

## สู้มะเร็ง...แบบองค์รวม

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ค. 2552

มะเร็งเป็นอีกหนึ่งโรคร้ายที่ใครๆก็หวาดผวา เมื่อเกิดกับใครก็มักหมดหวังต่อแท้ เพราะเป็นโรคที่รักษาได้ยากและกว่าจะรู้ตัวก็มักเป็นระยะที่ลุกลามแล้ว แต่เชื่อหรือไม่ว่า ปัจจุบันเราสามารถต่อสู้กับมะเร็งได้ โดยการรักษาแบบองค์รวม นพ.ชาตรี ดวงเนตร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลวัดโสมนัง ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเอกชนเฉพาะทางโรคมะเร็งแห่งแรกของเมืองไทย ที่รวมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็งทุกสาขา เผยว่า มะเร็งสู้ได้ด้วย "การรักษาแบบองค์รวม" หากทุกคนสามารถดูแลตัวเองให้ครบในทุกองค์ประกอบ เชื่อแน่ว่า แม้จะเป็นมะเร็งก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

**สำหรับการรักษาแบบองค์รวมหมายถึงการปกป้อง  
คนหา รวมไปถึงการดูแลรักษา ซึ่งต้องมี  
ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ  
 รวมไปถึงเครื่องมือในการช่วยดูแลรักษา  
 ปัจจุบันนอกจากจะมีเครื่องมือในการช่วยวินิจฉัยระยะ  
 และการกระจายของเซลล์มะเร็ง อย่าง PET/CT  
 Scan  
 ที่ช่วยแพทย์ในการตรวจหามะเร็งในอวัยวะส่วนต่าง  
 ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังมี Novalis  
 เครื่องสำหรับการรักษาโรคมะเร็ง  
 เป็นเครื่องฉายรังสีรักษา 4 มิติ**

ที่สามารถฉายแสงได้อย่างแม่นยำตรงสู่ก้อนมะเร็ง  
โดยไม่กระทบกับเนื้อเยื่อดีในบริเวณรอบข้าง



นอกจากเครื่องมือที่ช่วยในการรักษาแล้ว  
นพ.ชาตริกกล่าวด้วยว่า อาหารการกิน ก็เป็นสิ่งสำคัญ  
ควรเลือกรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติ ทางกาย  
อาหารหลัก 5  
หมูเป็นอาหารที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด  
แต่ต้องทานในอัตราส่วนที่พอเหมาะกับความวัย เช่น  
วัยเด็กควรทานโปรตีนเพื่อเสริมสร้างส่วนต่างๆของร  
่างกาย  
พอโตขึ้นก็ลดโปรตีนและเสริมวิตามินเกลือแร่  
ด้วยการกินพืชผักผลไม้  
และหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นตัวก่อมะเร็งทั้งหลาย เช่น  
อาหารที่ราขึ้นได้ง่าย พวกถั่วลิสง พริกป่น พริกแห้ง  
หรืออาหารหมัก ดอง  
และอาหารที่ปิ้งย่างสุกจนไหม้เกรียม  
หรืออาหารที่มีไขมันสูง  
เพราะทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้มากขึ้น  
ที่สำคัญไม่แพ้กันคือ การทำให้ร่างกายแข็งแรงเสมอ  
ด้วยการออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายเป็นประจำและต่อเนื่องอย่างน้อย  
15-30 นาทีต่อวัน  
แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลและให้คำแนะนำโดย



## นพ.ชาตรี

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสร้างทัศนคติ "คิดบวก"  
และการให้กำลังใจกับผู้ป่วยและญาติผ่านโครงการ  
Think Positive Club เช่น การฝึกสมาธิ  
การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งต่างๆ  
การฝึกกรอกลูกบิด  
หรือโพกผ้าที่ศีรษะสำหรับผู้ป่วยที่รับเคมีบำบัด  
สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มทักษะให้กับผู้ป่วยและช่วยฟื้นฟู  
จิตใจผู้ป่วยได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม  
สิ่งสำคัญสุดสำหรับคนที่เป็นมะเร็งคือห้ามเครียด  
ต้องทำตัวเองให้มีอารมณ์แจ่มใสเสมอ  
เพราะกำลังใจและพลังใจของผู้ป่วยที่เข้มแข็งจะจุดริ  
มต้นที่ดีที่สุดในการต่อสู้ เพื่อเอาชนะมะเร็งได้.

ทีมา ไทยรัฐออนไลน์ / 13 พ.ค. 52