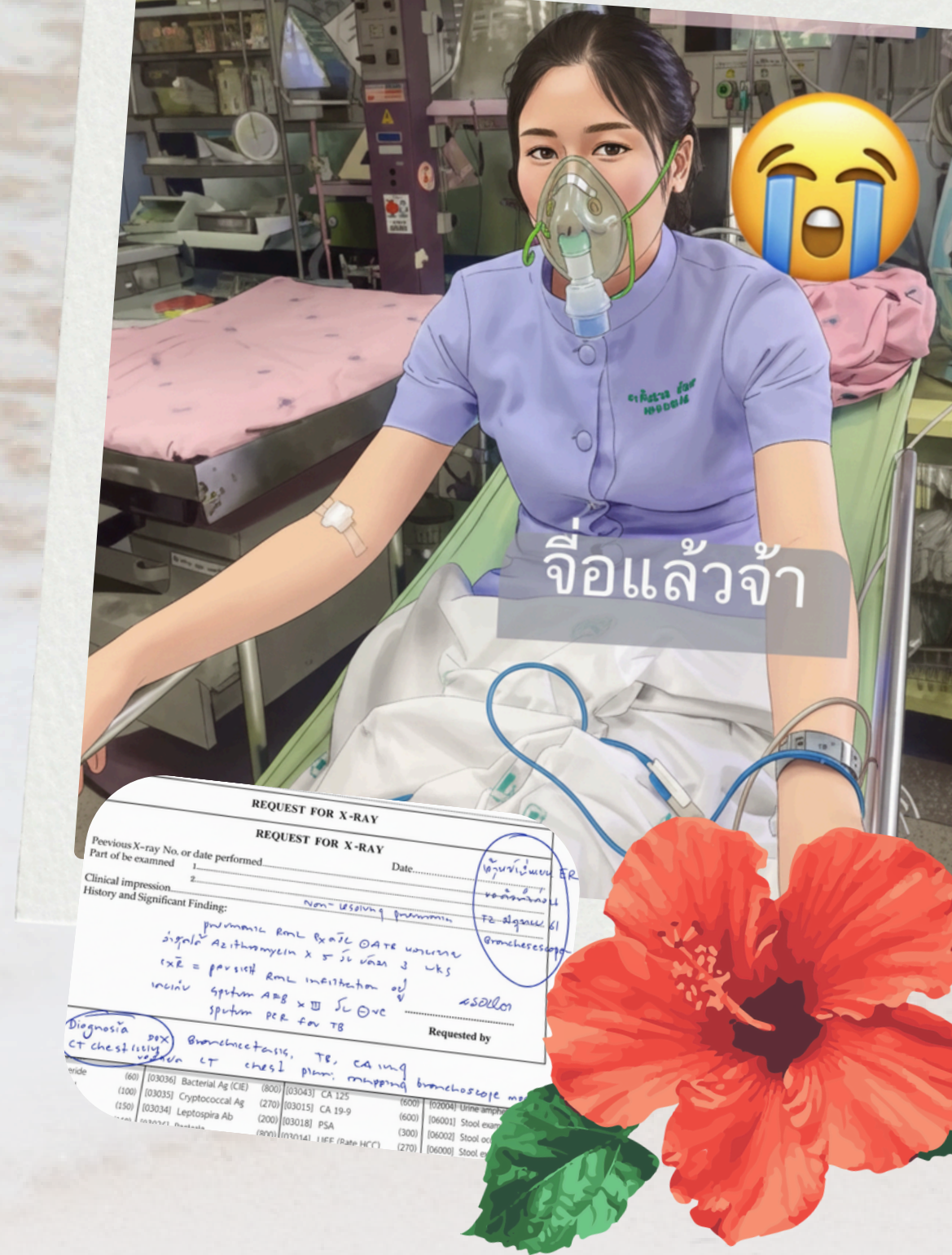


พยายาลกับการต่อสู้ วันโรคปอด



สาระสำคัญ

บทบาทของผู้ดูแล (พยายาล) ก็ไม่ควรละเลยสัญญาณเตือนของร่างกาย และเมื่อเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย บทเรียนที่สำคัญที่สุดคือการค้นพบความเข้มแข็งภายในตนเองและกลับมาใส่ใจสุขภาพอย่างแท้จริง

เรื่องเล่า

ในฐานะพยายาลวิชาชีพ การงานที่ฉันทำคือการยืนอยู่หน้าแวนรบบ ดูแลชีวิตผู้คนในห้องฉุกเฉิน ท่ามกลางวิกฤตและความเจ็บป่วย การสวมชุดขาวทำให้ฉันรู้สึกเข้มแข็งและพร้อมรับมือกับทุกสิ่ง แต่ชีวิตก็มีอะไรร่วมกับบทเรียนที่คาดไม่ถึงเสมอ

ปี 2562 เป็นปีที่สุขภาพร่างกายเริ่มส่งสัญญาณเตือน ฉันมีอาการไอ เป็นหวัดบ่อย มีน้ำมูก และแพ้อากาศ แพ้ปลาทุ (ที่ชอบทานประจำ) แม้กระทั่งมือเท้าบวม ตัวบวมแบบไม่ทราบสาเหตุ แต่ในเมื่อยังทำงานได้ตามปกติ ดูแลผู้ป่วยในห้องฉุกเฉินได้ ฉันก็ละเลยสัญญาณเหล่านั้นไป จนกระทั่งวันหนึ่ง อาการที่เข้ามาทักทายฉันอย่างรุนแรง คือ การเจ็บหน้าอกด้านซ้ายอย่างมาก เจ็บจนนอนไม่ได้ ไม่ใช่เจ็บแบบอกหัก แต่เป็นความเจ็บปวดทางกายที่ทำให้ใจสั่น

ฉันรีบมาตรวจกับคุณหมอห้องฉุกเฉิน เพื่อนร่วมงานนี้เอง ผลตรวจหัวใจ ضرب ไซ ปอด ทุกอย่างปกติ ไม่พบโรคอะไรร้ายแรงในเบื้องต้น ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้นเล็กน้อย แต่เมื่ออาการยังไม่หาย คุณหมอจึงรักษาแบบปอดติดเชื้อ ให้ยามากาน 1 สัปดาห์ แต่ก็ยังไม่ดีขึ้น จึงมีการวางแผนการรักษาใหม่โดยพยายามเก็บเสมหะ แต่ฉันไม่มีเสมหะเลย อาจารย์หมอจึงตัดสินใจให้ทำ CT-Chest และวางแผนทำ Broncho Scope ต่อไป ช่วงเวลานั้น จิตใจหดหู่และเครียดมาก กินอะไรไม่ได้เลย ความกลัวเข้าครอบงำ เพราะเรา คือพยายาล เราเห็นขั้นตอนการวินิจฉัยและการรักษาที่อาจจะยุ่งยากมานับไม่ถ้วน

วันที่ต้องทำ CT มาถึง เมื่อทำเสร็จฉันก็กลับบ้านไปรอผลอย่างใจจดใจจ่อ ผลการทำ CT ปรากฏว่าฉันเป็นวันโรคปอด เมื่อได้ทราบผล น้ำตาไหลแบบไม่รู้ตัว ความรู้สึกกลัวตาโถมเข้ามา กลัวการรักษา การให้ยา และที่สำคัญ คือกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต เนื่องจากการเคยมีประสบการณ์ดูแลผู้ป่วยวันโรคมามาก่อน ทำให้ฉันรู้ดีถึงความเข้มข้นของการรักษา

ฉันเริ่มต้นการรักษาด้วยการกินยาเป็นระยะเวลา 6 เดือน ยารักษาโรคนี้ออกฤทธิ์เร็วและแรงมาก ร่างกายแสดงปฏิกิริยาต่อต้านทันที มีผื่นเล็ก ๆ ขึ้นตามตัว รับประทานอาหารไม่ได้ น้ำหนักลด ช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุด คือการเปลี่ยนบทบาท จากคนที่คอยยื่นยาให้ผู้อื่น กลายเป็นคนที่ต้องรับยาเข้าสู่ร่างกายตัวเอง ตลอดระยะเวลาที่ฉันรักษาตัวและต่อสู้กับโรคนี มันทำให้ฉันได้คิดและเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง การดูแลตัวเองคือสิ่งสำคัญที่สุด ในฐานะพยายาล เราทุ่มเทดูแลคนอื่นจนลืมสังเกตสัญญาณเล็ก ๆ น้อย ๆ ของร่างกายตัวเอง ความเจ็บป่วยครั้งนี้สอนให้ฉันต้องใส่ใจสุขภาพตัวเองเป็นอันดับแรกเสมอ

การเผชิญหน้ากับโรคที่รุนแรงทำให้ฉันไม่เกรงกลัวต่อความตายอีกต่อไป แต่กลับมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้คุณค่าของลมหายใจ และเวลาที่มืออยู่ กำลังใจที่ดีที่สุดคือ "ตัวเราเอง" แม้คนรอบข้างจะรักและให้กำลังใจ แต่พลังที่แท้จริงที่ช่วยให้ฉันผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดมาได้ คือ สติ และกำลังใจที่ดีที่สุดจากภายในตัวฉันเอง

ประสบการณ์การเป็น "ผู้ป่วย" ได้สอน "พยายาล" คนนี้ให้รู้จักการใช้ชีวิตอย่างมีสติ การให้เกียรติทั้งตัวเองและผู้อื่น รวมถึงการตระหนักว่าร่างกายของเรานั้นมีขีดจำกัด และการดูแลรักษาตัวเองคือการบริการที่สำคัญที่สุดที่เราต้องทำให้สำเร็จก่อนจะออกไปดูแลใคร

บทเรียนที่ได้รับ

1. การให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองถือเป็น การบริการที่ต้องมาก่อน เพราะเราจะไม่สามารถดูแลใครได้อย่างมีประสิทธิภาพหากตัวเองอ่อนแอ
2. ความรักและให้เกียรติตัวเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ก่อนที่จะออกไปมอบความรักและเกียรติแก่ผู้อื่น
3. การดูแลร่างกายการป้องกันตัวจากโรคติดต่อ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นการดูแลตนเองขั้นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่ร่างกายที่แข็งแรง

