



# จุลสาร โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

ปีที่ 23 ฉบับที่ 68 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2560

## ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงธัญภัทร พงศ์เลาหพันธ์  
นางสาวกัลยารัตน์ วรรณวงศ์



## บรรณาธิการ

นางรัตนาภรณ์ รักชาติ

## กองบรรณาธิการ

นางสุพัตรา ธารักษ์  
เภสัชกรหญิงสายฝน เติวีชัย  
นางสาวดุริยา พองมูล  
นางกาญจนา ดาวประเสริฐ  
นางสุภา เกียรติก้องแก้ว  
นางสาวจารุลักษณ์ แผลมหลวง  
นายภูสิทธิ์ ปงใจดี



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร และกิจกรรมทั่วไปของโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
2. เพื่อเป็นการเผยแพร่วิชาการของโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
3. เพื่อเป็นสื่อกลางในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์
4. เพื่อสารประโยชน์สำหรับประชาชนทั่วไป

## เสนอความคิดเห็นได้ที่

กองบรรณาธิการจุลสารโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง  
โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง 199 หมู่ 12 ถ. ลำปาง - เชียงราย  
ตำบลพิชัย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง 52000  
โทรศัพท์ 054 - 335262-8 ต่อ 187

3

## เรื่องเด่น รอบเดือน

แนะนำผู้อำนวยการคนใหม่  
โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง  
นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาดั้ง

4

## มุมมองเรื่อง

เป็นมะเร็งออกกำลังกายได้หรือไม่?

5

## UP Date ข่าวสารสุขภาพ

กินคลื่นอย่างไรให้ถูกวิธี

6-7

## ทะเบียนมะเร็งลำปาง กับการก้าวสู่ ความร่วมมือในระดับนานาชาติ

8

## งานวิจัยใหม่ที่น่าสนใจ

การเปรียบเทียบวิธีการตรวจความเข้ากันได้  
ของเลือดระหว่างวิธีในหลอดทดลองและ  
วิธีเจล ณ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

9

## สาระน่ารู้จากกลุ่มงานเภสัชกรรม

ยาพาราเซตามอล (Paracetamol)

ยาสามัญธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

## สุขภาพอาหารการกิน

อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็งในภาวะ  
เม็ดเลือดขาว

10

## โครงการเด่น โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

11

## ประมวลภาพกิจกรรม

โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



นิชิต์ต่อฉบับ

ข่าวผู้ช่วยอำนวยการ นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาตั้ง

สู่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



## เรื่องเด่น รอบเดือน



แนะนำผู้ช่วยอำนวยการคนใหม่ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง  
นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาตั้ง

นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาตั้ง

ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

### สถานที่ปฏิบัติงาน

โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
199 หมู่ 12 ถนนลำปาง-เชียงราย ตำบลพิชัย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง 52000

### ประวัติการศึกษา

ระดับมัธยมปลาย : โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา พ.ศ. 2522 - 2523  
ระดับมหาวิทยาลัย : - แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2524 - 2530  
- อว.ศัลยศาสตร์ทั่วไป กรมการแพทย์ พ.ศ. 2533 - 2536  
- หลักสูตรการบริหารโรงพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ รุ่นที่ 45

### ประวัติการทำงาน

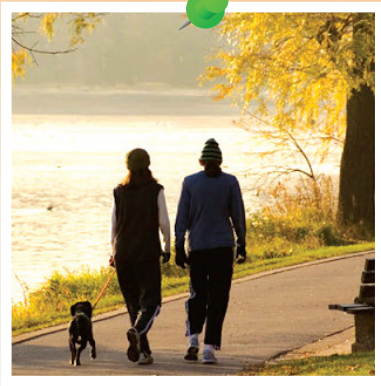
พ.ศ. 2530 - 2532 : ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี  
พ.ศ. 2536 - 2543 : ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลอินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี  
พ.ศ. 2546 - 2547 : หัวหน้ากลุ่มงานศัลยศาสตร์ ศูนย์มะเร็งชลบุรี จังหวัดชลบุรี  
พ.ศ. 2548 - 2550 : รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจวิชาการ ศูนย์มะเร็งชลบุรี จังหวัดชลบุรี  
พ.ศ. 2558 - 2559 : รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี จังหวัดชลบุรี

### ผลงานด้านต่างๆ

- Case report การผ่าตัด Solid Solitary tumor ในผู้ป่วยเด็ก
- C - erbB<sub>2</sub> กับความสัมพันธ์กับตัวทำนายโรคทางคลินิก ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม
- การผ่าตัดหาต่อมน้ำเหลืองเซนทิเนล (Sentinel lymph node biopsy) ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

### คติในการทำงาน

“การใช้หลักพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตและทำงาน”



# มุมมอง

โดย รัตนาภรณ์ รักชาติ

## เป็นมะเร็งออกกำลังกายได้หรือไม่?

**ผู้ป่วยมะเร็งและญาติจำนวนไม่น้อยที่ยังมีคำถามคาใจอยู่ว่า** เป็นโรคมะเร็งสามารถออกกำลังกายได้หรือไม่ จุลสารฉบับนี้เรามาไขข้อข้องใจเรื่องนี้กัน

**ผศ.นพ.อุษณรัสมิ์ อนุรัฐพันธ์** คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำให้ผู้ป่วยมะเร็งออกกำลังกายตามกำลังที่มี ผู้ป่วยบางรายที่มีปัญหาภาวะซีด หรือมีภาวะที่ร่างกายบางส่วนผิดปกติไป สามารถออกกำลังกายได้เท่าที่ออกแรงไหว ไม่ได้ห้ามออกกำลังกาย ถ้าผู้ป่วยมะเร็งอยู่เฉยๆทั้งวันอาจจะมีการนำเบื่อกว่าที่จะออกไปเดินสัมผัสบรรยากาศภายนอกบ้าน พบเจอผู้คนบ้างน่าจะดีกว่า

สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง การออกกำลังกายที่เหมาะสมที่สุดคือการเดินออกกำลังกาย เช่นเดินในยามเช้า เดินตอนแสงแดดอ่อนๆ โดยให้เดินครั้งละ 30-40 นาที จะเป็นวิธีที่ปลอดภัยที่สุดแต่ไม่ควรออกไปเดินคนเดียว ควรจะมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องไปเดินเป็นเพื่อนทั้งนี้ควรอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์ประจำตัวด้วย ส่วน**นักกายภาพบำบัดหญิงนิตา รัตนครอง** หัวหน้าหน่วยกายภาพบำบัด โรงพยาบาลจุฬารัตน์ ให้คำแนะนำถึงเรื่องวิธีการออกกำลังกาย สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ดังนี้ เคยมีความเชื่อที่ว่าผู้ป่วยมะเร็งจะไม่สามารถ ออกกำลังกายได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด เพราะอันที่จริง ผู้ป่วยมะเร็งจำเป็นต้องออกกำลังกาย เพื่อรักษา ระดับคุณภาพชีวิตของตนให้อยู่ในภาวะใกล้เคียงสภาพปกติมากที่สุด เนื่องจากกระบวนการรักษาโรคมะเร็งจะมีภาวะแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงบางประการ ไม่ว่าจะเป็นจากการผ่าตัด การใช้รังสีรักษา หรือการให้ยาเคมีบำบัด ซึ่งจะมีผลข้างเคียงที่ตามมาแตกต่างกันไป จึงสามารถใช้การรักษาเป็นเกณฑ์จำแนกการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยได้ ดังนี้

**1. ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด** การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยหลังการผ่าตัด เช่น ในกลุ่มที่มีการผ่าตัดบริเวณช่องท้อง จะมีอาการเจ็บปวดบริเวณแผลผ่าตัด ทำให้หายใจไม่สุด หรือที่เรียกว่า หายใจตื้น ทำให้เสมหะคั่งค้าง อาจส่งผลให้เกิดการติดเชื้อตามมา จึงควรออกกำลังกายประเภทที่ช่วยเรื่องการทำงานของระบบหายใจ เช่น การหายใจ (Breathing Exercise) การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อทรงอก เพื่อทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะที่ใช้สำหรับการหายใจแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

**2. ผู้ป่วยที่รับการฉายรังสีรักษา** ผู้ป่วยกลุ่มนี้อาจมีภาวะกล้ามเนื้อหดรั้ง หรือหดตึงจากรังสี เพราะกล้ามเนื้อบริเวณที่ได้รับรังสีรักษาจะสูญเสียความยืดหยุ่นไป การออกกำลังกายที่เหมาะสมคือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) ซึ่งจะช่วยให้คืนความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อในบริเวณดังกล่าวได้

**3. ผู้ป่วยที่รับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด** ผลข้างเคียงที่เห็นได้ชัดในผู้ป่วย กลุ่มนี้คือ จะมีภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแอ อารมณ์ ซาตามปลายมือปลายเท้า เป็นต้น ซึ่งอาการดังกล่าวจะส่งผลต่อการทรงตัว การเดิน และการเคลื่อนไหวต่างๆ รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยประเภทนี้จึงต้องมีลักษณะกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้มากขึ้น (Pumping Exercise) รวมไปถึงช่วยเรื่องการทรงตัว เช่น การปั่นจักรยานอยู่กับที่

สำหรับผู้ที่จะออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยหรือไม่ป่วยก็ควรระวังเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. ไม่ควรออกกำลังกายเมื่อเป็นไข้
2. หากมีภาวะโลหิตจางและเกล็ดเลือดต่ำ อาจเกิดอันตรายหากบาดเจ็บและมีเลือดออกในข้อหรืออวัยวะภายใน
3. ในผู้ที่มีภาวะมะเร็งลุกลามไปที่กระดูกส่วนต่างๆ ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เกิดการแตกหัก หรือกระดูกทรุดตัว ในกรณีที่มะเร็งลามไปถึงกระดูกสันหลัง

ถึงแม้ผู้ที่มีภาวะดังกล่าวจะไม่ควรออกกำลังกาย แต่ก็สามารถทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายได้

**สรุปแล้ว** ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ควรออกกำลังกาย โดยพิจารณาจากสภาพร่างกาย ซึ่งหากต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม ควรปรึกษาแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อช่วยให้สามารถเลือกประเภท การออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมที่สุดในแต่ละบุคคล



## กินคลีนอย่างไรให้ถูกวิธี



กำลังเป็นที่นิยมที่เดียวสำหรับอาหารคลีนเพื่อสุขภาพ แต่ก็ยังมีอยู่จำนวนมากที่ยังเลือกทานอาหารคลีนไม่ถูกหลัก อย่างเช่นในกลุ่มคนติดของหวาน ที่หลังทานอาหารคลีนก็ต้องหาของหวานที่เติมไปด้วยน้ำตาลทานต่อ และนี่คือการทานอาหาร คลีนแบบผิดๆที่เราควรมาทำความเข้าใจกันใหม่ตั้งแต่ตอนนี้ หากต้องการทานอาหารคลีนให้ถูกหลักเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง อาหารคลีนคืออาหารที่มาจากธรรมชาติ ลดการปรุงแต่งหรือปรุงแต่งให้น้อยที่สุด โดยใช้วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติเท่านั้น ไม่ใส่สารเจือสีหรือสารปรุงแต่งทั้งหลายซึ่งเวลาทานจะทานเป็นมือน้อยๆ ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะถูกแบ่งออกเป็น 6 มื้อ โดยจะรับประทานทุกๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้น

การเผาผลาญ พร้อมทั้งการดื่มน้ำในปริมาณ 2-3 ลิตร ต่อวันหลีกเลี่ยงอาหารประเภทของหวาน น้ำตาล ไขมันที่ไม่ดี และแอลกอฮอล์ เช่น น้ำหวาน ของทอดขนมหวานต่างๆ ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารเช้าพวกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ไม่ขัดสี โปรตีนไขมันต่ำ ไขมันที่ดี เน้นวัตถุดิบที่นำมาใช้ เครื่องปรุงจากธรรมชาติสำหรับอาหารจำพวกของหวานนั้นควรหลีกเลี่ยง โดยเด็ดขาด สังเกตได้ว่าอาหารคลีนจะไม่ใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบเลย แต่จะใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ให้ความหวานแทน เช่น น้ำผึ้ง และยังคงใช้ในปริมาณที่เหมาะสมอีกด้วย ซึ่งโดยปกติร่างกายของคนเราจะต้องการน้ำตาลเพียง 6 ช้อนชาหรือ 30 กรัมต่อวันเท่านั้น ส่วนอาหารประเภทโปรตีนในส่วนของการคลีนจะเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา เนื้อไก่ ไข่ หรือพืชตระกูลถั่ว เน้นเนื้อ สีขาวๆ เป็นหลักเพราะเป็นลักษณะของเนื้อไขมันต่ำ หรืออาหารทะเล เป็นต้น

สำหรับเครื่องดื่มที่ถูกจัดเป็นอาหารคลีนนั้น ได้แก่ กาแฟดำ ชาสมุนไพร หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ที่ไม่ใส่น้ำตาล หลีกเลี่ยงพวก กาแฟเย็น ชาเย็น เพราะพวกนี้มีทั้งนมและน้ำตาล รวมถึงชาเขียวบรรจุขวดก็มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญเช่นกัน และถึงแม้ว่าอาหารคลีนจะเป็นอาหารที่ได้จากธรรมชาติก็ตาม แต่อาหารคลีนก็ยังคงมีรสชาติอยู่ สามารถเติมพริก หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆ ได้ แต่เน้นว่าจะต้องเป็นวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติเท่านั้น และควรปรุงในปริมาณที่เหมาะสม ปราศจากสารกันเสียและสารปรุงสี

### เทคนิคดีๆ ในการเลือกทานอาหารคลีน

1. จัดอาหารให้มีความสุข แบ่งอาหารออกเป็นมื้อย่อยๆ 4-6 มื้อต่อวัน
2. ทานอาหารเช้าทุกวัน หลังจากตื่นนอน 1 ชั่วโมง
3. เลือกทานโปรตีนชนิดไม่ติดมัน และเลือกทานคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท ในทุกมื้อ
4. ทานอาหารที่มีไขมันดีทุกวัน เช่น ถั่ว อะโวคาโด น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันสุขภาพชนิดอื่นๆ
5. เลือกอาหารที่มีไฟเบอร์ วิตามิน และเอนไซม์จากผักสดและผลไม้
6. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอในแต่ละวัน
7. หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น น้ำตาล ขนมปังขาว เส้นพาสต้า เป็นต้น
8. งดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน หรือน้ำอัดลมและเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ทุกชนิด



ที่มา: รามามาเนล Rama Channel



## ทะเบียนมะเร็งลำปางกับการก้าวสู่ ความร่วมมือในระดับนานาชาติ

โดย.....กาญจนา ดาวประเสริฐ  
งานทะเบียนมะเร็ง

**การจัดทำทะเบียนมะเร็ง (Cancer Registration)** เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายมากขึ้นในประเทศไทยภายหลังจากมีการขับเคลื่อนนโยบายการพัฒนาาระบบสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข (Service plan) ทะเบียนมะเร็งในประเทศไทยเริ่มดำเนินการครั้งแรกโดยหน่วยทะเบียนมะเร็งเชียงใหม่ สังกัดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เริ่มดำเนินการจัดทำทะเบียนมะเร็งโรงพยาบาล (Hospital-based Cancer registration) ในปีพ.ศ. 2506 ต่อมาได้ขยายการรวบรวมข้อมูลเป็นทะเบียนมะเร็งระดับประชากรจังหวัดเชียงใหม่ (Population-based Cancer registration) ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2528 เป็นต้นมา

**สำหรับโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง สังกัดกรมการแพทย์** มีภาระกิจหลักรับผิดชอบในการสนับสนุนการจัดทำทะเบียนมะเร็งในเขตสุขภาพที่ 1 และ 2 โดยมีหน่วยงานทะเบียนมะเร็ง รับผิดชอบดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทะเบียนมะเร็งระดับประชากรจังหวัดลำปางในระยะแรกดำเนินการในรูปแบบของโครงการศึกษาวิจัยของโรงพยาบาลลำปาง รวบรวมข้อมูลโรคมะเร็งย้อนหลังตั้งแต่ปี พ.ศ. 2531-2535 และตีพิมพ์รายงานครั้งแรกในปี พ.ศ.2536 และต่อมาหลังจากมีการก่อตั้งโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง จึงเริ่มรวบรวมข้อมูลทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาลในปีพ.ศ. 2538 และจัดทำรายงานทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาลตั้งแต่ปี 2542 เป็นต้นมา ต่อมาได้ขยายการรวบรวมข้อมูลเป็นทะเบียนมะเร็งระดับประชากรจังหวัดลำปาง และจัดทำรายงานฉบับแรกของทะเบียนมะเร็งลำปางคือ Cancer Incidence in Lamphang, 1993-1997 และทะเบียนมะเร็งลำปางได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมทะเบียนมะเร็งนานาชาติ (International Association for Cancer Registry; IACR) ตั้งแต่ พฤษภาคม 2545 เป็นต้นมา

**20 ปีที่ผ่านมา** ทะเบียนมะเร็งจังหวัดลำปางได้พัฒนาคุณภาพข้อมูลอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ ปัจจุบันสามารถส่งผลงานซึ่งได้รับการยอมรับว่ามีคุณภาพในระดับมาตรฐานเข้าร่วมการตีพิมพ์เผยแพร่ข้อมูลสถิติโรคมะเร็งร่วมกับนานาชาติ อาทิเช่น

- **Cancer in ve continent (CIV):** การรวบรวมข้อมูลจากทะเบียนมะเร็งระดับประชากรประมาณ 300 แห่งจาก 5 ทวีปทั่วโลก เพื่อรายงานอุบัติการณ์โรคมะเร็งในพื้นที่ต่างๆทั่วโลก จัดทำโดยสถาบันวิจัยมะเร็งนานาชาติ องค์การอนามัยโลก (International Agency for Research on Cancer; IARC, WHO) Cancer in ve continent Vol. I ตีพิมพ์ครั้งแรกปี ค.ศ.1966 รวมระยะเวลาการตีพิมพ์ถึงปัจจุบัน 50 ปี โรงพยาบาลมะเร็งลำปางได้ส่งข้อมูลเข้าร่วม Cancer in ve continent Vol. VIII, 1993-1997 เป็นต้นมา (ปัจจุบันอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูล Vol.XI)

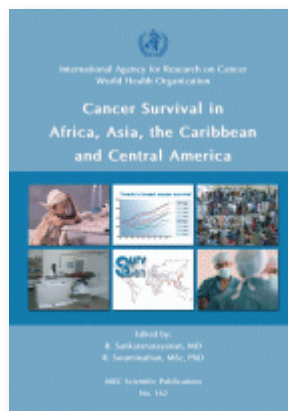


- **International Incidence of Childhood Cancer (IICC):** การรวบรวมข้อมูลโรคมะเร็งในเด็กจากทะเบียนมะเร็งระดับประชากรทั่วโลก เพื่อรายงานอุบัติการณ์โรคมะเร็งในเด็กพื้นที่ต่างๆทั่วโลก จัดทำโดยสถาบันวิจัยมะเร็งนานาชาติ องค์การอนามัยโลก (International Agency for Research on Cancer; IARC, WHO) IICC Vol.I ตีพิมพ์ครั้งแรกปี ค.ศ. 1970 โรงพยาบาลมะเร็งลำปางได้ส่งข้อมูลเข้าร่วมตีพิมพ์ IICC Vol.II ปี ค.ศ.1998 เป็นต้นมา ปัจจุบัน IICC Vol.III ตีพิมพ์ในวารสาร Lancet, 2017

## International incidence of childhood cancer, 2001–10: a population-based registry study

*Eva Steliarova-Foucher, Murielle Colombet, Lynn A G Ries, Florencia Moreno, Anastasia Dolya, Freddie Bray, Peter Hesselung, Hee Young Shin, Charles A Stiller, and the IICC-3 contributors\**

- **Cancer survival in Africa, Asia, the Caribbean and Central America (SurvCan):** การรวบรวมข้อมูลอัตราการรอดชีพโรคมะเร็งจากทะเบียนมะเร็งระดับประชากรในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนา เพื่อรายงานอัตราการรอดชีพของโรคมะเร็งในประเทศกำลังพัฒนา จัดทำโดยสถาบันวิจัยมะเร็งนานาชาติ องค์การอนามัยโลก (International Agency for Research on Cancer: IARC, WHO) โดยการตีพิมพ์ครั้งแรกมีชื่อรายงานข้อมูล คือ Cancer Survival in Developing Countries Vol.I ตีพิมพ์ครั้งแรกปีค.ศ.1998 และเปลี่ยนมาเป็น Cancer survival in Africa, Asia, the Caribbean and Central America (SurvCan) ใน Vol. II ตีพิมพ์ในปีค.ศ. 2011 โรงพยาบาลมะเร็งลำปางได้ส่งข้อมูลเข้าร่วมตีพิมพ์ตั้งแต่ Vol.I เป็นต้นมา (ปัจจุบันอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูล SurvCan III)



- **CONCORD programme:** การรวบรวมข้อมูลการเฝ้าระวังการรอดชีพของโรคมะเร็งจาก 67 ประเทศทั่วโลก เพื่อรายงานอัตราการรอดชีพของโรคมะเร็งทั่วโลก จัดทำโดย The London School of Hygiene & Tropical Medicine ประเทศสหราชอาณาจักร โดยรายงาน CONCORD-1 study ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสาร The Lancet Oncology, 2008 และโรงพยาบาลมะเร็งลำปางได้ส่งข้อมูลเข้าร่วมตีพิมพ์ใน CONCORD-2 เผยแพร่ในวารสาร The Lancet Oncology, 2015 (ปัจจุบันอยู่ระหว่างรวบรวมข้อมูล CONCORD-3)

## Global surveillance of cancer survival 1995–2009: analysis of individual data for 25 676 887 patients from 279 population-based registries in 67 countries (CONCORD-2)

*Claudia Allemani, Hannah K Weir, Helena Carreira, Rhea Harewood, Devon Spika, Xiao-Si Wang, Finian Bannon, Jane V Ahn, Christopher J Johnson, Audrey Bonaventure, Rafael Marcos-Gragera, Charles Stiller, Gulnar Azevedo e Silva, Wan-Qing Chen, Olufemi J Ogunbiyi, Bernard Rachet, Matthew J Soeberg, Hui You, Tomohiro Matsuda, Magdalena Bielska-Lasota, Hans Storm, Thomas C Tucker, Michel P Coleman, and the CONCORD Working Group\**

นอกจากนี้งานทะเบียนมะเร็ง โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ยังมีผลงานวิจัยร่วมกับสถาบันในประเทศและต่างประเทศอย่างต่อเนื่อง ยังคงมุ่งเน้นการรวบรวมข้อมูลที่มีคุณภาพและมาตรฐานในระดับที่ยอมรับของนานาชาติต่อไปในอนาคต

Download full text หรือข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่: IARC- <https://www.iarc.fr> และ CONCORD- <http://csg.lshtm.ac.uk/>

# งานวิจัยใหม่ที่น่าสนใจ



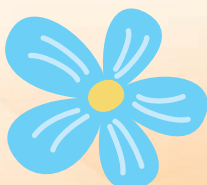
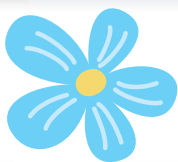
โดย...นางสาวศรียา พงษ์มุล  
กลุ่มงานวิจัยและประเมินเทคโนโลยี

## การเปรียบเทียบวิธีการตรวจความเข้ากันได้ของเลือดระหว่าง วิธีในหลอดทดลองและวิธีเจล ณ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

สุภมาศ ลายเงิน พรทิwa สุวรรณคุณกุล  
งานธนาคารโลหิต โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

ปัจจุบันการตรวจสอบปฏิกิริยาระหว่างแอนติเจนบนผิวเซลล์เม็ดเลือดแดงของผู้บริจาคโลหิตและแอนติบอดีในซีรัมของผู้ป่วยมีการตรวจด้วยวิธีมาตรฐาน โดยการทำให้หลอดทดลอง และในขณะเดียวกันได้มีการพัฒนาใช้วิธีเจลเพื่อตรวจหาปฏิกิริยาแอนติบอดีและแอนติเจน โดยใช้เจลเป็นตัวกรองอีกวิธีหนึ่ง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีการตรวจทั้งสองวิธี คือเปรียบเทียบระหว่างวิธีหลอดทดลองและวิธีเจล โดยเป็นการวิจัยเชิงทดลองซึ่งมีการตรวจความเข้ากันได้ของเลือดที่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ใช้ตัวอย่างเลือดที่ได้รับบริจาค ณ. โรงพยาบาลมะเร็งลำปางจำนวน 1,000 ราย การศึกษาพบว่า 18 รายให้ผลเป็นบวกแต่มีผลบวกจากการตรวจทั้ง 2 วิธี 17 ราย แต่มี 1 รายจาก 18 ราย แสดงผลการตรวจแตกต่างกันโดยวิธีการหลอดทดลองให้ผลเป็นบวก แต่วิธีเจลให้ผลเป็นลบ เมื่อเพิ่มขึ้นขั้นตอนการเติม anti-human globulin สำหรับวิธีหลอดทดลอง พบว่าผลเป็นลบเช่นเดียวกับผลการตรวจโดยวิธีเจล จากการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าวิธีการตรวจความเข้ากันได้ของเลือดทั้ง 2 วิธี มีความสอดคล้องกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสอดคล้องกันในระดับดีมาก ( $\kappa = 0.97$ ) ค่าความไวและความจำเพาะของวิธีหลอดทดลองโดยไม่มีขั้นตอนการเติม anti-human globulin เท่ากับ 100% และ 99.89% ส่วนค่าทำนายผลลบและค่าทำนายผลบวก เท่ากับ 100% และ 94.44% เมื่อเพิ่มขึ้นขั้นตอนการเติม anti-human globulin และทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบวิธีหลอดทดลองและวิธีเจล พบว่า ค่าความจำเพาะ ค่าทำนายผลลบและค่าทำนายผลบวก ของทั้ง 2 วิธีเท่ากับ 100% ตามลำดับ

การศึกษานี้สรุปได้ว่าการตรวจความเข้ากันได้ของเลือดโดยทั้งสองวิธีสามารถนำมาใช้ได้ เนื่องจากทั้งสองวิธีสามารถให้ผลการตรวจวิเคราะห์ ที่ถูกต้อง แม่นยำ และเชื่อถือได้ เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับโลหิตที่ปลอดภัยตามวัตถุประสงค์ของการตรวจความเข้ากันได้ของเลือด





# สาระน่ารู้จาก กลุ่มงานเภสัชกรรม

โดย...เภสัชกรหญิงสายฝน เตรีชัย

## ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ยาสามัญธรรมดาที่ไม่ธรรมดา

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลง ก้าวเข้าสู่ฤดูฝนมาระยะหนึ่งแล้ว หลายคนคงมีอาการเจ็บป่วยกัน ยาอันดับแรกที่คุณคิดว่าทุกคนน่าจะรู้จักกันดี คือ ยาพาราเซตามอล ดังนั้นเรามาทำความรู้จักยาสามัญธรรมดาที่มีการใช้ค่อนข้างบ่อยแต่จริงๆมีข้อควรระวังหลายประการที่หลายคนยังไม่ทราบ

### ข้อบ่งใช้ยาพาราเซตามอล

ยาพาราเซตามอล (paracetamol) เป็นยาที่มีฤทธิ์แก้ปวดลดไข้ สามารถใช้ได้ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ รวมถึงมีความปลอดภัยในหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตรเมื่อใช้ในขนาดที่เหมาะสม

### รับประทานอย่างไร

ขนาดยาพาราเซตามอล คือ 10 - 15 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม โดยรับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการปวด/ไข้ และมีการศึกษาพบว่า มีการใช้ยาพาราเซตามอลเกินขนาดและมีความเป็นพิษต่อตับในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ร้อยละ 70.75 และเด็กทารกคิดเป็นร้อยละ 36.84 ตามลำดับ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาพาราเซตามอล จึงควรคำนวณขนาดยาตามน้ำหนักตัวของผู้ป่วยเพื่อลดพิษของยาต่อตับ

ตัวอย่างการคำนวณขนาดยา น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม ควรรับประทานยาพาราเซตามอลเท่ากับ 500 - 750 มิลลิกรัม (ขนาดยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัมที่เหมาะสมคือ จำนวน 1 เม็ด หรือ 1 เม็ดครึ่ง) หากผู้ป่วยรับประทานครั้งละ 2 เม็ด ถือว่ารับประทานยาเกินขนาด อาจมีการสะสมและเกิดพิษต่อตับได้

ควรระวังการใช้ยาซ้ำซ้อนซึ่งมักเกิดเมื่อผู้ป่วยซื้อยาแก้ไอหวัดแบบเม็ดรวม เช่น Decolgen® (ประกอบด้วยยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม) หรือ Tiffy® (ประกอบด้วยยาพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม) มาทาน และทานยาพาราเซตามอลร่วมด้วย ซึ่งในยาเม็ดรวมนั้นมียาพาราเซตามอลอยู่แล้ว ดังนั้นจึงทำให้ผู้ป่วยได้รับยามากเกินความจำเป็น และอาจเพิ่มโอกาสเกิดพิษจากการใช้ยาได้

**ข้อควรระวังในการใช้ยา** ผู้ป่วยโรคตับไม่ควรใช้ยา ผู้ที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ อาจเกิดพิษต่อตับจากยาได้มากขึ้น และผู้ที่แพ้ยาพาราเซตามอล เกิดผื่น คัน แดง หรือมีไข้ ควรหยุดใช้ยาทันทีและรีบไปพบแพทย์



## อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ในภาวะเม็ดเลือดขาว

## สุขภาพอาหารการกิน

โดย..สุภา เกียรติกิ่งแก้ว โภชนากร

1. เพิ่มอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่นเนื้อปลา หมูไก่ ไช้ขาว ไช้แดง ตับ เลือดหมู เลือดไก่ เต้าหู้ต่างๆ
2. รับประทาน นมและผลิตภัณฑ์จากนม หรืออาหารทางการแพทย์
3. รับประทานผักต่างๆที่ปรุงสุก
4. รับประทานอาหารปรุงสุก สด สะอาด
5. รักษาความสะอาดอย่างเคร่งครัดเกี่ยวกับการบริโภคทุกเรื่องเช่น วัตถุดิบอาหาร/เครื่องปรุง การปรุงอาหาร เครื่องมือเครื่องใช้ (เช่น ช้อน จาน ชาม เขียง มีด แก้วน้ำ)
6. รับประทานอาหารประเภทแป้ง (เช่น ข้าว ขนมปัง ข้าวโพด)ได้ตามปกติ
7. จำกัดอาหารหวานจัด เพราะมีน้ำตาลสูงมีผลกดภูมิคุ้มกัน
8. ไม่บริโภคอาหาร ผัก ผลไม้ หมักดองทุกประเภท
9. ไม่บริโภคผักสด และผลไม้ทั้งเปลือก
10. ไม่บริโภคนมเปรี้ยว/โยเกิร์ต เพราะเป็นอาหารที่มีจุลินทรีย์มีชีวิต ซึ่งอาจแข็งแรงจนก่อโรคได้ เมื่อร่างกายเม็ดเลือดขาวต่ำ
11. ไม่บริโภคอาหารข้างทาง และอาหารบุฟเฟ่ต์
12. ไม่บริโภคอาหารสุกๆดิบๆ





# โครงการวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2560

วันที่ 31 พฤษภาคม 2560 นายแพทย์ตลสุข พงษ์นิกร รองผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งบึงลำปาง เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการวันงดสูบบุหรี่โลก ประจำปี 2560 ภายใต้ คำขวัญ **“บุหรี่ : ภัยคุกคามต่อการพัฒนา”** Tobacco : a threat to development ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ลำปาง อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง โดยได้ร่วมกันรณรงค์กับภาคีเครือข่ายในจังหวัดลำปาง ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง โรงพยาบาลลำปาง



โรงพยาบาลมะเร็งบึงลำปาง ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง โรงพยาบาลลำปาง โรงพยาบาลค่ายสุรศักดิ์มนตรี ชมรมรักสุขภาพลำปาง และห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลำปาง จัดกิจกรรมเนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก ณ ลานรถม้า ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลพลาซ่าลำปาง อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง



# ประมวลภาพกิจกรรม โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง

โดย... จารุลักษณ์ แผลมหลวง



วันที่ 18 เมษายน 2560 คณะเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมพิธีรดน้ำดำหัว บุคคลสำคัญของจังหวัดลำปาง ได้แก่ **นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดลำปาง** อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง และผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำปาง เพื่อขอพรปีใหม่และสืบสานวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีของชาวล้านนา



วันที่ 25 และ 26 พฤษภาคม 2560 กลุ่มภารกิจด้านการพยาบาล โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง จัดอบรมการพัฒนาบุคลากรสู่การบริการที่เป็นเลิศ แก่พยาบาลวิชาชีพ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในกลุ่มภารกิจด้านการพยาบาลและผู้สนใจ ณ ห้องประชุม นายแพทย์สุรทัศน์ พงษ์นิกร ชั้น 5 อาคารรังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



วันที่ 19 เมษายน 2560 ที่ผ่านมา กลุ่มงานวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ R2R ในหัวข้อ การคำนวณขนาดตัวอย่างในงานวิจัยและการวิเคราะห์ทางสถิติ ให้แก่เจ้าหน้าที่บุคลากรในโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง จำนวน 40 คน ณ ห้องประชุม นพ.สิริศักดิ์ ภูมิพัฒน์



วันที่ 25-26 พฤษภาคม 2560 **นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาตั้ง** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง และคณะเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ร่วมประชุมวิชาการพร้อมนำเสนอผลงาน ในการประชุมวิชาการ **“การพัฒนาเครือข่ายด้านโรคมะเร็งและระบบส่งต่อการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน: Symposium on Development of Network for Cancer and Referral System in ASEAN Community”** ณ โรงแรม สุนีย์ แกรนด์ แอนด์คอนเวนชันเซ็นเตอร์ อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี



วันที่ 5 พฤษภาคม 2560 **นางสาวกัลยารัตน์ วรรณวงศ์** รองผู้อำนวยการด้านการพยาบาล โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง เป็นประธานพิธีเปิดการอบรมฟื้นฟูความรู้การดูแลผู้ป่วยมะเร็ง ระยะท้ายแก้อาสาสมัครในชุมชน แก้อาสาสมัครเพื่อเพื่อนมะเร็ง ณ ห้องประชุม นายแพทย์สุรทัศน์ พงษ์นิกร ชั้น 5 อาคารรังสีรักษาและเวชศาสตร์นิวเคลียร์ โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง



คณะกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง จัดโครงการสัมมนาเพื่อพัฒนาองค์กร (OD) ประจำปี 2560 แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ณ โรงแรมเอเชียชะอำ จังหวัดเพชรบุรี โครงการดังกล่าวแบ่งเป็น 2 รุ่น , รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 25 - 28 พฤษภาคม 2560 และรุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 1 - 4 มิถุนายน 2560



วันที่ 25 พฤษภาคม 2560 ทีมพยาบาล โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ให้การต้อนรับคณะผู้เข้าอบรมหลักสูตรการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาการพยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็ง รุ่นที่ 5 จำนวน 30 คน จากศูนย์บริการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เข้าศึกษาดูงานการดูแลเฉพาะทางผู้ป่วยโรคมะเร็ง



วันที่ 7 มิถุนายน 2560 **นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัตตาตั้ง** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการ **“โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง”** (หลักสูตร 3 วัน) ณ ห้องจันทผา โรงแรมเวียงลคอร อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ผู้เข้าร่วมอบรมประกอบด้วยพยาบาลวิชาชีพ นักโภชนาการและบุคคลกรที่เกี่ยวข้องให้ด้านโภชนาบำบัด จากโรงพยาบาลต่างๆ ในเขตบริการสุขภาพที่ 1 กว่า 70 คน