

สุขภาพดี มีคุณภาพ

ชีวิตเนื่อความคาดนัว้

ปลอดภัยจากโรคมะเร็ง



HAPPY



แนวทางการดูแลผู้ป่วยเด็กที่หายขาดจากโรคมะเร็ง  
(A Guide for Childhood Cancer Survivor)

วันเพ็ญ พันธางกูร  
สมกวีล ศิริเรือง

## วันเพ็ญ พันธางกูร

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์)  
วุฒิบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็ง  
ประกาศนียบัตรการฝึกอบรมการดูแลผู้ป่วยมะเร็งเด็ก  
โรงพยาบาล St. Jude Childrens Research เห็นเนสซี ประเทศสหรัฐอเมริกา  
พยาบาลชำนาญการ หน่วยโลหิตวิทยาและมะเร็งในเด็ก  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## สมถวิล ศิริเรือง

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาการพยาบาลเด็ก)  
วุฒิบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็ง  
พยาบาลประจำการ หน่วยโลหิตวิทยาและมะเร็งในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

## ชื่อหนังสือ

แนวทางการดูแลผู้ป่วยเด็กที่หายขาดจากโรคมะเร็ง

## เจ้าของ

หน่วยโลหิตวิทยาและมะเร็งในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
โทรศัพท์ 0-2201-1453, 0-2201-1495

## ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์สุรเดช หงส์อิง  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สามารถ ภคกษมา

## ผู้เขียน

วันเพ็ญ พันธางกูร  
สมถวิล ศิริเรือง

ภาพประกอบ ดร.สุธรรม นามพรหม

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2550

จำนวน 3,000 เล่ม

ISBN 978-974-11-0787-2

พิมพ์ที่ หจก. พี แอนด์ พี บิซิเนส เพรส

2668 ซอยลาดพร้าว 128/3 ถนนลาดพร้าว

แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทรศัพท์ 0-2733-9311 โทรสาร 0-2733-9312

# คำนำ

## คำนำ

ขอแสดงความยินดีกับผู้ป่วย และผู้ปกครองที่มีบุตรหายขาดจากโรคมะเร็งทุกท่าน แต่นั่นยังไม่เพียงพอ คณะผู้ดูแลรักษายังมุ่งหวังให้ผู้ป่วยและผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลตนเองและบุตรหลานต่อไปอีก เพื่อป้องกันหรือลดภาวะแทรกซ้อนระยะยาวที่อาจเกิดขึ้นจากการรักษาด้วยเคมีบำบัด รังสีรักษา การผ่าตัด ตลอดจนการสร้างนิสัยการกินอยู่ที่ถูกต้อง เพื่อส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันโรค ค้นหาการเกิดโรคมะเร็งชนิดอื่น และเฝ้าระวังการกลับของโรคเดิมซึ่งผู้ป่วยหรือผู้ปกครองเหล่านี้ยังขาดความรู้ ความเข้าใจที่จะดูแลตนเอง บุตรหลานจึงอยู่ในภาวะเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพได้ ทั้งการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตสังคม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน ได้แก่ คุณลักษณะของผู้ป่วยแต่ละคน การวินิจฉัยโรค ขบวนการของโรค และการรักษาที่ได้รับ

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าแนวทางการดูแลนี้คงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ที่ย้ายจากโรคดังกล่าว เพื่อห่างไกลจากโรคร้ายและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์สุรเดช หงส์อิง และผู้ช่วยศาสตราจารย์สามารถ ภคขมา ที่ช่วยกรุณาแนะนำให้นำหนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทั้งในด้านการปฏิบัติการดูแลตนเองและการดูแลผู้ป่วยได้ถูกต้อง

วันเพ็ญ พันธางกูร  
สมถวิล ศิริเรือง

# สารบัญ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
การติดตามผลการรักษา	6
การดูแลผู้ป่วยเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่	6
ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับการดูแล	7
แนวทางในการดูแลตนเอง	8
ปัญหาทั่วไปที่อาจเกิดขึ้น	11
การค้นหาโรคมะเร็งในระยะเริ่มต้น	12
การป้องกันโรคมะเร็ง	12
อาหารและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง	14
อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	16
เคล็ดลับในการเผชิญความเครียด	19

# บทนำ

ปัจจุบันความก้าวหน้าในการรักษาโรคมะเร็ง ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสรอดชีวิตจากโรคมะเร็งมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยกลุ่มนี้ยังเสี่ยงต่อผลข้างเคียงจากการรักษาในระยะยาว และการเป็นมะเร็งชนิดอื่นได้ในอนาคตหลังจากสิ้นสุดการรักษาแล้วจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการติดตามการรักษาเพื่อเฝ้าระวังโรคกลับเป็นซ้ำ การวินิจฉัยและป้องกันภาวะแทรกซ้อนในระยะยาว ตลอดจนการให้ความรู้ แนะนำ และเป็นพี่ปรึกษา เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โดยต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น ต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ค้นหาโรคได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้น ซึ่งเป็นความต้องการของผู้ป่วยและครอบครัวที่จะหายขาดจากโรคมะเร็งอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และไม่เป็นการระงับของครอบครัวอีกต่อไป

## การติดตามผลการรักษา

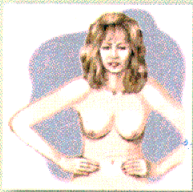
ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับการตรวจประจำปีดังนี้

1. ชักประวัติ ตรวจร่างกาย
2. ตรวจเลือด (Complete blood count : CBC)
3. ตรวจปัสสาวะ

## การดูแลผู้ป่วยเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ : เพศหญิง

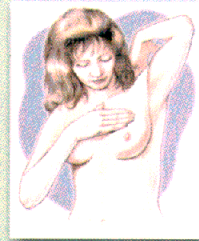
1. ตรวจเต้านมด้วยตนเองในวันที่ 8-10 ของการมีประจำเดือน เป็นประจำทุกเดือน
2. ตรวจเอ็กซเรย์ เต้านม (mammogram) เมื่ออายุ 35-40 ปี และทุก 1-2 ปี จนกระทั่งอายุ 50 ปี หลังจากนั้นปีละครั้ง
3. ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านมควรตรวจเอ็กซเรย์เต้านม (mammogram) ก่อนอายุของคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง 10 ปี แต่ไม่ควรทำก่อนอายุ 20 ปี แล้วตรวจประจำปี 1-2 ปี
4. ผู้ได้รับการฉายรังสีบริเวณทรวงอกเริ่มตรวจเมื่ออายุ 25 ปี และทุก 1-2 ปี
5. ตรวจมะเร็งปากมดลูกเมื่ออายุมากกว่า 18 ปี ประจำปี และหรือผู้ที่มียeastสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย

## การตรวจเต้านมด้วยตนเองมี 5 ขั้นตอนดังนี้



1. ยืนตรงหน้ากระจกแล้ว  
เท้าสะเอวด้วยมือทั้งสองข้างสังเกตุลักษณะ  
สีผิว ขนาด รูปร่างเต้านม  
ทั้ง 2 ข้างว่าผิดปกติ

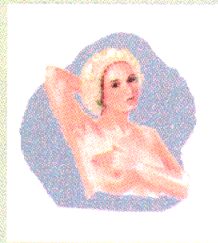
หรือไม่ รวมทั้งอาการผิดปกติ เช่น บวม แดง  
อักเสบ เจ็บ มีผื่น บวม ดึงรั้ง หรือมีสารคัดหลั่ง  
(เลือด หนอง) ของเต้านม หรือหัวนม



- 2, 3 ยืนท่าเดิม ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ  
พร้อมตรวจดูความผิดปกติ เช่นเดียวกับข้อ 1 แล้วบีบหัวนมเบาๆ เพื่อดูสารคัดหลั่ง  
หลังจากหัวนม เช่น น้ำเหลือง น้ำนม เลือด เป็นต้น



4. นอนราบโดยมือซ้ายหนุนใต้ศีรษะ และมือขวาใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนางเหยียดตรงชิดกัน เริ่มตรวจด้วยการกดเบาๆ เป็นวงกลมเล็กๆ จากกระดูกหน้าอกวนรอบเป็นวงกลมเข้าหาหัวนม และสลับตรวจเต้านมอีกข้างด้วยวิธีเดียวกัน



5. การตรวจเต้านมขณะอาบน้ำ สามารถตรวจเต้านมได้ เช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 4 ดังภาพ

# การติดตามผลการรักษา

## การดูแลผู้ป่วยเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ : เพศชาย

สังเกตขนาดและคลำลูกอัณฑะ (testicular self-exam) เมื่ออายุมากกว่า 14 ปี เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติด้วยตนเอง เป็นประจำทุกเดือน

### การตรวจอัณฑะด้วยตนเอง

สามารถตรวจได้ด้วยตนเองเดือนละครั้งในขณะอาบน้ำ หรือขณะแช่ตัวในน้ำอุ่นจะทำให้ผิวหนังหย่อน ตรวจพบความผิดปกติได้ง่ายขึ้น ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ยืนหน้ากระจก สังเกตผิวหนังบริเวณรอบถุงอัณฑะ (ไข่) ว่ามีอาการบวมหรือไม่ ซึ่งปกติลูกอัณฑะข้างหนึ่งจะใหญ่กว่าอีกข้างหนึ่งเล็กน้อย
2. ใช้มือทั้ง 2 ข้างตรวจ โดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางรองใต้ลูกอัณฑะ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือวางบนลูกอัณฑะ
3. คลึงลูกอัณฑะเบาๆ ให้ทั่ว เพื่อตรวจหาก้อนนูนที่ผิดปกติ (ปกติจะคลำที่อ่อน้ำเชื้อได้ เป็นท่อยาวนิ่ม ซึ่งอยู่ด้านหลังของลูกอัณฑะ)
4. สังเกตอาการตึง เจ็บ เมื่อถูกสัมผัส หรือรู้สึกหน่วงๆ ที่ถุงอัณฑะ (ปกติจะไม่เจ็บ)
5. มีอาการปวดที่ขาหนีบหรือไม่

ก้อนส่วนใหญ่จะไม่ใช่มะเร็ง และไม่จำเป็นต้องรักษา แต่ท่านก็ควรให้ความสนใจ และรายงานให้แพทย์ทราบทันที โดยเฉพาะอาการที่รู้สึกหน่วงๆ หรือลูกอัณฑะใดผิดปกติ หรือมีอาการบวม น้ำขุ่น ถุงอัณฑะ การตรวจพบมะเร็งลูกอัณฑะในระยะเริ่มต้น ซึ่งมักเป็นข้างเดียวสามารถรักษาให้หายขาดได้ 90%



## ผู้ป่วยทุกรายควรได้รับการดูแล

1. การกระตุ้นภูมิคุ้มกันโรคคอติบและบาดทะยักหลังหยุดการรักษาแล้ว 6 เดือนถึง 1 ปี และทุก 10 ปี ผู้ป่วยที่ยังไม่ได้รับภูมิคุ้มกันหลังการรักษาครบแล้วควรปรึกษาแพทย์เจ้าของไข้ เพื่อรับวัคซีนต่อไป
2. ตรวจทวารหนัก (Rectal exam) เมื่ออายุ 45 ปี และตรวจประจำทุกปี
3. ตรวจระดับโคเลสเตอรอล (Cholesterol) ในเลือด เมื่ออายุ 25 ปี และตรวจประจำทุกปี
4. ตรวจอุจจาระ (Stool for occult blood) เมื่ออายุ 50 ปี และตรวจประจำทุกปี
5. ตรวจลำไส้ใหญ่โดยการส่องกล้อง (Sigmoidoscopy) เมื่ออายุ 50 ปี

# แนวทางในการดูแลตนเอง

ผู้ป่วยทุกรายควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง โดยปฏิบัติดังนี้

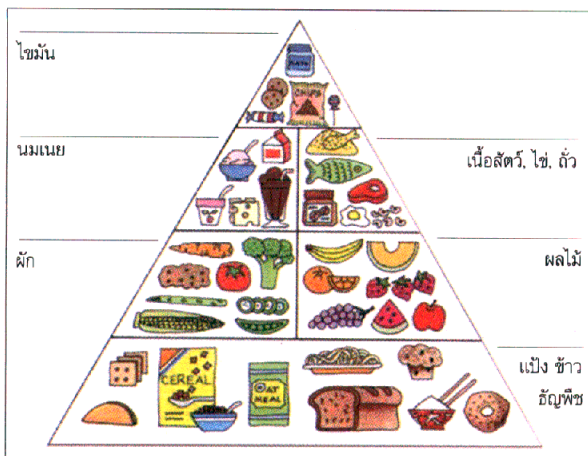
1. ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดแล้วยังทำให้เกิดโรคอื่นๆ ได้อีกเช่น มีหนองในปอด โรคปอดเรื้อรัง โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น



2. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด เพราะจะทำให้เกิดโรคตับ แผลในกระเพาะ ความดันโลหิตสูง โรคซึมเศร้า โรคพิการแต่กำเนิด และโรคมะเร็ง เป็นต้น

3. ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ควรซื้อตามแพทย์สั่ง

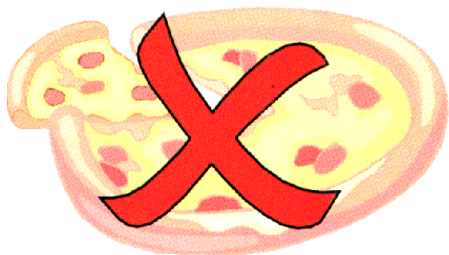
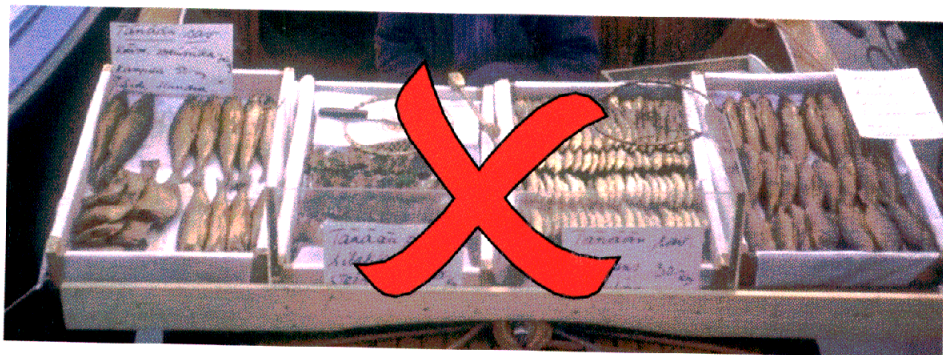
4. ควรมีการป้องกันเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือตั้งครกไว้โดยไม่ต้องการ



5. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารครบ 5 หมู่ และพลังงานเพียงพอ ผู้หญิงควรได้ 1,800 - 2,100 แคลอรี/วัน ผู้ชายควรได้ 2,400 - 3,000 แคลอรี/วัน โดยคาร์โบไฮเดรต 50% โปรตีน 20% ไขมันพืช 20% และไขมันสัตว์ 10% เช่น อาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก วิตามินเอ ซี



6. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ไขมันสูง

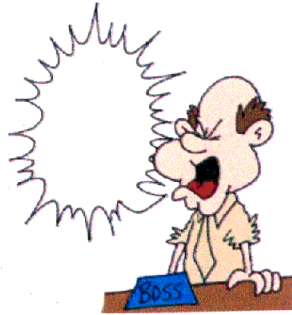


7. พักผ่อนให้เพียงพอวันละ 8-10 ชั่วโมง



# แนวทางในการดูแลตนเอง

8. หลีกเลี่ยงอารมณ์เครียด จะทำให้เกิดโรคหัวใจ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง



9. ตรวจร่างกายประจำปี



10. ออกกำลังกายสม่ำเสมออาทิตย์ละ 3 ครั้ง ๆ ละอย่างน้อย 20 นาที ช่วยลดความดันโลหิต โคเลสเตอรอล ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและปอดแข็งแรง ลดภาวะเครียด



## แนวทางในการดูแลตนเอง

11. หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดจัด (หลัง 10.00 น.)



### ปัญหาทั่วไปที่อาจเกิดขึ้น

1. **เป็นหมัน** มีโอกาสเกิดภาวะนี้ได้มากกว่าคนปกติประมาณ 10-15 % โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับฉายารังสีบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ และยาเคมีบำบัดบางชนิด
2. **โอกาสโรคกลับ** มักเกิดขึ้นภายใน 1-2 ปี แรกหลังจบการรักษา
3. **เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งชนิดอื่น** ผู้ป่วยที่มีประวัติรับการรักษา มะเร็งในเด็กจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดอื่นเพิ่มขึ้นเป็น 10-20 เท่าของคนปกติในวัยเดียวกัน ใน 20 ปี แรกหลังได้รับการวินิจฉัยโรคพบได้ 3-12 % ปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคร้อนอยู่กับการวินิจฉัยโรคเบื้องต้น อายุ ชนิดของการรักษา และสภาวะทางพันธุกรรม
4. **ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม** เช่น มะเร็งนัยต์ตา มะเร็งที่โต ต้องมีการติดตามเฝ้าระวังการเกิดโรคมะเร็งชนิดอื่น เช่น มะเร็งกระดูก มะเร็งเต้านม เป็นต้น
5. **สุขภาพจิตที่ดี** ควรมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน
6. **การเรียนรู้** ผู้ป่วยที่ได้รับการฉายารังสีที่สมอง อาจมีความสามารถในการเรียนรู้ลดลง
7. **การเจริญเติบโต** ผู้ป่วยที่ได้รับการฉายารังสีที่สมองก่อนวัยหนุ่มสาวจะมีปัญหาเรื่องความสูง ให้ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านต่อมไร้ท่อ (Endocrinologist)

# การค้นหามะเร็งในระยะเริ่มต้น

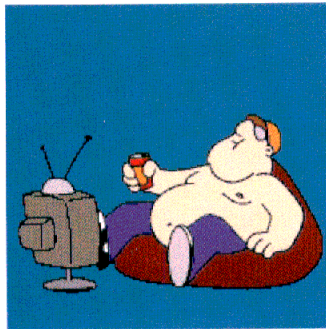
## การค้นหาโรคมะเร็งในระยะเริ่มต้น

ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยรังสี และยาเคมีบำบัดจนหายขาดจากโรค ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งชนิดอื่นได้ในอนาคต ดังนั้นการตรวจคัดกรอง (Screening tests) จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยที่หายขาดจากโรค ในการที่จะค้นหามะเร็งในระยะเริ่มต้น เพื่อเป็นการบ่งบอกโรคมะเร็งใหม่ในระยะแรก การตรวจคัดกรองสามารถทำได้ง่ายโดยผู้ป่วย หรือแพทย์ดังกล่าวข้างต้น

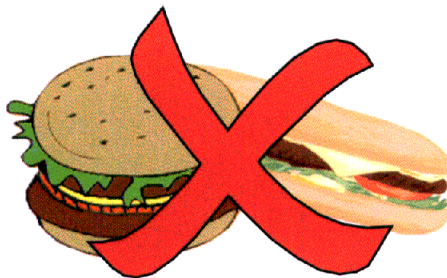
## การป้องกันโรคมะเร็ง

การป้องกันโรคขึ้นอยู่กับความชุกของโรคมะเร็งในผู้ใหญ่ของท้องถิ่นนั้น ๆ โดยผู้ป่วยต้องปฏิบัติตนเพื่อลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งดังนี้

1. หลีกเลี่ยงความอ้วน เพราะความอ้วนจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังวัยหมดประจำเดือน นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ดังนั้นควรควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม

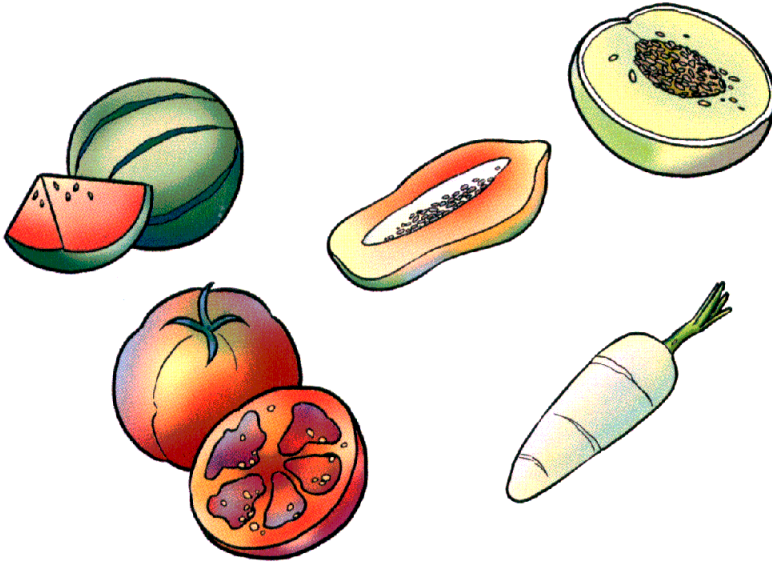


2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง

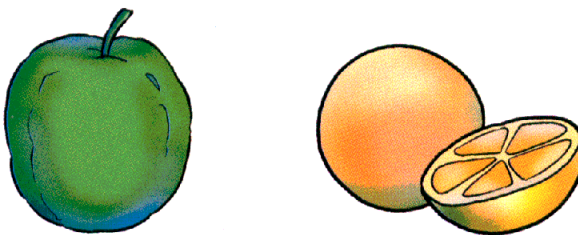


## การป้องกันโรคมะเร็ง

3. รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้หลากหลายชนิด ข้าวโพด ข้าวกล้อง และเมล็ดธัญพืชเป็นประจำทุกวัน
4. รับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูงทุกวัน เช่น แครอท บรอกคอรี่ แคนตาลูป ผักนึ่ง คะน้า มะเขือเทศ มะละกอ แตงโม เป็นต้น



5. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง มะนาว มะเขือเทศ ส้ม



# การป้องกันโรคมะเร็ง

6. รับประทานอาหารสะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ และธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านขบวนการถนอมอาหารด้วยการทำให้มีรสเค็ม ร่มควัน หรือมีส่วนผสมของสารไนโตรท (เช่น สารกันบูด หรือทำให้อาหารมีรสชาติ สีสรรที่ปรุงแต่งขึ้นตามต้องการ)



- 7. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
- 8. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือสูดควันบุหรี่จากคนข้างเคียง
- 9. หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดจัด
- 10. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

## อาหารและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

อาหารมีบทบาทสำคัญในการยับยั้งหรือเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ดังนั้นโรคมะเร็งสามารถป้องกันได้ ในระยะแรกมี 2 ขั้นตอนคือ

- 1. หลีกเลี่ยงในการรับสารก่อมะเร็ง
- 2. ดูแลให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ

**สารก่อมะเร็ง ได้แก่**

- 1. สารเคมี เช่น สารหนู เบนซิน แอลฟลาทอกซิน (ซึ่งเกิดจากเชื้อราในถั่วลิสง ข้าวโพด อาหารตากแห้ง ที่มีความชื้นมาก เช่น หอม กระเทียม พริกแห้ง)
- 2. ไวรัสชนิดต่างๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบบี บี ซี เอปส์ไตน์บาร์ไวรัส (Epstein-Bar Virus) เปปปีโลมาไวรัส (Human papilloma virus)
- 3. ฮอว์โมนเอสโตรเจน
- 4. พยาธิใบไม้ในตับ
- 5. รังสีเอ็กซ์ แกมมา

# อาหารและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

6. หมาก และยาเส้น
7. ควันบุหรี
8. ชี้อ้อย
9. อาหารที่มีไขมันสูง
10. อาหารที่ผ่านขบวนการถนอมอาหารด้วยความเค็ม ใส่สารกันบูด สารปรุงแต่งรส สีสรรต่างๆ หรือรมควัน การรมควันอาหารจะดูดซับสารก่อมะเร็งไว้คล้ายกับน้ำมันดิน (tar) ซึ่งพบได้ในควันบุหรี เช่นเดียวกับอาหารที่มีรสเค็ม อาหารหมักดองอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง หลอดอาหาร และกระเพาะอาหารได้

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

1. อาหารที่มีถั่วลิสงเป็นส่วนประกอบ
2. อาหารดิบ เช่น ก้อยดิบ ปลาดิบ ปลาข้าวสากๆ ดิบๆ กุ้งดิบ
3. หมากพลู และยาเส้น
4. ปลาเค็ม
5. ผักดอง
6. พริกไทยดำมีสารอัลคาลอยด์ ไพเพอร์รีน และเอมีน ซึ่งเมื่อทำปฏิกิริยากับกลุ่มไนโตรเจน (ในเนื้อสัตว์) เกิดเป็นสารก่อมะเร็งได้
7. อาหารปิ้ง ย่าง หรือทอดโดยใช้ไฟแรง ซึ่งไหม้เกรียม ไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ มันฝรั่งอบ ขอบขนมปังส่วนที่กรอบไหม้ๆ



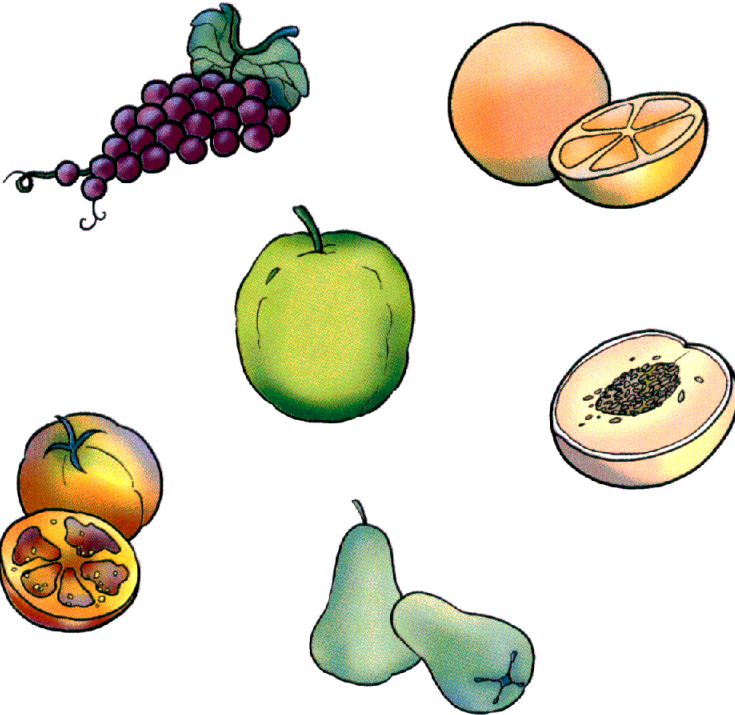
8. อาหารที่ปิ้งย่างโดยห่อด้วยใบตอง อลูมิเนียม
9. อาหารซ่าซาก (ควรรับประทานหลากหลายชนิด)

# อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

## อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

อาหารที่ยับยั้ง หรือต้านโรคมะเร็งได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ โดยช่วยลดจำนวนอนุมูลอิสระ (free-radical) ในร่างกาย ได้แก่

1. วิตามินเอ เป็นสารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งจากขบวนการทางเคมี (chemoprotective) 1 ตัวจะจับอนุมูลอิสระได้ 4 ตัว ทำให้ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้
2. วิตามินอี ช่วยทำหน้าที่คล้ายเป็นตำรวจคอยเก็บอนุมูลออกซิเจน (oxygen radicals)
3. วิตามินซี มีคุณสมบัติทำลายสารพิษก่อมะเร็ง (detoxify carcinogen)
4. ซีลีเนียม (Selenium) พบได้ในเนื้อสัตว์ แครอท มะเขือเทศ ส้ม แคนตาลูป พักใบเขียว เช่น บรอกโคลี ถั่วแขก ผักโขม





# อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

## อาหารที่ยับยั้ง หรือต้านโรคมะเร็ง

อาหารที่ยับยั้ง หรือต้านโรคมะเร็ง ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ และสมุนไพรบางชนิด โดยพืชผัก ผลไม้ มีสารอาหาร เช่น วิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร และสารที่มีใช้สารอาหาร หรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ หลายตัว การศึกษาวิจัยด้านนี้มีรายงานมากมาย ดังนั้นผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันวิจัยมะเร็งแห่งชาติของอเมริกา ร่วมกับมูลนิธิการวิจัยมะเร็งโลก ได้ช่วยกันนำรายงานผลงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารต่างๆ ทั่วโลกที่ถูกต้องน่าเชื่อถือ และใช้เป็นข้อมูลในการให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วย ดังนี้

### ผัก

1. **ผักใบเขียว** (green vegetable) สามารถป้องกันการโรคมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหารได้



2. **หอม กระเทียม** สามารถป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร

3. **มะเขือเทศ** สามารถป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร

4. **ถั่วเหลือง** สามารถป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก

5. **ผักตระกูลกะหล่ำ** น่าจะลดมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมธัยรอยด์



# อาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

6. **แครอท** นำจะลดมะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
7. **ผักไทย** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้นำผักไทยมาศึกษาเพื่อดูฤทธิ์การยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง  
7.1 ผักกลุ่มที่มีฤทธิ์ต้านการลุกลามขยายตัวของเซลล์มะเร็งมากกว่า 70% ได้แก่ มะระขี้นก ตังโอ๊ต แขนงกะหล่ำ ตะไคร้ โหระพา ใบแมงลัก ใบชะมวง ผักแว่น พริกไทย มะกรูด ชะพลู ใบยอ ขึ้นฉ่าย ใบบัวบก ผักชี กระจับปี่ ช้า ชิงแก่  
7.2 ผักกลุ่มที่มีฤทธิ์หยุดการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง 50-70% ได้แก่ หัวไชเท้า ฟัก สะระแหน่ ดอกซีเหล็ก แคบ้าน ยอดสะเดา หยวกกล้วย พริกหยวก ผักชีลาว ชিংอ่อน  
7.3 ผักกลุ่มที่มีฤทธิ์หยุดการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ 30-50% ได้แก่ ผักบุ้ง บวบหอม ซีเหล็ก เมล็ดกระถิน มะเตือ มะเขือพวง มะเขือเทศ มะเขือยาว มะอึก

**หมายเหตุ** ข้อมูลนี้รายงานเพียงด้านเดียวมิได้ศึกษาถึงคุณสมบัติด้านอื่น ๆ จึงต้องใช้วิจารณญาณในการใช้ด้วย จนกว่าจะมีการศึกษาวิจัยเต็มรูปแบบ

## ผลไม้

1. **ส้ม** นำจะลดมะเร็งกระเพาะอาหาร
2. **ผลไม้อื่นๆ** ได้แก่ สตรอเบอร์รี่ (strawberries) ราสเบอร์รี่ (raspberries) บลูเบอร์รี่ (blue berries) แบลคเบอร์รี่ (black berries) แครนเบอร์รี่ (cran berries) องุ่นดำ (black currant) อุดมด้วยวิตามิน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ ซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ แต่ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม

## พืช

1. **ใบชาทุกชนิด** ลดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ผล แต่ชาเขียวซึ่งเป็นยอดใบชา มีปริมาณของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพมากกว่า
2. **สมุนไพร** ผลการศึกษายังไม่ชัดเจน  
การศึกษาเกี่ยวกับอาหารที่ยับยั้งหรือต้านโรคมะเร็งที่สามารถลงมือทำได้จริง ๆ มีน้อยมาก ส่วนใหญ่ยังเป็นกลุ่มของอาหารหรือสารที่อาจจะเป็นสารยับยั้งมะเร็งได้ หรือจัดอยู่ในกลุ่มที่ข้อมูลยังไม่พอเพียง จึงควรติดตามใกล้ชิดต่อไป อย่างไรก็ตามการบริโภคผักผลไม้ที่หลากหลายชนิดย่อมให้วิตามินเกลือแร่ โยอาหาร และสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้

# เคล็ดลับในการเผชิญความเครียด

1. เมตตาตนเอง มองตนเองในแง่ดี ต้องบอกตนเองว่าสามารถทำได้ แทนที่จะบอกว่าตนเองทำไม่ได้ และพยายามเน้นในสิ่งที่อยากทำ และสามารถทำได้
2. ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามความเหมาะสม
3. ลดความคับข้องใจในชีวิตประจำวันโดยกล่าวพูดคำปฏิเสธอย่างสุภาพ
4. ระบายความในใจที่คุณวิตกกังวล
5. เรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี
6. ต้องรู้จักเป็นผู้ให้ มิใช่เป็นผู้รับฝ่ายเดียว
7. ออกกำลังกายให้เพียงพอเพื่อจัดการความเครียด
8. หาโอกาสทำงานอดิเรกที่ชอบ และเหมาะสม
9. อย่าทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เพราะจะทำให้ท่านเครียดเมื่อมีงานต้องรับผิดชอบมากเกินไป
10. จัดลำดับความสำคัญของงาน
11. พยายามคิดดีทำดี ถ้าเป็นเหตุสุดวิสัยต้องคิดว่าคุณทำดีที่สุดแล้ว
12. ฝึกตัวเองให้รวดเร็ว แจ่มใส ไม่เครียดง่ายเกินไป หัวเราะอย่างน้อยวันละครั้ง

## เอกสารอ้างอิง

1. Katz JA, Tomlinson G, Eshelman D, Ellis K, McGinnis D. A guide for survivors of childhood cancer. Texas: American Cancer Society Texas Division, Inc.
2. จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. อาหาร-โรคมะเร็ง. เอกสารประกอบการบรรยาย 6th National Cancer Conference. กรุงเทพฯ, 3-4 ธันวาคม 2544.
3. วรนนท์ ศุภพิพัฒน์. อาหารที่ส่งเสริมโรคมะเร็ง. ใน: อาคม เขียวศิลป์, ผ่องพรรณ ศิริพงษ์, วรนนท์ ศุภพิพัฒน์, รจนา คัยยานนท์ บรรณาธิการ. อาหารสมุนไพรรักษาโรคมะเร็ง การรักษายุคใหม่. กรุงเทพฯ: บริษัท เมดิอินโฟ จี. ดี. จำกัด, 2546: 26-33.
4. วรนนท์ ศุภพิพัฒน์. อาหารที่ยับยั้งหรือต้านโรคมะเร็ง. ใน: อาคม เขียวศิลป์, ผ่องพรรณ ศิริพงษ์, วรนนท์ ศุภพิพัฒน์, รจนา คัยยานนท์ บรรณาธิการ. อาหารสมุนไพรรักษาโรคมะเร็ง การรักษายุคใหม่. กรุงเทพฯ: บริษัท เมดิอินโฟ จี. ดี. จำกัด, 2546: 33-5.
5. Pollock BH, Knudson AG. Preventing cancer in adulthood: advice for the pediatrician. In: Pizzo PA, ed, Poplack DG, eds. Principles and practice of pediatric oncology. 4th ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins, 2002:1553-63.

สนับสนุนการพิมพ์โดย



บริษัท ชูมิตร 1967 จำกัด



EBEWE PHARMA

สงวนลิขสิทธิ์

หน่วยโลหิตวิทยาและมะเร็งในเด็ก ภาควิชากุมารเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

โทรศัพท์ 0-2201-1453, 0-2201-1495