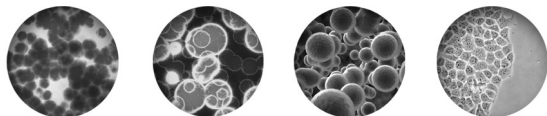


รู้ลึก รู้ทัน
มะเร็ง
— ๕ — ตับ-ปอด —



ศิริลักษณ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
ศิริลักษณ์.

รู้ลึก รู้ทัน มะเร็งตับ-ปอด.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

128 หน้า.

1. มะเร็ง. I. ชื่อเรื่อง.

616.994

ISBN 978-616-15-0643-8

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร
ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์
ศรีไพร เย็นแยม
สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์
ศิริพร พงศ์สันต์วิภา
ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์
มะ-จั่ง
Moo-wan
บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 119 บาท

คำนำสำนักพิมพ์

ในสังคมปัจจุบันที่ทุกคนต่างต้องรีบเร่งแข่งขันแก่งแย่งกันในทุกสถานการณ์ ทำให้การดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ในสมัยใหม่นี้ ต้องการความสะดวกสบายจับใจ ส่วนเรื่องอาหารการกินก็เช่นกันที่เราต้องเน้นความรวดเร็ว สะดวกสบายไปด้วยเช่นกัน ซึ่งอาหารเหล่านี้บางทีอาจมีสารพิษที่เป็นตัวก่อมะเร็งปนเปื้อนเข้ามาได้

รู้ลึก รู้ทัน มะเร็งตับ-ปอด เล่มนี้ ได้นำเสนอความรู้ในเรื่องของโรคมะเร็งร้าย โรคที่คร่าชีวิตผู้คนอย่างมากมาย การรู้เท่าทันสภาวะการณ์ของการเกิดโรค การป้องกัน และการรักษาที่เห็นผล เมื่อเรารู้เท่าทันก่อนย่อมเป็นผลดีเสมอกับตัวท่านและคนรอบข้าง

อย่าหลงลืมที่จะใส่ใจในสุขภาพของตัวเอง บางคนรู้ตัวก่อนก็รักษาได้ทัน แต่บางคนอาจสายเกินแก้ก็เป็นได้

**ปรารภนาดี
บรรณาธิการ**

คำนำ

มะเร็งคือ โรคร้ายใกล้ตัวมาก ไม่มีใครที่ญาติไม่ได้เป็นโรคมะเร็ง แม้จะเป็นโรคที่มีมานานแล้ว มีงานศึกษาออกมามากมายว่ามีปัจจัยใดที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็ง และส่วนใหญ่ก็เป็นปัจจัยที่คนเราหลีกเลี่ยงได้แต่ก็ยังมีผู้ป่วยมากขึ้นทุกที มีแนวทางการรักษาหลายศาสตร์หลายแขนงเกิดขึ้นมาเพราะโรคมะเร็งที่รักษาหายยากเหลือเกิน แต่ส่วนมากยังไม่อาจเอาชนะมะเร็งได้ เพราะส่วนใหญ่มาพบแพทย์เมื่อช้าเกินไป บางคนกว่าจะวินิจฉัยได้ถูกโรค บางคนกว่าจะได้รักษาถูกวิธี ก็สายเกินไป

ศาสตร์การแพทย์ทุกแขนงต่างยอมรับว่า การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เน้นการได้รับสารอาหารจำเป็นครบถ้วนที่หลากหลายจากพืชเป็นหลัก เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพที่ดีและภูมิคุ้มกันที่ดี ช่วยป้องกันและรักษามะเร็งร่วมด้วย แต่ละศาสตร์อาจห้ามรับประทานพืช (และสัตว์) บางชนิดแตกต่างกันไป ผู้ป่วยสามารถเลือกพืชอื่นมาทดแทนพืชต้องห้ามนั้นได้ ซึ่งต้องอาศัยความรู้ลึกจึ้งจริงในด้านคุณค่าสารอาหารจากพืชและสัตว์ด้วย

การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงให้ได้มากที่สุดช่วยให้พ้นจากมะเร็งได้ไม่มีการสะสมสารพิษจนแสดงผลออกมาในท้ายสุด และการตรวจสุขภาพประจำปีจะช่วยให้ค้นพบมะเร็งระยะเริ่มแรก คนที่เคยเป็นมะเร็งได้รับการรักษาแล้วควรตรวจถี่มากกว่าคนปกติดี และควรเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างที่เสี่ยงกับโรคมะเร็งที่จะมาอุบัติซ้ำอีก แล้วคุณจะได้ดูแลตนเองหรือยัง ถ้าทำแล้วคุณจะรอดพ้นจากมะเร็งได้

ศิริลักษณ์

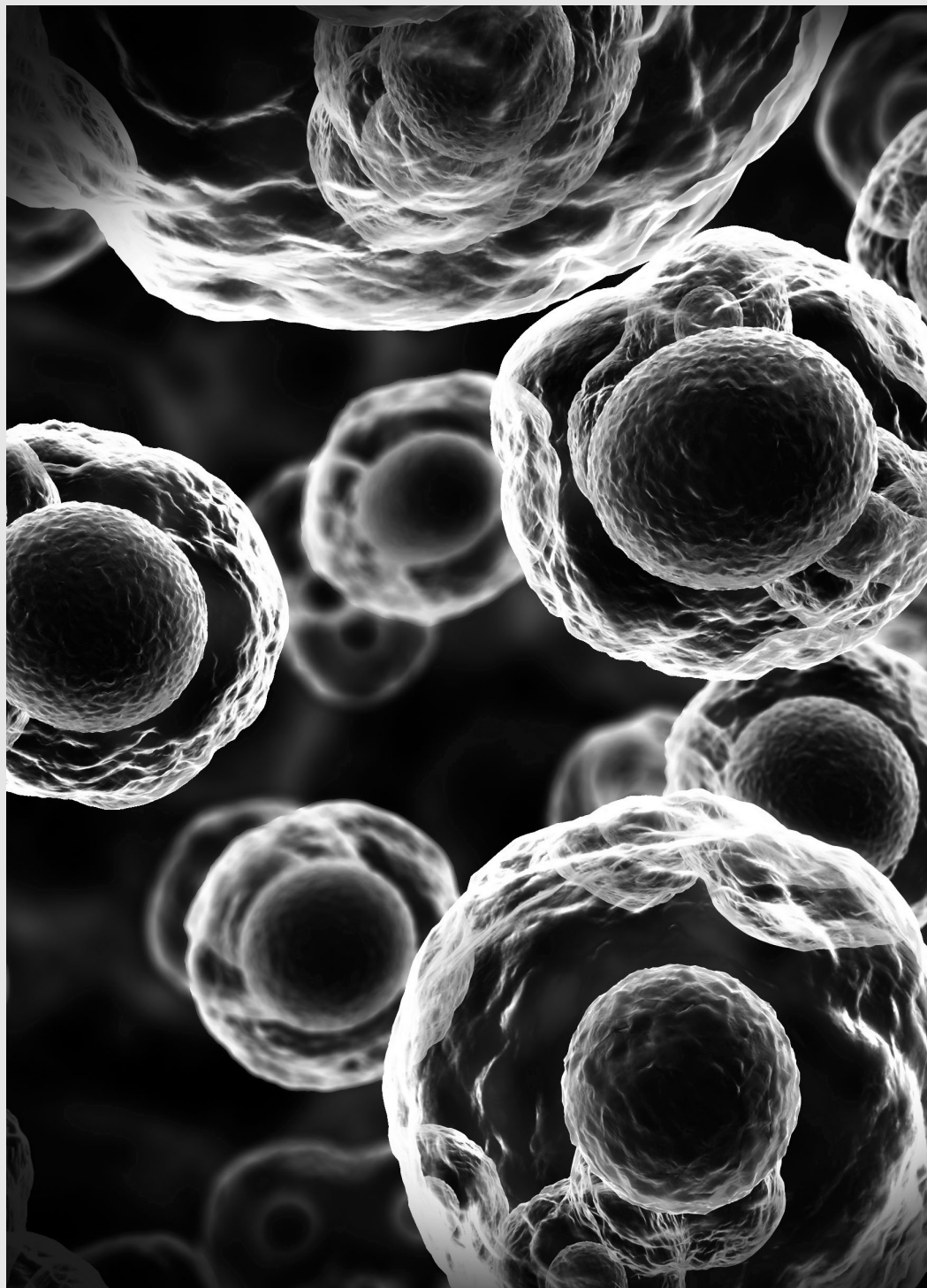
สารบัญ

C A N C E R

มะเร็งคือ เนื้อร้าย โตไว แต่รู้ช้า	9
มะเร็งแย่งอาหาร เบียดบัง สร้างสาร	11
เราทุกคนมีเซลล์มะเร็งแต่กำจัดได้	13
สารอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระ	17
ระวังนาโนไทเทเนียมไดออกไซด์	19
สถิติผู้ป่วยมะเร็งของไทยและทั่วโลก	21
มะเร็งตับอันดับหนึ่งของคนไทย	23
รู้จักเนื้องอกตับที่ไม่ใช่มะเร็ง	26
รู้จักมะเร็งตับ 4 ชนิด	28
มากปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งตับ HCC	30
อีกปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งท่อน้ำดี	31
ระยะของโรคมะเร็งตับกับการพยากรณ์โรค	33
วินิจฉัยมะเร็งตับและท่อน้ำดี	
ด้วยเลือด+ถ่ายภาพ+ผ่าตัดตรวจชิ้นเนื้อ	38
หลากหลายวิธีรักษามะเร็งตับและมะเร็งท่อน้ำดี	44

ป้องกันมะเร็งตับอย่างไรดี	67
ป้องกันมะเร็งท่อน้ำดีอย่างไรดี	68
มะเร็งปอดอันดับสองของคนไทย	71
พยาธิสภาพ	73
รู้จักปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งปอดแค่ไหน	75
รู้ลึกก๊าซเรดอนกับปอด	78
รู้ลึกแอสเบสตอสกับปอด	79
รู้ลึกควันยางกับปอด	80
รู้ลึกฟอร์มัลดีไฮด์กับปอด	81
ความรุนแรงและการพยากรณ์โรค	82
อาการเริ่มแรก VS ลูกกลม	84
วินิจฉัยมะเร็งปอดด้วยเลือด/เสมหะ/การถ่ายภาพ	86
การผ่าตัดปอด	93

เคมีบำบัดปอด	96
ยากระตุ้นเม็ดเลือดขาว	99
รังสีรักษาปอด	100
การใช้เลเซอร์ร่วมกับยา	103
ติดตามผลภายหลังการรักษา	104
ป้องกันมะเร็งปอดอย่างไรดี	106
แพทย์ทางเลือกและธรรมชาติบำบัด	109
อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง	115
ภาคผนวก	119





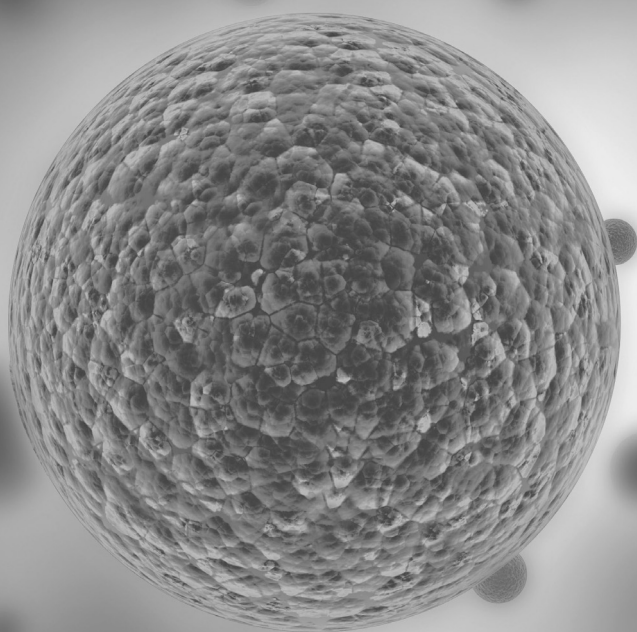
มะเร็งคือ

เนื้อร้าย โตไว แต่รู้ช้า

C A N C E R

มะเร็ง คือ โรคที่เกิดจากยีนกลายพันธุ์ ส่งผลให้เซลล์เจริญเติบโตเร็วผิดปกติ แบ่งตัวเร็วแต่ตายช้า และทำหน้าที่อย่างเดิมไม่ได้ ต่อมาจะกลายเป็นก้อนเนื้อผิดปกติ ส่วนกลางก้อนเนื้อจะเบียดกันแน่น เลือดไปเลี้ยงไม่ได้และเกิดเนื้อตายส่งกลิ่นเหม็น (การสร้างหลอดเลือดใหม่ของมะเร็งเป็นกระบวนการสำคัญสำหรับเซลล์มะเร็งในการสร้างและแบ่งตัว เซลล์ที่ขาดเสบียงจะปลดปล่อยสารตั้งต้นสำหรับการสร้างของหลอดเลือดออกมาจำนวนหนึ่ง ซึ่งสารเหล่านี้จะออกฤทธิ์ที่เซลล์เอนโดธีเลียล แล้วกระตุ้นการแบ่งตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ) ต่อมาจะมีการลุกลามเฉพาะที่และเกิดการแพร่กระจายไปสู่วัยวะอื่นในที่สุด ดังนั้นจะเห็นว่า โรคมะเร็งเป็นโรคที่ใช้ระยะเวลานานหลายปี ในการก่อให้เกิดโรคและแสดงอาการ

ขบวนการเกิดมะเร็งเริ่มจากมีตัวกระตุ้นเป็นตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงยีนหรือทำลายยีนที่ควบคุมการแบ่งตัวของเซลล์ตามปกติจนเกิดการกลายพันธุ์ ซึ่งใช้เวลาหลายปี จากนั้นจะมีตัวกระตุ้นเสริมให้เซลล์ที่เกิดการกลายพันธุ์นั้นเร่งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งขึ้นมา มีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนร่วมในการที่จะก่อให้เกิดเป็นโรคมะเร็ง ส่วนใหญ่พบว่าเป็นผลมาจากวิถีการดำเนินชีวิต ปัจจัยต่างๆ ทางสิ่งแวดล้อมและส่วนน้อยมีปัจจัยจากภายในร่างกาย เช่น การมียีนที่ไวต่อมะเร็งถ่ายทอดมาจากพ่อแม่



มะเร็งที่น่ากลัว ทำอะไรกับคนเราถึงได้รักษายากเย็นนัก เมื่อศึกษาลึกลงไปในระดับเซลล์พบว่า มะเร็งโตเร็วมากซึ่งต้องใช้สารอาหารมากมายไปในการเจริญเติบโต อาหารที่มะเร็งชอบ คือ โปรตีน ไขมัน ความหวาน ใช้อาหารประมาณ 3-4 เท่าของเซลล์ปกติ ทำให้เซลล์ปกติขาดสารอาหารรวมทั้งขาดออกซิเจน ส่งผลให้ร่างกายฝ่ายฝอม ภูมิคุ้มกันลดลง

มะเร็งชอบสภาพที่เป็นกรด ซึ่งเกิดขึ้นมาได้จากการดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารหวาน คาร์โบไฮเดรตมาก ไขมันสูง รวมทั้งโปรตีนจากสัตว์ที่มากเกินไป ดังนั้นการเลี้ยงสิ่งเหล่านี้จะทำให้ร่างกายไม่เป็นกรดเกินไป ไม่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และนี่เป็นวิธีการหนึ่งของธรรมชาติบำบัดและแพทย์ทางเลือก

ก่อนมะเร็งจะสร้างสารพิษออกมามากมายหลายชนิด รวมทั้งสารบ่งชี้มะเร็งบางชนิดที่ช่วยในการวินิจฉัยโรคมะเร็ง สารเหล่านี้จัดเป็นสิ่งแปลกปลอมในร่างกายที่ส่งผลเสีย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ มีนงงเกิดความดันเลือดสูง มีไข้ต่ำๆ บ่อยๆ และบางรายทำให้เกิดการละลายของแคลเซียมในกระดูก ทำให้มีผลต่อสมองลักษณะต่างๆ

เมื่อมะเร็งโตมาก เป็นก้อนใหญ่ นอกจากทำลายอวัยวะเดิมให้ทำงานไม่ได้แล้วยังเบียดบังหลอดเลือด หลอดน้ำเหลืองและอวัยวะใกล้เคียงก่อนจะลุกลามไปกินอวัยวะใกล้เคียงด้วย

บริเวณก้อนตรงกลางมะเร็งมักขาดสารอาหารทำให้เกิดการตายของเนื้อมะเร็งเกิดขึ้น เส้นเลือดของมะเร็งนั้นก็ไม่สมบูรณ์ มีความเปราะบาง เพราะถูกแรงบีบสร้างมากเกินไป เนื้อที่เน่าตายจะเน่าและส่งกลิ่นเน่าเหม็น เสี่ยงต่อการติดเชื้อเข้าสู่กระแสโลหิตได้ง่าย



เราทุกคน

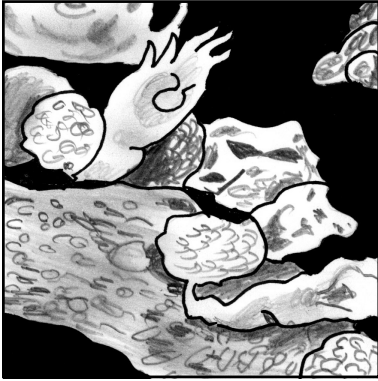
มีเซลล์มะเร็งแต่กำจัดได้

C A N C E R

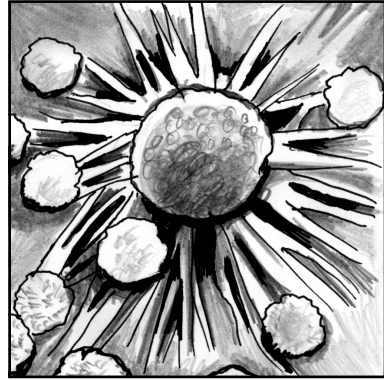
กล่าวกันว่าเซลล์มะเร็งนั้นสามารถมีได้ในทุกแห่งของร่างกายและมีกันทุกคน ซึ่งยังไม่สามารถตรวจพบได้ด้วยการทดสอบมาตรฐานที่มีอยู่ในปัจจุบัน จนกว่าเซลล์มะเร็งจะมากถึงระดับพันล้านเซลล์จึงจะตรวจสอบพบได้ ในขณะที่มีจำนวนน้อยนั้นร่างกายก็ส่งภูมิคุ้มกันระบบเซลล์และระบบน้ำสารคัดหลั่งมากำจัดเซลล์ร้ายได้หมด แต่เซลล์มะเร็งก็สามารถเกิดขึ้นใหม่ได้ตลอดเวลาจากอนุมูลอิสระและสารก่อมะเร็งชนิดต่างๆ ที่คนเรารับเข้าไป ยิ่งรับเข้าไปบ่อย โอกาสที่ภูมิคุ้มกันจะพ่ายแพ้ต่อเซลล์มะเร็งยิ่งมีมาก ในคนที่ได้รับอาหารที่ดี สร้างเสริมภูมิคุ้มกันได้มากพอ เซลล์เม็ดเลือดขาวมีมากและแข็งแรง มีแอนติบอดีทำงานเข้มข้น ก็มักกำจัดเซลล์มะเร็งได้ แต่เมื่อใดที่ร่างกายอ่อนแอสูไม่ไหวสุดท้ายก็กลายเป็นก้อนมะเร็ง

หลักการดังกล่าว ปัจจุบันเรียกว่า

การรักษาด้วยวิธีภูมิคุ้มกันบำบัด โดยใช้วิธีการต่างๆ กระตุ้นภูมิคุ้มกันขึ้นมาต่อสู้กับมะเร็ง สามารถยืดอายุผู้ป่วยมะเร็งให้ยาวนานขึ้นและได้รับผลข้างเคียงน้อย



เซลล์มะเร็งแผ่เหมือนก้ามปูกำลังถูกเม็ดเลือดขาวกลุ่มรุมจับทำร้าย



สำเร็จแล้วเซลล์มะเร็งตายและยุบตัวลง ส่วนเม็ดเลือดขาวสลายตัวไป ร่างกายจะต้องสร้างเม็ดเลือดขาวขึ้นมาใหม่

เซลล์มะเร็งจะตายใน 3 กรณี คือ

ประการแรก แก่ตายตามอายุขัย ซึ่งนานกว่าเซลล์ปกติ

ประการที่ 2 เซลล์มะเร็งเบียดเสียดแย่งอาหาร แย่งออกซิเจนกันเอง เซลล์ตรงกลางของก้อนมักจะตายก่อน ยิ่งก้อนใหญ่แกนกลางที่เน่าตายจะยิ่งมีขนาดใหญ่ สารพิษที่ปล่อยออกมายิ่งมีมากแล้วเป็นพิษต่อร่างกายมากขึ้น อาการไม่สบายต่างๆ จะยิ่งมากขึ้นตาม เช่น มีไข้ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ร้อนใน ผอมลง เป็นต้น ข้างในก้อนตายเพราะขาดอาหารแต่รอบนอกก้อนมะเร็งยังคงเจริญเติบโตต่อไป

ประการที่ 3 เซลล์มะเร็งถูกทำลายโดยเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟไซต์ และแอนติบอดีจำเพาะที่หลั่งออกมาจากเซลล์เม็ดเลือดขาวเข้ามาช่วยจับ เข้ากลุ้มรุมทำร้ายสิ่งแปลกปลอม เช่น เชื้อจุลินทรีย์ และเซลล์มะเร็ง

แล้วย่อยสลายตัวเองพร้อมไปกับสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้น แหล่งสร้างเม็ด
เลือดขาวอยู่ที่ร่างกายมีต่อมน้ำเหลือง ตับ ม้าม เลือด และไขกระดูก ต่าง
ทำงานประสานกันอย่างสลับซับซ้อน โดยแบ่งเป็นกลไกที่ไม่จำเพาะและ
กลไกจำเพาะ

