

ทางเลือกใหม่การบริหารสุขภาพด้วยสมุนไพรไทย : แนวทางป้องกันมะเร็งด้วยแพทย์แผนไทย

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริชัย ตันศรีสกุล

สถิติการเสียชีวิตจากการป่วยเป็นโรคมะเร็งแต่ละปีมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าแพทย์แผนปัจจุบันจะก้าวหน้าไปมากแล้ว แต่ก็ยังไม่มีข้อยุติแนวทางในการรักษาโรคมะเร็งให้หายขาดได้ ส่วนแพทย์แผนไทยก็ได้ศึกษาจากตำราและหมอพื้นบ้านที่เชี่ยวชาญหาวิธีการรักษาด้วยการป้องกันก่อนที่จะเกิดโรค พื้นฐานโดยทั่วไปพบว่า การเป็นโรคมะเร็งนั้นเนื่องมาจากการกินอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีและบริโภคเนื้อสัตว์จำนวนมาก ถึงแม้ว่าข้อมูลนี้ยังไม่ชัดเจนว่าการใช้สมุนไพรนั้นจะมีประสิทธิภาพเพียงใด แต่แพทย์แผนไทยยังคงมีแนวความคิดว่าการป้องกันไม่ให้เกิดโรคนั้นเป็นหนทางที่ดีกว่าเมื่อเกิดโรคแล้วจึงจะทำการรักษา แต่อย่างน้อยผู้อ่านบทความนี้จะได้ทำความเข้าใจถึงสมุนไพรพืชผักที่อยู่รอบๆ ตัวเราว่าตัวใดจะมีคุณค่าดีกว่าที่จะไม่ให้ความสนใจเลย

การแพทย์แผนไทย

เป็นหลักการแพทย์โดยอาศัยการกำหนดกฎเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการหาสาเหตุ การตรวจวินิจฉัย การรักษา ซึ่งประกอบไปด้วยกายวิภาค สรีรวิทยา (การทำงานระบบต่างๆ) ชีวเคมีต่างๆ

เพื่อจะทราบถึงความสำคัญของชีวเคมีต่อร่างกาย พยาธิวิทยา (พยาธิสภาพของโรคต่างๆ การเกิดโรค) จุลชีววิทยาอันมีไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา ที่มีผลต่อมนุษย์ วิทยาศาสตร์ทางคลินิกเรื่องราวของโรคต่างๆ ที่ปรากฏทางอายุกรรม ศัลยกรรม กุมารเวชกรรม และสูติ-นารีเวชกรรม

มะเร็งเป็นโรคที่คร่าชีวิตมนุษย์เป็นอันดับสอง รองจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ในปี ค.ศ.1994 ทั่วโลก จำนวน 18 ล้านคนเป็นมะเร็ง และเป็นมะเร็งพบใหม่อีก 9 ล้านคน เสียชีวิตด้วยมะเร็ง 6 ล้านคน คาดว่าในปี ค.ศ.2020 จำนวนผู้เสียชีวิตจะเป็น 11 ล้านคน ในประเทศไทย ปี ค.ศ. 1990 มีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง 60,000-80,000 คนต่อปี เสียชีวิต 20,000 คน มะเร็งที่เป็นในเพศชาย ได้แก่ มะเร็งปอด-ตับ-ลำไส้ใหญ่และกระเพาะอาหาร ในเพศหญิง ได้แก่ มะเร็งปากมดลูก-ตับ-เต้านม-ปอด

เราจะไม่อาจใช้คำว่าพิษตัวมะเร็ง ทำให้โรคมะเร็งนั้นหายไปได้ แต่เราคิดว่ามะเร็ง คือเนื้อร้ายที่เกิดขึ้นในร่างกายและสามารถจะแพร่กระจายและทำลายชีวิตมนุษย์ในที่สุด และเราจะมีวิธีหรือแนวทางในการเรียนรู้เกี่ยวกับโรคอย่างไร

*หัวหน้าภาควิชาสื่อสารการตลาด คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต : MS. (Management Information Systems).

การป้องกันไม่ให้เกิดโรค

ถ้าเราได้ศึกษาเรียนรู้เรื่องของมะเร็งตั้งแต่เป็นเซลล์ การกำเนิดของเซลล์ การเจริญเติบโต และลุกลาม การแพร่กระจายของเซลล์ จะทำให้เราสามารถควบคุมไม่ให้เซลล์เกิดขึ้นอีก เซลล์ที่เกิดไม่สามารถแบ่งตัวเจริญเติบโตเป็นเนื้องอกได้ หรือเมื่อเกิดเป็นเนื้องอกแล้ว สามารถทำให้มันฝ่อหรือยุบลงได้สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จำเป็นต้องอาศัยวิทยาศาสตร์พื้นฐานในการเรียนรู้เรื่องโมเลกุลของเซลล์ในระดับ Chromosome ที่เป็นที่อยู่ของ Gene เป็นตัวส่งเสริมให้

การแบ่งตัวของเซลล์ที่ผิดปกติ หรือเป็นตัวยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ เมื่อเรารู้กลไกของการเกิดของมะเร็ง เราก็สามารถป้องกันไม่ให้มะเร็งเกิดได้

แพทย์แผนปัจจุบันแก้ไขปัญหาระยะเริ่มต้นอย่างไร

จากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็งในระดับเพียงพอในระดับหนึ่งบุคลากรทางการแพทย์จึงได้วางแผนทางการแก้ไขปัญหาระยะเริ่มต้นตามนโยบายป้องกันและควบคุมโดย

ปัญหา	แนวทางแก้ไข	การดำเนินการ
อุบัติการณ์โรคมะเร็งมาก	การป้องกัน (Prevention)	- ให้ความรู้แก่ประชาชนเรื่องสารก่อมะเร็งและพฤติกรรมเสี่ยง - การควบคุมการบริโภคยาสูบ - การส่งเสริมการบริโภคอาหารต้านมะเร็ง - ควบคุมการดื่มสุรา - ส่งเสริมอาชีวอนามัย - ฉีดวัคซีนต้านจุลินทรีย์ก่อมะเร็ง
ตรวจพบเมื่อโรคลุกลาม	การตรวจเมื่อไม่มีอาการ (Early Detection)	- ส่งเสริมให้ตรวจร่างกาย ค้นหา มะเร็งเมื่อไม่มีอาการ : มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก อื่น ๆ - วิจัยและพัฒนาวิธีตรวจหามะเร็ง ระยะแรกเริ่ม : ตัวบ่งชี้มะเร็ง รังสี วินิจฉัย การใช้กล้องส่องตรวจ
การรักษาที่มีขีดจำกัด	พัฒนาการรักษา (Treatment Development)	- การรักษาแบบมาตรฐาน การผ่าตัด รังสีรักษา เคมีบำบัด ฮอโมน บำบัด - การรักษาแนวใหม่ อิมมูนบำบัด ชีวบำบัด จิตบำบัด โภชนาบำบัด การรักษาด้วยความร้อน รังสีโปรตอน รังสีนิวตรอน แสงเลเซอร์ และกระแสไฟฟ้า ตลอดจนการใช้ ยามะเร็งปริมาณสูงร่วมกับ การปลูกถ่ายไขกระดูก
ผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมาน	การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative Care)	- คลินิกบำบัดความปวด - คลินิกดูแลผู้ป่วยที่บ้าน - คลินิกทวารใหม่ - โภชนาคลินิก

สมุนไพรรักษาอาการด้านอนุมูลอิสระ	สมุนไพรรักษาเซลล์มะเร็ง
- มะขาม - ยอ - ฟักทอง - ขี้เหล็ก - ฝรั่ง - กระเจี๊ยบแดง	- โสม - เห็ดหลินจือ - กระเพรา - ขมิ้นอ้อย - กระชาย - บัวบก - คื่นฉ่าย - ดีปลี

สีสันทันก็เป็นเคล็ดลับในการโภชนาการที่ดี จึ่งมีหลักในการเลือกโดยแบ่งออกตามหมวดหมู่ของสี จากการวิจัยแพทย์ชาวอเมริกันพบว่าอาหารที่ขาดสีสันทัน เราจึงอาจต้องประยุกต์การบริโภคพืช ผัก ผลไม้ มีส่วนก่อให้เกิดโรคหัวใจ มะเร็ง อ้วนและเบาหวาน และธัญพืช ดังนี้ :-

สีม่วงแดง	ประกอบด้วยสารแอนโทไซยานินต้านอนุมูลอิสระ ลดอัตราเสี่ยงโรคหัวใจ เช่น เลือดอุดตัน
	เชอร์รี่ บลูเบอร์รี่ แบล็กเชอร์รี่ ลูกพลับ พริกแดง ไวน์แดง องุ่นม่วง/แดง กะหล่ำปลีม่วง แอปเปิ้ลแดง ราสเบอร์รี่ ลูกพรุน มะเขือม่วง สตอเบอร์รี่
สีแดง	มีสารไลโคปีนต้านมะเร็ง
	มะเขือเทศ ฝรั่งเนื้อแดง แดงโม
สีส้ม	มีสารเบตาแคโรทีนต้านมะเร็ง บำรุงสายตา
	แคนตาลูป ฟักทอง มันเทศ แครอท มะม่วงสุก
สีส้ม/เหลือง	มีสารเบตาแคโรทีนต้านอนุมูลอิสระที่ถูกละลาย
	ส้มเขียวหวาน สับปะรด ลูกพีช มะละกอ ส้มเซ้ง พริกเขียว/พริกเหลือง แดงฮันนี่ดิว
สีเหลือง/เขียว	มีสารลูทีนและซีแซนทีน ป้องกันต้อกระจกและการทำลายจอตา
	ข้าวโพด ผลกีว ถั่วแขก ถั่วลันเตา ผักกาดหอม แดงกวาทิ้งเปลือก ผักปวยเล้ง ชุกกินีทั้งเปลือก อะโวคาโด มีสตาร์ด
สีเขียว	มีสารไอโซฟลาโวนอยด์ กระตุ้นการสร้างเอนไซม์จากตับ ต่อด้านมะเร็ง
	บรอกโคลี กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง แขนงกะหล่ำ กะหล่ำดอก คื่นฉ่าย
สีขาว/เขียว	มีสารอัลลิซิน ต้านมะเร็ง สารฟลาโวนอยด์ยับยั้งการเสื่อมของเซลล์
	กระเทียม เห็ด กุ้ยช่าย หัวหอม คื่นฉ่าย ต้นกระเทียม เซเลอรี่ (คื่นฉ่ายฝรั่ง)

ผลจากการวิจัยในวารสารอาหารและสุขภาพ พบว่า ผู้หญิงมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งในปอดสูงกว่าผู้ชายถึงสามเท่า และผู้หญิงที่ไม่เคยสูบบุหรี่มีโอกาสจะเป็นโรคมะเร็งในปอดมากกว่าผู้ชายที่ไม่ได้สูบบุหรี่ถึงสองเท่า ดังนั้นจึงขอแนะนำอาหารที่มีคุณค่าต่อโภชนาการ ดังนี้ :-

1. พยายามรับประทานผักที่มีสีส้มต่าง ๆ
2. อย่ารับประทานน้ำตาลจะเป็นการดีที่สุด หรือให้รับประทานแต่น้อย อาหารรสหวานรวมทั้งผลไม้รสหวานให้เลิกเด็ดขาด
3. พยายามรับประทานอาหารที่ให้โปรตีนที่ไม่มีไขมันอย่างเพียงพอ เช่น ถั่วต่าง ๆ บรูเออส์ยีสต์ เนื้อสัตว์ปีก และปลาจากแหล่งน้ำเย็น (แซลมอน ว็ทเทมัส และสไปรูไลน่า)
4. อาหารในสภาพธรรมชาติที่ผ่านกระบวนการผลิตน้อยที่สุด
5. รับประทานผักสดวันละ 2 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ผักสดมีสารอาหารที่ไวต่อการถูกความร้อนเหลืออยู่ เช่น กลูตาไธโอน ที่มีคุณสมบัติในการต่อสู้การติดเชื้อและมะเร็ง
6. รับประทานอาหารที่มีกากใย (ไฟเบอร์) ให้เพียงพอ
7. ดื่มน้ำให้มากทุกวัน
8. รับประทานวิตามินซีในปริมาณอย่างน้อยวันละ 10 กรัมขึ้นไป วิตามินอี, ซีเลเนียม, โคเอนไซม์คิว 10, อัลฟาไลโปอิกแอซิด, แอล-ซิสเตอีน, สารสกัดจากเมล็ดองุ่น (Grapeseed extract), IP 6 (สารผู้พิฆาตมะเร็ง), เห็ดหลินจือ, กระเทียมอ่อนปลาน้ำลึก

แนวทางป้องกันมะเร็ง

เป็นคำแนะนำจากสถาบันวิจัยทั่วโลกในการป้องกันมะเร็ง ดังนี้ :-

1. เลือกบริโภคอาหารจากพืชเป็นหลัก เพราะอาหารจากพืชนั้นมีวิตามิน เกลือแร่ เส้นใยอาหาร

ไฟโตเคมีคอล มีผลต่อการป้องกันมะเร็งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะเนื้อสัตว์มีผลเกี่ยว ข้องกับโรคมะเร็ง

2. ใช้น้ำหนักตัวอย่าให้อ้วนหรือผอมเกินไป
3. ออกกำลังกาย ผู้ใช้แรงงานน้อยควรออกกำลังกายด้วยการเดินวันละหนึ่งชั่วโมง และออกกำลังกายหนัก สัปดาห์ละหนึ่งชั่วโมง ช่วยป้องกันมะเร็งได้
4. รับประทานผัก ผลไม้ รับประทานหลากหลายทุกวันอย่างน้อยวันละ 5 ส่วนขึ้นไป
5. รับประทานพืชประเภทหัว เมล็ดพืช เผือก มัน ข้าว ถั่ว ข้าวโพด ที่ไม่ผ่านการขัดสี หัวผักกาดมีคุณค่าต่อร่างกาย
6. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการเพิ่มความเสี่ยงการเป็นโรค
7. จำกัดเนื้อแดง (เนื้อทุกประเภทไม่เกิน 90 กรัมต่อวัน) เนื้อแดงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะประกอบด้วยไขมันอิ่มตัว
8. จำกัดอาหารไขมันสัตว์ ให้เลือกใช้ไขมันจากพืชประเภทไม่อิ่มตัว
9. จำกัดอาหารเค็ม เครื่องกระป๋องเป็นอาหารสำเร็จรูปที่ผ่านการผลิตมีเกลือโซเดียมสูง อาหารหมักดอง
10. หลีกเลี่ยงการเก็บอาหารไว้ในอุณหภูมิห้องเป็นระยะเวลานาน ป้องกันอันตรายจากเชื้อราอาหารที่ขึ้นรา แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ควรรับประทาน
11. อาหารที่ไม่รับประทานทันทีควรเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นในอุณหภูมิที่เหมาะสม การใช้ตู้เย็นจะช่วยลดการใช้อาหารหมักดองที่มีเกลือสูง
12. การซื้ออาหารสำเร็จรูปให้ดูที่ฉลากเรื่องสารเคมี สารกันบูดมีปริมาณเท่าไร ปริมาณที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์

13. งดยาสูบ-บุหรี่ สาเหตุก่อให้เกิดโรค

14. หลีกเลี่ยงอาหารปิ้งย่างสัมผัสเปลวไฟ อาหารไหม้เกรียม มีเขม่าไฟติด เป็นสารก่อมะเร็ง อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิว (ไนโตรท์) เช่น เบคอน แฮม ไส้กรอก กุ้งแห้ง กะปิ มีสารก่อมะเร็ง ควรเลือกวิธีการประกอบอาหารที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าการปิ้ง-ย่าง เช่น การนึ่ง ต้ม ลวก ตุ่น อบ ย่าง ไม่สัมผัสเปลวไฟ การใช้ไมโครเวฟดีกว่าการปิ้งย่าง

ทิศทางการศึกษาวิจัยการแพทย์แผนไทย เพื่อแก้ไขปัญหาระยะโรคมะเร็ง

1. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลการแพทย์พื้นบ้านกับโรคมะเร็งในอดีตจนถึงปัจจุบัน ศึกษากระบวนการแพทย์พื้นบ้านเปรียบเทียบกับแพทย์แผนปัจจุบัน ศึกษาปัญหาของแพทย์พื้นบ้านและทัศนคติของชุมชน และบุคคลากรด้านสาธารณสุขต่อแพทย์พื้นบ้าน

2. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลการแพทย์แผนไทยกับโรคมะเร็งในอดีตจนถึงปัจจุบัน ศึกษาประวัติและการพัฒนาของแพทย์แบบไทยด้านเวชกรรม เภสัชกรรม ธรรมานามัย หัตถเวชกรรม ตลอดจนนำพุทธศาสนาและการทำสมาธิมาใช้บำบัดรักษาโรค

3. การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการแพทย์แผนไทยกับโรคมะเร็ง เพื่อการนำไปใช้ในอนาคต ศึกษาวิจัยศักยภาพของการแพทย์แผนไทยด้านเวชกรรม เภสัชกรรม ธรรมานามัย หัตถเวชกรรม และการทำสมาธิว่ามีผลต่อการป้องกันโรคมะเร็ง การตรวจวินิจฉัย การรักษาและการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งแบบประคับประคองหรือไม่ อย่างไร

ในปัจจุบันนี้มนุษย์สามารถมีชีวิตอยู่ได้นานถึง 120 ปี และมีรายงานสูงสุดถึง 125 ปี มนุษย์ต้องเผชิญกับโรคร้ายไข้เจ็บจากปัญหาสุขภาพมาก นอกจาก

ความเสื่อมของร่างกายตามอายุขัยแล้ว ยังมีปัญหาความผิดปกติของเซลล์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจาก Gene (ยีนส์) กลายพันธุ์เกิดเซลล์ผิดปกติกลายเป็นมะเร็งในอวัยวะต่างๆ ปัจจุบันศึกษาค้นพบและสันนิษฐานว่าตัวการที่ทำให้เกิดความชราโดยธรรมชาติ คือ อนุมูลอิสระในร่างกายมนุษย์ทำปฏิกิริยาออกซิเดชันกับเซลล์ทำให้เซลล์แตกตายหรือมีความผิดปกติ นับวันจะมีความเชื่อมากขึ้นในทฤษฎีนี้ อันเป็นผลต่อการอธิบายของแพทย์แผนไทย ตัวอนุมูลอิสระเป็นตัวทำลายเซลล์ในร่างกายมนุษย์ให้ผิดปกติไปโดยปฏิกิริยาที่เรียกว่า “ออกซิเดชัน” แต่ธรรมชาติยังให้ออกาสแก่มนุษย์เรา แม้เราจะไม่สามารถยับยั้งปฏิกิริยาที่วุ่นได้ด้วยตนเอง โอกาสที่ธรรมชาติให้แก่มวลมนุษย์ก็คือมนุษย์ มีพืชเป็นอาหาร และพืชเหล่านี้ก็สามารถสร้างสรัยยับยั้งปฏิกิริยา เราเรียกกันว่า “แอนติ-ออกซิแดนท์ (Antioxidant)” ได้ ดังนั้นถ้าคนไทยกินปลาเป็นอาหารหลัก กินผักเป็นพื้น กินสมุนไพร อาหารสมุนไพร และธัญพืชรวมทั้งผลไม้ที่มีหลากหลายเท่าที่เรารับสารแอนติออกซิแดนท์ ปัญหาเรื่องสุขภาพไม่ก็จะ ไม่เกิดขึ้น

ผู้เขียนมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งอยู่แล้วในขณะนี้คือ ควรทำให้สบาย ไม่ทำงานหนัก ไม่เครียด รู้จักหาวิธีผ่อนคลาย โดยการออกกำลังกายแต่พอเหมาะ พอดี รับประทานอาหารเน้นพืชผักที่ปลอดสารพิษ ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด งดทานอาหารทะเล งดของมีนเมา พักผ่อนให้เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย และหาเวลาว่างในการนั่งสมาธิบ้างจิตใจจะสงบ สุขภาพกายจะดีขึ้น จะทำให้ชีวิตยืนยาวต่อไป

บรรณานุกรม

กมลวรรณ นันทเพ็ชร. “มะเร็งในปอด : ทำไมผู้หญิงจึงเป็นมากกว่าผู้ชาย?” อาหารและสุขภาพ. 5, 99, 2545 : หน้า 19-21.

คู่มือต้านมะเร็งด้วยการแพทย์แผนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โครงการพัฒนาดำรงกองทุนสนับสนุน
กิจกรรม มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา, 2544.

เฮเบอร์, เดวิด. “สีส้มของอาหาร.” สรรสาระ. ตุลาคม 2545 : หน้า 32-35.