



อาหารบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

โดย แพทย์จีน ก่งยาปิ่น

1. (ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคมะเร็ง)

คำว่า เนื้องอก มะเร็งเนื้อร้าย carcinoma และ sarcoma แตกต่างกันอย่างไรร

เนื้องอก – คือก้อนเนื้อที่เกิดจากการแบ่งตัวเพิ่มปริมาณที่ผิดปกติของเซลล์

良性 benign – เนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรง, 瘤 tumor

恶性 malignant - เนื้องอกชนิดร้ายแรง หรือมะเร็งเนื้อร้าย, cancer

- 癌 (carcinoma)

- 肉瘤 (sarcoma)

2. (สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดเนื้องอกมีอะไรบ้าง?)

(ปัจจัยจากภายนอก)

-ปัจจัยเกี่ยวกับสารเคมี : เช่น สารทาร์ที่อยู่ในควันบุหรี่ หรือควันต่างๆ มีส่วนประกอบมากมายที่เป็นสารก่อมะเร็ง

- ปัจจัยทางกายภาพ : เช่น พกรังสีต่างๆ รังสีUV

- ปัจจัยทางชีวภาพ : รวมถึงเชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิ

(ปัจจัยจากภายในร่างกาย)

-ปัจจัยทางจิตใจอารมณ์

-พฤติกรรมในการรับประทานอาหาร

-ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

-ปัจจัยเกี่ยวกับฮอร์โมน

-ปัจจัย ทางพันธุกรรม : เช่น โรคมะเร็งจอประสาทตา, ตั่งเนื้อในลำไส้, มะเร็งไตในเด็ก, โรคท้าวแสนปม (เนื้องอกระบบ

ประสาท) สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้

3.(ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับการเกิดมะเร็ง)

มะเร็งสามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัย แต่ละช่วงของอายุก็สามารถเป็นมะเร็งได้แตกต่างกันไป

วัยเด็ก : มะเร็งเม็ดเลือดขาว เนื้องอกในสมอง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

วัยรุ่น : มะเร็งตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว

วัยกลางคนและวัยสูงอายุ : มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งปอด เป็นต้น

4.(สาเหตุที่คนสูงอายุมักเป็นมะเร็งเนื้อร้ายได้ง่าย)

- การทำงานของระบบประสาท ฮอร์โมนต่างๆผิดปกติ เมตาบอลิซึมเสื่อมถอย
- ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง
- อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ต้องสัมผัสกับสารก่อมะเร็งบ่อย
- อาจจะมาจกสาเหตุพื้นฐานของร่างกายคนสูงอายุมักจะมีอาการอักเสบเรื้อรังอยู่แล้ว

5.(สาเหตุที่การเกิดมะเร็งแปรผันตามอายุ)

- มีการเปลี่ยนแปลงในการรับประทานอาหาร
- มลภาวะแวดล้อม
- การใช้ยาพื้นบ้านและการทานอาหารเสริมต่างๆ
- พฤติกรรมทางอารมณ์และการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสม
- การผลิตเซลล์ใหม่มากเกินไป ก็เป็นการกระตุ้นให้เกิดสารก่อมะเร็งได้ง่าย
- ความไวในการรับรู้ความรู้สึก

6. (มะเร็งติดต่อกันได้หรือไม่)

ปัจจุบันยังไม่มีการระบุว่ามะเร็งสามารถติดต่อกันได้ มะเร็งเนื้อร้ายไม่ใช่ "โรคที่รักษาไม่ได้"อีกต่อไป

7. (วิธีการวินิจฉัยมะเร็งเนื้อร้ายที่พบบ่อย)

- การตรวจทางภาพถ่ายรังสีวิทยา
- การตรวจทางห้องแลป
- การส่องกล้องตรวจ

- การตรวจทางพยาธิวิทยา เป็นการตรวจวินิจฉัยที่ให้ผลแม่นยำที่สุด
- การตรวจเซลล์พยาธิวิทยา, จุลพยาธิวิทยา, อิมมูโนพยาธิวิทยา และการตรวจทางชีวโมเลกุล

8. (วิธีการรักษามะเร็งเนื้อร้าย)

การผ่าตัด เคมีบำบัด รังสีบำบัด เป็น 3 วิธีหลักในการรักษาโรคมะเร็งเนื้อร้ายของแพทย์แผนปัจจุบัน

วิธีการอื่นๆ เช่น การใช้ภูมิคุ้มกันบำบัด(immunotherapy) การรักษาด้วยฮอร์โมน การใช้ความเย็นในการบำบัด วิธีการทำลายก้อนมะเร็งโดยการใช้อัลตราซาวนด์หรือคลื่นวิทยุความถี่สูง (focus ultrasound/ radiofrequency), ชีวบำบัด, ยีนบำบัด เป็นต้น

9. (การรักษาโรคมะเร็งโดยศาสตร์แพทย์จีน)

การรักษาโรคมะเร็งโดยศาสตร์แพทย์จีนมีมาช้านานแล้ว ในบันทึกกระดูกสัตว์และกระดูกงู (3,500ปีก่อน) พบว่ามีการจารึกถึงตัวอักษร คำว่า “หลิว (หมายถึงเนื้องอก)” ตำราโจวหลี่เทียนกวน ในราชวงศ์โจว ซึ่งมีประวัติศาสตร์ยาวนานมากกว่า 2 พันปี มีการบันทึกถึงหลักการรักษาเนื้องอก

10. (เสริมภูมิคุ้มกันต้านจับไล่ปัจจัยเสีย)

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน คือการปรับความสามารถในการต้านทานโรคของร่างกาย ยกระดับการทำงานของภูมิคุ้มกันโรค เพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกัน เพื่อที่จะบรรลุถึงเป้าหมายในการป้องกันรักษาโรค

การจับไล่ปัจจัยเสีย ก็คือการควบคุม ขจัดออกไป และการทำให้ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคสูญสลายไป

- **扶正培本法**(วิธีการเสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน รักษาที่ต้นเหตุรากฐาน)

เสริมชี้: ตังเซิน 党参 หวงฉี 黄芪 เหรินเซิน 人参 ซานเย่า 山药

บำรุงเลือด: จีเสวี่เถิง 鸡血藤 ตังกวย 当归 กุ้ยหยวนโหรว 桂圆肉 เออเจียว 阿胶

เสริมหยิน: สู้ตี้ 熟地 เซิงตี้ 生地 อันเหลียนเฉ่า 旱莲草 นู้เจินจื่อ 女贞子

อบอุ่นลมปราณหยาง: ลูหรง 鹿茸 ปู้กู่จื่อ 补骨脂 หยั้นหยางฮว่า 淫羊藿 โหระวงหงหยง 肉

苁蓉;

- **清热解毒法** (ระบายความร้อนขับพิษ)

ไป้อวาเสอเสอเฉ่า 白花蛇舌草 ปั้นจื่อเหลียน 半枝莲 จีเย้อจื่อฮวา 七叶一枝花

- **软坚散结法** (ทำให้ก้อนนิ่มขจัดที่ติดขัด)

กวยปาน 龟版 เปียเจี๋ย 鳖甲 หมู่ลี่ 牡蛎 ไท่เกอเจียว 海蛤壳 ไท่จ้าว 海藻 กุนปู้ 昆

布

- 理气开郁法(ปรับการไหลเวียนชีวะลวงที่ติดขัด)
เฉินฉี 陈皮 ชิงฉี 青皮 เหมยกุ้ยฮวา 玫瑰花 ปาเย่วจา 八月札
- 化痰除湿法(สลายเสมหะจับความชื้น)
ชิ่งเหริน 杏仁 อี้เหริน 薏苡仁 มู่กวา 木瓜
- 活血化瘀法(กระตุ้นการไหลเวียนเลือดสลายเลือดคั่ง)
เถาเหริน 桃仁 อุ่หลิงจื่อ 五灵脂 สู่ยจื่อ 水蛭
- 以毒攻毒法(การใช้พิษขับพิษ)
ปิ่นเหมมา 斑蝥 เฟิงฝาง 蜂房 ฉวนเซี่ย 全蝎 อู่กง 蜈蚣 ฉานซู 蟾蜍

11. (จุดเด่นของการใช้ยาจีนในการต้านมะเร็ง)

- ช่วยลดความเป็นพิษจากการทำคีโมและฉายแสง
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา
- ช่วยควบคุมหลังผ่าตัดไม่กลับมาเป็นซ้ำ และไม่ให้กระจายไปที่อื่น
- ช่วยควบคุมตำแหน่งของโรคให้คงที่ และช่วยยืดชีวิตให้ยาวนาน

(การใช้อาหารบำบัด)

(สารอาหารที่จำเป็นของคนเรา)

จำพวกคาร์โบไฮเดรต, จำพวกโปรตีน, จำพวกไขมัน, เกลือแร่ และแร่ธาตุ, วิตามิน, น้ำ, อาหารที่มีเส้นใย

(หลักการรักษา)

- รับประทานอาหารให้หลากหลายอย่างสมดุล
- รับประทานอาหารพวกธัญพืชให้มากๆ
- รับประทานทั้งผักและเนื้อสัตว์อย่างเหมาะสม

12. (ข้อควรระวังเรื่องอาหารในช่วงที่ฉายรังสี)

ควรรับประทานพวกผักเป็นหลัก ส่วนเนื้อสัตว์ควรเลือกรับประทานเนื้อเป็ด เลือดเป็ด

สำหรับผู้ที่ฉายแสงบริเวณกระดูกสันหลัง แนะนำให้รับประทานซูปลั่มกระดูก ซูปลั่มปลาไหล

13. (ข้อควรระวังเรื่องอาหารในช่วงที่ทำคีโม)

ควรรับประทานพวกผักเป็นหลัก แนะนำให้ทานซุปลูกผัก(จีนช่วย) และพวกจ๊ากโป๊ยเซียน

14. (ปัญหาและข้อสงสัยเกี่ยวกับอาหารที่ควรงดเว้น)

อย่าฟังข้อมูลจนลืมหูลืมตา ไม่ใช่ว่าผลวิจัยบอกมาว่าไม่ควรรับประทานก็ไม่ทานอะไรเลย ก็จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย

14.1 (เนื้อไก่ กับไข่ไม่ควรทานจริงหรือไม่?)

ไก่ที่เจริญเติบโตด้วยการทานอาหารจำพวกเมล็ดข้าว ธัญพืชต่างๆ และหนอน ดังนั้นก็สามารถรับประทานได้

แต่ไก่ที่ฉีดฮอร์โมนเร่งโต ทำให้มีสารฮอร์โมนตกค้างอยู่ในเนื้อไก่ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกายของเรา

ส่วนไข่ไก่เป็นแหล่งโปรตีนสูง ดังนั้นก็ไม่จำเป็นที่จะต้องงดทาน

14.2 อาหารทะเล ไม่ควรรับประทานจริงหรือไม่?

เท่าที่ผ่านมายังไม่มีการวิจัยที่กล่าวหาว่าอาหารทะเลจะไปกระตุ้นการเจริญของมะเร็ง ยกเว้นว่าเป็นภูมิแพ้ นอกนั้นก็สามารถทานได้

** พวกอาหารเสริมที่มีฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต และพวกอาหารเสริมสุขภาพต่างๆไม่ควรทาน

อาหารเสริม อาหารบำรุงผิว เช่น น้ำมันจากท่อน้ำไขขาว, นมผึ้ง (Royal Jelly) น้ำผึ้ง พวก anti-aging

14.3 (ปัญหาข้อสงสัยเกี่ยวกับเห็ดหลินจือและสารสกัด)

สามารถช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้กับร่างกาย ช่วยแก้ปัญหาเรื่องการนอนหลับ ไม่มีสรรพคุณในการต้านมะเร็ง

15. (ปัญหาข้อสงสัยในเรื่องวิตามิน)

วิตามินซี - เป็นสารแอนติออกซิเดนต์ ช่วยป้องกันมะเร็ง และต้านการกลายพันธุ์

วิตามินบี - เป็นสารแอนติออกซิเดนต์ ช่วยป้องกันมะเร็ง และต้านการกลายพันธุ์

แคโรทีน - โดยทั่วไปในแต่ละวันถ้าหากได้รับ เบต้า-แคโรทีนเข้าไปวันละ 6 mg สามารถช่วยปกป้องร่างกาย และยังเป็น การป้องกันการเกิดมะเร็งได้อีกด้วย

16. (เครื่องดื่มต่างๆที่ช่วยป้องกันมะเร็ง)

ไบชา มีส่วนประกอบของสารที่ไป block การทำงานของ N-nitrosamine ดังนั้นจึงสามารถยับยั้งการเกิดสารก่อมะเร็งได้

ข้อควรระวัง – ไม่ควรดื่มชาที่เข้มข้นเกินไป

(กาแฟ?)

กาแฟ มีสรรพคุณในการป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง แต่การดื่มเป็นประจำก็สามารถทำให้เป็นมะเร็งได้เหมือนกัน

17. (ผักที่ช่วยป้องกันรักษามะเร็ง)

มันเทศ เป็นแหล่งรวมวิตามินมากมาย และยังสามารถช่วยต้านมะเร็งได้อย่างดี

หน่อไม้ฝรั่ง กระหล่ำปลี

บร็อกโคลี่ ขึ้นฉ่าย

มะเขือม่วง แครอท

โคห์ลราบิ(กระหล่ำปม) เห็ดเข็มทอง ผักโพเธรับ-มันฝรั่ง(ผักน้ำญี่ปุ่น) ผักกาดขาว หัวไชเท้า เป็นต้น

18. (ผลไม้ที่ช่วยป้องกันรักษามะเร็ง)

มะละกอ (มีเบต้าแคโรทีน และวิตามิน)

สตอร์เบอร์รี่ (มีวิตามินซีสูง)

ส้ม (มีวิตามินซีสูง)

กีวี

มะม่วง

องุ่น (มีส่วนประกอบของpolyphenol)

ลูกพลับ (มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินซี)

แตงโม (มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินซี)

พุทราจีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.