



.. สารจาก เพื่อนสมาชิก

เลือกสิ่งที่ดีที่สุด....เพื่อลูกรัก

คุณแม่สุรางค์ และ ด.ช.กรรวิช สมกมลชนก

วันจันทร์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2543 เป็นวันที่คุณแม่ดีใจมาก เมื่อได้เห็นหน้าลูกชายซึ่งรอเวลามาถึง 9 เดือน คุณแม่ทราบว่าคุณคนในครอบครัวต่างพากันใจจดใจจ่ออยู่หน้าห้องคลอด และตื่นตื่นพร้อมจะเข้เยี่ยมเมื่อแพทย์อนุญาต ประมาณ 2 ชั่วโมง คุณแม่ได้ย้ายจากห้องคลอดมาสู่ห้องพิเศษพร้อมกับลูก คุณพ่อของลูกและญาติทุกคนต่างเข้มาจับขวัญหลาน พร้อมกับเรียกชื่อลูกว่า “น้อง Guide” และชื่อจริงซึ่งสมเด็จพระสังฆราช วัดบวรนิเวศ ทรงประทานให้ว่า “กรรวิช”

3 ปีผ่านไป น้อง Guide มีรูปร่างเล็ก พูดไม่ชัด มีแผลที่ขาเป็นๆ หายๆ ซึ่งคุณแม่ก็ไม่ได้คิดว่าจะเป็นอะไร เนื่องจากคิดไปเอาว่าคงรูปร่างเล็กเหมือนคุณแม่ และน้อง Guide ชนตามประสาเด็กผู้ชายนั่นเอง และน้องยาหิ (พี่สาว) ก็มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ผนวกกับในช่วงนั้นคุณแม่ตั้งครรภ์คนที่ 3 และทำงานรัฐวิสาหกิจ เมื่อเสร็จจากงานก็มาช่วยงานในธุรกิจของครอบครัวและใช้เวลาที่ยังพอมีศึกษาต่อปริญญาโท ทำให้ในแต่ละวันมีเวลาเป็นของตนเองเพียงไม่กี่ชั่วโมง

เมื่อน้อง Guide อายุ 5 ขวบ คุณแม่เริ่มผิดสังเกตุในสีระของรูปร่างหน้าหน้า ส่วนสูง เพราะตกเกณฑ์เมื่อเทียบกับเด็กในรุ่นเดียวกัน คุณแม่จึงได้พาไปพบแพทย์ และผลวินิจฉัยพบว่าน้อง Guide เป็น Thalassemia คุณแม่ถึงกับช็อกอยู่ขณะหนึ่ง ต่อมาจึงเริ่มศึกษาโรคนี้เพื่อหาทางบำบัดให้กับน้อง Guide เริ่มตั้งแต่คุณแม่พาน้อง Guide เข้รับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช แพทย์แนะนำให้ทานยาและมารับเลือดตามแพทย์นัดอย่างสม่ำเสมอ ดูแลโภชนาการที่เหมาะสมให้กับน้อง Guide

อย่างเคร่งครัด ไม่ซื้อยาบำรุงเลือดมาทานเอง เมื่อต้องทานยาชนิดใดจะปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง หรือแม้แต่การดื่มนมคุณแม่จะเลือกนมผงที่มีคุณค่าครบถ้วนแต่ไม่มีธาตุเหล็ก นอกจากนี้การออกกำลังกายเบาๆ เช่น ซี่จักรยาน วิ่งเล่นที่สนามหญ้า ว่ายน้ำ และการดูแลรักษาสุขภาพฟัน ตลอดจนพาน้อง Guide ทัศนศึกษาชมพิพิธภัณฑ์ต่างๆ เพื่อเพิ่ม



คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ขณะนี้กรณีของน้อง Guide ผลการตรวจรักษาได้ผ่านเข้ที่ประชุมคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และพร้อมจะปลูกถ่ายไขกระดูก (Bone Marrow Transplant) ในเวลาที่เหมาะสม สำหรับคุณแม่ได้หารือกับทางโรงเรียนซึ่งอาจจะต้องพักการเรียนหลังจากปลูกถ่ายไขกระดูก เจ้าของโรงเรียนและอาจารย์ใหญ่ท่านได้ให้ความรัก เอ็นดู น้อง Guide ด้วยดีเสมอมา และขณะนี้คุณแม่ได้จัดเตรียม safehouse ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาด สะดวกสบายเพื่อฟื้นฟูหลังการรับการรักษาให้แก่ลูกรัก

ทั้งนี้คุณแม่ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ที่กรุณาให้คำแนะนำและดูแลในกรณีของน้อง Guide ด้วยดีมาโดยตลอด มา ณ วันนี้อยู่ทุกครั้ง ที่คุณแม่มองเห็นน้อง Guide คุณแม่รู้สึกเสียใจเหลือเกินที่ปล่อยปละละเลยชีวิตของลูก หากหวนเวลากลับไปได้คุณแม่จะดูแลลูกอย่างไม่ประมาท สุขภาพอนามัยคงจะแข็งแรงกว่านี้ ทุกครั้งที่น้อง Guide อยู่ในอ้อมกอดคุณแม่ คำพูดในใจของคุณแม่คือ.....

“แม่จะเลือกสิ่งที่ดีที่สุด....เพื่อลูกรักจะ”



The Terminal

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ สุทัศน์ พุฒเจริญ



หลายคนคงได้ชมภาพยนตร์เรื่อง The Terminal ที่ Tom Hanks แสดงเป็นตัวเอกโดยเขาเดินทางจากประเทศในทวีปยุโรปมายังประเทศสหรัฐอเมริกาแต่มีปัญหาเกี่ยวกับวีซ่าเข้าเมือง และ Tom Hanks ต้องแกว่อยู่ที่สนามบิน นานเป็นเดือน เพราะไม่ยอมกลับบ้าน เนื่องจากยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ของการเดินทางมายังประเทศสหรัฐอเมริกา (เพื่อสานความสัมพันธ์ของพ่อให้เป็นจริง) ระยะเวลาหลายอาทิตย์/เดือน ที่ Tom Hanks อาศัยอยู่ที่สนามบิน ดำเนินไปอย่างสนุกสนาน ตามเนื้อเรื่อง และความสามารถของนักแสดง

เราผู้ชมก็เพลิดเพลิน หัวเราะในความเป็นและมุขตลกต่างๆ ของ Tom Hanks ที่ติดค้างอยู่ที่สนามบิน แต่ใครจะคิดบ้างว่าถ้าเรื่องดังกล่าวเกิดขึ้นกับตัวท่านจริงๆ แล้ว มันไม่สนุกเลย

ผมขอเล่าประสบการณ์ของผมให้ฟัง และหวังว่าจะเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับนักเดินทางทั้งหลาย

ผมเป็นนักวิชาการทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัย ที่บังเอิญ ในช่วงเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน มีเหตุที่จะต้องเดินทางไปต่างประเทศติดๆ กันหลายครั้ง อาทิ ต้นเดือนตุลาคมไปประชุมที่ประเทศญี่ปุ่น 3 วัน และจากญี่ปุ่นเดินทางต่อไปประชุมที่อิตาลีอีกอาทิตย์หนึ่ง กลับมาก็ต้องไปประชุมที่ชะอำอีก 4 วัน ทำงานได้ไม่กี่วันก็ต้องไปประชุมที่เมืองจีนอีก 4 วัน กลับถึงเมืองไทยไปประชุมที่จังหวัดกาญจนบุรีอีก 3 วัน และในช่วงวันที่ 5-9 พฤศจิกายน ก็ต้องไปประชุมที่ประเทศ Cyprus (ไซปรัส) อีก (โปรดทราบด้วยนะครับว่า ที่ว่าไปประชุมทั้งในประเทศและต่างประเทศนี้ทางเจ้าภาพเขาออกค่าใช้จ่ายให้หมดผมมีหน้าที่ไปพูดฟัง และแสดงความคิดเห็นให้เขาฟัง ซึ่งก็คงเขาทำบาง ไม่เขาทำบาง เขาจึงได้เชิญไป)

กันยายน - ธันวาคม 2549

ตามโปรแกรมสารพัดประชุมดังกล่าว ท่านผู้อ่านก็คงมองเห็นว่าผมจะเอาเวลาที่ไหน ไปทำพาสปอร์ตและวีซ่าเข้าประเทศต่างๆ โชคดี คือพาสปอร์ต ที่ผมใช้อยู่เป็นพาสปอร์ตแบบทางการ (official passport) สิ่เงิน ซึ่งอำนวยความสะดวกมากเพราะสามารถเดินทางไปยังหลายประเทศรวมทั้งญี่ปุ่น อิตาลี และจีนได้โดยไม่ต้องไปทำวีซ่า (ต้องขอบคุณรัฐบาลไทยโดยเฉพาะรัฐบาลของอดีตนายกฯ ทักษิณ ที่ช่วยให้ได้

รับความสะดวกนี้ จากการไปเจรจาแลกเปลี่ยนกับประเทศต่างๆ) อย่างไรก็ตามกับประเทศไซปรัส แม้จะเป็น official passport ก็ยังต้องไปทำวีซ่า ผมก็ส่ง E-mail ไปบอกเจ้าภาพจัดประชุมที่ไซปรัส ว่าผมไม่มีเวลาไปจัดเตรียมเอกสารสำหรับขอวีซ่าเข้าประเทศเขา เพราะต้องมีหลักฐานเกี่ยวกับตัวเอง สถานะภาพการทำงาน การเงิน ฯลฯ ที่ทั้งหมดนี้ต้องได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ (โดยสำนักงานที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน) ติดต่อกันไป ติดต่อกันมาสุดท้ายก็ได้ทราบจากเจ้าหน้าที่กงสุลของประเทศไซปรัส ที่กรุงเทพฯ ว่ากรณีของผมนั้นทางประเทศไซปรัส เขาจะยกเว้นให้เป็นกรณีพิเศษโดยมีข้อแม้ว่าต้องใช้ official passport และแสดงจดหมายเชิญจากองค์กรที่จัดประชุมก็จะได้รับการประทับตราวีซ่าเข้าประเทศได้เมื่อไปถึงไซปรัส

ผมก็สบายใจ และเตรียมตัวเดินทางเฉพาะในส่วนเรื่องของการประชุมโดยไม่ได้ออกคิดว่าข้อมูลทั้งหมดที่ทางเลขานุการของหน่วยงานรายงานให้ทราบนั้นเป็นข้อมูลบอกเล่าทั้งสิ้น โดยไม่มีเอกสารยืนยัน

ปัญหาเกิดขึ้นไม่ใช่ที่สนามบินสุวรรณภูมิ ซึ่งพูดกันรู้เรื่องดี แต่เรื่องเกิดขึ้นที่สนามบินดูไบ ประเทศสาธารณรัฐอาหรับเอมิเรตส์ เมื่อผมบินด้วยสายการบิน Emirates มาถึงดูไบ เพื่อเปลี่ยนเครื่อง



ตอนจะขึ้นเครื่องเจ้าหน้าที่เขาก็ขอ ดูวีซ่าเข้าประเทศไซปรัสซึ่งผมไม่มีขบวนการต่างๆที่ตามมา เพื่อจะให้ผมได้เดินทางต่อไปประเทศไซปรัส ตามต้องการหรือเดินทางกลับกรุงเทพฯ นั้น ยอกย้อนซับซ้อนเอาமாகๆ

ผมถึงสนามบินดูไบ 6.30 น ตอนเช้าวันเสาร์ที่ 4 พฤศจิกายน เวลา 8.00 น เครื่องบินจะเดินทางต่อไปไซปรัส ผมขึ้นเครื่องไม่ได้ security guard ที่สนามบินดูไบ บอกให้ผมรอ (ผมพยายามดิ้นดันที่จะขึ้น



เครื่องบิน เขาบอกว่าผมจะถูกตำรวจจับ จึงต้องยอม) จนเครื่องบินออกเดินทางไปแล้ว security guard คนแรกหมดหน้าที่ส่งผมต่อไปให้ security guard คนที่สอง (ที่กำลังทำหน้าที่ ตรวจสอบพาสปอร์ตวีซ่า ของผู้โดยสารอื่นที่อีกประตูทางออกติดๆกัน) ผมก็รอจนเขาทำงานเสร็จแล้วก็บอกให้รอจนกว่าหัวหน้าเขาจะมาพบผมขบวนการรอตรงนี้ใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง (นี่เพิ่งเริ่มต้นเท่านั้นครับ)

หัวหน้าเขามาพบผมส่งผมต่อไปที่ transfer office ของสายการบิน Emirates ที่ซึ่งผมต้องไปเข้าคิวรออีกประมาณหนึ่งชั่วโมง (โปรดระวัง ช่วงนี้เจ้าหน้าที่ไม่ทราบของ security หรือของสายการบิน ได้เอาพาสปอร์ตของผมไป)

สักครู่ก็มีเจ้าหน้าที่ อีกคนหนึ่งมาพบผม และโดยไม่สอบถามอะไร ทั้งสิ้นบอกให้ผมตามเขาไปที่อีกเคาน์เตอร์หนึ่งซึ่งห่างจากออฟฟิศแรกประมาณ 40 เมตร ผมก็เดินตามเขาไป และรอต่อเพราะเขาหาพาสปอร์ตผมไม่เจอ รอไป รอไป ประมาณหนึ่งชั่วโมง เขาก็พบว่า “ผมไม่ใช่ผู้โดยสารที่เขาจะต้องดูแล” เพราะขณะที่ผมมีปัญหา นั้นก็มีผู้โดยสารจากประเทศตุรกี อีกคนหนึ่งถือ official passport และไม่มีวีซ่าเข้าประเทศที่ตั้งใจจะเดินทางไปด้วย สุดท้ายเขาก็พาผมไปส่งที่ออฟฟิศเดิม ซึ่งพบเจ้าหน้าที่ที่ค่อนข้างใจดี บอกว่าตามหาผมไม่พบ (คิดว่าผมคงไปกินข้าว) และสรุปให้ผมฟังว่า ผมจะต้องไปพบหัวหน้าใหญ่ที่ security office อีกชั้นหนึ่ง (และอยู่อีกปลายหนึ่งของอาคาร) ไปถึงที่ออฟฟิศดังกล่าว เขาขอพาสปอร์ตผมไปถ่ายและ scan พร้อมบอกว่าจะส่งหลักฐานพาสปอร์ตดังกล่าวไปทางไซปรัส เพื่อติดต่อขอคำยืนยันว่าทางไซปรัส จะอนุญาตให้ผมเดินทางเข้าประเทศได้หรือไม่

อ้อ! ผมลืมบอกไปว่าวันที่ผมเดินทางและติดแหงกอยู่ที่สนามบินดูไบนี้เป็นวันเสาร์!! (จะมีชาวบ้านที่ไหนในไซปรัสทำงานกัน) ช่วงเวลาดังกล่าวนั้นผมก็ได้โทรศัพท์ติดต่อเจ้าหน้าที่ที่จัดประชุมแจ้งให้เขาทราบปัญหาของผม เขาก็พยายามประสานงานกับทางหน่วยตรวจคนเข้าเมืองที่สนามบิน Lanarca ประเทศไซปรัส (ค่าโทรศัพท์ทางไกลของผมเดือนนี้คงหลายบาทนาดู) ข้อสรุปตอนนี้ คือผมต้องรอไปก่อนจนกว่าทางไซปรัส จะตอบมา

เที่ยงพอดีทางสายการบิน Emirates กรูณาмаกให้ผมได้กินข้าวเที่ยงฟรีแล้วกลับมานั่งรอที่หน้าห้อง security office อีก จนประมาณบ่าย 2 โมง จึงแจ้งผมว่ามี E-mail จากไซปรัสมา ทางไหนอนุญาตให้ผมเดินทางไปได้ แต่จะไปอย่างไรละ!!

ผมก็เดินกลับไปออฟฟิศของสายการบิน Emirates อีกครั้ง และรอเจ้าหน้าที่ของสายการบินซึ่งคว่าจะมีเครื่องบินไปไซปรัสวันนี้อยู่ คำตอบคือ ไม่มี (หลังจากรอไปอีกประมาณครึ่งชั่วโมง) และสุดท้ายทางสายการบิน Emirates ก็ส่งผมไปพักที่ Airport Hotel เพื่อจะกลับมาขึ้นเครื่องบินพรุ่งนี้เช้า(เที่ยวบินที่เขาห้ามไม่ให้ผมขึ้นเที่ยวเดิมนั้นแหละครับ)

ท่านผู้อ่านคงจินตนาการออกว่าผมว่าวุ่น หงุดหงิด อย่างไร ใจหนึ่งก็อยากกลับบ้าน (เพราะมีตัวอยู่แล้ว) ใจหนึ่งก็หวังการประชุมนี้ซึ่งค่อนข้างสำคัญ ที่สำคัญผมเป็นตัวแทนเพียงคนเดียวจากแถบเอเชียที่ได้รับเชิญไปประชุม

บทเรียนนี้ผมขอฝากไว้ให้กับผู้อ่านทุกท่านคือ

1. อย่าไว้วางใจแค่คำบอกเล่าทุกอย่าง ต้องมี document (หลักฐาน)
2. อย่าให้พาสปอร์ตกับใครโดยง่าย โดยเฉพาะเวลาถูกส่งไปส่งมาตรวจเช็คให้แน่ใจว่าพาสปอร์ตมากับเราด้วยทุกครั้ง
3. อย่าหงุดหงิด อย่าโวยวาย จงใจเย็น พุดสุภาพๆ กับเจ้าหน้าที่ทุกๆ คน ซึ่งเขาทำทุกอย่างตามหน้าที่ ซึ่งถ้าเขาไม่ทำตามกฎ เขาก็จะมีความผิด



คุณเรณูและคุณชายสิงห์ มอบบริจาคเงิน ยาขับธาตุเหล็กและเครื่องฉีดยาขับธาตุเหล็ก ให้ ด.ญ.ประทักษ์

สาวสี่เพื่อนธาลัสซีเมียทุกคน ดิฉันก็เป็นโรคธาลัสซีเมียอีกคนหนึ่งที่ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าตั้งแต่เกิด ฉันให้เลือดตั้งแต่อายุ 3 เดือน มีคุณหมอกิตติรักษาามาตั้งแต่เกิดฉันไปโรงพยาบาลทุกครั้งที่มานัด ฉันตัดม้ามตอนอายุ 7 ปี ฉันพอใจใส่ดูแลตัวเองมาโดยตลอด จนมาถึงอายุได้ 12 ปี คุณหมอกิตติเห็นสมควรว่าฉันควรที่จะขับธาตุเหล็ก แต่ฉันก็ปฏิเสธมาโดยตลอดจนกระทั่งมีคุณเรณู กับคุณชายสิงห์ คุณทั้ง 2 คนนี้ มีบุญคุณกับดิฉันมาก คุณเรณูกับคุณชายสิงห์เป็นคนให้ชีวิตใหม่กับฉัน เขาได้บริจาคเครื่องมือขับธาตุเหล็ก และยาขับธาตุเหล็กให้กับฉันพร้อมกับได้ให้เงินค่าเลือดอีกเดือนละ 1,000 บาท ฉันกับครอบครัวสำนึกในบุญคุณของคุณเรณูกับคุณชายสิงห์มาก ขอให้คุณเรณูกับคุณชายสิงห์มีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปและดิฉันต้องขอขอบคุณ คุณหมอกิตติ , คุณหมอรัชฎะ และคุณนอยและคุณพยาบาลแผนกโรคเลือดที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าทุกคนที่ดูแล และรักษาดิฉันเป็นอย่างดี ขอให้เพื่อนๆ ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียทุกคนให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคธาลัสซีเมีย ถึงโรคนี้จะ เป็นโรคที่ยังหาทางรักษาให้หายขาดไม่ได้ก็ไม่ต้องท้อแท้ ถ้าเราดูแลตัวเองเป็นอย่างดีก็อย่าทำตามที่คุณหมอแนะนำ เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข



ด.ญ.ประทักษ์ เกียรติติงแสง

หมายเหตุ ซีรั่มเฟอร์ไรติน (26 ก.พ. 47) ก่อนเริ่มยา = 7,230 ng / ml
ซีรั่มเฟอร์ไรติน (31 ส.ค. 49) ลดลงเหลือ = 3,746 ng / ml



“ เรียนรู้ที่จะอยู่อย่างมีความสุขกับโรคธาลัสซีเมีย ”

ดิฉันเป็นหนึ่งในผู้ป่วย "โรคธาลัสซีเมีย" ปัจจุบันอายุ 46 ได้รับการรักษาตั้งแต่เล็กจนถึงปัจจุบัน ดิฉันเข้าใจดีถึงปัญหาความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยโรคนี้ดี ความรู้สึกทุก ๆ ของผู้ป่วยทุกคนคงไม่ต่างกันนัก ตอนเป็นเด็กดิฉันเป็นคนขี้อาย น้อยใจเก่ง คิดมากยิ่งโตขึ้นโรคนี้ก็ยิ่งเป็นปมด้อย แต่ยังมีโชคดีที่มีคุณพ่อคุณแม่ให้ความรักและดูแลอย่างดี ถึงกระนั้น การเป็นโรคธาลัสซีเมียก็ยังเป็นปมอยู่ในใจของดิฉันตลอดมา ทุกครั้งที่มองตัวเองในกระจกก็จะเห็นแต่ความบกพร่อง และผิดปกติของตัวเอง คิดอยู่เสมอว่าทำไม



ต้องเกิดขึ้นกับเรา เกือบโชคชะตาที่ทำให้เราต้องเป็นแบบนี้ โรคนี้คืออุปสรรคทำให้เราหมดโอกาสหลายอย่างในชีวิต ไม่มีความหวัง รักษาไม่หาย ท้อแท้ เมื่อชีวิตไม่อยากจะทำอะไร คิดแต่ว่าเดี๋ยวเราก็ตาย รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนบาป โชคร้าย มันเป็นความเศร้าลึก ๆ ที่ฝังใจมาตลอด แต่สิ่งหนึ่งที่ดิฉันถูกปลูกฝังให้รักคือ การอ่านหนังสือ ยิ่งโตขึ้นก็ยิ่งอ่านมากขึ้น หนังสือคือสิ่งที่ช่วยเปลี่ยนความคิดและเปลี่ยนชีวิตดิฉัน ดิฉันได้เรียนรู้ว่าไม่มีกำลังใจดีที่จะปลุกเราให้ตื่นได้ดีเท่ากำลังใจที่ให้ตัวเอง



กำลังใจที่เข้มแข็งต้องมาจากภายในดิฉันเรียนรู้ว่าไม่มีใครสามารถทำให้เราด้อยคุณค่าลงได้นอกจากตัวเราเอง ดิฉันเคยเกลียดสายตาของผู้ที่มองเราอย่างแปลกๆ แต่ตอนนี้ดิฉันไม่เคยเก็บมาเป็นทุกข์ดิฉันได้เรียนรู้ว่าเราเปลี่ยนความคิดคนอื่นยากกว่าเปลี่ยนความคิดตัวเอง ดิฉันได้เรียนรู้ว่าปัญหาที่ไม่มีทางแก้ นั้น อาจไม่ใช่ปัญหา แต่เป็นเพียงความจริงที่ไม่ได้มีไว้เพื่อรอการแก้ไขแต่มีไว้เพื่อให้เรารับมือมันต่างหาก

ดิฉันได้เรียนรู้ว่าเรายังคิดถึงตัวเองมากเกินไป เราก็จะรู้สึกสงสารตัวเองมากขึ้นเท่านั้น และเมื่อเราสงสารตัวเองมากเกินไปเราก็จะอ่อนแอลงเท่านั้นบุคลิกภายนอกเราไม่อาจแก้ไขให้ดูสวยงามอย่างที่ใจต้องการได้ แต่สิ่งสำคัญนั้นมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า เรากลับสามารถเปลี่ยนแปลงให้พัฒนาขึ้นได้นั่นก็คือ “ความคิด” การเป็นผู้ใหญ่จะทำให้เราคิดถึงตัวเองน้อยลง เห็นความสำคัญของคนอื่นมากขึ้น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นกลับทำให้เราเข้มแข็งขึ้น

ทุกวันนี้ดิฉันมีความสุขมากขึ้นจากเดิมทั้งที่ไม่มีอาชีพ ไม่มีรายได้ (ประจำ) มีโรคเพิ่มขึ้นคือ เบาหวาน หัวใจ และข้อเสื่อม แต่สุขภาพจิตดีขึ้น ทุกอย่างอยู่ที่ “วิธีคิด” ของเราเอง

สิ่งที่สำคัญมากอีกอย่างคือด้านร่างกายได้รับการรักษาจากแพทย์ในโรงพยาบาลรามธิบดีอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ดิฉันตระหนักดีว่าถึงเราจะเป็นโรคนี้ แม้รักษาไม่หายแต่ก็ยังโชคดีที่ได้รับการรักษา ดูแลอย่างดีจากคุณหมอและพยาบาล ความเมตตาที่ได้รับจากคุณ



หมอช่วยลดความเครียดและความทุกข์ที่เกิดจากโรคนี้ลงไปได้มาก รู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยที่ได้อยู่ภายใต้การดูแลของคุณหมอซึ่งฉันประทับใจและขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

อย่างไรก็ตามตัวเราเองก็ต้องรัก ห่วงใย และใส่ใจตัวเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้คุณหมอมีกำลังใจในการรักษาพวกเราด้วยเชื้อใหม่คะ...เราทุกคนไม่ได้ประาะบางอย่างที่เราคิด...เราต่างมีพลังอันยิ่งใหญ่อย่างเหลือเชื่อในการรับมือกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น

“ HN. 3029237 ” สุวินัย