

5 โรคร้ายจาก ?ความเป็นชาย?

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

5 โรคร้ายจาก “ความเป็นชาย”

1. โรคมะเร็งต่อมลูกหมาก คุณสิริพงศ์ ศุภระวี

ด้วยความที่เป็นหัวหน้าครอบครัวจึงต้องรับผิดชอบทั้งครอบครัวของตัวเอง คือภรรยากับลูกอีก 2 คน และครอบครัวของภรรยาที่ฐานะมั่งคั่งหลายกระทันหัน ภรรยาที่หนักอึ้งนำมาซึ่งความเครียดที่คอยๆ สะสมเป็นโรคภัย และเข้ามาทักทายชีวิตเขาเงิบๆ โดยเริ่มมีอาการปัสสาวะผิดปกติเรื่อยมาจนอาการหนักเขาต้องไปพบแพทย์ และได้รับคำวินิจฉัยว่าเป็น “ต่อมลูกหมากโต” แต่การกินยาเพื่อลดความบวมของต่อมลูกหมากเพื่อใหทางเดินปัสสาวะสะดวกขึ้นก็ช่วยให้เขาอาการดีขึ้นได้ไม่นาน ครั้นตรวจชิ้นเนื้อผลก็ยืนยันออกมาว่า “เขาเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก” และต้องรักษาด้วยการผ่าตัดโดยด่วน ระหว่างไขเวลารักษาตัวเขาไม่สามารถทำอะไรได้ได้นอกจากนอนนิ่งๆ อยู่กับที่ จึงทำให้เขาได้คิดทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมา และพบว่าตัวเองได้ทำทุกอย่างผิดไปทั้งหมด

ในขณะที่ชะโงกจากเตียงมองดูภรรยาที่ลูกๆ นอนอยู่ที่พื้นห้องพักในโรงพยาบาล เขากลับมีความสุขขึ้นมาอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน ความรู้สึกของคนใกล้ตายหายไป เมื่อคิดในมุกกลับมาในช่วงชีวิตที่วิกฤตนำความสุขที่แท้จริงมาให้ “ขอบคุณมะเร็งมากที่พลิกให้ครอบครัวพบกับความสุขที่แท้จริง ความอบอุ่นในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในโลก ไม่มีอะไรจะกินก็ได้ ขอเพียงเราได้อยู่ด้วยกัน อาทรกัน และดำรงคนดูดูแลเอาใจใส่กัน นอนกันอยู่โรงพยาบาลเหมือนได้ออกนอกห้องที่รื้อสอ ไม่ต้องทำงาน หรือทำงานบ้าน ได้นอนดูทีวีด้วยกัน อยากกินอะไรก็สั่งไปซื้อ รู้สึกเหมือนได้รับยาดีกายาหอม”

นอกจากนี้ การคิดในมุกกลับยังทำให้เขาไม่เหมือนคนป่วยเป็นมะเร็งทั่วไป เพราะแทนที่จะนอนป่วยอยู่เฉยๆ เขากลับลุกขึ้นมาทำสิ่งที่มิประโยชน์ต่อคนในวงกว้าง ด้วยการเขียนเล่าประสบการณ์ชีวิต ทั้งยามป่วย และยามเรียนรู้อะไรชีวิตไปพร้อมกับภรรยาและลูกที่วาดฝันจะดูแลครอบครัว (ชื่อหนังสือ “แดมความตายให้จงตาม”) ทำให้เขามีพลังใจที่เข้มแข็ง และนี่อาจเป็นสิ่งที่สะท้อน “ความเป็นชาย” ที่มากกว่าสิ่งที่เคยทำก็เป็นได้

2. โรคความดันโลหิตสูง คุณยุทธวี ศิริประยงค์

ชายวัย 48 ปีตอนนี้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงจนเป็นผลให้เส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้มีอาการปากเบี้ยว พูดไม่ชัด มือเท้าชา กระทั่งมือเขียนหนังสือไม่ได้ โดยสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมกินแบบผิดๆ สูบบุหรี่ และความเครียด “กินวันละ 5 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวันตอน 11 โมง มื้อบ่าย 3 มื้อเย็น และมื้อก่อนนอนอีกรอบ ไม่อย่างนั้น นอนไม่หลับ ถาววนั่นแหละ ก็ไม่ได้กินก่อนนอน แล้วยังกินไม่ควบคุมปริมาณ โดยเฉพาะเนื้อทอดกับขาหมู แล้วยังสูบบุหรี่ เครียดก็ดื่มเหล้ากับเพื่อนๆ เป็นการคลายเครียด บางทีก็เครียดโดยไม่รู้ตัว ทำแบบนี้มาเกือบ 20 ปีไม่เคยป่วย”

กระทั่งเดือนธันวาคมของปีที่ผ่านมา “มีเพื่อนร่วมงานสังเกตเห็นว่าเราปากเบี้ยว ไปส่องกระจกก็ไม่รู้สึก ต่อมาเมื่อขาไม่มีแรง เขียนหนังสือไม่ได้ จึงต้องไปหาหมอ เขาเอ็กซเรย์สมองพบเส้นเลือดในสมองตีบ ตีที่ไม่แตก รักษาด้วยการกินยาลดความดัน ยาบำรุงสมอง บำรุงปลายประสาท และยาคลายเครียด เขา 7 เม็ด เย็น 4 เม็ด และต้องกินตลอดชีวิต”

นานวันเข้าอาการไม่ดีขึ้นเขาจึงหาทางเลือกใหม่ในการดูแลตัวเอง นั่นคือปรับพฤติกรรมการกินควบคู่กับการออกกำลังกายทุกวัน และเลิกดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ทำให้อาการป่วยดีขึ้นเกือบเป็นปกติ “กินยาช่วงแรกดีขึ้น แต่ก็ยังเขียนหนังสือไม่ค่อยถนัด จึงปรับพฤติกรรมการกิน เหลือ 3 มื้อ ไม่กินเนื้อสัตว์ กินข้าวกล้องเป็นหลัก ออกกำลังกายตอนเช้ากับตอนเย็นทุกวัน โดยออกกำลังกาย รวดเร็วไม่ นานกว่า 1 ชั่วโมง ประมาณ 1 อาทิตย์ก็เริ่มดีขึ้น และเดือนกว่าก็กลับเป็นปกติ แต่ต้องเข้มงวดกับตัวเองทำทุกวันและต้องทำต่อไป ถ้าไม่ป่วยก็คงไม่ลุกขึ้นมาดูแลตัวเอง”

3. โรคมะเร็งลำไส้ คุณวิจารย์ ยิ่งยืนยง

สิบกว่าปีที่แล้ว ผู้ชายอารมณ์ดีคนนี้เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะพฤติกรรมการกินแบบผิดๆ คือกินเนื้อสัตว์เป็นหลัก และเห็นผักเป็นสวนประกอบที่ให้อาหารมีสีสัน โดยเฉพาะเนื้อไก่สามารถกินได้ครั้งละตัว และชื่นชอบการดื่มกาแฟกับสูบบุหรี่เป็นชีวิตจิตใจ จากพฤติกรรมการกินแบบผิดๆ และไม่ใส่ใจตัวเองเท่าที่ควร แม้มีสัญญาณเตือนจากร่างกายเป็นระยะคือ ปวดที่ช่องท้องสลับหายต่อเนื่อง และถี่ขึ้นจนกระทั่งต้องไปตรวจ และพบว่าลำไส้ผิดปกติ และต้องผ่าตัดโดยด่วน คุณวิจารย์จึงตัดสินใจหักดิบทุกอย่างที่บั่นทอนสุขภาพ รับเคมีบำบัดเพียง 5 เข็ม และที่เหลือต่อสู้ด้วยตัวเอง เน้นการกินผักผลไม้กับข้าวกล้อง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และฝึกสมาธิควบคู่กับการทำดีที่อกซ หลังจากรักษาอาการของเขาอยู่ ดีขึ้นตามลำดับ กระทั่งปัจจุบันโรคมะเร็งลำไส้ไม่เคยถามหาอีกเลย ทุกวันนี้คุณวิจารย์มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายใจ และเขายังคงไว้รักษาบงที่สวนรถไฟไม่เคยขาด

4. โรคไขมันในเส้นเลือดสูง คุณวราฤทธิ์ อรรถศิริ

ชายผู้เผชิญปัญหาไขมันในเส้นเลือดสูงเล่นงานจนหัวใจเกือบหยุดเต้น เพราะพฤติกรรมการกินตามใจปาก ซึ่งอุดมไปด้วยไขมันและโปรตีนสูง เป็นหนักตีตบตีวาย ไรวจะเป็นกาแพ หรือเหล้า และยังสูบบุหรี่วันละซองมากกว่า 20 ปี จนวันหนึ่งในขณะที่ยืนเหล้าลงของการเปิดกิจการของตัวเอง เขามีอาการคล้ายจะเป็นลม เหงื่อแตกท่วมตัว และรู้สึกเจ็บแปลบที่หน้าอกจนใจสั่น จึงรีบไปตรวจร่างกายในวันรุ่งขึ้น และพบว่าไขมันในเส้นเลือดสูงมาก ค่าไตรกลีเซอไรด์สูงถึง 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (จากค่าปกติควรน้อยกว่า 200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) และละเลยการดูแลตัวเองจนผลการตรวจสุขภาพครั้งต่อมามีค่าไตรกลีเซอไรด์สูงถึง 800 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ “ตอนนั้นรู้สึกมันๆ ที่ศีรษะตลอดเวลา เหนื่อยง่าย หายใจไม่สะดวก และหดหู่ไม่ค่อยอยากเจอใคร”

หลังจากกินยาลดไขมันในเส้นเลือดจนไขมันลดลงระดับหนึ่ง เมื่อยามหมดเข็ก็ไม่ได้ไปพบแพทย์อีกเลย แล้วหันมาดูแลตัวเองตามแบบที่ภรรยาแนะนำ คือเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน โดยกินข้าวกล้อง ดื่มน้ำอาร์ซี. น้ำเตาทุ และน้ำเอนไซม์ (น้ำผักแว่น น้ำตำลึง น้ำใบบวบ และสารพัดผักจากสวนหลังบ้าน) นอกจากนี้ยังดีที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาด ภายใน 2 ปี ระดับไตรกลีเซอไรด์ของคุณวราฤทธิ์ลดลงเหลือต่ำกว่า 300 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร โดยไม่จำเป็นต้องกินยาลดไขมันอีกต่อไป

5. โรคตับอักเสบจากพิษสุราเรื้อรัง คุณจงรักษ์ พฤษะประเสริฐ

สถาปนิกลุ่มใหญ่วัย 50 ปีคนนี้มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะเป็นตับอักเสบจากพิษสุราเรื้อรัง เนื่องจากผลการตรวจร่างกายพบว่า ค่า GGT (Gamma Glutamyl transpeptidase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ตัวหนึ่งที่ชี้วัดตามโรคตับ โดยเฉพาะโรคตับอักเสบจากพิษสุราเรื้อรังของเขาสูงเกินกว่าค่าปกติไปมาก เมื่อสืบสาวถึงสาเหตุก็พบว่าพฤติกรรมการใช้ชีวิตในแต่ละวันของเขาหมกมุ่นกับการทำงานหนัก อีกทั้งพฤติกรรมการกินยังเข้าลักษณะ “กินไม่เลือก” ทั้งเนื้อสัตว์ ยาง และของหวานอันโปรดปราน รวมถึงกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงที่ทำเป็นประจำก็ต้องมีพระเอกเป็นไวน์

แต่เมื่อวันหนึ่งความรู้สึก “กลัวตาย” มาเยือนหลังการตรวจร่างกาย ก็ตั้งสติของเขาคิดหาวิธีดูแลสุขภาพของตัวเองด้วยการลดอาหาร และเพียงลดอาหาร 1 วัน ทุกปี ก็สามารถเปลี่ยนทั้งชีวิตของคุณจงรักษ์ได้ โดยปรับที่อดของหวานความอร่อย ความทรมานจากความหิว และความรู้สึกคลายจะเป็นลม แต่เขาก็เอาชนะใจได้ด้วยเทคนิคที่ได้ออกคือ ไม่นอนดึก ทำใจให้สบายและดื่มน้ำสะอาดให้มาก

“สิ่งแรกที่ได้รับหลังการลดอาหารคือ ค่า GGT ลดลง แต่ไม่เพียงพอที่นั่นการลดอาหารยังเป็นเสมือนเครื่องช่วยเตือนสติตัวเองอยู่เสมอ เพราะหากคุณผล่อทำร่างกายตัวเองด้วยอาหารกินผิดๆ หรือดื่มเหล้าอีก อย่างน้อยในป็นนงาใจต่ออาหาร ก็มีสิ่งเตือนใจคุณได้ การลดอาหารยังมีนัยที่สำคัญกว่านั้นคือสอนให้คนเรารู้จักความหิวโหย เพื่อจะไต่สตรึะลึกให้รู้ว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรแน่นอน...ที่สำคัญต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อาจทดลองดูเพียงวันเดียว หรือถ้าเป็นไปได้ ก็อาจขยายเวลาไปอีก แล้วคุณจะรู้ว่าความหิวโหยจริงๆ แล้วมันอึดอัดมากเพียงใด”