

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ...? เมื่อเสียงหัวเราะ..รักษามะเร็งได้ จริง ๆ ครับ

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

ใส่ใจสุขภาพ ปรารถนาโรคร้าย ให้หายไป จากเสียงหัวเราะ

“เสียงหัวเราะ” เยียวยามะเร็งเต้านม

คุณทัศนาศูจินดา ข้าราชการบำนาญ วัย 66 ปี เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของผู้เคยป่วยด้วยโรคร้ายอย่างมะเร็งเต้านมเมื่อ 4 ปีก่อน จากหญิงแกร่งผู้เคร่งเครียดและทุ่มเททั้งชีวิตให้กับงาน แต่ในวันนี้เธอกลับมีสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจที่สดชื่นราวกับผู้ป่วยไม่เคยป่วยได้อีกครั้งด้วยเสียงหัวเราะ เธอบอกเล่าเรื่องราวของตนเองให้ฟังว่า

“จำได้แม่นเลยว่าเมื่อเช้าวันที่ 17 กุมภาพันธ์ เป็นวันที่ฉันคลำพบก้อนเนื้อที่เต้านมขณะที่นั่งเล่นนอนเล่นอยู่ในห้องนอน ในวินาทีแรกที่คลำพบนั้นฉันคิดเองตอบเองเลยว่าจากก่อนหน้านี้ต้องเป็นมะเร็งแน่แท้ ยอมรับว่าใจหาย รู้สึกจิตตกเล็กน้อย แต่ก็ทำใจต่อทันทีและบอกกับตัวเองว่าอย่างน้อยฉันก็จะได้มีเวลาในการเตรียมตัวเตรียมใจที่จะตาย”

หลังจากนั้นในวันรุ่งขึ้นคุณทัศนาศูจินดาจึงเข้าตรวจสุขภาพกับคุณหมอทันที แล้วผลการวินิจฉัยก็ออกมาตามที่เธอคาดไว้ เมื่อพบว่าเธอป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมระยะที่ 2 ซึ่งมีเนื้อร้ายขนาด 2.5 เซนติเมตรแล้ว เธอรู้สึกใจหายอีกครั้ง แต่สุดท้ายเธอรีบตั้งสติและทำใจยอมรับกับคำตอบที่เกิดขึ้น

เมื่อใจสู้ แต่กายไม่พร้อม

หลังจากที่คุณทัศนาศูจินดาเข้ารับการรักษาแล้ว เธอก็รักษาด้วยเคมีบำบัดต่อทันที ถึงแม้จะมีกำลังใจมาจากคนรอบข้าง ทั้งจากคนในครอบครัวและเพื่อนพ้องที่สนิทกันแล้ว แต่สุขภาพของเธอก็ยังคงอ่อนแอจากผลข้างเคียงของการแพเคมีบำบัดอย่างรุนแรงนั่นเอง แต่การป่วยไขในครั้งนั้นทำให้เธอได้กลับมาทบทวนการดูแลสุขภาพตัวเองอีกครั้ง **เสียงหัวเราะเปลี่ยนชีวิต**

“มะเร็งเต้านมทำให้ฉันได้กลับมาทบทวนการใช้ชีวิตผิดๆ ในอดีตที่ผ่านมา โดยเฉพาะความเครียดซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคร้ายนี้อย่างแน่นอน”

และนับเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่ “เสียงหัวเราะ” สามารถเยียวยามะเร็งเต้านมของเธอได้ ซึ่งเกิดจากความคิดที่ละเลิกการออกกำลังกายมานานเกือบสี่สิบปี จึงพยายามหาวิธีการปรับพฤติกรรมนี้ขนานใหญ่ แรกๆ ใดโรคใหม่กลับมาบ้าง แต่ก็ได้รู้ว่าหลายวิธีไม่เหมาะกับร่างกายตัวเอง

“ช่วงแรกฉันเดินออกกำลังกายทุกวัน แต่ทำได้แค่ปีกว่าเพราะกลับได้โรคใหม่มาแทนคือมีอาการเจ็บใต้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ทำให้ต้องหยุดเดินไป แต่ยังคงเสาะหาวิธีออกกำลังกายแบบอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นรำไทเกก ชี่กง มวยจีน หรือรำฟู้จิ้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประกอบเพลงของศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุ ย่านประชานีเวศน์ แต่ช่วงแรกๆ ยังติดปัญหาถึงแขนขาที่ผัดตดอยู่มาก”

จนในที่สุดวันหนึ่งเธอได้นำเสียงหัวเราะมาใช้ออกกำลังกาย เพราะเป็นวิธีที่ส่งผลดีจากภายนอกสู่ภายใน

“การหัวเราะบำบัดเป็นเสมือนการออกกำลังกายภายใน เมื่อมีการออกกำลังกายภายในด้วยการหัวเราะ ระบบต่างๆ ในร่างกายก็จะมีการขับเคลื่อนได้ดีขึ้น อย่างฉันเองมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ระบบย่อยไม่ดี เพราะเป็นโรคเครียดก็คลายลงได้ สืบเนื่องมาจากทุกครั้งที่ฉันเครียด กล้ามเนื้อทุกส่วนจะตึง แต่เมื่อมีการหัวเราะกล้ามเนื้อที่เคยตึงจะผ่อนคลาย ร่างกายเกิดความสมดุล”

แล้วท่าทางการฝึกหัวเราะบำบัดนั้น ไม่เพียงแค่ว่าหัวเราะเฉพาะปากเพื่อให้เกิดเสียงเพียงแค่นั้น แต่ต้องหัวเราะไปทั้งตัว โดยเธอเน้นการฝึกหายใจที่ถูกต้องและเน้นท่าทางต่างๆ ที่ช่วยบริหารหัวใจ เพื่อป้องกันข้อหัวใจตีตึงหลังการผ่าตัดเต้านม โดยทำซ้ำท่าละ 4 ครั้ง

“**อย่างท่าอกหัวเราะ** ให้ยืนตรง กางขาเล็กน้อย และกางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หงายฝ่ามือขึ้นระดับอก สูดลมหายใจเข้าลึกๆ กลั้นหายใจ แล้วปล่อยลมหายใจออกมาพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะ “อา” ระหว่างนั้นให้ขยับแขนทั้งสองข้างขึ้นลงเป็นจังหวะ ขอมือไม่สะบัด”

“**สำหรับ ท่าแขนหัวเราะ** ให้ยกแขนสูงเหมือนเลข 11 โบกไปมาซ้ายขวาในทิศทางเดียวกัน พร้อมกับย่อท่าสลับซ้ายและขวาให้สัมพันธ์กัน หายใจเข้าจนท้องป่องและเปล่งเสียงหัวเราะ “อา” ขณะเดียวกันให้ค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก โดยขยับแขนและขาตลอดช่วงที่เปล่งเสียง”

“**ท่าสุดท้ายที่ช่วยบริหารช่วงไหล่ก็คือ ท่าไหล่หัวเราะ** ให้ยืนตรงแล้วหมุนไหล่ไปมา เหมือนกับการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ ให้หายใจเข้าพร้อมเปล่งเสียงหัวเราะดังๆ ว่า “เอ”...”

เธอย้ำอีกครั้งว่า “จริงๆ แล้วการหัวเราะ มีประโยชน์กับทุกคน ทุกโรค ทุกเพศ และทุกวัย เพราะเพียงช่วงเวลาหนึ่งเดือนแรก ฉันก็สามารถยกแขนขาที่ผ่าตัดได้อย่างมั่นใจ ไม่มีอาการปวดตึง รู้สึกกระต๊อบกระเจิง และคล่องตัวขึ้นมาก อาจเรียกว่าลืมหืมไปเลยก็ได้ค่ะ”

“แล้วถ้าหากฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ อย่างที่ฉันทำทุกเช้าวันละ 30-45 นาที จะพบว่า ทุกส่วนของร่างกายจะโล่งโปร่ง เบา และสบายขึ้น อาการภูมิแพ้ อย่างคัดจมูกหรือเจ็บคอก็หายไป”

นอกจากนี้การหัวเราะยังเป็นอีกเหตุผลที่ทำให้เธอมีสุขภาพจิตใจที่ดี มีใบหน้ายิ้มแย้ม และอารมณ์ที่เบิกบานอยู่เสมอ

หลังจากนั้นเธอจึงปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตใหม่ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน โดยเน้นผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ การนอนให้หลับลึกและหลับสนิท การพักผ่อนยามว่างด้วยการประดิษฐ์ดอกไม้จากดินญี่ปุ่น การทำงานที่รักอย่างงานอาสาสมัครเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง ตลอดจนการปรับเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิตด้วยการมองโลกในแง่ดี

คุณทัศนาส่งยิ้มหวานจากใจอย่างมีความสุขก่อนพูดทิ้งท้ายฝากถึงผู้อ่านทุกท่านว่า “อย่าให้เวลาผานลวงเลยไป เหมือนเปลวเทียนที่กำลังละลายดับเทียน เหมือนเซนฉินเลยคะ เพราะกว่าที่จะรู้สึกตัวอีกครั้งก็ต้องตอสู่เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ก็เกือบจะสายเกินไป ที่สำคัญอย่าผัดวันประกันพรุ่งกับการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจของตัวเอง เพราะไม่มีใครทำร้ายร่างกายหรือจิตใจของเราได้มากที่สุดเท่าตัวเราเองคะ”

.....

ขอเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอประสบการณ์สุขภาพ เพื่อเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านที่มีโอกาสได้แวะเข้ามาเยี่ยมและทักทาย กรุณาคิดถึงมิตรสหายเพื่อนกายใจของเรา ผู้ซึ่งมีส่วนที่จะได้รับกำลังใจจากข้อมูลนี้ ช่วยกันสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่กันและกัน เพียงแค่ทุกวันให้ได้เห็นรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ ก็สุดปลื้มใจแล้วครับ มีไฉนหวังสิ่งอื่นใดเป็นสิ่งตอบแทน หัวเราะเขาไว้ นะ คุณผู้หญิง..(เชียงใหม่)

.....