

คม·ชัด·ลึก

ปีที่ 11 ฉบับที่ 4004 วันเสาร์ที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2555 หน้า 3

‘อาหาร’ ขำขัน ต้าน ‘มะเร็ง’ ดื้อยา

“มะเร็ง” โรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุด !!

ปีที่ผ่านมา คนไทยต้องเสียชีวิตจากโรคมะเร็งสูงถึง 58,076 คน เป็นชาย 33,659 คน หญิง 24,417 คน ในจำนวนนี้เป็นมะเร็งตับและท่อน้ำดีมากที่สุด รองลงมาคือมะเร็งหลอดคอ หลอดลมใหญ่ และปอดอีก 9,310 คน มะเร็งเต้านม 2,515 คน มะเร็งปากมดลูก 1,746 คน

จากสถิติสะสมจะพบผู้ป่วยมะเร็ง 269,204 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่มากที่สุดคือ 49,409 คน รองลงมาคือมะเร็งท่อน้ำดี 40,373 คน มะเร็งเต้านม 35,654 คน มะเร็งปากมดลูก 22,115 คน และมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์

หญิง 15,713 คน และมีการคาดการณ์ว่าอีก 3 ปีข้างหน้าจะพบผู้ป่วยโรคมะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นอีกกว่า 133,767 คน

“ร้อยละ 99 ของคนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิต มีเพียงส่วนน้อยที่ถ่ายทอดจากพันธุกรรม เนื่องจากคนไทยมีพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม ผิดหลักโภชนาการ และไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายไม่สามารถต่อสู้โรคร้ายได้” พ.ต.ท.นพ.มัน อุดมพานิชย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการด้านโรคมะเร็ง และผู้ก่อตั้งศูนย์โภชนาการและสมุนไพรรักษาโรคตับและไต วิเคราะห์ถึงสาเหตุ

ปัจจุบันการรักษาโรคมะเร็งจะใช้วิธีการสมัยใหม่ อย่าง การผ่าตัด รังสีรักษา และเคมีบำบัด ซึ่งวิธีการเหล่านี้มีราคาค่อนข้างสูง แต่ยังไม่สามารถรับรองชีวิตผู้ป่วยได้ว่าเมื่อรักษาแล้วจะหายขาด อีกทั้งการรักษาด้วยวิธีการดังกล่าวเป็นเรื่องยากที่จะขาดเซลล์มะเร็งให้หมดไป แต่กลับพบว่าเมื่อเวลาผ่านไป 3-5 ปี ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาจะมีเซลล์มะเร็งเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้ป่วยไม่ได้ใช้หลักโภชนาการเข้ามาช่วยควบคุมอาการป่วยของตัวเอง

พ.ต.ท.นพ.มัน ขยายความ นอกจากการรักษาตามหลักทางการแพทย์แล้ว ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรใช้หลักโภชนาการ คือ การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ต้องมีสาร



มัน อุดมพานิชย์

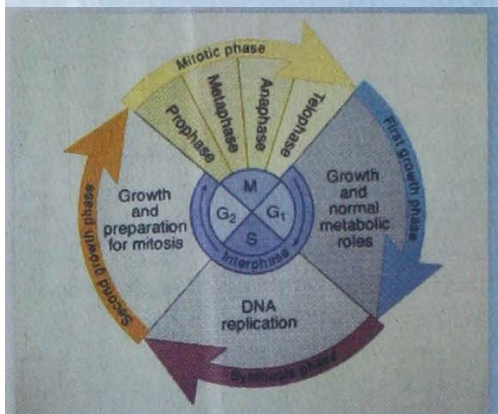


อาหารครบทั้ง 5 หมู่ เน้นอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมากเป็นพิเศษ ผู้ป่วยมะเร็งต้องกินอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตมากกว่าคนปกติ 3-4 เท่า เช่น คนทั่วไปกินโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรตเฉลี่ยประมาณวันละ 200 กรัม ผู้ป่วยมะเร็งจะต้องกินไม่น้อยกว่า 400-600 กรัม และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อและภูมิคุ้มกัน ด้วยการออกกำลังกายเบาๆ เช่น ยกเวท หรือการขยับตัวเพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อและเสริมระบบเผาผลาญของร่างกาย ประกอบกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการที่ดี ทำให้สุขภาพแข็งแรงทำให้ร่างกายต่อต้านเซลล์มะเร็งและทำให้หายขาดได้

(ต่อด้านหลัง)

“ที่ผ่านมาผู้ป่วยโรคมะเร็งหวังพึ่งการรักษาจากแพทย์เพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้คำนึงถึงเรื่องอาหารการกิน ยิ่งในช่วงก่อนเข้ารับการรักษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการให้มากที่สุด เพื่อกักตุนพลังงานไว้สู้กับเซลล์มะเร็ง เพราะระหว่างรักษาอาการมะเร็งโดยการรับยาต้านมะเร็งและเคมีบำบัดจะทำให้ร่างกายผู้ป่วยอ่อนแรง หากรับประทานอาหารที่ไม่ตรงตามหลักโภชนาการร่างกายจะมีพลังงานไม่เพียงพอ และไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้พอกับการสู้กับเซลล์มะเร็งได้ เมื่อร่างกายไม่แข็งแรงแพทย์ก็ไม่สามารถรักษาอาการได้อย่างต่อเนื่องทำให้เซลล์มะเร็งคืออาจไม่สามารถรักษาได้อีก”

พ.ต.ท.นพ.มัน กล่าว



วิธีในการสร้างสุขภาพที่ดีสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเพื่อต่อสู้กับโรคร้าย พ.ต.ท.นพ.มัน แนะนำว่า ในเพศชายควรสร้างมวลกล้ามเนื้อให้มากกว่าร้อยละ 30 ของน้ำหนักตัว ขณะที่เพศหญิงต้องสร้างมวลกล้ามเนื้อให้ได้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 25 ของน้ำหนักตัว ต้องบริโภคอาหารที่ให้โปรตีนสูง เพื่อสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวให้อยู่ในระดับที่เพียงพอต่อการขจัดเชื้อโรค บริโภคผลไม้และผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่เพียงพอ ที่สำคัญต้องไม่เครียด สร้างกำลังใจที่ดี พักผ่อนให้เพียงพอ และควบคุมระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ เพียงแค่นี้ร่างกายก็จะต่อสู้กับโรคมะเร็งได้

ด้าน น.ส.นงลักษณ์ ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีอาการดีขึ้น หลังจากปฏิบัติตนตามคำแนะนำของ พ.ต.ท.นพ.มัน ยอมรับว่า ระยะเวลาที่รู้ว่าป่วยด้วยโรคมะเร็งจะบริโภคเฉพาะอาหารที่เชื่อว่าจะไม่ไปเป็นอาหารให้แก่เซลล์มะเร็ง คืองดรับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานเฉพาะอาหารสดจืด เมื่อแพทย์แนะนำหลักในการบริโภคอาหารใหม่ คือให้ยึดหลักโภชนาการที่ดี คือบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ และให้เพิ่มอาหารที่ให้โปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเพิ่มขึ้น และเมื่อเข้าสู่กระบวนการรักษาด้วยเคมีบำบัดก็ต้องรับประทานอาหารให้มากเป็นพิเศษเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะรับการรักษาลดโปรแกรม เมื่อทำตามก็พบว่าร่างกายแข็งแรงเร็วขึ้น