

ก ถ้าซีดมากไม่ควรเรียนรด. เพราะบางครั้งต้องฝึกภาคสนาม ออกกำลังกายมากอาจเป็นอันตรายได้ แต่ถ้าซีดไม่มากเช่น เป็นฮีโมโกลบิน เอ็ช อาจเรียน รด. ได้ เนื่องจากราชการทหาร ไม่รับผู้ป่วยโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียอยู่แล้ว แต่เวลาไปเกณฑ์ ทหารจะไม่ถูกคัดเลือกถ้ามีใบรับรองแพทย์ไปแสดง

วิธีสมัครสมาชิกและอยากได้จุลสารฉบับรวมเล่ม

? หนูอยากได้หนังสือบ้างจะทำอย่างไรคะ

ก การสมัครสมาชิกสามารถ Download ใบสมัครได้ที่ www.thalassemia.or.th หลังจากกรอกข้อมูลของสมาชิกลงในใบสมัครพร้อมกับส่งแนบไปรษณีย์ 5 บาทจำนวน 3 ดวงเพื่อใช้ในการส่งจุลสารมาให้สมาชิก สมาชิก 1 ปีจะได้รับจุลสาร 3 ฉบับ ให้ส่งใบสมัครมาที่ นพ.กิตติ ต่อจรัส หน่วยโลหิตวิทยา รพ.พระมงกุฎเกล้า เลขที่ 315 ถ.ราชวิถี เขตราชเทวี กทม 10400

? อ่านจุลสารฯ แล้วคิดว่ามีประโยชน์ ได้รับความรู้เพิ่มเติม แต่เพิ่งเป็นสมาชิกได้ปีเดียว อยากได้จุลสารฉบับรวมเล่มครับ

ก ทางบรรณาธิการกำลังจัดทำจุลสารฯ ฉบับรวมเล่มอยู่ คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในต้นปี 2555 เพื่อจะได้เป็นของขวัญ ปีใหม่ให้กับสมาชิกฯ โดยจะใช้ชื่อเรื่องว่า “สารนารูเกี่ยวกับธาลัสซีเมีย” มีเนื้อหาที่ได้เคยตีพิมพ์และคำถามคำตอบ ที่คิดว่า น่าจะมีประโยชน์ กำลังอยู่ระหว่างหาทุนสนับสนุนการตีพิมพ์ เมื่อได้จัดพิมพ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว และหากสมาชิกผู้ใดต้องการ หนังสือดังกล่าว ก็ให้ส่งแนบไปรษณีย์มูลค่า 50 บาทเพื่อจะจัดส่งไปให้ครับ

เปิดประสบการณ์ต่างแดน @ ตุรกี - เมืองแห่งสองทวีป

สุรพงษ์ วัฒนายน

ผมนายสุรพงษ์ วัฒนายน เข้ามาเป็นกรรมการชมธาลัสซีเมียโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์เมื่อปี 2553 และเป็นผู้ป่วยของ ผศ.พญ.ปราณี สุจริตจันทร์ ได้รับคัดเลือกได้ทุนสนับสนุนจาก มูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทยไปร่วมประชุม ธาลัสซีเมียและฮีโมโกลบินนานาชาติครั้งที่ 12 การประชุมองค์กร ธาลัสซีเมียนานาชาติสำหรับคนไข้และครอบครัวของคนไข้ครั้งที่ 14 ณ โรงแรมที่อปกากปิและโรงแรมครีมลิน เมืองอันตัลยา ประเทศตุรกี ระหว่างวันที่ 11 - 14 พฤษภาคม 2554



วันที่ 1 เราออกเดินทางในคืนวันที่ 10 พฤษภาคม โดยสายการบินตุรกีแอร์ไลน์ เวลา 23.30 น. เดินทางสู่เมืองอิสตันบูลของประเทศตุรกีไปถึงตอนเช้าของวันที่ 11 พฤษภาคม เวลา 7.20 น. และเดินทางต่อไปยังเมืองอันตัลยาอีกประมาณ 1 ชั่วโมง เมื่อไปถึงต้องปรับสภาพร่างกายเป็นการด่วนเพราะอากาศเย็นมาก

ประมาณ 15 องศา และเวลาที่ประเทศตุรกีช้ากว่าเมืองไทยประมาณ 6 ชั่วโมง มีรถมารับพวกเราไปยังโรงแรมที่จัดการประชุมแบ่งเป็น 2 โรงแรมคือโรงแรมที่อปกากปิ ซึ่งเป็นที่พักของพวกเรา สวยงามมาก รูปแบบของโรงแรมนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากพระราชวังที่อปกากปิที่ใหญ่ที่สุดในเมืองอิสตันบูล อันเป็นพระราชวังที่ประทับของสุลต่าน ปัจจุบันพระราชวังที่อปกากปิกลายเป็นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติที่ใช้เก็บมหาสมบัติอันล้ำค่า ส่วนโรงแรมครีมลินพาลาส ซึ่งเป็นโรงแรมที่ใช้ในการประชุมครั้งนี้ถอดแบบมาจากทางเข้าของสแควร์ครีมลินในกรุงมอสโก ประเทศรัสเซีย ทำให้รู้สึกถึงบรรยากาศอันงดงามของสถาปัตยกรรม หลังจากเข้าพักแล้วก็มีเวลาจึงเดินสำรวจรอบๆ โรงแรมและทานข้าวกลางวัน และเข้าร่วมพิธีเปิดงานโดยคุณ Duran Canatan ประธานมูลนิธิธาลัสซีเมียของประเทศตุรกี และคุณ Panos Englezos ประธานองค์กรมูลนิธิธาลัสซีเมียโลก กล่าวเปิดงานและชมการแสดงศิลปวัฒนธรรมของประเทศตุรกี หลังจากนั้นเข้าร่วมฟังบรรยายวิชาการโดย ศ.ดร.นพ.สุทัศน์ ฟูเจริญบรรยายหัวข้อ “โรคที่สืบทอดทางฮีโมโกลบินเป็นภาระต่อสาธารณสุขของโลก”

วันที่ 3 วันที่ 12 พฤษภาคม หลังจากรับประทานอาหารเช้าผมได้เป็นตัวแทนผู้ป่วยจากประเทศไทย เข้าร่วมประชุมอภิปรายโต๊ะกลมระหว่างผู้ป่วย ผู้ปกครอง คุณหมอ มีทั้งหมด 8 กลุ่มจากนานาประเทศ ซึ่งผมถูกจัดให้อยู่ร่วมโต๊ะกับประเทศอาร์เซอร์ไบจานและประเทศเนเธอร์แลนด์ โดยมีคุณเซมิรา ซาคาโนว่าเป็นหัวหน้ากลุ่ม เธอสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ดี



ทำให้ง่ายต่อการสื่อสาร กล่าวสรุปคือประเทศอาร์เซอร์ไบจาน มาประชุมธาลัสซีเมียโลกมากกว่า 40 คน ซึ่งถือว่ามากเนื่องจาก รัฐบาลสนับสนุนให้ผู้ป่วยมาประชุมระดับโลกเพราะเห็นความสำคัญ ซึ่งมีกฎที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติตามคือการมาประชุมธาลัสซีเมียโลก ถ้ามาประชุมเป็นครั้งแรกผู้ป่วยจะต้องออกค่าใช้จ่ายเองทั้งหมด ถ้ามาเป็นครั้งที่ 2 ผู้ป่วยออกค่าใช้จ่ายครึ่งหนึ่งและ รัฐบาลจ่ายให้อีกครึ่งหนึ่ง ถ้ามาครั้งที่ 3 เป็นต้นไปรัฐบาลจ่ายให้ทั้งหมด โดยรัฐบาลของประเทศอาร์เซอร์ไบจานให้ความสำคัญว่าการที่ผู้ป่วยได้มาร่วมประชุมธาลัสซีเมียโลกดีกว่าการรักษา แต่ในประเทศเพียงอย่างเดียว รวมทั้งผมได้ใช้โอกาสนี้ในการอภิปรายเช่นกันว่าประเทศไทยก็มีการพัฒนาการรักษาได้ในระดับหนึ่ง เรามียา GPO-L-ONE สำหรับรักษาภาวะเหล็กเกินในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ที่ราคาถูกมากและขอโอกาสให้ผู้ป่วยธาลัสซีเมียมีโอกาสทำงานเมื่อไปสมัครงานในที่ต่างๆ ขอให้ดูความสามารถและประสบการณ์เป็นหลัก เนื่องจากผู้ป่วยธาลัสซีเมียสามารถทำงานได้เหมือนคนปกติ เพียงแต่ต้องหมั่นมาพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ นอกจากนั้นผมยังได้รู้จักกับคุณ Elmas Citak ผู้ป่วยธาลัสซีเมียเบต้าเมเจอร์จากประเทศเนเธอร์แลนด์ เธอได้มีโอกาสมาร่วมงานธาลัสซีเมียโลกทุกปีเนื่องจากรัฐบาลสนับสนุนและเธอได้ทำงานในองค์กร OSCAR ของประเทศเนเธอร์แลนด์ หลังจากนั้นหลังอาหารเย็นพวกเราได้ไปชมคอนเสิร์ตเพลงและร่วมเต้นรำเพลงในยุคดีสโก มีนักร้องจากประเทศตุรกีมามากมายอาทิ Bir Zamamlar

วันที่ 4 วันที่ 13 พฤษภาคม วันว่าง พวกเราจึงไปเที่ยวโดยเหมาแท็กซี่ไปในที่ต่างๆ สถานที่แรกคือ Aspendos Archaeological Site สร้างขึ้นสมัยกรีก-โรมัน เป็นโรงละครกลางแจ้งโบราณ ปัจจุบันยังใช้สำหรับงานประจำปี Aspendos International Opera & Ballet Festival สถานที่ 2 Manavgat Waterfall เป็นน้ำตกรูปเกือกม้าเตี้ยๆ สูงแค่ 2 เมตร น้ำใสและแรงมาก ไหลลงแม่น้ำ Manavgat มาจากเทือกเขา Toras

เค้านำอาหารคร่อมบนแม่น้ำด้วยและทำแบบศาลาให้เด็กๆ เล่นน้ำ หลังจากไปเที่ยวเสร็จแล้วผมก็มาเป็นกำลังใจให้พี่ทรง-ทิตารัตน์ ในส่วนของ Poster Presentation จากโรงพยาบาลศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ 5 วันที่ 14 พฤษภาคม ช่วงเช้าผมได้เข้าฟังสัมมนาในห้องประชุมของผู้ป่วยในหัวข้อ Medical Panel แผนการรักษา การอภิปรายโดยสรุปมีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับการเจ็บป่วยในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ความเจ็บป่วยในกระดูก ความผิดปกติของต่อมไร้ท่อและอัตราการเกิดของประชากร การตรวจธาตุเหล็กเกินในหัวใจและตับ (เกี่ยวกับลำไส้เล็ก) หลังจากประชุมในห้องของผู้ป่วยเสร็จแล้ว ก็เข้าร่วมประชุมต่อ ซึ่ง รศ.ดร.นพ. วิพร วิประกษิต บรรยายหัวข้อ “การขับธาตุเหล็ก” ซึ่งมีข้อสรุปใจความสำคัญ คือ

1. การขับธาตุเหล็กเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพและสามารถที่จะทำให้มีชีวิตรยาวนานมากขึ้น
2. ผู้ป่วยธาลัสซีเมียจะต้องเลือกยาสำหรับที่จะขับธาตุเหล็กกำหนดสิ่งที่ผู้ป่วยควรจะใช้ยาขึ้นอยู่กับปัจจัยในหลายๆ อย่าง “คนเราไม่เหมือนกัน”
3. ถ้าผู้ป่วยธาลัสซีเมียมีธาตุเหล็กอยู่ในที่ต่างๆ เช่นในหัวใจ ให้กลับไปดูที่ข้อแรก
4. เด็กใหม่มีให้เห็นรอบตัวเรา

หลังจากนั้นเข้าร่วมประชุมในห้องประชุมใหญ่โดยคุณ Duran Canatan จากประเทศตุรกีกล่าวต้อนรับและเริ่มการบรรยายโดยมีคุณหมอจากประเทศอิตาลี เลบานอน และประเทศไทยโดย รศ.ดร.นพ.วิพร วิประกษิต บรรยายในหัวข้อ “คลินิกภาวะแทรกซ้อนในโรคธาลัสซีเมีย” ซึ่งมีข้อสรุปใจความสำคัญดังนี้



1. ภาวะเหล็กเกินเกิดขึ้นในผู้ป่วยธาลัสซีเมีย โดยไม่คำนึงถึงภาวะการถ่ายเลือดเนื่องจากการดูดซึมในลำไส้เล็กสูง
2. ปริมาณที่วัดระดับ Serum Ferritin ไม่แม่นยำในระดับธาตุเหล็กของผู้ป่วยธาลัสซีเมีย

3. เมื่อเรารู้ว่าเราได้เริ่มใช้เทคโนโลยี MRI แสดงสัดส่วนจำนวนมากของผู้ป่วยธาลัสซีเมียที่มีภาวะเหล็กเกิน

4. การศึกษาอย่างต่อเนื่องเบื้องต้นของความสัมพันธ์ในธาตุเหล็กเกินกับอัตราการป่วยจากโรคในระบบอวัยวะเกือบทั้งหมดยกเว้นในหัวใจ

5. ประสบการณ์เริ่มแรกของยา Desferasirox ในผู้ป่วยธาลัสซีเมียมีอนาคตดีและผลของการศึกษานี้กำลังเป็นที่จับตามอง

หลังจากเข้าร่วมประชุมเสร็จแล้วก็พักรับประทานอาหารกลางวันและก็ถึงเวลาช้อปปิ้งแล้ว พวกเราไปย่านโอล์ดทาวน์หรือ โอลบาร์ซ่า จุดเด่นที่นี่คือหอนาฬิกา (Clock-Tower) ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางเมือง ได้เดินเล่น ถ่ายรูปและช้อปปิ้งของฝาก กลับมา



ถึงที่พักประมาณ 19.00 น. รับประทานอาหารค่ำแล้วในตัวชุดไทย ถึงเวลาทำหน้าที่ของตนเองแล้วในการแสดงรำไทย ซึ่งได้ซ้อมมา 2 สัปดาห์สำหรับงานการรำดินเนอร์ จัดโดยกระทรวงวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวของประเทศตุรกี และองค์กรมูลนิธิธาลัสซีเมียโลก เป็นผู้จัดงานนี้ขึ้น ความรู้สึกตอนนั้นคือตื่นเต้นมาก ได้โชว์การรำในเพลงงามแสงเดือน รำร่วมกับ ศ.ดร.นพ.สุทัศน์ ฟูเจริญ ซึ่งหลังจากโชว์การรำไทยเสร็จแล้วได้เป็นตัวแทนของมูลนิธิโรคโลหิตจางธาลัสซีเมียแห่งประเทศไทยมอบของที่ระลึกให้กับคุณ Duran Canatan ประธานมูลนิธิธาลัสซีเมียของประเทศตุรกีและคุณ Panos Englezos ประธานองค์กรมูลนิธิธาลัสซีเมียโลก ซึ่งเป็นหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ผสมกับความประทับใจและเป็นความภาคภูมิใจที่สุดที่ได้และจะไม่มีวันลืมตราบนานเท่านาน

วันที่ 6 วันสุดท้าย! 15 พฤษภาคม หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้วขอไปว่ายน้ำในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน-แน่นอนว่าไม่มีอะไรที่จะมีความสุขและเป็นรางวัลของชีวิตจริงๆ หลังจากนั้นเราก็เที่ยวให้จุใจกันต่อก่อนเดินทางกลับเพราะเที่ยวบินขากลับตอนเย็น เรามีเวลาเหลือที่จะเหมาแท็กซี่ไปในที่ต่างๆ ดังนี้

1. น้ำตก Kursunlu เป็นหนึ่งในสาขาของแม่น้ำ Aksu ท่ามกลางป่าสนอันสวยงาม ชนบทรอบน้ำรูปแบบปิกนิกที่

น่ารักและมีความสุข เพียงยี่สิบนาทีจากใจกลางเมือง Antalya

2. น้ำตก Duden Waterfalls เป็นอุทยานน้ำตกแห่งชาติที่ใหญ่ที่สุด ซึ่งน้ำจะหยดลงมาจากหน้าผาด้านล่าง Düden ลงไปในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน

3. กลุ่ม ใหม่ พี่ทรง พี่พนธ์ น้องพลอย เลือกไปช้อปปิ้งกันที่ห้าง Myra Grand Bazaar Akkapark Shopping Mall ซึ่งทั้ง 3 ห้างติดกันเลยเดินทั้ง 3 ห้าง และมาซื้อของได้ที่ห้าง Myra Grand Bazaar เพราะราคาไม่แพง (ตามคำแนะนำจาก อ.ปราณี ซึ่งมาช้อปปิ้งตั้งแต่วันแรกแล้ว) ส่วนกลุ่ม พี่เอ พี่ปลา โน ต้ม ไปน้ำตก Lara Duden กันต่อ Lara ก็คือ ระดับที่ต่ำกว่าแม่น้ำ Düden River ที่เหมือนกับการพุ่งลงไปในทะเลเมดิเตอร์เรเนียนกว่า 40 เมตร แล้วกลุ่มเราทั้ง 8 คนก็มาเจอกันที่ ห้าง Akkapark Shopping Mall แล้วเราก็เดินทางกลับที่พักเตรียมตัวกลับกรุงเทพฯ

เป็นความสุขและเป็น 7 วันที่มีค่าอันแสนที่จะพิเศษที่สุดจริงๆ ที่ผมได้มีโอกาสมาที่เมืองอันตัลยา ประเทศตุรกี เมืองในฝัน

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ ศ.พญ.คุณหญิงสุดศราศรัจจินดา ศ.เกียรติคุณ พญ.วรวรรณ ตันไพจิตร ศ.พญ.ภัทรพร อิศรางกูร ณ อยุธยา รศ.ดร.นพ.วิพร วิประกษิต ผศ.พญ.ปราณี สุจริตจันทร์ คุณสายพิน พหลโยธิน ที่ให้โอกาสและมอบประสบการณ์ชีวิตอันล้ำค่า ที่จะไม่มีวันลืมเลือน ขอขอบคุณครูจ้อย-ปัญญวีร์ ชัยยะศิริสุวรรณ เจ้าหน้าที่บริการงานชำนาญการของคณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่สละเวลาสอนรำไทยให้ลูกศิษย์คนนี้ พี่ทรง-ทศิสารต์น์ คุสุวรรณ พี่ที่ใจดีคอยดูแลตลอดทริปนี้อย่างดีเยี่ยม พี่เอ-ดาร์กา สีเลียม และพี่ปลา พี่นิพนธ์ ต้ม จากคณะศิริราช รวมทั้ง โนและน้องพลอยที่สร้างรอยยิ้มและความสนุกสนานตลอดการเดินทางในทริปนี้ และที่ขาดไม่ได้ ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ในชมรมธาลัสซีเมียโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ทุกคนที่เป็นกำลังใจ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันเสมอ และขอขอบคุณบริษัท Novartis Oncology

