

Lunch Talk:

“การจัดการโรคที่เกิดจากความเครียด”



3 พฤศจิกายน 2553 12.00 น. ณ ห้องประชุมนาถดันทวีรุพพ์



เรียบเรียงโดย: ภรณ์การ์ จันทร์ชิตฟ้า
นักวิชาการพัฒนาคุณภาพ
(งานนโยบายและแผน)

เมื่อวันพุธที่ 3 พฤศจิกายน 2553 ที่ห้องประชุมนาถดันทวีรุพพ์ ได้เกิดเวทีเสวนาเล็กๆของชาวสิ่งแวดล้อมขึ้น เป็นครั้งแรกของคณะสิ่งแวดล้อมฯ กับ Lunch Talk การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างมืออาหกรกลางวันของชาวสิ่งแวดล้อม การสนทนาววันนี้ ว่าด้วยเรื่อง “การจัดการโรคที่เกิดจากความเครียด” ดำเนินรายการโดย อ.ดร. จงดี โตอ้อม โดยมีผู้ร่วมสนทนาซึ่งแต่ละท่านเป็นที่รู้จักของคณะเป็นอย่างดีแล้ว ประกอบด้วย รศ.ดร. จำลอง อรุณเลิศอารีย์ คุณภัทรพร วัฒนาศรีโรจน์ (พีภัทร) คุณมยุรีย์ สิทธิสากล (พีแดง) คุณไพลิน บุนนาค (พี้อ) คุณราตรี ธรรมคำ (น้องนิต)



ความเครียดคืออะไร

นอนหลับยาก นอนไม่หลับ นอนหลับๆตื่นๆ กินอาหารมากกว่าปกติ ทุกคนคงเคยมีอาการเหล่านี้ อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณของสิ่งที่เรียกว่าความเครียด โดยปกติแล้วอาการเครียดหรือสัญญาณต่างๆของความเครียดนี้ เป็นภาวะที่ทุกคนต้องเผชิญ เนื่องจากเป็นระบบการเตือนภัยทางธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ ที่เตือนให้มนุษย์รู้จักระวังตนเองว่ากำลังมีพฤติกรรมหรือดำเนินชีวิตภายใต้ภาวะความเสี่ยงต่อโรคร้ายแรงยิ่งขึ้น

ความเครียดก่อโรคได้กับทุกคน

ผู้เข้าร่วมการสนทนาบอกเล่าประสบการณ์การเผชิญโรคที่เกิดจากความเครียดของตนเอง

- ท่านอาจารย์ จำลอง เล่าประสบการณ์การป่วยเป็น “โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง” คืออาการของปลายประสาทเส้นที่ 7 อักเสบ อาการที่พบคือ ปาก ตา ตก ไม่สามารถควบคุมการทำงานกล้ามเนื้อบนใบหน้าได้ตามปกติ มีลักษณะอาการคล้ายโรคอัมพาตครึ่งหน้า โดยจะมีสัญญาณเตือน เริ่มจาก อาการปวดหัวข้างเดียว โดยถ้าประสาทข้างขวาอักเสบ จะมีอาการปวดหัวข้างซ้าย เป็นต้น โรคนี้เกิดจากภาวะ

ความเครียด ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นหวัดเรื้อรัง โดยทั่วไปรักษาประมาณ 1-3 เดือน จะหายเป็นปกติ

- พีแดง พีภัทร พี้อ เล่าประสบการณ์การป่วยจากมะเร็งเต้านม และ มะเร็งต่อมไทรอยด์ โดยมะเร็งเป็นเซลล์เนื้อร้ายซึ่งอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย ลักษณะบ่งชี้การเป็นมะเร็งเต้านม สังเกตได้จาก การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะพบเม็ดหรือก้อนแข็ง เป็นก้อนแข็งที่ไม่เคลื่อนที่ มะเร็งเป็นโรคที่ไม่สามารถบ่งชี้ถึงสาเหตุที่ชัดเจนได้แต่มีปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคนี้นี้ 1) พันธุกรรม 2) พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การรับประทานอาหาร ทอด มัน อาหารรสจัด ของหมักดอง 3) ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย

มะเร็งโรคร้ายเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตของประชากรในประเทศไทย การรักษาโรคมะเร็งมีหลายแบบ ตามความรุนแรงของโรค ถ้าเป็นในระยะเริ่มต้น เช่น พี้อ(ระยะ 0-1) ก็ใช้เพียงการผ่าตัดเอาเนื้อร้ายเฉพาะส่วนออก ไม่ต้องทำการฉายแสงหรือให้เคมีบำบัด หรือ พีภัทร (ระยะ 1) ซึ่งใช้การผ่าตัดเฉพาะเนื้อร้ายร่วมกับการทำเคมีบำบัด หากเป็นระยะที่สูงขึ้น เช่นพีแดง (ระยะ 2-3) ต้องทำการผ่าตัดเต้านม ร่วมกับการฉายแสง และการให้เคมีบำบัด เพื่อความปลอดภัยของผู้หญิงและผู้ชายทุกคน (ผู้ชายก็มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม) ต้องหมั่นสังเกตตัวเอง ตรวจเต้านมของตัวเองเป็นประจำ หากพบสิ่งผิดปกติควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที



- น้องนิต เล่าประสบการณ์การเป็น ซ็อกโกแล็ตชีสที่ปีกมดลูกข้างซ้าย ซึ่งน้องนิตต้องอดทนต่ออาการปวดอย่างรุนแรงและปวดมากขึ้นทุกเดือน เป็นอย่างต่อเนื่องจนท้ายสุดต้องเข้ารับการรักษา โดยทั่วไปซ็อกโกแล็ตชีส หมายถึง “ถุงน้ำที่มีสารของเหลวคล้ายกับซ็อกโกแลตอยู่ภายใน” เรียกในภาษาทางการแพทย์ว่า “โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่” หรือ เอ็นโดเมทริโอซิส” เกิดจากการมีเลือดประจำเดือนส่วนน้อยส่วนหนึ่งไหลกลับเข้าไปในช่องท้อง โดยผ่านท่อรังไข่ ซึ่งจะนำเซลล์ของเยื่อโพรงมดลูกไปด้วย เซลล์นี้ไปฝังตัวอยู่ที่อวัยวะไหนก็จะทำให้เกิดโรคนี้นั้นในอวัยวะนั้น เมื่อสะสมระยะเวลาหนึ่งจะกลายเป็นก้อนขนาดใหญ่ ต้องทำการรักษาโดยการให้ยาหรือการผ่าตัด อาการที่เป็นสัญญาณเตือนคือ ก่อนมีประจำเดือนมีอาการปวดท้องมาก มีประจำเดือนมากผิดปกติ หรือปวดท้องหลังมีเพศสัมพันธ์ ปัจจุบันนี้เรายังไม่ทราบกลไกและสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคที่แท้จริง

รับมืออย่างไรเมื่อเป็นโรค

จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ถึงการรับมือเมื่อพบว่าตนเองเป็นโรค มีแนวทางคือ

- การไปพบแพทย์อย่างรวดเร็วเมื่อพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติ ทำให้การรักษาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ไม่ลุกลาม เช่น อาจารย์จำลอง ซึ่งเล่าประสบการณ์ที่เป็น “โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง” อาจารย์ไม่รอช้าที่จะไปพบแพทย์ ซึ่งทำให้การรักษาเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว เพียง 3 สัปดาห์ก็หายเป็นปกติ

- การกินยาและดูแลตัวเองให้เหมาะสมตามการแนะนำของแพทย์ เนื่องจากหลายคนเมื่อกินยาหรือรักษาตัวไปสักระยะ เมื่อรู้สึกดีขึ้นก็คิดว่าตัวเองเป็นปกติแล้ว ทำให้ไม่กินยาตามที่แพทย์สั่ง และมักจะปล่อยปะละเลยไม่สนใจดูแลตัวเองคิดว่าหายแล้ว ส่งผลให้บางครั้งโรคร้ายกลับมาอีก หรือรักษาไม่หายขาด หรืออาจเกิดโรคอื่นตามมา

- *อย่าเปลี่ยนแพทย์ผู้รักษาบ่อย* เนื่องจากหลายคนมักจะคิดว่าตัวเองไม่น่าจะเป็นโรคนี้นี้ คิดว่าแพทย์วินิจฉัยผิด จึงเปลี่ยนแพทย์ผู้รักษาบ่อยๆ ทุกครั้งที่เปลี่ยนแพทย์ผู้รักษาคือการต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่ ทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่อง อาจทำให้โรคลุกลาม ยากต่อการรักษา

- *การเตรียมพร้อมทั้งกายและใจ* ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับอาการ สาเหตุ การรักษา ผลข้างเคียง เตรียมตัวเตรียมใจที่จะพบกับสถานการณ์

ความคิดเมื่อเป็นโรคร้าย

จากประสบการณ์ของผู้ร่วมสนทนา พบว่าเมื่อทุกคนเจอโรคร้ายกับตนเอง ความคิดแรก คือ *“ทำไมต้องเป็นเรา”* หลายคนในตอนนั้นสุขภาพดีคงไม่เคยคิดตั้งคำถามนี้กับตัวเอง จนกว่าเราจะเจอกับโรคร้ายด้วยตัวเอง หากแต่สิ่งที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ก็สามารถข้ามพ้นความคิดนี้ไปได้ด้วยการมองในมุมบวก เช่น *“เรายังโชคดีกว่าอีกหลายคนที่เป็นหนักกว่านี้อีก”* *“โชคดีที่เจอเร็ว”* *“โชคดีที่ไม่ลุกลามไปที่อื่น”* จากสิ่งที่พี่ๆพบเห็นเมื่อเข้าทำการรักษาคือ มีผู้คนจำนวนมากที่ต้องรักษาด้วยโรคร้ายนี้ และจำนวนไม่น้อยที่กว่าจะมารักษาก็อาการหนักยากจะรักษา หรือ เมื่อรักษาแล้วเจอผลข้างเคียงที่ค่อนข้างรุนแรง อาจารย์จึงดี ให้แง่คิดเพิ่มเติมว่าไม่ใช่ทุกคนจะโชคดี บางคนอาจจะไม่ได้ตรวจ จึงไม่รู้ว่าเป็น ซึ่งเมื่อรู้ก็อาจจะไม่สามารถทำอะไรได้แล้วเพราะอยู่ในขั้นที่รุนแรงหรือขั้น

สุดท้าย มุมมองหนึ่งซึ่งได้จากการแลกเปลี่ยนพูดคุยครั้งนี้คือ หลายคนที่ร่างกายแข็งแรง อาจยังไม่เคยคิดว่า สักวันหนึ่ง *“อาจจะเป็นเรา”* ก็ได้ที่ต้องเผชิญกับโรคร้ายเช่นนี้ ดังนั้นสิ่งสำคัญคือ การเตรียมตัวให้พร้อม ให้แข็งแรง ป้องกันไว้ก่อนที่โรคร้ายจะมาหา แล้วต้องมานั่งถามตัวเองว่า *“ทำไมต้องเป็นเรา”*



การจัดการความเครียดเมื่อเผชิญโรคร้าย

เมื่อโรคร้ายอย่างมะเร็งมาเยือน ต้องทำการรักษา ทั้งการฉายแสง การทำเคมีบำบัด รวมถึงการผ่าตัด สิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องที่หนักและทรมาณกับร่างกายมาก ทำให้เกิดความเครียดจากความเจ็บปวดทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างเช่น พี่แดง ซึ่งต้องเผชิญโรคร้ายกับชีวิตตัวเอง ถึงสองครั้ง และสองที่ คือ เป็นมะเร็งเต้านมและ มะเร็งต่อมไทรอยด์ เจอการตรวจ การรักษาที่ยาก เช่นเดียวกับพี่ภัทร พี่อ้อ และน้องนิต ที่ต้องต่อสู้กับความเจ็บปวด สิ่งสำคัญที่พี่ๆได้ผ่านพ้นประสบการณ์เหล่านี้มาได้ คือ กำลังใจของตนเอง ครอบครัวและคนรอบข้าง โดยการพูดคุยทำความเข้าใจกับคนใกล้ชิด เช่น สามี ภรรยา ลูก พ่อ แม่ ก็เป็นส่วนสำคัญ แต่สิ่ง

สำคัญที่สุดของการสู้กับโรคร้าย คือ *“สู้กับตัวเอง”* ทั้งการให้กำลังใจตนเอง ความอดทนกับความเจ็บปวดทั้งการผ่าตัดหรือการทำเคมีบำบัด ความเข้มแข็งของตัวเองจึงสำคัญมาก สิ่งที่ทำให้พี่ๆมีกำลังใจสู้กับโรคร้ายที่สำคัญมากคือ การนึกถึงคนที่อยู่ข้างหลัง เช่น ลูก หรือ ครอบครัว นอกจากนั้นผู้ร่วมสนทนาได้แลกเปลี่ยนถึงวิธีการจัดการความเครียดเมื่อตนเองป่วย เช่น การพยายามทำตัวเองให้ร่างกายแข็งแรง วิถีการปลดปล่อยความเครียด ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง ช่วงมีบอลโลกก็ดูบอล การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นต้น

บททวนตัวเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

หลังจากได้รับการรักษาแล้ว การเป็นโรคทำให้ต้องมาเริ่มบททวนตัวเอง พิจารณาถึงพฤติกรรมต่างๆที่ปฏิบัติตลอดเวลาจนพบโรคร้าย พบว่าพฤติกรรมหลายอย่างน่าจะเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคร้ายนี้ เช่น



การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า การรับประทานอาหารทอด อาหารมัน อาหารปิ้งย่าง ของหมักดอง การไม่ออกกำลังกาย และอีกหลากหลายพฤติกรรม เมื่อพิจารณาตนเองแล้ว พร้อมด้วยการกระตุ้นของแพทย์และการเรียนรู้ด้วยตนเอง สิ่งหนึ่งที่ทุกคนทำคือ *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม* โดยพยายามหลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมต่างๆที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เปลี่ยนจากการกินของมัน ของทอด มากินผักและผลไม้มากขึ้น ดื่มน้ำเยอะขึ้น ออกกำลังกายมากขึ้น

มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามนาฬิกาชีวิตที่ถูกต้อง พูดย่างๆ คือ *“ดูแลตัวเองมากขึ้น”* คำถามหนึ่งที่ได้จากการพูดคุยครั้งนี้คือ เมื่อเราเป็นโรคแล้วทำไมเราจึงสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างที่เราไม่เคยทำก่อนหน้านี้ได้? ทั้งที่แต่ละคนก็มีเวลาเท่าเดิม เราทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมง เท่ากัน เราจะจัดสรรเวลาอย่างไร ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไร เพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคร้าย หรือพร้อมรับมือกับโรคร้ายที่อาจจะมาเยือนเราได้ทุกเมื่อ คำถามเหล่านี้เป็นคำถามที่อาจจะยังไม่มีคำตอบสำหรับการร่วมสนทนาวันนี้ แต่เป็นคำถามที่อาจารย์จึงดีได้ฝากไว้ให้ทุกคนลองกลับไปคิดทบทวนตัวเอง ถึงพฤติกรรมที่ผ่านมาและที่เราจะปรับเปลี่ยนในอนาคต



อย่าลืมที่จะถามตัวเองว่า “ตอนเราแข็งแรง เราปล่อยปะละเลย กับ การดูแลสุขภาพของเราหรือไม่” เปลี่ยนแปลงตัวเองวันนี้ ก่อนที่ต้องมาถามตัวเองเมื่อป่วยว่า “ทำไมต้องเป็นเรา”

