตามใจไม่ได้

### เอาชนะมะเร็งด้วยวิถีแบบผสมผสาน

เซลล์มะเร็งคือส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ยืนเป็นสิ่งสำคัญของการสืบทอดชีวิต หลังจากเซลล์กลายพันธุ์ได้สร้างชีวิตใหม่ขึ้นมา โดยชีวิตใหม่กับชีวิตดั้งเดิมต่างแยกกันไม่ออก จึงได้แต่อยู่ร่วมกันอย่างสันติ ในมุมมองของผม โรคมะเร็งคือ ความไม่สมดุลเรื่อรังของ กาย ใจ และจิตวิญญาณ ผมจึงเสนอวิธีที่ได้ผลและไม่มิโทษเพื่อคุ้มครองเซลล์ ดังนี้

- (1) เปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจ ใช้จิตปกติกมาดูแลโรคมะเร็ง
- (2) รักษาตามวิธีของแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเหมาะสม
- (3) เปลี่ยนแปลงการดื่มกิน ห่างไกลมลภาวะ
- (4) หมั่นฝึกซีก
- (5) กินยาสมุนไพรที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้ว
- (6) โภชนบำบัด
- (7) รักษาด้วยภูมิคุ้มกัน
- (8) ขับพิษ
- (9) วางแผนสุขภาพเฉพาะตัว
- (10) ดูแลจิตใจ

อ่านเคล็ดลับรักษามะเร็งโดย นพ.สีว์ต่ำฟู ประสาทศัลยแพทย์ ผู้เคยป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ระยะที่ 3 และใช้วิธีการรักษาแบบผสมผสาน ช่วยเหลือผู้ป่วยมาแล้วกว่าหมื่นราย ได้ใน **หนังสือขอบคุณที่ผมยังไม่ตาย** จำหน่ายที่ร้านหนังสือชั้นนำ



# การดูแลผู้ป่วยเมื่อรับรังสี

การฉายรังสีช่วยให้ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็กลงหรือฝ่อหายไป ลดอาการเจ็บปวด ลดอาการเลือดคั่ง แก้ปัญหาเลือดออกมาก ลดการกดทับหรือกดรัดต่ออวัยวะ ลดการอุดตันของอวัยวะ อย่างไรก็ตาม วิธีการรักษานี้ส่งผลข้างเคียงต่ออวัยวะที่โดนรังสี จึงต้องดูแลอย่างถูกวิธี



## การดูแลเฉพาะจุดที่โดนรังสี

### ฉายรังสีบริเวณศีรษะส่วนบน

**ใช้รักษา** มะเร็งสมอง เยื่อหุ้มสมอง มะเร็งที่กระจายไปสมอง อาการไม่พึงประสงค์ของการฉายรังสีศีรษะส่วนบน ได้แก่ ปวดหัว อาเจียน ผม่วิ่ง

### การป้องกันและรักษา ดังนี้

- แพทย์มักจะให้ยาป้องกันตั้งแต่แรก อาทิ ยาลดอาการสมองบวม แก้ปวดหัวและอาเจียน หากยังไม่ได้ให้ควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้
- ผม่วิ่งยังไม่มียาป้องกัน แต่หลังฉายรังสีครบผมจะงอกมาใหม่ให้รวดเร็ว ๗ ด้วยน้ำมึนมะกอก

### ฉายรังสีบริเวณศีรษะส่วนล่าง ช่องปากและลำคอ

**ใช้รักษา** มะเร็งหลังโพรงจมูก โพรงแก้ม ช่องลำคอ ช่องปาก ริมฝีปาก ช่องหู กลองเสียง ต่อมไทรอยด์ หลอดอาหารส่วนต้น ผิวหนัง ต่อมน้ำเหลือง มะเร็งกระจายไปกระดูกคอ กระจายไปกดไขสันหลัง บริเวณกระดูกคอ

**อาการไม่พึงประสงค์ของการฉายรังสีบริเวณศีรษะส่วนล่าง** ได้แก่

- ผิวแห้ง ดำ ซึ่งเซลล์ผิวหนังชั้นบนที่ตายแห้ง คือ ซีไคล
- ผิวหนังพอง เป็นแผล มักเกิดจากการเสียดสี
- ปากเปื่อย เจ็บปาก เจ็บคอ กลืนลำบาก
- เสมหะมาก น้ำลายเหนียว

### การป้องกันและรักษา ดังนี้

#### การดูแลผิวหนังบริเวณที่โดนรังสี

- ทาครีมบำรุงผิวชนิดไม่ระคายเคืองผิวที่ไม่มีโลหะผสม
- ผู้ที่ฉายรังสีบริเวณลำคอไม่ควรสวมเสื้อมีปก และไม่ควรใส่เครื่องประดับ เช่น สร้อยพระ หรือเครื่องราง ควรใส่เสื้อผ้าเนื้อนุ่ม หลวม คอกว้าง แขนกว้าง

#### การดูแลช่องปาก ลำคอ

- บ้วนปากหลังอาหารทุกครั้ง แปรงด้วยแปรงสีฟันนุ่มที่สุด หรืออาจใช้น้ำจืด บ้วนน้ำเกลือ
- หลังแปรงฟันครั้งสุดท้ายก่อนนอนให้อมน้ำมึนงาหรือน้ำมันมะพร้าว 2-3 ช้อนชา กลั้วปากประมาณ 5 นาที แล้วบ้วนทิ้ง
- ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว

#### การดูแลเมื่อมีแผลหนึ่งเปิดระหว่างการฉายรังสี

- พักฉายรังสีชั่วคราว
- ทำแผลโดยใช้สำลีจุ่มน้ำเกลือ ซับรอบแผลเบา ๆ
- หยอดน้ำเกลือล้างในแผล
- หากแพทย์สั่งยาใส่แผลให้ ให้หยอดยาลงในแผลเกลี่ยเบา ๆ
- ปิดแผลด้วยผ้าตาข่ายเคลือบล่อน
- ปิดทับด้วยผ้าก๊อชปลอดเชื้อ
- ยึดผ้าก๊อชด้วยพลาสติก ติดกับผิวหนังนอกบริเวณฉายรังสี
- ทำแผลวันละ 1-2 ครั้ง

#### การดูแล เมื่อปากเปื่อย เจ็บปาก เจ็บคอ

- ให้อาหารแก้ปวด
- ให้อาหารบำรุงเยื่อปาก
- อมยมน้ำก่อนรับประทานอาหาร

#### การดูแลเมื่อกลืนอาหารลำบาก

- ให้รับประทานอาหารอ่อนย่อยง่ายหรืออาหารเหลวครบ 5 หมู่
- หากรับประทานทางปากไม่ได้ ให้สอดหลอดให้อาหารเหลวทางจมูกลงกระเพาะ หรือทำการผ่าตัดสอดท่อให้อาหารเหลวผ่านหน้าท้องสู่กระเพาะอาหาร หรือให้อาหารผ่านทางหลอดเลือดดำ

### ฉายรังสีบริเวณช่องอก

**ใช้รักษา** มะเร็งเต้านม หลอดอาหาร ปอด ต่อมไทรอยด์ ต่อมน้ำเหลือง ในช่องกลางอก มะเร็งกระจายไปกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง มะเร็งกระจายไปกดไขสันหลัง มะเร็งหรือเนื้องอกไขสันหลัง

**อาการไม่พึงประสงค์ของการฉายรังสีบริเวณช่องอก** ได้แก่ ผิวหนังดำ ผิวหนังพอง เป็นแผล อักเสบ มีไข้ กลืนอาหารเจ็บกลางอก

### การป้องกันและรักษา ดังนี้

- พบแพทย์ให้ยาตามอาการ
- การรักษาอื่น ๆ เหมือนการฉายรังสีบริเวณศีรษะและลำคอ
- ผู้ที่ฉายรังสีบริเวณเต้านมไม่ควรสวมเสื้อยกทรงในช่วงเวลาที่ได้รับฉายรังสี

## ฉายรังสีบริเวณช่องท้อง

**ใช้รักษา** มะเร็งหลอดอาหารส่วนล่าง กระเพาะอาหาร ตับอ่อน ตับ ท่อน้ำดี ต่อมหมวกไตในช่องท้อง ไต กรวยไต ท่อไต มะเร็งกระดูกเอว มะเร็งไขสันหลัง

**อาการไม่พึงประสงค์ของการฉายรังสีบริเวณช่องท้อง** ได้แก่ ผิวแห้งดำ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดท้อง

### การป้องกันและรักษา ดังนี้

- พบแพทย์ให้ยาตามอาการ
- ให้ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน ยาเจริญอาหาร ยาแก้ปวดท้อง ลดกรด ช่วยย่อย ขับลม

## ฉายรังสีบริเวณช่องเชิงกราน

**ใช้รักษา** มะเร็งปากมดลูก ช่องคลอด มดลูก ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก

**อาการไม่พึงประสงค์ของการฉายรังสีบริเวณช่องเชิงกราน** ได้แก่ ผิวแห้งดำ ปัสสาวะแสบ ท้องเสีย ปวดท้อง ก้นเปื่อยอักเสบ ช่องปัสสาวะอักเสบ

### การป้องกันและรักษา ดังนี้

- พบแพทย์ให้ยาตามอาการ
- ให้ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้อักเสบ ยาแก้ท้องเสีย ยาทาแผล

### การรับประทานอาหารและยา

## เคล็ดลับการดูแลทั่วไป

การฉายรังสีบริเวณต่างๆ อาจมีอาการข้างเคียงคล้ายคลึงกัน แนะนำวิธีการดูแลแก้ไข ดังนี้

### การดูแลผิวหนัง

- 1) ไม่ควรใช้แป้งทาตัวหรือทายาหรือครีมใดๆ แม้แต่สบู่ในบริเวณรับการรักษา เพราะอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาได้มาก ยกเว้นเป็นยาที่รังสีแพทย์สั่งให้หรืออนุญาตให้ใช้
- 2) ห้ามแกะ เกา โกง เพราะทำให้เกิดแผลได้ง่าย (หมวดให้ใช้กรรไกรเล็มได้)
- 3) ห้ามวางกระเป๋าน้ำร้อนหรือน้ำแข็ง หรือถูกแสงแดดเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง
- 4) เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรใส่สบาย เนื้อผ้าอ่อนนุ่ม สะอาด ไม่เสียดสีผิวหนัง
- 5) การดูแลผิวหนังต้องทำตั้งแต่เริ่มการรักษาและต่อไปอีก 3-4 สัปดาห์ หลังการฉายรังสีครบ หรือจนกว่าแพทย์สั่ง อย่าขัดถูเพื่อลบรอยหมึกที่ขีดไว้ ควรปล่อยให้จางหายไปเองเมื่อรักษาครบแล้ว และนวดครีมบำรุงผิวเพื่อลดความแข็งกระด้างของผิวหนังเมื่อแพทย์อนุญาต

## การรับประทานอาหารและยา

**ไม่มีอาหารแสดงต่อรังสี** ควรต้องรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ และพอเพียงเพื่อคงน้ำหนักตัวไว้ ดังนี้

1) ควรรับประทานอาหารที่สะอาด อ่อน ย่อยง่าย รสไม่จัด มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ได้ปริมาณแคลอรีเพียงพอ ถ้ารับประทานอาหารได้น้อย ควรเพิ่มอาหารเสริมอื่นร่วมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมสด หรืออาหารเสริมทางการแพทย์ ซึ่งปัจจุบันมีการผลิตเป็นชนิดผงใช้ชงกับน้ำอุ่นดื่มได้เลย มีการแต่งกลิ่นรสให้ดื่มง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรพิจารณาค่าทางอาหารจากข้างกล่องด้วย โดยเลือกรับประทานในระหว่างมื้ออาหารหลัก สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคอื่นร่วมด้วย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง จำเป็นต้องจำกัดอาหารบางประเภทตามวิธีการรักษาของโรคนั้น และปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์ผู้รักษาด้วยเช่นกัน

2) งดอาหารหมักดอง เหล้า บุหรี่ หมาก จำกัดเครื่องดื่ม น้ำชา กาแฟ อาจดื่มได้วันละ 1-2 แก้ว

3) ควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือเป็นเครื่องดื่มอื่นที่ชอบ เช่น น้ำผลไม้ เพื่อชดเชยการสูญเสียจากการทำลายเนื้อเยื่อออกทางปัสสาวะ และทำให้บริเวณที่รับรังสีชุ่มชื้นลดการระคายเคืองและอักเสบ

4) ควรรายงานให้รังสีแพทย์ทราบถึงยาที่รับประทานอยู่ก่อนเริ่มการรักษา และในระหว่างการรักษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสอดคล้องในการรักษา

5) ห้ามใช้ซอร์โโมนก่อนรังสีแพทย์จะอนุญาต (ซึ่งอาจผสมในวิตามิน ยาคุมกำเนิด หรือเครื่องสำอางที่ใช้อยู่) เนื่องจากอาจมีผลต่อการควบคุมโรค

### การพักผ่อน

- 1) พยายามพักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่ เพราะจะช่วยให้ร่างกายได้รับพลังงานสะสมเพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้ในการต่อสู้กับโรค
- 2) งดการเดินทาง เพราะอาจทำให้อ่อนเพลีย
- 3) ละเว้นความเครียด ควรหางานอดิเรกเพื่อผ่อนคลายความเครียด อาทิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ทำสมาธิ ทำการฝีมือ ควรอยู่ในที่มีอากาศปลอดโปร่ง โล่ง ไม่แออัด
- 4) ต้องมั่นใจในการรักษา ซึ่งเป็นผลส่วนหนึ่งที่ทำให้การรักษาได้ผลดี

### การออกกำลังกาย

**ไม่มีข้อห้ามในการออกกำลังกาย** แต่ควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอตามที่สภาพร่างกายเอื้ออำนวย และสามารถจะกระทำได้ ควรทำการบริหารข้อต่อและกล้ามเนื้อบ่อยๆ ซ้ำๆ วันละหลายครั้งเมื่อมีเวลาว่างและทุกครั้งที่นึกได้ ทั้งนี้เพื่อลดปัญหาข้อติดยึดและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งทำให้ยากต่อการรักษาต่อไป การบริหารที่ถูกต้อง จะช่วยลดการยึดตรึงของข้อ ลดการเกิดพังผืดที่ทำให้เคลื่อนไหวยากลำบาก หรือเคลื่อนไหวไม่ได้เลย โดยควรหมั่นบริหารข้อและกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอไปจนตลอดชีวิต





# การดูแลผู้ป่วยเมื่อรับเคมีบำบัด

การรักษาด้วยเคมีบำบัดมีจุดมุ่งหวังที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง แต่ด้วยวิธีการรักษาที่ยังไม่มีความจำเพาะเจาะจง ทำให้หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เซลล์ปกติจะได้รับความเสียหาย โดยเฉพาะเซลล์ที่อยู่ระหว่างการแบ่งตัวทำให้เกิดอาการข้างเคียงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั่วร่างกาย

เมื่อต้องรับเคมีบำบัด ผู้ป่วยควรทราบเรื่องพื้นฐาน ได้แก่ ต้องรับการรักษานานแค่ไหน ใช้ยากลุ่มใด รับประทานอย่างไร (ฉีดหรือกิน) ต้องทราบผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น และจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ทราบวิธีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และผลข้างเคียงใดที่ควรรับรายงานให้แพทย์ทราบทันที

## อาการข้างเคียงเมื่อรับเคมี

ผู้ป่วยอาจพบอาการข้างเคียงหรือไม่ก็ได้ พบมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล โดยอาการจะค่อยๆ หายไปหลังการรักษา อาการข้างเคียงที่พบบ่อย ได้แก่ ความอยากอาหารลดลง น้ำหนักลดหรือน้ำหนักเพิ่ม มีแผลในช่องปาก ปากแห้ง การรับรสและกลิ่นเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ท้องผูก เมื่อยล้า ซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันต่ำ

## การแก้ไขปัญหาอาการข้างเคียง

### ความอยากอาหารลดลง

ควรเริ่มรับประทานอาหารแต่น้อยแต่เพิ่มมื้ออาหารให้มากขึ้น เป็นอาหารที่ง่ายแต่มีพลังงานสูง จัดรูปแบบอาหารให้น่ารับประทาน พยายามคิดถึงเมนูที่ตนเองชอบมากที่สุด อาจรับประทานพร้อมกันกับคนในครอบครัวเพื่อทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลายระหว่างการรับประทานอาหาร อีกทั้งผู้ดูแลยังได้สังเกตถึงปริมาณของอาหารที่ร่างกายผู้ป่วยได้รับว่าพอเพียงหรือไม่ด้วย

### เม็ดเลือดขาวต่ำ

ควรระวังการออกไปยังที่สาธารณะ โดยเมื่อเม็ดเลือดขาวลดลงถึง 3,000 เม็ดต่อหนึ่งลูกบาศก์มิลลิเมตร ควรสวมใส่ผ้าปิดปากและจมูกเป็นการป้องกันตนเอง บริเวณรอบๆ ผู้ป่วยไม่ควรวางแจกันและกระถางดอกไม้ ถึงขยะก็ควรมีฝาปิดให้สนิท ควรระมัดระวังในเรื่องสุขอนามัยส่วนบุคคลให้มาก เช่น อาบน้ำหรือเช็ดตัวทุกวัน ตัดเล็บให้สั้น ฝึกให้เคยชินกับการล้างมือ

ควรเสริมอาหารประเภทโปรตีน โดยควรได้รับโปรตีนประมาณ 1.5-2 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม เลือกโปรตีนที่ง่าย เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดมัน

### โลหิตจางและเม็ดเลือดแดงต่ำ

เคมีบำบัดบางชนิดออกฤทธิ์กดการทำงานของไขกระดูก ทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงน้อยลง จึงพบผู้ป่วยมีอาการเม็ดเลือดแดงต่ำ ฮีโมโกลบินต่ำ ผู้ป่วยควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงก่อนรับการรักษาและระหว่างการรักษา อาหารธาตุเหล็กสูง อาทิ เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว เช่น ถั่วฝักยาว ใบชะพลู เป็นต้น นอกจากนี้ ควรเพิ่มอาหารพวกโปรตีน และวิตามินเอ บี ซี อย่างไรก็ตาม หากร่างกายมีเม็ดเลือดแดงต่ำมากอย่างต่อเนื่อง อาจต้องรับยาฉีดกระตุ้นเม็ดเลือดแดงพวก erythropoietin โดยแพทย์ผู้ทำการรักษาจะเป็นผู้พิจารณาตามความเหมาะสม

### แผลในช่องปาก ปากแห้งคอแห้ง กลืนยาก

การเกิดแผลในช่องปากหรือปากแห้งมาจากการที่เซลล์เยื่อผิวถูกทำลาย ควรงดอาหารรสจัด ในที่นี้รวมไปถึงอาหารที่รสเปรี้ยวจัด และอาหารที่มีความร้อนมากเกินไป

ควรรับประทานอาหารที่อ่อนนุ่ม หลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นกรดและมีเนื้อหยาบ ควรดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 10 แก้ว สามารถดื่มน้ำซุปรหรือเครื่องดื่มอื่น ๆ เพื่อช่วยในการกลืนอาหาร ควรเคี้ยวให้ละเอียดแล้วค่อย ๆ กลืน หลังมื้ออาหารควรบ้วนปากและรักษาความชื้นของช่องปาก ให้ระวังป้องกันการติดเชื้อในช่องปาก ควรกลั้วคอด้วยน้ำเกลือเป็นประจำโดยเจือจางน้ำ 1 แก้ว ต่อเกลือ 1 ช้อนชา

### การรับรสและกลิ่นเปลี่ยนไป

การรับรสและกลิ่นที่เปลี่ยนไปอาจทำให้ผู้ป่วยเบื่ออาหาร ควรต้องดูแลรสชาติอาหาร ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม อาจเพิ่มกลิ่นในอาหารให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทานมากขึ้น เช่น ใส่ใบโหระพา หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไปเพราะไขมันทำให้ปฏิกิริยาแปรปรวน





## 15 นาที เพื่อการขยับถ่าย

ก่อนนอนนำถุงน้ำร้อนใส่ น้ำร้อน วางที่หน้าท้องบริเวณ กระเพาะอาหาร และกดนวด ประมาณ 15 นาที ความร้อน และการเคลื่อนไหวจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของลำไส้ รวมทั้งน้ำหนักของน้ำจะกระตุ้นให้อุจจาระออกมา ช่วยทำให้ขยับถ่ายเป็นเวลา

### คลื่นไส้อาเจียน

ควรรับประทานอาหารอ่อนย่อยง่าย ไขมันต่ำ เริ่มรับประทานอาหารปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ อาหารที่เลือกรับประทานควรเป็นอาหารพลังงานสูง เช่น เลือกลูกพลานานำมาเนึ่งรับประทาน

### ท้องเสีย

ลดอาหารที่มีกากใยสูงรวมไปถึงผักผลไม้เพื่อลดปริมาณกากอุจจาระ ควรงดอาหารรสจัด ลดผลิตภัณฑ์จากนม ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีรสจืด เพื่อลดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงไม่สุกทุกชนิด แม้แต่ผักผลไม้ควรต้มหรือผ่านความร้อนก่อนรับประทาน เพื่อฆ่าเชื้อโรคที่มีอยู่ในผักเหล่านั้น

ช่วงท้องเสียอาจงดรับประทานอาหารชั่วคราว ควรรับประทานอาหารตามลำดับจากน้ำข้าวจนถึงข้าวต้มใส ๆ เพื่อให้ลำไส้มีโอกาสได้ปรับตัว เมื่อท้องเสียร่างกายเสียน้ำมาก ควรดื่มน้ำข้าวต้มเกลือเล็กน้อยเพื่อเป็นการเพิ่มโซเดียม

### ท้องผูก

ควรดื่มน้ำให้มากขึ้นอย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวัน รับประทานอาหารเส้นใยสูงมากขึ้น โดยเฉพาะผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วต่าง ๆ นอกจากนี้การฝึกเข้าห้องน้ำเป็นประจำยังช่วยได้มาก เช่น ทุกครั้งตอนตื่นนอนก็เข้าห้องน้ำแม้จะไม่ปวดอุจจาระก็ตาม เพื่อฝึกนิสัยการขยับถ่ายให้เคยชิน ออกกำลังกายพอประมาณ ปล่อยอารมณ์ให้สบาย ๆ ไม่เครียด

### ท้องอืด

เป็นอาการที่เกิดจากระบบการย่อยอาหารทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีการตกค้างของอาหารที่ย่อยไม่สมบูรณ์อยู่ในระบบทางเดินอาหาร จุลินทรีย์ประจำถิ่นจึงทำหน้าที่ย่อยแทนทำให้เกิดแก๊สขึ้น ส่งผลให้ท้องอืด

ควรหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่ทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ เช่น ถั่วต่าง ๆ ต้นหอม(ผักที่มีกลิ่นฉุน) มัน เผือก ข้าวโพด นมโค เครื่องดื่มพวกน้ำอัดลม เป็นต้น

การรับประทานอาหารไขมันต่ำและอาหารที่ย่อยง่ายจะช่วยบรรเทาอาการดังกล่าว อาหารเบา ๆ ย่อยง่าย เช่น ข้าว ไข่ขาว ผักกาดแก้ว ปลา และยังมีอาหารและสมุนไพรบางตัวที่มีสรรพคุณช่วยย่อยและลดกรด เช่น ขมิ้นชัน สะระแหน่ น้ำว่านหางจระเข้ น้ำทับทิม เป็นต้น

### อ่อนแรง

ควรสำรวจดูอาหารที่รับประทานว่ามีปริมาณเพียงพอหรือไม่ ถ้าไม่พอต้องเพิ่มปริมาณโดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตซึ่งให้พลังงาน หรือดื่มน้ำผลไม้เย็น ๆ จิบเล่นเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องเสริมอาหารทางการแพทย์เป็นบางมื้อ

### น้ำหนักลดลง

สามารถรับประทานอาหารที่มีสารอาหารเข้มข้นในปริมาณที่น้อย และให้คุณค่าในด้านโปรตีนและพลังงานสูง นอกจากนี้แล้วยังสามารถรับประทานวิตามินเสริมเพื่อทำให้เจริญอาหาร หากน้ำหนักยังลดลงอย่างต่อเนื่อง ควรเพิ่มการดื่มน้ำผลไม้หรืออาหารเหลวให้มากขึ้น

### ผมร่วง

เมื่อรับเคมีบำบัดอาจเกิดอาการผมร่วง ควรเน้นให้ผู้ป่วยได้รับอาหารประเภทโปรตีนให้พอเพียง นอกจากนี้ควรเพิ่มข้าวไม่ขัดสีเพื่อให้ได้รับวิตามินบีที่พอเพียง

### ผิวหนังทั่วไป

ให้ตรวจดูว่ามีรอยผื่นสีแดง รู้สึกเจ็บปวด ผิวหนังแตกมีแผลเน่าเปื่อยหรือไม่ หากมีอาการเสี่ยงต่อการติดเชื้อ ควรปรึกษาแพทย์

### การติดเชื้อ

ควรดื่มน้ำให้มาก ปัสสาวะให้มาก และระมัดระวังในเรื่องสุขอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อของท่อปัสสาวะ หากมีอาการเป็นไข้ตัวร้อนเกิน 38 องศาเซลเซียส รู้สึกหนาวสั่น ไอ น้ำมูกไหล เจ็บคอ ปัสสาวะแสบขัด อุจจาระเหลว 3 ครั้งขึ้นไปต่อวัน อาจมีการติดเชื้อควรปรึกษาแพทย์

# อาหารสำหรับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง

## อาหารต้อง ห้าม!!!

### อาหารที่กระตุ้นให้เกิดการอักเสบ

ลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของ “มะเร็ง” คือ มีขบวนการอักเสบที่ผิดปกติ โดยการอักเสบเรื้อรังก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้ การอักเสบที่เกิดขึ้นรอบก้อนมะเร็งจะสนับสนุนการดำรงอยู่และแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง เมื่อมีการอักเสบมากจะทำให้มะเร็งเจริญเติบโตได้ดียิ่งขึ้น ดื้อยามากขึ้น ุร้ายขึ้น ซึ่งอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเพิ่มหรือลดการอักเสบ ได้แก่

1) **เนื้อมัน** ในทางแพทย์จีนมีคำแนะนำว่า เนื้อมันไม่ควรรับประทานในช่วงที่ร่างกายมีการอักเสบ เพราะจะทำให้การอักเสบลุกลามเพิ่มขึ้น หรือหายช้า ดังนั้น แนะนำให้งดเนื้อมันสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

2) **ไขมัน** กรดไขมันอะราคิโนนิก (arachidonic acid) และกรดไขมันอิ่มตัวสูง จะกระตุ้นให้สร้างสารไอโคซานอยด์ที่มีผลกระตุ้นการอักเสบ อาหารที่มีไขมันกลุ่มนี้สูงได้แก่ เครื่องในสัตว์ น้ำมันพืชถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน นมสดที่มีไขมันสูง (ควรดื่มนมพร่องมันเนยหรือนมขาดมันเนยแทน) ซึ่งนอกจากไขมันจะกระตุ้นการอักเสบ ยังมีหลักฐานชี้ว่าการบริโภคอาหารไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ มีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งหลายชนิด

3) **เนื้อแดง** เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น ไส้กรอก เบคอน มีการใส่สารไนไตรท์ ซึ่งมีส่วนกระตุ้นการอักเสบให้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ไขมันที่ใช้ในการเตรียมอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นไขมันที่ไม่มีคุณภาพ มีการเติมไขมันทรานส์ และกรดไขมันอิ่มตัวมาก ก็มีผลกระตุ้นการอักเสบได้เช่นกัน

4) **น้ำตาล** พบในขนมหวาน ลูกอม น้ำอัดลม เบเกอรี่ หรืออาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง เช่น มันฝรั่ง แป้งขัดขาว การบริโภคอาหารประเภทนี้ในปริมาณมาก โดยเฉพาะบริโภคร่วมกับอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง จะยิ่งกระตุ้นการอักเสบมากขึ้น นอกจากนี้ หากมีน้ำตาลกลูโคสในเลือดมากเกินไป ร่างกายต้องพยายามเก็บเข้าสู่เซลล์ จึงเหมือนเป็นการเติมสารอาหารให้กับเซลล์มะเร็ง ผู้ป่วยมะเร็งจึงจำเป็นต้องควบคุมปริมาณการรับประทานน้ำตาลกลุ่มนี้

โดยอาหารด้านการอักเสบที่ควรรับประทาน ได้แก่

- อาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 พบได้ใน น้ำมันปลา ปลาทะเล (ปลาน้ำจืด เช่น ปลาทู ปลาดุก ปลาเทโพ ปลากระพง) ถั่ววอลนัท เมล็ดแฟล็ก
- น้ำมันที่มีกรดไขมันโอเมก้า 6 ต่ำ เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันเมล็ดชา น้ำมันรำข้าว
- โปรตีนจากเนื้อปลาทะเล อาหารทะเล ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง เต้าหู้
- ธัญพืช แป้งที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต
- ผัก ผลไม้ หลากสี โดยเฉพาะ สาหร่ายคอมบุ ขมิ้นชัน บลิวคอรี่ เบอรี่ต่าง ๆ เห็ดหอม ขิง ข่าเขียว มะละกอ

### อาหารที่ทำให้ท้องอืด แน่นท้อง

ผู้ป่วยมะเร็งนั้นต้องระมัดระวังเรื่องระบบย่อยอาหารเป็นพิเศษ เพราะถ้าเกิดท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือแน่นท้องแล้ว มักจะแก้ไขยาก อาหารกลุ่มนี้ อาทิ ข้าวเหนียว เพราะรับประทานแล้วจุกแน่น ย่อยยาก ทำให้เกิดแผลในกระเพาะ หรือเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก เปลี่ยนเป็นรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา ไข่ หรือเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายแทน

### อาหารเผ็ดจัด

เพราะนอกจากจะทำให้แสบร้อนและระคายเคืองทางเดินอาหารแล้ว ยังจะทำให้พื้นที่ดูดซึมสารอาหารให้ลำไส้ลดลง ร่างกายก็จะรับสารอาหารได้ไม่เต็มที่ ผู้ป่วยมะเร็งมักจะมีอาการเบื่ออาหารอยู่แล้ว หากรับประทานแล้วแต่ยังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอร่างกายจะแย่ง และสารในพริกจะกระตุ้นการบีบรัดตัวของลำไส้และกระตุ้นกระเพาะอาหาร จึงอาจทำให้เกิดอาหารท้องเดิน และมีแผลในกระเพาะได้

### อาหารเค็มจัด

เพราะกรณีที่ผู้ป่วยมีระบบปัสสาวะไม่ดี การรับประทานโซเดียมเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการบวมได้



# อาหาร “ต้อง” บริโภค



## คาร์โบไฮเดรต

แนะนำให้รับประทานไม่ต่ำกว่า 100 กรัมต่อวัน ถ้าต่ำกว่านี้พบว่ามวลกล้ามเนื้อผู้ป่วยจะถูกสลายไป กล้ามเนื้อจะลีบ ปริมาณ 100 กรัม คือข้าวประมาณมือละทัพพีครึ่ง 3 มื้อเป็นอย่างน้อย เน้นข้าวหรือแป้งไม่ขัดขาว หากไม่เอากินข้าวก็กระจายออกวันหนึ่งกิน 5 มื้อ มื้อหนึ่งรับประทานครึ่งทัพพี หากคลื่นไส้อาเจียนไม่ยอมกินอาหารเลย อาจเปลี่ยนเป็นกินขนมปังกรอบ (แครกเกอร์) แบบไม่มีน้ำตาล เพียง 4 ชิ้น เท่ากับข้าว 2 ทัพพี ให้พลังงาน 160 กิโลแคลอรี รับประทานได้น้อยแต่ได้พลังงานมากแบบนี้ใช้ได้



## เนื้อสัตว์

ยาต้านมะเร็งทุกตัวมีผลกดภูมิคุ้มกันทั้งสิ้น การไม่รับประทานเนื้อสัตว์เลยทำให้เม็ดเลือดขาวต่ำมาก ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันตกช่วยร่างกายจัดการมะเร็งไม่ได้ ดังนั้น ควรบริโภคเนื้อสัตว์ประมาณ 9-12 ช้อนกินข้าวต่อวัน เนื้อปลารับประทานได้แต่ต้องหลากหลาย เลือกแหล่งที่ไม่ปนเปื้อนสารโลหะหนัก โดยปลาที่เติบโตใกล้ชายฝั่งมักจะปนเปื้อนสารโลหะหนัก ควรประกอบอาหารด้วยวิธีหนึ่งหลีกเลี่ยงการทอดน้ำมันร้อนจัด เพราะการทอดทำให้เนื้อปลาสูดซับไขมันมากถึง 3 เนื้อสัตว์อื่นกินได้แต่ต้องระวังเนื้อสัตว์ที่มีไขมันแฝง เช่น เนื้อไก่ให้กินเนื้ออก หรือสันใน ไม่กินปีก หนัง หรือน่อง หลีกเลี่ยงเนื้อแดงเพราะแสดงว่าโดนน้ำดีเกิดสารอนุมูลอิสระมากกว่า



## ไขมัน

ที่เหมาะสมกับผู้ป่วยมะเร็ง คือ น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (MUFA : Monounsaturated Fatty Acid) ซึ่งมีโอกาสเกิดเป็นอนุมูลอิสระได้น้อยกว่ากรดไขมันแบบอื่น น้ำมันประกอบอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันคาโนล่า น้ำมันรำข้าว เป็นต้น น้ำมันที่ไม่ดีต่อร่างกายเลย คือ น้ำมันทรานส์ อาทิ เนยขาว มาการีน มักพบมากในเฟรนช์ฟราย ป๊อปคอร์น บริโภคน้ำมันทรานส์บ่อย ทำให้มะเร็งโตเร็วมาก ภูมิคุ้มกันตกชวบ เม็ดเลือดขาวไม่ค่อยขึ้น

นอกจากเลือกชนิดน้ำมันแล้ว วิธีประกอบอาหารก็สำคัญ น้ำมันมะกอกไม่แนะนำให้นำมาทอดอาหารน้ำมันท่วม เพราะจะเกิดควันมาก ควรเปลี่ยนเป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมากที่สุดเพื่อไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ อาทิ น้ำมันปาล์ม อย่างไรก็ตามไม่ควรรับประทานอาหารทอดบ่อย



## ผัก

ควรกินวันละ 3-5 ส่วน 1 ส่วนของผัก น้ำหนักประมาณ 70 กรัม อาทิ มะเขือเทศผลใหญ่ 1 ผล กะหล่ำหั่นเป็นพู 1 พู เป็นต้น ควรเน้นสีของผักให้หลายสี โดยผักในกลุ่มของดอกกะหล่ำและบร็อคโคลีมีผลต่อการควบคุมเซลล์มะเร็งลำไส้ได้เป็นอย่างดี ผักที่มีเส้นใยสูง อาทิ ถั่วแดง ผักโขม ผักใบเขียวเข้มต่าง ๆ ผักที่มีเส้นใยสูง อาทิ พืชตระกูลถั่ว การปรุงผักต้องใช้ความร้อนไม่นานและน้ำไม่มากเพื่อรักษาสารอาหาร

## ผลไม้

ควรเลือกกินผลไม้ไม่หวานจัด ผลไม้ (รวมถึงผัก) ที่มีเส้นใยสูงช่วยในระบบย่อยอาหาร แต่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ในผู้ป่วยเพิ่งได้รับการผ่าตัด ผู้ป่วยท้องเสีย ควรพิจารณางดผลไม้ (รวมถึงผักและอาหาร) ที่ให้เส้นใยสูงก่อน

## เคล็ดลับล้างผักผลไม้

ผักผลไม้หลายชนิดมีสารต้านมะเร็งสูง แต่พบว่ามีการสารตกค้างพวกยาฆ่าแมลงมากเช่นเดียวกัน แนะนำวิธีล้างเพื่อลดสารตกค้างได้มากที่สุด คือ ใช้ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กะละมัง แช่ผักผลไม้ทิ้งไว้ 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดหลายครั้ง ๆ เทานี้จะช่วยลดสารตกค้างได้ถึง 90%-95%

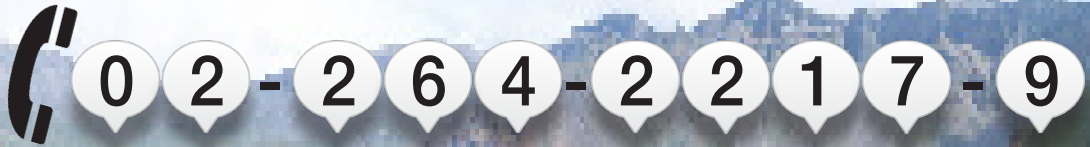


ใช้บำรุงร่างกาย  
สำหรับผู้ป่วยระยะพักฟื้น



บรรจุภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในประเทศไทย

ยาแผนโบราณ  
ผลิตจากสมุนไพรจีน  
จากธรรมชาติ



ผู้แทนจำหน่ายแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย

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

213/5 อาคารอโศกทาวเวอร์ ชั้น 6 ถ.สุขุมวิท 21(อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

Tel: 0-2264-2217-9 Fax: 0-2264-2216

Website: [www.feidathai.com](http://www.feidathai.com) E-mail: [info@feidathai.com](mailto:info@feidathai.com)

Facebook: [www.facebook.com/tianxianfamily](http://www.facebook.com/tianxianfamily) Line ID : tianxianfamily

## Upgrade your life...

ตรวจ / ปรึกษาปัญหาสุขภาพ ใจกลางแผนจีน **ฟรี!**

### Treatment & Therapy

- ฝังเข็มรักษา (Acupuncture)
- รักษาด้วยครอบแก้ว (Cupping therapy)
- ประคบยาจีนด้วยเครื่องกระตุ้นไฟฟ้า  
(Conducting medical herbs into body therapy)
- กวาซา (Gua Sha)

- ✓ ซะลวย เสริมความงาม
- ✓ อาการปวดเรื้อรัง
- ✓ Office Syndrome

เลอดังคลินิก รักษาได้

### เลอดังคลินิก Lekang Clinic

10/37 อาคารเดอะเทรนด์ดี้ ชั้น 1A ซ.สุขุมวิท13 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10/37 The Trendy Bldg., 1A Flr., Sukhumvit 13 Rd., North Klongtoey., Wattana., Bangkok 10110

Tel: 02-168-7288-9, 081-355-8736

Line ID: lekangclinic

