



แบ่งปัน...

# ความหวัง และ กำลังใจ



โดย...ชมรมรู้เท่าทันมะเร็งลำไส้ใหญ่

# บทนำ

ในปัจจุบันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ถือเป็นโรคที่เป็นสาเหตุการตายในอันดับต้นๆ จากโรคมะเร็งทั้งหมด ซึ่งในประเทศไทยก็เป็นหนึ่งในประเทศที่มีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้ป่วย มะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มาพบแพทย์ส่วนใหญ่มักจะเป็นมะเร็งในระยะสุดท้ายหรือมารับการรักษาที่ไม่ต่อเนื่อง ทำให้ ยากต่อการรักษาและทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตในระยะเวลาอันรวดเร็ว สาเหตุที่คนส่วนใหญ่ที่มาพบ แพทย์ช้าหรือมาพบแพทย์ไม่ต่อเนื่อง เป็นเพราะขาดความรู้ ความเข้าใจทั้งในส่วนของตัวโรคเอง การตรวจ การรักษา การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ และความกลัวในเรื่องของผลข้างเคียง ความคิดเกี่ยวกับการ เป็นมะเร็งแล้วต้องเสียชีวิต ทำให้ผู้ป่วยมะเร็ง ไม่ค่อยให้ความร่วมมือในการรักษาตามที่แพทย์กำหนด และ ขาดกำลังใจในการต่อสู้ ทั้งที่ในปัจจุบันนี้การรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่มีความก้าวหน้ามากขึ้น ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ ใหญ่มีโอกาสรอดชีวิตมากขึ้น หรือทำให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น กำลังใจถือเป็นสิ่งสำคัญที่ จะทำให้ผู้ป่วย สามารถต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ ไม่ว่าจะเป็นกำลังใจจากคนในครอบครัวญาติ พี่น้อง และเพื่อน แต่เหนือสิ่งใด นั้น การได้รับรู้เรื่องราวหรือความรู้สึกจากผู้ที่มีประสบการณ์ซึ่งจะสามารถถ่ายทอดความรู้สึกและเป็นกำลังใจ ให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหานี้ คณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำหนังสือแบ่งปันความหวังและกำลังใจฉบับนี้ขึ้นมา ซึ่งได้ รวบรวมกำลังใจและประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีกำลังใจ และสามารถต่อสู้โรคร้ายนี้ มาร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้กำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยมะเร็งท่านอื่นๆ ได้มีความหวังและมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรค นี้ เหมือนกับที่ตนเองประสบมาและสามารถที่จะยืนหยัดต่อสู้ต่อไปได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่กลุ่มนี้ ได้ร่วมกันจัดตั้งชมรมมะเร็งลำไส้ใหญ่ขึ้นมาเพื่อเป็นการได้พบปะ พูดคุย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และ ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ตลอดจนมีการทำกิจกรรมร่วมกันในชมรม

สุดท้ายนี้ ทางผู้จัดทำหวังว่าหนังสือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ให้กับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ทุกท่าน ได้ มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคมะเร็ง และสามารถเอาชนะกับโรคร้ายนี้ได้

คณะผู้จัดทำ  
หน่วยมะเร็งวิทยาและศัลยกรรมมะเร็ง  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



บทเรียน...

## ความหวัง และ กำลังใจ

ดิฉันเป็นบุคคลหนึ่งที่มีประสบการณ์ตรงในการดูแลสามี ซึ่งป่วยเป็นโรค มะเร็งลำไส้ ดิฉันจึงเข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยและญาติดีว่าการเผชิญกับภาวะวิกฤติ เพื่อให้สามารถผ่านพ้นไปได้ นั้นเป็นเช่นไร ประกอบกับดิฉันเคยรับราชการเป็นอาจารย์ พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้มีโอกาสให้การ พยาบาลผู้ป่วยโรคมะเร็ง และดิฉันได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับโรค มะเร็งในหนังสือเรื่อง "การผสมผสานภูมิปัญญาตะวันออกในการดูแลสตรีที่เป็นโรค มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์" เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษาพยาบาล บุคลากรทางการพยาบาล หรือบุคคลที่สนใจ ได้นำไปประยุกต์ใช้กับผู้ป่วย

โอกาสนี้ดิฉันจึงขอเป็นกำลังใจให้ท่านที่กำลังเจ็บป่วย สามารถเผชิญต่อ ภาวะวิกฤติต่างๆไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะท่านจะเจ็บป่วยในระยะใดก็ตาม หากท่านมีทุกข์ วิตกกังวล รู้สึกเครียด ถูกบีบคั้น เศร้าหมอง ฯลฯ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนซึ่งจะออก ฤทธิ์กดระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันต่อโรคลดลง ด้วยเหตุนี้ขอให้คุณเมตตา ตัวเองให้มาก โดยรักษาใจให้ผ่อนคลาย ปล่อยวางต่อสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์กับจิต และกายของท่าน หากท่านผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ร่างกายจะหลั่งสารสุข ทำให้ร่างกายมีระบบภูมิคุ้มกันต่อโรคดีขึ้น

แนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ท่านปล่อยวางความทุกข์ ความเจ็บปวด หรือความ คิดที่ไม่ดี โดยใช้เทคนิคการหายใจ ซึ่งการหายใจเข้าเป็นการนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ ต่างๆ ของร่างกาย การหายใจออกเป็นการขับของเสียออกจากร่างกาย ขั้นตอนแรกให้ ท่านนั่งสมาธิหรือนอนสมาธิก็ได้ ปิดตาเบาๆ จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าและออก ก่อน ฝึกควรหายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ ให้เต็มปอด 2-3 ครั้ง จากนั้นหายใจเข้าเต็มที่ให้ลึก ซ้ำ กลับหายใจชั่วคราวแล้วหายใจออกเปิดริมฝีปากเล็กน้อยปล่อยลมออกช้าๆ หายใจออก

ให้ยาวเป็น 2 เท่าของหายใจเข้า นำความรู้สึกที่ไม่ดี เครียด ทุกข์กายและใจออกไปให้หมด ทำเช่นนี้ 3-4 ครั้ง ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้หายใจปกติ แล้วทำใหม่จนเกิดความชำนาญ นอกจากนี้ท่านอาจใช้วิธีอื่น เช่น สมภาณี สวดมนต์ภาวนา หรือนับลูกประคำ เป็นต้น ถ้าท่านฝึกเป็นประจำ จะช่วยให้คลื่นสมองมีความถี่ต่ำลง และทำให้เกิดความสงบของจิต ผ่อนคลาย ลดอาการปวดได้ ทำให้จิตผ่องใส มีพลัง ภาวะสุขภาพกายจะดีขึ้น

ดิฉันขอเป็นกำลังใจให้ญาติมีความเข้มแข็งและอดทนให้มาก เพราะหากมีใครเจ็บป่วยในครอบครัวซึ่งเป็นภาวะวิกฤติ ก็จะกระทบกันทั้งบ้าน ญาติจะรู้สึกเป็นทุกข์มาก ท่านสามารถใช้เทคนิคการหายใจผ่อนคลายเป็นความทุกข์ได้เช่นเดียวกัน สุดท้ายนี้ดิฉันขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีความรัก ความเมตตา เอื้ออาทร ห่วงใย เอาใจใส่ต่อกัน เพื่อเป็นพลังของชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไป

**“ภาวะเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ และความทุกข์ไม่ได้คงอยู่อย่างถาวร”**

ร่วมแบ่งปันโดย

**ผศ. กอบกาญจน์ ศรีประสิทธิ์**



เรื่อง...

# ความหวัง และกำลังใจ

## มาร่วมแบ่งปัน ความหวัง และกำลังใจ



ในเมื่อเราไม่ได้เป็นสมาชิกโรคมาเร็งแล้ว ก็ให้กำลังใจ  
 แต่ไม่จดจำว่าสมาชิกที่เรา รอดเป็นกำลังใจสมาชิกผู้ป่วยโรคมาเร็ง  
 ใจดีไหม? โรคมาเร็งทุกชนิด ที่ทุกคน ไม่อยากให้มันเกิดขึ้น ใจดี  
 เกิดกับเราแล้ว เราก็ต้อง แลกคำปรึกษาได้ เมื่อโรคนั้นเริ่มเข้าขั้น  
 หากจนหนักแล้ว ใจดี เหมือนพวกเรานี่เอง @ โรคมาเร็ง มา-ละ-ม จา-ลา  
 งาม ไม่มีโรค มีเงินฝากธนาคาร หรือที่สมาชิกที่เป็นโรคมาร่ง  
 ทุกๆท่าน มีชีวิตที่ดี มีกำลังใจดี มีสุขภาพดี ไม่ด้อยกว่าคนอื่น  
 เราขอขอบคุณ @ ใจดีของเรา @ ใจดีของเรา @ ใจดีของเรา

ร่วมแบ่งปันโดย (จก) ภาณุเกียรติ ใจดีแก้ว  
 57 ม.1 ต.บ่อวิน/อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี  
 @ ไลน์ 90116  
 081-9579210

ในเมื่อกระผมได้เป็นสมาชิกโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง แต่ไม่ค่อยมี  
ประสบการณ์เท่าไร จึงขอเป็นกำลังใจให้กับสมาชิกผู้ป่วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่หรือโรค  
มะเร็งทุกชนิด ที่ทุกคนไม่อยากให้มันเกิดขึ้นไม่ว่าเกิดกับตัวเองหรือญาติพี่น้อง แต่ทำ  
อย่างไรได้ เมื่อโรคมันเบียดเบียนทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ เหมือนพุทธภาษิตว่า “อะโรคะญา  
ปะละมะลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ขอให้สมาชิกที่เป็นโรคมะเร็งทุกๆ  
ท่าน มีชีวิตที่ดี มีกำลังใจที่ดี สู้ต่อไป ไม่ว่าจะความตายมันรอเราอยู่ข้างหน้า เราต้องสู้ต่อ  
ไปจนหมดลมหายใจ กระผมเป็นกำลังใจให้เสมอ

ร่วมแบ่งปันโดย

ภาณุเกียรติ เรืองแก้ว

57 ม.1 ต.คลองแห อ.หาดใหญ่

จ.สงขลา 90110

โทร. 081-9579210



นางวัน...

# ความหวัง และ กำลังใจ

## มาร่วมแบ่งปัน ความหวัง และกำลังใจ



ดิฉันก็เหมือนกับน้องๆ ที่ป่วยเป็นมะเร็ง ได้เริ่มมีอาการจากทาง  
 โรงพยาบาลตามรับตอนมาเริ่มแรกประมาณ 2 ปีแล้วแล้ว ซึ่งผมโดยรอบ  
 กัด ดิ้นทุเลาเริ่มป่วยมา ๑๐๙ ปีแล้ว ผมทรมาน พยายามลดอาหาร  
 เดือด อดนอน ทานอาหารโดยส่วนใหญ่เน้นผัก ทานด้านผักผลไม้  
 และ ฝึกทำสมาธิที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่นาน ๑๐ เดือน  
 พอได้สงบสติไม่ก่อเกิดอะไรขึ้น นอนหลับสบายที่สงบใจ ช่วยทำให้  
 จิตใจของเรามั่นคง อดทนทุกข์ทรมาน รังสีใน รมันมาว่ากลัว  
 ง่ายก็ดีขึ้นจากเดิมมาก ดิฉันอยากใน คนที่ป่วยด้วยรังสีรักษารักษา  
 กับโรคภัยในบางที เราทำสิ่งที่ช่วยต่อ (๑) / ๑๐๐ ในบางที  
 โรคภัยไข้เจ็บ อย่างที่บอกคือคุณสามีชื่อสมพงษ์ ดิฉันเคยใช้  
 เรายังดีตอนได้อีกหนึ่งคน เราจะมีเพื่อนร่วมโลกอีกมากมาย  
 ที่พร้อม ~~คือ~~ ตอนในใจเริ่มป่วย ~~ในใจ~~ มีคนทำเรื่อง ที่คุณ  
 ไม่มีใครใช้เงินถึงเราเสมอ. โทรมทุกข์มาฟรีๆกับได้ใจ  
 ร่วมแบ่งปันโดย จิตา มงคลพิณดา

ดิฉันก็เป็นคนหนึ่งที่เคยป่วยเป็นมะเร็ง ได้รับการรักษาจากทางโรงพยาบาลตาม  
ขั้นตอนมาเป็นเวลาประมาณ 2 ปีกว่าแล้ว สุขภาพโดยรวมก็ดี ดิฉันดูแลสุขภาพโดยการ  
ออกกำลังกายทุกวัน พยายามลดความเครียด อย่าเครียด ทานอาหารโดยส่วนใหญ่ เน้น  
หนักทางด้านผักผลไม้และเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่หวาน งดเค็ม  
งดเครื่องดื่มที่ไม่ก่อเกิดประโยชน์ หมั่นสวดมนต์ทำสมาธิจะช่วยทำให้จิตใจของเราเย็น  
ลง จากคนที่เคยใจร้อน ซี้โมโห เป็นคนวิตกกังวลง่ายก็ดีขึ้นจากเดิมมาก ดิฉันอยากให้  
คนที่ป่วยด้วยกันจงมีกำลังใจต่อสู้กับโรคร้ายให้หายขาด เราเท่านั้นที่จะช่วยตัวเอง  
ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บ อย่าท้อแท้ต้องลุกขึ้นมาสู้ชีวิตต่อไป คนอื่นหายได้เราก็ต้อง  
หายได้เหมือนกัน เรายังมีเพื่อนร่วมโลกอีกมากมายที่เป็นเพื่อน คอยให้คำปรึกษา  
ปัญหาต่างๆ ถ้าคุณไม่มีใคร ให้นึกถึงเราเสมอ โทรมาคุยมาปรึกษากันได้ค่ะ

ร่วมแบ่งปันโดย  
ชุติน มงคลศรีนาครา





ดิฉันไม่มีประสบการณ์ตรงของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ดิฉันเป็นญาติผู้ป่วย มะเร็งลำไส้ใหญ่ ดิฉันขอแนะนำสำหรับท่านผู้ป่วยใหม่ที่ต้องประสบโชคชะตาเช่นนี้ ท่านควรรับประทานอาหารที่มีแต่ประโยชน์เน้นผักผลไม้ ออกกำลังกาย หลีกเลี้ยง ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อาทิ บุหรี่ แอลกอฮอล์ อาหารรมควัน อาหารหมักดอง เป็นต้น

ท่านควรทำให้ร่างกายแข็งแรง หางานอดิเรกผ่อนคลายทำ อ่านหนังสือ ไป สถานที่ท่องเที่ยว ไปปฏิบัติธรรม เข้าวัดฟังพระเทศน์ ดูหนังฟังเพลง ที่สำคัญท่าน ต้องอดทน เข้มแข็ง ต่อสู้โรคร้ายให้ได้ และต้องไม่เครียด

ร่วมแบ่งปันโดย

กิตตินันท์ ชัยวงศ์ทอง

74/17 ซ.โชคดีอุทิศ ถ.ราษฎร์อุทิศ1

ต.บ่อทราย อ.เมือง จ.สงขลา



