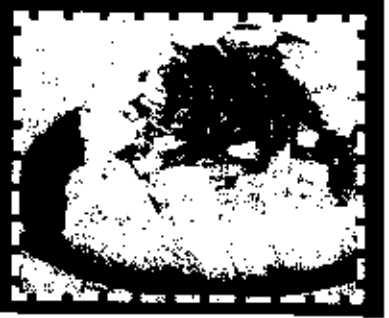


โภชนบำบัดต้านมะเร็ง กินให้เป็น 'ยา'



หยาบคาย ประชาชน



อัตรา

การเกิดโรคมะเร็งยังมีสูงชันทุก ๆ ปี และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ใน 3 นับเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่มีผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และโดยเฉพาะตัวผู้ป่วยเอง และคนใกล้ชิด การรักษามะเร็งนอกจากต้องทุ่มงบประมาณจากอาหารของโรค ยังมีภาวะแทรกซ้อนจากการรักษา มีปัญหาเรื่องการดูแล ทำให้บั่นทอนคุณภาพชีวิตของผู้

เสี่ยงจากการรักษาแต่ละวิธีเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ผู้ป่วย

โดยการได้รับอาหารสำหรับผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาอาจจะได้ 3 วิธี คือ ทางปาก ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด โดยควรได้รับสารอาหารให้ครบถ้วนด้วยการรับประทานอาหารพลังงานสูงและโปรตีนสูง ทางสายให้อาหาร โดยทั่วไปจะให้สายให้อาหารทางจมูกเข้าสู่กระเพาะอาหาร เพื่อให้ผู้ป่วยที่มีภาวะไม่มีความอยากอาหาร หรือไม่สามารรถกินหรือเคี้ยวอาหารได้ วิธีนี้จะทำให้อาหารเข้าสู่กระเพาะได้โดยตรง และสามารถกำหนดพลังงานให้เพียงพอกับความต้องการได้ สำหรับการได้รับอาหารทางสายขงกระเพาะอาหารมีการให้ทางหน้าท้องโดยตรง ทางลำไส้ และ ทางหลอดเลือดดำ การได้รับอาหารทางนี้จะเป็นการให้สารพลัง

ป่วยให้กำลังใจ และส่งผลถึงสภาพจิตใจในที่สุด

ภาวะการเจ็บป่วยการรับประทานอาหารเป็นอีกปัจจัยเสริมรองมาจากการรักษาด้วยยา แต่ในขณะที่เลือกมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์อาหารจะเป็นยาได้ อาหารที่เสริมสร้างสุขภาพนั้นอยู่ในกลุ่มผัก ผลไม้ รับประทานเนื้อสัตว์ไขมันต่ำแต่พอดี และลดไขมัน ซึ่งหลักนี้อาจจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบ้างหากพิจารณาในผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยมะเร็ง



เนื่องจากการรักษาโรคนั้นต้องใช้ทั้งการฉายแสง เคมีบำบัด และผ่าตัด ซึ่งล้วนแล้วแต่มีผลข้างเคียงมากทั้งสิ้น ดังนั้นอาหารจะต้องถูกปรับเปลี่ยนตามสภาวะร่างกายและผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น

ดร.ภมล ไชยสิทธิ์ นักกำหนดอาหารและนักเภสัชวิทยา กล่าวแนะว่า หลักโภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยมะเร็งนั้น โดยทั่วไปจะกำหนด อาหารพลังงานสูง โปรตีนสูง โดยเฉพาะการเพิ่มส่วนของโปรตีนให้ผู้ป่วย และควรทำอาหารให้ปริมาณน้อยแต่มีพลังงานและคุณค่าทางอาหารสูง เช่น จูปลิ้น เป็นต้น

เมื่อผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง แพทย์จะทำการวางแผนการรักษา ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วยการผ่าตัด เคมีบำบัด รังสีรักษา หรือฮอร์โมน โดยอาจจะพิจารณาเป็นอย่าง ๆ หรือใช้ร่วมกันหลายวิธี ซึ่งการรักษาด้วยวิธีเหล่านี้มุ่งหวังที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง หลักเล็งใจไม่ได้ที่เซลล์ปกติจะได้รับความเสียหายด้วย และเนื่องจากเซลล์ปกติถูกทำลายจึงอาจเกิดอาการข้างเคียงตามมา ซึ่งอาการเหล่านี้มักส่งผลกระทบต่อรับประทานอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้น้อย ตัวอย่างได้แก่ ความอยากอาหารลดลง, น้ำหนักลด หรือน้ำหนักเพิ่ม, มีแผลในช่องปาก, ปากแห้ง, การรับรสและกลิ่นเสีย, กลืนลำบาก, ท้องเสีย, ท้องผูก, เมื่อยล้า, อ่อนแอ

การดูแลทางโภชนาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเพื่อให้อาหารรักษาเป็นไปได้อย่างเต็มประสิทธิภาพนั้น มุ่งหวังเพื่อการป้องกันภาวะขาดสารอาหารอันจะนำไปสู่โรคแทรกซ้อนได้ง่ายลดการเกิดผลข้าง

และสารอาหารสำหรับผู้ป่วยที่มีระบบทางเดินอาหารเสียหายอย่างรุนแรง เป็นการให้อาหารเข้าสู่เส้นเลือดดำโดยตรง หรือเรียกว่า Intravenous Hyperlimentation หรือ Total Parenteral Nutrition (TPN) ซึ่งมักจะใช้กับผู้ป่วยหลังผ่าตัดลำไส้ที่ระบบลำไส้มีปัญหาอย่างมากจนไม่สามารถรับประทานอาหารทางระบบทางเดินอาหารได้เลย

อย่างไรก็ตาม การได้รับอาหารทางปากเป็นทางที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วย ดังนั้น หากสภาพร่างกายฟื้นฟูลงแล้ว ควรกลับไปรับประทานอาหารทางปากเช่นเดิมและหยุดสายให้อาหาร เพื่อให้เป็นไปตามธรรมชาติและให้ระบบลำไส้ทำงานได้คล่องปกติ

ผู้ป่วยที่รับประทานอาหารได้ถูกต้องและครบถ้วนตามหลักโภชนาการ สามารถลดผลข้างเคียงของการรักษาโรคมะเร็งได้ ดังนั้น จึงควรมีทัศนคติที่ดีต่อการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ผู้ป่วยได้รับสารอาหารครบถ้วนก่อนทำการรักษาแล้ว จะทำให้ง่ายกว่ามีความแข็งแรงเพียงพอที่จะป้องกันมือเข็สส่วนที่ดีจากการถูกทำลายจากการรักษา และยังช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากการรักษาได้อย่างรวดเร็ว และที่สำคัญที่สุดคือป้องกันการคิดเชื่อได้ อย่างกังวลที่จะลองอาหารใหม่ ๆ เพราะบางครั้งอาหารชนิดใหม่ ๆ อาจจะมีความปลอดภัยดีสำหรับผู้ป่วยก็ได้ แต่หากมีความสงสัยควรปรึกษานักกำหนดอาหารหรือนักโภชนาบำบัดก่อน

ต่อด้านหลัง

ส่วน อาหารว่าง ในระหว่างการรักษาร่างกาย ผู้ป่วยมักจะมี ความต้องการพลังงานและโปรตีนมากขึ้นกว่าเดิม เพื่อจะช่วยให้การ ป้องกันน้ำหนักตัวลดลง และฟื้นตัวจากการเจ็บป่วยที่เกิดจากการ รักษาได้เร็วขึ้น โดยอาหารว่างที่จะจัดขึ้นควรเป็นแบบที่ รับประทาน ง่ายมีพลังงานสูง รับประทานครั้งละน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง ควรรับ ประทานอาหารว่างพลังงานสูงที่มีโปรตีนสูง โดยเน้นการรับประทาน ให้หลากหลาย เช่น โยเกิร์ต กล้วยไม้สด แขนงลิ้นจี่ กล้วย

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทางชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรค มะเร็ง ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยการสนับสนุนจากกลุ่มผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และ บุคลากรทางการแพทย์ ร่วมระดมความคิดและประสานงานเพื่อช่วย เหลือผู้ป่วยทุกวิถีทาง จึงได้จัดกิจกรรมส่งเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพ ทางด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อผู้ป่วยมะเร็งและครอบครัว ให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดี มีกำลังกาย กำลังใจในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง ผู้สนใจปรึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง สามารถขอรับข้อมูล หรือรับหนังสือประสานงานผู้ป่วยได้ที่ ที่ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ ป่วยโรคมะเร็ง 213/16 อาคารอัสสัมชัญซอย สุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2684-0078-9

พรประไพ เถื่อนเขียว
article@bangnews.co.th