

ของหวานที่รัก



ร่างทรง



เชื่อในสิ่งที่เห็น มั่นใจในสิ่งที่ทำ ผู้อ่านจะเชื่อหรือไม่ เรื่องนี้ คือเรื่องจริง....

เรื่องราวเกิดขึ้นเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ฉันได้รับการส่งต่อจากคลินิกโรคเบาหวาน ให้ดูแลผู้ป่วยหญิงวัยสูงอายุรายหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องน้ำตาลสูงว่าเกิดอะไรขึ้นกับการดูแลที่บ้าน ในวันแรกฉันไม่ได้เจอผู้ป่วยที่โรงพยาบาล ได้รับเพียงเบอร์โทรศัพท์ติดต่อลูกสาวของเธอเท่านั้น

ฉันโทรติดต่อคุณนี้ ลูกสาวของป้ามะลิ คุณนี้ให้ข้อมูลผ่านทางโทรศัพท์ว่าคนที่ดูแลคุณแม่คือคุณพ่อของเธอ อยู่บ้านกันเพียงลำพัง 2 คน คุณนี้จะเข้าไปจัดยาให้สัปดาห์ละครั้ง โดยจัดใส่ถุงซิปล็อกเป็นมื่อ ๆ แล้วคุณแม่จะเป็นคนหยิบยาให้คุณแม่กิน ส่วนเรื่องยาฉีดนั้นคุณแม่จะเป็นคนฉีดให้ เมื่อฉันได้ทราบดังนั้นจึงรีบจองรถเพื่อไปเยี่ยมที่บ้านโดยเร็ว เพราะคิดว่าปัญหาอาจจะเกิดจากการที่ฉีดยาได้ไม่ถูกต้องจากการที่ผู้สูงอายุที่ดูแลกันเอง

วันนี้เป็นวันที่อากาศดี ไม่ร้อนมากนัก ทีมเราประกอบด้วยพยาบาล 2 คน คือฉันและน้องพยาบาล เรา 2 คนต้องจอดรถริมถนนใหญ่ รถไม่อาจเข้าถึงหน้าบ้านได้ ฉันเดินเลาะริมคลองน้ำเน่า มีกลิ่นโชยเตะจมูกเป็นระยะตามลมที่พัดผ่านมา เดินไปประมาณ 3-4 เลี้ยวเห็นจะได้ ตลอดทางเข้าบ้านคุณป้าเปียกแฉะ มีน้ำขังเป็นระยะ เพราะฝนที่ตกลงมาเมื่อคืน



Behind The Scene

เรื่องเล่าเร้าพลัง

นิชิตมา เสรีวิชยสวัสดิ์
หน่วยพยาบาลบริการผู้ป่วยที่บ้าน 2
งานการพยาบาลสนับสนุนการรักษา
ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลรามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ
มหาวิทยาลัยมหิดล



หนูหิวน้ำอัดลม

น้องพยาบาลที่ไปคู่กันกับฉันด้วยความคล่องแคล่วทำให้เธอเข้าถึงบ้านก่อน ฉันที่เดินตามหลังมาอย่างระมัดระวัง เพราะกลัวเหยียบน้ำกระเด็นเปื้อนชุดทำงาน มัวแต่ก้มมองพื้นเงยหน้าอีกครั้งตัวก็ได้เข้ามาอยู่ในบ้านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ภาพเบื้องหน้าที่เห็นคือภาพของหญิงวัยชรา รูปร่างอ้วนนอนบนเตียงไม้ มีฟูกเก่า ๆ รองอยู่ บรรยากาศในห้องมืดสลัว คละคลุ้งด้วยกลิ่นปัสสาวะที่ลอดผ่านใต้หน้ากากอนามัย ตาฉันเหลือบไปเห็นหัวเตียงที่เต็มไปด้วยพระพุทธรูป เครื่องรางของขลัง ผ้ายันต์ มีหยากไย่เกาะบาง ๆ บรรยากาศไม่ค่อยเป็นมิตรกับเราเท่าไรหรอก

“คุณนึคะ พอดีไฟอีกได้ไหม” ฉันเอ่ยขึ้น

คุณนึตอบกลับอย่างมั่นใจ *“ไม่มีแล้วคะ มีแค่นี้แหละ”*

ตาฉันกวาดไปรอบ ๆ อีกครั้ง นอกจากความน่ากลัวที่บริเวณหัวเตียงแล้วนั้น รอบ ๆ บ้านยังมีขวดพลาสติก และหนังสือพิมพ์เก่า ๆ วางอยู่ทั่ว ๆ

“ลุงชายของเก่า บ้านรกหน่อยนะ” เสียงลุงทำให้ฉันตกใจ แต่พอจะเดาได้ว่า เขาคือสามีของป้ามะลิ ลุงเป็นชายวัยสูงอายุ รูปร่างผอม ตัวหลบอยู่ข้าง ๆ บันได อยู่อีกฝั่งกับเตียงคุณป้า

ฉันเริ่มกระบวนการพยาบาลโดยการตรวจร่างกายคุณป้า *“คุณป้าใส่หน้ากากอนามัยให้พยาบาลได้ไหมคะ”*

“มันอี๊ดอี๊ด !!!” เสียงตะโกนกลับมาจากอย่างไม่มีเป็นมิตร แต่ก็ยอมทำแต่โดยดี

คุณป้ามีแผลกดทับที่บริเวณก้นกบจากปัสสาวะอุจจาระกัด และการนอนกดทับเป็นเวลานาน ฉันสอนวิธีการเช็ดทำความสะอาดหลังขับถ่ายรวมถึงการทำแผลกดทับ และการพลิกตะแคงตัว ระหว่างที่คุยทวนสอบเรื่องการดูแลอยู่นั้น เราพบว่าคุณลุงไล่เข็มฉีดยาผิด โดยไล่เข็มเท่ากับปริมาณที่ฉีดทำให้ยาหมดเร็วไม่พอไปถึงนัดครั้งต่อไป และอีกเรื่องที่สำคัญคือคุณลุงเอาใจคุณป้าโดยชอบซื้ออกาแฟเย็น น้ำอัดลมมาให้กิน พร้อมบอกกับเราด้วยความมั่นใจ

“ไค้ไม่มีน้ำตาลนะที่ลุงซื้อ คนขายบอกลุงมา” ฉันพยายามทำความเข้าใจเรื่องกินน้ำไค้ก็อยู่นาน ยังไม่มีที่ที่จะเข้าใจ

จู่ ๆ เสียงคุณป้าก็ดังขึ้นมา **“พี่ให้หนูกินไค้กะนะ”** เสียงคุณป้าอ่อนลงราวกับเด็ก **ไม่มีน้ำเสียงแข็งกร้าวเหมือนเมื่อสักครู่**

ฉันกับน้องพยาบาลมองหน้ากัน คุณน้าพอจะรับรู้ได้ สะกิดและบอกฉันว่า **“พี่ชายหนูลิ่งร่างแม่”** ฉันแทบไม่เชื่อในสิ่งที่ได้ยิน แน่ใจว่าสายตาบ่งบอกถึงความสงสัยและดูจะไม่เชื่อนิด ๆ ทำให้คุณลุงล่ำทับ **“ใช้ลูกลุงที่ตายไปแล้วเมื่อ 40 ปีที่แล้ว”** หน้าฉันกับน้องยังคงดูสับสน คุณป้าจึงพูดขึ้นมา **“พี่ ๆ ไม่เชื่อหนูใช้ไหม หนูจะให้พ่อไปเอาร่างของของหนูบนบ้านมาให้พี่ดู”** ฉันได้สติ รีบห้ามคุณลุงที่กำลังจะขึ้นบันได **“คุณลุงไม่ต้องไปคะ พยาบาล เชื้อ”**

เหตุการณ์เริ่มดูกลับมามากดี ฉันเริ่มคุยกับลูกกรอกตามที่คนในบ้านเรียกคุณป้า ฉันแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวในผู้ป่วยเบาหวาน จนตกลงกับลูกกรอกได้แบบครึ่งทาง **“ให้หนูกินโซดาแทนน้ำไค้กะ หนูสัญญาจะกิน 1 ขวด ต่อ 3 วันหนูจะเชื่อพี่พยาบาล”**

“โอเคจ๊ะ สัญญากันนะ” ฉันตอบ

ก่อนกลับฉันทวนเรื่องการฉีดยากับคุณลุงไม่ให้ไล่เข็มเท่ากับจำนวนยา ทวนกับลูกกรอกที่ยังอยู่ในร่างคุณป้าถึงข้อตกลง ในการเลิกดื่มน้ำหวาน ใครจะเชื่อว่าการเยี่ยมบ้านครั้งนี้ จะเป็นอีกครั้งที่อยู่ในความทรงจำในใจฉันหนึ่งเรื่องตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาในการเป็นพยาบาลเยี่ยมบ้าน ว่าครั้งหนึ่งฉันได้คุยกับคุณป้าที่คนในบ้านเข้าใจว่าลูกกรอกลูกของคุณป้าเข้าร่าง

ฉันเชื่อในสิ่งที่เห็นต่อหน้า เชื่อในสิ่งที่คุณป้ามะลิเป็น ปรึบการดูแลให้เข้ากับวิถีชีวิตของคุณป้า และตกลงกันได้ใจที่สุดในที่สุด เพียงแค่คุณรับฟังและเข้าใจ





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ติดตามข้อมูลสุขภาพ
+ ที่คุณไม่ควรพลาด!!



LINE OFFICIAL



Ramathibodi



รวบรวมข้อมูลสุขภาพมาไว้ในมือคุณแล้ว

INFOGRAPHIC



VIDEO

ฤดูฝนมาแล้ว
เด็ก ๆระวัง โรคมือเท้าปากให้ดี

โรคมือเท้าปาก เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก โดยเฉพาะ ช่วงที่ 6-12 สัปดาห์แรก ของวัยก่อนเข้าโรงเรียน

อาการ
มีไข้สูง
มีแผลที่ปากและลำคอ
มีแผลที่มือเท้า

การป้องกัน
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเด็กป่วย
ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาด
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับของใช้ส่วนตัวของเด็กป่วย
ทำความสะอาดของใช้ส่วนตัวของเด็กป่วย

วิธีป้องกัน
ดูแลสุขภาพของเด็กอย่างใกล้ชิด
โดยเฉพาะในช่วงที่เด็กป่วย
โดยงดเล่นและรับประทานอาหารร่วมกับเด็กป่วย
งดใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับเด็กป่วย

ลดแป้ง แล้วน้ำหนักลด
จริงหรือไม่?

จริงในระยะสั้น INTRA:

- 1 การลดอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้งผลไม้ ไขมันจาก น้ำมันพืช ไขมันจากเนย และไขมันจากอาหารทอด ทำให้น้ำหนักลดลง
- 2 เมื่อร่างกายขาดไขมัน จากอาหารที่กินแล้วเกิด Ketone bodies ทำให้มีอาการ เหนื่อย อ่อนเพลีย

ข้อควรระวัง หากลดแป้งเกินขีดจำกัดจะเป็น

- ทหารหนักมากขึ้น น้ำหนักเพิ่มขึ้น
- อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนในเพศชาย
- คอแข็งมากขึ้น หายใจลำบาก
- เมื่อเป็นโรคเรื้อรัง อาจทำให้ กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์

5 อาการ ฝ้าระวัง
โรคเบาหวาน

Healthy and fit with Rama

ฉีดวัคซีน COVID-19
แล้วล้มเลือดออกตัว !
จริงหรือไม่ ?

Healthy and fit with Rama

โรคผิวหนังแพ้แสง
อันตรายแค่ไหน?

Healthy and fit with Rama

12 ข้อปฏิบัติ เมื่อผู้ป่วยโควิด-19
ต้องกักตัวที่บ้าน

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

สิ่งสำคัญระหว่างกักตัวที่บ้าน

วัคซีนโควิด-19 ชนิดเอ็มอาร์เอ็นเอ (mRNA COVID-19 vaccine)

เป็นวัคซีนที่พัฒนาขึ้นใหม่ ที่สามารถสร้างโปรตีนที่กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

ข้อดี

- ผลิตง่ายและรวดเร็ว
- ไม่ต้องใช้เซลล์
- ไม่เป็นพิษ
- สามารถปรับเปลี่ยนสูตรได้ง่าย
- มีผลข้างเคียงน้อย
- สามารถผลิตในปริมาณมากได้

ข้อจำกัด

- ต้องเก็บรักษาที่อุณหภูมิต่ำ
- ต้องใช้เทคโนโลยีขั้นสูง
- มีค่าใช้จ่ายสูง

สแกนเพิ่มเพื่อนกันได้เลย

