



## ด้วย..หัวใจ..เต็มร้อย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ปีเก่าที่ผ่านพ้นไปเอาความท้อแท้ เบื่อหน่ายทิ้งไปด้วยหรือเปล่า  
หมอกคาดว่าทั้งผู้ป่วยธาลัสซีเมียและคุณพ่อคุณแม่คงทำใจเตรียมรับปีใหม่ 2559 และปี ต่อๆ  
ไปด้วยหัวใจเต็มร้อยนะคะ

สังเกตไหมคะ หัวใจหรือที่จริงความคิดของคนเรานั้นมีพลังมหาศาล วันไหนที่รู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย วันนั้นจะไม่อยากทำอะไร อยากจะอยู่เฉยๆ ไม่อยากลุกไปไหน ไม่อยากทำนู่น นี่ นั่น ไม่อยาก ไม่อยาก ไม่อยากกินยา ไม่อยากฉีดยา ไม่อยากรับเลือด อยากทำอะไรขวางๆ อยากแอนด์ทุกอย่างบางคนไม่  
อยากหายใจด้วย

**หมอพุดแทงใจดำหรือเปล่า แต่หลายคนคิดแง่ๆ ไข้ไหมคะ**  
แล้วมีใครไหมคะ ที่คิดว่า แม้ว่าเราจะเป็นโรคธาลัสซีเมีย เราไม่ได้ความสามารถไปกว่าใคร สถิติปัญญาของเราไม่ได้  
ไปกว่าใคร และถ้าเราร่วมมือในการรักษาสุขภาพของเราให้ดี  
ซึ่งในปัจจุบันนับว่าทำได้ดีมากด้วยแล้ว เราย่อมมีศักยภาพไม่  
น้อยไปกว่าใคร

หมอมมีผู้ป่วยธาลัสซีเมียที่รักษามาตั้งแต่เด็ก เขาต้อง  
รับเลือดตลอดทุกเดือน และได้รับยาธาตุเหล็กชนิดฉีด แม้ว่า  
เขาจะโชคร้ายในบางส่วนที่มีภาวะแทรกซ้อนบางอย่าง แต่โดย  
รวมเขาสามารถผ่านพ้นความยากลำบากเหล่านั้นมาได้ โดยตัว  
เขาเอง ที่เข้มแข็งฝ่าฟันความยากลำบากต่างๆ โดยมีคุณพ่อ  
คุณแม่เป็นผู้ให้การดูแลช่วยเหลือเป็นอย่างดี

เขาเรียนแพทย์ปีสุดท้ายและจะจบเป็นแพทยศาสตร  
บัณฑิตอีกไม่กี่เดือนข้างหน้า ใครที่เห็นนักศึกษาแพทย์เรียน  
และอยู่เวรกันต้องยอมรับว่าเป็นสาขาที่เรียนหนักมาก เพราะ  
นอกจากจะเรียนในเวลากลางวัน ต้องอยู่เวรในเวลากลางคืน  
อดหลับอดนอน แม้แต่คนที่มีความสุขปกติยังยากที่จะผ่าน  
ความเครียดดังกล่าวได้ตลอดรอดฝั่ง แต่เขาสามารถผ่านวัน  
เวลาดังกล่าวไปได้โดยไม่ย่อท้อ และผ่านไปได้อย่างดีด้วยนอก  
จากนี้เขายังสามารถตีเนื้อหาวิชาการให้เพื่อนๆปกติของเขาได้

ไม่ว่าหมอยกให้ผู้ป่วยธาลัสซีเมียต้องเรียนแพทย์  
มีผู้ป่วยหลายคนมาถามหมอเหมือนกัน เด็กที่มีคะแนนสูงๆ เขา  
อยากเรียนในสาขานี้ หลายคนหมอแนะนำเขาไปเรียนสาขาอื่น  
ที่ไม่เหนื่อยเท่าสาขาแพทย์ เพราะลำพังจากโรคธาลัสซีเมียซึ่ง  
ทำให้ผู้ป่วยมีอาการซีดเรื้อรัง ทำให้ผู้ป่วยเหนื่อยง่ายกว่าคนอื่น

อยู่แล้ว หากสามารถทำกิจการอะไรที่พึ่งพาตัวเองได้นั้นก็เป็น  
สิ่งพิเศษสำหรับหมอแล้ว และแน่นอนย่อมเกิดผลดีต่อครอบครัว  
ของผู้ป่วยและสังคมโดยรวมด้วย แต่ที่หมอเล่าถึงผู้ป่วยคน  
นี้ซึ่งอีกไม่นานพวกเราต้องเรียกเขาว่าคุณหมอแล้ว หมอเห็น  
เขาเดินทางทั้งวัน และที่สำคัญหมอเห็นเขาห้อยอุปกรณ์ขับ  
ธาตุเหล็กไว้กับตัว อย่างมาดมั่น โดยไม่ได้อายต่อสายตาของ  
ผู้ใด กระเป๋าผ้าสีขาวใส่เครื่อง infusion pump ห้อยสะพายไว้  
กับตัว ไม่ได้ทำให้เขาแปลกแยกไปจากคนอื่น หมอคิดว่าเขา  
คงขอบคุณยาขับธาตุเหล็กและอยู่กับมันเสมือนหนึ่งเป็นส่วน  
สำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตและคิดว่ามันคือยาที่จะช่วยขับธาตุ  
เหล็กที่มากเกินไปออกจากร่างกายของเขา เพื่อจะรักษาตัวเขาให้  
มีชีวิตยืนยาวเพื่อยังประโยชน์แก่มนุษยชาติต่อไป หมอไม่คิด  
ว่าเขาจะไม่เบื่อกับมัน แน่ใจด้วยความเชื่อมั่นมนุษย์ปุถุชน หมอว่า  
ในบางช่วงเวลาเขาคงเบื่อกันเหมือนกัน อาจจะอยากสลัดมัน  
ออกทิ้งหลายๆ ด้วย(หมอไม่เคยถามและไม่อยากถามเรื่องนี้) แต่  
เขายังคงรับยาอย่างสม่ำเสมอ เสมือนหนึ่งยอมรับโดยไม่อาจ  
หลีกเลี่ยงได้ ว่ายาเป็นปัจจัยสี่อย่างหนึ่ง

**ยังจำได้ไหมคะ ปัจจัยสี่ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม  
ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค**

สิ่งที่เขาคำนึงถึงต้องมาจากความคิดในทางบวกต่อชีวิต  
ความมาดมั่น และความคาดหวังที่เขาต้องสร้างและบ่มเพาะ  
ให้เกิดในใจด้วยความเข้มแข็งทรหด และเหนืออื่นใดไม่เพียงแต่  
อยู่ในความคิดหรือความฝัน แต่เขาได้ลงมือทำให้ความฝันของเขา  
เป็นความจริงด้วย นอกจากเขาจะจบแพทย์ได้ในปีที่เขายังสมัคร  
เข้ารับพระราชทานทุนโครงการเยาวชนรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล  
เพื่อบ่มเพาะการเป็นนักวิจัยในชีวิตการเป็นแพทย์ในอนาคต  
เพื่อทำคุณประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ โดยจะเดินทางไปทำการ  
ศึกษาวิจัย ฝึกการปฏิบัติงานในต่างประเทศเป็นเวลา 1 ปีภายใต้  
คำแนะนำ ของอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ  
ทุนนี้คัดเลือกนักศึกษาแพทย์ปีสุดท้ายจากทั่วประเทศ มีทั้ง  
การเสนอโครงการที่ผ่านการคัดเลือกจากคณะกรรมการ ว่าเป็น

โครงการที่น่าจะเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ในศักยภาพของผู้เข้ารับทุน ตลอดจนมีการไปสัมภาษณ์บุคคลรอบข้างในสถานที่เรียนของนักศึกษาซึ่งเรียกว่าการสัมภาษณ์ 360 องศา เพื่อให้แน่ใจว่าบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกเลือกจะเป็นทั้งคนดีและคนเก่ง ดังนั้นต้องนับว่าผู้รับพระราชทานทุนนี้ต้องถูกเลือกเฟ้นอย่างมาก ผู้ป่วยอนาคตคุณหมอนานนี้ได้รับคัดเลือกเป็นหนึ่งในห้าของผู้ได้รับพระราชทานทุน ซึ่งได้เข้าเฝ้าสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

ย้อนกลับไปเมื่อนักศึกษาแพทย์ผู้ป่วยท่านนี้เรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย คุณแม่ของเขาได้มาปรึกษาว่าลูกจะไปต่างประเทศช่วงปิดเทอมได้หรือไม่ หมอประเมินดูอาการแล้วผู้ป่วย

ไม่ต้องรับเลือดได้สักกระยะหนึ่ง การให้เลือดของผู้ป่วยรายนี้ไม่ได้ให้เพราะต้องการเลือดเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดซึ่งหากไม่ให้เลือดจะเหนื่อยมาก แต่การให้เลือดในผู้ป่วยรายนี้เพื่อไม่ให้มีหน้าตาเปลี่ยน และไม่ให้ตับม้ามโตมาก อาการของเขาจัดว่ามีภาวะโลหิตจางปานกลาง ก่อนไปต่างประเทศหมอให้เลือดเขา ก่อนเพื่อเตรียมเลือดให้มีความเข้มข้นของเลือดในร่างกายสูงพอที่จะไม่เหนื่อย ให้มียาขับธาตุเหล็กติดตัวไปและเขียนจดหมายให้ติดตัวไว้เผื่อมีเหตุฉุกเฉินในต่างแดน โชคดีที่เขามีญาติอยู่ที่สหรัฐอเมริกา เขาจึงได้มีโอกาสไปหาประสบการณ์ในต่างประเทศได้อย่างอุ่นใจ และมีโอกาสเดินทางไปต่างประเทศหลายครั้งหมอเชื่อว่าการได้ไปหาประสบการณ์ชีวิตในโลกกว้างคงมีส่วนทำให้เขามีความคิดกว้างขึ้นและตั้งเป้าหมายในชีวิตได้มากขึ้น อีกทั้งมองเห็นผลของความสำเร็จที่ไม่ไกลเกินเอื้อม

ผู้ป่วยคนอื่นที่หมอได้มีโอกาสรักษาหลายคน ไปเรียนต่างประเทศเข้าโครงการนักศึกษาแลกเปลี่ยนเช่นกัน ในกลุ่มนี้หมอจะประเมินว่าสามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องรับเลือดบ่อยๆ ภาวะธาตุเหล็กเกินไม่มาก ไม่อยู่ในเกณฑ์อันตราย เพราะการนำยาขับธาตุเหล็กไปรับประทานหรือฉีด คงต้องมีการติดตามอาการข้างเคียงจากยาด้วย อย่างไรก็ตามมีผู้ป่วย 1 รายมีธาตุเหล็กสะสมโดยวัดจากระดับซีรั่มเฟอร์ริตินสูงประมาณ 1,000 ไมโครกรัมต่อลิตร หมอแนะนำให้เขาตีหมาเขียว โดยใช้ชา 1 ซองผสมน้ำร้อน 1 ถ้วย (240 มล.) ต้มตอนเช้า แล้วอย่าเพิ่งทิ้งซองนั้น ให้เก็บใส่ตู้เย็นไว้ซองอีกครั้งตอนเย็น ต้มในระหว่างมื้ออาหารเพื่อลดการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหาร หลังจากไปต่างประเทศ 11 เดือน หมอติดตามระดับซีรั่มเฟอร์ริตินลดลงเหลือประมาณ 600 ไมโครกรัมต่อลิตร ทั้งนี้มีการเจาะเลือดติดตามเป็นระยะทุก 6 เดือน เมื่อตีหมาเขียว ปริมาณซีรั่มเฟอร์ริตินไม่ขึ้นไปมากกว่านี้ แต่สิ่งที่พบร่วมด้วยคือ ธาตุสังกะสีในเลือดจะต่ำด้วย ดังนั้นการตีหมาเขียวเป็นเวลานาน ต้องติดตามระดับสังกะสีในเลือดด้วย เพราะสังกะสีมีบทบาทสำคัญในเรื่องภูมิ

ต้านทานของร่างกายเมื่อธาตุสังกะสีต่ำผู้ป่วยควรได้รับยาเม็ดที่มีธาตุสังกะสีทดแทนด้วย

หมอจึงคิดว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้ต้องพึ่งพาเลือดอยู่ตลอด สามารถวางแผนชีวิตและทำในสิ่งที่อยากทำเช่นการไปแลกเปลี่ยนการศึกษาในระยะสั้นๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อหาตัวตนให้พบว่าอยากทำอะไร อยากเป็นอะไรในอนาคต

หากผู้ป่วยมีการตั้งเข็มชีวิตที่อยากทำอะไรอยากเป็นไว้ และพยายามเดินไปข้างหน้าด้วยความตั้งใจ เขาย่อมจะเห็นความสำคัญในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ใส่ใจการรักษาทางการแพทย์และการให้ยาขับธาตุเหล็ก เพราะพิสูจน์แล้วว่า การให้เลือดลดภาวะแทรกซ้อนหลายอย่างของผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ดังนั้นผู้ป่วยที่ต้องได้รับเลือด ต้องขอบคุณเลือดที่จะช่วยลดความผิดปกติของกระดูกซึ่งจะทำให้หน้าตาของผู้ป่วยไม่เปลี่ยนแปลงมากเกินไป ป้องกันไม่ให้ตับม้ามโตมากและทำให้ไม่เตี้ย รูปร่างหน้าตาเป็นภาพลักษณ์สำคัญที่จะทำให้ผู้ป่วยมีปมด้อยหรือไม่มี

ถ้าม้ามโตมาก อาจทำให้มีภาวะม้ามทำงานมากเกินไปซึ่งจะทำให้มีการทำลายเม็ดเลือดทั้งเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด ในปัจจุบันแพทย์พยายามไม่ตัดม้ามผู้ป่วยธาลัสซีเมียเนื่องจากพบว่า การตัดม้ามมีผลตามที่ไม่พึงประสงค์หลายอย่าง ทั้งเรื่องการติดเชื้อรุนแรง การมีภาวะลิ่มเลือดในหลอดเลือด ผลตามประการหลังนี้ยังมีผลต่ออวัยวะต่างๆ อีกเช่นการมีความดันในหลอดเลือดแดงของปอดสูง หรือการมีลิ่มเลือดในหลอดเลือดสมอง

ยาขับธาตุเหล็ก เป็นหัวใจสำคัญในการรักษาธาลัสซีเมีย เพราะในภาวะที่มีเหล็กเกินปกติ ร่างกายไม่สามารถขับธาตุเหล็กได้เอง ต้องใช้ยาขับธาตุเหล็ก ธาตุเหล็กที่มากเกินไปเกิดกับผู้ป่วยธาลัสซีเมียทั้งที่ได้รับเลือดเป็นประจำ และผู้ป่วยที่ไม่ได้เลือดเป็นประจำ ธาตุเหล็กเกินในผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเลือดเกิดจากการดูดซึมธาตุเหล็กจากทางเดินอาหารมากขึ้น ส่วนผู้ที่รับเลือดนั้นเป็นที่ทราบอยู่แล้วว่าเลือดมีธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบเลือด 1 ถ้วย 250 มิลลิลิตร มีธาตุเหล็กประมาณ 200-250 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กที่มากเกินไปจะไปก่อให้เกิดอันตรายต่อเนื้อเยื่อในอวัยวะต่างๆ ของร่างกายยาขับธาตุเหล็กทำให้ผู้ป่วยธาลัสซีเมียมีอายุยืนยาว ย่อมเกิดผลดีต่อตัวผู้ป่วย

อย่าลืมนะคะ แม้ว่าชีวิตเลือกเกิดไม่ได้ แต่เมื่อเกิดมาเป็นโรคธาลัสซีเมียแล้ว คงต้องอยู่กับโรคนี้ไปตลอดชีวิต ไม่ต้องกลัวที่จะอยู่กับโรคนี้ แต่ทำอย่างไรที่จะรู้เท่าทันโรคและขจัดผลตามที่ไม่พึงประสงค์จากโรคและการรักษา และทำอย่างไรให้สุขภาพของเราแข็งแรงที่สุดเพื่อที่ร่างกายของเราจะเป็นพาหนะในการที่จะไปทำสิ่งต่างๆ ที่อยากทำ

เริ่มต้น ทำใจให้เข้มแข็งเกินร้อยเสียก่อน แล้วอุปสรรคทั้งหลาย จะไม่น่าพรันพรึง