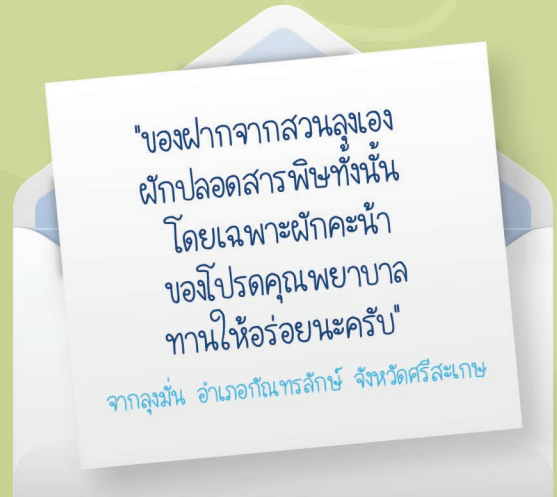




สวนผัก รักษาใจ



ในช่วงเย็นของวันศุกร์หลังจากลงเวรเข้าด้วยความเหนื่อยล้า เมื่อถึงหอพัก คุณแม่บ้านหอแจ้งว่ามีของผักจากต่างจังหวัดแถบภาคอีสาน ฉันรู้สึกแปลกใจเพราะฉันไม่มีญาติหรือคนรู้จักที่สนิทอยู่แถวนั้นเลย ทันทีที่เปิดกล่องดู เห็นจดหมายน้อยฉบับหนึ่ง พร้อมข้อความที่เขียนด้วยความบรรจงว่า



ความเหนื่อยล้าในตอนนั้นพลันจะลดลง ความรู้สึกแปลกใจแปรเปลี่ยนไปเป็นดีใจที่ได้รับข่าวคราวจากลุงมันและประทับใจที่ลุงมันจดจำรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ ว่าฉันชอบทานผักคะน้า และท้ายสุดรู้สึกซาบซึ้งและขอบคุณอยู่ลึก ๆ ในใจ ในกล่องพัสดุนี้ นอกจากจะมีผักคะน้าแล้ว ยังมีผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี แดงกวาง มะเขือเปราะ มะนาว พักทอง พริกชี้หูสวนมะละกอ รวมถึงน้ำปลาร้าของนักร้องชื่อดังท่านหนึ่งและสุดท้ายคือมะขามเปียก

ฉันนั่งมองสวนผักน้อย ๆ ของลุงมันแล้วอดที่จะอมยิ้มไม่ได้ เหตุการณ์วันนั้นผุดขึ้นมาในความทรงจำ...วันนั้นฉันขึ้นเวรป่วย ตอนต้นเวรฉันเตรียมความพร้อมเพื่อรับผู้ป่วยกลับจากการทำหัตถการหัวใจ ได้รับข้อมูลว่าผู้ป่วยชื่อนายมัน มาด้วยอาการเหนื่อย หายใจไม่อิ่ม ได้รับการสวนหัวใจเรียบร้อยแล้วผลหลุดเลือดปกติดี แต่มีลิ้นหัวใจรั่วเล็กน้อยร่วมกับภาวะน้ำเกิน ได้รับยาขับปัสสาวะ 20 มิลลิกรัม เข้าทางหลอดเลือดดำเวลา 16.15 น. และแพทย์ได้ถอดสายสวนหลอดเลือดที่ขาออกแล้ว จนครบแล้วเวลา 22.15 น. ให้นอนพัก 1 คืน ผู้ป่วยใช้สิทธิประกันสุขภาพนอกเขต

เมื่อผู้ป่วยมาถึงที่วอร์ดและนอนพักที่เตียงเรียบร้อยแล้ว ฉันได้แนะนำตนเองในฐานะพยาบาลเจ้าของไข้ “สวัสดีค่ะ” “หนูชื่อนันท์ เป็นพยาบาลเจ้าของไข้คุณลุงนะค่ะ” ฉันแนะนำตัวพร้อมส่งยิ้มทักทายด้วยความเป็นมิตร “คุณลุงชื่ออะไรคะ?” “ผมชื่อมัน...ครับ” คุณลุงแนะนำตัวเองพร้อมนามสกุล ลุงมันเป็นชายวัยกลางคนผิวสีคล้ำ ผมเริ่มมีสีเทา ผมประปราย ใบหน้าสีเหลืองมีโทนกแก้มเด่นชัด คิ้วหนา หน้าผากยื่นเห็นเป็นริ้วรอยและคิ้วที่ขมวดเข้าหากัน ชัดเจน แสดงให้เห็นถึงความเครียดที่สะสมมานาน “ตอนนี้คุณลุงมานอนพักสังเกตอาการที่หอผู้ป่วยหลังทำหัตถการหัวใจ ต้องนอนพัก 1 คืนนะค่ะ พรุ่งนี้ถึงให้ญาติมารับกลับบ้านได้ค่ะ”



Behind The Scene

เรื่องเล่าเร้าพลัง

นางสาวศมนันท์ ศรีสุปรีชา
หอผู้ป่วยหลังทำหัตถการหัวใจ
งานการพยาบาลห้องผ่าตัดและวิกฤติ
ฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สิริกิติ์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

ฉันอธิบายให้ลุงมันทราบ เมื่อฉันพูดจบลุงมันตอบกลับมาด้วยเสียงที่ดังมาก จนฉันตกใจ **“ลุงไม่นอนค้าง ลุงกลับบ้าน ตอนสามทุ่มได้ไหม เพราะลุงนัดเพื่อนให้มารับและขออาศัยรถเขากลับบ้าน จะได้ประหยัดเงินค่ารถ”** ฉันนั่งไปชั่วคราว จากนั้นขยายความและอธิบายเพิ่มขึ้นให้ลุงมันทราบ...

“คุณลุงคะ แผลที่ขาหนีบอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน เลือดออกได้นะคะ คุณหมอให้คุณลุงนอนพัก 1 คืน เพื่อความปลอดภัย และตอนนี้ยังมีปัญหาเรื่องภาวะน้ำเกินที่ยังต้องเฝ้าระวังอีกด้วย แล้วพรุ่งนี้ต้องเอกซเรย์ปอดอีกครั้งก่อนกลับบ้าน” ลุงมันตอบทันทีว่า **“แต่ลุงไม่มีเงินมากพอที่จะจ่ายค่านอนโรงพยาบาลนะลูก และลุงก็ไม่ได้เตรียมตัวมานอนค้างด้วย”**

ท่าทางลุงจะต้องกลับให้ได้ในคืนนี้ พร้อมทำท่าพุงตัวเองขึ้นจากเตียงนอน ฉันขยายความเพิ่มอีก

“คุณลุงมันใช้สิทธิบัตรทองนี่คะ เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มอีกไม่มาก เพื่อความมั่นใจว่าหลังจากจะปลอดภัย ลุงจึงต้องนอน ค้างโรงพยาบาล 1 คืนนะคะ” เมื่อสิ้นสุดคำพูดนั้น ตอนนั้นฉันสังเกตได้ว่าลุงมันมีสีหน้าเคร่งเครียด หน้านี้ก็คือขมวดเข้าหน้ากัน จนเป็นร่องชัดเจน ท่าทางเงียบขรึมทันทีไม่ได้ตอบเหมือนในใจกำลังครุ่นคิดอะไรอยู่ แสดงให้เห็นว่ามีความไม่สบายทั้งกายและใจเลยทีเดียว ฉันจึงขอตัวออกมาทำงานต่อเพื่อให้ลุงมันได้มีเวลาพักผ่อน เวลาผ่านไปเกือบ 2 ชั่วโมง ฉันจึงหาโอกาสเข้าไปดูแลลุงมันอีกครั้ง เมื่อประเมินอาการและได้พูดคุยเพื่อให้ลุงคลายความเครียด ตอบข้อซักถามและให้คำปรึกษาทั้งปัญหาสุขภาพและอื่น ๆ ที่เป็นปัญหาของผู้ป่วยรายนี้

อีกทั้งได้รู้ว่าบ้านลุงอยู่จังหวัดศรีสะเกษ ทำนาทำสวนอยู่กับภรรยาและหลานชายหญิง ซึ่งเป็นลูกของลูกสาว เรียนอยู่ชั้น ป.4 และ ป.3 ตามลำดับ ลูกสาวฝากเลี้ยง โดยส่งเงินมาให้บ้าง รายได้หลักได้มาจากการทำนาทำสวน ปลุกผักขายเลี้ยงชีพ ช่วงปีนี้สุขภาพร่างกายของลุงไม่แข็งแรงเหมือนเช่นเคย ช่วยป่าหาเงินได้ไม่มากอีกทั้งครั้งนี้ยังมาป่วยอีก เล่าเสร็จ ลุงมันก็ถอนหายใจออกมาเสียงดัง **“เฮ้อ!”** ชีวิตคนเราก็ก่อนก็ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด **“ชีวิตลุงก็เหมือนกระต๊องแดง ชีวิตต้องสู้”** พร้อมยกมือชูสองนิ้วให้กำลังใจตนเอง ฉันได้ยินวิไลเด็ดของลุงมันแล้ว ก็อดไม่ได้ที่จะชื่นชมในความเป็นคนสู้ชีวิต ไม่ท้อแท้ คิดบวกกับชีวิตเสมอ ฉันได้บอกกับลุงว่า

“ถ้าหนูมีโอกาส จะปลูกผักปลอดสารพิษไว้กินเองบ้าง โดยเฉพาะผักกวางตุ้ง กะหล่ำ ผักคะน้าทานกับน้ำพริก อร่อยมาก ๆ เลยคะ” ฉันคุยกับลุงเกือบครึ่งชั่วโมง เห็นได้ชัดว่าสีหน้าของลุงมันตอนนี้ดูผ่อนคลายและสบายใจขึ้น สังเกตจากรอยยิ้มบนใบหน้าของลุง ฉันจึงขอตัวออกมาทำงานต่อและลงเวรตอนห้าทุ่มครึ่ง พักผ่อนเพื่อเตรียมขึ้นเวรเช้าวันถัดไป

...เช้าแล้ว ฉันขึ้นเวรประมาณ 6.45 น. ฉันเข้าไปทักทายลุง **“สวัสดีคะ ลุงมัน เมื่อคืนพักหลับได้ดีไหมคะ”** ลุงมันตอบ **“หลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นห่วงเรื่องเงินไม่รู้จะพอจ่ายไหม เช็กให้ลุงหน่อยนะว่าต้องจ่ายเท่าไร”**

ฉันรับคำและรีบออกมาดำเนินการเตรียมสรุปและจำหน่ายลุงมันกลับบ้าน

“ลุงมันต้องจ่ายเพิ่มอีก 620 บาทคะ” ฉันแจ้งยอดค่าใช้จ่ายให้ลุงมันทราบ สีหน้าลุงมันดูเคร่งเครียดอีกแล้วจนฉันสังเกตได้ ฉันเดินออกมานอกห้องและมองผ่านประตูกระจก เห็นลุงหยิบกระเป๋าใส่ตลับที่ขาตบเป็นรูขึ้นมา และเปิดนับเงินในกระเป๋า มีธนบัตรใบละร้อยบาทและยี่สิบบาททละกันอยู่ ลุงมันนับอยู่หลายรอบ ต่อมาฉันเห็นลุงหยิบกระเป๋าหนึ่งใบเก่าขึ้นมาและเริ่มต้นค้นหาของในกระเป๋าอีกครั้ง ซึ่งฉันเองก็ไมรู้เหมือนกันว่าลุงค้นหาอะไร



สุดท้ายลุงมันก็เทของทุกอย่างลงบนเตียง ได้ถุงเศษเหรียญ 3-4 ถุงนำมาเทรวมกัน เสียงของเศษเหรียญกระทบกันประกบกับภาพที่นับเหรียญและนำมาเรียงกันเป็นแถว ๆ วางบนโต๊ะคร่อมเตียงจนเกือบครึ่งโต๊ะ ฉันทึ่งตลึงใจช่วยค่ารักษาและค่ารถเพื่อให้ลุงกลับบ้านได้ โดยใช้เงินส่วนตัวและสอบถามน้อง ๆ ในเวรว่าใครยินดีช่วยเหลือลุงบ้าง ฉันท้าได้ว่า วันนั้นสามารถรวบรวมเงินได้ประมาณ 700 บาทและนำเงินไปมอบให้ลุงมัน

“ลุงคะ หนูและน้อง ๆ พวกเราช่วยลุงเป็นค่ารักษาและค่ารถกลับบ้านคะ” ลุงมันปฏิเสธพร้อมกับโบกมือโบกมือทำท่าไม่รับเงิน **“รับไว้เถิดคะลุงมัน พวกหนูรับรู้ถึงปัญหาของลุงแล้ว เห็นใจจริง ๆ อยากช่วยเหลือลุงบ้างคะ”** ลุงมันคงจะรับรู้และสัมผัสได้ถึงความตั้งใจและซึ่งใจที่พวกเรามอบให้ จึงได้แต่รับเงินไว้พร้อมยกมือไหว้จนฉันท้าไหว้ลุงแทบไม่ทันเลยที่เดียว จบท้ายด้วยคำพูด **“ขอบใจพวกหนู ๆ มากเลยที่เมตตาคนจนอย่างลุง”**

ระหว่างที่ลุงมันลงไปติดต่อการเงิน ฉันท้องไปจำหน่ายผู้ป่วยเตียง 3 กลับบ้าน เมื่ออธิบายการปฏิบัติตัวและให้บัตรนัดเรียบร้อยแล้ว คุณยายผู้เป็นญาติผู้ป่วยเตียง 3 เดินตามฉันทออกมานอกห้องพร้อมจับแขนฉันทและพูดว่า **“ยายกับตา ขอสมทบทุนช่วยเหลือค่ารถด้วยนะจ๊ะ”** พร้อมกับยื่นธนบัตร 500 บาท ให้ฉันท 1 ใบ **“ยายฝากบอกลุงด้วยนะ เตี้ยวันนั่งรถไปพร้อมกันจะไปส่งให้ถึงหมอขิตเลย เพราะเป็นทางผ่านบ้านยายพอดี ยายคุยกับลูกไว้แล้ว”** ยายบอกว่า **“ยายได้ยินเรื่องทุกอย่างที่หนูคุยกับลุงมันแล้วรู้สึกสงสาร อะไรที่ช่วยเหลือกันได้ก็ช่วยเหลือกันไปคนไทยเหมือนกัน”** ฉันทได้แจ้งความประสงค์ของคุณยายให้ลุงมันรับรู้ ลุงมันเดินเข้าไปหาคุณตาคุณยายพร้อมยกมือไหว้ ตาของลุงมันน้ำตาคลออยู่รอบดวงตา ริมฝีปากคลี่ออก แยมยิ้มออกมาเต็มที่

ฉันทจึงพูดติดตลกว่า **“ลุงมันได้เหรียญไปหยอดกระปุกให้หลานเยอะเลย”** จากใบหน้าที่ยิ้มแย้มอยู่แล้วก็ยิ้มกว้างขึ้นจนเกือบจะหัวเราะพร้อมกับเอามือเช็ดคราบน้ำตาทั้งสองข้าง **“ฟ้าหลังฝนย่อมดีเสมอคะ คุณลุงมัน ลู๊ ๆ ๆ นะคะ”** ฉันทกล่าวกับลุงมันขณะเดินมาส่งลุงมันกลับบ้าน **“ขอบใจหนูนันท์มากนะลูก ลุงขอชื่อ ที่อยู่ของหนูหน่อยนะ ถ้ามีโอกาสลุงจะเก็บเงินมาคืนหนูให้ได้”** **“ไม่เป็นไรคะ พวกหนูยินดีคะ ขอให้ลุงกลับบ้านอย่างปลอดภัยนะคะ”** ฉันทส่งคุณตาเตียง 3 และลุงมันกลับบ้านโดยตามรถเข็นให้หนึ่ง ก่อนกลับลุงมันเหลือवलกลับมามองพวกเราพร้อมโบกมือลา

ฉันทและน้อง ๆ พยาบาล...สวัสดิ์คุณตา คุณยายและลุงมันให้กลับบ้านโดยสวัสดิภาพ นี้ก็ 3 ปีแล้วซิณะ ที่ฉันทได้รับฝากสวนครัวจากลุงมันอย่างต่อเนื่อง แม้ว่าลุงมันจะไม่ได้คืนในรูปของตัวเงิน แต่สิ่งที่ฉันทได้รับนั่นคือ ฝักปลอดสารพิษที่ลุงมันตั้งใจเก็บมาจากใจ แทนคำขอบคุณ ฉันทสัมผัสได้ถึงตั้งใจของลุงมัน ที่ส่งผ่านมาจากสิ่งของ สังเกตจากวิธีการบรรจุที่บรรจุห่อด้วยใบตองอย่างดีให้ฝักชุ่มชื้นไม่เหี่ยวเฉา ให้ส่งถึงมือผู้รับด้วยหัวใจของนักสู้ชีวิต ฉันทยังคงจดจำลิเด็ดของลุงมันได้ดี **“ชีวิตคนจนอย่างเรา ก็เหมือนเครื่องตี๋มชุก่าลั้งนั้นแหละ กระทบแดง ชีวิตต้องสู้”** ฉันทปรารถนาจะถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาจากการทำงาน ซึ่งฉันทได้เรียนรู้ว่า แท้ที่จริงแล้วมนุษย์ยังคงรักและปรารถนาดีต่อกันอย่างยิ่ง แม้จะไม่ใช่คนในครอบครัวเดียวกันก็ตาม

ความรักและมนุษยธรรมยังมีอยู่จริงและจะคงอยู่อย่างยั่งยืน เรื่องราวจากการได้ดูแลลุงมันนี้ ส่งผลต่อฉันทและน้อง ๆ ในด้านของทัศนคติและมุมมองใหม่ในวิชาชีพพยาบาลในการให้การดูแลผู้ป่วย 1 ราย ด้วยมิติจิตวิญญาณ ซึ่งจำเป็นต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อให้เกิดการดูแลอย่างเป็นองค์รวม ฉันทได้เรียนรู้อีกว่าอย่าด่วนตัดสิน เพียงเพราะภาพที่เห็นจากสายตา การรับฟังและความใส่ใจรวมถึงความเอื้ออาทรที่แสดงออกจะทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน ปัญหาต่าง ๆ จะได้รับความช่วยเหลือและคลี่คลายไปในทางที่ดีที่สุดสำหรับผู้ป่วย

เรื่องราวของลุงมัน เปิดโอกาสให้ฉันทและน้อง ๆ ในหน่วยงาน ได้ทบทวนและยกระดับคุณภาพในการดูแลผู้ป่วย

คุณค่าที่ได้รับ ไม่ได้อยู่ที่ **“ฝักสวนครัว”** ของลุงมันที่มอบให้มา ทว่าอยู่ที่ **“ความภาคภูมิใจ”** ที่ยังคงตราตรึงในความรู้สึกของพวกเราทุกคน





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ติดตามข้อมูลสุขภาพ
+ ที่คุณไม่ควรพลาด!!



LINE OFFICIAL



Ramathibodi



รวบรวมข้อมูลสุขภาพมาไว้ในมือคุณแล้ว

INFOGRAPHIC



VIDEO

ฤดูฝนมาแล้ว เด็กๆระวังโรคมือเท้าปากให้ดี

โรคมือเท้าปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะในช่วง 6-12 สัปดาห์แรก ของปีฝนตกชุก

อาการ
มีไข้สูง
มีแผลในปาก
มีแผลที่มือเท้า

การป้องกัน
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเด็กป่วย
ล้างมือบ่อยๆ
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับของใช้ส่วนตัวของเด็กป่วย

การรักษา
พบบ่อยและหายง่าย
ประคบเย็น
ดื่มน้ำสะอาด
พักผ่อนให้เพียงพอ

ข้อควรระวัง
กลุ่มอาการรุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในเด็กที่มีโรคประจำตัว

ลดแป้ง แล้วน้ำหนักลดจริงหรือไม่?

จริงในระยะสั้น IVRA:

- 1 การลดอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้งผลไม้ ไขมันจากสัตว์ น้ำมันพืช และเครื่องดื่มหวาน เป็นเวลานานจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและขาดวิตามิน
- 2 เมื่อร่างกายขาดพลังงาน จะเกิดการสลายตัวของไขมันและกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายขาดพลังงานและขาดวิตามิน

ข้อควรระวัง หากลดแป้งมากเกินไปจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและขาดวิตามิน

หากลดแป้งมากเกินไป น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
อาจได้รับบาดเจ็บและรักษาไม่เพียงพอ
ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
พักผ่อนให้เพียงพอ

5 อาการ ฝ้าระวีงโรคเบาหวาน

Healthy and fit with Rama

ฉีดวัคซีน COVID-19 แล้วล้มเลือดคุดคุด ! จริงหรือ ?

Healthy and fit with Rama

โรคผิวหนังแพ้แสงอันตรายแค่ไหน?

Healthy and fit with Rama

12 ข้อปฏิบัติ เมื่อผู้ป่วยโควิด-19 ต้องกักตัวที่บ้าน

1. งดไปทำงาน
2. งดไปโรงเรียน
3. งดไปสถานที่แออัด
4. งดไปสถานที่สาธารณะ
5. งดไปสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
6. งดไปสถานที่ที่มีคนสัมผัส
7. งดไปสถานที่ที่มีคนใกล้ชิด
8. งดไปสถานที่ที่มีคนสัมผัส
9. งดไปสถานที่ที่มีคนสัมผัส
10. งดไปสถานที่ที่มีคนสัมผัส
11. งดไปสถานที่ที่มีคนสัมผัส
12. งดไปสถานที่ที่มีคนสัมผัส

สิ่งสำคัญระหว่างกักตัวที่บ้าน

ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
สังเกตอาการตนเองอย่างใกล้ชิด
แจ้งแพทย์หากมีอาการผิดปกติ

วัคซีนโควิด-19 ชนิดเอ็มอาร์เอ็นเอ (mRNA COVID-19 vaccine)

เป็นวัคซีนที่พัฒนาขึ้นใหม่ ที่สามารถสร้างโปรตีนของไวรัสโควิด-19 ได้

ฉีด 2 ครั้ง ห่างกัน 3-4 สัปดาห์

ข้อดี
• ปลอดภัยสูง
• ไม่มีส่วนผสมของไข่
• ไม่มีส่วนผสมของเซลล์สัตว์
• สามารถผลิตได้รวดเร็ว

ข้อจำกัด
• ต้องฉีดในเย็นวันจันทร์ถึงวันศุกร์
• ต้องฉีดในเย็นวันจันทร์ถึงวันศุกร์

สแกนเพิ่มเพื่อนกันได้เลย

