

47 เรื่องต้องรู้ก่อนใช้ยา

อย่าให้ ยา ฆ่าคุณ



Photo taken by TAKAHIRO MORI

“ความรู้สุขภาพองค์กรรวมเรื่องการใช้ยา”

ช่วยให้มีชีวิตยืนยาวและแข็งแรง
ป้องกันโรคภัยและการรักษาที่ไม่จำเป็น

Bestseller

เขียนโดย “หมอคุณธรรมแห่งยุค”

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดพระนคร



101058096

คุณเกียรติคุณผู้บุกเบิกการรักษา

ด้านนมโดยไม่ตัดทิ้ง

DR. MAKOTO

แพทย์ประจำภาควิชารังสีวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคโอ

โดยสุรินทร์ แปล

คำนำ สำนักพิมพ์

"ยา" สำคัญมากต่อชีวิต เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่คนเราขาดไม่ได้ แต่ทำไมหนังสือเล่มนี้จึงชื่อ "อย่าให้ยาฆ่าคุณ"

เรารับยาจากโรงพยาบาลที่แพทย์สั่งยาให้และซื้อยาที่อนุญาตให้จำหน่ายได้ตามร้านขายยา ก็แปลว่าวางใจได้แล้ว แต่เหตุใดเราจึงต้องทบทวนเรื่องยา

เราอยากให้คุณอ่าน "อย่าให้ยาฆ่าคุณ" เล่มนี้ซึ่งนำเสนอ "47 เรื่องต้องรู้ (ที่คุณอาจยังไม่รู้) เกี่ยวกับการใช้ยา" ผสมผสานความรู้สุขภาพองค์รวมและโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องยา

นี่เป็นมุมมองสวนกระแสจากนายแพทย์คนโต มะโกะโตะ หมอคุณธรรม แห่งยุคและบุคคลเกียรติดูณผู้บุกเบิกการรักษา มะเร็ง เต้านม โดยไม่ตัดเต้านมทิ้งที่โด่งดังมากในญี่ปุ่น เจ้าของผลงาน "อย่าให้หมอฆ่าคุณ" ที่ติดอันดับขายดี ทำไมเขาจึงบอกว่าไม่ควรเชื่อหมอเจ้าของไข้ หรือถ้อยคำที่บอกต่อๆ กันมา

สำนักพิมพ์เห็นว่า แม้เนื้อหาในเล่มจะอ้างอิงข้อมูลด้านสุขภาพคนญี่ปุ่น เป็นส่วนใหญ่ แต่ก็พร้อมสรรพด้วยผลวิจัยจากหลายประเทศมาสนับสนุน อย่างเป็นเหตุเป็นผลและน่าเชื่อถือ เนื้อหาจึงเป็นประโยชน์อย่างไม่ต้องสงสัย ทั้งนี้ทั้งนั้นคุณผู้อ่านก็ต้องนำไปประเมินกับสถานการณ์ส่วนตัว แล้วตัดสินใจเลือกวิธีใช้ยา (หรือไม่ใช้) และเลือกวิธีรักษาสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเองและคนที่คุณรักต่อไป

ด้วยรักและห่วงใย
สำนักพิมพ์อินสปายร์

สารบัญ

บทที่ 1 รู้แบบนี้เราจะยังกินยาอยู่อีกหรือ

- เรื่องต้องรู้ 1 ถ้าไม่ไปหาหมอ ก็ไม่ต้องตายเพราะยา 20
- เรื่องต้องรู้ 2 ถ้าต้องกินยา ใช้ยา รู้ไว้เลยว่ากำลัง "เสี่ยงตาย" 26
- เรื่องต้องรู้ 3 หมอมักไม่พูดเรื่อง "ผลข้างเคียง" อยู่แล้ว 30
- เรื่องต้องรู้ 4 ถ้ามีผลข้างเคียงต่อไปนี่ รีบวิ่งไปโรงพยาบาลทันที 36
- เรื่องต้องรู้ 5 กินยาลดระดับน้ำตาลในเลือด มีโอกาสเสียชีวิตเฉียบพลัน และเสี่ยงเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ 42
- เรื่องต้องรู้ 6 สรรพคุณ "ยาลดความดัน ยาด้านมะเร็ง" โทกทั้งเพ 46
- เรื่องต้องรู้ 7 "สเตอรอยด์" ที่ใช้รักษาโรคมุมิแพ่ โรคหืด คือยาเสพติด 50
- เรื่องต้องรู้ 8 ยาที่มีก้านำมาวิจัยหาข้อสรุป "ใช้ไม่ได้ผล" ก็มีถมเถ 56
- เรื่องต้องรู้ 9 หมอให้ผู้ป่วยกินยาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะ "ตาย" 60

บทที่ 2 ลดปริมาณยาได้แน่แค่ใช้วิธีต่อไปนี้

- เรื่องต้องรู้ 10 ในวัย 75 ปี ความดันสูงกว่า 180 ทำให้อายุยืน ไม่ต้องกินยาลดความดัน 66
- เรื่องต้องรู้ 11 "แม้มีไข้ก็ไม่กินยา" ก้าวแรกที่จะลดการใส่ยา 70

- เรื่องต้องรู้ 12 ลดปริมาณยาด้วยเคล็ดลับ "ลด 4 ช่วง" 74
- เรื่องต้องรู้ 13 ลดปริมาณยา "ทีละเม็ด" ทุกๆ สัปดาห์ 78
- เรื่องต้องรู้ 14 บอกลา "ยาแก้ปวดหัว" ด้วยวิธี "ตื่นเช้าบำบัด" 82
- เรื่องต้องรู้ 15 บอกลา "ยาระบาย" ด้วย "โยเกิร์ตมือเช้า" 88
- เรื่องต้องรู้ 16 แก้วร้อนใน แก่เจ็บคอด้วย "น้ำผึ้ง" 92
- เรื่องต้องรู้ 17 ถ้าผิวหนังอักเสบให้เลิกใช้โฟมล้างหน้าและสบู่เหลว 96

บทที่ 3 จงระวังคำพูดเหล่านี้ของหมอ

- เรื่องต้องรู้ 18 "ยิ่งรู้เร็ว ยิ่งรักษาได้เร็ว" ตรวจร่างกายฟรีคือจุดเริ่มต้นของปัญหา 102
- เรื่องต้องรู้ 19 รหัสความแตกต่าง 7 ปีของอายุชายและหญิงอยู่ที่การตรวจสุขภาพ 106
- เรื่องต้องรู้ 20 "ยาใหม่ๆ ช่วยต่อชีวิตให้ผู้ป่วย" เป็นข้อมูลลวง 110
- เรื่องต้องรู้ 21 ยาที่ "คาดว่าได้ผล" ความจริงหมายถึงยังทดลองกับมนุษย์อยู่ 114
- เรื่องต้องรู้ 22 ใช้หวัดใหญ่อันตรายจริงหรือ 118
- เรื่องต้องรู้ 23 คำว่า "เหลือเวลาอีก 3 เดือน" เป็นไปไม่ได้ แค่ตรวจหาอายุคาดเฉลี่ยก็ใช้เวลา 3 เดือนแล้ว 122
- เรื่องต้องรู้ 24 "เพิ่มภูมิคุ้มกันเป็นวิธีป้องกันมะเร็ง" นั้นไม่จริงจงสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ 126
- เรื่องต้องรู้ 25 จงระวังภาพถ่ายเปรียบเทียบกับก่อนและหลังว่า "มะเร็งหายไป" 130
- เรื่องต้องรู้ 26 ให้เชื่อร่างกายมากกว่าเชื่อยาอย่าด่วนคิดว่ายาใช้ได้ผล 134
- เรื่องต้องรู้ 27 ทำไมหมอทุกคนถึงพูดแบบเดียวกัน 138

บทที่ 4 ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีน

- เรื่องต้องรู้ 28 "วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่" ของขวัญสำหรับแพทย์
ไม่ใช่คนไข้ 144
- เรื่องต้องรู้ 29 วัคซีนโรคหัด วัคซีนโรคหัดเยอรมัน วัคซีนสำหรับทารก
วัคซีนป้องกันโรคทุกชนิดไม่จำเป็น 148
- เรื่องต้องรู้ 30 วัคซีนป้องกันโรคมะเร็งปากมดลูกไม่มีข้อดี
และยังมีผลข้างเคียงสุดอันตราย 152
- เรื่องต้องรู้ 31 การกำจัดแบคทีเรียเอส. โพลโลไรป้องกันได้แค่
"มะเร็งกระเพาะอาหารเทียม" 156
- เรื่องต้องรู้ 32 อย่าใช้ยาปฏิชีวนะ เชื้อดื้อยากำลังทำลายล้าง
เผ่าพันธุ์มนุษย์ 160

บทที่ 5 “การรักษามะเร็ง” น่ากลัวกว่า “มะเร็ง”

- เรื่องต้องรู้ 33 เนื้องอกส่วนมากคือ "มะเร็ง" จริงหรือ 168
- เรื่องต้องรู้ 34 หลายคนเสียใจที่ใช้ยาด้านมะเร็ง แต่คนที่ไม่ใช้
กลับสบายใจ 174
- เรื่องต้องรู้ 35 ถ้าปวดปวดมะเร็งจนทนไม่ได้
ให้กินพาราเซตามอลก็พอ 178
- เรื่องต้องรู้ 36 ยีนบำบัด อนุภาคบำบัด ภูมิคุ้มกัน ฯลฯ
การแพทย์สมัยใหม่กลโกงเพียบ 182
- เรื่องต้องรู้ 37 การรักษาแบบทางเลือกมีผลข้างเคียง 186
- เรื่องต้องรู้ 38 การยื้อชีวิตสัตว์ป่วยเป็นการทรมานสัตว์ 192

บทที่ 6 “เคล็ดลับดูแลสุขภาพแบบ หมอคนโต” คั้นพลังให้ร่างกาย

- เรื่องต้องรู้ 39 "อาหารว่าง" ยืดอายุให้ยืนยาว 198
- เรื่องต้องรู้ 40 โรคซึมเศร้าดีขึ้นด้วยวิธี "ปล่อยให้ท้องหิว" 202
- เรื่องต้องรู้ 41 เคี้ยวหมากฝรั่ง ช่วยให้ตื่นตัว นอนหลับสบาย
และไร้โรคฟัน 206
- เรื่องต้องรู้ 42 เดินวันละหมื่นก้าวร่างกายจะทรุดโทรม
ให้ "ออกกำลังกาย 3 นาที" ตอนเย็นหรือค่ำ 210
- เรื่องต้องรู้ 43 "ข้าวขัดสี น้ำตาลฟอกขาวอันตรายต่อร่างกาย"
ข้อสรุปที่ไม่เป็นความจริง 214
- เรื่องต้องรู้ 44 ตายไวแน่ๆ ถ้ากินแต่ผัก จำกัดอาหาร 220
- เรื่องต้องรู้ 45 การค้นคว้า 50 ปีพบว่าอาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
กลับทำให้เกิดโรคเบาหวาน 224
- เรื่องต้องรู้ 46 อย่าสูบบุหรี่ ถ้าปอดพังจะลำบาก 228
- เรื่องต้องรู้ 47 พร้อมตายโดยไม่ต้องพึ่งการรักษา 234

“

เคล็ดลับไม่มีอะไรมากหรอกครับ
เพียงไม่กินยา ไม่กินอาหารเสริม ไม่ไปหาหมอ
และไม่ตรวจสุขภาพ แล้วกินเนื้อสัตว์และผักให้มาก
ผลิตเพลีนกับแอลกอฮอล์และของหวานตามสบาย
หมั่นพูดหมั่นคุย ทำกิจกรรมบ่อยๆ
ขอเพียงอย่าสูบบุหรี่ อย่าโหยหาอดีต อย่ากังวลเรื่องอนาคต
ให้ความสำคัญกับปัจจุบัน
นี่คือสิ่งสำคัญสำหรับการมีสุขภาพดี

”



“

มีการยืนยันถึงผลข้างเคียงของยาจีนว่า

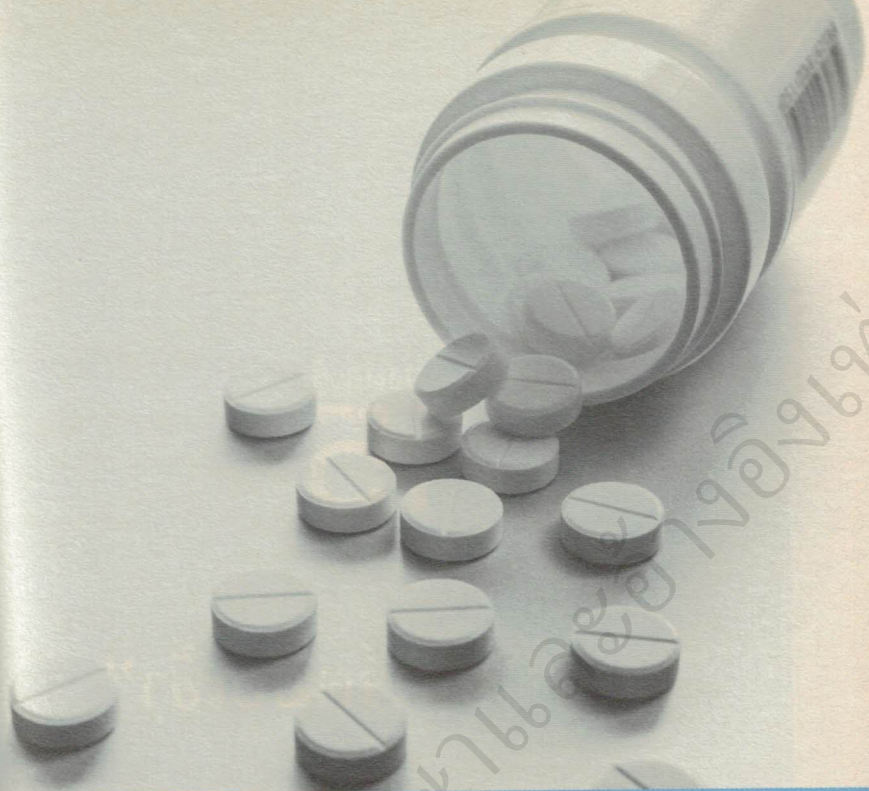
เป็นอันตรายต่อดับ

ผู้ป่วยโรคตับอักเสบถ้ากินยาจีนโดยไม่รู้ตัว

จะเกิดอาการตับอักเสบรุนแรง

ถ้าโชคร้ายก็จะเสียชีวิต

”



“

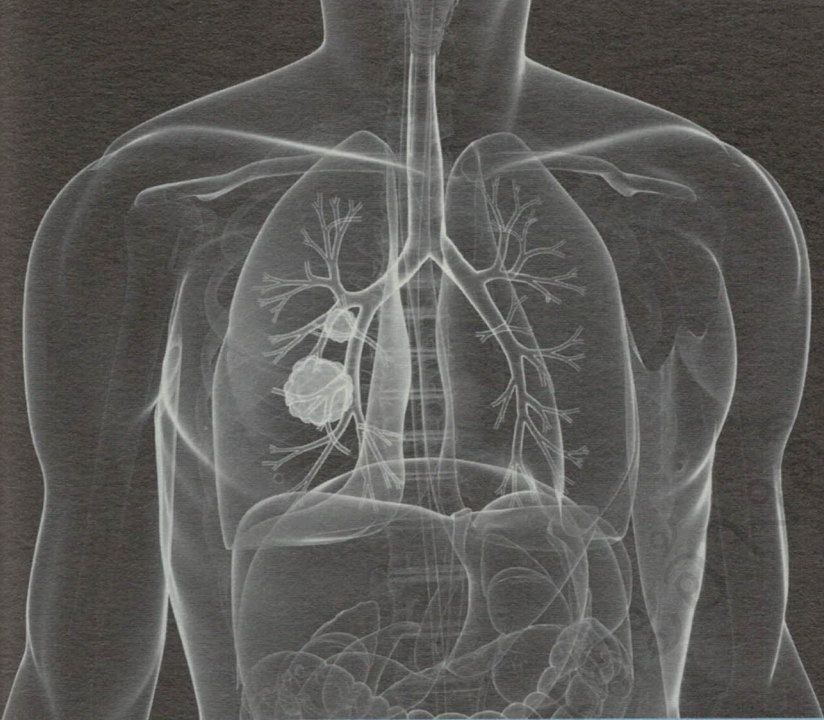
มีคนปวดศีรษะจากการกินยามากเกินไป

เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั่วโลก...

**วิธีรักษาอาการนี้มีเพียงตัดขาดจากยา
เลิกกินยาเท่านั้น...**

ให้พยายามอดทนข้ามผ่านจุดนั้นด้วยตัวเอง

”



“

มีหลายคนที่เสียชีวิต
จากการรักษาด้วยวิธีฉายรังสี
หรือเคมีบำบัด
จนเกิดมะเร็งขึ้นจริงๆ...

ความคิดที่ว่า

**‘มะเร็งต้องตรวจไว ๆ - รักษาไว ๆ’
เป็นความคิดที่เลวร้ายที่สุด**

”

ก่อนกินยาโปรดอ่านให้แน่ใจ



ความจริงคือ 90% ของยาไม่มีผลในการรักษา
ยาแค่ทำให้อาการทุเลาระยะหนึ่งเท่านั้น...

จงเชื่อมั่นและฟังเสียงจากร่างกายตัวเองให้ดี
ผมจะบอกคุณถึง '47 เรื่องต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยา'
และความรู้สุขภาพที่พลิกความเชื่อเดิม ๆ
จะได้ไม่ต้องพึ่งยา มีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืน



นายแพทย์คนโต มะโกะโตะ

คุณหมอชื่อดังผู้เขียน "อย่าให้หมอฆ่าคุณ" เกิดปี ค.ศ. 1948 เชี่ยวชาญด้านรังสีรักษา
ให้ความรู้โรคมะเร็งและสุขภาพองค์รวมแบบสวนกระแสแก่ประชาชนมาตลอด 40 ปี

Photo taken by TAKAHIRO MORI



นี่คือข้อเท็จจริง คำแนะนำ และความรู้ที่คุณอาจยังไม่รู้
ใช้ยาให้น้อยที่สุดหรือไม่ใช้เลยก็มีสุขภาพดีได้

บทที่ 1: รู้แบบนี้เราจะยังกินยาอยู่อีกหรือ

บทที่ 2: ลดปริมาณยาได้แน่แค่ใช้วิธีต่อไปนี้

บทที่ 3: จงระวังคำพูดเหล่านี้ของหมอ

บทที่ 4: ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีน

บทที่ 5: "การรักษามะเร็ง" น่ากลัวกว่า "มะเร็ง"

บทที่ 6: "เคล็ดลับดูแลสุขภาพแบบหมอคนโต" คือนพลังให้ร่างกาย

เช่น ★ มี 2 กรณีเท่านั้นที่จำเป็นต้องใช้ยา ★ "แม่มีไข้ก็ไม่กินยา" ก้าวแรกที่จะลดการใช้ยา

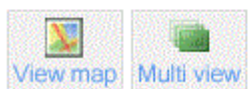
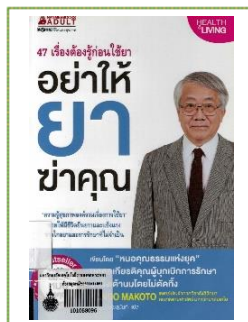
★ สรรพคุณ "ยาลดความดัน ยาด้านมะเร็ง" โทษทุกขั้ว ★ ให้เชื่อร่างกายมากกว่าเชื่อยา
อย่าด่วนคิดว่าใช้ยาได้ผล ★ วัคซีนป้องกันโรคไม่จำเป็นทั้งในทารกและผู้ใหญ่


★ หลายคนเสียใจที่ใช้ยาด้านมะเร็ง แต่คนที่ไม่ใช้กลับสบายใจ

★ ตายไวแน่ๆ ถ้ากินแต่ผัก จำกัดอาหาร ★ พร้อมตายโดยไม่ต้องพึ่งการรักษา ฯลฯ

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00101023>



Title	อย่าให้หมอฆ่าคุณ / Kondo Makoto ; กิ่งดาว ไตรยสุนันท์, แปล.
Author	คนโต, มะโกะโตะ
Publication	กรุงเทพฯ : อินสปายร์, 2560
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	230 หน้า ; 21 ซม
Subject	การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง.(+) พฤติกรรมสุขภาพ.(+) แพทย์กับผู้ป่วย.(+)
Location	BCL
Source Types	 Book

" สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาและอ้างอิงเท่านั้น "