

# โภชนาการ สำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง

ท่านทราบหรือไม่ว่า ผู้ป่วยมะเร็งจำนวนมากไม่ได้เสียชีวิตจากการลุกลามของโรค แต่กลับเป็นเพราะการขาดอาหาร เนื่องจากคนส่วนใหญ่เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคมะเร็งจะมีความเครียดและ อาการที่พบมากคือ เบื่ออาหาร ไม่ยอมทานอาหารตามที่แพทย์แนะนำ ประกอบกับหลังเข้ารับการรักษาด้วยเคมีบำบัดและรังสีบำบัดแล้ว จะส่งผลต่อร่างกายหลายระบบ โดยเฉพาะการย่อยอาหาร มีโอกาสทำให้ผู้ป่วยขาดสารอาหาร เพราะทานอาหารไม่ได้ มีอาการปากแห้ง คอแห้ง คลื่นเหียนอาเจียน การรับรสเปลี่ยนไป และเมตาบอลิซึมของร่างกายผิดปกติไปจากเดิม เหล่านี้ล้วนทำให้ผู้ป่วยมีร่างกายอ่อนแอลง และมีรูปร่างผอมผิดปกติเพราะน้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว การศึกษาวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าใน ระยะที่เจ็บป่วยด้วยโรค ถ้าร่างกายได้รับ

สารอาหารที่เหมาะสมเพียงพอจะช่วยให้การรักษาได้ผลดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด การผ่าตัด หรือการฉายรังสี ช่วยให้ฟื้นฟูสภาพได้เร็วและดีขึ้น หรืออย่างน้อยที่สุดก็จะช่วยให้คงสุขภาพนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมโทรมกว่าที่ควรจะเป็น จึงเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันว่า “โภชนาการที่ดีจะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตแก่ผู้ป่วยมะเร็ง” ปัญหาทางโภชนาการที่เกิดขึ้นทำให้ผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่มีภาวะขาดอาหาร ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำลงเกิดการติดเชื้อและเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายจนมีผลเสียที่รุนแรง

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งมีภาวะทุพโภชนาการหรือการขาดสารอาหาร ได้แก่ สภาพร่างกายของผู้ป่วยที่ต้องการพลังงานที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเซลล์มะเร็งมีการสร้างสารเคมีบางอย่างทำให้ร่างกายไม่สามารถรับประทานคร่าวๆ เข้าไปทั้งหมดได้โดยเร็วเพื่อใช้พลังงาน ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ จึงมีการเผาผลาญจากอาหารส่วนที่สะสมไว้ในร่างกายโดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในขณะที่ผู้ป่วยโรคมะเร็งรับประทานคร่าวๆ ได้ไม่เพียงพอ ต้องการอาหารเพื่อนำไปสร้างพลังงานเพิ่มมากขึ้น เมื่ออาหารที่รับประทานคร่าวๆ เข้าไปไม่เพียงพอกับความต้องการสตัยผลที่ตาม



มาคือ ร่างกายของผู้ป่วยขาดสารอาหาร ทำให้เกิดภาวะทุพโภชนาการในที่สุด นอกจากนั้นผู้ป่วยและญาติส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจผิด เช่น การห้ามรับประทานเนื้อสัตว์หรือโปรตีนที่มีคุณภาพดีจากอาหารต่าง ๆ เพราะกลัวว่าจะทำให้เนื้อร้ายกำเริบโตเร็วขึ้น ทำให้ผู้ป่วยอาจขาดสาร





อาหารที่จะไปสร้างพลังงาน และสร้างภูมิ เพื่อต่อสู้กับโรคมะเร็ง ซึ่งจากการวิจัยพบว่า

**ผู้ป่วยมะเร็งจำเป็นต้องได้รับ พลังงานมากกว่าคนปกติทั่วไป**

ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ปอดต้องการพลังงานมากถึง ร้อยละ 55-60 ของ พลังงานทั้งหมด ส่วน

ผู้ป่วยมะเร็งตับและตับอ่อน การ สร้างอินซูลินในร่างกายจะผิดปกติ จึง จำเป็นต้องได้รับสารอาหารประเภทแป้ง คาร์โบไฮเดรตและไขมันในปริมาณที่ เหมาะสมต่อร่างกาย ขณะที่ผู้ป่วยมะเร็ง เม็ดเลือดควรรับประทานผักหรือผลไม้ และ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ให้ครบถ้วน แต่ขณะเดียวกัน ต้องระวังเป็นพิเศษเรื่องอาหารไม่ให้อาหารพิษ และแบคทีเรียต่าง ๆ อาหารต้องสุก สะอาด และปลอดภัย

**แนวทางการดูแลด้านอาหารใน ผู้ป่วยมะเร็ง**

เป้าหมายของการรับประทาน อาหารในผู้ป่วยมะเร็ง คือ การรักษาน้ำหนัก ตัวที่เหมาะสม ป้องกันการขาดสารอาหาร เพื่อป้องกันหรือแก้ไขภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะชะลอการสลายโปรตีนจากกล้ามเนื้อ เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายและช่วยให้การ ตอบสนองต่อการรักษามะเร็งดีขึ้น ทำให้มี คุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขกับกิจกรรม ต่างๆมากยิ่งขึ้น

**อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สูง ได้แก่**

- อาหารประเภทแป้งได้แก่ ข้าว ขนมันปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงาน
- อาหารประเภทไขมัน ได้แก่ น้ำมันจากสัตว์และพืชต่าง ๆ เช่น น้ำมัน ถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ช่วยให้การดูดไขมันที่ จำเป็นและให้พลังงานสูง
- อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่าง ๆ



เช่น เนื้อหมู วัว ไก่ ปลา นม และถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารประเภท โปรตีน ควรรับประทานเพิ่มมากกว่าปกติ

- อาหารประเภทผักสด เช่น ตำลึง คื่นช่าย มะเขือเทศ ฟักทอง กะหล่ำปลี และอื่น ๆ
- อาหารประเภทผลไม้ ทั้งผลไม้สด เช่น ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะละกอ ฯลฯ และ น้ำผลไม้

นอกจากอาหารที่มีคุณค่าสูงแล้ว ควรเป็นอาหารที่สะอาด ปรุงสุก และควร รับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิด นอกจากนี้ การประกอบอาหารโดยวิธีนึ่ง ตุ่น ทอด ปิ้ง แกง ต้ม สลัดกัน เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีเวลา ชับหรือทำลายสารพิษจากอาหารที่กินเข้าไป

**ผลจากการได้รับอาหารอย่าง เพียงพอ**

ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ได้รับอาหาร อย่างเพียงพอจะทำให้เกิดผลดี ดังนี้

- ทำให้ผู้ป่วยตอบสนองต่อการ รักษาได้ดี ทำให้รับการรักษาได้อย่างต่อเนื่อง
- รับประทานอาหารด้วยยาเคมี หรือ ฉายรังสีขนาดสูง ๆ ได้
- ทำให้เวลาในการรักษาสั้นลง
- เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดระยะยดื้อเชื้อ
- ทำให้สภาพร่างกายดี สำหรับศูนย์องค์รวมเพื่อการศึกษา และบำบัดโรคมะเร็ง (HOCC-PSU) ได้จัด



กิจกรรม “โภชนาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง” ขึ้นจำนวน 2 ครั้ง ในเดือนกันยายน 2552 และอีก 5 ครั้งในเดือนมีนาคม-กรกฎาคม 2553 โดยมีโภชนาการของโรงพยาบาลสงขลา-นครินทร์เป็นวิทยากรให้ความรู้ รูปแบบของกิจกรรมจะเป็นการบรรยายร่วมกับการตอบข้อซักถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยมะเร็ง โดยมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งประมาณ 45 นาที จากนั้นจะมีการประเมินผลโดยใช้แบบวัดความรู้ทางด้านโภชนาการ เป็นการประเมินก่อน-หลังการทำกิจกรรม และการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยมะเร็ง พบว่าหลังการให้ความรู้ทางโภชนาการ ผู้ป่วยมีระดับความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องสูงกว่าก่อนการให้ความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และในส่วนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ป่วยมะเร็ง พบว่าผู้ป่วยมะเร็งส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 57 รองลงมาคือระดับปานกลางและต่ำ ร้อยละ 35 และ 8 ตามลำดับ

การจัดกิจกรรมโภชนาการสำหรับผู้ป่วยมะเร็งนั้นเป็นตัวอย่างหนึ่งในการดูแลสุขภาพอย่างองค์รวมที่ทางศูนย์ฯได้จัดทำขึ้นให้แก่ผู้ป่วยและญาติ โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่ากิจกรรมดังกล่าวจะสามารถใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของผู้ป่วยมะเร็งเพื่อรักษาสภาพของร่างกายและเตรียมพร้อมเผชิญกับวิธีการรักษาต่อไป •