

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชุด รักสุขภาพ เล่มที่ 5

โรคเมะริบตับ



เรณู นาถสูงเนิน

ออม..... ออม ตื่นได้แล้วลูก เสียงคุณแม่เรียกปลุก ออมซึ่งเป็นลูกชายวัยรุ่นให้ตื่นจากที่นอน ขณะที่ออมยังงัวเงียอยู่ เสียงแม่เรียกขึ้นอีก

“ออมตื่นหรือยังลูก วันนี้เราจะไปเยี่ยมคุณตาที่ต่างจังหวัด เดี่ยวสายเกินไป”

“ครับแม่” ออมขานรับและรีบลุกขึ้นจากที่นอนทำภารกิจส่วนตัว และลงมารับประทานอาหารเชากับพ่อและแม่พร้อมหน้ากัน

พ่อพูดขึ้นว่า “วันนี้เป็นวันหยุดเราต้องไปเยี่ยมคุณตาคุณยาย
ทราบว่าคุณตาไม่ค่อยสบาย ไม่รู้ว่าเป็นอะไรหนักหรือเปล่า
เราต้องไปเยี่ยมให้กำลังใจคุณตาคุณยายนะลูก”

“ครับพ่อ” ออมตอบแล้วเริ่ม

ลงมือรับประทานอาหารเช้า

เมื่อรับประทานอาหารเช้าเสร็จ

เรียบร้อย พ่อ แม่ และออมรีบ

เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัวเพื่อไป

เยี่ยมคุณตาที่อยู่ต่างจังหวัด ในภาค

ภาคอีสาน

การเดินทางครั้งนี้อมรู้สึกตื่นเต้นเป็นอย่างมาก เพราะตั้งแต่เริ่มเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ออมเรียนหนัก ไม่มีเวลาได้เดินทางไปเที่ยวต่างจังหวัดเลย อีกทั้งพ่อ แม่ก็ยุ่งอยู่กับการทำงาน จนไม่มีเวลาที่จะได้ไปพักผ่อนเป็นครอบครัวกันเลย เมื่อเริ่มเข้าสู่เขตภาคอีสาน ออมก็เข้าใจแล้วว่า ทำไมเขาถึงเรียกว่า ดินแดนแห่งที่ราบสูง เพราะรถที่ออมนั่งวิ่งขึ้นสู่ที่ราบสูงและภูเขาจริง ๆ ไม่แปลกเลยที่เขาจะเรียกภาคอีสานว่า ดินแดนแห่งที่ราบสูง

ออมเคยเรียนเกี่ยวกับภาคอีสาน เป็นภาคที่แห้งแล้งที่สุดของประเทศไทย อยู่ตะวันออกเฉียงเหนือของไทย บนที่ราบสูงโคราชมีแม่น้ำโขงกั้นเขตทางตอนเหนือและตะวันออกของภาค ทางด้านใต้จรดชายแดนกัมพูชา ทางตะวันตกมีเทือกเขาเพชรบูรณ์และเทือกเขาแดงพญาเย็นเป็นแนวกั้นแยกจากภาคเหนือและภาคกลาง

การเกษตรนับเป็นอาชีพหลักของภาค แต่ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง รวมถึงปัจจัยอื่นๆ ทางด้านสังคมเศรษฐกิจ ทำให้มีผลผลิตที่น้อยกว่าภาคอื่นๆ



ภาษาหลักของภาคนี้ คือ ภาษาอีสาน แต่ภาษาไทยกลางก็นิยมใช้กันแพร่หลายโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ขณะเดียวกันยังมีภาษาเขมรที่ใช้กันมากในบริเวณอีสานใต้ นอกจากนี้ยังมีภาษาถิ่นอื่นๆ อีกมาก เช่น ภาษาผู้ไท ภาษาโล้ ภาษาไทยโคราช เป็นต้น อีสานมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่น เช่น อาหาร ภาษา ดนตรีหมอลำ และศิลปะการฟ้อนรำที่เรียกว่า เซิ้ง เป็นต้น

ภาคอีสาน มีเนื้อที่มากที่สุดของประเทศไทย ประมาณ 170,226 ตารางกิโลเมตร หรือมีเนื้อที่หนึ่งในสามของพื้นที่ทั้งหมดของประเทศไทย มีเทือกเขาที่สูงที่สุดในภาคอีสานคือ ยอดภูหลวงและภูกระดึง เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำ เช่น ลำตะคอง แม่น้ำชี แม่น้ำพอง แม่น้ำเลย แม่น้ำพรม แม่น้ำมูล



อาหารหลักอีกประเภทคือ ปลา ซึ่งชาวอีสานสามารถจับปลาได้ตามฤดูกาลตามแหล่งน้ำธรรมชาติ ห้วย หนอง คลอง บึง แม่น้ำที่สำคัญได้แก่ แม่น้ำชี แม่น้ำมูล แม่น้ำโขง แม่น้ำสงคราม และแม่น้ำสาขาอีกมาก ในฤดูกาล

น้ำหลากและหน้าน้ำลดในหน้าหนาว อาหารประเภทปลามีความอุดมสมบูรณ์อย่างมากทั้งปลา

เล็กปลาใหญ่ ชาวอีสานจะสามารถจับปลาได้เป็นจำนวนมาก ในหน้าน้ำหลากจะมีปลานขนาดเล็กจำนวนมากซึ่งไม่สามารถเก็บได้หลายวัน จึงต้องทำปลาร้าเป็นการถนอมอาหารไว้บริโภคตลอดปี ปลาร้าถือเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมการกินของชาวอีสานในระบบเศรษฐกิจแบบเลี้ยงตนเองการมีข้าวกับปลาร้าในปริมาณที่เพียงพอคือ การมีอาหารกินตลอดทั้งปี

ลาบ เป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อที่นิยมของชาวอีสาน ลาบอีสานที่แตกต่างจากที่อื่นคือ การทำลาบที่เนื้อสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะผู้ชายจะชอบรับประทานลาบดิบ เพราะเชื่อว่าลาบดิบจะรักษาความหวานของเนื้อให้เป็นไปตามธรรมชาติ ลาบที่นิยมทำเป็นลาบดิบลาบสดเนื้อสด ได้แก่ ลาบเนื้อวัว

ลาบปลา การก้อย ชกเล็ก เป็นอาหารของชาวอีสานที่นิยมอีกประเภท ก้อยมักจะคู่กับลาบเสมอ เนื้อสัตว์ที่นิยมมากคือ เนื้อวัว ปลา กุ้ง หอย กะปอม แะ จักจั่น ไช้ผดแดง การก้อยมีเครื่องปรุงคล้ายกับการลาบ โดยการก้อยจะเน้นให้รสอาหารออกเปรี้ยว





เราเดินทางถึงบ้านคุณตาประมาณ 17.00 น. พ่อแม่ และออม ยกมือไหว้คุณตา คุณตาก็ทักทายลูกและหลาน ออมสังเกตเห็นแววตาของคุณตามีความสุขมากที่ถูกและหลานมาเยี่ยม เพราะครอบครัวของออมไม่ได้มาเยี่ยมคุณตานานแล้ว ขณะนี้คุณตาก็พักอยู่กับคุณน้าซึ่งเป็นน้องของแม่อมนั่นเอง ขณะที่สังเกตเห็นแววตาของคุณตามีความสุขแต่ออมก็สังเกตเห็นรูปร่างของคุณตา ออมรู้สึกว่าคุณตาซูบผอมไปจากเดิม ผิวของคุณตาเริ่มซีดเหลือง ตาของคุณตาเริ่มเป็นสีเหลือง ซึ่งออมก็ไม่ว่าเป็นเพราะสาเหตุใดกันแน่

แม่ถามตาว่า “พ่อคะ พ่อป่วยเป็นอะไร” ตาตอบแม่ว่า “ระยะหลังมานี้พ่อรู้สึกว่าตัวพ่อเองเบื่ออาหาร น้ำหนักลด มีอาการจุกเสียดแน่นท้องบ่อยๆ พ่อจึงไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล หมอให้พ่อไปตรวจอัลตราซาวด์ หมอบอกว่าพบจุด 1 จุดที่ตับ แต่ยังไม่แน่ใจว่าเป็นอะไร เพื่อความแน่ใจหมอเลยให้พ่อไปตรวจซีทีสแกน เพื่อให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น เมื่อตรวจซีทีสแกนแล้วพบว่ามียีนขนาด 1 เซนติเมตร พ่อคงเป็นโรคที่ไม่รักษาหายแน่เลย เพราะว่าตอนนี้หมอนัดผ่าตัดแล้ว แต่พ่อใจคอไม่ดีเลย คิดว่าตัวเองคงไม่สามารถอยู่ดูแลลูกๆ ได้อีก

แม่ตอบตาว่า “พ่อจำหนอยากให้พ่อทำจิตใจให้สบาย ไม่อยากให้พ่อเครียด เพราะความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่จะทำให้เจ้าเนื้อร้ายมันลุกลามได้เพิ่มขึ้นนะคะพ่อ”

เย็นวันนั้นเรตกลงที่จะพักค้างคืนที่บ้านคุณตาทั้งครอบครัว เมื่อรับประทานอาหารเย็นเสร็จแล้ว ออมถามแม่ว่า

“แม่ครับเจ้าเนื้อร้ายที่ว่า มันใช่มะเร็งหรือเปล่าครับแม่”

“ใช่ซีจ๊ะลูก เจ้าเนื้อร้ายนี้แหละคือมะเร็ง”

ทำไมคนเราต้องเป็นมะเร็งครับ”

“คนเราเกิดมามีสังขารร่างกายเหมือนกันทุกคน แต่ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้คนเกิดโรคมะเร็งได้นั้น มีหลายชนิด เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมือนกัน การติดเชื้อโรคบางชนิด หรือการดื่มสุรา สูบบุหรี่ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งได้นะลูก”

“ดับกับมะเร็งดับมันเกี่ยวข้องกันอย่างไรครับแม่”





“ตับของมนุษย์ตั้งอยู่ในบริเวณท้องส่วนบนด้านขวา มีขนาดใหญ่เป็นรูปสามเหลี่ยมสีแดงเข้ม เนื่องจากตับมีเลือดไหลผ่านเป็นจำนวนมาก มีกำลังสำรองมาก กว่าจะเกิดการเสื่อมเสียหน้าที่การทำงาน จะพบได้ชัดเจนเมื่อตับถูกทำลายไปมากกว่าร้อยละ 70”

พ่อพูดเสริมขึ้น “มะเร็งตับเป็นโรคที่พบอันดับ 1 ของผู้ชายไทย และมะเร็งท่อน้ำดีที่ภาคอีสานมีอุบัติการณ์สูงสุดในโลก อาจกล่าวได้ว่านอกจากโรคมะเร็งตับจะพบมาก และเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของผู้ป่วยมะเร็งแล้ว โรคมะเร็งตับยังมีความร้ายแรงเมื่อเทียบกับมะเร็งชนิดอื่น โอกาสเสียชีวิตจากโรคมะเร็งตับสูงกว่ามะเร็งชนิดอื่น”

“คุณตาจะมีโอกาสรักษาหายหรือเปล่าครับพ่อ”

“โอกาสหายเป็นไปได้ยากมากเลยลูก แต่ถ้าเป็นมะเร็งระยะเริ่มแรก ก้อนมะเร็งมีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 1 เซนติเมตร การรักษาเบื้องต้นที่ถูกวิธี จะทำให้ผู้ป่วยมีอายุยืนยาวขึ้น และที่สำคัญอยู่ที่กำลังใจคนไข้ด้วย การที่เราให้กำลังใจคุณตา คุณเลเรื่องอาหารการกิน คุณดูแลสุขภาพของท่านให้ดี ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้คุณตามีชีวิตอยู่กับเราได้ยาวนานขึ้น”



มะเร็ง



มะเร็งในร่างกายคนเรามันสามารถเกิดขึ้นได้ก็ที่ครับพ่อ หรือสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทั่วร่างกายของเรา



“มะเร็งในร่างกายของคนเรานอกจากจะเป็นมะเร็งที่ดับแล้ว ยังมีอีกหลายที่ที่จะถูกมะเร็งเข้าไปทำลายได้ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งรังไข่ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม มะเร็งแต่ละชนิดมีความแตกต่างและรุนแรงต่างกัน แต่มะเร็งทุกชนิดถ้ามีการตรวจเจอระยะแรก ๆ มีโอกาสที่จะรักษาให้หายขาดได้”

ออมฟังพ่อพูดแล้วรู้สึกกลัวโรคมะเร็งเหมือนกัน มะเร็งเป็นโรคที่อันตรายจริง ๆ เป็นโรคที่คร่าชีวิตคนเป็นอันดับต้น ๆ ของโรคทั้งหมด ฉะนั้นการตรวจร่างกายประจำปี จึงมีความจำเป็นมากสำหรับผู้ที่อายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป หากตรวจเจอแต่แรก หรือตรวจให้พบเร็วที่สุดก็มีโอกาสที่จะรักษาให้หายขาดได้นั่นเอง

“สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับมีอะไรเป็นสาเหตุบ้างครับพ่อ ผมอยากรู้เพื่อที่ได้ป้องกันไม่ให้มันเกิดขึ้นกับผมในอนาคตครับพ่อ”

“สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ มีดังนี้”

ไวรัสตับอักเสบนชนิดบี พบถึงร้อยละ 80 ของมะเร็งตับในประเทศไทย ติดต่อกับได้ 3 ทาง คือ การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็พหะของโรค ถ่ายทอดทางเลือด และติดต่อจากแม่ไปสู่ลูกจากการตั้งครรภ์ **ไวรัสตับอักเสบนชนิดซี** เป็นสาเหตุของมะเร็งตับที่พบบ่อยในยุโรป ในประเทศไทยพบน้อย มีการติดต่อคล้ายกับไวรัสตับอักเสบนชนิดบี แต่พบว่าติดต่อทางการให้เลือดมากกว่า การได้รับสารอะฟลาท็อกซิน (Aflatoxin) เป็นสารที่สร้างจากเชื้อราบางชนิด เช่น เชื้อราแอสเพอจีรสปลาวัส (Aspergillus Flavus) ที่ปนเปื้อนในอาหารที่เก็บไม่ถูกต้อง เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด ถั่วเหลือง กระเทียม และยังพบในข้าวกล้องงอกๆ และพริกแห้งด้วย จัดเป็นสารก่อมะเร็งโดยจะจับกับดีเอ็นเอของเซลล์ตับ ทำให้เกิดการกลายพันธุ์จนเกิดโรคมะเร็งตับในที่สุด การดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อื่น ๆ จะทำให้ตับเสื่อมเร็วขึ้น เกิดอาการตับแข็งได้ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับ สารเคมีบางชนิดก่อมะเร็งได้ เช่น สารหนู ไวนิล คลอไรด์ ซึ่งใช้ในอุตสาหกรรมพลาสติก





พยาธิใบไม้ในตับ พยาธิมักอาศัยอยู่ในท่อน้ำดี ทำให้ท่อน้ำดีอักเสบเกิดตับแข็ง และเป็นสาเหตุของมะเร็งตับ โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสาน เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีมาก



ด้วยพบว่ามะเร็งชนิดนี้เกี่ยวข้องกับพยาธิใบไม้ในตับและการรับประทานของสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารที่ผ่านกรรมวิธีปิ้งย่างรมควัน อาหารหมักดอง หรือรับประทานปลาดิบ

“ผมว่ามะเร็งตับตัวนี้ ผู้ชายต้องเป็นเพศที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับมากกว่าผู้หญิงแน่นอนเลยครับพ่อ”

“ใช่ ผู้ชายเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับมากกว่าผู้หญิงและวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 50 – 60 ปี แต่ถ้าหากมะเร็งตับที่เกิดจากพันธุกรรมมักจะเกิดในคนที่อายุน้อย โดยทั่วไปพบได้ในคนอายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป”

“เราจะมีวิธีดูแลคุณตาอย่างไรครับพ่อ ในเมื่อเราไม่ได้อยู่กับคุณตา”

“พ่อกับแม่ปรึกษากันแล้วว่าเราจะพาคุณตาไปอยู่กับเราด้วย เพื่อที่เราจะได้ดูแลปรนนิบัติเป็นการเพิ่มกำลังใจให้กับคุณตา และอีกอย่างบ้านของเราก็อยู่ในที่ซึ่งเจริญกว่า มีโรงพยาบาลที่ทันสมัย มีแพทย์ที่เก่งในการรักษาพยาบาล ถ้าบ้านเราจะมีสมาชิกเพิ่มขึ้น โดยที่คุณตาจะไปพักอยู่กับเราด้วย ออมคิดว่าเป็นการะหนักไปหรือเปล่าลูก”

“ไม่หรรอครับพ่อ ออมไม่เคยรังเกียจคุณตาเลยและไม่เคยคิดว่าจะเป็นภาระหนักอะไรในการดูแลคุณตา ดีเสียอีกเราจะได้ทดแทนบุญคุณของคุณตาที่ท่านได้ดูแลแม่ ดูแลออมมาตลอด”

“เราเข้านอนกันได้แล้ว พรุ่งนี้จะได้นอนเต็มเช้านะ”



รุ่งเช้าอมตื้นตั้งแต่เช้ามีด อมคิดว่าอมคงตื่นคนแรกที่บ้านแน่นอน คิดพลางเดินเล่นไปเรื่อย ๆ ตามทางเดินที่ระเบียงบ้าน ที่นั้นอมเจอคุณตานั่งอยู่ก่อนแล้ว

“สวัสดีครับคุณตา คุณตาตื่นนอนเช้าจัง”

“ตาชอบตื่นนอนแต่เช้ามีด อากาศตอนเช้าสดชื่น ได้สูดอากาศเข้าปอดลึก ๆ แล้วมันสบายอกสบายใจ สบายตัวดีด้วย”

“ใช้ครับคุณตา อากาศที่บ้านคุณตาสดชื่นดีจริง ๆ ไม่มีควันพิษ ไม่มีอากาศเสีย อากาศเป็นพิษเลยครับ แต่อมคิดว่ามันเสียอย่างหนึ่ง มันอยู่ไกลโรงพยาบาลไป เวลาเราเจ็บป่วยไม่สบาย จะไปโรงพยาบาลที่ต้องใช้เวลานานมาก”

“ตาเคยชินแล้ว จึงไม่รู้สีกว่ามันลำบาก”

“ตาครับ ตาตื่นขึ้นมาแล้วตามานั่งตรงนี้เลยหรือครับ”

“ไม่หรอกลูก ตาตื่นขึ้นมาเดินออกกำลังเดินจงกรมก่อน แล้วตาดึงมานั่งพักอยู่ตรงนี้”

“ตาครับตาก็รักษาสุขภาพดี ตาออกกำลังกายเป็นประจำ ตายังป่วยได้อีกหรือครับ”



“สมัยก่อนตาไม่ค่อยได้ออกกำลังแบบนี้หรอก ตาชอบดื่มทุกเย็น ตาจะต้องนั่งก๊งกับเพื่อน ๆ ทุกวัน และมีกับแกล้มคือก้อยปลาดิบ”

“ตากินปลาดิบตาไม่กลัวพยาธิหรือครับ”

“เมื่อก่อนตามีความเชื่อว่า เชื่อพยาธิเมื่อถูกมะนาวเปรี้ยว ๆ ถูกเหล้าร้อน ๆ ฆ่า มันก็จะตาย ตาไม่เคยนึกกลัว แต่มาระยะหลังนี้เองที่ตารู้สึกไม่สบายตัว ตาเลยหยุดดื่ม เพราะตาห่วงสุขภาพตัวเองมากกว่า เดี่ยวนี้ตาไม่ดื่มเหล้า ไม่กินของสุก ๆ ดิบ ๆ แต่มันก็สาบสูญไปแล้ว เพราะโรคร้ายมันกินตับตาเข้าไปแล้ว”

“ไม่หรอกครับตา ตายังเป็นแค่ระยะเริ่มต้น ตามีทางรักษาหายแน่ครับ” ออมให้กำลังใจตา

“ตาก็ภาวนาแบบนั้นแหละอมเอ๊ย ตาถึงพยายามทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ออกกำลังกายและกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะยังมีความหวังอยู่”



ขณะที่อ้อมนั่งคุยกับคุณตาอยู่ เสียงคุณแม่เรียกอ้อมและคุณตา ให้ไปรับประทานอาหาร เช้า พร้อมกับคุยกับคุณตาเรื่องที่ให้คุณตาไปอยู่ที่บ้านของเรา คุณตารุ่นคิดอยู่ครู่หนึ่ง คุณตาตอบตกลงที่จะไปอยู่บ้านเราด้วยกัน อ้อม และพ่อ แม่ ดีใจมากที่คุณตาจะไปอยู่ด้วย เราช่วยกันจัดเสื้อผ้า ของใช้ของคุณตาเท่าที่จำเป็น เพื่อที่จะนำไปด้วยพร้อมคุณตา คุณน้าอ้องของแม่ก็มาช่วยจัดของให้คุณตาด้วย แม่กับน้าเขาคุยกัน น้าบอกว่าน่าจะคิดถึงคุณตามาก



แม่บอกว่าถ้าคิดถึงก็ให้น้าไปเยี่ยมคุณตาที่บ้านเราก็ได้ หรือถ้ามี

วันหยุดหลายวันก็ไปพักอยู่ที่นั่นเลยก็ยังได้

แล้วพวกเรา ก็เริ่มเดินทางกลับบ้านของพวกเราพร้อมกับสมาชิกใหม่ 1 คน คือคุณตานั่นเอง อ้อมดีใจที่คุณตาจะไปอยู่ด้วย ส่วนคุณตานั่งนิ่งแต่ดวงตาของคุณตาบ่งบอกว่ามีความสุข ที่ได้

เดินทางมาพร้อมกับพวกเรา

เมื่อมาอยู่กับเราได้ประมาณ 1 เดือน ก็ถึงเวลาที่คุณตาจะต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัด พ่อ แม่ และอ้อมพาคุณตาไปที่โรงพยาบาล อ้อมสังเกตเห็นแม่นั่งจับมือให้กำลังใจคุณตาตลอดทาง เมื่อคุณตาเข้ารับการผ่าตัดเรียบร้อย ตามีอาการติดเชื้อ เลยต้องพักอยู่โรงพยาบาล 20 กว่าวัน พ่อกับแม่ไปเยี่ยมคุณตาทุกวัน รวมทั้งบางวันคุณน้าก็มาจากต่างจังหวัดด้วย ถ้ามีเวลาว่าง อ้อมจะไปเยี่ยมคุณตาตลอด เมื่อคุณตาแข็งแรงแล้ว หมอจึงอนุญาตให้คุณตากลับบ้านได้ หมอบอกว่าร่างกายของคุณตาแข็งแรง และมะเร็งยังเป็นระยะเริ่มแรกด้วย ทำให้ผ่านอุปสรรคได้

อ้อมกลับจากโรงพยาบาลพร้อมกับได้เอกสาร จากทางโรงพยาบาล เป็นเรื่องความรู้เรื่องโรคมะเร็งฉบับเพิ่มเติม หลายเรื่อง



เช่น โรคมะเร็งตับ หมายถึง มะเร็งของเซลล์ตับ (Hepatocellular Carcinoma) และ มะเร็งของท่อน้ำดีตับ (Cholangiocarcinoma) จากการประมาณของสถาบันวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ (International Agency for Research on Cancer หรือ IARC) ประเทศไทยจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีอุบัติการณ์ของมะเร็งตับระดับสูงมาก เช่นเดียวกับในประเทศจีน ญี่ปุ่น เวียดนาม และบางประเทศในทวีปแอฟริกา มะเร็งตับพบกันทั้งในเพศชายและหญิง โดยในเพศชายพบมากกว่าเพศหญิง ประมาณ 2-3 เท่า ในประเทศไทย มะเร็งตับที่พบเป็นอันดับ 1 ในผู้ชายและอันดับ 3 ในผู้หญิง **ชนิดของมะเร็งตับ** แบ่งออกได้เป็น 3 ชนิดคือ

มะเร็งตับที่เกิดจากเซลล์มะเร็งตับ เรียกว่า มะเร็งตับ (Hepatocellular Carcinoma) พบมากที่สุดกว่าร้อยละ 80 ของมะเร็งตับทั้งหมด

มะเร็งท่อน้ำดี พบมากทางภาคตะวันออก เนืองเหนือ เกิดจากพยาธิใบไม้ในตับ จะเกิดการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ และกลายเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในที่สุด

มะเร็งตับชนิดอื่นๆ เช่น มะเร็งน้ำเหลือง (lymphoma) ที่เกิดในตับ มะเร็งเส้นเลือดของตับ (angiosarcoma) หรือมะเร็งที่แพร่กระจายจากอวัยวะอื่น ๆ เข้าตับ เช่นมะเร็งลำไส้ใหญ่แพร่กระจายเข้าตับ เป็นต้น





อาการทั่วไปของมะเร็งตับ

น้ำหนักลด เบื่ออาหาร จุกเสียดแน่นท้อง ท้องบวมขึ้นหายใจลำบาก ตัวเหลือง ตาเหลือง คลำได้ก้อนบริเวณตับ และอาการผู้ป่วยทรุดอย่างรวดเร็ว อาการของมะเร็งระยะลุกลาม ทำให้เกิดอาการต่อไปนี้



1. ปวดท้องแน่นชายโครงขวา เกิดเมื่อมีมะเร็งขนาดใหญ่ หรือลุกลามออกมาที่เยื่อช่องท้อง



2. จุกท้อง เสียดท้อง คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย ซึ่งเป็นอาการคล้ายคลึงกับโรคกระเพาะลำไส้ เนื่องจากหน้าที่ของตับที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารเสียไป

3. อาการโรคตับแข็ง เช่น ตัวเหลือง ตาเหลือง ดีซ่าน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย คันตามตัว อุจจาระมีสีซีด ความรู้สึกตัวเปลี่ยนแปลงไป เช่น เบลอ หรือโคม่า

4. ท้องโตขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือเรียกภาวะท้องมาน เกี่ยวข้องกับมีน้ำในช่องท้อง จากภาวะตับแข็ง และมะเร็งตับ

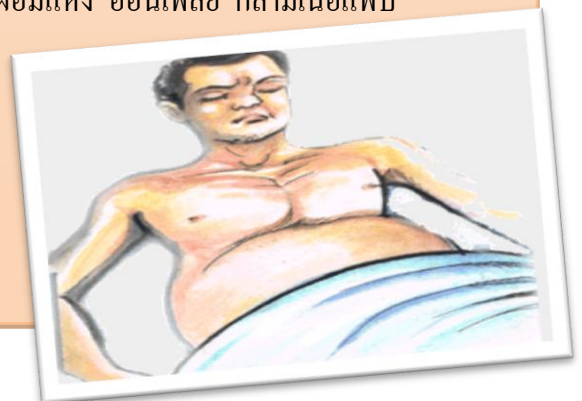
5. อาเจียนเป็นเลือด จากการที่เส้นเลือดใหญ่มีอาการอุดตันจากตับแข็ง และมะเร็งในตับทำให้ความดันในหลอดเลือดที่หลอดเลือดอาหารสูงจนเส้นเลือดฝอยเกิดแตก

6. ตกเลือดในช่องท้อง จากตับแตก

7. อาการที่มะเร็งตับกระจายไปที่อื่น หากไปที่ปอด เกิดอาการหอบเหนื่อย หายใจลำบาก ไปที่สมองเกิดอาการชักเกร็ง ปวดหัวมาก ไปที่กระดูก กระดูกมีก้อนขึ้นมา หรือปวดกระดูกอย่างรุนแรง



8. อาการขั้นสุดท้ายของโรคมะเร็ง ได้แก่ ผอมแห้ง อ่อนเพลีย กล้ามเนื้อแฟบ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ไม่มีแรง ชีบ คับวาย





การป้องกัน

1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคไวรัสตับอักเสบ หากพบว่าตนเองอยู่ในภาวะเสี่ยง เช่น มีบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิดป่วยเป็นโรคดังกล่าว ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเลือด หากพบว่ายังไม่มีภูมิคุ้มกันควรฉีดวัคซีนให้ครบ 3 เข็ม เพื่อการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี โดยเข็มที่ 2 จะฉีดห่างจากเข็มแรก 1 เดือน และเข็มที่ 3 จะฉีดห่างจากเข็มแรก 6 เดือน

2. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่อาจมีเชื้อราปนเปื้อน ได้แก่ อาหารที่อับชื้น

3. ไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์

4. ไม่สูบบุหรี่

5. หลีกเลี่ยงการได้รับสารหนู เช่น การดื่มน้ำหรือรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารหนู เช่น สาหร่ายทะเล ซึ่งพบว่าในปัจจุบันเป็นที่นิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง พบว่ามักมีสารหนูปะปนอยู่

6. ไม่บริโภคอาหารดิบ ๆ เช่น จกการบริโภคปลาดิบ เพราะอาจมีพยาธิใบไม้ตับ

7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง เช่น อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปิ้งย่าง ร่มควัน หรืออาหารหมักดอง เป็นต้น





นอกจากนั้นนอมนยังได้เอกสารเกี่ยวกับอาหารต้านมะเร็ง ดังนี้

ผักติ้วต้านมะเร็งตับ



ผักติ้ว หรือ ติ้ว เป็นไม้ยืนต้นสูง 8 – 15 เมตร ลำต้นมียางเหลือง ผิวใบมีขนทั้ง 2 ด้าน จึงถูกเรียกอีกชื่อว่า “ติ้วขน” ยอดอ่อนเป็นสีแดง เมื่อใบแก่เป็นสีเขียวสด ผักติ้วพบขึ้นตามป่าธรรมชาติทั่วทุกภาคในประเทศ

ผักติ้ว มีขายตามแผงผักพื้นบ้านทั่วไป นิยมกินเป็นผักเคียงกับลาบ ก้อย น้ำตก แหนมเนืองเวียดนาม ขนมหิน นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยา ส่วนที่นำมาใช้คือราก ผสมกับเหี่ยวหมู และรากปลาไหลเผือก ต้มน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนหรือหลังอาหาร เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะขัด

ล่าสุดมีงานวิจัยของนิสิตโครงการปริญญาเอก กาญจนภิเษก (คปก.) คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระบุว่า สารสกัดจากผักติ้ว สามารถนำไปใช้ยับยั้งกลิ่นหืนในอาหาร นอกจากนี้พบว่าสารที่พบจากผักติ้ว ยังมีฤทธิ์ต้านมะเร็งตับได้ และ ไม่ทำลายเซลล์ปกติด้วย แต่งานวิจัยยังไม่เสร็จสิ้นพอที่จะนำไปต่อยอดในการทำเป็นยา จึงสรุปเพียงว่า ผักติ้ว เมื่อรับประทานแล้วจะมีสารในการยับยั้งเซลล์มะเร็งตับได้





พ่อบ้านมีหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับ เซอร์อาหาร
สุขภาพ พ่อเล่ารายละเอียดให้ออมฟัง ดังนี้
เซอร์นั้นว่าอยู่ในอันดับที่อบอุ่นสำหรับ
ผลไม้ที่มีสารออกซิเจนสูง ซึ่งให้



ความหวังต่อการรักษาโรคข้ออักเสบ เก๊าท์ และแม้แต่โรคมะเร็ง เซอร์เป็นผลไม้ใน
ครอบครัว Prunus เป็นผลไม้ที่รู้จักกันมานาน มีหลายชนิดที่มีอยู่ในป่าทั่วโลก มีชนิดที่
หวานและเปรี้ยวปลูกเป็นการค้ากันมาหลายพันปี โดยมีหลักฐานตั้งแต่สมัยกรีกและโรม
ในช่วงศตวรรษที่ 16 และ 17 นักสมุนไพรชาวยุโรปได้นำเซอร์มาใช้ในวงการแพทย์

นอกเหนือจากเหล่า maraschino ที่ทำจากเซอร์แล้ว นักวิทยาศาสตร์พบว่า
เซอร์ในรูปแบบอื่น ๆ ทั้งแบบหวานหรือทำเป็นทาร์ต ล้วนเต็มไปด้วยสารอาหารที่ต่อสู้กับโรคภัย การ
ทดลองในหลอดทดลอง แสดงให้เห็นว่า สารสกัดจากเซอร์ เป็นสารแอนติออกซิเจนที่ทรงพลัง
และยังอาจต่อต้านการอักเสบและบรรเทาการเจ็บด้วยเช่นกัน การศึกษาเหล่านี้ล้วนสนับสนุน
ศักยภาพของเซอร์ น้ำเซอร์ และสารสกัดในแง่ของการป้องกัน และบางทีรวมถึง การรักษาด้วย
ทั้งโรคหัวใจ ข้ออักเสบ เก๊าท์ การสูญเสียความสามารถในการมองเห็น และโรคมะเร็ง

แม้ว่าเซอร์จะมีระดับวิตามินซีสูง แต่สารฟลาโวนอยด์ที่เรียกว่า แอนโทไซยานิน
(anthocyanins) ในนั้นนับว่าเป็นกุญแจสำคัญในการที่ทำให้เซอร์เป็นผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพ

แอนโทไซยานิน มีสีแดง ม่วง และน้ำเงิน พบได้ในพืช แต่พบได้มากใน
เซอร์ เบอร์รี่ต่าง ๆ และดอกไม้ ยิ่งเซอร์มีสีเข้มมาก แสดงว่ามี แอนโทไซยานิน มากขึ้นเท่านั้น



คุณสมบัติในการต่อต้านมะเร็ง

ข้าวที่นำดินดินเกี่ยวกับฟลาโวนอยด์ มีอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะ แอนโทไซยานินท์ ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิเดนท์ จึงทำให้มีประโยชน์ทั้งในมนุษย์เหมือนกับในพืช เนื่องจากการผลิตอนุมูลอิสระหรือฟรี แร็ดคัลล์ ที่มากเกินไปจากไขมันที่หืนเสีย กับน้ำตาลที่ถูกออกซิไดซ์ ทำให้นามซึ่งโรคเสื่อมถอยต่าง ๆ เรื้อรัง จากการที่แอนโทไซยานินท์ ทำการกำจัด ฟรี แร็ดคัลล์ เหล่านี้ มันจึงอาจจะลดกระบวนการที่นำมาสู่ความชราภาพ ทั้งของร่างกายและสมองลงได้ ถ้าพูดให้เจาะจงยิ่งกว่านั้นก็คือ สารนี้อาจช่วยป้องกันความเสียหายที่เกิดต่อเส้นเลือดแดง เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และอวัยวะต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคหัวใจปอด อัมพฤกษ์ โรคไตวายเรื้อรัง เส้นเลือดดำขอด ต้อกระจก และแม้กระทั่งมะเร็ง อันเนื่องมาจากความชราภาพ



เชื่อกันว่า โรคมะเร็ง ส่วนหนึ่งนั้นเกิดมาจากความเสียหายของดีเอ็นเออันเนื่องมาจากรังสีฟรี แร็ดคัลล์ และสารพิษอื่น ๆ ที่ถือว่าเป็นสารทำให้เกิดมะเร็ง (carcinogens) สารที่ก่อให้เกิดมะเร็งที่อันตรายที่สุดคือสารในกลุ่มที่เรียกว่า heterocyclic amines หรือ HCAs ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเนื้อแดงหรือโปรตีนสัตว์อื่น ๆ ถูกนำมาย่างหรือปิ้ง งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า เมื่อนำอาหารทะเลหรือมาทอดบนก้อนเนื้อก่อนนำมาอย่างจะลดการก่อตัวของสาร HCAs ลงมาได้มากกว่า 87 เปอร์เซ็นต์ที่น่าสนใจ คือ ชาวอินเดียนในอเมริกามีตำราอาหารคล้าย ๆ กันนี้ด้วยการผสมเชอร์รี่ป่าและเบอร์รี่ต่าง ๆ กับเนื้อทำเป็นอาหารที่ชื่อว่า pemmican พวกเขาอาจตระหนักดีว่า การเพิ่มผลไม้เข้าไปจะช่วยลดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเขารู้กันดีอยู่แล้วว่า เป็นผลอันเนื่องมาจากสารแอนติออกซิเดนท์

คุณตาออกจากโรงพยาบาลมาพักฟื้นอยู่ที่บ้านของเรา ออม และพ่อ แม่ คุณตา ปรนนิบัติ ความเป็นอย่างดี ไม่ปล่อยให้คุณตาเหงา ช่วงเวลาที่ พ่อ แม่ ไปทำงาน ออมไปโรงเรียน จะมีคุณน้า ที่มาจากต่างจังหวัดมาคอยดูแลคุณตาด้วย โดยเฉพาะเรื่องอาหารของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วย โรคมะเร็งจะท้องอืด แน่นท้องง่าย การจัดอาหารจะต้องมีศิลปะในการจัด ถ้ารับประทาน ข้าวกล้องทุกมื้อจะเป็นการเพิ่มภาระของการย่อยอาหาร ควรเปลี่ยนเป็นข้าวขาว หุงแบบใส่น้ำ เหยอะหน่อย เพื่อให้ข้าวมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม ไม่แข็งหยาบจนต้องเป็นภาระในการย่อยอาหาร

อาหารที่เป็นปัญหาโลกแตกสำหรับผู้ป่วยมะเร็งคือ โปรตีน หลายคนบอกว่า โปรตีนไม่ ควรรับประทานเพราะจะทำให้มะเร็งโตเร็ว แต่อย่าลืมว่า พระเอกในร่างกายของเราในการต่อสู้ มะเร็ง คือ เม็ดเลือดขาว การเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพเม็ดเลือดขาวได้มาจากการรับประทาน อาหารโปรตีนเพิ่มขึ้น สรุปแล้วเราต้องรับประทานโปรตีน แต่ต้องเลือกให้เป็น จะทำให้ร่างกาย เรามีภูมิคุ้มกันไว้ป้องกันสิ่งแปลกปลอมและไวต่อสู้กับมะเร็งด้วย

วิธีคิดปริมาณโปรตีนที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ได้แก่ การ เอน้ำหนักตัว คุณด้วย 2 จะได้เป็นปริมาณโปรตีนที่ร่างกายต้องการ เป็นกรัม ตัวอย่างเช่น นาย ก น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ก็ต้องคูณด้วย 2 เป็น 50×2 ได้เป็น 100 กรัม นี่เป็นปริมาณที่ นาย ก ต้องการใน แต่ละวัน คิดเป็นเนื้อสัตว์ไม่เกิน 3 จีด และควรเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เช่น อกไก่ สันในไก่ หรือเนื้อปลา



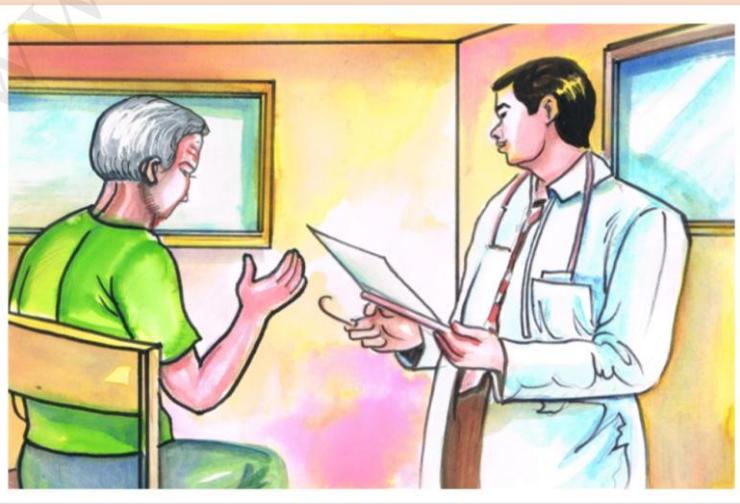
จากการที่พวกเราดูแลคุณตาเป็นอย่างดี ทำให้อาการของคุณตาดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่วนหนึ่งคงเป็นเพราะจิตใจของคุณตาท่านเข้มแข็งด้วยอีกส่วนหนึ่ง เมื่อคุณตาแข็งแรงแล้ว คุณตาก็คงไม่นั่งนอนเฉย ๆ คุณตาจะเดินไปเดินมาในบ้าน เพื่อเป็นการออกกำลังกายตลอดเวลา

ขณะนี้คุณตาพักอยู่ที่บ้านผมได้ประมาณ 3 เดือนแล้ว คุณตายังต้องไปพบหมอเพื่อตรวจดู เชื้อมะเร็งเรื่อย ๆ เพราะหมอบอกว่า มะเร็งตับ โอกาสที่จะหายขาดมีน้อยมาก แต่หมอยืนยันว่า ผลของกำลังใจ มีปาฏิหาริย์ต่อคนไข้จริง ๆ คนไข้โรคมะเร็งตับที่กำลังใจดี ดูแลตนเองดี อาจมีชีวิตรอดได้ยาวนานเป็นปี แต่ถ้าคนไข้ขาดกำลังใจ อาการจะทรุดเร็ว อาจจะเสียชีวิตได้เร็ว

ช่วงนี้คุณตาดูตามดูข่าวของนักร้องลูกทุ่งชื่อดัง ยอดรัก สลักใจ ทุกวัน คุณตาดูตามดูข่าวร้ายของคุณยอดรัก สลักใจ และคุณตาจะพูดกับพวกเราเสมอว่าคุณตาจะพยายามส่งใจไปช่วยคุณยอดรัก ที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งตับ แม้จะรู้ว่ามะเร็งตับเป็นโรคร้ายแรง ใครที่ป่วยเป็นโรคนี้นักจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน และแล้วก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ คุณตาได้แต่นั่งภาวนาส่งผลบุญไปให้คุณยอดรักทุกวัน

ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าโอกาสหายมียาก แต่คุณตาไม่เคยย่อท้อ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าความตายมารออยู่ข้างหน้า แต่คุณตาบอกว่าคุณตาจะพยายามฝ่าฟันอุปสรรคเอาชนะโรคร้ายให้ได้ยาวนานที่สุด

เมื่อคุณตาแข็งแรงดีมากขึ้น คุณตาดำเนินมาเดินจงกรมทุกเช้า ก่อนนอนคุณตาจะสวดมนต์ภาวนาทุกวัน เพื่อทำให้จิตใจสงบ ช่วงกลางวันคุณตาจะศึกษาหนังสือธรรมะ เพราะทำให้ได้รับทราบถึงสัจจะธรรม ความไม่เที่ยงของสังขาร จะทำให้เราเข้าใจในเรื่องของความไม่เที่ยง และเราสามารถที่จะรับมือกับเหตุการณ์ทุกอย่างได้ถ้ามันเกิดขึ้นมา





คุณตาจะสอนให้พวกเราทำความดี ความดีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดได้แก่การละเว้นความชั่ว คุณตาบอกว่า แม้ว่าเราจะทำบุญมาอย่างดี แต่ถ้าเราไม่ละเว้นความชั่ว ความชั่วที่ทำ จะเป็นกรรมติดตามตัวไป เมื่อไรที่ส่งผลจะนำไปสู่อบายภูมิ เช่น นรก เปต อสุรกาย เสร็จงานหรือแม้กรรมดีส่งผลให้เกิดมาดีแล้ว แต่กรรมชั่วที่มา แทรกเริ่มส่งผล จะทำให้ได้รับผลกระทบนั้นอยู่ดี หนีไม่พ้น เช่น ที่สบายก็จะเจ็บป่วย พิกุลพิการ มีโรคภัยแรง ทรัพย์ที่เคยมีมั่งคั่งอาจวิบัติ เสื่อมสลาย เคยเป็นคนที่น่าเชื่อถือดา ก็อาจเสื่อมยศ ถูกดูหมิ่น ถูกจองจำ เป็นต้น การละความชั่วจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่นำกระทำและรีบด่วนที่สุด

นอกจากการละความชั่วที่เราทำได้ ก็อย่าลืมทำบุญสะสมบุญ โดยทำใจให้เป็นกุศลมากขึ้น การทำบุญประกอบไปด้วยการให้ทาน การถือศีล การเจริญสมาธิภาวนา การใส่บาตรพระสงฆ์ ให้ใส่แบบไม่เจาะจงเลือกพระ ผู้ใส่บาตรจะได้รับทั้ง อายุ วรรณะ สุขะ พลังและปฏิภาณ



ทุก ๆ วันอาทิตย์คุณตาและครอบครัวของเราจะไปทำบุญที่วัดทุกวันอาทิตย์ เพื่อทำความดี และคุณตาจะได้สบายใจในการทำบุญใส่บาตรนี้ด้วย



เวลาผ่านไปครึ่งปี คุณตายังมีกำลังใจดีและแข็งแรงอยู่ คุณตาจะช่วยพ่อ แม่ หีบจับของทุกอย่างที่คุณตาทำได้ขณะอยู่ที่บ้าน เช่น พรุนดินต้นไม้ รดน้ำต้นไม้รวมทั้ง การถอนต้นหญ้าที่เกิดขึ้นรกในสนามหน้าบ้าน พวกเรารู้สึกรักคุณตามากขึ้นทุกวัน ไม่อยากให้มีวันที่คุณตาจากพวกเราไป เพราะฉะนั้นมีวิธีไหนที่จะทำให้คุณตาอยู่กับพวกเราได้นานที่สุด เราจะเต็มใจที่จะทำทุกอย่าง

คุณตาเริ่มชินกับการได้เข้ามาอยู่ในเมืองกับพวกเรามากขึ้น คุณตาไม่เคยบ่นที่จะอยากกลับบ้าน คุณน้าก็สบายใจที่เห็นคุณตามีความสุข คุณตาบอกว่าครั้งแรกคุณตาลังเลมากที่จะเข้ามาอยู่กับพวกเรา แต่คุณตาก็ตัดสินใจไม่คิดที่มาอยู่กับพวกเรา ถึงแม้สถานที่จะเปลี่ยนไป แต่กำลังใจของคุณตายังเต็มเปี่ยมเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลงคุณตาบอกคุณน้าว่าให้คุณน้ากลับบ้านเพื่อไปดูแลครอบครัวของคุณน้าได้แล้ว เพราะตาสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่กับครอบครัวของออมได้แล้ว

ที่ออมเล่ามาในทุกเรื่อง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะเป็นอุทาหรณ์ เตือนใจ บุตรหลานทุกคนของผู้ป่วย ไม่ว่าจะเป็นโรคใดก็ตาม ถ้าผู้ป่วยมีกำลังใจดีก็จะสามารถมีชีวิตอยู่ต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่ได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญออมคิดว่าความกตัญญูเป็นสิ่งที่ยังคงใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เคยล้าหลัง ใช้ได้กับทุกสังคมไม่ว่า ยากดีมีจน

ออมปฏิญาณกับตนเองว่า ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นคุณตาจะอยู่กับเราได้อีกนานเท่าไรก็ช่าง ออมจะไม่ทอดทิ้งคุณตา จะดูแลทดแทนบุญคุณของคุณตา จนกว่าชีวิตจะหาไม่ เพื่อน ๆ คิดแบบออมหรือเปล่า

บรรณานุกรม

กมล ชัยสิทธิ์. “ดูแลผู้ป่วยมะเร็งระดับด้วยอาหาร” สยามซีเอ. (ตุลาคม – ธันวาคม 2551 : 14-16)

กุสุมาวดี คำเกลี้ยง และคณะ. รวมชุดสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สุขศึกษา 5. นนทบุรี : เอมพันธ์, 2550.

ชลวดี ศรีสุขโข. เอาชนะมะเร็งร้ายในชายหญิง. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, 2550.

ธิดา. “วันที่ผ่านเรื่องเลวร้าย ภูมิชีวิตแข็งแกร่งเอาชนะมะเร็งระดับ” สยามซีเอ. (ตุลาคม – ธันวาคม 2551 : 19-20)

นรินทร์ วรุตติ. “มะเร็งระดับ” สยามซีเอ. (ตุลาคม – ธันวาคม 2551 : 6-9)

_____. “การดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพผู้ป่วยมะเร็งระดับ” สยามซีเอ. (ตุลาคม – ธันวาคม 2551 : 10-11)

ปถมพร สุกปลั่ง. “ติดเชื้ที่ตับ สาเหตุหลักของมะเร็ง” สยามซีเอ. (ตุลาคม – ธันวาคม 2551: 24-25)

มะเร็ง ศิริราช, สถาบันวิทยา. มหาวิทยาลัยมหิดล. มะเร็งตับ. เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ, 2549.