

ยังมีแบบนี้อีกหรือ

เข้านี้เป็นวันพฤหัสบดี เป็นวันดีๆสำหรับคลินิกเบาหวาน เป็นวันที่คนไข้เยอะพอสมควร ช่วงนี้เป็นช่วงตรวจเลือดประจำปี ซึ่งมีกิจกรรมมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง และเป็นเหมือนดังเช่นนี้ทุกวันที่ต้องมาทำงานแต่เช้าเป็นเวลา ๖.๓๐ น. ซึ่งเป็นเวลาที่หลายๆคนกำลังนอนหลับอยู่ก็ว่าได้แต่สำหรับบางที่มาทำงานที่ตึกโรคเรื้อรังเป็นเวลาที่เขากำลังปฏิบัติงานดูแลคน ชักประวัติ วัดความดันโลหิตให้กับคนไข้เพื่อรอคนหมอมาตรวจ ในขณะที่ซักประวัติคนไข้แต่ละคนก็มีปัญหา มีข้อจำกัดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน คนไข้บางคนหูดึงมาก เดินลำบากมาก เมื่อถึงคิวซักประวัติ วัดความดันโลหิตแล้ว เจ้าหน้าที่ต้องเดินไปเรียกถึงที่นั่งต่อให้เรียกยังไม่ได้อิน บางคนแก่มากลูกหลานพามา ก็จริงแต่เอามาไว้ที่โรงพยาบาลแล้วกลับไปทำธุระที่บ้านบ้าง ส่งแล้วกลับไปทำงานบ้าง เข้าไปในตลาดบ้าง แต่บางคนโชคดีมีลูกมีหลานพามาดูแลแล้วอบอุ่น มีความห่วงใยกันและกัน

วันนี้มีคนไข้รายหนึ่ง เป็นหญิง รูปร่างผอมบาง เดินมาคนเดียว ก็ซักประวัติว่า น้ำหนักเท่าไร มีอาการผิดปกติอะไรหรือไม่ มีเหงื่อแตกตัวเย็นใจสั่น ปากแห้ง คอแห้งไหม ทานยาความดันโลหิตมาหรือยัง ที่ถามแบบนี้เพราะว่าคนไข้บางคนห่วงแต่ที่จะรอซักประวัติ วัดความดันโลหิตแต่อย่าไม่ทานทำยั้งความดันโลหิตก็ไม่ลง ทำให้ต้องทานยานอนพัก แล้ววัดความดันโลหิตซ้ำถึงลงได้ค่าที่เหมาะสม แล้วก็ยกยักตอบว่า เมื่อเข้าทานยามาจากบ้านแล้ว ฉันทะนอนพยาบาลที่นั้งข้างได้แต่มองหน้ากันแล้วถามพร้อมกันว่า ทำไมคุณยายถึงได้กินยามาก่อน แล้วคุณยายรู้ไหมทำไมแบบนี้ไม่ถูกต้อง คุณยายก็พูดขึ้นว่า ยายก็ทำแบบนี้ทุกครั้งที่มาโรงพยาบาล แล้วถามคุณยายต่อว่า ทำนานยังคะ คุณยายตอบว่าก็ทำตั้งแต่เป็นเบาหวานละคะ ดิฉันได้แต่คิดในใจว่า ยังมีแบบนี้หรือคะคุณยายแล้วจะมีคนไข้สักกี่คนที่ทำแบบนี้หากคนไข้ทานยามาก่อนเจาะเลือดแล้วไม่ได้ทานอาหารสิ่งที่เกิดขึ้นคือทำให้เกิดอาการน้ำตาลในเลือดต่ำ ซ็อคหมดสติได้ และค่าน้ำตาลในเลือดก็ไม่ได้มาตรฐาน

การมาที่คลินิกโรคเรื้อรังก็จะมีคำแนะนำคนไข้ทุกเช้าก่อนเข้าตรวจ การทิ้งขยะให้ถูกต้อง ซึ่งขยะที่ทางโรงพยาบาล ก็มีขยะทั่วไป ขยะติดเชื้อ ขยะรีไซเคิล การใช้ยาใช้ตามขนาดที่แพทย์สั่ง ไม่ควรปรับยาเอง หากกินแล้วมีอาการผิดปกติให้หยุดยาตัวนั้นแล้วมาพบแพทย์ที่โรงพยาบาล การยึดเหนี่ยวการออกกำลังกายรวมการดูแลทางด้านจิตใจ แต่ทำไมคนไข้ถึงไม่เข้าใจในการปฏิบัติตัว ไม่เข้าใจที่เราพูด ที่เราสื่อออกไป แต่นั่นคือประเด็นสิ่งที่สำคัญที่เราต้องติดตามสอบถามทำความเข้าใจในแต่ละสิ่งแต่ละอย่างที่เราพูดสื่อออกไป ว่าเข้าใจยัง ดีความหมายว่ายัง ทำให้เราว่าการรับรู้ของแต่ละคนก็ต่างกัน ดังนั้นเราควรมีการสอบถาม ทบทวนทำความเข้าใจก่อนที่เราจะปล่อยให้เขาออกจากมือเรา ถ้าเราทุกคนช่วยกันแนะนำ ช่วยบอก คนไข้ ญาติพี่น้องของเราถึงแม้เราจะมีโรคภัยแต่ก็ขอให้เขามีความสุขกับโรคที่เขาเป็น

ผงซูรสนั้นสำคัญไฉน

ในทุกๆวันตอนเช้า ก่อนที่คนไข้จะเข้าห้องตรวจกับคุณหมอ พี่หัวหน้าตึกโรคเรื้อรังก็จะมีการสอน การแนะนำให้คนไข้ปฏิบัติให้เหมาะสมกับโรค ทานยาให้เหมาะสม อยู่โรคให้มีความสุข

ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้สมดุล อย่าทำอะไรที่ต้องรีบร้อน ทำใจให้สบาย การมาโรงพยาบาลก็เหมือนกันไม่ต้องรีบ อย่างเช่น บางคนไม่มีเจาะเลือดควรที่จะมาสาย ไม่ต้องมาแต่เช้าไม่ต้องเร่ง แนะนำทุกสิ่งทุกอย่างการปฏิบัติให้ถูกสุขลักษณะ การรับประทานให้เหมาะกับโรค อย่างคนไข้ความดันโลหิตสูง ไม่ควรทานอาหารที่มีรสเค็ม งดทานอาหารหมักดอง เครื่องปรุงรสต่างๆเช่น ผงปรุงรสฟ้าไท คะนอร์ ซอส ซีอิ๊ว ผงซูรส พอพูดถึงผงซูรสทุกคนต่างหัวเราะเสียงดัง ต่างคนต่างพูดออกมาว่า งดไม่ได้หรอก เลิกไม่ได้หรอก ไม้ใส่ก็ไม่แซบ ไม้ซื้อมาก็ไม่ได้ขายนะ ทำไมคนไข้ถึงได้ติดยาอะไรขนาดนั้น แต่พี่หัวหน้าตึกก็ได้เปรียบเทียบกับ คนญี่ปุ่น เขาผลิตผงซูรสออกมาให้เราของละ ๕ บาท แต่ที่ประเทศเขา เขาผลิตเครื่องฟอกไตไว้ให้เราเครื่องล้าน เขานะฆ่าเราทางอ้อมรู้ไม่ผงซูรสที่แน่ตัวดีที่ทำให้ไตของเราทำงานแย่ลง มีไข้แต่ผู้ใหญ่ถ้าเด็กๆได้รับเข้าไปเรื่อยๆในระยะนานก็ทำให้เป็นโรคไตได้เช่นกัน ดังนั้นเราควรเลิกผงซูรสเพื่อเป็นผลดีต่อสุขภาพของเรา ต่อคนที่เรารัก เพื่อที่จะได้อยู่ด้วยกันนานๆ อยู่แบบมีความสุข อยู่แบบห่างไกลโรคภัย