

PAILIN

กินอยู่อย่างไร ให้ห่างไกลจากโรค



ไต
เบาหวาน
มะเร็ง

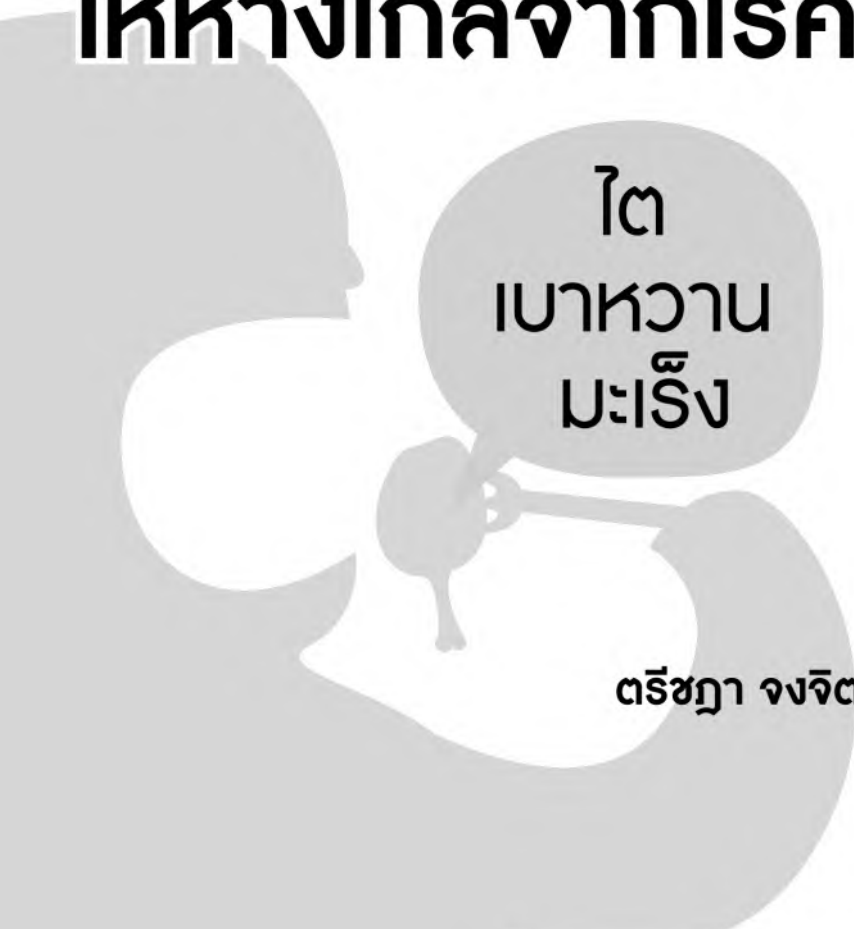
ตรีชฎา จงจิตมั่น

โรคไต โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง

ปัจจุบันสามโรคนี้อยู่ในอันดับต้น ๆ โรคที่คร่าชีวิตคนไทย

แล้วคุณ...รู้จักสามโรคนี้ดีพอที่จะทำให้ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคทั้งสามนี้หรือยัง

กินอยู่อย่างไร ให้ห่างไกลจากโรค



ไต
เบาหวาน
มะเร็ง

ตรีชฎา จงจิตมั่น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ตริชฎา จงจิตมัน.

กินอยู่อย่างไรให้ห่างไกลจากโรคไต เบาหวาน มะเร็ง.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2553.
192 หน้า.

1. เบาหวาน--โภชนาบำบัด. 2. ไต--โภชนาบำบัด. 3. มะเร็ง--โภชนาบำบัด. I. ชื่อเรื่อง.

398.245

ISBN 978-616-7369-01-3

© 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., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสั่งข์

จารุณี จันทร์ลอยนา

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

สุจิตรา อ้อพูน

วิริยา พงศ์สุพัฒน์

วิริยา พงศ์สุพัฒน์

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

ISBN 978-616-7369-01-3



9 786167 369013

ราคา 155 บาท

กินอยู่อย่างไร
ให้ห่างไกลจาก

โรคไต

เบาหวาน

มะเร็ง



คำแนะนำนักพิมพ์

...โรคไต โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง...

ทั้งสามโรคนี้เรียกได้ว่าเป็นสามโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้นๆ (ไม่รวมอุบัติเหตุ) สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนที่เป็นโรคนี้จนเสียชีวิตเนื่องมาจาก ไม่รู้จักโรคเหล่านี้อย่างเพียงพอ รวมถึงข้อมูลบางอย่างที่ได้รับมาอาจจะไม่ถูกต้อง ทำให้ปฏิบัติตามอย่างผิดๆ ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของข้อมูลโรค การป้องกัน การรักษา การดูแลตัวเอง รวมถึงการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ ล้วนนำมาซึ่งอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ทั้งสิ้น โดยเฉพาะในผู้ป่วยทั้งสามโรคนี้ในระยะที่เป็นมากแล้ว

เพราะฉะนั้น เพื่อลดการสูญเสียที่จะเกิดขึ้น เราทุกคนควรที่จะหันมาใส่ใจสุขภาพร่างกายของตัวเองให้มากยิ่งขึ้น

หนังสือ “กินอยู่อย่างไรให้ห่างไกลจากโรคไต เบาหวาน มะเร็ง” จะนำคุณผู้อ่านมารู้จักกับทั้งสามโรคอันตรายนี้อย่างลึกซึ้ง ทั้งสาเหตุของการเกิดโรค อาการของแต่ละโรค การป้องกันไม่ให้เสี่ยงต่อการเป็นโรค การรักษาโรค ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับทั้งสามโรค รวมถึงอาหารที่ควรรับประทานและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเมื่อเป็นโรคใดโรคหนึ่งในสามโรคนี้

โดยเฉพาะความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ที่สามารถต่อต้านโรคไต โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งได้ ซึ่งผักผลไม้หลายชนิด สามารถหาซื้อได้ตามท้องตลาด ไม่ได้เป็นผักผลไม้ที่หายากเลย

เพียงแค่เรารู้จักเลือกรับประทานให้เหมาะสมและเพียงพอ ก็จะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้เราห่างไกลจากสามโรคอันตรายที่น่ากลัวนี้ได้

มาทำความรู้จักกับ 3 โรคอันตรายกันเลยค่ะ

ปารณชาติ
บรรณาธิการ

สารบัญ

บทนำ

13

โรคเบาหวาน

15

ทำความรู้จักกับโรคเบาหวาน	16
โรคแทรกซ้อนจากการเป็นโรคเบาหวาน	18
โรคเบาหวานเกิดจากอะไร	22
ใครมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน	23
สัญญาณอันตรายว่าคุณอาจจะเป็นโรคเบาหวาน	25
ปฏิบัติตัวอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคเบาหวาน	27
ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับโรคเบาหวาน	31
การรักษาโรคเบาหวาน	40
การดูแลตัวเองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน	48
ผักและสมุนไพรที่ช่วยต้านเบาหวาน	52

รู้จักโรคไต	60
หน้าที่ของไตต่อร่างกายของเรา	61
ความผิดปกติของไต	63
โรคไตที่พบบ่อย	65
โรคไตเกิดจากอะไร	67
คนแบบไหนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต	68
สัญญาณอันตรายที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคไต	69
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับโรคไต	73
การรักษาโรคไต	81
การดูแลตัวเองสำหรับผู้ป่วยโรคไต	85
การดูแลตัวเองไม่ให้เป็นโรคไต	91
สมุนไพรช่วยบำรุงไต	97
ความเกี่ยวข้องกันระหว่างโรคเบาหวานกับโรคไต	101

มะเร็งคืออะไร	108
โรคมะเร็งเป็นอย่างไร	110
สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง	112
สัญญาณเตือนที่อาจเป็นมะเร็ง	113
วิธีสังเกตอาการเบื้องต้นของมะเร็งชนิดต่างๆ	114
ทำความเข้าใจกับมะเร็งชนิดต่างๆ	118
มะเร็งกระดุก	118
มะเร็งกล่องเสียง	120
มะเร็งช่องปาก	121
มะเร็งต่อมไทรอยด์	122
มะเร็งต่อมน้ำเหลือง	123
มะเร็งต่อมลูกหมาก	124
มะเร็งตับ	126

มะเร็งตับอ่อน	128
มะเร็งปากมดลูก	129
มะเร็งเต้านม	131
มะเร็งรังไข่	133
อาหารก่อมะเร็ง	136
สารอาหารต้านมะเร็ง	146
ผักต้านมะเร็ง	153
ผลไม้ต้านมะเร็ง	163
อาหารที่ช่วยต้านโรคมะเร็ง	178
ปรุงอาหารอย่างไรให้ห่างไกลจากโรคมะเร็ง	183

ภาคผนวก

187

ตารางแสดงประเภทของสารต้านออกซิเดชั่น	188
และไฟโตเคมีคอลกับแหล่งอาหารที่พบสารเหล่านี้มาก	
ตารางสารอาหารที่ช่วยต้านมะเร็ง	190

โรคไต

โรคเบาหวาน

โรคมะเร็ง

ทำความรู้จัก
3
โรค

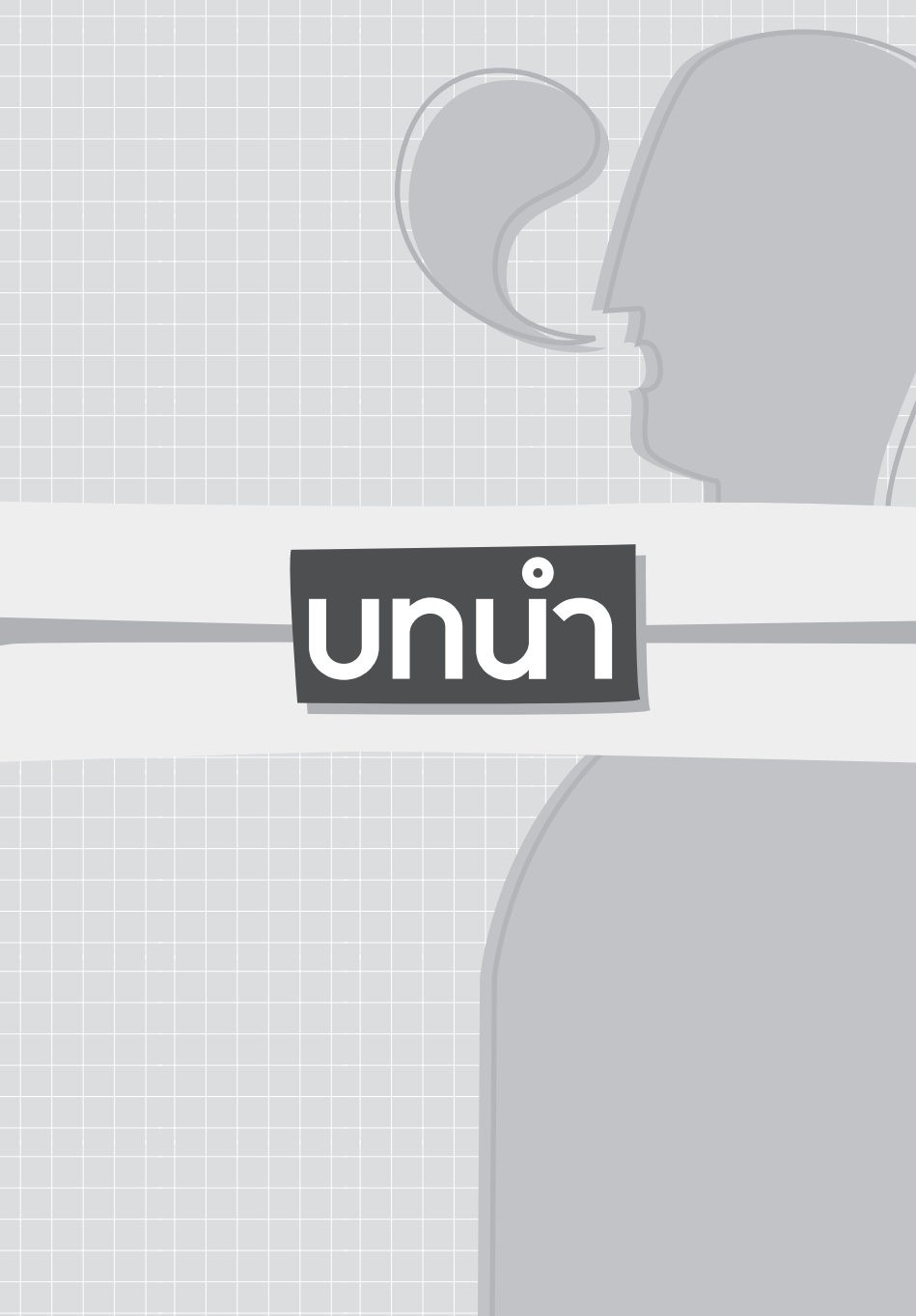
สาเหตุของโรค

อาการของโรค

การป้องกันโรค

การรักษาโรค





บทนำ

โรคร้ายไข้เจ็บอันดับต้นๆ ที่คร่าชีวิตคนไทยในปัจจุบันคงหนีไม่พ้น 3 โรคนี้ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไต และโรคมะเร็ง

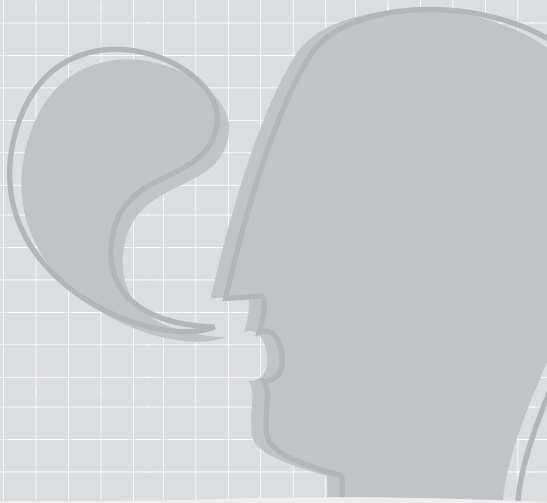
จากข้อมูลกระทรวงสาธารณสุขเปิดเผยในเดือนกันยายน 2552 ว่า ในปี 2551 มีคนไทยป่วยเป็นโรคไตเบาหวานเกือบ 400,000 ราย เสียชีวิตกว่า 7,000 ราย โดยเป็นคนกรุงเทพฯ มากที่สุด สาเหตุกว่าร้อยละ 80 มาจากพฤติกรรมกินอยู่และไม่ออกกำลังกาย ส่วนสถานการณ์เบาหวานของทั่วโลก โดยสหพันธ์เบาหวานนานาชาติประมาณการว่า ประชากรทั่วโลกมีภาวะเบาหวานมากกว่า 230 ล้านคนหรือเกือบร้อยละ 6 ของประชากรผู้ใหญ่ทั่วโลก

โดยคนที่เป็โรคเบาหวาน มักจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคไตตามมด้วย เนื่องจากสองโรคนี้มีความเกี่ยวเนื่องกันนั่นเอง

สำหรับโรคมะเร็งนั้น อย่างที่ทราบกันดีว่า ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากอดีต การกินการอยู่ก็เปลี่ยนไปมาก ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งมากขึ้นตามไปด้วย

เมื่อรู้ว่าทั้งสามโรคนี้เป็นภัยร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยไปได้มาก เราก็ควรที่จะมาทำความรู้จัก รู้วิธีป้องกัน รวมถึงอาหารที่ช่วยต้านทั้งสามโรคนี้กันดีกว่า





โรคหูหนวก



ทำความเข้าใจกับโรคเบาหวาน

ขึ้นชื่อว่า “โรคเบาหวาน” ก็ทำให้เกิดความกลัวขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าใครก็ไม่อยากจะเป็นโรคนี้ รวมไปถึงไม่อยากให้คนใกล้ชิด พ่อแม่พี่น้องเป็นโรคเบาหวานเช่นกัน เพราะรู้ว่า โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรัง และก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพต่างๆ ตามมามากมาย เช่น ส่งผลกระทบต่อฟัน เหงือก ตา ไต หัวใจ หลอดเลือดแดง ฯลฯ

โรคเบาหวานเป็นสาเหตุสำคัญอันดับแรกที่ทำให้เกิดโรคไตวายเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบตันได้ในทุกส่วนของร่างกาย จนทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตจากเส้นโลหิตสมองตีบ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดจากเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงปลายมือปลายเท้าอุดตัน และยังเป็นสาเหตุของตาบอดจากทั้งเบาหวานขึ้นตาและต้อกระจกได้อีกด้วย

โรคเบาหวานเกิดจากการที่ตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ หรือร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้น้อยกว่าปกติ จึงไม่สามารถเผาผลาญคาร์โบไฮเดรตรวมถึงโปรตีนและไขมันบางส่วนได้อย่างเหมาะสม ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติและเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ เช่น ตา ไต และระบบประสาท

โรคเบาหวาน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

๒ ชนิดที่ 1 เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน

เบาหวานชนิดนี้เป็นเบาหวานที่พบบ่อยน้อย สาเหตุเกิดจากตับอ่อนไม่สามารถสร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ ดังนั้นผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 จึงจำเป็นต้องฉีดอินซูลินเข้าผิวหนัง เพื่อควบคุมน้ำตาลในเลือดระยะยาว ขณะนี้ยังไม่มีการรักษาที่ทำให้หายขาด เบาหวานชนิดนี้ส่วนใหญ่จะพบในเด็กและวัยรุ่น รักษาโดยการฉีดฮอร์โมนอินซูลินเข้าผิวหนัง

๒ ชนิดที่ 2 เบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน

เบาหวานชนิดที่สองนี้พบได้มากกว่าแบบแรก ตับอ่อนของผู้ป่วยเบาหวานชนิดนี้ส่วนใหญ่สร้างอินซูลินได้อย่างเพียงพอ แต่ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้น้อยกว่าปกติ การรักษาไม่จำเป็นต้องใช้อินซูลิน สามารถกินยาเม็ดลดน้ำตาลได้ เบาหวานชนิดนี้ส่วนมากพบในผู้สูงอายุ



โรคแทรกซ้อนจากการเป็นโรคเบาหวาน

คนที่ เป็นโรคเบาหวานแล้วนั้น มีโอกาสมากที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นๆ ด้วย เนื่องจากโรคเบาหวานจะส่งผลทำให้อวัยวะหลายส่วนอื่นๆ ทำงานบกพร่องไปด้วย จนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ผู้ป่วยโรคเบาหวานอาจเสี่ยงมากต่อการเป็นโรคอื่นๆ ตามมา ดังนี้

ภาวะแทรกซ้อนทางไต

เบาหวานทำให้ไตเสื่อมจนเกิดภาวะไตวาย ลักษณะอาการแทรกซ้อนโรคไตคือ มีอาการบวม ชีต ความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่พบได้ค่อนข้างบ่อย

ภาวะแทรกซ้อนทางระบบประสาท

ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานอาจจะเกิดปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือปลายเท้า เมื่อเป็นแผลผู้ป่วยมักจะไม่ค่อยรู้ตัว และไม่ได้ดูแลรักษาแผลให้ดี ทำให้แผลเน่าได้ง่าย เนื่องจากเลือดของผู้ป่วยที่มีน้ำตาลสูงเป็นอาหารอย่างดีของเชื้อโรค นอกจากนี้ผู้ป่วยชายอาจจะทำให้มีอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศอีกด้วย