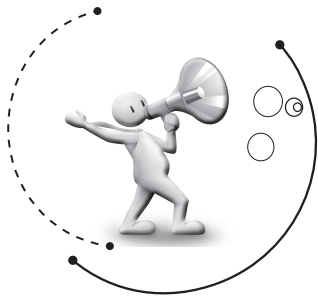
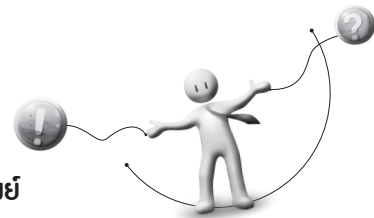




เล่าเรื่อง... จากเพื่อน ถึงเพื่อน

เล่าเรื่อง.. วุฒิษฎางค์ อธิรลลิต / เรียบเรียง.. ชุติกร พูลทรัพย์



สวัสดีคุณหมอ ผู้ปกครองและพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ
จุฬารอบบับนี้เป็นฉบับของเดือน พฤษภาคม-สิงหาคม แล้ว
นะคะ เวลาผ่านไปไว้มากเลยคิดเหมือนกันมั๊ยคะ ได้ทำอะไร
กันไปบ้างแล้วและมีอะไรที่ยังไม่ได้ทำกันก็รีบๆ ทำนะคะ
เวลาไม่เคยรอเรา ผ่านไปแล้วไม่ย้อนกลับมา เราจะเรียก
เรื่องอดีตที่ผ่านมาก็ไม่ได้ซะด้วยสิคะ

ดิฉันขอเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนๆ ทุกๆ ท่านก็แล้วกันคะ
มีอะไรอยากเล่าอยากระบายแบ่งปันกัน พื้นที่ตรงนี้ยินดีรับฟัง
รับแชร์เรื่องราวของทุกๆ ท่านนะคะ เรามีเพื่อนๆ มากมายที่
ยินดีมาแลกเปลี่ยนกันตรงนี้เพื่อนๆ ท่านไหนมีเรื่องอยากเล่า
อยากแชร์ ส่งกันมาได้นะคะที่เมลล์ด้านล่างนี้

ฉบับนี้ดิฉันมีเรื่องราวของเพื่อนที่ส่งบทความมาแบ่งปัน
เช่นเคยค่ะ ไปติดตามอ่านกันได้เลยนะคะ อย่าลืมดูแลสุขภาพ
กันด้วย พบคุณหมอตามนัดอย่าผัดวันเดี๋ยวค่ะ ก่อนไปฝากคำ
ที่มีความหมายดีดีกันสักหน่อยค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

Every things has beauty, but not every ones sees it !

ทุกๆ สิ่งล้วนมีความสวยงาม แต่
ไม่ใช่ทุกคนที่จะเห็นความงดงามนั้น !!

สามารถส่งเรื่องราวแบ่งปัน จากประสบการณ์ และส่ง
กำลังใจกันมาได้

 kittitcr@gmail.com

 champou.71@gmail.com

ด้วยความหวังใจ

ชุติกร พูลทรัพย์



วุฒิษฎางค์ อธิรลลิต

" ทำในสิ่งที่เราชอบ อยู่กับสิ่งที่เรารัก
แล้วชีวิตเราจะมีแต่ความสุข " ครับเพื่อนๆ

ผมเกิดวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2528 ผมเป็นลูกคน
เดียวของครอบครัว ผมจบการศึกษา ป.ตรี คณะบริหารธุรกิจ
เอกคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ปัจจุบัน ทำงานที่ บริษัทเวสต์ลีส จำกัด
(สินเชื่่อมอเตอร์ไซค์) ครอบครัวของผมพาผมไปตรวจ ตรวจ
หลังจากมีอาการผิดปกติตัวเหลือง ซีด คุณหมอแจ้งว่าผมเป็น
โรคธาลัสซีเมีย ด้วยอาการที่ตอนอายุ 4 ขวบครับ โดยเป็นไข
ตัวร้อน อนุหภูมิไม่ลดอีกด้วย

จากนั้นครอบครัวของผมพาผมไปตรวจที่ โรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์ อีกครั้ง จึงพบว่าผมเป็น beta-thalassemia จากนั้น
ครอบครัวจึงพาผมไปรักษาที่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ มาโดย
ตลอด โดยชำระเงินเองบ้าง ขอความช่วยเหลือจากสังคม
สงเคราะห์บ้าง จนปัจจุบันได้ย้ายมารักษาต่อที่ โรงพยาบาลเกษม
ราษฎร์บางแค กับคุณหมอ สุเมธ ตติรัตนสวัสดิ์ โดยใช้สิทธิ
ประกันสังคม ซึ่งคุณหมอดูแลดีมาก ๆ ทุกวันนี้สุขภาพผมดีขึ้น
เป็นระยะๆ แต่ก็ยังคงต้องไปพบคุณหมออยู่เนืองๆ ไม่ใช่ว่า
อาการดีขึ้นแล้วไม่ไปหาคุณหมอเนืองๆ ครับเพื่อนๆ ผมได้กำลังใจ
จากครอบครัว



ครอบครัว

สำคัญที่สุด ทั้งให้ความรัก
เอาใจใส่ถามไถ่เรื่องสุขภาพตลอด



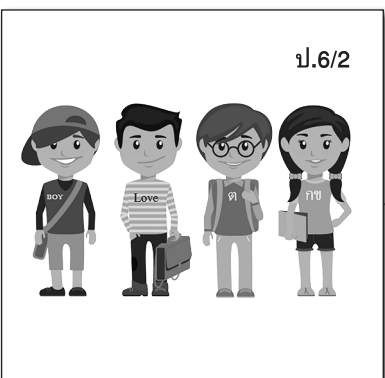
แพทย์

มีผลต่อการใช้ชีวิตให้มีความสุข
แนะแนวทางการใช้ชีวิต ข้อควรระวัง ต่างๆ



ครู

ถ้าให้เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคประจำตัวที่เป็น จะมีผลเฉพาะคุณครู
ตอนประถมศึกษา โดยครูทุกท่านรัก และห่วงใย คอยถามไถ่สุขภาพ
ของผมนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ผมเรียนได้อย่างมีความสุขและไม่ท้อ
และผมก็มีโอกาสที่ได้รับทุนการศึกษาจน จบการศึกษา



เพื่อนสมัยประถม

อาจเป็นสิ่งที่เลวร้ายเพียงอย่างเดียว เพราะเพื่อนๆ จะชอบเอาโรค
ประจำตัวมาล้อเล่น ซึ่งเด็กทุกคนไม่มีใครอยากโดนเพื่อนๆ ล้อหรือก
ดครับ ส่วนเพื่อนกลุ่มอื่นๆ ก็มีถามทุกข์สุขตามประสาครับ



แรงบันดาลใจ

โรคนี้ไม่มีข้อจำกัดครับ อยากทำอะไรทำ อยากเล่นอะไรเล่น
เป็นตัวของตัวเอง

หวังว่าเรื่องราวของผม ที่เล่ามาและแชร์มาให้เพื่อนๆ ได้อ่านกันคงจะเป็น
ประโยชน์กับเพื่อนๆ และสมาชิกที่ติดตามอ่านจุลสารฯ สุดท้ายนี้ขอเป็น
กำลังใจให้ทุกท่านๆ นะครับ

วุฒิวัชฎางค์ อธิธิลลิต..



นางสาว อารีย์ แซ่ควั้ว

“ สำหรับแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตนั้นคือ ใช้ชีวิตทุกวันให้มีความสุข และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด การได้รับโอกาสให้เป็น อสม. อสมช. อปพร. ก็ทำให้ชีวิตดิฉันมีความสุขมากขึ้น และรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ มีคุณค่ามากขึ้น ดิฉันอยากฝากให้เพื่อนๆ ที่กำลังมีปัญหา ท้อแท้กับอาการป่วยของตน อย่าท้อนะคะ ขอให้มีความตั้งใจในการใช้ชีวิตต่อไป เพราะเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เราเลือกใช้ชีวิตของเราให้ได้ดี ”

สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ นางสาว อารีย์ แซ่ควั้ว รู้ว่าตัวเองเป็นโรคธาลัสซีเมีย เมื่ออายุ 25 ปีค่ะ เพราะได้เกิดอุบัติเหตุรถชน แขนหักจึงได้ทราบว่าเป็นโรคนี้ตอนนั้นยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็น ทราบแค่เพียงว่าถ้าเป็นโรคนี้ จะต้องได้รับเลือดทุกๆ เดือน แต่ตอนนั้นไม่ได้สนใจมากนัก เพราะอยู่ในช่วงทำงาน ถ้าปวดหัว ปวดแขน ปวดขา ก็จะทานแคทยาแก้ปวด จนเมื่อปี พ.ศ. 2550 แม่ได้ชวนมาอบรมเป็น อาสาสมัครหมู่บ้าน (อสม.) หลังจากที่ได้เป็น อสม. ก็มีโอกาสดูพบหมอบ่อยขึ้น หมอที่ลงพื้นที่ในชุมชนได้แนะนำให้ไปหาหมอเพราะดูซีด แต่ก็ไม่ได้ไป เพราะตอนนั้นงานยุ่งมาก แลวันไหนที่เหนื่อย ก็แค่นอนพัก กินน้ำหวาน แค่นั้นอาการก็ดีขึ้นจนมีวันหนึ่งปวดหัวมาก กินยาแค่ไหนก็ยังไม่หายปวด ทางบ้านจึงพาไปส่งโรงพยาบาล เมื่อไปถึงหมอจึงรีบให้เลือดเป็นการด่วน จากการที่ได้รับเลือดครั้งนั้นทำให้รู้สึกสบายตัวมากขึ้น ไม่เมื่อย ไม่ปวดตัว หมอเลยนัดให้มาตรวจความเข้มข้นของเลือด ทุกๆ เดือน เพื่อวัดค่าความเข้มข้นของเลือด ถ้าความเข้มข้นของเลือดยังไม่ต่ำมาก ก็จะไม่ได้รับเลือด (เนื่องจากจังหวัดภูเก็ต มีผู้ป่วยเป็นโรคนี้ค่อนข้างเยอะ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้ผู้มีอาการหนักกว่าก่อน เนื่องจากเลือดมีจำนวนจำกัด) แต่ถ้าต่ำมาก หมอก็จะให้เลือดครั้งละ 2 ถุง และจะนัดให้มาดูอาการในอีก 3 เดือนและเมื่อปี พ.ศ. 2547 ได้มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงจึงได้ไปหาหมอ และพบว่าตัวเองเป็นนิ่วในถุงน้ำดี จึงได้ตัดนิ่วออกไป แต่ยังไม่ได้ตัดม้ามนะคะ จนถึงตอนนั้นปี พ.ศ. 2559 ก็ยังไม่ได้ตัดม้าม และยังไม่เคยขับเหล็กเลยซักครั้ง

เมื่อปี พ.ศ. 2551 ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรมอาสาสมัครเชี่ยวชาญดูแลผู้ป่วยติดเตียง (อสมช.) ทำให้ได้พบเจอ ผู้ป่วยติดเตียงหลายๆ รูปแบบ ทำให้ดิฉันรู้สึกมีกำลังใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น และจากการที่ได้เป็น อสมช. ทำให้ได้มีโอกาสได้เป็นคนไข้ในพระอุปถัมภ์ ในโครงการ พอสว. เมื่อวันที่ 26 เมษายน 2558





ต่อมาปี พ.ศ. 2557 ได้มีโอกาสเข้ารับการอบรม อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) ก็ยิ่งทำให้ดิฉันเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น ทำให้รู้ว่าตนเองก็ยังเป็นประโยชน์และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ นอกจากนี้การเป็น อปพร. ก็ทำให้ดิฉันได้พัฒนานิสัยตัวเองในการเข้าสังคม จากที่เมื่อก่อนไม่ชอบไปไหน ไม่คุยกับใคร ก็ทำให้ตนเองกล้าออกไปเจอสังคมภายนอก ได้พบปะพูดคุยได้มีเพื่อนฝูง สิ่งสำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพคือการออกกำลังกายและการดูแลเรื่องอาหารการกินอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกายและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งตัวดิฉันเองได้เข้าร่วมชมรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งก็จะมีกิจกรรมให้เลือกมากมายไม่ว่าจะเป็น การเดินแอโรบิค โยคะ ดึงยางยืด และไม่กระบอง

สำหรับแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตนั้น คือ ใช้ชีวิตทุกวัน ให้มีความสุข และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด การได้รับโอกาสให้เป็น อสม. อสมช. อปพร. ก็ทำให้ชีวิตดิฉันมีความสุขมากขึ้น และรู้สึกว่าการตนเองมีประโยชน์ มีคุณค่ามากขึ้น ดิฉันอยากฝากให้เพื่อนๆ ที่กำลังมีปัญหาท้อแท้กับอาการป่วยของตน อย่าท้อนะคะ ขอให้กำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป เพราะเราเลือกเกิดไม่ได้แต่เราเลือกใช้ชีวิตของเราให้ได้ดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คุณหมอมานะคะ ที่เปิดโอกาสให้พื้นที่ดิฉันได้เล่าเรื่อง และแบ่งปันประสบการณ์ต่างๆ ให้กับ พี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ทุกคน

ขอขอบคุณค่ะ
อารีย์ แซ่โค้ว

ปล. ขอความกรุณาคุณหมอ ถ้าได้ลงหนังสือ จะขอหนังสือซัก 10 เล่มคะ เพื่อที่จะได้อ่านไว้ที่ **อนามัย และ ศูนย์อปพร.** เพราะอยากให้เพื่อนร่วมงาน ได้เห็นว่า แม้เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่อย่างน้อยเราก็ทำเพื่อสังคมได้ ถ้าคุณหมอกุณณาจะเป็นพระคุณอย่างยิ่งค่ะ