ใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อหายจาก มะเร็ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์

ข้อปฏิบัติและวิธีการใช้ชีวิตที่ถูกต้องหลังหายจากโรคมะเร็ง
พร้อมแนวทางการรักษาด้วยการแพทย์สนับสนุน
และการแพทย์ทางเลือก

ซีเอ็ด

ใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อหายจาก มะเร็ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

ในกรณีที่ต้องการซื้อเป็นจำนวนมากเพื่อใช้ในการสอน การฝึกอบรม การส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ เป็นต้น กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษได้ที่ *แผนกการตลาดพิเศษ* บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2739-8222 หรือโทรสาร 0-2739-8356-9

ใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อหายจากมะเร็ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์

ราคา 160 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์
โดย พวงทอง ไกรพิบูลย์ © พ.ศ. 2553
ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

1 1 1 - 7 0 3 - 1 6 1
1 3 5 5 1 0 9 8 7 6 5 4 3

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พวงทอง ไกรพิบูลย์.
ใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อหายจากมะเร็ง. -- กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2553.
208 หน้า.
1. มะเร็ง. 2. มะเร็ง--การรักษา.
3. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. I. ชื่อเรื่อง.
616.994

ISBN 978-616-08-0242-5

ISBN e-book 978-616-08-0899-1

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้น 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา
เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทร. 0-2739-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2739-8333 โทรสาร 0-2739-8589

พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด
933, 935, 937 ซอยกาญจนาภิเษก 008 แขวงบางแค เขตบางแค
กรุงเทพฯ 10160 โทร. 0-2803-2694-7 โทรสาร 0-2803-4401
นายเสริม พูนพนิช ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2553

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com
ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

คำนำสำนักพิมพ์

การหายจากมะเร็งเป็นเรื่องที่ผู้ป่วยทุกคนคาดหวัง และเมื่อก้าวผ่านช่วงเวลานั้นมาได้แล้ว ก็เปรียบดั่งการได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ แต่เส้นทางชีวิตหลังหายจากโรคมะเร็งนี้มักจะมีข้อจำกัดมากขึ้น หากไม่ทราบถึงข้อปฏิบัติและวิธีการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง อาจส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรง เกิดโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำหรือมะเร็งชนิดที่ 2 ตามมาได้ในภายหลัง

ผู้เขียนจึงได้รวบรวมรายละเอียด วิธีการในการดูแลผู้ป่วยภายหลังหายจากโรคมะเร็ง เพื่อให้ตัวผู้ป่วยเองและผู้ดูแล มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เช่น การทำกิจวัตรประจำวัน การดำเนินชีวิตทั้งในบ้านและนอกบ้าน การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกช่วงระยะ ผู้เขียนยังได้เพิ่มเติมเนื้อหาในส่วนของข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการรักษามะเร็งด้วยการแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือก ซึ่งกำลังอยู่ในความสนใจของผู้คนทั่วไป เพื่อเพิ่มความเข้าใจ ลดความกังวลสงสัย และประกอบการตัดสินใจร่วมกันของผู้ป่วยและผู้ดูแล ว่าควรเลือกการรักษาวิธีใดที่เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วย

"ใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อหายจากมะเร็ง" จึงเป็นหนึ่งในหนังสือชุดความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง เขียนโดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ แพทย์หญิงพวงทอง ไกรพิบูลย์ ที่สำนักพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง เช่นเดียวกับผลงานเล่มอื่น ๆ ของผู้เขียนที่ได้จัดพิมพ์ไปแล้ว

กองบรรณาธิการหนังสือสุขภาพกาย-ใจ
แผนกหนังสือทั่วไป

คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เป็นเล่มที่ 6 ของผู้เขียน ในการเขียนหนังสือเกี่ยวกับโรคมะเร็งเพื่อบุคคลที่ไม่ใช่แพทย์ เพราะผู้เขียนมีความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะเขียนเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งให้ครบทุกด้าน ในลักษณะที่เป็นวิชาการ การแพทย์ และการพยาบาล โดยใช้ภาษาให้ง่ายสำหรับคนทั่วไป

เรื่องแรกของผู้เขียน เป็นความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคมะเร็ง เช่น โรคมะเร็งมีสาเหตุจากอะไร ตรวจวินิจฉัยได้อย่างไร มีระยะโรค ธรรมชาติของโรค และความรุนแรงของโรคเป็นอย่างไร รวมทั้งหลักในการรักษา ทั้งนี้หวังให้ผู้อ่าน ผู้ป่วย และคนในครอบครัวผู้ป่วยได้มีความรู้พื้นฐานในโรคมะเร็ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ลดความกังวล และสามารถพูดคุยกับแพทย์/พยาบาลได้ตรงกับความกังวล/สงสัย หนังสือเล่มแรกนี้จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์มติชน ในชื่อ **"รู้ทันโรคมะเร็ง"** ตีพิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2548 หนังสือเล่มที่ 2 มีวัตถุประสงค์ให้ผู้อ่านผู้ป่วย และคนในครอบครัวผู้ป่วย มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องอาการต่าง ๆ ที่อาจเกิดจากโรคมะเร็งหรือจากผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา เพื่อให้ผู้ป่วยและครอบครัวได้พอเข้าใจ และสามารถให้การดูแลช่วยเหลือตนเองหรือดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งในเบื้องต้นได้ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้ป่วยและครอบครัว จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ในปี พ.ศ. 2551 มีชื่อว่า **"อยู่กับมะเร็งอย่างเป็นสุข"** หนังสือเล่มที่ 3 ชื่อว่า **"กินอย่างไรเมื่อเป็นมะเร็ง"** จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) ปี พ.ศ. 2552 เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาหาร และโภชนาการสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ทั้งช่วงก่อนการรักษา ระหว่างรับการรักษา และในระยะยาวตลอดชีวิต รวมทั้งประเภทอาหารที่แพทย์ พยาบาล และโภชนากรแนะนำ หนังสือเล่มที่ 4 ชื่อ **"มะเร็งในเด็ก"** เป็นความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคมะเร็งในเด็ก เนื้อหาคล้ายคลึงและมีวัตถุประสงค์เดียวกับเล่มแรก เพียงแต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับโรคมะเร็งของเด็ก จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์

อมรินทร์สุขภาพ ในปี พ.ศ. 2552 และหนังสือเล่มที่ 5 ชื่อว่า **"คู่มือดูแลเด็กโรคมะเร็ง"** มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลเด็กที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง ทั้งในช่วงการรักษา/พยาบาล และเมื่อได้ผ่านพ้นการรักษาครบไปแล้ว จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ในปี พ.ศ. 2553

ส่วนหนังสือเล่มนี้ เป็นเรื่องการใช้ชีวิตภายหลังครบการรักษาโรคมะเร็งทุกวิธีการแล้ว/อยู่รอด ตลอดชีวิตของผู้ป่วย รวมทั้งเรื่องการแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกที่กำลังอยู่ในความสนใจของผู้ป่วย ครอบครัวของผู้ป่วย และบุคคลทั่วไปในขณะนี้

ผู้เขียนขออุทิศความดีงามจากหนังสือเล่มนี้ ให้แก่ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ครอบครัวของผู้ป่วย รวมถึงบิดามารดาและครูอาจารย์ทุกท่านของผู้เขียน หากมีข้อบกพร่องประการใดในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนต้องขออภัยเป็นอย่างยิ่ง

ชนก

ขอขอบพระคุณกองบรรณาธิการเป็นอย่างยิ่ง และที่สำคัญคือขอขอบพระคุณสำนักพิมพ์ที่เล็งเห็นประโยชน์ และให้โอกาสหนังสือประเภทนี้ได้แทรกอยู่ในตลาดหนังสือ เพื่อเป็นอีกทางเลือกของผู้ที่ต้องการแสวงหาความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคมะเร็งด้วยตนเอง

พวงทอง ไกรพิบูลย์

สารบัญ

บทนำ 9

อารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็ง 11

โรคมะเร็งติดต่อกันได้หรือไม่? 24

พันธุกรรมของผู้ป่วยโรคมะเร็ง 26

โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำและโรคมะเร็งชนิดที่ 2 30

การป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง 36

การป้องกันการเกิดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา 39

ผลกระทบต่อสติปัญญาและความจำจากการเป็นโรคมะเร็ง 42

การใช้ชีวิตเมื่ออยู่รอดจากโรคมะเร็ง 44

- การฟื้นฟูร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ 44
- การตรวจสุขภาพประจำปีและตรวจคัดกรองโรคมะเร็งชนิดอื่น 48
- การทำฟัน 49
- การเจ็บป่วยด้วยโรคอื่น ๆ 53
- การเปลี่ยนแพทย์และ/หรือเปลี่ยนโรงพยาบาล 57
- อาหาร อาหารเสริม น้ำดื่ม เครื่องดื่มต่าง ๆ เหล้า บุหรี่ 59
- การใช้ชีวิตนอกบ้าน การกินอาหารนอกบ้าน งานสังคม/งานเลี้ยง 62
- การเรียน/การศึกษาต่อ 64
- การงาน/อาชีพ 65
- การขับรถ 66

ซีเอ็ด

งานบ้าน การเลี้ยงเด็ก งานอดิเรก และการเลี้ยงสัตว์ 67
การนอน การท่องเที่ยว และการพักผ่อนประเภทอื่น ๆ 71
การออกกำลังกาย 74
การอ่านหนังสือและการเข้าวัด 75
การพูดคุยกับผู้อื่นเรื่องโรคมะเร็งของตนเอง 77
การใช้เครื่องสำอาง การทำผม และการทำเล็บ/ตัดเล็บ 79
การนวดและสปา 83
การมีประจำเดือน 86
การมีเพศสัมพันธ์ การแต่งงาน การคุมกำเนิด การตั้งครรภ์
และการให้นมบุตร 87
การทำศัลยกรรมตกแต่ง 93

การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง 95
การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกคืออะไร?
เหมือนหรือต่างกันอย่างไร? 95
การศึกษาทางการแพทย์ในโรคมะเร็งหมายความว่าอย่างไร? 97
ทำไมแพทย์แผนปัจจุบันจึงยังไม่ยอมรับการแพทย์สนับสนุน
และการแพทย์ทางเลือกในการบำบัดรักษาโรคมะเร็ง? 99

ถ้าประสงค์จะบำบัดรักษาโรคมะเร็ง ด้วยการแพทย์สนับสนุน
หรือการแพทย์ทางเลือกจะทำอย่างไร? 99
การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง
โดยการใช้ยา/สารทางเภสัชกรรมเสริมอาหาร 103
: วิตามิน เกลือแร่ เมกะวิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระ
และสารทางเภสัชกรรมอื่นๆ 103
การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง
โดยวิธีการอื่นที่ไม่ใช้ยา/สารทางเภสัชกรรม 114
: การบำบัดด้วยอาหาร การบำบัดด้านร่างกาย จิตใจ
และจิตวิญญาณ และการบำบัดด้วยวิธีการอื่นๆ
ทางกายภาพ 114
: ผัก ผลไม้ และพืชสมุนไพรในโรคมะเร็ง 135
: ชีวสารรักษา 192

คำศัพท์การแพทย์ในหนังสือเล่มนี้ 195
บรรณานุกรม 199
ดัชนีผัก ผลไม้ และพืชสมุนไพรในโรคมะเร็ง 201
ประวัติผู้เขียน 203

บทนำ

คำว่า "การใช้ชีวิตเมื่ออยู่รอดจากโรคมะเร็ง" ในหนังสือเล่มนี้ หมายถึง การใช้ชีวิตภายหลังครบการรักษาโรคมะเร็งทุกวิธีการแล้วและตลอดชีวิตของผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยได้รับแจ้งจากแพทย์ว่า ตรวจไม่พบโรคมะเร็งแล้ว หมายถึง การหายจากโรคมะเร็งแล้วนั่นเอง อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วย/คนในครอบครัวและผู้อ่าน ก็สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ได้กับชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งในทุกช่วง เช่น ช่วงการตรวจวินิจฉัยโรค ช่วงการตรวจเพื่อหาระยะของโรค ช่วงระหว่างการรักษา และช่วงพักฟื้น/ฟื้นฟูร่างกาย (ประมาณ 2-3 เดือนภายหลังครบการรักษา)

เพื่อเพิ่มความเข้าใจอย่างต่อเนื่องให้กับผู้ป่วย/คนในครอบครัวและผู้อ่านบางเรื่อง จึงเพิ่มเนื้อหาในช่วงการตรวจวินิจฉัยโรคและ/หรือช่วงระหว่างการรักษาไปพร้อมกันด้วย

ในด้านอารมณ์และจิตใจ รวมถึงปัญหาด้านดังกล่าวของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้เขียนได้เขียนไว้ เพื่อเพิ่มความเข้าใจในอารมณ์และจิตใจของตนเองให้กับผู้ป่วย และเพื่อให้คนในครอบครัวของผู้ป่วยได้รับทราบภาวะอารมณ์และจิตใจของคนเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นกลไกตามธรรมชาติของชีวิต เพื่อให้ผู้ป่วย/คนในครอบครัวใช้เป็นแนวทางในการปรับตัว เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทั้งผู้ป่วยและครอบครัวในการดำเนินชีวิต ลดความกังวล/สงสัยต่าง ๆ ในเรื่องความไม่สงบด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น ทำไมจึงคิดฟุ้งซ่าน? ทำไมถึงต้องคิดแล้วคิดอีก? ทำไมรู้สึกยังกลัว? จะอยู่ต่อไปอย่างไร?

เนื้อหาโดยส่วนใหญ่ในเล่มนี้จะเน้นการใช้ชีวิตส่วนตัวของผู้ป่วยในด้านสังคม เรื่องที่แพทย์/พยาบาลได้รับการสอบถามบ่อยจากผู้ป่วย/คนในครอบครัว ในเรื่องที่ผู้เขียนคิดว่าผู้ป่วย/คนในครอบครัวอยากทราบ แต่อึดอัด/ไม่กล้าสอบถามจากแพทย์/พยาบาล เช่นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเรื่องที่ผู้ป่วย/ครอบครัวและผู้อ่านควรทราบ เช่น เรื่องเกี่ยวกับสติปัญญา/ความจำของผู้ป่วย

การถ่ายทอดโรคมะเร็งทางพันธุกรรม โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ โรคมะเร็งชนิดที่ 2

(อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อเป็นโรคมะเร็งและอาการต่าง ๆ ได้ในหนังสือ “อยู่กับมะเร็งอย่างเป็นสุข”)

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือก ซึ่งเป็นการแพทย์สาขาใหม่ แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งและเป็นเรื่องที่มีคนกล่าวถึงบ่อยเท่านั้น เพื่อเพิ่มความเข้าใจ ซึ่งอาจช่วยลดความกังวล/ความอยากรู้ของผู้ป่วย/ครอบครัวและผู้อ่าน เป็นข้อมูลทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ที่สามารถนำไปประกอบการตัดสินใจหรือปรับใช้ได้ในกรณีอื่น ๆ ที่ไม่มีการเขียนถึงในหนังสือเล่มนี้ด้วย ว่าจะเลือกใช้การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกหรือไม่ อย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตัวผู้ป่วยและครอบครัว

ซีเอ็ด

อารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็ง

✚ เหตุใดโรคมะเร็งจึงก่อปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ?

ในความรู้สึกของคนทั่วไป โรคมะเร็งเป็นโรคที่มีความรุนแรงสูง มีวิธีการตรวจและการรักษาที่ยุ่งยากซับซ้อน ใช้เวลาในการรักษายาวนาน ให้ผลการรักษาไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับโรคอื่น ๆ ถือเป็นโรคเรื้อรังที่มีความทรมานมากกว่า ค่าใช้จ่ายในการรักษาสูง และมีผลกระทบต่อหน้าที่การงาน อาชีพ และการดำเนินชีวิต ซึ่งทั้งหมดก่อให้เกิดปัญหาทั้งในการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน ครอบครัว/ญาติพี่น้อง เพราะต้องมีการพึ่งพาสูง และมีค่าใช้จ่ายสูง ดังนั้นเมื่อสงสัยหรือได้รับทราบว่าตนเองเป็นโรคมะเร็ง ผู้ป่วยทุกคนและคนในครอบครัวจึงต้องเผชิญกับปัญหา ทั้งการเจ็บป่วยทางร่างกายและปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ

ปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็ง จัดเป็นอาการ (ไม่ใช่โรค) ตอบสนองของจิตใจต่อข่าวร้าย หรือเมื่อเผชิญกับปัญหารุนแรงในชีวิตและปรับตัวไม่ได้ มีอาการต่าง ๆ รุนแรงเรื้อรัง ส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต จนถึงขั้นจำเป็นต้องใช้การบำบัดรักษาด้านจิตเวช โดยแพทย์/พยาบาลด้านจิตเวช จึงเรียกว่า โรค(ป่วย)ทางจิตเวช

ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจอย่างไร ?

การมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งนั้นถือเป็นเรื่องปรกติ ผู้ป่วยและครอบครัวไม่ต้องกลัวหรือกังวลจนเกินเหตุ เพราะในผู้ป่วยและครอบครัวที่ไม่เคยมีปัญหาด้านจิตใจมาก่อน เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่งจะปรับตัวและรับสถานการณ์ได้เองตามธรรมชาติทางจิตเวช แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจ การช่วยเหลือ การประคับประคอง การสนับสนุน และกำลังใจจากครอบครัว/คนรอบข้าง รวมทั้งทีมแพทย์/พยาบาลที่ให้การรักษา และสำคัญที่สุดก็คือจากตัวผู้ป่วยเอง

การที่ผู้ป่วยและคนในครอบครัวเข้าใจถึงปัญหาและอาการด้านอารมณ์และจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความเข้าใจในโรคและการรักษาพยาบาล รวมถึงเกิดความเข้าใจระหว่างผู้ป่วยกับคนในครอบครัว ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยและครอบครัวสามารถรับมือ ปรับตัว และผ่านวิกฤตในชีวิตไปได้ด้วยดี

อาการด้านอารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็ง เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของชีวิตและทุกขั้นตอนของการรักษาพยาบาล ตั้งแต่เมื่อเริ่มสงสัยว่าจะเป็นโรคมะเร็ง ช่วงการตรวจวินิจฉัยโรค ช่วงการตรวจเพื่อหาระยะของโรค ช่วงระหว่างการรักษา และช่วงภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว/อยู่รอด ตลอดชีวิต (ช่วงหายขาดจากโรคมะเร็ง)

ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่อยู่ในทุกขั้นตอนของการรักษาพยาบาล รวมทั้งในช่วงภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว/อยู่รอด มักมีอาการทางอารมณ์และจิตใจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน หลาย ๆ อาการร่วมกันในช่วงเวลาเดียวกัน อาการที่สำคัญ เช่น ความกลัว (fear) การไม่เชื่อ (disbelief) การปฏิเสธ/การไม่ยอมรับว่าเป็นโรคมะเร็ง (denial) ความโกรธ (anger) ความโศกเศร้า (grief) ความรู้สึกสูญเสีย (loss) ความรู้สึกผิด (guilt) ความอับอาย (shame) รู้สึกมีตราบาป (stigma) อาการวิตกกังวล (anxiety) อาการซึมเศร้า (depression) อาการประสาทอ่อน (nervous) หงุดหงิดง่าย (irritable) ความทรงจำเลวร้าย (post traumatic stress)

ถ้าผู้ป่วยปรับตัวไม่ได้ แล้วปล่อยให้มีอาการเหล่านี้รุนแรงและเรื้อรัง จน

มีผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิต (ซึ่งจะเกิดขึ้นกับน้อยคน) อาจกลายเป็นโรคทางจิตเวชได้ โดยโรคทางจิตเวชที่สำคัญซึ่งอาจเกิดในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ปรับตัวไม่ได้คือ โรควิตกกังวล (anxiety disorder) และโรคซึมเศร้า (depression disorder) ซึ่งหากโรคซึมเศร้ารุนแรงขึ้น อาจนำไปสู่ความคิดหรือการฆ่าตัวตาย (suicide) ได้

ความกลัว

ความกลัวเป็นอาการด้านอารมณ์และจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกคน มักเกิดตั้งแต่เมื่อพบแพทย์ในระยะแรกก่อนการรักษา เมื่อแพทย์สงสัยและมีการตรวจวินิจฉัยเพราะสงสัยว่าจะเป็นโรคร้ายแรง ผู้ป่วยหลายคนกลัววิธีการตรวจ กลัวผลข้างเคียงจากการตรวจ และกลัวข่าวร้ายว่าจะเป็นโรคมะเร็ง

เมื่อรู้ว่าเป็นโรคมะเร็งก็จะกลัววิธีรักษาโรค โดยเฉพาะรังสีรักษาและเคมีบำบัด กลัวผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการรักษา กลัวการสูญเสียอวัยวะถ้าต้องผ่าตัด และกลัวว่าจะรักษาไม่หาย

เมื่ออยู่รอดภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว ผู้ป่วยจะรู้สึกกลัวในเรื่องต่าง ๆ เช่น กลัวจะไม่หาย กลัวว่าโรคจะย้อนกลับเป็นซ้ำอีก กลัวโรคจะลุกลาม/แพร่กระจาย กลัวจะอยู่ได้ไม่นาน กลัวว่าต่อไปจะอยู่อย่างไร กลัวเรื่องหน้าที่การงาน กลัวผลข้างเคียง/แทรกซ้อนระยะยาว กลัวการต้องไปพบแพทย์เพื่อการติดตามโรคเพราะกลัวได้รับข่าวร้ายว่าตรวจพบโรคอีก

ซึ่งความกลัวเหล่านี้ในทุกช่วงของชีวิต รวมทั้งช่วงภายหลังครบการรักษา/อยู่รอด จะนำไปสู่ความวิตกกังวล อาการประสาทอ่อน หงุดหงิดง่าย การตัดสินใจไม่ถูก และอาจถึงขั้นซึมเศร้า ญาติ/ครอบครัวเองก็กังวลไปด้วยและเกิดความตึงเครียดในครอบครัว เป็นวงจรย้อนกลับไปมาระหว่างผู้ป่วยและครอบครัว (หากความกลัวเกิดในช่วงก่อนการรักษา อาจเป็นสาเหตุให้ปฏิเสธการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งผลต่อเนื่องคือการได้รับการรักษาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง เมื่อกลับมายอมรับการรักษาแผนปัจจุบันอีกครั้ง ก็มักสายเกินไป เพราะมะเร็งลุกลามไปมากแล้วหรือร่างกายทรุดโทรมลง โดยเฉพาะไขกระดูก เนื่องจากการ-

ขาดอาหาร/อดอาหารด้วยความเชื่อที่ผิด) (อ่านเพิ่มเติมในเรื่อง การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง)

การไม่เชื่อและการปฏิเสธ / การไม่ยอมรับ

การไม่เชื่อและการปฏิเสธ/การไม่ยอมรับ มักเป็นอาการด้านอารมณ์และจิตใจที่เกิดขึ้นตั้งแต่แรก เมื่อได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคมะเร็งหรือเมื่อแพทย์ตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ มีโรคลุกลาม/แพร่กระจาย หรือเป็นโรคมะเร็งชนิดที่ 2 ผู้ป่วยหลายคนไม่เชื่อหรือไม่ยอมรับ ซึ่งนำไปสู่การปฏิเสธการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบัน ถ้าผู้ป่วยและครอบครัวไม่เข้มแข็งพอก็จะหลงเชื่อคำบอกเล่าและการโฆษณาวิธีรักษาที่ไม่ถูกต้อง แล้วหันไปหาการรักษาดังกล่าว ทำให้เสียโอกาสการรักษาหาย และนอกจากโรคจะไม่หายแล้ว บางคนยังเสียค่าใช้จ่ายสูงโดยไม่จำเป็น (อ่านเพิ่มเติมในเรื่อง การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง)

ความโกรธ

ความโกรธเป็นอาการที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยบางราย เมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง มีโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ มีโรคมะเร็งลุกลามและ/หรือแพร่กระจายหรือเป็นโรคมะเร็งชนิดที่ 2 รวมทั้งในช่วงภายหลังครบการรักษา/อยู่รอด (ผู้ป่วยมักมีความโกรธ เพราะชีวิตไม่เหมือนเดิม มีขีดจำกัดมากขึ้น ทำอะไรได้ไม่เหมือนก่อน) จะเกิดอารมณ์โกรธ โกรธไปหมด โกรธตนเองว่าชีวิตกำลังดีอยู่แล้ว ทำไมต้องมาเกิดเรื่องแบบนี้ โกรธครอบครัว โกรธคนรอบข้าง หงุดหงิดไปหมด ทั้งกับทีมแพทย์/พยาบาลและโรงพยาบาล ถ้าครอบครัวหรือผู้ป่วยไม่เข้าใจ จะก่อให้เกิดปัญหาความตึงเครียดในครอบครัว ในการทำงาน และกับทีมแพทย์/พยาบาล อาจถึงขั้นย้ายโรงพยาบาลหรือปฏิเสธการรักษา

ความโกรธอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคทางกายอื่น ๆ ตามมา เช่น นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร ปวดท้อง ท้องผูก โรคกระเพาะ การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ผิดพลาด

ซีเอ็ด

โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ และโรคมะเร็งชนิดที่ 2

✚ โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ

โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำหมายความว่าอย่างไร ?

โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ (recurrence หรือ relapse) คือโรคมะเร็งชนิดเดิมที่ผู้ป่วยเคยเป็น แต่ภายหลังครบการรักษา/รักษาหายแล้ว โรคกลับย้อนเกิดขึ้นซ้ำใหม่ในตำแหน่งเดิมหรือรอยโรคเดิม (เนื้อเยื่อ/อวัยวะต้นกำเนิดของโรคมะเร็ง)

แพทย์วินิจฉัยได้ว่า ผู้ป่วยเกิดโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ โดยภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้ว แพทย์ผู้ให้การรักษาจะนัดตรวจผู้ป่วยสม่ำเสมอตลอดชีวิตผู้ป่วย เพื่อคอยให้การดูแล ให้คำปรึกษา และตรวจหาโรคมะเร็ง ซึ่งอาจย้อนกลับเป็นซ้ำได้อีก

จะรู้ได้อย่างไรว่ามีโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ ?

- แพทย์จะสอบถามอาการต่าง ๆ ของผู้ป่วย
- ตรวจร่างกาย

- ในโรคมะเร็งบางชนิด อาจตรวจพบโรคย้อนกลับเป็นซ้ำจากการตรวจเลือดและ/หรือการตรวจปัสสาวะ เพื่อดูค่าสารทูเมอร์มาร์กเกอร์ ซึ่งเป็นสารที่สร้างโดยเซลล์มะเร็ง (เป็นการตรวจที่ใช้ได้เฉพาะโรคมะเร็งบางชนิดเท่านั้น)
- เอกซเรย์ปอด ดูการแพร่กระจายของโรคมะเร็งสู่ปอด
- ตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์/เอ็มอาร์ไอ (MRI : Magnetic Resonance Imaging) ในตำแหน่งที่เป็นจุดกำเนิด/รอยโรคของโรคมะเร็ง เช่นการเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ช่องท้องในโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- การตรวจพิเศษตามตำแหน่งของแต่ละโรค เช่นการส่องกล้องตรวจกระเพาะอาหารในโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร
- การตรวจอื่น ๆ ซึ่งขึ้นกับอาการของผู้ป่วย เช่นเมื่อผู้ป่วยมีอาการปวดหลัง แพทย์อาจให้การวินิจฉัยด้วยการเอกซเรย์กระดูกสันหลัง หรืออาจเป็นการตรวจกระดูกทั้งตัว ซึ่งเรียกว่าการตรวจสแกนกระดูก (เป็นการตรวจทางเวชศาสตร์นิวเคลียร์)

ซีเอ็ด

สาเหตุของโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ

โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ เกิดจากภายหลังครบการรักษาทุกวิธีการแล้วยังมีเซลล์มะเร็งหลงเหลืออยู่ โดยแพทย์ไม่สามารถตรวจพบได้ด้วยวิธีการตรวจที่มีอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง เซลล์เหล่านี้จึงเจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดก็สามารถตรวจพบได้ด้วยวิธีการตรวจที่มีในปัจจุบัน

การที่ยังมีเซลล์มะเร็งหลงเหลืออยู่ มักเกิดจากการผ่าตัดออกได้ไม่หมด (แต่มองด้วยตาเปล่า หรือตรวจทางพยาธิวิทยาหรือเซลล์วิทยา พบว่าผ่าตัดหมดแล้ว) และ/หรือเกิดจากเซลล์มะเร็งบางเซลล์เป็นเซลล์ที่ดื้อต่อรังสีรักษา และ/หรือยาเคมีบำบัด และ/หรือยาอื่น ๆ ที่ใช้รักษาโรคมะเร็ง (เซลล์มะเร็งเป็นเซลล์ที่สามารถปรับตัวเองให้อยู่รอดได้สูง)

โดยทั่วไปโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำมีโอกาสเกิดสูง ในช่วง 6 เดือน-2 ปีแรก นับจากหลังครบการรักษาแล้ว

การแพทย์สนับสนุน และการแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง

✚ การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกคืออะไร ? เหมือนหรือต่างกันอย่างไร ?

การแพทย์สนับสนุน (complementary medicine) และการแพทย์ทางเลือก (alternative medicine) รวมเรียกว่า การแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือก (Complementary and Alternative Medicine : CAM) ซึ่งโดยทั่วไปมักกล่าวถึงการแพทย์ทั้งสองวิธีการนี้ร่วมกัน เพราะบางวิธีการรักษาเป็นได้ทั้งการแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือก แต่โดยความหมายแล้วแตกต่างกัน ซึ่งสมาคมโรคมะเร็งและสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ให้คำนิยามหรือความหมายไว้ดังนี้

การแพทย์สนับสนุนในโรคมะเร็ง

การแพทย์สนับสนุนในโรคมะเร็ง หมายถึงการรักษาซึ่งไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบัน (conventional medicine) แต่นำมาเป็นอีกวิธีการที่ใช้รักษาร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน (ไม่ปฏิเสธการแพทย์แผนปัจจุบัน) โดยไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนต่อการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน เช่นการรักษา

ด้วยเคมีบำบัดร่วมกับการทำสมาธิ การนวดผ่อนคลายความเครียด หรือการ-วาดภาพ

การแพทย์สนับสนุนเป็นการรักษาแบบประคับประคองชนิดไม่รุกรานรุนแรง (non-invasive) ไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนที่รุนแรงและได้รับการยอมรับจากแพทย์แผนปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม ก่อนผู้ป่วยจะนำมาใช้บำบัดควรปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบันที่ดูแลรักษาผู้ป่วยเสมอว่า ขัดกับการรักษาแผนปัจจุบันหรือไม่และอย่างไร?

การแพทย์ทางเลือกในโรคมะเร็ง

การแพทย์ทางเลือกหมายถึง การรักษาวิธีการอื่นที่ไม่ใช่การแพทย์แผนปัจจุบันและการปฏิเสธการรักษาโรคมะเร็งด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น ป่วยเป็นโรคมะเร็งปากมดลูก แต่ปฏิเสธการรักษาทางรังสีรักษา หันไปรักษาด้วยการกินยาสมุนไพรแทน (การใช้สมุนไพรในกรณีนี้จัดเป็นการแพทย์ทางเลือก)

การแพทย์ทางเลือกเป็นการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบันยังไม่ยอมรับ เนื่องจากจนถึงปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลจากการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันว่า การ-แพทย์ทางเลือกสามารถป้องกันและ/หรือรักษาโรคมะเร็งได้

การแพทย์อื่น ๆ ในโรคมะเร็ง

นอกจากการแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกแล้ว ยังมีคำว่า การแพทย์ผสมผสาน (integrative medicine) และการแพทย์องค์รวม (holistic medicine)

การแพทย์ผสมผสานในโรคมะเร็ง หมายถึง การรักษาซึ่งรวมวิธีรักษาทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน กับวิธีการรักษาฟื้นฟูด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการแพทย์สนับสนุนและการแพทย์ทางเลือกที่ไม่ขัดกับการแพทย์แผนปัจจุบันไว้ด้วยกัน

การแพทย์องค์รวมในโรคมะเร็ง หมายถึง การรักษาโดยผสมผสานทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นการรักษาที่รวมการแพทย์สนับสนุน

ข้าวกล้อง

ข้าวกล้อง (brown rice) คือข้าวชนิดเดียวกับข้าวขาว (white rice) ที่เราบริโภคกันเป็นประจำ แต่เป็นข้าวชนิดผ่านการขัดสีด้วยเครื่องสีข้าวเพียงขั้นต้นเท่านั้น จัดเป็นธัญพืชเต็มเมล็ด (whole grain) ข้าวมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Oryza sativa* L. ในวงศ์ Poaceae ข้าวกล้องและข้าวขาวมีปริมาณโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต (แป้งและน้ำตาล) ใกล้เคียงกัน แตกต่างกันที่วิตามิน เกลือแร่ เส้นใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีในข้าวกล้องมากกว่า เช่น วิตามินบี เหล็ก แมกนีเซียม โทโคฟีรอล (tocopherol) ไฟโตสเตอรอล (phytosterol) แต่ในผู้ป่วยที่แพทย์แนะนำให้จำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรต ควรต้องจำกัดปริมาณการบริโภคข้าวกล้อง เพราะมีคาร์โบไฮเดรตสูง

**ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันแน่ชัด ถึงผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากการบริโภคในปริมาณสูง หรือบริโภคเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และ/หรือผลในการป้องกันและ/หรือรักษาโรคมะเร็ง และ/หรือลดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากเคมีบำบัด และ/หรือรังสีรักษา*

ซีเอ็ด

-ข้าวกล้องงอก (GABA rice, germinated brown rice) คือเมล็ดข้าวที่อยู่ในภาวะกำลังเจริญเติบโต เมื่อมีน้ำแทรกเข้าไป จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงสารอาหารที่เก็บอยู่ในเมล็ดข้าว ในข้าวกล้องงอกพบสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ เช่น โทโคฟีรอล (tocopherol) กรดไฟติก (phytic acid) วิตามินต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบสารสำคัญคือ สารกาบา (GABA : gamma aminobutyric acid) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท ช่วยรักษาสมดุลในสมอง ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับ และสัมพันธ์กับการสร้างฮอร์โมนของต่อมใต้สมอง ช่วยลดโอกาสเกิดโรคสมองเสื่อม และอาจช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้

-ข้าวป่า (wild rice) ที่กล่าวถึงในที่นี้ คือข้าวประเภทเดียวกับข้าวขาวและข้าวกล้อง แต่เป็นข้าวที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ไม่ใช่จากการทำนา ดังนั้นจึงมีคุณค่าทางอาหารเช่นเดียวกับข้าวขาวและข้าวกล้อง แต่มีความคงทนต่อแมลง

ชะพลู

ชะพลู ชื่ออื่น เช่น ช้าพลู ชะพลูเถา เฌอภลู นมวา ผักปูนา ผักปูลิง ผักปูริง ปูลิงนก พลูนก ผักอีเลิด พลูลิง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum* Roxb. ชื่อวงศ์ Piperaceae ใบชะพลูมีสารออกซาเลตสูง ดังนั้น การบริโภคในปริมาณมากเป็นประจำ อาจทำให้เกิดนิ่วในไตได้

***ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันแน่ชัดถึงผลในการป้องกันและ/หรือรักษาโรคมะเร็ง และ/หรือลดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากเคมีบำบัดและ/หรือรังสีรักษา*

ชะเอม

ชะเอม (licorice, sweet root) เป็นพืชสมุนไพร ชื่ออื่น เช่น ชะเอมเทศ ชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Glycyrrhiza glabra* อยู่ในวงศ์ Fabaceae ในชะเอมมีสารหลายชนิดที่สำคัญ เช่น กลีเซอร์ไรซิน (glycyrrhizin) และกรดกลีเซอร์ไรซิก (glycyrrhizic acid) เมื่อบริโภคปริมาณสูง อาจทำให้มีน้ำคั่งในร่างกาย มีผลต่อโรคหัวใจ หรือการเต้นของหัวใจ หัวใจวาย ความดันเลือดสูง กล้ามเนื้อล้าอ่อนแรง และ/หรือปวดศีรษะ

***ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาทางการแพทย์ยืนยันแน่ชัดถึงผลในการป้องกันและ/หรือรักษาโรคมะเร็ง และ/หรือลดผลข้างเคียง/แทรกซ้อนจากเคมีบำบัดและ/หรือรังสีรักษา*

ชา

ชา ชื่อวิทยาศาสตร์ *Camellia sinensis* (L.) Kuntze ในวงศ์ Theaceae ในใบชามีสารหลายชนิด สารสำคัญคือสารต้านอนุมูลอิสระและกาเฟอีน

การศึกษาในห้องปฏิบัติการพบว่า ชาต้านเซลล์มะเร็งบางชนิดได้ แต่มีรายงานว่า การบริโภคชาเป็นประจำในปริมาณสูง อาจทำให้เกิดโรคกรดไหลย้อน อันเนื่องจากสารกาเฟอีน มีอาการกระสับกระส่าย ปัสสาวะบ่อย หัวใจเต้นเร็ว/

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

- อารมณ์และจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- โรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำและโรคมะเร็งชนิดที่ 2
- การป้องกันการเกิดผลข้างเคียง / แทรกซ้อนจากการรักษา

การใช้ชีวิตหลังหายจากโรคมะเร็ง

- การทำกิจวัตรประจำวัน
- การออกกำลังกาย
- การตรวจสุขภาพประจำปี
- การมีเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิด การตั้งครรภ์

แนวทางการรักษาด้วยการแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ทางเลือก

- การแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกคืออะไร ?
- การใช้ยา / สารทางเภสัชกรรมเสริมอาหาร เช่น วิตามิน เกลือแร่
- การบำบัดด้วยอาหาร การบำบัดด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ และการบำบัดด้วยวิธีการอื่น ๆ ทางกายภาพ
- พัก ผลไม้ และพืชสมุนไพร เช่น ข้าวกล้องงอก ทับทิม พลูคาว มะรุม
- ชีวสารรักษา เช่น กระดูกปลาฉลาม ปลิงทะเล ยาลูกกลอน

ISBN 978-974-212-768-8
ราคา 185 บาท

ISBN 978-974-212-987-3
ราคา 220 บาท

ISBN 978-616-08-0242-5
9 786160 802425
160 บาท
ใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อหายจากมะเร็ง
หมวด : การแพทย์ - มะเร็ง
www.se-ed.com