

การป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง วิถีพุทธ

โดย

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต

ดร.นายแพทย์อุทัย สุตสุข



มูลนิธิอุทัย สุตสุข

คำนำ

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งวิถีพุทธเล่มนี้ ได้นำเสนอองค์ความรู้และวิธีปฏิบัติตนในการสร้างสุขภาพและป้องกัน ให้ห่างไกลจากโรคนี้อ และหากเจ็บป่วยอยู่แล้วก็จะรู้วิธีดูแลตนเองให้สามารถอยู่กับโรคได้และมีวิถีดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข โดยใช้เครื่องมือและวิธีการป้องกันโรคและรักษาพยาบาล ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่นำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาผสมผสานกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยมีรายละเอียดคำแนะนำในผนวก ๑ เรื่อง เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิตและผนวก ๒ เรื่องความหมายของหัวข้อธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งซึ่งผู้เรียบเรียงหนังสือนี้มีประสบการณ์ในการดำเนินงานมาแล้ว นอกจากนี้ หนังสือเล่มเล็กนี้ยังมีผนวก ๓ เป็นสรุปความรู้เรื่องโรคมะเร็งที่พบบ่อย ๕ โรค ในหญิงและชายเพื่อสะดวกในการศึกษาและนำไปปฏิบัติดูแลตนเองด้วย ผู้เขียนเชื่อว่า หนังสือเล่มเล็กเล่มนี้จะช่วยทำให้การป้องกันและรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

โดยที่โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นปัญหาเรื้อรังที่เป็นกันมากและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ ส่วนใหญ่เกิดตามหลังปัจจัยเสี่ยงจากภาวะไขมันอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่เบาหวาน

ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันที่สูงเป็นต้น ดังนั้นจึงควรทำความเข้าใจ และรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อให้ปลอดภัยจากโรคนี้ หรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน มีความพิการ และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมาก ทั้งค่าใช้จ่ายส่วนบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ ผู้ป่วยมีมาก ไปแออัดอยู่ที่โรงพยาบาล บุคลากรมีภาระงานมากและไม่เพียงพอ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ต้องร่วมมือ ร่วมใจกัน หาทางป้องกันและแก้ไข โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเองทุกคน

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทนำ

ลักษณะของโรคมะเร็ง

สาเหตุ

ประเภทของมะเร็ง

อาการของโรคมะเร็ง

สิ่งตรวจพบ

อาการแทรกซ้อน

จุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง

การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าเป็นโรคมะเร็ง

ภาคผนวก

ผนวก ๑ เทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

ผนวก ๒ ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพ

ในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

บรรณานุกรม

การป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

อาร์มภบท

มะเร็งเป็นโรคร้ายเรื้อรัง ส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ เป็นสาเหตุของการป่วยและตายในอันดับต้นๆ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากคนยุคใหม่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงหลายประการ โรคมะเร็งเป็นได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แต่เมื่ออายุมากขึ้นความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งจะสูงขึ้น ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ทั้งตนเอง ครอบครัว และญาติพี่น้อง ต้องเสียเงินค่าตรวจและติดตามการรักษาพยาบาล ค่าเดินทาง ค่าอาหาร ค่าที่พักในการไปโรงพยาบาล สำหรับตนเองและครอบครัว นอกจากนั้น ยังมีผลกระทบ

ต่อโรงพยาบาล เนื่องจากเป็นโรคเรื้อรัง ต้องรักษานาน การครองเตียงสูง โดยเฉพาะ ผู้ป่วยระยะสุดท้าย สำหรับแพทย์เฉพาะทางและทีมรักษาพยาบาลไม่เพียงพอ เป็นภาระค่าใช้จ่ายของรัฐบาลที่สูงมากขึ้นด้วย ดังนั้นจึงควรเน้นหนักในการสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค ตั้งแต่ต้น ดีกว่าตามไปรักษาภายหลัง

ในปัจจุบันนี้ การดูแลสุขภาพมักนิยมดูแลให้ครบ ๔ มิติ คือ สุขภาพกาย จิต ปัญญาและสังคม เรียกว่า **สุขภาพองค์รวม** จึงจะทันยุคทันสมัย กล่าวคือ ต้องดูแลคนทั้งคน ไม่ใช่ดูแลส่วนที่เป็นโรคเท่านั้น สุขภาพทางกายหมายถึง ความสบายทางกาย ไม่มีโรคทางกาย เช่นโรคไข้หวัดใหญ่ โรคไข้เลือดออก โรคปอดบวม เป็นต้น สุขภาพทางจิต หมายถึง ความสบายใจ ไม่มีโรคทางจิต เช่นความเครียดมาก ความกระวนกระวายใจ ความซึมเศร้า โรคจิตประเภทและขนาดความรุนแรงต่างๆ สุขภาพทางปัญญาหมายถึง การมีและใช้ปัญญาความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างมีเหตุผล และสุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ในครอบครัว ชุมชน และสังคมทั่วไปอย่างเป็นปกติสุข เป็นที่ยอมรับและไม่เป็นภาระแก่สังคม ซึ่งทั้ง ๔ มิติของสุขภาพดังกล่าวนี้ จะต้องมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน รวมทั้งมีความสมดุลพอดีกัน

นอกจากนั้นในการดูแลสุขภาพทั้ง ๔ มิติ ดังกล่าวข้างต้น จะต้องเน้นการป้องกันดีกว่าการแก้ด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข ๔ สาขา กล่าวคือการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อยู่เสมอ การป้องกันโรคมิให้เกิดการเจ็บป่วยเช่นการฉีดวัคซีนป้องกันโรค การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การรักษาโรคให้ทันที่ และฟื้นฟูสมรรถภาพหลังเจ็บป่วย

สำหรับการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งนั้น นอกจากจะต้องปฏิบัติให้ครอบคลุมสุขภาพ ๔ มิติด้วยบริการการแพทย์และการสาธารณสุข ๔ สาขา แล้วยังจำเป็นต้องใช้มาตรการอื่นๆ ส่งเสริมสนับสนุนด้วย ได้แก่ มาตรการทางสังคม เช่นการนำหลักพุทธธรรมผสมผสานกับการแพทย์และการสาธารณสุข ในการดูแลสุขภาพเรียกว่า สุขภาพดี วิถีพุทธ การมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ มาตรการกติกา ประชาคม มาตรการทางเศรษฐกิจ เช่นความพอเพียง พอประมาณ มาตรการทางการปกครอง เช่นกฎระเบียบและมาตรการทางสิ่งแวดล้อม เช่นการอนุรักษ์ น้ำ ดิน ป่าไม้ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้การป้องกันและรักษาโรคนี้อมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล ต่อเนื่องและยั่งยืนต่อไป

หนังสือเล่มเล็กเรื่องการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง วิธีพุทธนี้ จะช่วยให้ผู้อ่านได้รับทั้งองค์ความรู้ และวิถีปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง หรือกรณีที่ป่วยแล้วก็สามารถอยู่กับโรคนี้ได้ และดำเนินวิถีชีวิตได้อย่างปกติสุขตลอดไป

๑. ลักษณะของโรคมะเร็ง

มะเร็งคือกลุ่มของโรคที่เกิดจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ ดี เอ็น เอ (D.N.A) หรือสายพันธุกรรมมักส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโต แบ่งตัวเพิ่มจำนวนเซลล์มากกว่าปกติอย่างรวดเร็ว จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดจะทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใด จะเรียกชื่อว่า มะเร็ง อวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น

ขณะนี้มะเร็งในร่างกายมนุษย์มีมากกว่าร้อยชนิด แต่ละชนิดจะมีการดำเนินของโรคไม่เหมือนกัน เช่น มะเร็งปอด มะเร็งตับ จะมีการดำเนินชีวิตของโรคที่รุนแรง ผู้ป่วยจะมีชีวิตอยู่รอดสั้นกว่าผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง ดังนั้น จึงมีวิธีการรักษาโรคมะเร็งที่แตกต่างกัน การรักษาจะยากหรือง่ายนั้น ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็ง การดำเนินโรคของมะเร็ง และระยะเวลาที่ตรวจพบ

๒. ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

๑) เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือภายนอกร่างกาย ซึ่งปัจจุบันนี้ เชื่อกันว่ามะเร็ง ส่วนใหญ่เกิดจากสาเหตุเหล่านี้

๑) สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหารและเครื่องดื่ม เช่น สารพิษจาก เชื้อราที่มีชื่อ อัลฟาทอกซิน (Alfa toxin) สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการปิ้ง ย่าง พวกไฮโดรคาร์บอน (Hydrocarbon) สารเคมีที่ใช้ใน ขบวนการถนอมอาหาร ชื่อไนโตรซามีน (Nitrosamine) สีสผสมอาหาร ที่มาจากสีย้อมผ้า อาหารที่มีความ เสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็ง ได้แก่ อาหาร ที่มีราขึ้นโดยเฉพาะราสีเขียว-สีเหลือง อาหารไขมันสูง อาหารเค็มจัด ส่วน ไหม้เกรียมของอาหารปิ้ง ย่าง รมควันและอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิ่ว

๒) รังสีเอ็กซ์เรย์ อุลตราไวโอเลตจากแสงแดด

๓) เชื้อไวรัส ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสฮิวแมนแพปพิลโลมา

๔) การติดเชื้อพยาธิใบไม้ในตับ

๕) จากพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่และดื่มสุรา

เป็นต้น

๒) เกิดจากความผิดปกติภายในร่างกาย ซึ่งมีเป็นส่วนใหญ่ เช่น เด็กที่มีความพิการมาแต่กำเนิดมีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น การมีภูมิคุ้มกันที่บกพร่องและภาวะทุโภชนาการ เช่น การขาดวิตามินบางชนิด เช่น ไวตามินเอ ซี เป็นต้น

ดังนั้น จะเห็นว่า มะเร็งส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้น มะเร็งก็น่าจะเป็นโรคที่สามารถ ป้องกัน ได้เช่นเดียวกับโรคติดเชื้อ อื่นๆ (Hill R.P,Tannock IF,๑๙๘๗) ถ้าประชาชนมี ความรู้เกี่ยวกับ สารก่อมะเร็ง และสารช่วยหรือให้เกิดมะเร็งที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมแล้ว พยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารเหล่านั้น เช่น งดสูบบุหรี่ หรือ หลีกเลี่ยงจากบริเวณ ที่มีควันบุหรี่ เป็นต้น สำหรับสาเหตุภายในร่างกาย นั้นการป้องกันคงไม่ได้ผลแต่ทำให้ ทราบว่า ตนเองจัดอยู่ในกลุ่มที่มีอัตรา เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งสูงหรือมากกว่ากลุ่มอื่นๆ ดังนั้นก็ควรไปพบแพทย์ เพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับความรู้เรื่องมะเร็งต่อไป กรณีที่เป็น มะเร็ง ได้ ตรวจพบตั้งแต่ระยะแรก ซึ่งจะมีการตอบสนองต่อการรักษาค่อนข้างดี

๓. ประเภทของมะเร็ง

ศาสตร์ด้านการแพทย์ได้จัดแบ่งประเภทของมะเร็งออกตาม แหล่งต้นกำเนิด เช่น มะเร็งที่มีจุดเริ่มต้นที่ปอดในตอนแรก ต่อให้แพร่ กระจายไปยังอวัยวะอื่น ก็ยังได้ชื่อว่าเป็นมะเร็งปอดอยู่ที่ เซลล์มะเร็งหรือ เซลล์เนื้ออกชนิดร้ายแรงจำนวนมาก จะมีกระบวนการกระจายตัวที่ เรียกว่า เมตาสตาซิส (Metastasis) ซึ่งเซลล์จะหลุดออกไปจากจุดที่เริ่มเกิด มะเร็ง แล้วเดินทางเข้าสู่ระบบน้ำเหลืองหรือระบบไหลเวียนโลหิตไปยัง ส่วนต่างๆ ของร่างกาย การกระจายตัวของเซลล์มะเร็งทำให้เกิดเนื้องอก ขึ้นมาที่จุดใหม่ ซึ่งมักจะเจริญเติบโตรวดเร็วกว่าเซลล์ที่จุดเดิม

กระบวนการกระจายตัวและการสร้างมะเร็งก้อนใหม่นั้น ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งขาดอาหาร เนื่องจากเซลล์มะเร็งจะใช้พลังงานสะสมของร่างกายจนหมด เมื่อเซลล์เพิ่มจำนวนขึ้น มันจะแย่งชิงเอาสารอาหารจากอวัยวะใกล้เคียง แล้วปลดปล่อยสารพิษเข้าไปในอวัยวะนั้น จนในที่สุดอวัยวะนั้นก็จะใช้การไม่ได้

มะเร็งแบ่งออกเป็นชนิดใหญ่ๆ ได้ ๔ ชนิด คือ คาร์ซิโนมา (Carcinoma), ลิมโฟมา (Lymphoma), ลูคีเมีย (Leukemia) และ ซาร์โคมา (Sarcoma)

๑) คาร์ซิโนมา (Carcinoma)

ได้แก่ มะเร็งผิวหนัง, มะเร็งเต้านม, มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ, มะเร็งหลอดลม, มะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ ผู้ป่วยมะเร็ง ร้อยละ ๘๐-๙๐% จะป่วยด้วยมะเร็งชนิดนี้

๒) ลิมโฟมา (Lymphoma)

ที่รู้จักกันดีคือโรคฮอดกินส์ (Hodkin 's Disease) ซึ่งเป็นมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเม็ดเลือดขาวที่ผิดปกติในม้ามและระบบน้ำเหลือง

๓) ลูคีเมีย (Leukemia)

มะเร็งในเม็ดเลือดขาวที่คล้ายกับชนิดลิมโฟมา รวมทั้งมะเร็งในไขกระดูกและต่อมน้ำเหลือง

๔) ซาร์โคมา (Sarcoma)

เป็นมะเร็งที่พบน้อยที่สุด เป็นมะเร็งที่พบในกระดูก กล้ามเนื้อ และหลอดเลือด

มะเร็งสามารถหยุดยั้งหรือปิดกั้นเลือดไปยังอวัยวะสำคัญ มันอาจจะทำให้ระบบการแข็งตัวของเลือดผิดปกติ ทำให้ผู้ป่วยบางคน เสียชีวิตจากอาการเลือดไหลไม่หยุด เนื่องจากมะเร็งยับยั้งภูมิคุ้มกัน ผู้ป่วยอาจเสียชีวิตจากการติดเชื้อแบคทีเรียและไวรัส การรักษาตัวด้วยวิธี บางอย่าง เช่น เคมีบำบัด (Chemotherapy) ด้วยการฉายา หรือรังสีบำบัด (Radiotherapy) ด้วยการฉายรังสี จะยับยั้งระบบภูมิคุ้มกันไปด้วย

กระบวนการเกิดมะเร็ง

- ขั้น ๑ เซลล์มะเร็งจะเกิดการกลายพันธุ์จากเซลล์ปกติ การรักษาในขั้นนี้คือ ผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออก
- ขั้น ๒ ก้อนเนื้อมะเร็งจะเจริญเติบโตและอาจกระจายตัวหรือไม่กระจายตัวไปที่ต่อมน้ำเหลือง แต่เนื้อเยื่อข้างเคียง จะเริ่มมีเซลล์มะเร็งเข้าไปแทรกแซงอยู่แล้ว
- ขั้น ๓ เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และขยายตัวครอบคลุมไปยังเซลล์ข้างเคียงมากขึ้น
- ขั้น ๔ ก้อนมะเร็งกระจายตัวไปยังอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย

๔. อาการและอาการแสดงของโรค

๑) ไม่มีอาการใดเลยในช่วงแรกขณะที่ร่างกายมีเซลล์มะเร็งเป็นจำนวนน้อย

๒) มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งตามสัญญาณอันตราย ๘ ประการที่เป็นสัญญาณเตือน ว่าควรไปพบแพทย์ เพื่อการตรวจค้นหาโรคมะเร็งหรือสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้มีสัญญาณเหล่านี้ เพื่อการรักษาและแก้ไขทางการแพทย์ที่ถูกต้องก่อนที่จะกลายเป็นโรคมะเร็ง หรือเป็นมะเร็งระยะลุกลาม อาการที่เป็นสัญญาณอันตรายที่พึงระวังและสมควรไปพบแพทย์

- (๑) มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ หรือ ปัสสาวะเป็นเลือด
- (๒) กลืนอาหารลำบาก หรือมีอาการเสียด แน่นท้องเป็นเวลานาน
- (๓) มีอาการเสียงแหบ และไอเรื้อรัง
- (๔) มีเลือดหรือตกขาวที่ผิดปกติ เช่น มีกลิ่นเหม็น
- (๕) แผลซึ่งรักษาแล้วไม่ยอมหาย
- (๖) มีการเปลี่ยนแปลงของหูดหรือไฝตามร่างกาย
- (๗) มีก้อนที่เต้านมหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- (๘) หูอื้อหรือมีเลือดกำเดาไหล

๓) มีอาการป่วยของโรคทั่วไป เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ร่างกายทรุดโทรม ไม่สดชื่น และไม่แจ่มใส

๔) มีอาการที่บ่งบอกว่า มะเร็งอยู่ในระยะลุกลาม หรือเป็นมาก ขึ้นอยู่กับว่าเป็นมะเร็ง ชนิดใดและมี การกระจายของโรคอยู่ที่ส่วนใดของร่างกายที่สำคัญที่สุดของอาการในกลุ่ม นี้ ได้แก่ **อาการเจ็บปวด** ที่แสนทรมาน

๕. สิ่งที่ต้องตรวจพบ มีหลักการดังนี้

๑) การสอบถามประวัติโดยละเอียด ได้แก่

- ประวัติครอบครัว
- ประวัติสิ่งแวดล้อม
- ประวัติส่วนตัว
- ประวัติเกี่ยวกับการเจ็บไข้

๒) การตรวจร่างกายโดยละเอียด

ในทางปฏิบัติ แพทย์ไม่สามารถตรวจร่างกายได้ทุกอวัยวะได้ครบทุกระบบ จึงมีหลักเกณฑ์ว่า ควรจะตรวจอวัยวะต่างๆ เท่าที่สามารถจะตรวจได้ เช่น ผิวหนังและเนื้อเยื่อบางส่วน ศีรษะและคอ ทรวงอก และ เต้านม ท้อง อวัยวะเพศ ทวารหนัก และลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง

๓) การตรวจทางห้องปฏิบัติการและการตรวจอื่นๆ

(๑) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น ตรวจเม็ดเลือด
ตรวจปัสสาวะ อุจจาระ การตรวจเลือดทางชีวเคมี

(๒) การตรวจเอกซเรย์ปอด ทางเดินอาหาร เอกซเรย์
เต้านม

(๓) การตรวจทางเวชศาสตร์นิวเคลียร์

(๔) การตรวจโดยใช้เครื่องมือพิเศษอื่นๆ

๖. จุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

เนื่องจากโรคมะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด ดังกล่าวแล้วข้างต้น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือการป้องกันดีกว่าการรักษาที่ปลายเหตุ ด้วยการพึ่งตนเองตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุขผสมผสานหลักพุทธธรรม แต่อย่างไรก็ตามหากเกิดพลาดพลั้งหรือเป็นกรรมพันธุ์ เกิดเป็นโรคมะเร็งขึ้นมา ก็ต้องปรับพฤติกรรมและปรับจิตใจให้ได้ ทั้งนี้ ควรยึดจุดมุ่งหมายของการป้องกันและรักษาโรคนี้นี้ ดังนี้

- ๑) คนปกติทั่วไป หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดเป็นโรค โดยการสร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์อย่างต่อเนื่องตามหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุขและพุทธธรรม

- ๒) ผู้มีปัจจัยเสี่ยง ลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น โดยการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ไม่ให้ภาวะเสี่ยงกลายเป็นภาวะป่วยด้วยหลักปฏิบัติทางการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรม
- ๓) ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ดูแลตนเองให้สามารถควบคุมไปรับการรักษาพยาบาลตามแพทย์ สื่อแนะนำ ปฏิบัติตน ปรับพฤติกรรมและวิถีดำรงชีวิตประจำวัน ตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรม ให้อยู่กับโรคมะเร็งได้ และดำรงชีวิตอย่างสร้างสรรค์และปกติสุขได้

๘. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง

การสร้างสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง สามารถกระทำได้โดยการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และปฏิบัติธรรมที่เกื้อกูลกันดังต่อไปนี้

๑) ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และดื่มสุราน้ำเมา

(๑) ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของระบบหายใจ ได้แก่ ปอดและกล่องเสียง เป็นต้น

(๒) ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มสุราและสูบบุหรี่จัด จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปากและในลำคอด้วย

ธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อขจัดความเสี่ยง

๑) **อบายมุข ๖** หมายถึง ช่องทางของความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์ ได้แก่ ตีมน้ำเมา เทียวกลางคืน เที่ยวดูการเล่น เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร และเกียจคร้านการทำงาน โทษของการตีมนสุราและเสพสารเสพติด ตีมน้ำเมา มีโทษ ๖ อย่าง คือ เสียทรัพย์, ก่อการทะเลาะวิวาท, เกิดโรค, ต้องดิเตียน, ไม่รู้จักอาย, ทอนกำลังปัญญาจึงควรละเว้นอบายมุข ๖ รวมทั้งการตีมนสุรา สูบบุหรี่และสารเสพติดด้วย

๒) **ศีล** คือข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดี เว้นจากความชั่ว **ศีล ๕** ข้อ ๕ เว้นจากการตีมเหล่าธรรมที่ควรทำให้เจริญ (ภาเวตัพพธรรม)

๓) มงคลชีวิต ๓๘ ประการ

มงคล คือ เหตุแห่งความสุขความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัตินำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความเจริญหรือมี “มงคลชีวิต” ซึ่งมี ๓๘ ประการ และคาถาที่ ๖ ข้อ ๒๐. เว้นจากการตีมน้ำเมา (มชชปาณา จ สยญโม)

๔) สำรวมในอินทรีย์ ๖ อินทรีย์สังวร คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ และรู้จักธรรมารมณ์ด้วยใจ ไม่ให้ยินดีต่อการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา หรือน้ำเมา ทางตา หู จมูก ลิ้น ใจจะได้ละเว้น ลดและเลิกพฤติกรรม นั้นได้

๕) เบนวจรธรรม ธรรมะที่ควรเจริญให้เกิดมี โดยเฉพาะ ข้อที่ ๕ สติสัมปชัญญะ ให้คำนึงถึงสุขภาพที่ดีไม่มีโรคเป็นหลักเบื้องต้น

๒) กินอาหารเพื่อป้องกันโรคมะเร็งหรือไม่กินอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

(๑) กินอาหารเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง เช่น

- กินผักตระกูลกระหล่ำ เช่นกระหล่ำปลี กระหล่ำ ดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหารและอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
- กินอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวโพดและ เมล็ดธัญพืชอื่นๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
- กินอาหารที่มีเบต้า - แคโรทีน และไวตามินเอสูง เช่นผัก ผลไม้ สีเขียว - เหลือง เพื่อป้องกันมะเร็ง หลอดอาหาร กล้องเสียงและปอด

- กินอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่นผัก ผลไม้ ต่างๆ เพื่อป้องกันมะเร็ง หลอดอาหารและกระเพาะอาหาร
- (๒) ละเว้นการกินอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

เช่น

- ไม่กินอาหารที่มีราขึ้นโดยเฉพาะราสีเขียว-เหลือง ซึ่งจะมีสารอัลฟาทอกซิน ปนเปื้อน ซึ่งจะเป็นสาเหตุของมะเร็งตับหรือผู้ที่เป็นพาหะของเชื้อไวรัสตับ อักเสบชนิดบีก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ หากได้รับ ๒ อย่าง โอกาสเป็นมะเร็งตับก็มากขึ้น
- ไม่กินอาหารดอง อาหารเค็ม อาหารที่ใส่ดินประสิว เกลือไนเตรท - ไนโตรท์ เป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคม่อน้ำดีในตับ
- ไม่กินอาหาร ปลาที่เป็นพาหะของพยาธิใบไม้ตับ ที่สุกๆ ดิบๆ เช่นลาบปลา ก้อยปลาฯ ป้องกันโรคมะเร็งท่อน้ำดีหรือตับ ผู้ที่ติดเชื่อพยาธิใบไม้ ตับจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ
- ไม่กินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ เยื่อบุมดลูกและต่อมลูกหมาก

- ไม่กินอาหารที่ให้พลังงานสูงและปริมาณมากเกินไป ไม่ควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อป้องกันโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่

การปฏิบัติตนในการกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อการป้องกันโรคมะเร็งและไม่กินอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งดังกล่าวข้างต้น จำเป็นต้องเรียนรู้ทั้ง โรคมะเร็ง และชนิดของอาหารที่มีประโยชน์แก่การป้องกันโรคมะเร็งแต่ละโรครวมทั้งอาหารที่มีโทษและเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ชนิดต่างๆ

ธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจและเกิดปัญญาในการสร้างสุขภาพและป้องกันโรคมะเร็ง

๑. ปัญญา ๓ คือ

(๑) การฟัง จากผู้รู้ คือแพทย์พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และพระภิกษุ การสนทนากับผู้รู้ดังกล่าว และการอ่านเอกสารคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องอาหารกับโรคที่มะเร็งจากแหล่งข้อมูลทั้งด้านการแพทย์ การสาธารณสุขและด้านธรรม ธรรมให้เกิดปัญญาข้อนี้ เรียกว่า **สุตมยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการฟัง (และอ่าน)

(๒) การคิด เมื่อได้ฟังแล้วได้อ่านเรื่องอาหารและโรคมะเร็ง เป็นข้อมูลมาแล้ว ก็ให้นำมาคิดและพิจารณาให้เข้าใจโดยถ่องแท้ถึงเหตุผล อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ ซึ่งทำให้เกิดศรัทธา ความเชื่อมั่นในเรื่องที่ได้คิดและไตร่ตรองดีแล้ว ธรรมให้เกิดปัญญาข้อนี้ เรียกว่า **จิตตามยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการคิด

(๓) การลงมือทำและปฏิบัติตน ในเรื่องกินอาหารให้กิน ประโยชน์ในการป้องกันโรคมะเร็ง แต่ละชนิด และหลีกเลี่ยงความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคมะเร็ง ชนิดนั้นๆ โดยปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดเป็นนิสัยและ พฤติกรรมสุขภาพประจำตัวก็อาจทำให้ปลอดภัยจากโรคมะเร็งชนิดนั้นๆ ได้ เกิดมีประสบการณ์สั่งสมมากขึ้น เกิดปัญญาจากการปฏิบัติมากขึ้น ถึงแม้ จะไม่ได้ผล ร้อยละ ๑๐๐ เนื่องจากมีปัจจัยอื่นๆ อีกในตัวเราที่มีความเสี่ยง ต่อโรค แต่ก็ทำให้เป็นการสร้างเสริมสุขภาพของเราให้ดีขึ้น มีอายุยืนยาวได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นโรคมะเร็งขึ้นมากก็ตาม ธรรมให้เกิดปัญญาข้อนี้ เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** คือปัญญาเกิดจากการลงมือทำ

๒. ปัจจัยสันนิสิตศีล คือพิจารณาบริโภคปัจจัย ๔ รวมทั้งอาหาร ด้วยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ (ความหมาย) และประโยชน์ของอาหาร แต่ละประเภทธรรมที่ควรเจริญให้มาก (ภาเวตัพพธรรม)

๓. โภชนงค์ ๗

ในการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว การนำปัญญาไปใช้ประโยชน์ให้สัมฤทธิ์ผลในการป้องกันโรคมะเร็งอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องใช้หลักการทางแพทย์และสาธารณสุขมาส่งเสริมสนับสนุนหลายประการ เช่นการตรวจวิเคราะห์อาหารว่ามีเชื้อราหรือสารก่อมะเร็งหรือเชื้อพยาธิปนเปื้อนอยู่หรือไม่ และมีวิธีเลือกอาหารที่ปลอดภัยอย่างไร เป็นต้น ในทางหลักธรรมนั้น ควรศึกษาและปฏิบัติตามหมวดธรรม โภชนงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์ความรู้ ประกอบด้วย

(๑) สติ ความระลึกได้ ก่อนกินอาหารนั้น ว่ามีประโยชน์หรือโทษต่อการป้องกันโรคมะเร็งหรือไม่

(๒) ัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม ที่จะนำมาประพบัติปฏิบัติ ซึ่งในที่นี้แปลความถึงการรู้จักเลือกชนิดของอาหารที่ควรกินและควรเว้นด้วย การเลือกธรรมประพบัติปฏิบัติในการกิน และไม่กินอาหารตามคำแนะนำทางการแพทย์นั้น อาจรวมถึงการเลือกธรรมหมวดปัญญา ๓ โภชนงค์ ๗ โภชนมัตตัญญูตา ปัจจัยปัจจัยนิสิตศีล เป็นต้น ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

(๓) วิริยะ ความเพียรพยายามในการประพบัติปฏิบัติ

(๔) ปิติ ความปลาบปลื้มอิมเอบใจ ความพึงพอใจในการกินและไม่กินอาหารที่กำหนดให้

(๕) ปัสสาวะ ความสงบเย็น ผ่อนคลาย ใจ ในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่เหมาะสมปราศจากความเครียดต่อโรค

(๖) สมาธิความมีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ในการประพฤติปฏิบัติตนทั้งในเรื่องการกินอาหารที่ถูกต้องและการส่งเสริมสุขภาพทางจิต อันจะทำให้เกิดมีภูมิต้านทานทางโรคได้ด้วย

(๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง เมื่อได้ความรู้และปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งด้วยวิธีการต่างๆ ตามหลักการแพทย์ การสาธารณสุข และพุทธธรรมแล้ว ก็จะมีจิตใจที่มั่นคงไม่ไขว่เขวในทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคเหล่านี้

๔. โภชนะมัตัญญูตา คือรู้จักประมาณในการกินอาหารโดยกินอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตดำรงอยู่ได้มีความสุขตามอัตภาพ กล่าวคือ ไม่กินอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งและกินอาหารที่ช่วยป้องกันมะเร็ง

๓) ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด กล้องเสียง ฯลฯ การเคี้ยวยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์นั้น จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มและสูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก ช่องคอ กล้องเสียง และหลอดอาหาร

ในการปฏิบัติธรรมนั้น (ปหัตถัพพธรรม) ควรเน้นให้รักษาศีล ๕ ข้อ ๕ คืองดเว้นการดื่มสุรา และน้ำเมา ละเว้นอบายมุข ช่องทางของความเสื่อม ข้อ ๑ คือไม่ประมาท คือ อับปรมาทะ

๔) ไม่ตากแดดจัดเป็นประจำ

การตากแดดเป็นประจำ จะได้รับอันตรายจากแสงแดดที่มีปริมาณของแสงอุตราไวโอเลตจำนวนมาก มีผลทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ ควรยึดหลัก มัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

๕) ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอันเกิดจากความผิดปกติจากพันธุกรรมหรือติดเชื้อไวรัสเอดส์

ผู้ที่มีปัจจัยนี้จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งของหลอดเลือดเป็นต้น โรคมะเร็งใน

กลุ่มนี้อาจเกิดจากพันธุกรรมได้ ส่วนผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์อาจกลายเป็นโรคเอดส์และเป็นมะเร็งโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ผู้ที่มีพ่อแม่ พี่น้อง เป็นมะเร็ง หรือผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ ควรเฝ้าระวังตนเองโดยตรวจสุขภาพเป็นประจำด้วยความไม่ประมาท (อับปาหะ) ผู้ที่มีพ่อแม่ พี่น้องเป็นมะเร็ง ก็ให้ทำใจให้ได้ โดยใช้หลักกตัญญู (รู้คุณ) กตเวทิตา (ตอบแทนบุญคุณ) ผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ก็กินยารักษาเชื้อไวรัสเอดส์ เพื่อไม่ให้เชื้อไวรัสขยายตัวกลายเป็นโรคเอดส์และโรคมะเร็งต่อไปได้ อีกประการหนึ่ง การปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นและป้องกันโรคมะเร็งได้

๙. การปฏิบัติตนเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคมะเร็ง

๑) โรคมะเร็งมีทั้งประเภทที่รักษาให้หายขาดได้และไม่ได้

โรคมะเร็งส่วนใหญ่ ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันนี้ แพทย์สามารถรักษามะเร็งหลายชนิดให้หายได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งมีชีวิตการอยู่รอดที่ยาวนานเท่ากับคนปกติที่อยู่ในวัยเดียวกัน ทั้งนี้ จะต้องขึ้นอยู่กับชนิดของมะเร็ง ระยะของมะเร็งที่พบ เพราะมะเร็งระยะเริ่มแรกย่อมมีการตอบสนองต่อการรักษา หรือมีโอกาสหายมากกว่าระยะลุกลามหรือระยะสุดท้าย

มีดังนี้

มะเร็งต่างๆ ที่สามารถรักษาให้หายได้ในปัจจุบันที่สำคัญ

- มะเร็งต่อมน้ำเหลืองชนิดฮอร์ดกิน
- มะเร็งไตในเด็กชนิดวิลมส์ทูเมอร์
- มะเร็งลูกอัณฑะ
- มะเร็งกระดูกชนิด ออสติโอเจนนิคซาร์โคมา
- มะเร็งรังไข่ชนิดเยื่อผิว
- มะเร็งผิวหนังบางชนิดเช่น Basal Cell Carcinoma
- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งปอดชนิด Small Cell
- มะเร็งหลังโพรงจมูก
- มะเร็งชนิดเนื้อเยื่อ Germ Cell

๒) การรักษามะเร็ง

การรักษามะเร็ง มีหลายวิธี จัดได้เป็น ๒ แบบ คือ การรักษาแต่ละวิธี และแบบผสมผสานหลายวิธีในผู้ป่วยคนเดียวกัน

(๑) การรักษาแต่ละวิธี มีดังนี้

- การผ่าตัด แพทย์จะตัดเอาเนื้องอกออกให้หมด บางครั้งอาจจะต้องผ่าตัดเอาเนื้อติروبเนื้องอกออกไปด้วย เพื่อให้แน่ใจว่าได้ตัดเนื้องอกออกหมด

จึงต้องส่งชิ้นเนื้อรอบๆ เนื้องอกเพื่อส่องกล้องดูว่ามีเซลล์มะเร็งหลงเหลือหรือไม่ นอกจากนั้นแพทย์จะผ่าเอาต่อมน้ำเหลืองใกล้กับที่เนื้องอกอยู่ออกไปด้วย

- การฉายแสง คือการใช้รังสีรักษาเพื่อทำลายเซลล์มะเร็ง แต่มีผลกับเซลล์ปกติด้วย อาการข้างเคียงคืออาการอ่อนเพลียไม่มีแรง
- เคมีบำบัด คือการให้สารเคมีหรือยาที่ทำลายเซลล์มะเร็ง มีทั้งยาเม็ด ยาน้ำ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นยาฉีดมะเร็งบางชนิดให้ยาเพียงชนิดเดียว แต่ส่วนใหญ่จะใช้ยา ๒ ชนิด ขึ้นไป
- การใช้ฮอร์โมน มะเร็งบางชนิดจะแบ่งตัวเมื่อมีฮอร์โมน การให้ยาเพื่อเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนทำให้เซลล์หยุดการเจริญเติบโต ส่วนใหญ่จะใช้รักษามะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก

(๒) การรักษาแบบผสมผสาน

มะเร็งบางชนิดมีการตอบสนองต่อการรักษาทางศัลยกรรมและรังสีรักษา เช่นมะเร็งผิวหนัง มะเร็งบางชนิดมีการตอบสนองต่อเคมีบำบัดและรังสีรักษา เช่นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งเม็ดเลือดขาว ส่วนมะเร็งเต้านมในผู้ป่วยบางกลุ่ม โดยเฉพาะผู้ป่วยที่อยู่ในวัยหลังหมด

ระดู จะมีการตอบสนองต่อการรักษา โดยการใช้ฮอร์โมนหลังจากที่ผ่าตัด
เอาก้อนมะเร็งออกแล้ว จะเห็นได้ว่าการรักษามะเร็งแต่ละชนิดหรือการ
รักษามะเร็งแต่ละกลุ่ม มีความแตกต่างกัน แม้แต่การผสมผสานวิธีการ
รักษาแต่ละวิธีก็ไม่เหมือนกัน

สำหรับการปฏิบัติธรรมเพื่อหนุนเสริมให้ทำใจให้ได้
ควรปฏิบัติธรรมเพื่อความเข้าใจและยอมรับ (ปริยญาธรรม) หมวด
ไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) และ
ความมิใช่ตัวตน (อนัตตา) เป็นของจริงแท้แน่นอนของมนุษย์ และให้
กำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายด้วยการปฏิบัติธรรมหมวด **พละ ๕** คือ
ธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงทั้งกายและใจ สามารถ
ยืนหยัดต่อสู้กับโรคร้ายได้ ประกอบด้วย**ศรัทธา**ความเชื่อในวิธีการรักษา
และแพทย์พยาบาลที่ให้คำแนะนำ **วิริยะ** มีความเพียรพยายามในการ
รักษาให้ต่อเนื่อง **สติ** ความระลึกได้ในการต้องปฏิบัติตน ไม่หลงลืม **สมาธิ**
ความตั้งใจให้มั่น สงบ เพื่อให้ร่างกายปรับสมดุล เกิดภูมิคุ้มกันต่อโรคและ
ปัญญา ความฉลาดรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และอาการของ
โรค ซึ่งจะได้ปฏิบัติตามหรือหลีกเลี่ยงสิ่งเป็นโทษได้

๓) อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

การรักษาโรคมะเร็ง ในปัจจุบันก้าวหน้าไปมาก มีทั้งยาและเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามามากมาย แต่ภาวะการขาดอาหารจากโรคมะเร็ง หรือผลข้างเคียงจากการรักษา ก็ยังเป็นปัญหาสำคัญของผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งมีทั้งการรับประทานไม่ได้ การเบื่ออาหาร การเปลี่ยนแปลงของการรับรส และการกลืน เมื่อร่างกายขาดอาหารอย่างรุนแรง น้ำหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายอ่อนแอขาดภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งจะเกิดโรคแทรกซ้อนได้ ปัญหาที่ทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารได้น้อยลง

- (๑) การเบื่ออาหาร มักพบได้เสมอในผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการฉายรังสีและเคมีบำบัดแต่อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นหลังจากได้รับการรักษาครบแล้ว
- (๒) การรับรสเปลี่ยนไป อาจรู้สึกขมในปากตลอดจนการรับรสต่างๆ ผิดไปจากเดิม สาเหตุจากเยื่อในช่องปาก และต่อมรับรสถูกกระทบจากการรักษา
- (๓) อาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ท้องผูก มักพบบ่อยในช่วงแรกๆ ของการรักษาด้วยเคมีบำบัด และการฉายรังสี หลังจากได้รับการรักษาครบแล้ว อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นภายใน ๖ - ๘ สัปดาห์

- (๔) ความเจ็บปวด ปวดท้อง แน่นท้อง มีทั้งเกิดจากโรคเอง และผลข้างเคียงของการรักษาควรปรึกษาแพทย์เพื่อให้ยาระงับความเจ็บปวดและยาช่วยในการย่อยอาหาร
- (๕) ความเชื่อในเรื่องอาหารแสลง หากมีความเชื่อว่ามีอาหารที่มีประโยชน์ และจำเป็นต่อร่างกายบางชนิด เป็นอาหารแสลงก็จะทำให้ยิ่งขาดอาหารได้
- (๖) อาการซึมเศร้า ท้อแท้ หมดกำลังใจ ก็ทำให้เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย รับประทานอาหารไม่ได้ ภาวะการขาดอาหารก็จะเป็นมากขึ้น สิ่งที่ต้องทำคือ ต้องพยายามทำจิตใจให้ได้ ภาวะการขาดอาหารก็จะเป็น มากขึ้น สิ่งที่ต้องทำคือ ต้องพยายามทำจิตใจให้เข้มแข็ง จัดหาสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุข ความสดชื่น เพื่อช่วยให้รับประทานได้มากขึ้น

๔) การรับประทานอาหารที่พอเหมาะคือต้องได้ทั้งปริมาณ และคุณภาพ

วันหนึ่งๆ ควรจะรับประทานอาหารมากน้อยเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคน และในแต่ละวันจะไม่เท่ากัน อย่างเช่น ในระหว่างการรักษา ร่างกายจะต้องการอาหารมากกว่าช่วง

ที่ทำการรักษาเสร็จแล้ว เนื่องจากอาหารถูกนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างส่วนที่สึกหรอ ดังนั้นในระหว่างการรักษาควรพยายามรับประทานอาหารให้ได้มาก และเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อร่างกายจะไม่อ่อนเพลีย สามารถรับการรักษาค่อยไปจนครบตามแผนการรักษาของแพทย์ ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการ มีดังนี้

(๑) ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง

จากเดิม ๒ - ๓ มื้อ รับประทานเพิ่มเป็น ๔ - ๖ มื้อต่อวัน ควรรับประทานอาหารแม้จะไม่หิว และไม่ใช้มืออาหาร หลังอาหารทุกมื้อ ควรรับประทานผลไม้ ของหวาน หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

(๒) ในผู้ป่วยที่มีอาการปวด การรับประทานอาหารในช่วงที่ทุเลาจากอาการปวด จะช่วยให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น

(๓) ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและอาหารมัน เพราะจะช่วยให้การรับประทานอาหารง่ายขึ้น เช่น

ไอศกรีม เยลลี่ วุ้น ลอดช่อง เป็นต้น

(๔) ขณะรับประทาน ควรเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียด เพื่อช่วย

ในการย่อยอาหาร

(๕) ควรรักษาความสะอาดช่องปากและฟัน โดยการ

บ้วนปากบ่อยๆ ด้วยน้ำอุ่นหรือเติมเกลือเล็กน้อยก็ได้

(๖) จัดบรรยากาศให้รื่นรมย์ นำรับประทาน มีการสังสรรค์ในหมู่ญาติ หรือเปลี่ยนแปลงบรรยากาศออกไปรับประทานนอกบ้านบ้าง เป็นบางครั้ง

(๗) ถ้าได้รับยาแก้คลื่นไส้อาเจียนจากแพทย์ ควรรับประทานก่อนรับประทานอาหารประมาณ ๓๐ นาที และควรรับประทานยาแม้จะไม่มีอาการคลื่นไส้ก็ตาม เพราะจะได้ผลดีกว่ารอให้เกิดอาการจึงจะรับประทานยา

(๘) หากรู้สึกเบื่ออาหารมาก รับประทานอาหารไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ หรือพยาบาล เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำ หรือให้ยาที่ทำให้เจริญอาหารหรือช่วยย่อยอาหาร

การปฏิบัติธรรมเพื่อสนับสนุน (ภาเวตัพพธรรม) ให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งสามารถปฏิบัติตนให้ได้ในการกินอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย โดยไม่ท้อแท้ ตามข้อ ๓ และข้อ ๔ ข้างต้นนั้น ควรปฏิบัติธรรมข้อ โภชนะมัตตญญุตตา คือรู้จักประมาณในการกินอาหารทั้งปริมาณและคุณภาพ และเสริมด้วยธรรมข้อ ปัจจัยสันนิสิตศีล ได้แก่ การพิจารณากินอาหารให้เป็นไปเพื่อประโยชน์และวัตถุประสงค์ตามสภาวะความต้องการของผู้ป่วย และปฏิบัติธรรมข้อ มัชฌิมปาฏิพทา คือ การเดินทางสายกลาง กินไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ไม่กินตามที่ชอบมากเกินไป กินเพื่อเสริมการรักษาโรค ไม่น้อยเกินไป เป็นต้น

๕) การดูแลจิตใจของผู้ป่วยมะเร็ง

การดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง เป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจก่อน นอกเหนือจากการวางแผนการรักษาผลกระทบตั้งแต่ก่อนการรักษา ร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ การรักษาโรคใดๆ ให้ได้ผลดี จะต้องให้การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นโรคที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้ป่วยเป็นอย่างมาก ดังนั้น การดูแลในส่วนนี้จึงมีความสำคัญที่ควรทราบ ซึ่งจะแบ่งการดูแลตามสภาพการเกิดผลกระทบทางจิตใจของผู้ป่วยดังนี้

(๑) ระยะก่อนและขณะที่ได้รับทราบการวินิจฉัยโรค
ผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่มักจะอยู่ในวัยที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว ดังนั้นความตึงเครียดและความกังวลต่อโรคที่ได้รับการวินิจฉัยจึงค่อนข้างสูง ความรู้สึกในวันก่อนทราบผลการวินิจฉัยจึงมีลักษณะขัดแย้งกันในตัวเอง มีความสับสน ทั้งต้องการทราบผลการวินิจฉัย แต่ก็กลัวที่จะเป็นมะเร็ง เป็นลักษณะความขัดแย้งในอารมณ์ เมื่อแพทย์บอกการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็ง ด้วยความรู้สึกและมีเจตคติต่อโรคมะเร็งว่า เป็นโรคที่ผู้ใดเป็นแล้วต้องตายไม่มีทางรักษา พฤติกรรมก็อาจจะแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ กัน ดังนี้

- การปฏิเสธความจริง
- การโกรธและก้าวร้าว
- การต่อรอง
- การยอมรับ
- ภาวะซึมเศร้า

พฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น อาจเรียง หรือ ไม่เรียงตามลำดับก็ได้ เช่น ผู้ป่วยอาจจะมีความซึมเศร้าก่อนหรือหลังภาวะการยอมรับก็ได้ภาวะต่างๆ เหล่านี้ ตั้งแต่การปฏิเสธความจริง การต่อรองหรือการหลบหนีความจริง ล้วนแล้วแต่สร้างความกังวลใจให้ผู้ป่วย ซึ่งอาจจะมีหรือไม่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยก็ได้ จากรายงานพบว่า ในผู้ป่วยที่มีประวัติดื่มเหล้ามาก ก็จะมีอัตราเสี่ยงต่อภาวะนี้ และมีโอกาสฆ่าตัวตายมากขึ้น

**ดังนั้นการทราบภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยจึงเป็นเรื่องสำคัญ
ซึ่งประกอบด้วย**

ความรู้สึกเศร้า เสียใจ หมดหวัง กังวล และกระวนกระวาย มีอาการร่วม ได้แก่ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เฉื่อยชา หรือ กระวนกระวาย ขาดความสนใจในการทำงาน เก็บตัว ขาดสมาธิ เลื่อนลอย และคิดถึงแต่เรื่องความตาย

(๒) **ระยะที่ให้การรักษา** เป็นที่ทราบกันดีว่า การรักษาโรคมะเร็งมีวิธีการได้ต่างๆกัน ตั้งแต่การผ่าตัด การให้ยาเคมีบำบัด และการฉายรังสี ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณป่วยไม่ค่อยเข้าใจและกลัวต่อภาวะแทรกซ้อนมาก ดังนั้นผู้ป่วยควรสอบถามแพทย์เกี่ยวกับวิธีการรักษาต่างๆ ภาวะแทรกซ้อนและวิธีการดูแลตนเองในระหว่างการรักษา ซึ่งจะช่วยให้คุณป่วยรู้สึกมั่นใจยิ่งขึ้น

(๓) **ระยะติดตามการรักษา** ระยะนี้ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีความสุขสบายใจ และมั่นใจมากขึ้นเนื่องจากผลการรักษา มักจะขจัดอาการต่างให้ดีขึ้นอย่างชัดเจน เช่น อาการปวด หอบเหนื่อย หรืออาการทางระบบประสาท เช่น แขนขาอ่อนแรง ในระยะนี้ผู้ป่วยมักจะมีความสุขสบายมากขึ้น แต่ก็มีความกังวลใจเกี่ยวกับการกลับเป็นใหม่ หรือ การกระจายของโรค ดังนั้นจึงมักจะแสวงหาสิ่งอื่นๆ มาเสริมสร้างกำลังใจ เช่น การใช้ยาสมุนไพร ตลอดจนยาพระ ยาหม้อ เป็นต้น

(๔) **ระยะสุดท้าย** นี้ผู้ป่วยจะท้อแท้เป็นที่สุด บางครั้งมีความรู้สึกอยากตาย บางครั้งรู้สึกไม่อยากจะตายรู้สึกยังมีสิ่งที่ยังไม่ได้จัดการอีกมาก ดังนั้นการกระทำใดๆ ที่สามารถกระทำให้คุณป่วย รู้สึกพึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญ จะเป็นการปรับตัวและจิตใจ นำไปสู่การดูแลผู้ป่วยที่ดีขึ้นได้

ธรรมที่ควรปฏิบัติเพื่อสร้างขวัญกำลังใจทั้งที่เป็นธรรมเพื่อการเข้าใจ เพื่อการละ เว้น และเพื่อความเจริญก้าวหน้า ทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งให้เข้มแข็งและมุ่งมั่นต่อสู้โรคร้าย ได้แก่

๑) อับปมาหะ แปลว่า ความไม่ประมาท คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือ ความเพียรที่มีสติเป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิตโดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติปฏิบัติและการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความอันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยให้ปละละเลย การทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบและรุดหน้าเรื่อยไป เช่นไปรับการตรวจรักษาพยาบาลตามกำหนด ไม่ชะล่าใจว่าเป็นมะเร็งชนิดที่หายได้ เพราะถ้าตรวจพบช้าไปก็อาจลุกลามมาก รักษาไม่หาย เป็นต้น

๒) สมานธิเบื่องตัน

ช่วยให้จิตใจตั้งมั่น อารมณ์มั่นคง คลายกังวล คลายเครียด เป็นผลดีต่อการรักษาพยาบาลมีวิธีปฏิบัติ คือ การนั่ง คือนั่งให้สบาย แล้วเพ่งเอาจิตจดจ่ออยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่นที่ปลายจมูก พร้อมบริกรรมคำว่า พุทโธ โดย หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ มีความรู้สึกที่ปลายจมูกอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้า หายใจออก ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้อยู่ในใจ

การนอน คือให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยืดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวมสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกับการนั่งการปฏิบัติสมาธิช่วยให้สุขภาพกายและจิตดีขึ้น ภูมิต้านทานโรคดีขึ้น การรักษาได้ผลดีขึ้น

๓) การเดินจงกรม ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่งๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย - ขวา ในการก้าวอย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรม เช่น

จงกรม ๑ ระยะ : ซ้ายย่างหนอ - ขว้าย่างหนอหรือ เดินจงกรม โดยให้กำหนดความสั้น ความยาว ของเส้นทางที่จะเดินสุดแต่แต่เราเอง ควรจะหาสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มีสิ่งรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ที่จะเดินไม่ควรสูงๆ ต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้วก็ตั้งสติ อย่างเยยหน้าหรือก้มหน้าเล็กน้อย ให้สำรวมสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า

พุทธโธ โดยเดินอย่างสำรวม ซ้ำๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจ การเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายและเกิดสมาธิ ความมีใจตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ คลายเครียด ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

๔) อิทธิบาท หรือ อิทธิบาท ๔ เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

- **ฉันทะ** (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรัก การรักษาโรคมะเร็งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป มีความพอใจ แพทย์ พยาบาล ยาและวิธีการรักษาพยาบาลโรคของตน

- **วิริยะ** (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง มีความมั่นใจเพียรในการกินยา ดูแลสุขภาพตนเอง และไปรับการรักษาตามแพทย์สั่ง

- **จิตตะ** (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้น ด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป มุ่งมั่นเอาใจใส่ต่อการดูแลตนเอง กินยาและไปพบแพทย์ พยาบาลตามกำหนดนัด

- **วิมังสา** (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในการ ปฏิบัตินั้น และปรึกษาแพทย์ในการวางแผน วัตถุประสงค์ คิดค้นวิธีแก้ไข ปรับปรุงการดูแลตนเองหาทางเลือกที่ดีขึ้น เป็นต้น

๕) **ขันติ** คือ ความอดทนต่อการรักษาพยาบาลที่ยาวนาน

ภาคผนวก

ผนวก ๑ เทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี
วิถีพุทธ

ผนวก ๒ ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่ม
ประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

ผนวก ๓ ความรู้เรื่องโรคมะเร็งที่พบบ่อย

- มะเร็งเต้านม
- มะเร็งปากมดลูก
- มะเร็งต่อมลูกหมาก
- มะเร็งตับ
- มะเร็งปอด

ผนวก ๑

เทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิตเทคนิค เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ

คำแนะนำ

เทคนิค ๓ ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม ๓ อ. คือ อาหาร สุขภาพ ออกกำลังกาย อารมณ์ดี นาฬิกาชีวิต คือสุขนิสัย : สุขวินัย ประจำวัน เพื่อสุขภาพดี วิถีพุทธ นี้ เป็นเครื่องมือชุดหนึ่งที่น่ามาใช้ในการสร้างสุขภาพ ป้องกัน และการรักษาโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง หัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและเอดส์ ซึ่งสามารถนำมาประพฤติ ปฏิบัติเสมือนเป็นยาเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคและป้องกันโรคเหล่านี้ได้เต็มรูปแบบ ส่วนการนำมาประพฤติ ปฏิบัติเสมือนเป็นยารักษาโรคเรื้อรังเหล่านี้ จะต้องพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพผู้ป่วยว่ามีสภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์เพียงใด

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์ และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ปรากฏในเรื่องที่ ๒. ต่อไป ซึ่งเครื่องมือ ทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้ง ๒ ระยะดังกล่าว

สำหรับความถี่ในการประพฤติ ปฏิบัตินั้น ขึ้นอยู่กับความพร้อม ด้านเวลา และอาชีพ รวมทั้งประเภทของเครื่องมือด้วย เช่นเทคนิค ๓ ส. ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ส่วนนาฬิกาชีวิต นั้น ควรปฏิบัติทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน เป็นต้น

สำหรับผู้ที่ป่วยแล้ว ควรนำหัวข้อพุทธธรรมที่ตรงหรือสอดคล้อง กับหลักการแพทย์และสาธารณสุข มาปฏิบัติเพิ่มเติมเสริมต่อด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ที่มีภาวะอ่อนด้วยก็ใช้หลักธรรมข้อรู้จักประมาณในการ บริโภค (โภชนาเมตตัญญุตตา) มาปฏิบัติด้วย เป็นต้น

วิธีปฏิบัติเทคนิค ๓ ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต เพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริม ป้องกัน ควบคุมโรค
บำบัด เพื่อลดยา ลดโรค ลดค่าใช้จ่าย ไม่เสียเวลา ฟังตนเอง วิธีพุทธได้
ด้วยเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิต

๑) เทคนิค ๓ ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)

หลักการ ๓ ส. นี้เป็นกระบวนการเรียนรู้หลักธรรม ปฏิบัติตาม
และเกิดผลขึ้นมากน้อยตามกำลังศรัทธาและความเพียรในการปฏิบัติ

การสวดมนต์ ที่กายส่งเสริมสุขภาพ คุณธรรม จริยธรรม วิธีพุทธ
นี้ได้แนะนำบทสวดมนต์ ในท้ายคู่มือนี้ แต่เมื่อกลับบ้านแล้วมีเวลามาก
อาจสวดมนต์บทอื่นๆ ด้วยก็ได้ เช่นบทสวดพระคาถาชินบัญชร บทสวด
โพชฌังคปริตร เป็นต้น หลังจากสวดมนต์ไปได้ระยะเวลาหนึ่ง จิตใจจะ

เงียบสงบลง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ของการเจริญสมาธินั่นเอง ช่วยปลดปล่อย
ความเครียดและช่วยพัฒนาการใช้ชีวิตให้เป็นปกติส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น
ด้วย

การเจริญสมาธิ ทำให้จิตสงบ ใจสบายคลายทุกข์ หนักแน่น
มั่นคง อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ
มีผลงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่า การเจริญสมาธิต่อเนื่องช่วยให้ปรับ
สมดุลของร่างกายและสารเคมีในร่างกายสร้างสารสุขและภูมิคุ้มกันโรค
สามารถสร้างสุขภาพและบำบัดโรคให้หายหรือทุเลาได้หลายชนิด

การสนทนาธรรม หมายถึงการเรียนรู้ธรรมะที่เกื้อกูลต่อการ
สร้างสุขภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่กับ
การปฏิบัติตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุขด้วย โดยปรึกษาหรือ
ซักถาม แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีความรู้ด้านพุทธธรรม และหรือด้านการ
แพทย์และสาธารณสุข ซึ่งอาจเป็นพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิอื่น ก็ได้

**๒) เทคนิค ๓ อ. อาหารสุขภาพ ออกกำลังกาย (ยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ เติบจนกรม) อารมณ์ดี (คลายเครียด สมาธิ สวดมนต์)**

อาหาร หมายถึงการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลัก
โภชนาการในปริมาณพอประมาณ กล่าวคือรู้จักประมาณในการบริโภค
เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง
มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

ออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เติมน้ำและอื่นๆ เป็นเวลาครั้งละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง ตามแนวทางที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

อารมณ์ดี หมายถึง การควบคุมและปล่อยวางจิตใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นโดยไม่เป็นเหตุเป็นผล การยึดหลักทางสายกลางตามหลักพุทธธรรม การรู้จักคลายเครียด เมื่อมีสิ่งกระทบให้เกิดอารมณ์ โดยใช้สติสัมปชัญญะ และเจริญสมาธิสมาธิสม่ำเสมอ

๓) **เทคนิคนาฬิกาชีวิต** ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วย ๓ ส. ๓ อ. ผสมผสานการเรียนรู้ การอาชีพและการสังสรรค์จนเป็นนิสัย มีวินัยประจำตนอย่างมีดุลยภาพกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และยั่งยืน โดยมีกิจวัตรประจำวันหมุนเวียนกันไปตามนาฬิกาชีวิต ดังนี้

สัมพันธ์กับภาระทำงานของอวัยวะ

ช่วงเวลาที่

กิจกรรมประจำวัน

๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน	ล้างหน้าแปรงฟัน ตื่นน้ำ ๒ - ๓ แก้ว	} ถ้าใส่ใหญ่, ปอด
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ	แผ่เมตตา ออกกำลังกาย	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก)		กระเพาะอาหาร
๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจชีวิตประจำวัน		ม้าม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	กินข้าวกลางวัน (มือหนัก)		หัวใจ
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติการกิจชีวิตประจำวัน		ถ้าใส่เล็ก
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ออกกำลังกาย		กระเพาะปัสสาวะ
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน อาบน้ำ	สังสรรค์ในครอบครัว สังคม	ไต
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	กินอาหารเย็นเบาๆ หรืออาหารว่าง		

ช่วงเวลา	กิจกรรมประจำวัน	สัมพันธ์กับการทำงานของอวัยวะ
๑๙.๐๐ – ๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์	เยื่อหุ้มหัวใจ
๒๒.๐๐ น.	ปฏิบัติสมาธิ ฟังหรืออ่าน หรือสนทนาธรรม	ถุงน้ำดี
(๐๑.๐๐ - ๐๓.๐๐น.)	แปร่งฟัน ตีมน้ำ ๑ แก้ว บัสสาวะ เข้านอน	ตับ
(๐๓.๐๐ - ๐๕.๐๐ น.)	นอนหลับสบาย	ปอด

“สุขภาพดี วิถีพุทธ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้อุปกรณ์”

ทั้งนี้ ควรทำความเข้าใจ วงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบ ๑ วัน ที่เป็นเหตุผลสนับสนุนการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ตามนาฬิกาชีวิตเพื่อสุขภาพดี วิธีพุทธดังกล่าวข้างต้น ตามวงจรการทำงานของอวัยวะที่สำคัญของร่างกายในรอบแต่ละวัน ในช่วงเวลาต่างๆต่อไปนี้

เวลา ๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น. - ลำไส้ใหญ่ ถูกกระตุ้นให้ขับของเสียออกจากร่างกาย (อุจจาระ) จากการตื่นน้ำ ๒-๓ แก้ว หลังตื่นนอน

เวลา ๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. - กระเพาะอาหาร รับอาหารเข้า หลังกรดไปย่อยอาหารบางส่วนและส่งอาหารลงไปย่อยต่อยังลำไส้เล็ก

เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. - ม้าม เก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหารเก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่แล้ว ทำหน้าที่กรองแบคทีเรีย (เชื้อโรค) สร้างเม็ดเลือดขาว กรองเม็ดเลือดเสียผลิตน้ำดี

เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. - หัวใจ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ในภาวะปกติหัวใจจะสูบฉีดโลหิตในระดับความดันปกติ ถ้าหัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายถึงขั้น แรงขึ้น เร็วขึ้น ก็จะเป็นภาวะของความดันโลหิตสูง

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. - ลำไส้เล็ก ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ลำไส้เล็กตอนบน ทำหน้าที่หลั่งน้ำย่อยที่เป็นต่างจำนวนมาก แต่ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้าอาหารที่มาร่อยย่อยในลำไส้เล็กไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเองและเริ่มอ่อนแอลง เพราะลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด ลำไส้เล็กตอนกลางและตอนปลายจะหลั่งน้ำย่อยที่เป็นกรดทำให้เกิดกรด และแก๊สเพิ่มขึ้นที่ลำไส้เล็ก

- เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. - กระเพาะปัสสาวะ ขับของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กในช่วงเวลาที่กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุดเพื่อขับกรดและของเสียออกจากร่างกาย
- เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. - ไต มีหน้าที่ขับของเสียออกมากับน้ำปัสสาวะโดยเฉพาะส่วนที่เป็นกรด
- เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. - เยื่อหุ้มหัวใจ คลายตัวจากการพักผ่อนหนัก พักผ่อน และผ่อนคลาย
- เวลา ๒๑.๐๐ - ๒๓.๐๐ น. - ระบบความร้อนของร่างกาย ลดลงเนื่องจากไม่ต้องการใช้พลังงานมากในการย่อยอาหารหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ จึงควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ
- เวลา ๒๓.๐๐ - ๐๑.๐๐ น. - ฤๅไนดี มีหน้าที่เก็บน้ำดีที่ผลิตจากตับและส่งน้ำดีไปย่อยไขมันในลำไส้ ในช่วงนี้มีความผ่อนคลายจากการไม่ต้องส่งน้ำย่อยไปย่อยอาหารหรือ ส่งไปน้อยในระหว่างการหลับนอน

เวลา ๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น. - ตับ ทำหน้าที่สะสมอาหารสำรอง ขับสารเคมีออกจากร่างกาย ผลิตน้ำดีส่งไปเก็บที่ถุงน้ำดีเพื่อย่อยไขมัน ถ้าช่วงนี้ยังไม่หลับนอนการทำหน้าที่ของตับอาจด้อยประสิทธิภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ หลายชนิด ส่งผลถึงตับอ่อนอาจผลิตฮอร์โมนอินซูลินน้อยลงด้วยทำให้เกิดโรคเบาหวานได้

เวลา ๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น. - ปอด ได้รับออกซิเจนไปฟื้นฟูเซลล์และขับสารพิษออกจากเซลล์ต่างๆ จากการตื่นนอนและสูดอากาศบริสุทธิ์ตอนเช้าๆ ทำวัตรเช้า สวดมนต์

- ที่มา
๑. ประยุกต์จากหลักการทางการแพทย์แผนปัจจุบัน
 ๒. ประยุกต์จากหลักการแพทย์ทางเลือก เรื่องเวลาชีวิต, ล้อเกวียน พิมพ์ครั้งที่ ๔ โรงพิมพ์ บริษัทฟ้าอภัย ตุลาคม ๒๕๔๙

ผนวก ๒

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรม ที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

คำแนะนำ

ในการน้อมนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับหลักการแพทย์และการสาธารณสุข ในการป้องกันและรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด แบ่งได้เป็น ๒ ระยะ คือ ระยะที่ ๑. การสร้างสุขภาพและป้องกันโรค และระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลโดยใช้เครื่องมือ ๒ ชุด คือ ชุดเทคนิค ๓ ส. ๓ อ. นาฬิกาชีวิตดังกล่าว แล้วในผนวก ๑ และชุดหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันโรคและรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูงชุดนี้ ซึ่งเครื่องมือทั้ง ๒ ชุดนี้ ใช้ควบคู่กันทั้งระยะดังกล่าว

การน้อมนำหัวข้อพุทธธรรมมาประพุดิ ปฏิบัติเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในระยะที่ ๑. การป้องกันและรักษาโรคไขมันในเลือดสูง ในที่นี้สามารถนำมาประพุดิ ปฏิบัติ เป็นการเสริมต่อหรือแฝงอยู่ในชุดเทคนิค ๓ส. ๓อ. นาฬิกาชีวิต ส่วนการน้อมนำมาประพุดิ ปฏิบัติในระยะที่ ๒. การรักษาพยาบาลผู้ป่วยนั้น สามารถนำมาใช้ให้สอดคล้องและตรงกับสาเหตุการป่วยและสุขภาพผู้ป่วย โดยมีหลักการ การคัดเลือกหัวข้อพุทธธรรมมาปฏิบัติดังนี้

๑. ทำความเข้าใจโรคไขมันในเลือดสูงเกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง การสร้างสุขภาพ การป้องกันโรคและการรักษาพยาบาลผู้ป่วยตามหลักการแพทย์และการสาธารณสุข
๒. ศึกษาทำความเข้าใจและคัดเลือก หัวข้อธรรมที่ตรงหรือสอดคล้องกับมาตรการทางการแพทย์และการสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาพยาบาลผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด
๓. ประพุดิ ปฏิบัติตามพุทธมแต่ละข้อตามที่ได้คัดเลือกแล้ว ในข้อ ๒. ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ข้อ ดังต่อไปนี้

ความหมายของหัวข้อพุทธธรรมที่เพิ่มประสิทธิภาพในการ ป้องกันและรักษาภาวะโรคมะเร็ง

๑. อบายมุข

อบายมุข มีความหมายเป็น ๔ นัย คือ

- ๑) ช่องทางของความเสื่อม
- ๒) เหตุเครื่องฉิบหาย
- ๓) เหตุย่อยยับแห่งโภคทรัพย์สมบัติทั้งหลาย
- ๔) ทางแห่งความพินาศ

อบายมุข ๖ หมายถึง ผู้หวังความเจริญด้วยโภคสมบัติ ถึง
เว้นเหตุเครื่องฉิบหาย ๖ ประการ คือ

- ตัมน้ำเมา ๑
- เทียวกลางคืน ๑
- เทียวดูการละเล่น ๑
- เล่นการพนัน ๑
- คบคนชั่วเป็นมิตร ๑
- เกียจคร้านการทำงาน ๑

ตัมน้ำเมา มีโทษ ๖ คือ เสียทรัพย์, ก่อการทะเลาะวิวาท,
เกิดโรค, ต้องติเตียน, ไม่รู้จักอาย, ทอนกำลังปัญญา

เที่ยวกลางคืน มีโทษ ๖ คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว, ชื่อว่าไม่รักษา ลูกเมีย, ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ, เป็นที่ระแวงของคนทั่วไป, มักถูก ใส่ความ, ได้รับความลำบากมาก

เที่ยวดูการละเล่นมีโทษไปตามวัตถุที่ไปดู ๖ คือ รำที่ไหน ไปที่นั่น, ขับร้องที่ไหนไปที่นั่น, ดิดสีตีเป่าที่ไหนไปที่นั่น, เสภาที่ไหน ไปที่นั่น, เพลงที่ไหนไปที่นั่น, เถิดเทิงที่ไหนไปที่นั่น

เล่นการพนันมีโทษ ๖ คือ เมื่อชนะยอมก่อเวร, เมื่อแพ้ ย่อมเสียตายทรัพย์ที่เสียไป, ทรัพย์ยอม ฉิบหาย, ไม่มีใครเชื่อถ้อยคำ, เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อน, ไม่มีใครประสงค์จะแต่งงานด้วย

คบคนชั่วเป็นมิตร สำคัญกว่าออบายมุขทุกข้อ เพราะคนชั่ว แนะนำให้เป็นนักเลง การพนันบ้าง ทำให้เป็นนักเลงเจ้าชู้ นำให้เป็นนักเลง เหล้า นำให้เป็นคนหลงเขาด้วยของปลอม นำให้เป็นคนโกงซึ่งหน้า นำให้ เป็นคนหัวไม้ เป็นต้น ตามอำนาจของคนที่ตนคบ ด้วยประการฉะนี้

เกียจคร้านการทำงาน จัดเป็นออบายมุข เพราะการงานเป็นบ่อ เกิดแห่งทรัพย์สิน โดยนัยนี้ ทรัพย์สินจะเกิดมีและเพิ่มพูน ก็เพราะขยัน ทำการงาน เมื่อมาเกียจคร้านทรัพย์สินใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น ทรัพย์สินเก่าที่มี อยู่ก็จะหมดสิ้นไป เพราะต้องกินต้องใช้อยู่ทุกวัน เมื่อทรัพย์สินใหม่ไม่เกิด ขึ้นทรัพย์ที่มีอยู่แล้วก็มีแต่จะหมดเปลืองไป ฝ่ายเดียวนี้คือทางแห่งความ

พินาศแห่งทรัพย์สิ้นเพราะฉะนั้น ความเกียจคร้านการทำงานท่านจึงจัด
เป็นอบายมุข

๒. ศีล ๕

เบญจศีล แปลว่า ศีล ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่าสัตว์
- ๒) อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการลักทรัพย์
- ๓) กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี เว้นจากการประพฤตินิยม
ในกาม
- ๔) มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ
- ๕) สุราเมรายมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากการ
ดื่มน้ำเมา

๓. มงคลชีวิต ๓๘ (คาถาที่ ๖ ข้อ ๒๐)

มงคล ๓๘ สิ่งที่ทำให้มีโชคดี, ธรรมอันนำมาซึ่งความสุข
ความเจริญ เรียกเต็มว่า อุดมมงคล คือมงคลอันสูงสุด

คาถาที่ ๖

๒๐) มชฺชปานา จ สญฺญโม เว้นจากการดื่มน้ำเมา

๔. อินทริยสังวร

อินทริย์ ๖

อินทริย์หมายถึง สภาวะที่เป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการรับรู้
ด้านนั้นๆ ได้แก่ อายตนะ ภายใน ๖ คือ จักขุ - ตา โสตะ - หู
ฆานะ - จมูก ชิวหา - ลิ้น กาย - กาย มโน - ใจ

๕. เบญจธรรม

เบญจธรรม แปลว่า ธรรม ๕ ประการ

เบญจธรรม หมายถึง ข้อที่ควรปฏิบัติ ๕ ประการซึ่งถือว่าเป็น
สิ่งที่ดีงาม เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติ เจริญก้าวหน้า ปลอดภัย ปลอดภัย
เพิ่มพูนความดีแก่ผู้ทำ เบญจธรรม ๕ ประการ คือ

๑. เมตตากรุณา คือความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

๒. สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบสัมมาชีพ การหา
เลี้ยงชีพในทางสุจริต

๓. กามสังวร คือการสำรวมในกาม ความสังวรในกาม ความ
สำรวมระวังรู้จักยับยั้ง ควบคุมตนในทางกามารมณ์ ไม่ให้หลงไหลในรูป
เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

๔. สัจจะ คือการพูดความจริง ความสัตย์ ความซื่อตรง

๕. สติสัมปชัญญะ คือความระลึกได้และความรู้ตัวอยู่เสมอ
คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และ
ไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท

๖. ปัญญา ๓

ปัญญา ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น

ปัญญาคือ ๑) **สุตมยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน ๒) **จิตตามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา ๓) **ภาวนามยปัญญา** ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ

๗. ปัจจยสันนิสิตศีล

ศีลที่อิงอาศัยปัจจัย ๔ หรือศีลที่เนื่องด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ พิจารณาเสพใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปได้เพื่อประโยชน์ที่แท้จริงตามความหมายของสิ่งนั้น ไม่บริโภครด้วยต้นหา

๘. โภชณงค์ ๗

โภชณงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้ มี ๗ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. ฌัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) ๓. วิริยะ ๔. ปิติ ๕. ปัสสัทธิ (ความสงบระงับ) ๖. สมาธิ ๗. อุเบกขา

พระโยคาวจร คือ ผู้บำเพ็ญเพียร ต้องเป็นผู้ฉลาดในโภชณงค์ คือคราวใดใจมีความง่วงเหงาห่อถอยไม่มีความเพียร ในคราวนั้นต้องอบรมฌัมมวิจยสัมโพชณงค์ วิริยสัมโพชณงค์ ปิตีสัมโพชณงค์ ทั้ง ๓ นี้

ให้แก่ง่ายขึ้น และคราวใดใจมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่าน ในคราวนั้น
ต้องอบรมปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์
ทั้ง ๓ นี้ให้แก่ง่ายขึ้น

เหตุที่ทำให้โพชฌงค์ ๗ ให้เกิดมีขึ้นมี ๒ คือ

๑) โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การใส่ใจพิจารณาโดยอุบายอัน
แยบคาย

๒) พหุสิการ ได้แก่ ทำให้มาก หมายความว่า ต้องหมั่นฝึกฝน
อบรมอยู่บ่อยๆ ไม่ทอดทิ้ง

๙. ขันติ

ความอดทน คือทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ความหนัก
เอาเบาสู้ เพื่อบรรลุจุดหมายที่ตั้งงาม

๑๐. สติสัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็น
คนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรถ้า ระวางมิให้เป็น
คนมัวเมาประมาท คู่กับศีลข้อที่ ๕ อยู่ในข้อ ๕ ของ เบญจธรรม ๕

ผนวก ๓

ความรู้พื้นฐานเรื่องโรคมะเร็งที่พบบ่อย

๑. มะเร็งเต้านม

หลายทศวรรษที่ผ่านมาบรรดาผู้เชี่ยวชาญต่างพยายามที่จะไขปริศนาเกี่ยวกับกลไกการเกิดของโรคมะเร็ง จากการศึกษาวิจัยทำให้สามารถพบวิธีการตรวจและรักษามะเร็งเต้านมในระยะแรกเริ่มได้ ซึ่งมะเร็งเต้านมในระยะแรกนั้นหากวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้องก็จะสามารถควบคุมหรือรักษาได้ และผู้ที่เป็นมะเร็งเต้านมก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกตินาน ๑๐-๑๕ ปี แต่ก็น่าเสียดายที่ยังไม่มีวัคซีนหรือยาใดๆ ที่สามารถป้องกันมะเร็งเต้านมได้ แม้ว่าเราจะทราบว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านมได้ คุณผู้หญิงทั้งหลายจึงควรดูแลตัวเองให้ดีที่สุด

องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่ามะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดในผู้หญิง ในยุโรปผู้หญิง ๑๖ คน เป็นมะเร็งเต้านม ๑ คน ส่วนในสิงคโปร์มะเร็งเต้านมเป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตที่พบบ่อยที่สุด เมื่อเทียบกับโรคมะเร็งชนิดอื่น ขณะที่ในฟิลิปปินส์ มีรายงานว่าผู้หญิงประมาณ ๓๐ คน จากทั้งหมด ๑๐๐,๐๐๐ คน เป็นมะเร็งเต้านม ส่วนรายงานการเกิดมะเร็งเต้านมในหญิงตั้งครรภ์หรือผู้ชายพบได้น้อยมาก

ลักษณะของเต้านมปกติ

เต้านมเป็นอวัยวะที่เต็มไปด้วยต่อมและเนื้อเยื่อไขมันมากมาย ระหว่างชั้นของผิวหนังและผนังช่องอก ซึ่งเนื้อเยื่อไขมันนี้เองที่เป็นตัวกำหนดขนาดและรูปร่างของทรวงอก เมื่อคุณมีลูก ต่อมดังกล่าวจะผลิตน้ำนมส่งผ่านท่อน้ำนม ไปยังหัวนม ดังนั้นช่วงที่ให้นมลูก ต่อมน้ำนมและท่อต่างๆ จะมีขนาดใหญ่ขึ้น

เต้านมยังประกอบด้วยเส้นเลือดและน้ำเหลือง โดยน้ำเหลืองจะนำของเสียที่เต้านมขับออกไปยังเนื้อเยื่อขนาดเล็กเท่าเม็ดถั่วที่เรียกว่าต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ ซึ่งต่อมน้ำเหลืองจะทำหน้าที่กรองและทำความสะอาดน้ำเหลือง

มะเร็งเต้านมเป็นอย่างไร ?

มะเร็งเต้านมเกิดขึ้นเมื่อเซลล์ของเต้านมมีการแบ่งตัวโดยไม่สามารถควบคุมได้ มีการเบียดบังเนื้อเยื่อข้างเคียงและแพร่ขยายไปทั่วร่างกาย โดยเซลล์มะเร็งจะเพิ่มจำนวนและแบ่งตัวได้ด้วยตนเอง มันจะแย่งสารอาหารจากเซลล์ปกติ และเข้าไปแทนที่เซลล์ปกติของเต้านม หากปล่อยไว้เซลล์ปกติเหล่านี้จะไม่สามารถเติบโตได้ แต่อย่างไรก็ตาม กระบวนการนี้ต้องใช้เวลาหลายเดือนหรือหลายปี ซึ่งการตรวจแมมโมแกรม (การเอกซเรย์เต้านม) บางครั้งอาจช่วยทำให้ตรวจพบโรคก่อนที่จะรู้สึกหรือเห็นการเปลี่ยนแปลงได้

คุณมีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมไหม?

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านมต่อไปนี้สามารถแก้ไขได้ เช่น

- ใช้ฮอร์โมนทดแทนในการรักษาภายหลังวัยหมดประจำเดือน
- ใช้ยาคุมกำเนิดแบบรับประทาน (OCPs) เป็นระยะเวลานาน
- ไม่เคยให้นมบุตร
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๒-๕ แก้วต่อวัน
- มีน้ำหนักตัวมากเกินไป (โดยเฉพาะวัยหมดประจำเดือน)
- ขาดการออกกำลังกาย
- รับประทานอาหารพวกไขมันมากเกินไป

การใช้ฮอร์โมนทดแทนหรือยาคุมกำเนิดแบบรับประทานอาจมีความจำเป็นแม้ว่าจะมีความเสี่ยง แต่ความสัมพันธ์ระหว่างยาคุมกำเนิดแบบรับประทานกับมะเร็งเต้านมยังคงเป็นที่ถกเถียงกัน ดังนั้นควรปรึกษาแพทย์ว่ามีทางเลือกอื่นๆ บ้างหรือไม่

ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่

- เป็นผู้หญิง
- อายุ (ความเสี่ยงมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น)
- มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนอายุ ๑๒ ปี
- หมดประจำเดือนหลังอายุ ๕๐ ปี
- การที่ไม่เคยมีบุตร
- มีบุตรภายหลังอายุ ๓๐ ปี
- มีแม่ พี่น้อง หรือลูกสาวเคยเป็นมะเร็งเต้านม
- เคยตรวจพบว่าเป็นมะเร็งเต้านมหรือเต้านมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในภาวะก่อนเป็นมะเร็งเต้านม
- มีความผิดปกติของยีนส์ที่ได้รับการถ่ายทอดพันธุกรรมมาจากพ่อแม่
- เคยมีประวัติเป็นมะเร็งมดลูกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ (รวมถึงประวัติในครอบครัวเคยมีคนเป็นด้วย)

การตรวจเต้านมด้วยตัวเองเป็นประจำ และเมื่อพบความผิดปกติใดๆ ควรรีบไปรับการตรวจเบื้องต้น หรือตรวจร่างกายกับแพทย์เป็นระยะ ในช่วงที่เหมาะสมกับวัยและประวัติความเสี่ยง จะช่วยให้ตรวจพบความผิดปกติได้ตั้งแต่ระยะแรก

ควรเริ่มตรวจเต้านมเมื่อใด? สมาคมมะเร็งวิทยาในประเทศอเมริกาแนะนำว่า

- อายุระหว่าง ๒๐-๓๙ ปี ควรมีการตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง ในช่วง ๑ สัปดาห์ หลังจากหมดประจำเดือนในแต่ละเดือน
- อายุระหว่าง ๒๐-๓๙ ปี ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมทุกๆ ๓ ปี หรือทุกปีหากต้องมีการตรวจมะเร็งปากมดลูก (Pap smear)
- อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเต้านมและตรวจแมมโมแกรม เป็นประจำทุกปี หรือตามคำแนะนำของแพทย์ สำหรับผู้หญิงที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นมะเร็งเต้านม ควรเริ่มตรวจแมมโมแกรมตั้งแต่อายุ ๓๕ ปี

ตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างไร?

ถ้าคุณมีประจำเดือนมาเป็นปกติทุกเดือน ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังจากหมดประจำเดือนในแต่ละเดือน ภายใน ๑ สัปดาห์ แต่ถ้ายู่ในวัยหมดประจำเดือน ให้ตรวจในวันแรกของทุกเดือน ส่วนผู้ที่รับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ให้ตรวจในวันแรกที่เริ่มรับประทานยาแผงใหม่

การตรวจเต้านมควรทำระหว่างอาบน้ำในตอนเช้า เพราะก้อนเนื้อจะถูกตรวจพบได้ง่ายหากมือและเต้านมยังเปียกอยู่ โดยใช้ฝ่ามือ ๓ นิ้ว (ไม่ใช่ปลายนิ้ว) ของนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง คลำขึ้นลงหรือเป็นวงกลม ให้ทั่วทั้งเต้านม รักแร้ และตรวจหัวนมว่ามีของเหลวไหลออกมาหรือไม่

จากนั้นให้ตรวจเต้านมขณะยืนหรือนั่งหน้ากระจก ตรวจทั้งในขณะที่ยกแขนขึ้นและแนบข้างลำตัว มองดูการเปลี่ยนแปลงในขนาดและรูปร่าง คุรอยุบุมและความผิดปกติของหัวนม ต่อจากนั้นให้ตรวจเต้านมขณะที่นอนหงายกับพื้น วางหมอนใบเล็กๆ หรือผ้าเช็ดตัวหนุนไหล่ข้างที่จะตรวจ ใช้มือขวาตรวจเต้านมข้างซ้าย และใช้มือซ้ายตรวจเต้านมข้างขวา ซึ่งทั้งหมดนี้ใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๐ นาที หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองควรปรึกษาแพทย์

สัญญาณ-อาการก่อนที่จะเป็นมะเร็งเต้านม?

ในระยะก่อนเป็นมะเร็งเต้านมนั้นจะไม่มีสัญญาณหรืออาการเตือนใดๆ เลย ดังนั้นการตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยในช่วงที่เซลล์มะเร็งเติบโตจะทำให้มีอาการซึ่งควรรีบพบแพทย์ดังนี้

- มีก้อนเนื้อที่เต้านมหรือใต้วงแขน
- ขนาดและรูปร่างของเต้านมเปลี่ยนไป
- หัวนมมีของเหลวไหลออกมาหรือมีรูปร่างผิดปกติ

- มีผื่นแดงหรือตกสะเก็ดของผิวหนังหรือหัวนม
- มีรอยขรุขระหรือรอยบวมของผิวหนังเต้านม (คล้ายเปลือกส้ม)

การวินิจฉัยและกำหนดระยะของมะเร็งเต้านม

เมื่อมีการตรวจพบก้อนเนื้อ อาจมีความจำเป็นต้องตรวจแมมโมแกรม หรืออัลตราซาวด์เต้านมหลายครั้ง โดยการตรวจอัลตราซาวด์เหมาะสำหรับการตรวจดูบริเวณพังผืดและในวัยรุ่นที่เนื้อเยื่อยังหนาอยู่ อาจจำเป็นต้องตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ (biopsy) ด้วยกล้องจุลทรรศน์เพื่อทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านมหรือเนื้องอกธรรมดา

มะเร็งเต้านมจะถูกแบ่งเป็นระยะตามการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งไปยังอวัยวะข้างเคียงและอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะพวกต่อมน้ำเหลืองต่างๆ ซึ่งระยะของโรค จะช่วยให้แพทย์สามารถพิจารณาเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม

การรักษามะเร็งเต้านม

การรักษามะเร็งเต้านมมีหลายวิธีขึ้นกับความเหมาะสมกับแต่ละคน โดยมีจุดประสงค์เพื่อกำจัดเนื้อร้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ มะเร็งเต้านมในระยะแรกสามารถรักษาได้ด้วยการผ่าตัดและการให้ยา ในระยะต่อมาของโรคอาจจะต้องมีการตัดเต้านมและต่อมน้ำเหลืองใต้วงแขนออกทั้งหมด โดยเป็นเรื่องสำคัญมากที่ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดร่วมกัน รวมไปถึงข้อดีข้อเสียของการทำเต้านมเทียมด้วย

ยาเคมีบำบัด (Chemotherapy)

คือการใช้ยาต้านมะเร็งเพื่อยับยั้งเซลล์มะเร็งที่มีปริมาณน้อยเกินไปที่จะใช้วิธีการผ่าตัด โดยยาจะไปขัดขวางกระบวนการแบ่งตัวของเซลล์ปกติในร่างกายด้วย ซึ่งทำให้เกิดอาการข้างเคียง อย่างไรก็ตามการใช้ยาเคมีบำบัดนี้ยังคงมีประโยชน์ในการลดความเสี่ยงของการกลับเป็นซ้ำของโรคมะเร็ง

รังสีบำบัด (Radiation therapy)

คือการใช้รังสีที่มีพลังงานสูงคล้ายรังสีเอกซเรย์เพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง วิธีนี้แม้ว่าไม่ทำให้เกิดความเจ็บปวดขณะรักษา แต่ทำให้เกิดอาการข้างเคียงพอกๆ กับการใช้ยาเคมีบำบัด วิธีนี้เหมาะสำหรับมะเร็งบางชนิดและบางระยะของมะเร็งเต้านมเท่านั้น

ในผู้ที่เซลล์มะเร็งมีตัวรับฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen receptors) อาจให้การรักษาด้วยวิธีฮอร์โมนบำบัด (Hormonal therapy) โดยยาที่ชื่อว่า tamoxifen จะยับยั้งการทำงานของฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ สำหรับผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนนั้น อาจรักษาด้วยยาที่ใหม่กว่าและแพงกว่า เช่น aromatase inhibitors

การตรวจพบว่ามียีนมะเร็งเฮอรัท (HER-2/neu) ซึ่งเป็นตัวรับของยีน BRCA แสดงถึงโอกาสสูงที่เนื้อร้ายจะเกิดขึ้นได้อีกครั้ง ซึ่งยาที่

เรียกว่า trastuzumab จะช่วยยับยั้งการทำงานของตัวรับดังกล่าว และ
มีผลยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งเต้านมได้

๒. โรคมะเร็งปากมดลูก

โรคมะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่เกิดที่ปากมดลูก เป็นมะเร็ง
ที่พบบ่อย บทความนี้เกี่ยวกับโรค ปัจจัยเสี่ยง การป้องกัน การวินิจฉัย
รวมทั้งการรักษา

มะเร็งคืออะไร

ร่างกายประกอบด้วยเซลล์เป็นจำนวนมาก ปกติเซลล์จะแบ่งตัว
ตามความต้องการของร่างกาย เช่น มีการผลิตเม็ดเลือดแดงเพิ่มเมื่อมีการ
เสียเลือด มีการผลิตเม็ดเลือดขาวเพิ่มเมื่อมีการติดเชื้อ เป็นต้น แต่มีเซลล์
ที่แบ่งตัวโดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ทำให้เกิดเป็นเนื้องอก ซึ่งแบ่ง
เป็น Benign และ Malignant

- Benign tumor คือเนื้องอกที่ไม่ใช่มะเร็งสามารถตัดออก
และไม่กลับเป็นใหม่ และที่สำคัญไม่สามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น
เช่น polyps,cyst,wart

- Malignant tumor เซลล์จะแบ่งตัวทำลายเนื้อเยื่อและ
อวัยวะใกล้เคียง ที่สำคัญสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นที่อยู่ไกล
โดยไปตามกระแสเลือด และน้ำเหลืองเรียกว่า Metastasis

ปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งปากมดลูก

เซลล์บุผิวของปากมดลูกที่ผิดปกติแต่ยังไม่ถึงกับเป็นมะเร็ง นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเซลล์เหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นมะเร็งภายหลังเรา เรียกว่า precancerous บางครั้งแพทย์อาจจะใช้คำ squamous intraepithelial lesion [SIL] ซึ่งพบได้ ๒ แบบ

- Low-grade SIL หมายถึงการเปลี่ยนแปลงเริ่มแรกของรูปร่าง ขนาด และจำนวน บางครั้งอาจหายไปเองแต่ก็มีจำนวนหนึ่งเปลี่ยนไปเป็น High-grade SIL บางครั้งเรียก mild dysplasia
- High-grade SIL หมายถึงการเปลี่ยนแปลงของเซลล์เยื่อบุมดลูกที่เปลี่ยนไปจากเดิมชัดเจน ถ้าเซลล์อยู่เฉพาะปากมดลูกเรียก moderate or severe dysplasia

การตรวจมะเร็งปากมดลูกแรกเริ่ม

การวินิจฉัยมะเร็งปากมดลูกแรกเริ่มโดยมากมาจากการตรวจปากมดลูกประจำปี ในการตรวจภายในแพทย์ จะตรวจ มดลูก ช่องคลอด ท่อรังไข่ รังไข่ หลังจากนั้นแพทย์จะใช้อุปกรณ์ถ่างช่องคลอดเพื่อทำ pap smear ช่วงที่เหมาะสมในการตรวจภายในคือ ๑๐-๒๐ วันหลังประจำเดือนวันแรก และก่อนการตรวจ ๒ วันไม่ควรสวนล้าง ยาฆ่า sperm หรือยาสอด ปัจจุบันการรายงานผลจะใช้ Low หรือ High grade SIL

มากกว่า class1-5 แต่อย่างไรก็ตามควรให้แพทย์อธิบายผลให้ฟังอย่างละเอียด ผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ตั้งแต่อายุ ๑๘ ปีขึ้นไปควรตรวจภายในประจำปี

อาการของมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูกในระยะเริ่มแรกจะไม่มีอาการอะไร แต่เมื่อเป็นมะเร็งแล้วจะมีอาการเลือดออกหลังจากการตรวจภายในหรือหลังร่วมเพศ

การวินิจฉัยมะเร็งปากมดลูก

จากการทำ pap test ทำให้ทราบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ปากมดลูก แพทย์จะทำการตรวจ Colposcopy โดยการส่องกล้องแล้วเอา iodineป้ายบริเวณปากมดลูก

๓. มะเร็งต่อมลูกหมาก (Prostate Cancer)

มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นมะเร็งที่พบในผู้ชาย มะเร็งต่อมลูกหมากพบได้ในวัยสูงอายุผู้ป่วยมักจะมีอาการปัสสาวะไม่ออก

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

สาเหตุของมะเร็งต่อมลูกหมากยังไม่มีใครทราบ แต่เท่าที่วิจัยได้พบว่าความเสี่ยงของมะเร็งต่อมลูกหมากได้แก่

- อายุ มะเร็งต่อมลูกหมากพบในผู้ป่วยอายุมากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป อายุโดยเฉลี่ยประมาณ ๗๐ ปีขึ้นไป
- ประวัติครอบครัว พบว่าชายที่มีพ่อ หรือพี่น้องเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากจะมีโอกาสเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากสูงกว่าคนทั่วไป
- เชื้อชาติ พบไม่บ่อยในชาวเอเชียแต่พบบ่อยในอเมริกา

อาหาร พบว่าผู้ที่บริโภคมันจากสัตว์มากมีโอกาสเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วนผู้ที่บริโภคผักและผลไม้จะลดโอกาสเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากผู้ที่สูบบุหรี่ก็มีโอกาสเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก

ยังไม่พบหลักฐานว่าการทำหมันชายทำให้มะเร็งต่อมลูกหมากเป็นมากขึ้นขณะนี้กำลังศึกษาว่า ต่อมลูกหมากโต คนอ้วน การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การเจอรังสี การติดเชื้อไวรัสบางชนิดเป็นสาเหตุของมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่ เท่าที่มีหลักฐานยังไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าว

ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมากควรตรวจอะไรบ้าง

สำหรับผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวควรจะไปปรึกษาแพทย์ว่าเมื่อไรจึงจะตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมากแม้ว่าจะไม่มีอาการ จะตรวจอะไรบ้าง และตรวจถี่แค่ไหน แพทย์จะแนะนำให้ตรวจตั้งที่จะแสดงข้างล่างแต่การตรวจดังกล่าวเป็นการตรวจว่ามีความผิดปกติที่ต่อมลูกหมากหรือไม่มิใช่บ่งว่าเป็นมะเร็ง

การตรวจต่อมลูกหมากทางทวารหนักโดยการที่แพทย์ใส่ถุงมือใช้วาสลีนหล่อลื่นนิ้วมือ แล้วตรวจต่อมลูกหมากทางทวารหนัก เพื่อดูว่ามีก้อนหรือขนาดโตขึ้น

การตรวจหาสาร PSA ซึ่งเป็นสารโปรตีนที่ผลิตโดยต่อมลูกหมาก ค่าจะสูงในโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก ค่าปกติจะน้อยกว่า ๔ nanogram ค่าอยู่ระหว่าง ๔-๑๐ nanogram ค่านี้อยู่ระดับปานกลางถ้าค่ามากกว่า ๑๐ ถือว่าสูงค่ายิ่งสูงโอกาสเป็นมะเร็งก็จะสูง นอกจากนี้ยังพบว่าค่า PSA สูงพบได้ในโรค ต่อมลูกหมากโต การอักเสบของต่อมลูกหมาก ค่ามักจะอยู่ระหว่าง ๔-๑๐ nanogram

หากการตรวจดังกล่าวพบว่าผิดปกติก็จะต้องตรวจเพิ่มเพื่อยืนยันว่าเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากหรือไม่

อาการของมะเร็งต่อมลูกหมาก

มะเร็งต่อมลูกหมากแรกเริ่มจะไม่มีอาการ แต่หากมีอาการจะเกิดอาการเหล่านี้

- ปัสสาวะบ่อย โดยเฉพาะเวลากลางคืน
- ปัสสาวะไม่พุ่ง
- เวลาปัสสาวะจะปวด
- อวัยวะเพศแข็งตัวยาก

- เวลาหลังเมื่อถึงจุดสุดยอดจะปวด
- มีเลือดในน้ำเชื้อหรือปัสสาวะ
- ปวดหลังปวดข้อ

อาการต่างๆ เหล่านี้อาจจะเกิดในผู้ป่วยที่ต่อมลูกหมากโตหรือต่อมลูกหมากอักเสบ

การวินิจฉัยโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

เมื่อผู้ป่วยที่การตรวจเบื้องต้นสงสัยว่าจะมีปัญหากเกี่ยวกับต่อมลูกหมากแพทย์ทั่วไปจะปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อการวินิจฉัยต่อไปโดยทั่วไปนิยมตรวจ

- Transrectal Ultrasonography การทำ Ultrasound ต่อมลูกหมากทางทวารหนัก
- Intravenous Pyelography คือการฉีดสีเข้าหลอดเลือดดำเพื่อให้สีขับออกทางไต ไปกระเพาะปัสสาวะ
- Cystoscope แพทย์จะส่องกล้องเข้าทางท่อปัสสาวะ

เมื่อสงสัยเป็นมะเร็งแพทย์จะใช้เข็มเจาะชิ้นเนื้อต่อมลูกหมากไปตรวจทางพยาธิถ้าเป็นต่อมลูกหมากโตก็จะรักษาตามขั้นตอน

ระยะของโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

การวางแผนการรักษาจะต้องรู้ว่ามะเร็งต่อมลูกหมากแพร่กระจายหรือยังหรือยังอยู่เฉพาะที่ต่อมลูกหมาก โดยจะต้องมีการตรวจเพิ่มเช่นการตัดชิ้นเนื้อจากทวารหนัก การ x-ray พิเศษ ที่นิยมแบ่งเป็น ๔ ระยะได้แก่ ๑-๔ หรือ A-D

๑. Stage ๑ หรือ A ระยะนี้ผู้ป่วยไม่มีอาการ ไม่สามารถตรวจพบมะเร็งต่อมลูกหมากทางทวาร ทราบว่าเป็นโดยการผ่าตัดต่อมลูกหมากโตระยะนี้มะเร็งอยู่เฉพาะในต่อมลูกหมาก

๒. Stage ๒ หรือ B สามารถตรวจได้จากการตรวจต่อมลูกหมาก โดยการใช้เข็มเจาะชิ้นเนื้อต่อมลูกหมากเนื่องจากค่า PSA สูง มะเร็งยังอยู่ในต่อมลูกหมากไม่แพร่กระจาย

๓. Stage ๓ หรือ C มะเร็งแพร่กระจายไปเนื้อเยื่อที่อยู่ใกล้ต่อมลูกหมาก

๔. Stage ๔ หรือ D มะเร็งแพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองหรืออวัยวะอื่น

๕. Reccurent หมายถึงภาวะที่มะเร็งกลับเป็นใหม่หลังจากรักษาไปแล้ว

การรักษา มะเร็งต่อมลูกหมาก

แพทย์จะเลือกวิธีรักษาโดยคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

- ระยะของโรกว่าแพร่กระจายหรือยัง
- ชนิดของมะเร็ง
- ประโยชน์ที่ได้จากการรักษา
- ผลข้างเคียงของการรักษาและป้องกัน
- การรักษานี้มีผลต่อความรู้สึกทางเพศหรือไม่ มีผลต่อการสืบสภาวะหรือไม่ หลังรักษามีปัญหาถ่ายเหลวหรือไม่
- คุณภาพชีวิตหลังรักษา

วิธีการรักษามะเร็งต่อมลูกหมาก

๑. การเฝ้ารอดูอาการ เหมาะสำหรับมะเร็งที่เริ่มเป็นและผู้ป่วยสูงอายุหรือมีโรคประจำตัวที่เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนจากการรักษา

๒. การผ่าตัด Prostatotomy เป็นวิธีการที่นิยมใช้ในการรักษามะเร็งในระยะเริ่มต้นซึ่งมีวิธีการทำผ่าตัดได้ ๓ วิธี

- Radical Retropubic Prostatectomy แพทย์จะผ่าตัดผ่านทางหน้าท้องโดยตัดเอาต่อมลูกหมากและต่อมน้ำเหลือง
- Radical perineal prostatectomy แพทย์ผ่าตัดผ่านทางผิวหนังบริเวณอ้นตะและทวารหนักโดยตัดต่อมลูกหมาก ส่วนต่อมน้ำเหลืองต้องตัดออกโดยผ่านทางหน้าท้อง

- Transurethral resection of the prostate (TURP) เป็นการตัดต่อมลูกหมากโดยการส่องกล้องผ่านอวัยวะเพศเป็นการตัดชิ้นเนื้อเพื่อให้ปัสสาวะไหลคล่อง

ถ้าผลชิ้นเนื้อต่อมน้ำเหลืองมีเชื้อมะเร็งแสดงว่ามะเร็งนั้นแพร่กระจายแล้ว

๑. Radiation Therapy การให้รังสีรักษาเป็นการให้ในกรณีที่มีมะเร็งนั้นก้อนขนาดเล็กหรือให้หลังจากผ่าตัดต่อมลูกหมากไปแล้ว การให้รังสีรักษา อาจจะทำให้โดยการฉายแสงจากภายนอกหรือการฝังวัตถุอาจรังสีไว้ใกล้เนื้ออก Implant Radiation หรือ Brachytherapy

๒. Hormonal Therapy เนื่องจากมะเร็งต่อมลูกหมากต้องใช้ฮอร์โมนในการเจริญเติบโต การให้ฮอร์โมนจะใช้ในกรณีที่มะเร็งได้แพร่กระจายแล้ว หรือเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำหลังการรักษาซึ่งมีวิธีการรักษาดังนี้

- การตัดลูกอัณฑะซึ่งเป็นแหล่งผลิตฮอร์โมนเพศชาย
- การใช้ยาเพื่อลดการสร้างฮอร์โมน testosterone เช่น leuprolide, goserelin, และ buserelin
- ยาที่ป้องกันการออกฤทธิ์ของ androgen เช่น flutamide และ bicalutamide
- ยาที่ป้องกันต่อมหมวกไตไม่ให้สร้างฮอร์โมน androgen เช่น ketoconazole and aminoglutethimide

- ๑) Chemotherapy การให้เคมีบำบัด เป็นการฆ่าเซลล์มะเร็งโดยการให้สารเคมีซึ่งการรักษายังไม่ดีพอใช้ในกรณีที่โรคแพร่กระจายแล้ว
- ๒) ใช้สารที่กระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิหรือภูมิที่สร้างจากภายนอกเพื่อให้ภูมิต่อสู้กับเชื้อโรค
๓. Cryotherapy เป็นการรักษาใหม่โดยใช้เข็มสอดเข้าไปต่อมลูกหมากแล้วฉีดสาร liquid nitrogen เพื่อแช่แข็งมะเร็งต่อมลูกหมาก ใช้ในกรณีที่ ไม่เหมาะในการผ่าตัดผลการรักษายังไม่ยืนยันว่าได้ผลดี

ผลข้างเคียงของการรักษา

๑. การผ่าตัดสังเกตอาการ ผลเสียคือทำให้เสียโอกาสในการรักษามะเร็งในระยะเริ่มแรก
๒. การผ่าตัด จะทำให้เจ็บปวดในระยะแรก และผู้ป่วยต้องคาสายสวนปัสสาวะ ๑๐วัน-๓ สัปดาห์ การผ่าตัดอาจ จะทำให้กลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้ และอาจจะเกิดกามตายด้าน นอกจากนี้จะไม่มีน้ำเชื้อเมื่อถึงจุดสุดยอด
๓. การฉายรังสีจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียการพักผ่อน เป็นเรื่องที่สำคัญแต่ก็ควรออกกำลังกายที่จะทำได้ การฉายรังสีอาจจะทำให้ผมร่วง และอาจจะทำให้เกิดกามตายด้าน

๔. การให้ฮอร์โมนจะทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการเหมือนชายวัยทอง
คือมีอาการกามตายด้าน ร้อนตามตัว

๔. โรคมะเร็งตับ (Liver cancer)

โรคมะเร็งตับเป็นโรคที่เกิดจากเซลล์ของตับกลายเป็นเซลล์มะเร็ง
มีการแบ่งตัว และแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ปัจจัยเสี่ยงได้แก่ การดื่ม
สุรา การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ

มะเร็งตับคืออะไร

ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีน้ำหนักโดยประมาณ
๒% ของน้ำหนักตัว ตำแหน่งของตับอยู่ชายโครงขวา แบ่งเป็น ๒ กลีบ
คือกลีบขวา และซ้ายโดยมีเส้นเลือดมาเลี้ยง ๒ เส้นคือ hepatic artery
และ portal vein ตับมีหน้าที่สะสมสารอาหาร เช่น น้ำตาล โปรตีน
ไขมัน และวิตามินไว้ให้ร่างกายใช้ นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ทำลายของเสีย
ตัวยังทำหน้าที่สร้างไข่ขาว Albumin ซึ่งทำหน้าที่รักษาความสมดุล
ของน้ำในเซลล์และเนื้อเยื่อ และยังสามารถนำฮอร์โมนไปเนื้อเยื่อ

ชนิดของเนื้องอกตับ

มีทั้งที่เป็นเนื้องอกธรรมดา และเป็นเนื้องอกร้ายทำอันตราย
คงต้องจำชื่อโรคไว้เพราะการรักษาต่างกัน

๑. Hemangioma เป็นเนื้องอกที่เกิดจากหลอดเลือด ไม่มี
อาการ บางรายมีเลือดออก การรักษาใช้ผ่าตัด

๒. Hepatic adenomas เกิดจากเซลล์ตับรวมกันเป็นก้อน ผู้ป่วยมาด้วยแน่นท้อง หรือคลำได้ก้อนที่ท้อง มักพบในผู้หญิงที่รับประทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน การรักษาใช้ผ่าตัดเอาออก

๓. Focal nodular hyperplasia (FNH) เกิดจากรวมตัวกันของเซลล์ตับหลายชนิด เช่น เซลล์ของเนื้อตับ เซลล์ของท่อน้ำดี การรักษาผ่าตัดเอาเนื้องอกออก

สำหรับเนื้องอกที่เป็นมะเร็งมีอยู่ด้วยกัน ๔ ชนิดคือ

๑. Angiosarcomas or hemangiosarcomas เกิดจากเซลล์หลอดเลือดในตับพบมากในผู้ป่วยที่สัมผัส vinyl chloride or to thorium dioxide (Thorotrast) สาร vinyl chloride เป็นสารเคมีที่ใช้ในงานพลาสติก มะเร็งชนิดนี้พบน้อย แพร่กระจายเร็วส่วนมากผ่าตัดไม่ได้ การรักษาให้เคมีบำบัด

๒. Cholangiocarcinoma เป็นมะเร็งที่เกิดจากเซลล์ของท่อน้ำดี พบได้บ่อยในผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ภาคอีสาน ผู้ป่วยที่เสี่ยงต่อมะเร็งชนิดนี้ได้แก่ ผู้ที่มีพยาธิใบไม้ในตับ นิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งนี้พบได้ ๑๓% ของมะเร็งตับ ผู้ป่วยจะมีอาการตัวเหลืองตาเหลือง ตับโต และปวดท้อง เนื่องจากก้อนมีขนาดใหญ่ทำให้ผ่าตัดได้ไม่หมดมักต้องให้เคมีบำบัด และฉายแสงมักจะมีอายุ ๖ เดือนหลังการวินิจฉัย

๓. Hepatoblastoma เป็นมะเร็งพบในเด็ก ถ้าพบในระยะเริ่มต้นการผ่าตัดจะได้ผลดี

๔. Hepatocellular carcinoma เป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากเซลล์ของตับ ในบทความนี้จะกล่าวเฉพาะมะเร็งชนิดนี้

ปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งตับมีอะไรบ้าง

๑. ไวรัสตับอักเสบบี และ ซี พบว่าหากเป็นเรื้อรังจะพบว่ามีอัตราการเกิดมะเร็งตับสูง

๒. การได้รับสาร Aflatoxin ซึ่งเป็นสารเคมีที่ผลิตจากเชื้อราที่อยู่ในอาหารพวก ถั่ว แป้งสาลี ถั่วเหลือง ข้าวโพด ข้าว

๓. ตับแข็งจากจาก สุรา ตับอักเสบบี เป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งตับ

๔. การได้รับสาร vinyl chloride

๕. ยาคุมกำเนิดดั้งเดิมกล่าวข้างต้น

๖. ยาฮอร์โมนเพศชาย ที่ใช้รักษาโรคโลหิตจาง หรือการเสื่อมสภาพทางเพศ พบว่ามีการเพิ่มความเสี่ยงต่อมะเร็งตับ

๗. สารหนู หากได้รับติดต่อกันก็เพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็งตับ

๘. สูบบุหรี่ บางรายงานกล่าวว่า การสูบบุหรี่ทำให้มะเร็งตับเพิ่ม

มะเร็งตับป้องกันได้หรือไม่

มะเร็งตับสามารถป้องกันได้โดยการสาธารณสุข

๑. แนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี แก่เด็กทุกราย รวมทั้งให้ความรู้แก่ประชาชนถึงวิธีการติดต่อของไวรัสตับอักเสบบี และซี

๒. ลดสาร aflatoxin โดยการเน้นการเก็บอาหารให้แห้งเพื่อลดปริมาณ aflatoxin

๓. โรคตับแข็ง โดยการลดการดื่มสุรา

๔. พยาธิใบไม้ในตับ ให้ประชาชนลดการบริโภคอาหารดิบๆ

๕. สารเคมีต่าง ควรมีมาตรการป้องกันทั้งผู้บริโภค และคนงาน มิให้ได้รับสารเคมีเหล่านี้

เราสามารถให้การวินิจฉัยโรคมะเร็งตับเมื่อเริ่มเป็นได้หรือไม่

เป็นที่ทราบกันดีว่ามะเร็งในระยะเริ่มต้นหากวินิจฉัยได้ย่อมทำให้โอกาสในการรักษาให้หายขาดมีความเป็นไปได้สูง โรคมะเร็งตับเป็นโรคที่ให้การวินิจฉัยระยะเริ่มแรกได้ช้าเนื่องจากไม่ค่อยมีอาการ เมื่อมีอาการโรคก็เป็นมากแล้ว

การเจาะเลือดหาสาร alfa-fetoprotein ซึ่งถ้าเป็นมะเร็งค่านี้ก็จะสูง ได้มีการเจาะหาค่านี้เพื่อตรวจหามะเร็งแรกเริ่ม ซึ่งหากนำมาหาในผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ป่วยที่มีตับอักเสบเรื้อรัง ก็สามารถให้การวินิจฉัยมะเร็งในระยะแรกเริ่มได้ แต่ก็มีมะเร็งตับบางชนิดไม่สร้าง alfa-fetoprotein

อาการของโรคมะเร็งตับ

ผู้ป่วยโรคมะเร็งตับที่มีอาการโดยมากจะเป็นมาก อาการของโรคมะเร็งตับมีอาการเหมือนกับมะเร็งที่ระบบอื่น อาการต่างๆ ที่พบได้คือ

- น้ำหนักลด
- เบื่ออาหาร
- จุกเสียดแน่นท้อง
- ปวดท้องตลอดเวลา
- ท้องบวมขึ้น หายใจลำบาก
- ตัวเหลือง ตาเหลือง
- คลำได้ก้อนที่บริเวณตับ
- อาการผู้ป่วยทรุดอย่างรวดเร็ว

การวินิจฉัยมะเร็งตับ

แพทย์จะซักประวัติ และตรวจร่างกายแล้วส่งตรวจ

- Ultrasound ใช้คลื่นเสียงผ่านตับเพื่อหาว่ามีก้อนบริเวณตับหรือไม่

- CT Scan บริเวณตับเพื่อหาก้อน

- Angiography คือการฉีดสีเข้าเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงตับ แพทย์จะทำในบางรายเพื่อวางแผนผ่าตัด

- Laparoscopy คือส่องกล้องเข้าช่องท้องเพื่อดูว่ามีมะเร็งแพร่กระจายเข้าท้องหรือยัง เป็นการวางแผนก่อนผ่าตัด

- Biopsy คือการนำชิ้นเนื้อที่สงสัยส่งตรวจทางพยาธิ วิธีการนำชิ้นเนื้อสามทำได้โดย การใช้เข็มเจาะ หรือ

- การผ่าตัดเอาก้อนเนื้อนั้นส่งตรวจ

- การเจาะเลือดเพื่อส่งตรวจ alfa-fetoprotein มักเจาะในรายที่สงสัยว่าจะเป็นมะเร็งตับ และเพื่อติดตาม

- การรักษาว่ามะเร็งกลับเป็นซ้ำหรือไม่

การรักษามะเร็งตับ

การรักษาขึ้นกับชนิดของมะเร็งตับ ขึ้นกับว่าโรคเป็นมากหรือยัง โดยทั่วไปมีการรักษาดังต่อไปนี้คือ

- การผ่าตัด จะทำได้ก็ต่อเมื่อมะเร็งนั้นอยู่เฉพาะที่ตับ และขนาดไม่ใหญ่มาก และที่สำคัญตับต้องไม่มีโรคอื่น เช่นตับแข็ง

- embolization คือการฉีดสารบางอย่างให้อุดตันหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงมะเร็งทำให้มะเร็งขาดเลือดเป็นการรักษาในภาวะที่ผู้ป่วยไม่เหมาะในการผ่าตัด

- การให้เคมีบำบัด เนื่องจากโรคมะเร็งตับมักจะติดต่อยาเคมีจึงไม่ค่อยได้ผล

- การฉายรังสี ไม่ค่อยได้ผลเนื่องจากตับที่มีผลเสียจากรังสี

๕. มะเร็งปอด (Lung Cancer)

โรคมะเร็งปอดเป็นโรคที่เกิดจากเซลล์ของปอด เช่น เนื้อปอด หลอดลมกลายเป็นเซลล์มะเร็ง โรคมะเร็งปอดเป็นมะเร็งที่พบบ่อย หากตรวจพบเร็วสามารถรักษาให้หายขาดได้

มะเร็งคืออะไร

ร่างกายประกอบด้วยเซลล์เป็นจำนวนมาก ปกติเซลล์จะแบ่งตัวตามความต้องการของร่างกาย เช่น มีการผลิตเม็ดเลือดแดงเพิ่มเมื่อมีการเสียเลือด มีการผลิตเม็ดเลือดขาวเพิ่มเมื่อมีการติดเชื้อ เป็นต้น แต่มีเซลล์ที่แบ่งตัวโดยที่ร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ทำให้เกิดเป็นเนื้องอก ซึ่งแบ่งเป็น Benign และ Malignant Benign tumor คือเนื้องอกที่ไม่ใช่มะเร็งสามารถตัดออกและไม่กลับเป็นใหม่ และที่สำคัญไม่สามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น

Malignant tumor เซลล์จะแบ่งตัวทำลายเนื้อเยื่อและอวัยวะใกล้เคียง ที่สำคัญสามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นที่อยู่ไกลโดยไปตามกระแสเลือด และน้ำเหลืองเรียกว่า Metastasis

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งปอด ส่วนใหญ่พบร่วมกับการสูบบุหรี่

สูบบุหรี่ จำนวนปีที่สูบ อายุที่เริ่มสูบ จำนวนบุหรี่ที่สูบ สูบแต่ครั้งละกี่ก้านแค่ไหน ทั้งหมดเป็นปัจจัยที่จะทำให้มีโอกาสเกิดมะเร็งปอด สูบ cigars และ pipes ผู้ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมของผู้สูบบุหรี่ สัมผัสสาร Randon เป็นแก๊สที่ไม่มีกลิ่น ซึ่งพบได้ตามดินและหิน ผู้ป่วยที่ทำงานเหมืองจะมีโอกาสเสี่ยง โยหิน Asbestos ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเหมืองโยหิน มีโอกาสเสี่ยงต่อมะเร็งปอดควันจากการเผาไหม้น้ำมัน และถ่านหิน โรคปอด โดยเฉพาะวัณโรคมะเร็งจะเกิดบริเวณที่เป็นแผลเป็นวัณโรค ผู้เคยเป็นมะเร็งปอดจะมีโอกาสเป็นมะเร็งปอดสูงกว่าคนปกติ

อาการของมะเร็งปอด อาการที่พบบ่อยมีดังนี้

- ไอเป็นมากขึ้นเรื่อย
- เจ็บแน่นหน้าอก
- ไอเสมหะมีเลือดปน
- หายใจเหนื่อย เสียงแหบ

- เป็นปอดบวมหรือปอดอักเสบบ่อย
- หน้าและคอบวม
- อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- การวินิจฉัยมะเร็งปอด

เมื่อแพทย์สงสัยแพทย์จะซักประวัติครอบครัว ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และส่ง x-ray ปอด ส่งเสมหะตรวจหาเซลล์มะเร็ง

การวินิจฉัยที่แม่นยำที่สุดคือการได้ชิ้นเนื้อไปตรวจทางพยาธิ โดยพยาธิแพทย์วิธีการได้ชิ้นเนื้อีมีหลายวิธีดังนี้

- | | |
|-------------------|--|
| Brochoscopy | คือ การส่องกล้องเข้าทางปาก ลงหลอดลม และเข้าปอดเพื่อตัดชิ้นเนื้อ< |
| Needle aspiration | คือ ใช้เข็มเจาะผ่านผนังทรวงอกเข้าปอด และเข้าเนื้อร้ายแล้วดูดเอาชิ้นเนื้อส่งตรวจ< |
| Thoracentesis | คือ ใช้เข็มเจาะน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอดส่งตรวจหาเซลล์มะเร็ง |
| Thoracotomy | คือ ผ่าเข้าในทรวงอกและตัดเนื้อร้ายออก |

หลังจากทราบว่าเป็นมะเร็งแพทย์จะทำการตรวจเพิ่มเพื่อจะ
ทราบว่ามะเร็งแพร่กระจายหรือยังโดยการตรวจดังนี้

CAT [Computed tomography] เป็นการ x-ray computer
เพื่อดูว่ามะเร็งแพร่กระจายหรือยัง

MRI [magnetic resonance imaging] ใช้คลื่นแม่เหล็กตรวจ
Scan โดยใช้สารอาบรังสีฉีดเข้ากระแสเลือดและวัดรังสีที่อวัยวะนั้น เช่น
ตับ กระดูก

Mediastinoscopy เป็นการส่องเข้าในช่องอกเพื่อดูว่ามะเร็ง
แพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองหรือยัง

การรักษามะเร็งปอด

การผ่าตัด แพทย์จะผ่าเอาเนื้อร้ายออกบางครั้งอาจต้องตัดปอด
ออกบางส่วน lobectomy หรือตัดทั้งปอด pneumectomy

เคมีบำบัด การให้สารเคมีเพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง แม้ว่าจะได้รับการ
ผ่าตัดไปแล้วอาจมีมะเร็งบางส่วนหลงเหลือจึงให้เคมีบำบัดเพื่อทำลาย
ส่วนที่เหลือ

รังสีรักษา อาจให้ก่อนผ่าตัดเพื่อลดขนาดของมะเร็ง แพทย์อาจ
ให้เคมีบำบัดร่วมกับรังสีรักษา

Photodynamic therapy โดยการฉีดสารเคมีเข้าเส้นเลือด สาร
นั้นจะอยู่ที่เซลล์มะเร็งแล้วใช้ laser เพื่อฆ่าเซลล์มะเร็ง

มะเร็งปอดมีกี่ชนิด เราแบ่งเป็นชนิดใหญ่ๆ ๒ ชนิด

non-small cell lung cancer พบบ่อย โตช้ามี ๓ ชนิด

Small cell carcinoma หรือที่เรียก oat cell cancer พบน้อย

แต่แพร่กระจายเร็ว

การรักษา non-small cell lung cancer

แพทย์จะเลือกการผ่าตัด และให้รังสีร่วมกับเคมีบำบัดเพื่อหยุด

การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

การรักษา small cell lung cancer

แพทย์จะเลือกให้เคมีรักษาร่วมกับการผ่าตัด และอาจให้รังสี

รักษาแม้ว่าจะตรวจไม่พบว่ามี การแพร่กระจาย

บรรณานุกรม

ผู้เขียน

ดร.พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตโต วัดอรุณราชวราราม กรุงเทพฯ
ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข ประธานกรรมการมูลนิธิอุทัย สุดสุข
อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

คณะกรรมการ

พระครูพิพิธปริยัติกิจ วัดชัยชะอม อำเภอพระพุทธบาท
จังหวัดสระบุรี
พระมหาสมคิด ธีรวุโส วัดจักรวรรดิราชาวาส
มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางอาริยา สัพพะเลข มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางนันทนา ศรีพินิจ มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางนลินี มกรเสน มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางนิพา วัฒนมงคล มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางจีระวรรณ คະลีลั้วน มูลนิธิอุทัย สุดสุข
นางสุนทรี อภิญญานนท์ สำนักบริการการสาธารณสุข
นางพิจณา เพ็ญกิตติ สำนักบริการการสาธารณสุข
นางพุลศรี ไชยประสิทธิ์ สำนักบริการการสาธารณสุข

ผู้พิมพ์

นางสาวกนกวรรณ วรรณสุด มูลนิธิอุทัย สุดสุข