

ฉบับพิเศษ : รวมเรื่องมะเร็งต้องรู้!!! จากแพทย์และกูรูชั้นนำเมืองไทย

ป้องกันป่วย • หยุดแพร่กระจาย • ไม่เป็นซ้ำ

ชีวจิต

ชีวจิตช่วยให้ฉลาด หุ่นดี อ่อนเยาว์ อายุยืน มีความสุข

SPECIAL PROGRAM

โปรแกรมกินอาหารและวิตามินเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง
เลือดดี เคมีบำบัดต่อได้ ไม่อ่อนเพลีย

CHEEWAJIT MINI COURSE

ต้องลอง!!!
มีนิคอร์สชีวจิต...
ปรับไลฟ์สไตล์ชีวิต
ฟื้นฟูชีวิต
หยุดมะเร็งลุกลาม



Q & A
เจาะประเด็น
ชวนสงสัย
นมถั่วเหลือง
กระทะเทฟลอน
หม้อทอดไร้น้ำมัน
เสี่ยงมะเร็ง?!!
โดย นพ.สันต์
ใจยอดศิลป์



SPECIAL INTERVIEW

อัปเดตวิธีป้องกันและรักษามะเร็ง 2021
จาก 10 แพทย์มะเร็งชั้นนำเมืองไทย



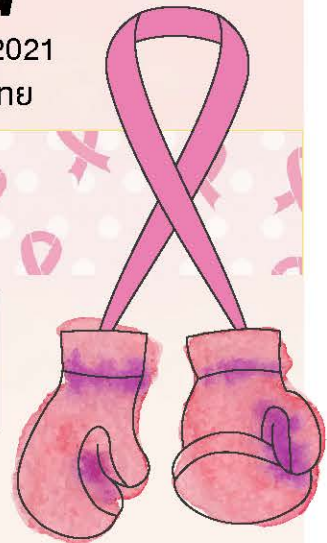
CANCER SUPPORT COMMUNITY

10 ชมรมและ
กลุ่มมะเร็งสุดแกร่ง
ส่งต่อความรู้
ความรัก กำลังใจ



CANCER SURVIVOR STORIES

ประสบการณ์ต้องแชร์!!!
อยู่กับมะเร็ง 20 ปี ยังสดใส
แข็งแรง ไม่เป็นซ้ำ



30 CANCER INFLUENCERS

30 ฮีโร่สู้โรคมะเร็ง ช่วยรักษา ป้องกัน สร้างพลังใจ

1 AUG 2021

CONTENTS **ชีวจิต**



STORY SHARING

- 38 **ประสบการณ์สุขภาพ 1 :**
CANCER SURVIVOR STORIES
รักษาและฟื้นฟูจากมะเร็งด้วยชีวจิตและกำลังใจ
- 72 **ประสบการณ์สุขภาพ 2 :**
CANCER SURVIVOR STORIES 2



DIET & EXERCISE

- 62 **มือสุขภาพ :**
UPDATE!!! NUTRITIONS FOR CANCER
วิตามินและอาหารป้องกันและฟื้นฟูมะเร็ง 2021

LIFESTYLE

- 6 **จากบรรณาธิการ**
- 37 **SPECIAL REPORT :**
มหัศจรรย์แอนโทไซยานิน...ลดเสี่ยงมะเร็ง
- 67 **ใบสมัครสมาชิก**
- 78 **SPECIAL REPORT :**
CANCER SOCIETY IN THAILAND
10 องค์การเพื่อผู้ป่วยมะเร็งที่คุณต้องรู้

มะเร็งแห่งชีวิต

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร **ชีวิตจิต** เขียนหนังสือชื่อว่า **มะเร็งแห่งชีวิต** ซึ่งให้แง่มุมมองทั้งการป้องกัน รักษา ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตทั้งสิ้น อาจจะเรียกได้ว่ามะเร็งตั้งต้นมาจากการใช้ชีวิตของเราเลยก็ว่าได้

ในเวลานี้นอกจากวิกฤติโควิด-19 ที่เราต้องเผชิญกันอยู่แล้ว โรคมะเร็งก็ยังมีอุบัติการณ์เกิดไม่น้อยลงเลย ฟังแล้วอาจรู้สึกท้อแท้ใจไหมคะ บ.ก.ก็รู้สึกเช่นเดียวกัน แต่ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกจมดิ่งไปเฉยๆ เพราะเท่ากับปล่อยให้ร่างกายสร้างที่อกซินขึ้นภายใน ซึ่งก็เป็นสาเหตุของมะเร็งได้ละ ดังนั้นลุกขึ้นมาสร้างกำลังใจ มองชีวิตตามความเป็นจริง เพราะเราไม่ใช่หมอคะ ว่าอะไรที่มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็ง หรือถ้าป่วยแล้วจะลดการแพร่กระจายหรือการเป็นซ้ำได้อย่างไร

และเพื่อต่อยอดข้อมูลเรื่องมะเร็งอีกครั้ง ฉบับพิเศษ 1 สิงหาคม นี้ เราจัดเต็มความรู้เรื่องมะเร็งจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ทั้งแผนปัจจุบัน แพทย์ทางเลือก ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ รวมถึงผู้ช่วยมะเร็งที่ยืนหยัดต่อสู้โรคมะเร็ง และสามารถสยบอาการต่างๆ ไปได้มาบอกกัน

บุคคลทุกท่านที่เราัดสรรมาสัมภาษณ์ในครั้งนี้ นอกจากมีชุดความรู้ที่ทันสมัย นำไปปรับใช้ได้จริงแล้ว ทุกท่านยังพร้อมส่งพลังบวกให้คนที่ยังไม่ป่วยและคนป่วยมีพลังในการดูแลสุขภาพ ซึ่งแน่นอนว่านอกจากป้องกันหรือเยียวยา มะเร็งแล้ว ผู้อ่านยังได้เกราะป้องกันสำหรับโควิด-19 ด้วย

บ.ก.เชื่อว่าอ่านครบทุกหน้าแล้ว ทุกคนจะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข สุขภาพแข็งแรง ไม่เป็น “มะเร็งแห่งชีวิต”

วาสนา พลายเล็ก
บรรณาธิการบริหาร
watsana_pl@amarin.co.th



บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง บุรีศรี สุทธิพงษ์ • ศราภัส อินทรกำแหง
บรรณาธิการบริหาร นวลจันทร์ ภูมิมิตร
ที่ปรึกษาด้านอาหาร นภา สิงห์เกิด

บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก
หัวหน้ากองบรรณาธิการ วรลัดดา เขียวจุล
กองบรรณาธิการ กุญชรรัตน์ วิภาวีโรจน์ • พรอรุณ อินทุบุตร
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมานวงศ์เกียรติย์

บรรณาธิการดิจิทัลออนไลน์ สุทธิลา สมศักดิ์
กองบรรณาธิการออนไลน์ นงนุช สุภาพร จันทวีระศรี • ศิรินภา อากาศพงษ์

อำนวยการผลิต อรุณี ธีระเกียรติ
ศิลปกรรม นงนุช สุทธิลา

หัวหน้าช่างภาพ พิรพัฒน์ วิจิตรกรวิวัฒน์
ช่างภาพ บรรณมาด อินทร์ประไพ

Executive Media Consultant Director วาสนา พลายเล็ก
Media Consultant Manager ปิยะภรณ์ ธิบุษย์อิน
Asst. Media Consultant Section Manager ณัฐฐา บุญมี วงศ์วิวัฒนา
Senior Media Consultant อธิษฐา ชะวีระโย
Media Consultant อรุณัฐ เกษมโสภา
Coordinator วราพร ธรรมมาภรณ์

ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรมโฆษณา จิราวัฒน์ วิชัยบรรณศรี
ศิลปกรรมโฆษณาอาวุโส วิภาวรรณ จันทประไพ
ศิลปกรรมโฆษณา วิภาส มีตร, อธิษฐ์ ธิษะเกียรติ
โพลีเมดิคอลส์แอนด์พีซี ธิษะเกียรติ บรรณพงศ์
ศิลปกรรมการตลาดแอนด์อีคอมเมิร์ซ เมธินี อรุณศิริ วุฒิกุลวัฒน์
ศิลปกรรมการตลาดแอนด์อีคอมเมิร์ซ เมธินี อรุณศิริ วุฒิกุลวัฒน์
หัวหน้าแผนกช่างศิลป์โฆษณา ณัฐฐา พงษ์สิงห์
เจ้าหน้าที่บัญชีโฆษณาอาวุโส วิชชาภา จันทระ
ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดแอนด์อีคอมเมิร์ซ นันทิยา ธีระเมธ
ฝ่ายการตลาดแอนด์อีคอมเมิร์ซ พุทธธาดา ธรรมภาณีวิทย์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักงาน พิรญา พรหมสิทธิ์
ซันเดิลเลอร์ ธิมาภา ธิษะประไพสิทธิ์
แผนกช่างศิลป์กรร บิษกร วงศ์สว่างศรี • นิกิตา พงษ์เกียรติ
คอมพิวติ้ง สันติชัย สุขวิชรัตน์ • สุวิมลภา สมบุญโต

เจ้าของ บริษัทอริวงษ์อินทรีย์ แอนด์ พันธิธรัง จำกัด (มหาชน)
ผู้ก่อตั้ง บุรีศรี สุทธิพงษ์
ประธานกรรมการ และฯ ลูกจ้างใหญ่
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สุฉวี สุภาพพงษ์ ภูมิอุไรรัตน์
กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจไลฟ์สไตล์ จุฑามาศ สนิทมาณี

สำนักงาน
บริษัทอริวงษ์อินทรีย์ แอนด์ พันธิธรัง จำกัด (มหาชน)
278 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชราชนัน) เขตคลองจั่น กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554 โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545
E-mail: info@amarin.co.th Homepage: http://www.amarin.com
แบงก์และบัญชี
กสิกรไทย จำกัด บริษัทอริวงษ์อินทรีย์ แอนด์ พันธิธรัง จำกัด (มหาชน)
278 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชราชนัน) เขตคลองจั่น กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9900, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385
แจ้งจำนวนโดย
บริษัทอริวงษ์อินทรีย์ (ประเทศไทย) จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตร
ตำบลบางกรวย อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-8222, 0-2449-8500-1
Homepage: http://www.nain.com
ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889
E-mail: member@amarin.co.th



WORLD INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH

เจาะองค์การสถาบันแพทย์ด้านมะเร็งระดับโลก

หลายท่านอาจจะยังไม่ทราบว่ามะเร็งเป็นโรคที่อยู่คู่กับมนุษยชาติมานานราว 1.6 - 1.8 ล้านปีแล้ว

รายงานการค้นพบครั้งนี้ตีพิมพ์ในวารสาร *South African Journal of Science* เมื่อปี ค.ศ. 2016 ซึ่งระบุว่ามีการขุดพบกระดูกงูที่มีความผิดปกติในประเทศแอฟริกาใต้ จากการศึกษาดังกล่าวการเอกซเรย์สามมิติชี้ว่า ความผิดปกติดังกล่าวคือมะเร็งกระดูกชนิด Osteosarcoma ซึ่งเป็นมะเร็งกระดูกที่พบได้บ่อยในคนยุคปัจจุบันเช่นกัน

นี่ทำให้เราเห็นว่ามะเร็งเป็นปัญหาสุขภาพของมนุษยชาติมายาวนานจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น *ซีวีจิต* จะขอพาคณะผู้อ่านสำรวจวิทยาการใหม่ๆ จากสถาบันการแพทย์ชั้นนำระดับโลก ที่จะมาช่วยในการรับมือกับโรคร้ายชนิดนี้ไปด้วยกัน ติดตามรายละเอียดได้เลยค่ะ

BEGIN WITH STATISTICS

สำรวจสถิติมะเร็งระดับโลก

ข้อมูลจากสถาบันวิจัย International Agency for Research on Cancer หรือ IARC โดยองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ในปี ค.ศ. 2020 มีตัวเลขผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ทั่วโลกสูงถึง 19.3 ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง 10 ล้านคน จากการคาดการณ์ของสถาบันวิจัย IARC ระบุว่า ในปี ค.ศ. 2040 จะมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นเป็น 28.4 ล้านคน โดยผู้ป่วยรายใหม่นี้คาดว่าจะพบในกลุ่มประเทศรายได้ปานกลางถึงรายได้ต่ำเป็นส่วนใหญ่

เมื่อพิจารณาถ่วงไปที่กลุ่มอายุ 30 - 69 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงอายุที่ครอบคลุมวัยทำงานและผู้สูงอายุตอนต้นที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ จะพบว่ามะเร็งก็ยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรอันดับ 1 และ 2 ใน 134 ประเทศจาก 183 ประเทศ และเป็นสาเหตุอันดับ 3 และ 4 ใน 49 ประเทศที่เหลือ

ดังนั้นการหาทางป้องกันโรคมะเร็ง รวมถึงการพัฒนาการรักษาและฟื้นฟูผู้ป่วยโรคนี้นี้จึงเป็นเป้าหมายสำคัญของสถาบันการแพทย์สำคัญๆ ทั่วโลก

ซีวีจิต ได้รวบรวมข้อมูลการจัดอันดับสถาบันการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องโรคมะเร็งทั้งจากวารสาร *Nature* และนิตยสาร *Newsweek* มาประกอบกัน เพื่อค้นหาสถาบันและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษามะเร็งในระดับโลก รวมทั้งหมด 11 สถาบันและ 2 แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้



EMPOWER KNOWLEDGE

ลดอัตราการตายมะเร็งท่อน้ำดี ปรับวิธีแก้ปัญหาค่า 5 ขั้นตอน

มะเร็งท่อน้ำดีเป็นมะเร็งอันดับ 1 ที่ทำให้ชาวอีสานทั้งหญิงและชาย เสียชีวิตสูงสุด รวมจำนวนผู้เสียชีวิตในแต่ละปีมากกว่า 10,000 ราย อีกทั้งเป็นมะเร็งที่พบบ่อยอันดับ 1 ในชายไทย คิดเป็น 33.9 คนต่อประชากร 100,000 คน และเป็นมะเร็งที่พบบ่อยอันดับ 2 ในหญิงไทย คิดเป็น 12.9 คนต่อประชากร 100,000 คน



THE OVERVIEW

มองให้เห็นภาพรวมจึงจะแก้ปัญหาค่าได้

จากสถิติดังกล่าว ศาสตราจารย์ นายแพทย์ณรงค์ ไข่น้ำแก้ว ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยมะเร็งท่อน้ำดี มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้อธิบายถึงวิธีแก้ไขปัญหานี้จากประสบการณ์รักษาผู้ป่วยกว่า 36 ปีไว้ว่า

“ย้อนกลับไปสมัยที่ผมเรียนจบแพทย์ใหม่ๆ พ.ศ. 2527 ถึงจะมีการผ่าตัดให้คนไข้มะเร็งท่อน้ำดีแล้ว แต่เทคนิคก็แตกต่างกันมาก หลังผ่าตัดโอกาสที่คนไข้จะรอดชีวิตภายใน 5 ปีแทบจะไม่มีเลย ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายใน 1 ปี

“สาเหตุแรก กว่าคนไข้จะมาถึงมือเราก็มักมีอาการหนัก เข้าสู่ระยะที่ 3 หรือ 4 ไปแล้ว มาถึงก็ตัวเหลือง ตาเหลือง ซึ่งแสดงว่าตับมีปัญหา หรือถ้ามาด้วยอาการบัสสาวะสีเข้ม แสดงว่าท่อน้ำดีมีปัญหา

“ที่เป็นแบบนี้เพราะโรคมะเร็งท่อน้ำดีในระยะที่ 0-2 แทบจะไม่มีอาการใดๆ เลยหรือมีเพียงเล็กน้อย เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ กว่าแสดงอาการถึงระยะที่ 3-4 กินเวลาเกือบ 20 ปี ยกตัวอย่างเช่น คุณกินปลาที่มีไข่พยาธิเข้าไปตอนอายุ 10 ปี กว่าจะเป็นโรคนี้นั้นแบบเดินตัวเหลืองตาเหลืองมาหาหมอที่โรงพยาบาลก็อายุ 30 กว่าปี และเข้าสู่ระยะท้ายๆ ของโรคแล้ว

“ตอนนั้นการผ่าตัดตับและท่อน้ำดีเป็นเรื่องใหญ่โตมาก ไม่ใช่ของง่าย ๆ จึงเน้นการรักษาด้วยการฉายแสง ให้ยา และรักษาแบบประคับประคองตามอาการ โอกาสรอดชีวิตของคนไข้จึงมีน้อย”



BREAST CANCER

โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งร้ายอันดับ 1 ของผู้หญิง

เราจะลึกซึ้งพูดคุยกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงเอื้อมแพง สุประเสริฐ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โรงพยาบาลศรีนครินทร์ เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม โรคที่ได้ยินมานาน ได้ฟังมาบ่อย ใกล้ตัวคุณผู้หญิง และพบว่าเป็นมะเร็งร้ายอันดับ 1 ที่พบในผู้หญิงไทยและทั่วโลก

ตั้งแต่สถานการณ์และอุบัติการณ์เกิดโรคในปัจจุบัน การระบาดของโควิด-19 ที่อาจส่งผลกระทบต่อการรักษาในบางแง่มุม ประสบการณ์การรักษาคนไข้มาอย่างยาวนานของคุณหมอ รวมทั้งคำแนะนำในการใช้ชีวิตให้ห่างไกลโรคไว้อย่างครบถ้วน ไปติดตามกันเลยค่ะ





ORAL CANCER

โรคมะเร็งในช่องปากที่คนมักมองข้าม

กรมอนามัยระบุว่า มะเร็งช่องปากเป็น 1 ใน 10 อันดับแรกของมะเร็งที่พบมากในประเทศไทย และมีอัตราการตายสูง โดยพบอัตราการรอดชีวิตใน 5 ปีของประชากรทั่วโลกต่ำกว่าร้อยละ 50 และสามารถพบได้ทุกอวัยวะในช่องปาก และทั้งๆที่โรคมะเร็งช่องปากมีความร้ายแรงสูง แต่กลับถูกพุดถึงและสร้างความตระหนักในบ้านเราน้อยเหลือเกิน

ชีวิติต เล่มพิเศษว่าด้วยเรื่องโรคมะเร็งนี้ เราได้ไปพูดคุยกับ **ทันตแพทย์สมดุลย์ หมั่นเพียรการ** คอลัมนิสต์ประจำนิตยสาร **ชีวิติต** เกี่ยวกับโรคมะเร็งในช่องปากในหลายๆแง่มุมมาฝากกันค่ะ



CANCER SURVIVOR STORIES

รักษาและฟื้นฟูจากมะเร็งด้วยชีวิตและกำลังใจ

เชื่อว่าผู้ป่วยมะเร็งหลายท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สุขกายและใจแม้จะป่วยเป็นมะเร็ง เพราะมีวิธีการดูแลสุขภาพในแบบฉบับของตัวเอง บรรทัดต่อจากนี้ **ชีวิตคุณ**มีใจนำเรื่องราวของผู้ป่วยมะเร็งที่เป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพและใช้ชีวิตมาบอกเล่าแก่ผู้อ่าน

หวังว่าจะเป็นแนวทางที่ดีต่อสุขภาพกายและใจ ผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลตัวเองและครอบครัวได้อย่างแน่นอนค่ะ

ชนะมะเร็งด้วยกำลังใจและวินัย

คุณวิจารณ์ - คุณศิริแก้ว ยิ่งยืนยง

ยี่สิบปีก่อน คุณวิจารณ์ ยิ่งยืนยง เป็นมะเร็งลำไส้ อาการค่อนข้างรุนแรง จนคนในครอบครัวคิดว่าคงมีชีวิตได้อีกไม่นาน แต่ปัจจุบันในวัย 68 ปี เขายังคงทำงานและทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตได้เหมือนคนปกติทั่วไป

อาการเริ่มต้นของมะเร็งลำไส้ใหญ่

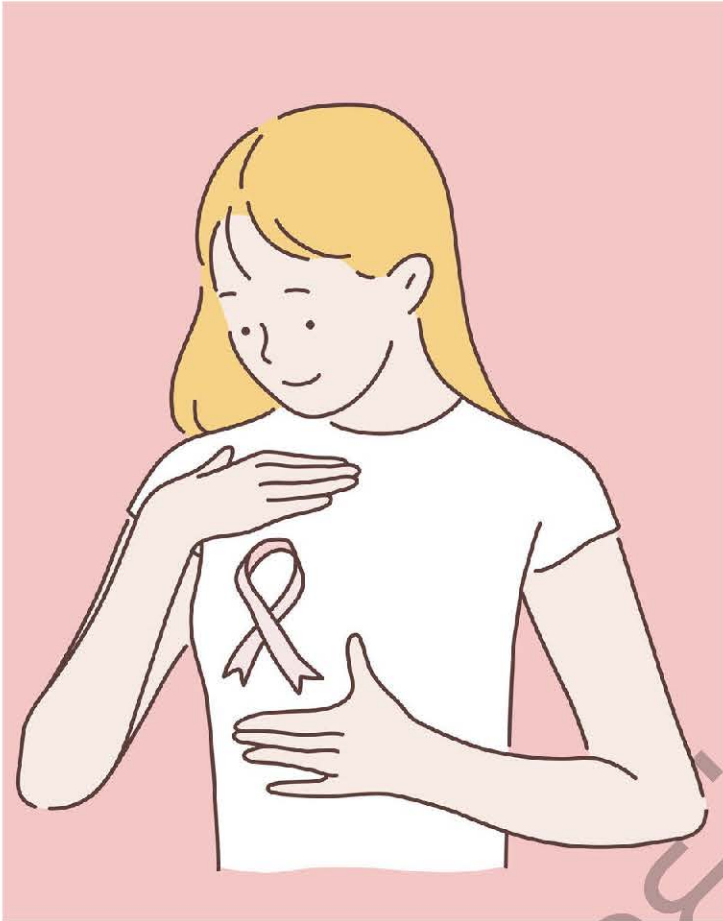
คุณศิริแก้ว ภรรยาผู้มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้คุณวิจารณ์ฝ่าฟันวิกฤติชีวิตครั้งนั้นมาได้ เล่าให้ฟังถึงช่วงเวลาที่เป็นมะเร็ง

“วันหนึ่งคุณวิจารณ์ไปกินข้าวร้านไถ่อย่างกับเพื่อน หลังจากนั้นวันสองวันก็ปวดท้องมาก ถึงขนาดลงจากรถเองไม่ได้ ต้องประคองลงมา ก็เลยไปหาคุณหมอประจำตัวลูก ซึ่งบ้านอยู่ในซอยเดียวกัน คุณหมอคล้าบริเวณท้องแล้วบอกว่าเริ่มมีปัญหาแล้วนะ เหมือนเศษอาหารกองอยู่ที่หน้าท้อง ตอนนั้นพวกเรายังไม่เข้าใจว่าหมายถึงอะไร คุณหมอมือดียาบรรเทาให้ก่อน พอคิดว่าคุณหมอบอกไปต่างประเทศ จึงไม่ได้ติดตามอาการกัน หลังจากนั้นอาการไม่ดีขึ้น เลยพาไปตรวจที่โรงพยาบาล

“หลังจากสแกนเสร็จ คุณหมอก็บอกว่าลำไส้แตก ต้องแอดมิทผ่าตัดทันที เข้าห้องผ่าตัดตั้งแต่เช้า ปายสามโมงคุณหมอบอกว่าแผลใหญ่มาก เศษอาหารกองเต็มหน้าท้อง ต้องทำความสะอาดเยอะมาก ตอนนั้นนั่งรออยู่หน้าห้องใจไม่ดีเลย คิดว่าเขาคงไม่รอดแล้ว พอห้าโมงเย็นหมอบอกมาบอกว่าการผ่าตัดเรียบร้อยดี แต่จากที่เขาเป็นคนสุขภาพดี ไร่แรง ก็ทรุดโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด

“คุณหมอมองรอให้หัวใจให้ได้ก่อน เพราะอีกสองสามวันต่อมาถึงบอกว่า เป็นมะเร็งลำไส้ ต้องรักษาด้วยการให้คีโม พอรู้ก็ช็อกกันไป เพราะเราเคยดูแลญาติที่เป็นมะเร็งหลายท่าน พอจะรู้ว่าอาการต่อไปจะเป็นอย่างไร ตอนนั้นก็กังวลว่าลูกยังเล็ก คนโตเพิ่ง 10 ขวบ คนเล็ก 6 ขวบ หนักก็เยอะ บ้านก็ยังมีผ่อน โชคดีที่เจ้านาย (ขณะนั้นยังทำงานฝ่ายบัญชี บริษัทสุรามหาธาราษฎร์) แนะนำให้รู้จักกับพี่แหม่ม ซึ่งเป็นลูกศิษย์อาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง ก็ให้คำแนะนำเบื้องต้นมา ต่อมาก็ได้ไปเรียนรู้เพิ่มเติมกับอาจารย์สาทิศและอาจารย์ฉินนิคม”





รักษามะเร็งด้วยการกินคีโมเม็ด

การรักษา มะเร็งเต้านม ในเบื้องต้นจะประกอบด้วย การผ่าตัด การให้เคมีบำบัด การฉายรังสี และการกินยาต้านฮอร์โมน ซึ่งคุณออยก็ได้เคยได้รับการรักษาโรคมะเร็งมาหลายกระบวนการด้วยกัน เธอเริ่มเล่าว่า

“ออยเป็นมะเร็งเต้านมชนิดฮอร์โมน Positive อยู่ในระยะที่ 2 ก็สามารถรักษาได้ทั้งผ่าตัด ให้เคมีบำบัด ฉายแสง และกินยาต้านฮอร์โมนตามชนิดที่เป็นมา 5 ปี ก็ยังระดับปรกติของสุขภาพไว้ได้ แต่พอเข้าปีที่ 6 มะเร็งก็เข้ามาที่ปอดสู่ระยะที่ 4 เลยต้องมีการปรับยา เพราะยาตัวเก่าคุมไม่อยู่ จึงเปลี่ยนเป็นยาต้านฮอร์โมนอีกตัวหนึ่ง และเฝ้าดูอาการประมาณปีกว่า ก็ดูเหมือนว่าคุมได้ดี จนเข้าปีที่สอง ก็อ้อนเนื้อมีขนาดใหญ่อขึ้น คุณหมอก็เลยเปลี่ยนแผนให้ผ่าตัดเพื่อนำมาตรวจวินิจฉัย

“พอผ่าตัดเอาท่อน้ำนมออกข้างขวาออกไปตรวจดูก็สรุปว่าเป็นมะเร็งเต้านมที่แพร่กระจายไปยังปอด ไม่ใช่ Second Cancer แต่อย่างไร แต่ที่เขาโตขึ้นเพราะเขาดื้อยาเดิม คุณหมอก็เลยเปลี่ยนยาอีก เป็นยาแบบมุ่งเป้า ซึ่งมีราคาตกเดือนละประมาณแสนกว่าบาท เราก็ต้องจ่ายเอง และมีส่วนหนึ่งที่มาจากโครงการยา เขาสามารถช่วยซัพพอร์ตได้แบบซื้อ 2 แกรม 1

“อาการคงที่มาประมาณสองปีกว่า ๆ จนมาต้นปีนี้ ออยเพิ่งเจอว่า มะเร็งไปที่กระดูกซี่โครง กระดูกกะโหลกศีรษะ และตับ จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนยาอีก ควบคู่กับการให้คีโมแบบเม็ด ซึ่งเราก็ต้องเสียเงินเองเช่นเดียวกัน ข้อดีของคีโมเม็ดสำหรับออยคือผมไม่ร่วง ถ้าเป็นคีโมทั่วไปก็สามารถทำให้ผมร่วงได้ และต้องเข้าไปรับคีโมทุกครั้ง ซึ่งค่อนข้างมีความเสี่ยงในช่วงโควิด แต่คีโมเม็ดคุณหมอสามารถจ่ายมาให้ล่วงหน้าได้เมื่อเราวิธีกินที่ถูกต้อง

“ก่อนที่ออยจะได้รับคีโมแบบเม็ด รุนพี่ที่เคยกินก็รีวให้เราฟังว่าเอฟเฟกต์จากยาค่อนข้างหนักนะ แต่พอออยได้มากินเอง 2 วันแรกก็อาจจะรู้สึกงงๆ หน่อย ไม่มีอาการข้างเคียงที่รุนแรง กินข้าวได้ ทำให้น้ำหนักขึ้นด้วยค่ะ (หัวเราะ) สำหรับออยถือว่าดีมาก เลยคิดว่าเอฟเฟกต์จากยาน่าจะขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคน และเมื่อลองกินคีโมเม็ดมาได้ 3 เดือน ผล CT Scan ล่าสุด มะเร็งที่ตับขนาดประมาณ 1 เซนติเมตรหายไป อาการเจ็บซี่โครงและกะโหลกศีรษะดีขึ้น ก็ต้องรอดูต่อไปว่ายาจะตอบสนองดีแค่ไหน”

รักษาใจอย่างไรไม่ให้ท้อ

เมื่อถามถึงเคล็ดลับการฟื้นฟูสุขภาพกายและใจ คุณออยบอกว่า

“เราพยายามบอกตัวเองให้รักษาสมดุล ออยจะไม่เคร่งครัดกับตัวเองมาก เช่น ถ้าเราอยากกินขนมก็กิน แต่ต้องรู้ว่าไม่ได้กินมากจนเกินไป พยายามกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำอาหารกินเองซะส่วนใหญ่ นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ฝึกโยคะตามแบบที่ออยชอบ ออยไม่อยากจะเครียดกับการใช้ชีวิต เพราะอย่างที่ทุกคนทราบกันดีว่าความเครียดส่งผลกับโรค เราจะอยู่กับความจริงที่ว่าโรคมะเร็งก็เป็นโรคหนึ่ง มีทั้งหายขาด และคนที่ยังต้องรักษา มีการดำเนินโรคของเขา เราก็ต้องพยายามเรียนรู้และเข้าใจ แล้วนำมาปรับเข้ากับชีวิตในแบบของเราที่เราสู้ดีกว่าไอเค

“ตอนที่ทราบว่ามะเร็งแพร่กระจาย ออยมีความผิดหวัง แอบแข็งอยู่เหมือนกัน ใครเป็นก็ต้องอยากหาย เราก็อยากให้โรคสงบ ให้แผนการรักษาเป็นไปได้อย่างดี แต่เมื่อไม่ได้ตั้งใจเราจริง ๆ ก็ต้องทำความเข้าใจในการรับมือกับสิ่งที่เราไม่ต้องการ อย่าไปเสียเวลาคำครวญกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว เรากลับมาโฟกัสที่การรักษาดีกว่า พร้อมกับวางแผนชีวิตไปด้วย มนุษย์ก็คิดมาพร้อมกับมีสิ่งที่ตัวเองต้องเรียนรู้ ออยคิดว่าชีวิตของเราก็คือมาเรียนเรื่องนี้แหละ ออยจึงไม่ได้มองว่าการเป็นโรคมะเร็งจะมีแค่ด้านลบเพียงอย่างเดียว

“โรคมะเร็งทำให้เราได้เอาประสบการณ์จากตรงนี้ไปทำประโยชน์ต่อเพื่อนร่วมโลกและร่วมโรค เขาก็มีแง่มุมที่ทำให้เราได้เห็นด้านดี ๆ ในชีวิต ได้ทำสิ่งดี ๆ แล้วก็กลายเป็นว่าทำให้เราได้เตรียมตัวทำในสิ่งที่เราอยากทำ ซึ่งอาจโชคดีกว่าหลาย ๆ คนที่จากไปโดยที่ไม่ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองอยากทำก็ได้ค่ะ”

และนี่ก็เป็นแง่มุมที่ดี ๆ จากผู้ป่วยมะเร็งที่ยังคงรักษา มาอย่างต่อเนื่องและไม่ย่อท้อ หวังว่าเรื่องราวของคุณออยจะเป็นประโยชน์ และช่วยสร้างพลังใจให้ผู้ป่วยหลาย ๆ ท่านได้นะคะ ☺



ศาสตราจารย์คลินิก
แพทย์จีน นายแพทย์
ภาสกิจ วัฒนาวิบูล
อุปนายกและเลขาธิการ
สมาคมแพทย์แผนจีน
ประเทศไทย วิทยาลัย
การแพทย์แผนตะวันออก
มหาวิทยาลัยรังสิต



เจาะลึกสาเหตุก่อมะเร็ง ป้องกันก่อนรักษาตามศาสตร์แพทย์แผนจีน

สาเหตุการเกิดโรคมะเร็งในมุมมองแพทย์แผนจีนมาจากพฤติกรรมเป็นหลัก อย่างที่เรารู้ว่าการเป็นโรครื้อรังที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ หรือทางการแพทย์จัดอยู่ในกลุ่มโรค NCDs หรือ Non-Communicable Diseases ซึ่งเป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัย หรือเกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่สะสมเป็นระยะเวลานาน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสามารถป้องกันได้

การแพทย์แผนจีนมองร่างกายเป็นแบบองค์รวม หมายความว่าโรคที่เกิดเฉพาะส่วนมีความสัมพันธ์กับร่างกายโดยรวม หรือโรคที่เกิดจากภาวะร่างกายโดยรวมก็มีผลทำให้โรคเฉพาะส่วนรุนแรงขึ้นหรืออาการลดลงได้เช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น โรคมะเร็งที่พบในอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง เช่น มะเร็งปอด ถึงแม้จะเป็นมะเร็งเฉพาะที่ เป็นปัญหาเฉพาะส่วน แต่ก็ส่งผลถึงสภาพร่างกายโดยองค์รวมทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ภูมิต่ำกันต่ำ มีไข้ เจ็บปวด สภาพจิตใจหดหู่ ฯลฯ



NATUROPATHIC TIPS FOR CANCER

คุยกับคุณหมอธรรมชาติบำบัด แนะนำวิธีดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็ง

ณ ขณะนี้ เมื่อเอ่ยถึงแพทย์เนเชอโรพาธิคหรือธรรมชาติบำบัด (Naturopathic Doctor) ในเมืองไทย หลักๆ มี 2 ท่าน ท่านแรกคือ *ดอกเตอร์นิชเมน สมิทรีชู* หรือ *ดอกเตอร์นิชชา* แห่ง NICHE ศูนย์การแพทย์ด้านเนเชอโรพาธิค และ *ดอกเตอร์ไบรอันสุกวุฒิ คุณาคม* แพทย์ธรรมชาติบำบัดขึ้นทะเบียนวิชาชีพ ประเทศสหรัฐอเมริกา คลินิกเอสเพอราซ คลินิกเฉพาะทางด้านเวชกรรมมะเร็ง โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

ผู้เชี่ยวชาญทั้งสองท่านนี้จบการศึกษาระดับปริญญาเอกด้าน Naturopathic Medicine & Naturopathy จาก Bastyr University สหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยแนวหน้าด้านการแพทย์แบบเนเชอโรพาธิค

ชีวิตเห็นว่าคุณหมอเนเชอโรพาธิคมีวิธีดูแลสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งในต่างประเทศ แนวทางนี้สามารถใช้ควบคู่ไปกับการรักษาตามแนวทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ จึงคัดสรรคำแนะนำที่น่าสนใจจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสองท่านมาฝากค่ะ

UPDATE!!! NUTRITIONS FOR CANCER

วิตามินและอาหารป้องกันและฟื้นฟูมะเร็ง 2021



อีกหนึ่งบุคลากรและหน่วยงานสำคัญที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยมะเร็งคือ ทีมงานนักโภชนาการและนักกำหนดอาหาร ซึ่งต้องคอยวางแผนตารางอาหารที่จำเป็น เพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งได้รับสารอาหารเพียงพอ เป้าหมายคือ ไปเสริมสร้างพลังงาน สร้างภูมิคุ้มกันในช่วงการรักษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอกราช บำรุงพีชน์ ประธานชมรมโภชนวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการบำบัด และทำงานคร่ำหวอดเรื่องอาหารและสารอาหารเพื่อสุขภาพมากกว่า 16 ปี





สูตรอาหารชีวิต

สูตรอาหารชีวิตจะแบ่งออกเป็น 4 ประเภท กลุ่มแรกคือ คาร์โบไฮเดรตหรือแป้ง กลุ่มที่ 2 คือ ผัก กลุ่มที่ 3 คือ โปรตีนจากพืช และกลุ่มที่ 4 คือ กลุ่มเบ็ตเตลิต ทั้ง 4 กลุ่มมีหลักการทั่วไปว่า

แป้งต้องเป็นแป้งไม่ขัดขาว ผักใช้ผักสุกและผักสดอย่างละครึ่ง โปรตีนจะเป็นโปรตีนจากพืช แต่ให้กินปลาและอาหารทะเลได้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง เบ็ตเตลิตจะเป็นพวกผลไม้ไม่หวาน พืชและสาหร่ายทะเล ความสำคัญของอาหารสูตรชีวิตคือ เมื่อเลือกอาหารตามสูตรที่ระบุไว้แล้ว จะต้องจัดให้ได้สัดส่วนด้วย

กลุ่มที่ 1 อาหารประเภทแป้งไม่ขัดขาว เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ถ้าข้าวโพดจะเป็นทั้งเมล็ดหรือทั้งฝัก และถ้าเป็นแป้งขนมปังก็เป็นขนมปังโฮลวีต และถ้าจะให้แป้งเป็นกลุ่มของคอมเพล็กซ์คาร์โบไฮเดรต คือเป็นแป้งหลายชั้นซึ่งมีโปรตีนปนอยู่ด้วย ก็ควรเติมมันเทศ มันฝรั่ง หรือฟักทองลงไป

ปริมาณอาหารประเภทนี้ 50 เปอร์เซ็นต์ของแต่ละมื้อ

กลุ่มที่ 2 ผัก ใช้ทั้งผักดิบและผักสุกอย่างละครึ่ง ทำเป็นสลัดผักสด หรือทำเป็นผักสุกจิ้มน้ำพริกหรือผัดน้ำมันแต่น้อย ถ้าปลูกผักเองโดยไม่ใช้สารเคมีจะดีที่สุด แต่ถ้าซื้อจากตลาดต้องล้างให้สะอาด

ปริมาณผักประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์ของแต่ละมื้อ

กลุ่มที่ 3 ถั่วต่างๆอยู่ในประเภทโปรตีน เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และผลผลิตจากถั่ว เช่น เต้าหู้ โปรตีนเกษตร หรือผลผลิตซึ่งดัดแปลงจากถั่วในรูปแบบต่างๆ

ปริมาณถั่วหรือโปรตีนจากพืชประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ของแต่ละมื้อ นอกจากนี้จะใช้โปรตีนจากสัตว์เป็นครั้งคราว คือปลาและอาหารทะเลประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

กลุ่มสุดท้าย เบ็ตเตลิต ประเภทของกินเล่นแกงหรือซูบแบบไทยๆ แกงจืด แกงเลียง หรือซูบมิโซะ สิ่งที่ยินได้เป็นประจำคือสาหร่ายทะเล จะผสมอาหารต่างๆ เป็นเครื่องปรุง ใส่แกงหรือผัดผักต่างๆก็ได้ เครื่องปรุงอีกอย่างคืองา ใช้โรยอาหารทุกอย่าง

นอกจากนั้นกินถั่วต่างๆ และเมล็ดพืชกินเล่น เช่น ถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง ผลไม้สดที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ พุทรา

กลุ่มนี้กินปริมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ของแต่ละมื้อ ☺

“มะเร็งเต้านม” ไม่ร้ายอย่างที่คิด เพียงเข้าใจเข้าใจ “โรค”

ด้วยวัยเพียง 30 ปี และมีชีวิตการทำงานในวงการด้วยอาชีพพรีตตี้แอสสอย “น้องนุกซี่ - ัญญพิชญ์ วัฒนาตันติรัตน์” โลกแล่นอยู่ในวงการบันเทิงอย่างมืออาชีพ แต่วันหนึ่งก็พบว่าตัวเองป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ซึ่งในความโชคร้ายนี้ ได้เปลี่ยนแนวคิดในการใช้ชีวิตของเธอไปอย่างมากมาย

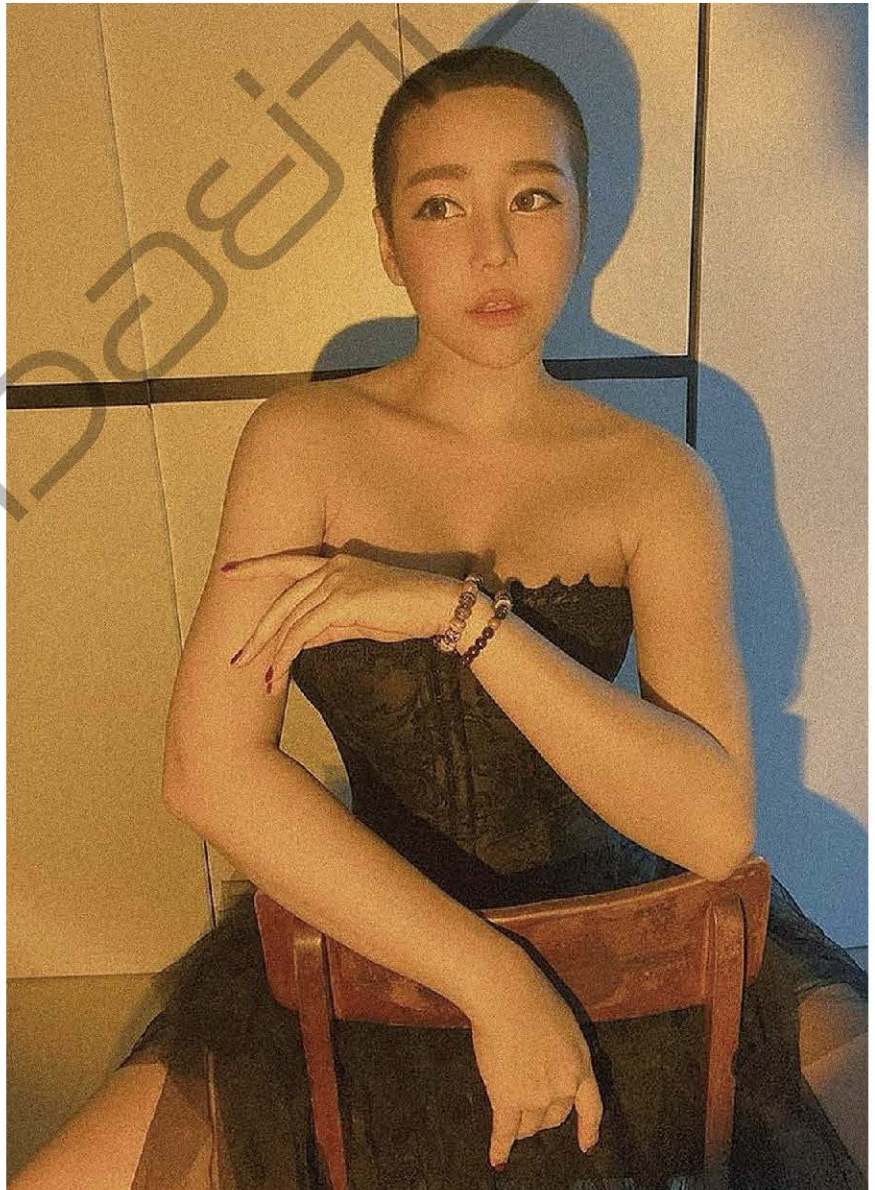
ชีวิตจิตใจจึงเชิญเธอมาพูดคุยถึงประสบการณ์ต่อสู้โรคมะเร็ง

จุดเริ่มต้นของมะเร็งเต้านม

“เริ่มจากเกิดความผิดปกติที่หัวนม มีเลือดไหลออกมา เป็นสีเลือดผสมน้ำเหลืองคะ ลีคล้ายหนอง แต่ดูเข้มกว่า เลยลองคลำที่บริเวณเต้านมข้างขวา ปรากฏว่าเจอก้อน แต่ก็ยังไม่ปักใจเชื่อว่าเป็นโรค เพราะเคยทำศัลยกรรมเสริมเต้านมอยู่แล้ว จึงไม่กังวลมาก แต่พอเข้าสู่เดือนที่ 3 ก็คิดว่าไม่ปกติแล้ว เพราะลองบีบเต้านมแล้วมีเลือดผสมน้ำเหลืองไหลออกมาเยอะมาก ตอนนั้นคิดในใจแล้วว่าต้องเป็นก้อนหนองอก หรืออาจไปถึงมะเร็งร้าย เพราะเกิดความกลัว จึงทิ้งระยะเวลาไว้นาน

“แต่สุดท้ายเราก็ต้องไปตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง นุกซี่เริ่มขั้นตอนแรกด้วยการวินิจฉัยกับหมอเฉพาะทางด้านศัลยกรรมหน้าอกก่อน เพราะคิดว่าน่าจะเกิดการอักเสบจากการศัลยกรรม ผลตรวจของคุณหมอออกมาว่าไม่ใช่ เพราะซิลิโคนที่เสริมเข้าไปอยู่ใต้กล้ามเนื้อ แต่จุดที่เกิดการอักเสบจนทำให้เลือดไหลออกมาเกิดตรงบริเวณเนื้อหน้าอก จากนั้นจึงไปตรวจกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหน้าอก

“ผลตรวจที่คุณหมอแจ้งมาคือพบเป็นก้อนเนื้อ ไม่ใช่ถุงน้ำ จึงต้องเจาะชิ้นเนื้อออกและส่งแล็บตรวจต่อ จะทราบผลประมาณ 7 วัน ในระหว่าง 7 วันนั้นนุกซี่ก็คิดว่าไว้อยู่แล้วว่าก้อนเนื้อนี้อาจจะเป็นมะเร็งแน่นอน เพราะมีการอักเสบมากและเลือดไหลออกมาจากหัวนมตลอดคะ”





CANCER SOCIETY IN THAILAND

10 องค์กรเพื่อผู้ป่วยมะเร็งที่คุณต้องรู้

โรคมะเร็งเป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิตของคนไทยมายาวนานกว่า 20 ปี โดยข้อมูลจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติเผยว่า คนไทยเสียชีวิตจากโรคมะเร็งเฉลี่ยวันละ 221 ราย หรือคิดเป็น 80,665 ราย ต่อปีเลยทีเดียว

ส่งผลให้มีหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนได้เล็งเห็นถึงความน่ากลัวของเจ้าโรคร้ายนี้ จึงพร้อมที่จะซัพพอร์ตผู้ป่วยมะเร็งให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะการมอบความรัก กำลังใจ และความช่วยเหลือในด้านต่างๆ สามารถช่วยให้ผู้ป่วยทุกคนมีอาการดีขึ้นได้ ฉะนั้นเราจึงมักเห็นองค์กร มูลนิธิ และชมรมเพื่อผู้ป่วยมะเร็งเกิดขึ้นมากมายในประเทศไทย ซึ่งจะมีที่ไหนบ้าง มาดูกันค่ะ