

รวมเรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี



ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

งานการพยาบาลจักษุ โสต ศอ นาสิกวิทยา

ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลรามาธิบดี

หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกโสต ศอ นาสิก

ฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์

ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มูลนิธิมิตรภาพบำบัด (กองทุนนายแพทย์สงวน)



คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นการรวบรวมประสบการณ์ตรงของผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียงที่ทำผ่าตัดกล่องเสียงออกทั้งหมดของชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เพื่อเป็นตัวอย่างในการเผชิญโรค การรับการรักษาและการกลับไปดำเนินชีวิตตามปกติหลังผ่าตัด รวมถึงการฝึกร้องเพลงในผู้ไร้กล่องเสียง หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะประโยชน์แก่ผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียงที่ต้องทำผ่าตัดกล่องเสียงออกทั้งหมด สามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยในการตัดสินใจทำผ่าตัดและการปฏิบัติตนหลังทำผ่าตัด สามารถปรับตัว วางแผนการทำงานและการดำเนินชีวิตให้ใกล้เคียงปกติมากที่สุด

เรื่องเล่าทั้งหมดนี้ได้รับการอนุญาตจากเจ้าของประวัติและญาติแล้ว

ทำยนี้ขอขอบคุณ งานการพยาบาลจักษุ โสต ศอ นาสิกวิทยา ฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลรามาธิบดี หน่วยตรวจผู้ป่วยนอกโสต ศอ นาสิก งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก ฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนฯ ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เงินทุนสนับสนุนจากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ผู้บริจาคทุกท่านที่ให้การสนับสนุนในการทำกิจกรรมของชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี และมูลนิธิมิตรภาพบำบัด (กองทุนนายแพทย์สงวน) ที่ให้การสนับสนุนในการจัดพิมพ์หนังสือที่จัดพิมพ์ครั้งที่ 3 นี้

พยาบาลวิชาชีพลุทธิณี สุดใจ

พยาบาลที่ปรึกษาและผู้ประสานงานชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

รองศาสตราจารย์อรุณี ชูณหะวัณ

ผู้ก่อตั้งและพยาบาลที่ปรึกษาชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

สารบัญ

หน้า

เรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง

- คุณเชื่อง	ฉิมมณี	3
- คุณชัยณรงค์	ศรีปราโมช	4
- คุณศักดา	พื้งพุทธารักษ์	6
- คุณสาธิต	มงคลวัจน์	8
- คุณภาณุมาศ	ชาติชินเชาว์	13
- คุณสมเกียรติ	แช่เล่า	16
- คุณไกรสิทธิ์	บุญขจาย	18
- คุณกำธร	วรรณะเลาะห์	21
- ร.ต.ต. รณฤทธิ์	เศรษฐยานนท์	25
- ร.ต.ต. สมศักดิ์	เสือแก้ว	28
- คุณสุนทร	องอาษา	30
- คุณสนิท	ศรีจันทร์	31
- คุณวิมลรัตน์	พื้งพุทธารักษ์	33
- สามเณรพิพัฒน์	ทับอุ้น	36
- คุณสุทัศน์	อินทสุวรรณ	37
เกร็ดความรู้จากสมาชิก		39
การฝึกร้องเพลงในผู้ไร้กล่องเสียง		40
ของชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี โดย พยาบาลวิชาชีพสุทธินี สุดใจ		



คุณเซียง จิมมณี

ที่ปรึกษาและสมาชิกชมรมผู้รักกล่องเสียงรามาธิบดี

ผมสูบบุหรี่มาตั้งแต่อายุสิบกว่าปี

“ก่อนการเกิดโรคผมสามารถทำงานหนักได้ อदनอนได้”

เมื่อหมอบอกว่าเป็นมะเร็งกล่องเสียงมีความทุกข์มาก แต่ภรรยาให้ผ่าตัดกล่องเสียงออกเลย มิเช่นนั้นจะเสียชีวิต

ตอนนี้ผมได้ผ่าตัดมาแล้ว 16 ปี นับตั้งแต่ผมถูกผ่าตัดกล่องเสียงออกไปแล้ว ผมก็รู้ว่าความทุกข์ทรมานของคนเราคืออะไร ความทุกข์มีหลายแบบ แต่แบบที่ผู้รักกล่องเสียงประสบอยู่นั้นคือความทุกข์ที่กัดกร่อนจิตใจและลึกเข้าไปจนถึงจิตวิญญาณ สิ่งเดียวที่ผู้รักกล่องเสียงต้องพึ่งพา สิ่งเดียวที่ผู้รักกล่องเสียงต้องต่อสู้ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานนี้ ก็คือ

ต้องพูดให้ได้ ต้องพูดให้ได้ ต้องพูดให้ได้

(ผมพูดได้เท่านี้ผมก็พอใจแล้วครับ)

อดีต ผมเป็นประธานชมรมผู้รักกล่องเสียงรามาธิบดี อยู่จนหมดวาระและปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาของประธานชมรมฯ เป็นครูฝึกพูดให้กับสมาชิกใหม่ของชมรมฯ ต่อมาผมก็มาฝึกร้องเพลง แล้วผมก็มาสอนให้สมาชิกชมรมของเรา ซึ่งเป็นผู้รักกล่องเสียงให้ออกเสียงพูดได้เร็วขึ้น ถ้าจะสอนให้พูดอย่างเดี๋ยวนอกเสียงได้ยากมาก ผมก็เลยมาฝึกร้องเพลงกัน ผมรู้สึกดีใจมากที่ผมได้ผ่าตัดกล่องเสียงออกไปแล้ว ผมได้ไปเป็นวิทยากรตามโรงเรียนอื่นครับ ช่วยให้เขาเลิกสูบบุหรี่กันครับเพราะบุหรี่มันเป็นพิษเป็นภัยมาก แล้วใครอยู่ใกล้คนสูบบุหรี่จะหายใจเอาควันบุหรี่เข้าไปเรียกกันว่าบุหรี่มือสองครับ คนที่เขาดูดแล้วพ่นออกมาจากปากของเขา ผมจึงบอกให้รู้กันทุกท่านครับ ตอนนี้ผมดีใจมากถึงกล่องเสียงผมไม่มีแต่ผมสามารถพูดได้ และร้องเพลงได้ครับ



คุณชัยณรงค์ ศรีปราโมช

ประธานชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

สวัสดีครับผม นายชัยณรงค์ ศรีปราโมช เกิดเมื่อ ตุลาคม 2501 อายุ 61 ปี เมื่ออดีตเจอกับคนสูบบุหรี่มาตลอดตั้งแต่วัยเรียนมัธยมศึกษาเป็นต้นมา ตอนนั้นยังมีคนสูบบุหรี่เป็นส่วนน้อยและไม่ได้อยู่ใกล้กับเพื่อนที่สูบบุหรี่ ต่อมาเมื่อเข้ามาทำงานกับบริษัทผลิตสายไฟฟ้าซึ่งมีคนน้อย แต่สูบบุหรี่เกือบทุกคน และต่อมาได้ย้ายไปบริษัทในเครือเดียวกันแต่ผลิตสายไฟรถยนต์ ซึ่งมีพนักงานเป็นจำนวนมากและผู้ที่สูบบุหรี่ก็มีจำนวนมากด้วย ตอนนั้นยังไม่มีการณรงค์เรื่องการสูบบุหรี่ สถานที่สำหรับให้สูบบุหรี่ก็มี เวลาพักก็จะสูบบุหรี่โดยไม่เลือกสถานที่ที่สูบ เมื่อเวลาเพื่อนของผมสูบบุหรี่จะอยู่คุยกันไป โดยไม่รู้ว่ควันบุหรี่ทำให้เป็นมะเร็งกล่องเสียงได้ ครั้งแรกกลืนบุหรี่ยังมันเหม็นมาก แต่พอได้คุยกับเพื่อนบ่อยครั้งก็เริ่มชินกับกลิ่นบุหรี่ จนกระทั่งมีอาการเจ็บคอ เสียงก็เริ่มแหบไปหาหมอทั่วไปเขาก็ให้ยามากิน กลับบ้านมากินยาจนหมดชุดก็ไม่หาย กลับไปหาหมออีกมีอาการตัวร้อน หมอก็ฉีดยาให้อีก

กลับมาบ้านได้ 4 วัน อาการก็เป็นอีก ไปหาหมอแล้วหมอบอกว่าต้องให้หมอหู คอ จมูก ตรวจ จึงได้รู้ว่าเป็นมะเร็งกล่องเสียง ก็ยังงงกับตัวเองอยู่ว่าเป็นได้อย่างไร อยู่มาวันหนึ่งมีอาการหายใจไม่ออกคล้ายคนเป็นหอบหืดจึงรีบไปหาหมอและได้เจาะคอเพื่อให้หายใจได้สะดวก หมอให้เตรียมตัวไว้ เมื่อผลการตรวจออกมา หมอบอกว่าต้องตัดกล่องเสียงออกทั้งหมดเมื่อรู้ว่าจะถูกตัดกล่องเสียงออกก็ตกใจมาก ตอนนั้นนึกไว้ว่าถ้าพูดไม่ได้ก็ไม่ยอมตัดกล่องเสียงออก ขอเวลาคิดที่บ้านก่อน 7 วัน พอถึงวันนัดมา หมอถามว่าตกลงจะผ่าตัดแล้วใช่ไหม ผมยังไม่ตกลง หมอจึงบอกว่าถ้าคุณไม่ผ่าตัดคุณจะเสียชีวิตทันทีด้วยความตกใจผมจึงรีบตอบตกลงผ่าตัดกล่องเสียงทันทีเพราะกลัวตาย

หลังทำผ่าตัดแล้ว ชีวิตผมก็เหมือนกับว่าตายแล้วเกิดใหม่ กลับไปทำงาน

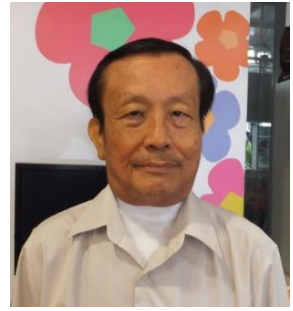
ได้ 2 ปี ก็ต้องออกจากงานเนื่องจากบริษัทไม่มีงาน ให้เลิกการผลิต จึงได้มาฝึกพูดและมาเป็นอาสาสมัครให้กำลังใจผู้ป่วยในโรงพยาบาล ช่วยให้เขามีกำลังใจต่อสู้กับชีวิตต่อไป ซึ่งทำให้ผมมีความสุขและสบายใจที่ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยที่วิตกกังวลเกิดอาการเครียด ช่วยให้เขายิ้มได้อย่างสบายใจพร้อมที่จะต่อสู้กับชีวิตได้ เป็นความภาคภูมิใจที่ผมไม่เคยคิดมาก่อนในชีวิตและเมื่อหายป่วยแล้วผมก็ยังคงเป็นผู้ฝึกสอนการพูดให้กับผู้ไร้กล่องเสียงรายใหม่ ช่วยแนะนำให้สามารถพูดโดยใช้หลอดอาหารและกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างสบายใจ

ปัจจุบัน

เมื่อมาเป็นสมาชิกของชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดีแล้ว ได้รับเลือกให้เป็นเลขานุการของชมรมฯ เวลานั้นคิดว่าจะเป็นอะไรก็ได้ ทำเพื่อชมรมฯ และสมาชิกผู้ไร้กล่องเสียง นอกจากเป็นเลขานุการก็ยังให้ความช่วยเหลือกับสมาชิกในชมรมฯ และประธานชมรมฯ ซึ่งมีอายุมากกันแล้ว ผมได้รับเลือกเป็นเลขานุการเมื่อปี พ.ศ. 2556-2557

ต่อมาเมื่อปี 2558 วาระการเป็นประธานของคุณเชี่ยงก็สิ้นสุดลง มีการเลือกตั้งประธานชมรมขึ้นมาใหม่ จากการเลือกตั้งประธานชมรมผู้ไร้กล่องเสียงคนที่ได้รับเลือกให้เป็นประธานชมรมฯ ก็คือผม เมื่อได้เป็นประธานแล้วต้องทำหน้าที่ต่อไปอีก 2 ปี แล้วได้ร่วมกิจกรรมทางสมาคมผู้ไร้กล่องเสียงในประเทศไทยเรื่องการฝึกพูดและรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ส่วนกิจกรรมทางโรงพยาบาลไปเยี่ยมคนป่วยต่างจังหวัดและไปพูดเรื่องการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ตามโรงเรียนและกิจกรรมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ทัศนศึกษาต่างจังหวัด รดน้ำสมาชิกผู้สูงอายุและวันขึ้นปีใหม่ สิ่งเหล่านี้ทำให้ได้เรียนรู้ มีความสุขไปพร้อมกับ จนถึงปี 2559 ต่อมาปี 2560 วาระการเป็นประธานก็สิ้นสุดลง มีการเลือกตั้งใหม่ ผลออกมาผมได้รับเลือกเป็นประธานต่อไปอีก 2 ปี สุขภาพร่างกายก็ยังหาหมอ 6 เดือน/ครั้ง กิจกรรมในช่วงตั้งแต่ปี 2559-2560 มีน้อยเพราะมีพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ พ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับปวงชนชาติไทยแต่กิจกรรมทัศนศึกษาต่างจังหวัด เยี่ยมคนป่วยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่โรงพยาบาลต่างจังหวัดก็ยังคงมีอยู่ในทุกปี

เมษายน 2562



คุณศักดา พึ่งพุทธอารักษ์

เลขาธิการชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

1 ปีกับ 5 เดือนกับการพูดไม่มีเสียง

เมื่อประมาณกลางปี พ.ศ. 2556 ผมมีอาการเจ็บคอและเสียงแหบเวลาพูดโดยไม่รู้สาเหตุ ก็พยายามกินแต่ไม่หาย เป็นอยู่เช่นนี้ 3-4 เดือน จึงตัดสินใจไปหาหมอ จนตรวจพบว่า เป็นมะเร็งที่กล่องเสียง ต้องทำการผ่าตัดเอากล่องเสียงออกทั้งหมด แต่ผมรับไม่ได้ที่จะสูญเสียการพูดไป แต่เมื่อได้รับคำแนะนำจากหมอและด้วยการสนับสนุนจากครอบครัวให้ทำการผ่าตัด มิฉะนั้นจะตายด้วยความทุกข์ทรมานเพราะจะกลืนอาหารและน้ำไม่ได้ จึงต้องทำใจ และตัดสินใจเข้ารับการผ่าตัด

ผมผ่าตัดเอากล่องเสียงออกเมื่อปลายเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2556 และได้รับการฉายแสงประมาณเดือนมีนาคม พ.ศ. 2557 อีก 33 ครั้ง ช่วงนั้นลำบากกายและทุกข์ใจอยู่หลายเดือนเพราะยังพูดไม่ได้ ต้องใช้การเขียนหนังสือเพื่อสื่อสารกับคนรอบตัว

ก่อนการผ่าตัดผมได้เข้าเป็นสมาชิกของชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี ซึ่งชมรมนี้ก่อตั้งโดย ร.ศ.ดร.ณิ ชุณหะวัณ (อ.เจี๊ยบ) และมี อ.สุทธิณี สุดใจ (คุณยุ้ย) เป็นผู้ดูแลรับผิดชอบชมรมฯ ผมได้รับคำแนะนำและได้รับกำลังใจจากสมาชิกของชมรมที่แวะเวียนมาเยี่ยมขณะที่ผมรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล เมื่อการผ่าตัดและการฉายแสงผ่านไปด้วยดี ผมจึงได้มาเข้าชมรมฯ ทุกวันอังคารเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นประโยชน์กับผมอย่างมาก เช่น

1. มีการฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร ซึ่งผมฝึกได้ช้ามาก ต้องใช้เวลาถึงปีครึ่งกว่าจะออกเสียงได้ จึงสามารถพูดได้บ้าง จากการพรีสอนของผู้ฝึกการพูด (สมาชิกจิตอาสาของชมรมฯ) อีกทั้งยังมี อ.ดรุณี และ อ.สุทิตี คอยให้กำลังใจ พร้อมทั้งให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหลังการผ่าตัดอีกด้วย
2. คุณภาพชีวิตดีขึ้น รู้สึกสบายใจและมีกำลังใจมากขึ้น ได้มีโอกาสพบปะฝึกพูดกับสมาชิกที่ไร้กล่องเสียงเหมือนผม ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและเป็นปมด้อย
3. ได้ไปท่องเที่ยวต่างจังหวัด เป็นทัศนศึกษานอกสถานที่ ที่ทางชมรมฯ จัดให้มีขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อให้สมาชิกทั้งเก่าและใหม่ได้พบปะสังสรรค์กัน ได้ฝึกพูดคุยกัน และแนะนำเทคนิคการพูดให้กันละกัน
4. มีการติดต่อสื่อสารที่ทันสมัย โดย อ.สุทิตี ได้ตั้งไลน์กลุ่มชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดีขึ้น เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ และให้สามารถสื่อสารกันได้ระหว่างสมาชิก เมื่อสมาชิกท่านใดมีปัญหาการดูแลสุขภาพ ก็ไลน์ถามมา อ.ดรุณี หรือ อ.สุทิตี ก็จะให้คำแนะนำครับ

ปัจจุบันผมอายุ 71 ปี ผ่าตัดมาแล้วเกือบ 6 ปี มีสุขภาพแข็งแรงดี มีความสุขที่ได้มาชมรมฯ เพื่อทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกท่านอื่นๆ จึงขอถือโอกาสนี้ ขอบพระคุณ อ.ดรุณี อ.สุทิตี และครูฝึกจิตอาสาทุกท่านที่คอยแนะนำ และให้กำลังใจผมด้วยดีเสมอมาครับ

ศักดิ์ดา พึ่งพทุธารักษ์

เลขานุการฯ และสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

เมษายน 2562



คุณสาริต มงคลวัจน์

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบดี

ยิ้มได้กับวิถีชีวิตใหม่ เมื่อวัย 65 ปี.....

2 ปี 3 อย่าง จะรอดไหมเนี่ย!

- ☐ ตกเตียงไหลล้กระแทกพื้น **ไหลปลาร้าหัก**
- ☐ ก้าวข้ามรั้วสูง 75 เซนติเมตรไม่พ่น เข่ากระแทกพื้น **สะบ้าแตก**

และ.....

- ☐ เมื่อพบว่า เป็น **มะเร็งที่กล่องเสียง** ระยะที่ 3-4 อย่างไม่ทันตั้งตัว ทำให้ต้องตัดกล่องเสียง พร้อมกับของแถม ตัดไทรอยด์ออกไป 1 ข้าง.....อย่างเฮง!

ก่อนผ่าตัด

ก่อนอื่นผมต้องขอขอบคุณทีมแพทย์ พยาบาล และทีมงานทุกท่านของโรงพยาบาลรามาริบดี ที่ให้คำแนะนำเป็นอย่างดีในการเตรียมตัวและเตรียมใจเพื่อรับมือกับสภาพของร่างกายและจิตใจ ที่จะต้องเปลี่ยนแปลง อันเนื่องจากการผ่าตัดและฉายรังสีรักษา จากความช่วยเหลือของทุกท่าน ทำให้ผมเข้าใจและพร้อมรับมือกับสภาพร่างกายที่จะต้องเผชิญ นอกจากนี้กำลังใจจากครอบครัว

ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียงอย่างผม กำลังใจจากภรรยา “คุณป๊อ” ลูกชาย และ ลูกสาว ทำให้ผมมีแรงใจที่จะสู้ได้ โดยปราศจากความกังวลใดๆ ทั้งสิ้น

ย้อนกลับไปในวันที่ผมทราบว่า ผมเป็นมะเร็งกล่องเสียง เสียงของคุณหมอ ยังคงดังก้องอยู่ในหูของผม.....

“คุณสาธิต คุณไม่ต้องตกใจ เมื่อคุณฟื้นขึ้นมา คุณจะต้องหายใจทางรูเปิดที่คอ มันก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลง และวิถีชีวิตก็จะยังปกติ คนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดรักษา สามารถมีชีวิตอยู่ได้กว่า 20 ปี”

“ผมยังเล่นกอล์ฟได้หรือเปล่าครับ” ผมรีบถาม

“โอ้ย... สบายมาก เหมือนคนปกติ” คุณหมอบอก

หลังจากวันนั้น ผมกลับมาเตรียมตัวผ่าตัด พยายามหาข้อมูล พร้อมกับอ่านคู่มือต่างๆ ที่คุณหมอและพยาบาลได้แจกให้ เตรียมตัวและเตรียมใจให้พร้อมสำหรับการผ่าตัด

.....และแล้ววันผ่าตัดก็มาถึง 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2557.....

ผมยังจำได้ ดี.....

หลังผ่าตัด

ผมรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาภายในห้องพักรับฟื้นหลังผ่าตัด จำได้ว่าตอนพยาบาลเข็นผมออกมาจากห้องพักรับฟื้นหลังผ่าตัด ผมยังทำมือทำไม้โอเคให้ลูกสาวและพี่สาวอยู่เลย ผมจำได้ว่าผมแทบจะไม่รู้สึกว่าผมได้ผ่านอะไรมาบ้างเมื่อ 5-7 ชั่วโมงที่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นมีดหมอหรืออะไรก็ตามที่คุณหมอใช้กับผมในช่วงผ่าตัด

เมื่อกลับมาถึงห้องพักรับฟื้น ผมนอนหายใจมองดูคนรอบข้าง แถมชูมือชูไม้ไต่ตอบได้อย่างเป็นปกติ และไม่รู้สึกกังวลใดๆ เลย ผมรู้สึกว่าคุณหมอสามารถหายใจได้โล่งและเย็นสบาย ซึ่งมารู้ทีหลังว่าอาจเป็นเพราะว่าผมมีเครื่องช่วยหายใจหรืออาจเป็นเพราะตอนนี้ผมสามารถหายใจได้โดยตรงผ่านทางรูเปิดที่คอ ทำให้ผมหายใจได้เต็มปอดอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน

ผมมาทราบจากภรรยาภายหลัง หลังจากที่เขาเห็นแผลหายดีแล้ว บอกว่า ครั้งแรกที่เห็นผมที่ห้องพักรักษา เมื่อเห็นพยาบาลเข็นผมเข้ามา ภรรยาบอกกับผมว่า เขาเห็นสายอะไร ไม่รู้ระโยงระยางเต็มไปหมด เห็นผ้าปิดแผลก้อนใหญ่ที่ปิดอยู่บริเวณลำคอและท่อหายใจตรงกลางลำคอ ทำให้เขาต้องแอบวิ่งออกไปร้องไห้นอกห้องเพราะไม่อยากให้ผมเห็นและเสียกำลังใจ ซึ่งสายระโยงระยางเหล่านั้น ผมมาทราบทีหลังอีกเช่นกันจากคุณหมอบอกว่าเมื่อร่างกายปรับสภาพได้แล้วเลือดและน้ำเหลืองภายในที่ตกค้างจากการผ่าตัดได้ระบายออกหมดแล้ว คุณหมอมองจะค่อยๆ ปลดสายที่ระโยงระยางต่างๆ ออก

ผมใส่ท่อที่คออยู่ไม่กี่วัน คุณหมอก็ได้มาถอดท่อที่คอออกให้ช่วงกลางวัน ในช่วงที่ถอดและใส่ท่อ ผมไม่รู้รู้สึกเจ็บเลย แต่เป็นความรู้สึกคันยิบๆ ที่คอแทน ทำให้ทุกครั้งที่ต้องถอดและใส่ท่อที่คอ ผมจึงไอออกมาด้วยความคันคอ ภรรยาของผมอีกเช่นกัน ที่ต้องแอบเดินออกไปนอกห้อง เพราะทนฟังเสียงไอของผมไม่ได้ ผมมารู้ภายหลังว่า เขากลัวว่าผมจะเจ็บ ก็เลยทำให้ทนดูไม่ได้

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่ต้องระวังในช่วงแรกๆ คือ อย่าเพื่อกลิ้นน้ำลาย เพราะในน้ำลายของเรามีเชื้อโรค อาจทำให้แผลผ่าตัดภายในติดเชื้อได้

ผมโชคดีที่สมาชิกในครอบครัวสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาดูแล ช่วยผมดื่มน้ำลายและคอยเตือนให้ผมบ้วนปากด้วยน้ำเกลืออยู่ตลอดเวลา แผลของผมแห้งดีและไม่ติดเชื้อใดๆ

ไม่กี่วันหลังผ่าตัด คุณหมอเริ่มให้น้ำแดงผ่านทางสายให้อาหารที่ใส่ไว้ตั้งแต่ผ่าตัดแล้ว เมื่อกระเพาะของผมรับน้ำแดงได้เป็นปกติ หมอจึงค่อยๆ เปลี่ยนมาเป็นอาหารเหลว และก่อนกลับบ้านไม่นาน เมื่อผมตรวจอีกรอบแล้วพบว่าแผลผ่าตัดทางเดินหายใจ และหลอดอาหารไม่มีรอยร้าวใดๆ คุณหมอจึงเริ่มอนุญาตให้ผมกลืนน้ำลายได้ และรับประทานอาหารผ่านทางปากได้ในที่สุด

เมื่อแผลหายดีแล้วและเริ่มฝึกพูด ผมเข้าเป็นสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียง

รามาธิบดี ชมรมฯ เป็นที่พึ่งทางใจของผม อันดับแรกทำให้ผมสบายใจและทำใจ
ได้พร้อมต่อสู้กับโรคนี้ได้โดยไม่เกรงกลัว ขอขอบคุณท่านเหล่าสมาชิกชมรมฯ
ทุกๆ ท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย ด้วยความจริงใจด้วย

ความในใจจากครอบครัว

ตั้งแต่ทราบจากคุณหมอว่าคุณสาธิตเป็นมะเร็งกล่องเสียง ความรู้สึกที่
เกิดขึ้นนั้น เราไม่สามารถอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้เลย มันจุกอยู่ที่คอ ได้นั่ง
ปรึกษากันว่าจะผ่าตัดหรือจะรักษาด้วยการฉายรังสีเพียงอย่างเดียว ไทโรไป
ปรึกษาพี่สาว คนอื่นๆ และรวมถึงแพทย์ผู้ทำการรักษาก็แนะนำให้ตัด
กล่องเสียงออกทั้งหมด ได้คุยกันกับคุณสาธิตว่า ถ้าผ่าตัดก็จะมีโอกาสหายขาด
แต่หลังผ่าตัดแล้วจะไม่สามารถพูดได้แบบคนปกติ แต่ก็สามารถฝึกพูดได้ จึงให้
กำลังใจคุณสาธิตไปว่าอาชีพรเรา ไม่จำเป็นต้องใช้เสียงมากมาย แค่สื่อสารกัน
รู้เรื่องก็พอ คุณสาธิตจึงตัดสินใจรักษาด้วยการผ่าตัดเป็นลำดับแรก จึงกลับไป
บอกคุณหมอ ขอผ่าตัดเร็วที่สุด และได้รับความกรุณาจากคุณหมอได้จัดการ
เรื่องเวลาผ่าตัดให้ เป็นวันที่ 8 กรกฎาคม 2557 หลังจากวันหมอนัด ก็กังวล
กันทั้งบ้าน แต่ก็ให้กำลังใจคุณสาธิตกันอยู่ตลอดเวลา

เมื่อถึงกำหนดวันผ่าตัด ได้ไปส่งเข้าห้องผ่าตัดและหนีไปทำงานต่อ ให้ลูก
สาวเฝ้า คิดว่าจะมาเมื่อออกจากห้องผ่าตัดแล้ว เพราะไม่อยากเห็น กลัวทำใจ
ไม่ได้จะเป็นลมก่อนคนไข้ หลังเลิกงานได้มาที่ห้องพักคนไข้ เมื่อเห็นคุณสาธิต
ครั้งแรกมีสายอะไรเต็มไปหมด ต้องออกไปร้องไห้ที่ระเบียงห้อง สงสารมาก
เพราะเป็นคนกลัวพวกสายอะไรทั้งหลาย ลูกสาวก็บอกแม่อย่าร้องไห้นะ
เดี๋ยวพ่อก็หาย จึงพยายามทำใจดีสู้เสือ และต้องขอขอบคุณ คุณหมอและ
พยาบาล ที่ช่วยแนะนำการดูแลหลังผ่าตัด เนื่องจากพวกเราต้องพลัดกันไปเฝ้า
คนละวันสองวัน รวม 12 วัน

ใกล้วันกลับบ้านคุณสาธิตสามารถทานข้าวต้มกับขนมปังได้ รู้สึกดีใจมาก
มีกำลังใจขึ้นมาและก็ให้กำลังใจตลอดมาพยายามดูแลอย่างใกล้ชิด ตัวคุณสาธิต
เองก็มีกำลังใจดีมาก นอกจากนี้ยังมีผู้รู้แนะนำให้ทานอะไรดี ก็จะสรรหามาให้
ทานเพื่อสุขภาพจะได้แข็งแรง

จนกลับมาบ้านก็ดูแลอย่างดีที่สุด เอาใจใส่ทุกเรื่อง จากเรื่องอาหาร การกินจนถึงความสะอาดรอบๆ ตัว และที่ดีใจที่สุดคือ วันที่คุณสาธิตฉายรังสี ครั้งสุดท้ายเพราะสงสารมากกลัวจะเจ็บ ถามทุกวันว่าเจ็บหรือเปล่า ก็ได้ยิน คุณสาธิตตอบแต่ว่า **“ไม่เจ็บ”** ซึ่งจริงๆ ก็ไม่รู้ว่าเขาเจ็บหรือเปล่าเพราะคุณ สาธิตเป็นคนที่ยอดทนมาก และมาดีใจอีกครั้งเมื่อได้ยินคุณสาธิตพูดคำว่า **“สวัสดิ์ครับ”**

ทุกคนในบ้านให้กำลังใจ เป็นแรงใจให้ต่อสู้ และให้พยายามฝึกพูด เพื่อจะ ได้สื่อสารกับคนใกล้เคียงได้ ทุกวันนี้ได้เห็นว่าสุขภาพแข็งแรงดี สามารถไป ตีกอล์ฟได้ ก็ดีใจแล้ว

บทสรุป

ก่อนรับการรักษาโดยการฉายรังสี ผมใช้เวลาเกือบ 1 เดือน เพื่อไปพบ หมอพื้นและปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลรักษาช่องปากของตนเองให้สะอาด เพราะ ในระหว่างการรักษาโดยการฉายรังสี หากผมมีฟันผุหรือเกิดแผลในช่องปากจะ ทำให้แผลหายช้า

ในระหว่างที่ผมได้รับการรักษาโดยการฉายรังสี จำนวน 36 ครั้ง ผมต้อง บอกว่า ผมค่อนข้างโชคดีที่ไม่ค่อยมีอาการแพ้ มีเพียงแค่ปัญหาในเรื่องการ รับรสอาหารและน้ำลายแห้งทำให้ผมต้องรับประทานอาหารอ่อน อาหาร ประเภتشุปรวมไปถึงอาหารเสริมและนมต่างๆ ทำให้น้ำหนักตัวผมลดลงไป เพียง 5-7 กิโลกรัม ซึ่งถือว่าน้อยมากสำหรับผู้ที่ได้รับการรักษาโดยการฉาย รังสีทั่วๆ ไป

นอกจากนี้ ผมยังปฏิบัติตามคำแนะนำของคุณหมอ พยาบาล และ ทีมงานทุกท่านอย่างเคร่งครัด โดยทำจิตใจให้ เบิกบาน ยิ้มสู้ ไม่คิดโทษตนเอง หรือโทษใครกับอดีตที่ผ่านมา รู้ปัญหา ก็สามารถทำให้เราแก้ปัญหาได้



เมษายน 2562



คุณภานุมาศ ชาทิชินเชาว์

อาสาสมัครครูฝึกพูดด้วยเครื่องช่วยพูด

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบัติ

นายภานุมาศ ชาทิชินเชาว์ ถือกำเนิดวัน-เดือน-ปี ไม่ทราบได้ เพราะพ่อแม่แยกทางกันเมื่ออายุได้ 7 วัน คุณทวดเก็บมาเลี้ยงจึงไม่ได้ถูกส่งไปบ้านราชวิถี สงครามโลกครั้งที่ 2 บ้านถูกระเบิดอยู่หลังวัดเลียบ พาหุรัด คุณทวดจึงได้พาหลบไปภาคใต้ โดยได้ไปเฝ้าสวนของคุณปู่ที่เสียชีวิตเมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช คุณย่าจึงแต่งงานใหม่แต่ไม่มีบุตรจึงได้รับผมเป็นลูกบุญธรรม แต่อยู่เฝ้าสวนกับคุณทวด เมื่ออายุเกินเข้าเรียนหนังสือแต่ผมไม่มีหลักฐานอะไรไปแสดงเลย คุณทวดจึงได้สมมุติให้ผมเกิดวันที่ 16 พฤษภาคม 2481 จึงได้เรียนหนังสือจนจบ คุณทวดอายุมากผมจึงต้องทำงานหาเลี้ยงคุณทวด จนคุณทวดได้เสียชีวิตเมื่ออายุ 98 ปี ผมจึงได้มาอยู่กับพ่อแม่เลี้ยง ซึ่งก็ลำบากมากอาหารการกิน กินข้าวคลุกน้ำปลาอยู่บ่อยๆ (แต่โทษที่มีไ้จ้้ม) จากนั้นมาอยู่วัดกับเพื่อน อยู่มาก็หลายวัดอยู่เหมือนกัน เริ่มสูบบุหรี่โดยเก็บเอากันบุหรี่เอามามวนกับกระดาษบัง ใบจากบ้าง ใบตองบ้างแล้วแต่จะหาได้ จนจบมัธยมปลาย คุณปู่คุณย่าก็พามากรุงเทพมหานคร เพื่อเรียนต่อโดยได้เรียนที่โรงเรียนอาชีวะแห่งหนึ่งจนจบ

หลังจากจบอาชีวะผมก็เริ่มหางานทำ โดยได้ทำงานที่บริษัทหลายแห่ง จนผมจำไม่ได้ เมื่อต้นปี 2504 เมื่อมีเงินเดือนก็เริ่มสูบบุหรี่และดื่มเหล้าเรื่อยมา ให้สมกับสมัยผมเป็นเด็กที่ไม่มีเงินซื้อแม้กระทั่งขนมและของเล่นเหมือนเด็กคนอื่น ๆ เขา ทำงานอยู่บริษัทได้ 1 ปี ก็ลาออกมาเข้ากรมชลประทาน เมื่อ

1 ตุลาคม 2505 อยู่เรือขุดกรมชลประทาน ต่อมาเข้าทำงานที่กรมเจ้าท่าเมื่อปลายปี 2508 ที่นี้ทำให้ผมมีรายได้มากเดือนละหลายหมื่น เพราะมีค่าโรงแรม ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าล่วงเวลา ทำให้ผมได้มีเงินซื้อกินและดื่มหนักขึ้น ในที่สุดผมก็ได้ลาออกและต่อมาได้เข้าทำงานที่การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคที่จังหวัดสงขลา แต่ก่อนจะมาอยู่การไฟฟ้า ผมถูกรถชนจนต้องได้นอนที่โรงพยาบาลสงขลา 1 คืน ก็ได้พบกับภรรยาคนที่อยู่ปัจจุบันเป็นพยาบาล โดยไม่รู้ตัวเขาได้รับรางวัลขวัญใจพยาบาลและรางวัลงานอื่นๆ อีกหลายรางวัล เพราะเห็นเธอสวยดีก็ได้ขอเธอแต่งงานก่อนจะย้ายไปปัตตานี ได้หมั้นและแต่งงานในวันอาทิตย์ที่ 11 สิงหาคม 2511 ต่อมาตัดสินใจลาออกจากกรมเจ้าท่า มาหารุ่นพี่ที่จบจากโรงเรียนเดียวกันกับผม มาเข้าทำงานตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2513 และได้สำนึกว่าตัวเองก็อายุย่างเข้าเลข 3 แล้วและก็มีบุตร 3 คน จึงพยายามสูบบุหรี่น้อยลงจนตั้งเนื้อตั้งตัวได้ ถึงแม้ว่าจะไม่มีตำแหน่งดีๆ เหมือนเพื่อนๆ เขาที่เข้าทำงานที่เดิมโดยไม่ย้ายไปไหน ถึงแม้จะเป็นลูกน้องเพื่อนแต่ก็อยู่ได้จนอายุครบ 60 ปี อยู่ไฟฟ้าได้ 29 ปีเต็มจนตั้งตัวได้จนถึงปัจจุบัน ผมได้ทำการตรวจที่โรงพยาบาลสงขลาหลายครั้งเพราะผมมีการเจ็บคอมาก จึงได้ไปโรงพยาบาล มอ. (สงขลา นครินทร์ หาดใหญ่) โดยคุณหมออารักษ์ ทองปิยะภูมิ ตรวจและนัดวันผ่าตัดเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2536 จากนั้นเป็นต้นมาผมก็พูดไม่ได้ ต้องใช้เครื่องช่วยพูดจนถึงปัจจุบัน ไม่ทราบว่าคุณหมอบอกว่าเป็นมะเร็งกล่องเสียงหรือไม่ เพราะภรรยาก็เป็นพยาบาล คุณหมอบอกกับภรรยาว่าผมคงอยู่ได้ไม่เกิน 3-4 ปี ก็จะเสียชีวิตแต่ผมก็อยู่มาได้ถึง 26 ปี ส่วนคุณหมอก็คงไม่ทราบว่าคนไข้ของคุณหมอยังไม่ตายเพราะนี่คือชีวิตของ นายภานุมาศ ซาติชินเชาว์ ที่อยากเรียนต้องทำงานทุกอย่างที่ได้เรียน เรียนแค่นี้ก็พอใจ ที่อยู่ได้จนทุกวันนี้ก็เพราะอบายมุขที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป จากคนพูดได้กลายเป็นผู้ป่วยไร้กล่องเสียงพูดกับใครเขาก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง จึงเป็นอุทาหรณ์ให้รุ่นลูกๆ หลานๆ ได้รู้ว่าอบายมุขต่างๆ มันไม่ดี มีแต่ทำร้ายร่างกายเราต้องเป็นผู้พิการตลอดชีวิต **ขออย่าได้เอาเป็นตัวอย่างของลุงคนนี้ด้วยนะครับ**

ทั้งทำเวลาไปตลาดซื้อของตามร้านค้าต่างๆ ในตลาดตัวเมือง จะต้องตามหลังภรรยาไปด้วยทุกครั้ง พอซื้อของจ่ายเงินเรียบร้อย เจ้าของร้านจะส่งของให้ผมถือพร้อมพูดว่า “ให้คนขับรถถือก็ได้เจ้” ผมตอบว่า “ไม่ใช่คนขับรถ ผัวฉันจ๊ะ” อุทาหรณ์นี้สอนให้รู้ว่าจงเดินนำหน้าหรือเดินคู่กันไม่ควรเดินตามหลังเว้นระยะห่างมาก จะทำให้เป็นเหมือนอย่างผม

ผมเข้ามาเป็นสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี เมื่อเดือนพฤษภาคม 2547 โดยได้พบคุณเชียงและคุณสายหยุดในวันที่มาตรวจ ต่อมาจึงสมัครเป็นสมาชิกและมาร่วมประชุมเป็นครั้งคราว ต่อมาในปี 2555 เมื่อภรรยาเกษียณราชการก็ย้ายมาอยู่กรุงเทพมหานครจึงได้เข้าร่วมประชุมอย่างสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ผมได้พบกับเพื่อนที่ผ่าตัดกล่องเสียงทั้งหมดเหมือนกัน ต่างก็ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ได้ฝึกพูดให้กับสมาชิกที่ใช้เครื่องช่วยพูดเหมือนกับผม รวมทั้งได้ไปเยี่ยมให้กำลังใจและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยที่รอผ่าตัดและผู้ป่วยหลังผ่าตัดที่ยังนอนพักรักษาอยู่ในโรงพยาบาล

เมษายน 2562





คุณสมเกียรติ แซ่เล่า

อาสาสมัครครูฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบัติ

สวัสดีครับผมสมเกียรติ แซ่เล่า อายุ 74 ปี ผมเริ่มมีอาการผิดปกติตั้งแต่ปี 2546 คือเริ่มหายใจไม่ค่อยออก ไอ เสียงเริ่มแหบ ตอนนั้นเริ่มตรวจที่โรงพยาบาลเลิดสิน แต่หมอก็ยังทำการรักษาเบื้องต้น แล้วหลังจากนั้นผมก็ถูกส่งตัวมารักษาที่โรงพยาบาลศิริราช หมอนัดเอาชิ้นเนื้อไปตรวจ รอบแรกผลออกมายังหาเซลล์มะเร็งไม่เจอจึงนัดผ่าตัดใหม่ พอผ่าตัดส่งกล่องเอาชิ้นเนื้อที่อยู่ลึกๆ ไปตรวจถึงเจอ รอบนี้หมอเห็นอาการผมไม่ไหวแล้วเลยเจาะคอผมเลยครับ แต่เจาะคอตอนนั้นผมก็แทบจะบ้าคลั่งแล้ว ผลวินิจฉัยว่าผมเป็นมะเร็งกล่องเสียงขั้นสุดท้าย หมอบอกผมว่าอยู่ได้ไม่เกิน 5 ปี พอหลังจากเจาะคอผ่านไปเกือบเดือน หมอเริ่มนัดผ่าตัดเอากล่องเสียงออกทั้งหมดและฉายแสงอีกประมาณ 20 กว่าครั้ง ตอนนั้นผมท้อมาก เขียนหนังสือและอ่านหนังสือไม่ออกจะสื่อสารกับใครก็ไม่รู้เรื่อง ต้องใช้ภาษามืออย่างเดียว ดีที่ลูกสาวยังให้กำลังใจและคอยอยู่ช่วยดูแลผม จากคนปกติก็เปลี่ยนเป็นคนอารมณ์ร้อนเลยทีเดียว

พอหลังจากการรักษาผ่านพ้นไปด้วยดี ผมก็เริ่มเข้าชมรมฝึกพูดอยู่นาน ติดน้ำอัดลม เพราะเข้าใจว่าน้ำอัดลมจะช่วยได้ ผมฝึกพูดอยู่นานมากก็ยังไม่ห้อมาชมรมผู้ไร้กล่องเสียงศิริราชและรามาริบัติเป็นประจำ การได้เข้าชมรมเจอคนในกลุ่มเดียวกันจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เข้าใจในสิ่งที่เราเป็น มีศักยภาพดีขึ้น ที่ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบัติ มีกิจกรรมทัศนศึกษาทุกปี และได้ทำให้ผมผ่อนคลายมีความสุขมาก เหมือนกับไปเที่ยวและได้พบเพื่อนใหม่ๆ ในวัยชรา

ต้องขอขอบคุณ อาจารย์ดรุณีและอาจารย์สุทธิณี ที่เป็นหัวเรือใหญ่ให้กับ
สมาชิกในชมรมฯ ทุกๆ คน และขอขอบคุณมิตรภาพดีๆ ด้วยครับ

สุดท้ายนี้ผมไม่ได้เข้า line กลุ่มเพราะผมอ่านไม่ออกแต่ลูกสาวเข้าแทน
จะมีอ่านให้ฟังในบางครั้ง

เมษายน 2562





คุณไกรสิทธิ์ บุญขจาย

อาสาสมัครครูฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

ผมนายไกรสิทธิ์ บุญขจาย เกิดเดือนพฤศจิกายน 2483 อายุ 79 ปี เป็นข้าราชการบำนาญ ผ่าตัดกล่องเสียงออกทั้งหมดเมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2555 ที่วชิรพยาบาล

ผมได้เริ่มสูบบุหรี่ในช่วงอายุ 17-18 ปี เรียนอยู่โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย เปิดทำการสอนรุ่นแรกมีเพื่อนมาจากต่างจังหวัดมากทำให้ติดบุหรี่และสูบเรื่อยมา เพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำงานแล้วก็ดื่มสุราจนติด มีเพื่อนฝูงมากในช่วงทำงานได้รับการอบรมให้เลิกบุหรี่แต่ก็เลิกได้เป็นระยะ เร็วบ้าง นานบ้าง แต่ไม่สามารถเลิกตลอดได้ ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง มีอาการไอ จนกระทั่งประมาณ พ.ศ. 2536 ภรรยาและลูกสาวได้ขอร้องให้เลิกสูบบุหรี่ก็พยายามเลิกสูบ จำได้ว่า ในวันที่ 31 พฤษภาคม 2536 ซึ่งเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ก็ตัดสินใจว่าจะเลิกสูบบุหรี่ โดยเริ่มหยุดทีละ 1 วัน และปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ โดยจะมีอาการอยากสูบบ้าง แต่ก็พยายามแข็งใจไว้ ไม่สูบ หางานทำบ้าง อดยา อดบ้าง ออกกำลังกายบ้าง ก็สามารถหยุดได้จากวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี ในที่สุดก็หยุดสูบบุหรี่ได้โดยยังมีอุปกรณ์การสูบบุหรี่อยู่ครบ โดยไม่แตะต้องอีกเลย ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดคือจิตใจ ต้องมุ่งมั่นและใจแข็ง ทำให้ทางครอบครัวดีใจมาก สุขภาพร่างกายดีขึ้น การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ ได้รับความก้าวหน้า ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้บริหารโรงเรียน อาจารย์ใหญ่ ผู้อำนวยการโรงเรียน จนเกษียณอายุราชการ พ.ศ. 2543

ประมาณต้นปี พ.ศ. 2555 ก็เริ่มมีอาการไอ เสียงแหบลง ก็ซื้อยามาอม เป็นๆ หายๆ จนกระทั่งลูกสาวได้บอกให้แม่พาไปหาหมอ จึงไปพบแพทย์ที่วชิรพยาบาลได้ให้คุณหมอตรวจอย่างละเอียด และตัดก้อนเนื้อไปตรวจ อีก 1 อาทิตย์มาฟังผล เมื่อมาฟังผลคุณหมอได้บอกว่าเป็นก้อนเนื้ออันตราย (มะเร็ง) จะต้องผ่าตัดออกและจะต้องฉายแสงด้วย โดยให้กลับบ้านก่อน รอฟังการผ่าตัดว่าทางแพทย์และห้องผ่าตัดจะว่างเมื่อไรจะแจ้งให้ทราบ

ในช่วงที่รอรับการผ่าตัดนั้น ทางผมและครอบครัวมีความวิตกกังวลมาก โดยเฉพาะหมอบอกว่าผ่าตัดเอาก้อนเสียงออกแล้วจะเป็นไข้ พูดยไม่ได้ โดยภรรยาและลูกได้พาไปหาหมอแผนโบราณ ที่ทราบว่าที่โหนดก็ไปรักษา กินยา บางหมอก็บอกว่าผ่าตัดดีกว่า ซึ่งยาแผนโบราณไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เป็นเพียงหยุดการเจริญเติบโตเท่านั้น จนกระทั่งได้รับการติดต่อจากวชิรพยาบาลว่าจะผ่าตัดได้ประมาณกลางเดือนสิงหาคม จึงตัดสินใจผ่าตัดและไปนอนโรงพยาบาล ก่อนผ่าตัดทางพยาบาลได้ติดต่อให้คุณวิชัย สุวรรณเสรีรักษ์ ผู้ซึ่งได้รับการผ่าตัดแล้วสามารถพูดได้มาพูดคุยและให้กำลังใจ โดยมีภรรยา และบุตรร่วมฟังและซักถามด้วย ทำให้ทุกคนคลายความวิตกกังวลต่างๆ ขึ้น โดยส่วนตัวผมแล้วคิดว่าสามารถพูดได้ หลังการผ่าตัดแล้วจะช้าหรือเร็วอยู่ที่ตัวเราเอง โดยผมก็มีเพื่อนที่เรียนพลานามัยมาด้วยกันก็ผ่าตัดมาแล้วก็พูดได้ (คุณธงชัย นิลน้ำเพชร) และก็ยังติดต่อกันอยู่

23 สิงหาคม 2555 เป็นวันผ่าตัดกล่องเสียงออก โดยทราบว่ามีคนะแพทย์จากวชิรพยาบาลและโรงพยาบาลราชวิถีร่วมกันผ่าตัด ซึ่งการผ่าตัดได้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย หลังผ่าตัดแล้วก็พยายามปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด ทำให้แผลหายเร็วแต่มาเจ็บและทรมาน ตอนหมอได้ถอนพินออกครั้งละ 2-3 ซี จนพินกรามหมดเพื่อเตรียมไว้ฉายแสงและให้กลับบ้านได้ บำรุงร่างกายและออกกำลังกายเสมอ ทำให้ร่างกายดีขึ้นโดยลำดับ ทางวชิรพยาบาลได้แจ้งให้ทราบว่าทางแผนกรังสีได้ตรวจแล้วไม่ต้องฉายแสง ต่อมาได้พบกับคุณธงชัยได้ให้คำแนะนำขั้นตอนการปฏิบัติตัว การฝึกพูด ได้มาฝึกพูดที่โรงพยาบาลศิริราช ประมาณเดือนตุลาคมเริ่มออกเสียง พูดได้เร็วและ

พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ได้อบรมหลักสูตรเร่งรัดที่จังหวัดนครนายกและทุกๆ ที่ ที่มีการฝึกพูด จนพูดได้อย่างรวดเร็วและได้ไปช่วยฝึกให้คำแนะนำประสบการณ์ให้กำลังใจ เป็นอาสาสมัครที่โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลรามธิบดีและโรงพยาบาลสมุทรสาคร ซึ่งทั้งหมดนี้ขอให้ผู้ไร้กล่องเสียงมีกำลังใจ มีความเข้าใจขั้นตอนการพูด ขยัน อดทน ความสำเร็จก็จะตามมาทำให้เราสามารถพูดได้และใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ขึ้น แม้แต่จะไร้กล่องเสียงก็ตาม

เมษายน 2562





คุณกำธร วรรณนะเลาหะ

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

ครั้งเดียวในชีวิต

เมื่อกล่องเสียงต้องถูกตัด เพราะโรคร้าย

กลายเป็นคนไร้กล่องเสียง พูดไม่เป็น

ชีวิตหนักใจฝืน แสนล่าเคঁญ

คงต้องเป็นคนบ้าใบ้ ในสังคม

ครั้งหนึ่งในชีวิต เคยเผชิญและรับรู้กับสิ่งดีๆ และสิ่งเลวร้ายมามากมาย แต่การผ่าตัดกล่องเสียงของผม เป็นประสบการณ์ครั้งเดียวในชีวิต ที่เลวร้าย และสุดเศร้าใจที่สุด

เมื่อปี พ.ศ. 2546 ผมอายุ 65 ปี สามปีก่อนหน้านั้น ผมได้ยกบริษัทที่ผม ก่อตั้งและบริหารมาเกือบ 25 ปี ให้กับญาติใกล้ชิด โดยที่ได้สะสมบัญชี ลูกหนี้-เจ้าหนี้ ของบริษัทไว้แล้วอย่างหมดจดเรียบร้อย

ผมยังมีการงานที่รับเป็นที่ปรึกษาและกรรมการของบริษัทที่ผมร่วมลงทุน อยู่ด้วย และยังมียานสอนเป็นอาจารย์สอนพิเศษของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานครอีกด้วย

ช่วงเวลานั้น ผมรู้สึกว่าคุณภาพดีเยี่ยม และผมรู้สึกภูมิใจในตัวเอง เป็นอย่างมากที่ได้งดบุหรี่ได้สำเร็จ ในวันที่ 31 พฤษภาคม 2531 ซึ่งเป็นวัน รณรงค์งดสูบบุหรี่โลก แต่มีสิ่งหนึ่งที่ผมสมควรจะงด แต่ไม่ได้งด คือการเสพ สุรา ผมไม่ได้ติดเหล้า แต่ผมก็เสพกับเพื่อนๆ และสมาชิกที่คบค้าในสังคม ในโอกาสต่างๆ ไม่เคยลดละและละเว้นเลย โชคร้ายหรือโรคภัยได้ค่อยๆ คืบคลานมาหาผมแล้ว ในปี พ.ศ. 2547 ผมมีอาการเจ็บคอและมีความบกพร่อง ในการกลืนอาหาร ต่อมาก็เกิดมีอาการเสียงแหบ ผมได้ไปพบหมอหลายหมอ หลายโรงพยาบาล หมอได้วินิจฉัยว่า “ต่อมทอมซิลอักเสบ” ให้ยามากิน แล้วก็ ดีขึ้นแต่เสียงยังแหบอยู่ จึงได้ไปพบหมอเฉพาะทางหู คอ จมูก โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์ ทำ CT ส่องกล้อง ต่อมาก็ตัดชิ้นเนื้อไปเข้าห้องแล็บ พิสูจน์ว่าเป็น มะเร็งหรือไม่ ใช้เวลาหนึ่งอาทิตย์ ผลทางห้องแล็บบอกว่าไม่สามารถลง ความเห็นว่าเป็นเนื้อร้ายหรือไม่ หมอจึงให้ยามากินเพื่อดูผลอีกครั้ง อย่างไรก็ตาม อาการเสียงแหบก็ดีขึ้น เมื่อดีขึ้นแล้วผมก็กลับไปสังสรรค์กับพรรคพวก เพื่อนฝูงและทุกครั้งที่ไม่ว่าวันที่จะต้องเสพสุราไปด้วย

เวลาผ่านมา 2 ปี ปี พ.ศ. 2548 ผมทานอาหาร เกิดมีกระดุกติดคอ เมื่อคลายตัวหายดีแล้ว ก็เริ่มมีอาการเจ็บคอและเสียงแหบในวันต่อๆ มา คราวนี้มีเพื่อนแนะนำไปหาหมออาจารย์นายแพทย์สมยศ แพนก หู คอ จมูก ที่โรงพยาบาลรามาริบัติ อาจารย์ส่องกล้องแล้วส่งให้ไปตัดชิ้นเนื้อไปพิสูจน์ อีกครั้ง ผลปรากฏว่ากล้องเสียงมีชิ้นเนื้อร้ายที่เกิดขึ้นเป็นบริเวณไม่มาก และให้ กินยารักษาดูอาการไปก่อน การรักษาเป็นไปด้วยดีเป็นเวลาปีกกว่าๆ ระยะนี้เมื่อ อาการดีขึ้น ผมก็เริ่มเสพสุราป้างกับเพื่อนฝูงอีก จนอีกหนึ่งปีต่อมา ปี พ.ศ. 2550 ผมก็มีอาการเสียงแหบและกลืนอะไรยากอีก อาจารย์หมอสมยศจึง ทำการตรวจสอบกล้องอีกครั้งและลงความเห็นว่าคุณต้องผ่าตัดเอาชิ้นเนื้อที่กล้อง เสียง ประมาณ 1 ใน 4 ถึง 1 ใน 3 ของกล้องเสียงออก ซึ่งการผ่าตัดนี้อาจ ทำให้ผมยังสามารถใช้กล้องเสียงที่เหลือ 3 ใน 4 เปล่งเสียงพูดได้ หรือไม่ได้อีก เป็นไปได้ทั้งสองทาง และให้ผมพิจารณาตัดสินใจผมคิดว่า ผมยังมีความหวังพูด ได้อีก 2 ใน 3 ผมจึงตัดสินใจรับการผ่าตัดทันที หลายวันต่อมาผมมานอนรอการ

ผ่าตัดตามนัด เปลี่ยนเสื้อผ้าคนไข้ผ่าตัดเรียบร้อยแล้ว อยู่ๆ พยาบาลก็มาแจ้งว่า ก่อนเข้าห้องผ่าตัดอาจารย์หมอต้องการพบผม เพื่อตรวจก่อนเข้าห้องผ่าตัด เมื่อไปถึงห้องตรวจ อาจารย์กับหมอลูกศิษย์ ประมาณ 6-7 คน เข้าไปในห้อง ส่องกล้องให้ผมและให้ผมดูวิดีโอ บนจอภาพที่แสดงขึ้นเนื้อร้ายบนกล่องเสียงของผม สรุปว่าชิ้นเนื้อร้ายหรือมะเร็งบนกล่องเสียงผม สันนิษฐานว่ากว้างยาวไม่เกิน 2 มิลลิเมตร จึงไม่จำเป็นต้องผ่าตัด แต่ใช้การฉายรังสีก็เพียงพอที่จะฆ่าหรือสยบเนื้อร้ายนี้ได้ ผมจึงรอดจากการผ่าตัดอย่างหวุดหวิด แล้วไปรับการบำบัดรักษาด้วยกระบวนการฉายรังสี 33 ครั้ง ก่อนฉายรังสีผมไปพบหมอพัน และได้รับทำการถอนฟันผมจนเกือบหมดปากเพราะผมมีฟันผุอยู่

หลังจากฉายรังสีแล้ว ผมก็กลับไปแข็งแรงอีกครั้ง ถึงแม้จะมีฟันปลอมเต็มปาก แต่ผมก็กลับไปเสพสุรา ร้องคาราโอเกะที่ผมชอบเหมือนเดิม เวลาผ่านไปเหมือนโกหกจริงๆ ความสุข สนุก สบาย ได้ดำเนินไปประมาณ 7 ปี จนปี พ.ศ. 2556 ได้เกิดอาการเจ็บคอ เสียงแหบ และกลืนอาหารไม่คล่องคออีก และครั้งนี้ผมได้กลับไปโรงพยาบาลรามาริบัติ อาจารย์หมอสมยศได้เชิญผมไปแล้ว ผมได้พบกับอาจารย์หมอฟลวงค์ หลังจากส่องกล้องและตัดตรวจชิ้นเนื้อ คราวนี้ต้องเจาะคอด้วย เพราะผมหายใจไม่สะดวก ผลปรากฏว่าชิ้นเนื้อเป็นมะเร็งแล้ว ผมก็ถูกนัดให้ทำการผ่าตัดกล่องเสียงทันทีเลย

ก่อนผ่าตัด แน่นนอน ผมคิดมากจนนอนไม่หลับ ลูกๆ ก็มาบอบใจให้กำลังใจ ให้พ่อรับการผ่าตัด เพราะกลัวว่าพ่อจะเสียชีวิตด้วยมะเร็งกล่องเสียงที่อาจจะแพร่ขยายไปยังระบบอื่นๆ

ผมได้รับการผ่าตัด เมื่อวันที่ 14 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2557 มาถึงวันนี้ก็ผ่านมาเกือบห้าปีแล้ว หลังจากผ่าตัด ผมมีน้ำหนักลดลงเกือบ 10 กิโลกรัม แต่ทุกวันนี้ผมแข็งแรงดีขึ้น ผมมีความสุขในการใช้ชีวิตได้เรียบร้อยแล้วพอสมควร แก่อ้วน และผมได้รับการฝึกการพูดโดยการใช้หลอดอาหาร ที่ชมรม ผรส. ของโรงพยาบาลรามาริบัติในวันอังคาร และผมได้รับการดูแลเอาใจใส่ฝึกสอนจากอาจารย์เจี๊ยะ คุณย้อย และอาจารย์ที่สอน รวมทั้งสมาชิก ผรส. ทุกคน ขณะเดียวกัน ผมก็ยังได้รับการอนุเคราะห์ฝึกการพูด จากอาจารย์วันชัยแห่งสมาคมผู้ไร้กล่องเสียงในประเทศไทยอีกด้วย

ซึ่งผมจะไม่ลืมบุญคุณท่านทั้งหลายเหล่านี้เลย ก่อนจะจบเรื่องราวของผม ขอขอบคุณ โรงพยาบาลรามาริบดี และคุณหมอ คุณพยาบาล ตลอดจนสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบดี ที่เอาใจใส่ดูแลด้วย และผมขอพูดทิ้งท้าย เพื่อเป็นอุทาหรณ์แก่ผู้อ่านว่า

“อยู่ไกลบุรี ห่างไกลสุรา” เป็นดีที่สุดครับ

เมษายน 2562





ร.ต.ต. รณฤทธิ์ เศรษฐยานนท์

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

สวัสดีครับ ผม ร.ต.ต. รณฤทธิ์ เศรษฐยานนท์ เกิดเดือนกันยายน ปี พ.ศ. 2491 ตอนนี้อายุ 71 ปี ครับ ผมเป็นข้าราชการบำนาญ ได้รับการผ่าตัดกล่องเสียงออกทั้งหมด เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ที่โรงพยาบาลศิริราช

ผมเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 19 ปี คือประมาณปี พ.ศ. 2510 ผมรับราชการเป็นตำรวจตระเวนชายแดน ได้รับการแต่งตั้งประจำหมวดสนามชายแดน ทำงาน กินนอน อยู่กับเพื่อนๆ ที่สูบบุหรี่ เพื่อนๆ ชวนให้สูบบุหรี่หลังรับประทานอาหารและเวลาว่าง เพื่อคลายเครียดและความเหงาที่คิดถึงบ้าน จึงลองสูบ สูบจนติด และเพิ่มจำนวนมากขึ้น

ต่อมาในปี พ.ศ. 2521 ได้รับการแต่งตั้งให้มารับราชการที่จังหวัดนครปฐม จึงได้อยู่กับครอบครัวและมีเพื่อนมากขึ้น และเริ่มสูบบุหรี่มากขึ้น เคยพยายามเลิกมาหลายครั้งแต่ไม่สามารถเลิกได้ ในปี พ.ศ. 2541 ภรรยาได้นำหลานที่อายุ 1 เดือนมาอยู่ด้วย จนหลานอายุได้ประมาณ 3 ขวบ หลานป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจและหลอดลมอักเสบหลายครั้ง แพทย์แนะนำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหลานเลิกบุหรี่ ในปี พ.ศ. 2543 ผมเลิกบุหรี่ จึงทำให้หลานหายป่วยจากโรคทางเดินหายใจและหลอดลมอักเสบ

การเลิกบุหรี่ของผมใช้วิธีลดจำนวนลงจากวันละ 1 ซองเหลือ 3-4 มวน ช่วงนั้นมีอาการอยากสูบบุหรี่มาก หงุดหงิด แต่พยายามแข็งใจไว้ ใช้วิธีดื่มน้ำ กินขนม นอนพักผ่อน และออกกำลังกายจนเลิกได้ ซึ่งใช้เวลา 1 สัปดาห์ และ

ไม่สูบบุหรี่เลยจนปัจจุบัน สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเลิกบุหรี่ คือ จิตใจที่มุ่งมั่นและใจแข็ง ทำให้ครอบครัวดีใจมาก สุขภาพร่างกายผมแข็งแรงขึ้น การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ จนเกษียณราชการในปี พ.ศ. 2557

ประมาณต้นปี พ.ศ. 2557 เริ่มมีอาการไอ เจ็บคอ ซ้ำๆมาากินหลายอย่างแต่ก็ไม่หาย จึงไปพบแพทย์ที่คลินิกประมาณ 3-4 ครั้ง อาการดีขึ้นเป็นระยะแล้วกลับเป็นอีก ครั้งหลังนี้เจ็บคอ ทานข้าวสวยและอาหารแข็งไม่ได้ ประมาณเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2557 ได้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลกาญจนาภิเษก ศาลายา แพทย์ได้ตรวจสุขภาพอย่างละเอียด ส่องกล้อง ตัดชิ้นเนื้อในคอที่อักเสบไปตรวจ หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ไปฟังผล แพทย์บอกว่าก้อนเนื้อที่เอาไปตรวจเป็นเนื้อร้าย (มะเร็ง) ต้องผ่าตัดออก แต่โรงพยาบาลไม่มีแพทย์เฉพาะทางที่จะผ่าตัด จึงส่งตัวให้ไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลศิริราช ได้รับการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้งและแจ้งว่าเป็นมะเร็งที่กล่องเสียง ต้องตัดกล่องเสียงออกและบอกว่าถ้าไปพบแพทย์ 2-3 ครั้ง แล้วอาการไอ เจ็บคอไม่หาย ต้องไปพบแพทย์เฉพาะทางไม่ใช่ปล่อยไว้จนเป็นมาก ลามไปถึงกล่องเสียง ทำผ่าตัดกล่องเสียงออกแล้วจะพูดไม่ได้ แต่สามารถฝึกพูดทางหลอดอาหารได้ ถ้าไม่ผ่าตัดออกจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน จะรับประทานอาหารไม่ได้ และจะเสียชีวิต ผมจึงตัดสินใจให้แพทย์ผ่าตัดกล่องเสียงออก แม้พูดไม่ได้ยังสามารถเขียนสื่อสารกับคนอื่นได้ แพทย์ผ่าตัดเอากล่องเสียงออกเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ซึ่งการผ่าตัดได้ดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อย หลังผ่าตัดได้ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด ทำให้แผลหายเร็วไม่เจ็บหรือทรมาน เมื่อกลับไปอยู่บ้านได้บำรุงร่างกายจนร่างกายดีขึ้นตามลำดับ ประมาณ 20 วันหลังผ่าตัด เริ่มได้รับการฉายแสง ฉายทั้งหมด 36 ครั้ง และเคมีบำบัด 3 ครั้ง

วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2558 ได้เริ่มไปฝึกพูดที่โรงพยาบาลศิริราช วันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2558 ได้ไปฝึกพูดที่โรงพยาบาลสมุทรสาคร ปลายเดือนตุลาคม ได้เข้ารับการอบรมหลักสูตรการพูดเร่ร่อน ที่จังหวัดอุบลราชธานี เริ่มออกเสียงพูดได้ และมาฝึกต่อที่โรงพยาบาลรามาริบัติ โรงพยาบาลราชบุรี

และไปฝึกพูดทุกแห่งที่มีการฝึกพูด จนพูดได้และได้ไปช่วยฝึกพูดและให้คำแนะนำ ให้กำลังใจแก่ผู้ไร้กล่องเสียงที่โรงพยาบาลสมุทรสาคร โรงพยาบาล กระทุ่มแบน โรงพยาบาลราชบุรี ซึ่งทั้งหมดขอให้ผู้ไร้กล่องเสียงมีกำลังใจ มีความเข้าใจขั้นตอนการฝึก ขยัน อดทน ในการฝึกออกเสียง จะทำให้สามารถ “พูดได้และมีชีวิตดีขึ้น แม้ไร้กล่องเสียงก็ตาม”

เมษายน 2562





ร.ต.ต.สมศักดิ์ เลือแก้ว

สมาชิกชมรมผู้รักกล่องเสียงรามาริบัติ

ผู้ที่ทำผ่าตัดกล่องเสียงออกบางส่วน

สวัสดิ์ครับ ผมชื่อ ร.ต.ต.สมศักดิ์ เลือแก้ว เกิด พ.ศ. 2489 อายุ 73 ปี
เริ่มรับราชการ

เข้ารับราชการตำรวจที่กองบังคับการตำรวจดับเพลิงพญาไท เมื่อ พ.ศ. 2509 ในตำแหน่งผู้บังคับหมู่แผนกบัญชีการเงินและพัสดุ ขณะรับราชการทำหน้าที่จัดซื้อจัดจ้างและวางแผนงบประมาณ ซึ่งเป็นงานหนักในเดือนสิงหาคม และปิดงบประมาณ 30 กันยายน ของทุกปี ซึ่งในห้องไม้ใหญ่มากนักมีข้าราชการในห้องจำนวน 12 คน ซึ่งรับหน้าที่ต่างกันไป ซึ่งผมจะมีหน้าที่เบิกจ่ายเงิน ทุกคนที่ทำงานในห้องเดียวกันสูบบุหรี่และดื่มสุรา ซึ่งผมไม่สูบบุหรี่แต่ต้องรับผลกระทบจะต้องสูดดมเป็นประจำประมาณ 30 ปี อาจจะเป็นสาเหตุมีผลกระทบต่อร่างกายได้

การตรวจร่างกาย

ในเดือนสิงหาคม จะมีการตรวจร่างกายทุกปี มีแพทย์จากโรงพยาบาลตำรวจมาตรวจผมและสงสัยว่าผมมีเสียงแห้ง แต่ผมไม่ได้สนใจ ในปี พ.ศ. 2548 ผมได้รับการแต่งตั้งให้ไปรับราชการที่กองบัญชาการตำรวจนครบาลในหน้าที่ เจ้าหน้าที่งบประมาณฝ่ายอำนวยการ 2

ในปี 2549 ซึ่งผมอายุ 60 ปีแล้ว และจะต้องเกษียณอายุในวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2549 ได้รับการตรวจที่โรงพยาบาลรามาริบัติ ชั้น 2 หู คอ จมูก โดยมีอาจารย์นายแพทย์ภูริช เป็นแพทย์ผู้ตรวจโดยส่องกล้องเข้าไปดูทางจมูกและพบว่ามีก้อนเนื้อออกบริเวณกล่องเสียง จะต้องรับการผ่าตัดโดยด่วน สงสัยจะเป็นมะเร็ง

การผ่าตัดครั้งที่ 1

ในปี พ.ศ. 2557 ได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลรามาริบัติ โดยแพทย์ได้ทำการผ่าตัดเส้นเสียงออกไป 1 เส้น และตัดต่อมน้ำเหลืองทั้ง 2 ข้าง และแพทย์ไปพบเชื้อมะเร็งที่ต่อมไทรอยด์อีก 2 ข้าง อยู่ห้องไอซียูประมาณ 10 วัน

การผ่าตัดครั้งที่ 2

การผ่าตัดปรากฏว่าไปโดนเส้นไขมันทำให้ใบหน้าบวมมาก จะต้องทำการผ่าตัดโดยทำบายพาสบริเวณข้างลำคอ 2 ข้าง ต้องเข้าห้องไอซียูอีก 12 วัน รวม 22 วัน

ปัจจุบัน

ผมได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลรามาริบัติ อาการดีขึ้นมากและได้มาฝึกการพูดที่ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงทุกวันอังคาร และต้องขอขอบคุณเพื่อนๆ ร่วมชมรม โดยมี รศ.ดร.ณี ชุณหะวัณ คุณ สุทธิณี สุดใจ ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบัติที่แนะนำการรักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยผมได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 1 ชั่วโมง

สุดท้ายนี้ ผมขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคน ที่เอาใจใส่ดูพิน้อง ขอขอบคุณครับ

สวัสดิ์

ร.ต.ต.สมศักดิ์ เลือแก้ว

เมษายน 2562



คุณสุนทร ธงอาษา

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

ผม นายสุนทร ธงอาษา อายุ 64 ปี อาศัยอยู่จังหวัดสมุทรปราการ ได้เริ่มมีอาการป่วยคือมีอาการเจ็บคอเหมือนมีเสมหะติดอยู่ที่ลำคอ มีอาการเสียงแหบแห้ง จนพูดไม่มีเสียง จึงไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ แล้วแพทย์ก็ได้ตัดชิ้นเนื้อที่ลำคอไปตรวจหามะเร็ง ผลตรวจก็ออกมาว่าเป็นเนื้อร้าย โรงพยาบาลสมุทรปราการจึงได้ส่งตัวไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลรามาธิบดี แล้วโรงพยาบาลรามาธิบดีได้ทำการตัดชิ้นเนื้อที่ลำคอไปตรวจหาเชื้อมะเร็งอีกครั้ง จนแน่ใจว่าเป็นเชื้อมะเร็ง และแพทย์ได้ทำการผ่าตัดวันที่ 29 ตุลาคม 2561 หลังจากผ่าตัดแล้วพักฟื้นอยู่ที่โรงพยาบาลเป็นเวลา 14 วัน ตอนที่ผมนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ทางโรงพยาบาลได้มีการดูแลเอาใจใส่จากคุณหมอและพยาบาลดีมาก ๆ และได้รับการดูแลจากสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี ดีมาก ๆ ช่วยให้ได้รับคำแนะนำต่างๆ ที่ดีและเป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตประจำวัน

หลังจากที่ได้ออกจากโรงพยาบาลแล้ว คุณหมอได้ทำการนัดฉายรังสี 30 ครั้ง นัดทำคีโม 7 ครั้ง นัดฉายรังสีอาทิตย์ละ 5 ครั้ง คีโมอาทิตย์ละ 1 ครั้ง ผมมีอาการข้างเคียงจากการใช้รังสีและคีโมคือ อาการแสบที่ข้างในลำคอเป็นอย่างมาก ทำให้ทานอาหารและดื่มน้ำไม่ได้เลย ต้องทานอาหารพืดทางสายยางวันละ 4 ถ้วย 4 มื้อเป็นเวลา 4 เดือน น้ำหนักลดลงไปจากเดิมก่อนผ่าตัด 7 กิโลกรัม เมื่อผ่านพ้นเป็นเวลาประมาณเกือบ 4 เดือน อาการแสบที่ลำคอก็เริ่มทุเลาลงบ้างแล้วเริ่มทานอาหารได้มากขึ้น

เมษายน 2562



คุณสนิท ศรีจันทรา

อาสาสมัครครูฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบดี

สวัสดีครับ ผม นายสนิท ศรีจันทรา สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียง รามาริบดี ชีวิตผมเผชิญกับอะไรมา ก็มาก แต่มีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่งที่ผมจำไม่มีวันลืมเลยคือเรื่องสุขภาพ ที่ทำเอาผมทุกข์ทรมานกายและใจอย่างแสนสาหัส

เมื่อประมาณต้นปี พ.ศ. 2548 ผมเกิดมีอาการไอเจ็บคอและเริ่มมีอาการเสียงแหบ ผมก็เลยไปหาหมอที่คลินิก หมอตรวจดูแล้วให้ยาผมมาทาน ทานอยู่ประมาณ 1 เดือน อาการก็ไม่ดีขึ้นเลย พอดีศรีครบกำหนดเวลาที่เพื่อนผมและตัวผมต้องเอาเรือไปขึ้นคาน เพื่อซ่อมเครื่องยนต์และซ่อมตัวเรือเพื่อทาสีตัวเรือใหม่ มีอยู่วันหนึ่งเจ้าของเรือโทรศัพท์มาคุยกับผม เขาบอกผมว่าผมพูดอะไรมา เขาฟังไม่รู้เรื่องเลย เขาจึงถามผมว่ามีเพื่อนอยู่แถวนั้นหรือเปล่า ให้เพื่อนช่วยบอกบ้านเลขที่ ชื่อที่อยู่ ในบัตรประชาชนให้ทีเพราะเจ้าของเรือเขามีน้องสาวทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลรามาริบดี เพื่อที่จะได้ทำบัตรโรงพยาบาลไว้ให้ผมก่อน แล้วให้ผมไปพบน้องสาวเขาที่โรงพยาบาลเพื่อพาผมไปพบแพทย์ แพทย์ได้ตรวจดูอาการและพาผมไปส่องกล้องดู แพทย์บอกผมว่า “ผมเป็นมะเร็งกล่องเสียง” จะต้องผ่าตัดกล่องเสียงออกทั้งหมด ผมก็ตกใจกลัวว่าผมจะพูดไม่ได้ ผมก็เลยถามแพทย์ว่ามีวิธีอื่นอีกไหมที่ไม่ต้องตัดกล่องเสียงออก แพทย์บอกผมว่า “มี” คือวิธีการฉายแสงแต่จะต้องมีการเจาะคอเพื่อเอาไว้อย่างหายใจและจะต้องเจาะท้องเพื่อให้อาหารเหลวทางหน้าท้องถึงจะฉายแสงได้ ผมเลยบอกแพทย์ว่าผมขอฉายแสงก่อน แพทย์จึงนัดผมไปเจาะคอในวันที่ 22 มิถุนายน 2548 และเริ่ม

ฉายแสงในวันที่ 27 กรกฎาคม 2548 ฉายแสงครบ 33 ครั้ง ในวันที่ 13 กันยายน 2548 จากนั้นแพทย์ได้ให้สูตรอาหารปั่นมาทำทานเองที่บ้าน ทานอยู่ประมาณ 6 เดือน แพทย์เห็นว่าร่างกายแข็งแรงดีแล้วก็เอาท่อที่คอออก เอาสายยางให้อาหารทางหน้าท้องออก และผมก็ไปพบแพทย์ตรวจดูอาการตลอด แพทย์ก็ให้ยามาทานสม่ำเสมอ จนครบ 1 ปี 6 เดือน แผลที่เจาะคอก็ปิดสนิทก็พูดได้เหมือนเดิม แต่แล้วเมื่อสิ้นเดือนธันวาคม 2549 แพทย์นัดผมไปตรวจตามปกติและได้ส่งกล้องดูก็พบว่าเนื้อร้ายมันยังอยู่ จำเป็นต้องตัดกล่องเสียงออกทั้งหมดเพราะถ้าไม่ตัดมันจะโตขึ้นมันจะตัดไม่ได้และแพทย์เองก็จะไม่ตัดให้เพราะมันจะเป็นอันตราย ผมจึงตัดสินใจที่จะผ่าตัดใหญ่อีกครั้ง แพทย์นัดผมไปนอนโรงพยาบาลและทำการผ่าตัดกล่องเสียงในวันที่ 5 มกราคม 2550 ในการผ่าตัดผมต้องใส่เครื่องช่วยกระตุ้นหัวใจที่เส้นเลือดดำใหญ่ที่โคนขาเพราะหัวใจเต้นไม่เป็นปกติ และใส่สายยาให้อาหารเหลวทางจมูก หลังจากการผ่าตัดที่ผ่านไปได้ด้วยดี ผมต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลประมาณ 1 เดือน โดยระหว่างนั้นแพทย์ได้ให้เคมีบำบัดรวม 5 ครั้ง

ผมได้รับกำลังใจจากครอบครัวและจากชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดีที่เข้ามาเยี่ยมเยียนพูดคุย พวกเขาเหล่านั้นต่างพากันให้กำลังใจผม บอกว่าผมต้องกลับมาพูดได้อีกครั้ง ผมรู้สึกมีกำลังใจการฝึกพูด ผมเลยสมัครเข้าร่วมชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดีตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เมื่อผมกลับมาพักรักษาตัวที่บ้านจนดีขึ้นแล้ว ทุกวันอังคารผมจะเดินทางไปที่ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดีเพื่อฝึกพูดเสมอ

ปัจจุบันนี้ ผมสามารถพูดได้แล้ว ผมสามารถพูดคุยกับครอบครัวรู้เรื่อง แม้ต้องพูดช้าๆ บ้างก็ตาม ผมสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติแม้ว่าตอนนี้ผมจะไร้กล่องเสียงแล้ว ทุกวันนี้ผมมีความสุขมาก ผมรู้สึกโชคดีกว่าใครหลายๆ คนที่เผชิญปัญหาเดียวกับผม

ทุกครั้งที่ไปเยี่ยมพวกเขาเหล่านั้นกับสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี ผมก็จะให้กำลังใจเขาเหมือนที่พวกเขาเหล่านั้นเคยให้กำลังใจผมในวันที่ผมเข้าพักรักษาตัว ผมจะก้าวผ่านเรื่องนี้ไปไม่ได้เลยถ้าขาดพื้นฐานของชีวิตที่เรียกว่า **“กำลังใจ”**

เมษายน 2562



คุณวิมลรัตน์ พึ่งพุทธารักษ์

จิตอาสาชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

ประสบการณ์จากการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งกล่องเสียง

ดิฉัน นางวิมลรัตน์ พึ่งพุทธารักษ์ อายุ 65 ปี เป็นภรรยาของคุณศักดิ์ดา พึ่งพุทธารักษ์ ซึ่งเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งกล่องเสียง ของโรงพยาบาลรามาธิบดี ผ่าตัดรักษาจนหายเป็นปกติแล้ว เลยอยากแชร์ประสบการณ์ที่ผ่านมา ให้ผู้ป่วย และผู้ดูแลได้ผ่อนคลายความวิตกกังวล เพราะโรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ สามารถใช้ชีวิตให้เป็นปกติสุขได้เช่นเดียวกับคนทั่วไปค่ะ

เราทราบกันดีว่าการเจ็บใช้ได้อวัยวะนั้นย่อมเกิดกับเราได้เป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อทราบว่า การเจ็บใช้ได้อวัยวะนั้นเกิดจากมะเร็ง มันคงไม่ธรรมดาเสียแล้ว มันตกใจ กลัว หดหู่และหมดอาลัยตายอยาก เช่นเดียวกับสามีตอนที่ทราบว่า เป็นมะเร็งกล่องเสียง

เดิมทีสามีเคยดื่มเหล้า สูบบุหรี่ (ก่อนที่จะป่วยจากมะเร็งกล่องเสียง) และไม่ค่อยใส่ใจสุขภาพตนเองนัก เวลามีอาการไอหรือเจ็บคอก็แค่ซื้อยาอม แก้เจ็บคอ บรรเทาอาการไอมาใช้ไปตามเรื่อง จนกระทั่งมีอาการเจ็บคอมากขึ้น และเสียงแหบหายเวลาพูดมากๆ จึงได้ไปพบแพทย์และได้รับการตัดชิ้นเนื้อ ที่สงสัยว่าเป็นเนื้อร้ายไปตรวจ ปรากฏว่าเป็นมะเร็งกล่องเสียง ระยะที่ 2-3 แล้ว จะต้องได้รับการผ่าตัดเอากล่องเสียงออก เราทุกคนที่ไปฟังผลก็ตกใจ โดยเฉพาะสามี (นั่งนิ่งไม่พูดอะไรเลย) เพราะคิดว่าถ้าตัดกล่องเสียงออกก็จะพูดไม่ได้อีกต่อไป สื่อสารกับใครคงไม่รู้เรื่อง พอกลับถึงบ้านก็บอกว่าไม่รักษา เรากับลูกสาวบอกว่าอย่างไรก็ต้องรักษาเพราะจะรอดชีวิตมากกว่าปล่อยไว้

ต่อมาได้พบกับคุณสุทธินี สุดใจ (พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลรามารามิบัติ) เมื่อรับฟังคำแนะนำเกี่ยวกับการรักษา และได้แนะนำให้ไปพบ พุดคุยกับสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียง (จิตอาสา) ของโรงพยาบาลรามารามิบัติ จึงทราบว่าการผ่าตัดมะเร็งกล่องเสียงนั้นไม่ยากอย่างที่เรารู้สึกกังวลกัน เพราะสามารถกลับมาพูดได้ มีสุขภาพดีและมีชีวิตเป็นปกติได้ พวกเราเห็นแล้วก็สบายใจ และมีความตั้งใจมากขึ้น สามจึงตัดสินใจเข้ารับการผ่าตัด เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2556

หลังการผ่าตัดคุณหมอบอกว่าต้องฉายแสงอีก 33 ครั้ง เพื่อป้องกันการกลับมาของมะเร็ง การฉายแสงทำทุกวัน เว้นวันเสาร์-อาทิตย์ แต่การจะเข้ารับการรักษาโดยการฉายแสงนั้น ผู้ป่วยต้องบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ดื่มน้ำผลไม้สดปั่นทุกวัน เพราะระหว่างการฉายแสง อาจมีอาการเจ็บคอ กลืนอาหารลำบาก หรือไม่อยากอาหาร ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีน้ำหนักลดลงได้

สำหรับการพูดด้วยหลอดอาหารนั้น จะเริ่มเมื่อแผลหายดีแล้ว ต้องมีการฝึกออกเสียงจากหลอดอาหาร (พร้อมกับการออกกำลังกายบริหารคอ บ่าและไหล่เพื่อป้องกันกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวเกิดการยึดติด) ซึ่งก็รู้ว่ามันค่อนข้างยาก แต่ความสามารถที่จะพูดได้เร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับความพยายามและความอดทนขยันฝึกฝนของแต่ละบุคคล บางคนพูดเป็นเร็วและใช้เวลาประมาณ 3-4 เดือน บางคนช้าอย่างเช่นสามก็จะใช้เวลาประมาณปีเศษ ที่สำคัญที่สุด คือต้องมีความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจสูง ไม่ท้อแท้ ก็จะผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ทั้งหมดทั้งมวลนี้เป็นเพียงความรู้สึกที่พอจะจำได้ เพราะเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเมื่อ 6 ปีที่แล้ว ปัจจุบันสามมีอายุ 71 ปี มีสุขภาพกาย-ใจดี และมีความสุขมากขึ้นทุกครั้งที่มาเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามารามิบัติที่เปิดโอกาสให้ผู้ไร้กล่องเสียงทั้งหลายสามารถมาพบปะกัน มาคุยกัน ฝึกออกเสียงกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อเรียนรู้เทคนิคของแต่ละคน แล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง อีกทั้งยังมี รศ.ดร.ณิ ชุณหะวัณ (อ.เจียบ) ผู้ก่อตั้งชมรม และคุณสุทธินี สุดใจ (คุณยุ้ย) ผู้ดูแลรับผิดชอบชมรม มากมาย

ให้ความรู้และให้คำปรึกษา แนะนำเกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพให้กับสมาชิกของชมรมเป็นอย่างดี โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ แล้วยังมีเครื่องดื่มและอาหารว่างเล็กน้อย ไว้บริการอีกด้วย ซึ่งต้องขอขอบคุณทั้งสองท่านเป็นอย่างยิ่ง มา ณ โอกาสนี้ด้วยค่ะ

ชมรมผู้รักกล่องเสียง โรงพยาบาลรามธิบดี เปิดให้บริการทุกวันอังคาร เวลา 09.00-11.00 น. เพื่อให้สมาชิกมาทำกิจกรรมร่วมกัน บางครั้งก็จะไปเยี่ยมผู้ป่วยที่มารักษาหรือกำลังจะผ่าตัดด้วยโรคมะเร็งกล่องเสียง เพื่อปลอบขวัญให้กำลังใจกับผู้ป่วย เรียกได้ว่า เพื่อนช่วยเพื่อนให้คลายความวิตกกังวลได้

สุดท้ายนี้ขอให้ผู้ป่วยทุกท่านโชคดี หายป่วยในเร็ววัน หากผู้ป่วยท่านใดมีเวลาและสะดวกมาเข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรม ตามเวลาดังกล่าวข้างต้น ก็น่าจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านได้ ไม่นานก็น้อย

อนึ่ง บุหรีเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หากท่านพบเห็นคนรู้จักหรือญาติที่สูบบุหรี ก็ขอได้โปรดอย่าละทิ้งโอกาสที่จะเข้าไปอธิบายและชี้ให้เห็นถึงพิษภัยของบุหรี ที่จะเกิดขึ้นกับตัวผู้สูบบุหรีเอง และคนรอบข้าง ช่วยๆ กันนะค่ะเพื่อคนที่คุณรักค่ะ

ขอขอบคุณที่สละเวลาอ่าน

วิมลรัตน์ พึ่งพุทธารักษ์

เมษายน 2562





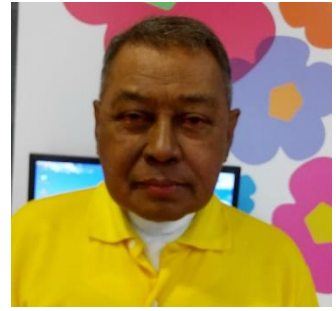
สามเณรพิพัฒน์ ทับอุ้น

สมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

กล้ามเนื้ออ่อนแรงบางส่วน สายเสียงขยับได้น้อยและใส่ท่อหลอดลมคอ

เหตุเกิดบริเวณถนนสาย 1 ตรงข้ามสมาคมชาวปักข์ใต้ วันที่ 13 มกราคม พ.ศ. 2551 เวลาประมาณ 24.00-02.00น. ถูกยิงที่ศีรษะด้านหน้าข้างซ้ายทะลุสมองและตัดสมองทั้งเป็นบางส่วน ผ่าตัดเอากระสุนออกวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2551 เวลา 07.00-10.00 น. ที่โรงพยาบาลศิริราชและใส่กะโหลกเทียมนอนโรงพยาบาลทั้งหมด 28 วัน คุณหมอให้กลับบ้านได้แล้วและนัดมาทำกายภาพบำบัดสัปดาห์ละ 2 วัน (ฝึกพูดและทำกายภาพบำบัด) นัดพบแพทย์ ศัลยกรรมประสาท แพทย์หู คอ จมูก และ จักษุแพทย์ เดือนละครั้ง ในขณะที่แพทย์ศัลยกรรมประสาทไม่ได้นัดแล้ว แต่นัดพบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อเปลี่ยนท่อหลอดลมคอ 6 สัปดาห์ต่อครั้ง ขณะนี้นัดพบจักษุแพทย์ 3 เดือนต่อครั้ง และนัดฝึกพูดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ที่ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี และ ชมรมผู้ไร้กล่องเสียงโรงพยาบาลศิริราช ในวันอังคารและวันพุธ

เมษายน 2562



คุณสุทัศน์ อินทรสุวรรณ

อดีตสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

สวัสดิ์ศรีภมณนายสุทัศน์ อินทรสุวรรณ

เป็นผู้ไร้กล่องเสียง เนื่องจากอุบัติเหตุมานาน เริ่มสูบตั้งแต่อายุ 20 ปี สูบมานานกว่า 40 ปี เริ่มมีอาการเสียงแหบได้ไปหาหมอและได้ยามากิน 2-3 วัน อาการไม่ดีขึ้นจึงไปหาหมอด้านหู คอ จมูกที่โรงพยาบาลศิริราช ตรวจพบว่า เป็นมะเร็งกล่องเสียง เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลศิริราช ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2554 ครั้งแรกคุณหมอให้ยาเคมีบำบัด 7 ครั้ง และฉายแสง 35 ครั้ง ก็ค่อยยังชั่ว เสียงดีขึ้นหน่อย แต่อีกไม่นานเสียงก็กลับมาแหบอีก ต่อมาเดือน ตุลาคมต้องเข้าโรงพยาบาลอีก ที่นี้คุณหมอได้เจาะคอให้เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2555 ระหว่างเจาะคอ ผมซ็อกไป ไม่รู้นานเท่าไร ช็อคนอนเจาะคอในห้อง ผ่าตัด มาฟื้นอีกทีก็อยู่ที่ห้องพักคนไข้ชั้น 1 ตึกเฉลิมพระเกียรติ นอนหายใจไม่สะดวก คุณหมอต้องทำการเจาะปอด ผมคิดว่าไม่รอดแล้ว และวันที่ 2 พฤศจิกายน 2555 ต้องเข้าห้องผ่าตัดอีกครั้งเพื่อผ่าตัดกล่องเสียง แล้วก็นอนรักษาตัวอีก 15 วัน คุณหมอตกลงให้กินน้ำ ปรากฏว่าน้ำรั่วที่แผล เลยต้องนอนรักษาตัวอีก ที่นี้แผลมันไม่ติดเลยต้องเข้าทำแผลในห้องผ่าตัดอีก เกือบทุกอาทิตย์เพราะแผลไม่ติด คุณหมอต้องตัดเนื้อส่วนอื่นมาปิดช่วย ต้องเข้าห้องผ่าตัดทำแผล ตอนที่คุณหมอมาทาแผลบนเตียงที่ห้องคนไข้ทรมานมาก เวลาทำแผลวันไหนได้คุณหมอผู้หญิงมาทำแผลก็ค่อยยังชั่วหน่อยไม่ค่อยเจ็บ แต่วันไหนเป็นคุณหมอผู้ชายมาทำแผลเจ็บมาก บางครั้งก่อนทำแผล 30 นาที พยาบาลต้องมานวดยาอมอร์ฟินให้ก่อนไม่อย่างนั้นเจ็บมากๆ

ระหว่างนอนรักษาตัวอยู่นั้น คุณหมอส่งตัวไปบอบอกซิเจนความดันบรรยากาศสูง (ไฮเปอร์बारิก) เหมือนคนดำน้ำลึก เข้าไปนอนในแคปซูล เจ้าหน้าที่เขาจะปรับแรงดันอากาศ แรกๆ หูจะอื้อ ต้องหาวิธีไม่ให้หูอื้อ ต้องอยู่ในแคปซูลครึ่งละหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ผมต้องอบทั้งหมด 60 ครั้งเป็นเวลา 90 ชั่วโมง ระหว่างนอนรักษาตัวและทำแผล ผมต้องไปหาซื้อยาที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า (โรงพยาบาลทหารเรือ) ยาทาแผลอันนี้ผมจำไม่ได้แล้วว่าชื่ออะไร ยาเป็นหลอด ที่โรงพยาบาลศิริราชและตามร้านขายยาไม่มีขาย ต้องไปซื้อที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้าที่เดียว คุณหมอเป็นคนเขียนชื่อยาให้ไปยาหลอดเล็ก หลอดละ 900 บาท ผมต้องใช้ประมาณ 5 หลอด ระหว่างรักษาตัวอยู่นั้นคุณหมอเขาเจาะหน้าท้องเพื่อให้อาหารทางหน้าท้อง ผมไม่ได้กินอาหารทางปากเกือบปี

9 เดือนที่นอนอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช ผมเริ่มไปฝึกพูดครั้งแรกวันที่ 16 กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2557 ผมเองคิดว่าไม่รอดแล้วสาเหตุที่แผลไม่ติดเพราะฉายแสงก่อนผ่าตัด เนื้อเยื่อและเซลล์ต่างๆ มันตาย เลยเป็นเรื่องใหญ่ ในตัวมีแผลเป็นเต็มไปหมด

ผมเข้ามาเป็นสมาชิกของชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี ทำให้ได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ฝึกพูด ได้มีเพื่อนที่คอยให้กำลังใจเพิ่มขึ้น ขณะนี้ผมพูดโดยใช้หลอดอาหารได้มากขึ้นแล้วครับ

ปัจจุบันเสียชีวิตแล้วด้วยโรคตับอ่อนอักเสบ ปี พ.ศ. 2560



เกร็ดความรู้จากสมาชิกรวบรวมจากประสบการณ์ตรง

ของสมาชิกชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี

ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างไร

- ผ่อนคลาย อย่าเครียด กายบริหาร เดินเร็ว และ ออกกำลังกาย
- ทำตัวปกติเหมือนเดิม ไม่ทำตัวพิเศษเหมือนเป็นคนไข้
- รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ใช้ชีวิตให้เป็นปกติ
- รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ และพักผ่อนให้เพียงพอ

ท่านมีวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นด้วยวิธีใด

- พูดช้าๆ ไม่ต้องรีบร้อน ยิ่งรีบพูด เสียงจะยิ่งหาย และ ฟังไม่ชัดเจน
- การเขียนเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น ใช้ไลน์หรืออีเมลในการสื่อสาร
- การสื่อสารต้องพยายามพูดให้ชัดเจน ช้าๆ ไม่เร็วเกินไป ให้ผู้อื่นฟังเข้าใจ
- พูดได้บ้างไม่ได้บ้าง ให้ใช้ภาษามือช่วย

ท่านมีวิธีฝึกพูดอย่างไรให้พูดได้ชัดเจน

- ห้ามเครียดหรือโมโหเด็ดขาด พูดช้าๆ ชัดถ้อยชัดคำ ต่อเนื่องเป็นประโยค พูดเต็มประโยคจนกว่าลมที่กักไว้จะหมด
- ต้องเริ่มตั้งแต่การออกเสียง พยายามให้เป็นปกติ สังเกตจากผู้รับฟังว่าเข้าใจที่เราพูดไหม และต้องแก้ไข พัฒนาตัวเองเรื่อยๆ

ข้อควรปฏิบัติในการฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร

- ต้องขยับออกเสียง “อะ” วันละหลายๆ ครั้ง ยิ่งมากยิ่งดีจนกว่าเสียง “อะ” จะออกมาจากหลอดอาหาร

เคล็ดลับในการฝึกพูด

- ดื่มน้ำพร้อมกับการกลืนให้มีเสียง ฝึกเรอและออกเสียง “อะ” “อา” “อิ” “อี”

เคล็ดลับในการฝึกร้องเพลง

- ร้องเพลงช้าๆ เื่อยๆ ยาวๆ ใช้ศีรษะ

ข้อแนะนำสำหรับครูฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร

- ต้องเข้าใจพื้นฐานของผู้ฝึก โน้มน้าวให้ผู้ฝึกอยากลองฝึก ไม่รีบร้อนฝึกตามขั้นตอน เร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับผู้ฝึก
- เทคนิคการฝึกพูด ต้องทำให้ผู้ฝึกพูดเข้าใจวิธีการ มีความอดทนและขยันฝึก เพื่อพัฒนาวิธีการพูดขึ้นเรื่อยๆ

การฝึกร้องเพลงในผู้ไร้กล่องเสียง

พว สุทธิณี สุดใจ

การฝึกร้องเพลงในชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี เริ่มมานานแล้ว เพราะ รศ.ดร.ฉวี ชุณหะวัณ แต่งเพลงผู้ไร้กล่องเสียงให้สมาชิกร้องเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ป่วย และเมื่อสองปีที่ผ่านมานี้ ประมาณต้นปี 2559 เริ่มศึกษาพัฒนาการฝึกร้องเพลงให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น เพราะสมาชิกเริ่มฝึกพูดด้วยหลอดอาหารได้เพิ่มขึ้น พูดได้ดีขึ้น แต่ปัญหาที่พบคือยังใช้เวลาในการเริ่มเปล่งเสียงนานหรือบางครั้งออกเสียงได้ไม่ครบทุกพยางค์ บางครั้งตั้งใจมากแต่เสียงไม่ออก หรือคนที่ออกเสียงได้ดีแล้วแต่ออกเสียงได้ครั้งละหนึ่งพยางค์ยังไม่สามารถออกเสียงเป็นคำต่อเนื่องได้ ประกอบกับคุณสุทัศน์ถอดเนื้อร้องจากเพลงที่ชอบมา ให้สมาชิกท่านอื่นดู สมาชิกพูดถึงเพลงที่ชอบร้องก่อนผ่าตัดกล่องเสียง ช่วยกันนึกชื่อเพลงที่ชอบและอ่านเนื้อเพลงที่จดมาบ่อยๆ อาจารย์ดร.ฉวีจึงทดลองพิมพ์เนื้อเพลงมาทดลองให้ออกเสียง โดยเลือกเพลงที่สามารถแบ่งเป็นจังหวะ

ช่องเพลงละ 2 พยางค์ เลือกเพลงที่มีคีย์ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ไม่มีเอื้อน ปรากฏว่าสมาชิกส่วนใหญ่สามารถพูดตามเป็นจังหวะได้ แต่ยังไม่สามารถออกเสียงได้ครบทุกพยางค์ และด้านท้ายของเพลงส่วนใหญ่เริ่มไม่มีเสียงร้อง จึงปรับให้ช่วยกันร้องเพลงสลับบรรทัด คนที่ร้องได้ก็ร้องให้จบบรรทัด คนที่ยังเสียงออกได้เล็กน้อยก็ขยับปากและเปล่งเสียงเท่าที่สามารถออกเสียงได้ ต่อมาเมื่อมีการเปลี่ยนจุดสนใจไปที่เนื้อเพลงทำให้ไม่กังวลต่อการกักลมและขยับปาก ทำให้จังหวะการกักลมและขยับปากเพื่อออกเสียงเริ่มสัมพันธ์กันมากขึ้น การเปล่งเสียงพยางค์แรกมีจังหวะที่ดีและเร็วขึ้น ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพในการออกเสียงให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น ต่อมาสมาชิกจึงเริ่มเปล่งเสียงออกมาให้ครบทุกพยางค์มากขึ้น ท่านที่พูดได้บ้างแล้วก็มีจังหวะการพูดที่ใกล้เคียงธรรมชาติมากขึ้น จึงเริ่มใช้เพลงที่สามารถแบ่งจังหวะช่องเพลง ช่องเพลงละ 3 4 และ 5 พยางค์ ตามลำดับ

จังหวะดนตรีจะช้ากว่าปกติเล็กน้อย เพื่อช่วยให้สมาชิกมีจังหวะสุดลม กักลม และเปล่งเสียงร้องเพลงได้ การฝึกร้องเพลงช่วยให้สมาชิกเริ่มกักลมและออกเสียงจากการกักลมในแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น สามารถออกเสียงร้องเพลงช่องเพลงละ 2 3 4 และ 5 พยางค์ ตามความสามารถของแต่ละบุคคล ถึงเสียงจะออกไม่ครบทุกพยางค์แต่ส่วนใหญ่สามารถร้องเพลงได้ตามจังหวะ ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็ออกเสียงอ่านเนื้อเพลงตามจังหวะดนตรี บางท่านสามารถเริ่มร้องเพลงได้ครบทั้งเพลง และมีหลายท่านที่สามารถปรับเสียงโทนสูงและต่ำได้ เพิ่มขึ้นเล็กน้อยตามจังหวะเพลง ซึ่งเป็นข้อจำกัดในผู้ที่พูดด้วยหลอดอาหารอยู่แล้ว การฝึกร้องเพลงทำให้สมาชิกรู้สึกมีความสุขที่ได้ร้องเพลง ได้ดำเนินกิจวัตรประจำวันในสิ่งที่ชอบหรืองานอดิเรกที่เคยปฏิบัติก่อนการเจ็บป่วย บางท่านสามารถไปร่วมสังสรรค์กับเพื่อนและเข้าสังคมได้ โดยมีข้อห้าม คือ การงดดื่มสุราและงดสูบบุหรี่ และอีกแรงบันดาลใจคือสมาชิกต้องการฝึกร้องเพลงพระราชนิพนธ์ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ และเพลงสรรเสริญพระบารมีในงานประชุมวิชาการปี 2559

การเตรียมตัวก่อนฝึกร้องเพลง

1. ฝึกบริหารร่างกายให้แข็งแรง ฝึกบริหารกล้ามเนื้อบริเวณ ลำคอ ไหล่ หน้าอกและหน้าท้องเพื่อความพร้อมในการฝึกพูด ปล่อยสบายๆ ให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเป็นปกติ ลดการเกิดพังผืด พยายามออกเสียง “อะ” ทุกวัน วันละ 100-500 ครั้ง
2. หมั่นทาโลชั่น บริเวณ คาง ลำคอ ปาไหล่ และนวดคลึงเพื่อให้ผิวอ่อนนุ่ม มีความยืดหยุ่น เหมาะแก่การพูดและการร้องเพลง
3. เริ่มฝึกพูดด้วยหลอดอาหาร โดยการออกเสียงคำแรกให้ได้ก่อน ไม่ต้องเครียด พยายามส่งกระแสจากจุดลักษณะท่าทางเวลาเปล่งเสียงและการพูด โดยให้ท่าทางเป็นธรรมชาติมากที่สุด และมีลักษณะท่าทางไม่ผิดปกติมากเกินไป

เมื่อฝึกออกเสียงสระได้แล้วให้เริ่มออกเสียงเป็นคำ เริ่มจากคำละ 1 พยางค์ก่อน และค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น 2 3 4 หรือ 5 พยางค์ และเริ่มพูดเป็นประโยค ควรเริ่มจากเพลงที่ชื่นชอบ

การเลือกเพลง

1. เลือกเพลงที่ชอบ
2. เลือกเพลงที่มีโทนเสียงไม่สูงหรือต่ำเกินไป เพลงที่ไม่มีเอื้อน หรือถ้ามีก็ตัดส่วนที่เอื้อนออก ให้ออกเสียงตามปกติ
3. เริ่มต้นจากเพลงที่มีจังหวะชองเพลงละ 2 พยางค์ก่อน เลือกเพลงที่คุ้นเคย จะทำให้ร้องได้เร็วขึ้น แต่ถ้าสามารถพูดได้ครั้งละมากกว่า 3-4 พยางค์ขึ้นไป สามารถเลือกร้องเพลงที่ชอบได้
4. เลือกเพลงที่สามารถฟังเพลงต้นฉบับได้ เพราะควรจะฟังเพลงจนคุ้นชิน แต่เวลาร้องจะต้องปรับจังหวะให้ช้าลง เพื่อเว้นช่วงในการหายใจ

ถ้ามีคาราโอเกะให้ปรับจังหวะเพลงให้ช้าลงในจังหวะที่สามารถร้องตามได้

5. เลือกเพลงที่มีเนื้อเพลง ถ้าไม่มีก็ต้องถอดเนื้อเพลงเอง กรณีที่ไม่มีเนื้อเพลงสามารถขอในเว็บไซต์ที่เผยแพร่เนื้อเพลง ซึ่งมีประสบการณ์ในการขอเนื้อเพลงให้แก่สมาชิก แต่อาจต้องใช้เวลารอหลายวัน

การฝึกร้องเพลง

1. เริ่มอ่านออกเสียงเป็นคำตามจังหวะดนตรี เริ่มจากช้าๆ ก่อน เลือกเพลงที่มีช่องเพลงละ 2 พยางค์ก่อน โดย พยายามออกเสียงติดกัน 2 พยางค์ ถ้าทำไม่ได้ให้ออกเสียงทีละ 1 พยางค์ แต่ควรพยายามให้เป็นจังหวะติดกันเหมือนการพูดเป็นคำ คำหนึ่งคำ

2. สามารถร้องเพลงแบ่งเป็นช่องเพลงละ 1 2 หรือ 3 พยางค์ได้ เริ่มจากใช้ โทนเสียงเดียว พูดหรือร้องเพลงตามจังหวะ อาจต้องช้ากว่าปกติ 1-4 จังหวะ แต่รักษาจังหวะให้สม่ำเสมอ จนผู้อื่นสามารถฟังแล้วเป็นเพลง แล้วค่อยเริ่มร้องเพลงในจังหวะที่เร็วขึ้น แต่อาจไม่ต้องปรับจังหวะให้เร็วเท่ากับเพลงต้นฉบับก็ได้

3. เนื้อเพลงถ้ายาวไปก็เริ่มร้องทีละครึ่งเพลง หรือเท่าที่ร้องได้ก่อน ถ้าชอบตรงสั้รอยเพลงก็ฝึกร้องเฉพาะสั้รอยเพลงที่ชอบได้ ถ้ามีคนช่วยกันร้องหลายๆ คน อาจแบ่งกันร้องสลับบรรทัด ในการเริ่มต้นฝึก เนื้อร้องอาจใช้สิ่งที่แตกต่างกันเพื่อให้สะดวก ในการร้องแยกบรรทัด ตัวหนังสือมีขนาดใหญ่และชัดเจน

4. การฝึกร้องเพลงอาจใช้เครื่องขยายเสียงช่วย เพื่อให้ได้ยินเสียงร้องของตนเองดังขึ้น ควรฟังว่าร้องถูกจังหวะหรือไม่ หรือมีเสียงออกครบทุกพยางค์หรือไม่

5. ก่อนการร้องเพลงทุกครั้งต้องจิบน้ำและไอเอาเสมหะออกให้หมดก่อน เพื่อช่วยให้สามารถออกเสียงได้ต่อเนื่อง ลดการระคายเคืองคอ ลดการไอ กระแทกบริเวณอวัยวะที่ใช้ในการออกเสียง เพราะอาจทำให้รู้สึกทุกข์ทรมาน ท้อแท้ไม่อยากฝึกร้องเพลงต่อได้ ระหว่างฝึกร้องเพลงควรจิบน้ำเป็นระยะๆ ใน

การเริ่มต้นเพลงใหม่ควรจับน้ำก่อนทุกครั้ง ช่วยให้รู้สึกชุ่มคอ ทำให้เสียงสดใส
ขึ้นและชัดเจนยิ่งขึ้น

ในส่วนของเนื้อเพลงจะเริ่มต้นจาก เพลง “เก็บตะวัน” เพราะคุณสุทัศน์
จดเนื้อร้องมาให้และขอให้ช่วยสอนร้องเพลงนี้ เนื่องจากชอบความหมายของ
เพลง แต่ไม่ใช่แนวเพลงที่เคยร้องและเพลงมีจังหวะการเอื้อนยาว จึงไม่สามารถ
ฝักร้องด้วยตนเองได้ ซึ่งปกติจะชอบนำเนื้อเพลงมาอ่านเนื้อเพลงเอง

เนื่องจากคุณสุทัศน์ยังออกเสียงได้ครึ่งละหนึ่งพยางค์ จึงต้องนำมาปรับ
ช่องเพลงละ 1-2 พยางค์ มีจังหวะที่ช้าลงเพื่อให้ฝักร้องเพลงได้ง่าย และสมาชิก
ท่านอื่นก็สามารถร้องเพลงร่วมกันได้

ขอขอบคุณสำหรับท่านเจ้าของเนื้อเพลงทุกเพลงที่นำมาเผยแพร่

เพลงผู้ไร้กล่องเสียง

ทำนองเพลง ลอยกระทง

เนื้อร้อง รศ.ดร.ณิ ชุณหะวัต

*พวกเรา ผู้ไร้ กล่องเสียง

เปล่ง สำเนียง ไม่ได้ เหมือนเก่า

การ ผ่าตัด รักษา พวกเรา

แต่ไม่ เหมือนเขา ต้อง หายใจ ทางคอ

มา มา ช่วยกัน มา มา ช่วยกัน

ช่วยกัน แล้ว หัวใจ ผ่องแผ้ว สดชื่น สบาย

ชมรม เรา พัฒนา ชมรม เรา พัฒนา

ช่วยกัน รักษา กำลังใจ

ช่วยกัน ส่งเสริม กำลังใจ

เพลง “เก็บตะวัน”

เก็บ ตะวัน ที่เคย ส่องฟ้า
เก็บ เอามา เก็บไว้ ในใจ
เก็บ พลัง เก็บแรง แห่งแสง ยิ่งใหญ่
รวม กันไว้ ให้เป็น หนึ่งเดียว

เก็บ เอากาล เวลา ผ่านเลย
สิ่ง ที่เคย ผิดหวัง ช่างมัน
หนึ่ง ตัวตน หนึ่งคน ชีวิต แสนสั้น
เจ็บ แค่นั้น ก็คง ไม่ตาย

* ธรรม ดา เวลา พ้าครี้ม เมฆหม่น
พายุ ฝน อยู่บน ฟากฟ้า
คง ไม่นาน ตะวัน สาดแสง แรงกล้า
ส่องให้ ฟ้า งดงาม

** หาก ตะวัน ยังเคียง คู่ฟ้า
จะ มัวมา ลึนหวัง ทำไม
เมื่อ ยังมี พรุ้งนี้ ให้เดิน เริ่มใหม่
มันคง ไว้ ดังเช่น ตะวัน (ซ้ำ * , **)

เพลง “รัก”

รักทะเล อันกว้าง ใหญ่ไพศาล
รักท้องฟ้า โอพาร สีสดใส
รักท้องทุ่ง ท้องนา ดังดวงใจ
รักป่าเขา ลำเนาไพร แสนสุนทร
รักพฤษภา รุกขชาติ ที่ดาดาษา
รักปักษี ร้องกู่ บนสิงขร
รักอุทัย สว่าง กลางอัมพร
รักทั้ง รัตติกาล ในนภดล
รักดาราร ส่องแสง สุกสว่าง
รักน้ำค้าง อย่างมณี มีเกศพล
รักทั้งหมด ทั้งสิ้น ที่ได้ยล
รักนวลนาง รักจน หมดสิ้นใจ
รักพฤษภา รุกขชาติ ที่ดาดาษา
รักปักษี ร้องกู่ บนสิงขร
รักอุทัย สว่าง กลางอัมพร
รักทั้ง รัตติกาล ในนภดล
รักดาราร ส่องแสง สุกสว่าง
รักน้ำค้าง อย่างมณี มีเกศพล
รักทั้งหมด ทั้งสิ้น ที่ได้ยล
รักนวลนาง รักจน หมดสิ้นใจ

หนังสือ รวมเรื่องเล่าจากประสบการณ์จริง

สมาชิกชมรมผู้รักกล่องเสียงรามาริบดี

บรรณาธิการ สุธิณี สุดใจ

รศ.ดร.ณัฏฐ์ ชุนหวัด

ผู้แต่ง	คุณเชียง นิมนต์	คุณชัยณรงค์ ศรีปราโมช
	คุณสาธิต มงคลวัฒน์	คุณศักดิ์ดา พึ่งพุทธอารักษ์
	คุณสมเกียรติ แซ่เล้า	คุณภาณุมาศ ชาทิชินเชาว์
	คุณไกรสิทธิ์ บุญขาย	คุณกำธร วรรณณะเลาหะ
	ร.ต.ต. รณฤทธิ์ เศรษฐยานนท์	ร.ต.ต.สมศักดิ์ เลือแก้ว
	คุณสุนทร ธงอาษา	คุณสนิธ ศรีจันทร์
	คุณวิมลรัตน์ พึ่งพุทธอารักษ์	สามเณรพิพัฒน์ ทับอุ่น
	คุณสุทัศน์ อินทรสุวรรณ	พยาบาลวิชาชีพสุธิณี สุดใจ

พิมพ์ครั้งที่ 1	ธันวาคม 2560	จำนวน 100 เล่ม	(ห้ามจำหน่าย)
พิมพ์ครั้งที่ 2	มีนาคม 2561	จำนวน 400 เล่ม	(ห้ามจำหน่าย)
พิมพ์ครั้งที่ 3	เมษายน 2562	จำนวน 500 เล่ม	(ห้ามจำหน่าย)

(พิมพ์ครั้งที่ 3 ได้รับการสนับสนุนจากมูลนิธิมิตรภาพบำบัด)

พิมพ์ที่ ไอเดีย อินสแตนท พรินท์ โทร. 02-285-2835

เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ เผยแพร่ 24 มิถุนายน 2562

จัดทำโดย สุธิณี สุดใจ

(สงวนลิขสิทธิ์)

กิจกรรมชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาริบดี

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี

จัดกิจกรรมทุกวันอังคาร

เวลา 09.00 – 11.00 น. ณ ศูนย์เสริมพลังสร้างสุขภาพ

อาคารบริหาร ชั้น 1 โรงพยาบาลรามาริบดี

เวลา 11.00 – 12.00 น. ณ หอผู้ป่วยใน

(ยกเว้นวันหยุดราชการ วันหยุดนักขัตฤกษ์ วันตรุษจีนและ

วันที่มีกิจกรรมนอกสถานที่)

เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ 0811382117, 0917746482

อีเมล ent.rama.inf@gmail.com.

ติดตามข่าวสารทางเว็บเพจที่ FB : พรส รามา

<https://www.facebook.com/LaryngectomeeRAMA/>

