

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกผู้ป่วยมะเร็งที่ใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบัน ในการดูแลตนเองที่สามารถดำรงชีวิตอยู่หลังการเป็นโรคมามากกว่า 5 ปี ผลการศึกษาได้นำเสนอในรูปแบบของการบรรยาย โดยแบ่งหัวข้อการบรรยาย ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ความคิด/ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุการเกิดมะเร็ง
2. เหตุผลในการใช้แพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเอง
3. การใช้แพทย์ทางเลือกในการดูแลตนเองในด้าน
 - การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านโภชนาการ
 - การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านการออกกำลังกาย
 - การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านอารมณ์
 - การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านการขับถ่ายและ การระบาย

4. ผลที่เกิดขึ้นจากการดูแลตนเองโดยใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบัน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นมะเร็ง ได้รับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการใช้การแพทย์ทางเลือกด้วยวิธีการต่างๆ ในการดูแลตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่หลังการเป็นโรคมามากกว่า 5 ปี ผู้วิจัยทำการศึกษาดิตตามสัมภาษณ์ตั้งแต่เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2549 ถึงเดือนสิงหาคม 2549 รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้ จำนวนทั้งสิ้น 12 ราย

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้เป็นเพศชายจำนวน 4 ราย เพศหญิงจำนวน 8 ราย มีอายุอยู่ระหว่าง 22- 74 ปี ป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านม 3 ราย มะเร็งเม็ดเลือดขาว 3 ราย มะเร็งต่อมน้ำเหลือง 2 ราย มะเร็งปากมดลูก 1 ราย มะเร็งลำไส้ 1 ราย มะเร็งไทรอยด์ 1 ราย และมะเร็งตับ 1 ราย มีระยะเวลาของประสบการณ์การดูแลตนเองในการดำรงชีวิต อยู่ได้หลังจากการเป็นโรคนานที่สุด 10 ปี เป็นจำนวน 2 ราย รองลงมา 7 ปี เป็นจำนวน 3 ราย 6 ปีเป็นจำนวน 4 รายและผู้ให้ข้อมูลที่มีระยะเวลาประสบการณ์ของการดำรงชีวิตอยู่ได้หลังจากเป็นโรคน้อยที่สุดเป็นระยะเวลา 5 ปีมีจำนวนทั้งสิ้น 3 ราย

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดในการศึกษานี้ นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาจบชั้นประถมศึกษาตอนต้นจำนวน 3 ราย มัธยมศึกษา จำนวน 4 ราย และระดับปริญญาตรีมีมากที่สุดจำนวน 5 ราย ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่จำนวน 5 ราย โสดจำนวน 6 ราย และเป็นหม้ายจำนวน 1 ราย ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงลักษณะของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (N=12)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(ราย)
เพศ	
ชาย	4
หญิง	8
อายุ (ปี)	
18-40	4
41- 59	6
60 ปีขึ้นไป	2

ตาราง1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน(ราย)
ศาสนา	
พุทธ	12
สถานภาพสมรส	
คู่	5
โสด	6
หม้าย	1
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	3
มัธยมศึกษา	4
ปริญญาตรี	5
ชนิดของการเป็นมะเร็ง	
มะเร็งเต้านม	3
มะเร็งเม็ดเลือดขาว	3
มะเร็งต่อม้ำเหลือง	2
มะเร็งปากมดลูก	1
มะเร็งลำไส้	1
มะเร็งไทรอยด์	1
มะเร็งตับ	1
ระยะเวลาการดูแลตนเองโดยใช้การแพทย์ ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการ ดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง	
10 ปี	2
7ปี	3
6ปี	4
5ปี	3

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สรุปลักษณะผู้ให้ข้อมูลตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล 12 ราย โดยได้ใช้นามสมมติ ดังนี้

ป้าแปง อายุ 55 ปี จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอรอบนอกแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ มีบุตรสาว 2 คน คนโตอายุ 35 ปี ยังไม่ได้แต่งงานเปิดร้านตัดเย็บเสื้อผ้าอยู่ที่บ้าน ลูกสาวคนเล็ก อายุ 33 ปี ประกอบอาชีพทำสวน แต่งงานแยกครอบครัวอยู่หมู่บ้านใกล้เคียง ป้าแปงเล่าว่าสามีตนเองป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง รับการรักษาที่สถานอนามัยประจำตำบล แต่ตัวป้าแปงเอง ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ จะมีบ้างก็เป็นแค่ปวดเมื่อยตามตัว เป็นไข้ ก็จะซื้อยามารักษาเองไม่ว่าจะเป็นยาสมุนไพรจากหมอฟันบ้านในหมู่บ้าน หรือยาที่ขายที่ร้านขายของประจำหมู่บ้าน แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ก็จะไปหาหมอที่คลินิก มาวันหนึ่งเมื่อ 6 ปีที่แล้ววันหนึ่งขณะที่ป้าแปงกำลังอาบน้ำอยู่ก็คลำเจอก้อนแข็งๆ บริเวณเต้านมข้างซ้ายของตนเอง จับคลำไม่รู้รู้สึกเจ็บอะไร แต่มีลักษณะเป็นก้อนแข็งๆ เท่าปลายนิ้วก้อยจึงนำมาเล่าให้สามีและลูกสาวฟัง วันรุ่งขึ้นบุตรสาวได้พาไปตรวจที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด คุณหมอได้ทำการตรวจร่างกาย ผลการตรวจ ปรากฏว่าเป็นมะเร็งเต้านม ป้าแปงตกใจมากเพราะไม่คิดว่าจะจะเป็นโรคนี้นี้ เพราะอายุก็มากแล้วและญาติพี่น้องก็ไม่เคยมีใครเป็นโรคนี้นี้เลย แต่ป้าแปงก็ได้รับกำลังใจอย่างดีจากสามี บุตรสาวและญาติพี่น้อง ป้าแปงได้เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลตามคำแนะนำของคุณหมอ ด้วยวิธีการผ่าตัด และได้ยาเคมีบำบัดต่อ ป้าแปงเล่าว่าขณะที่รับการรักษาในโรงพยาบาลตนได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างเคร่งครัด แต่ก็ได้แสวงหาวิธีการอื่นร่วมด้วยโดยการบนบานกับศาลเจ้าที่มีชื่อเสียง การสวดมนต์อ่อนวอนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ นอกจากนี้ ป้าแปงยังมีญาติที่นับถือ โยเรมาโยเรให้ ป้าแปงเล่าว่าเดิมเคยได้ยินเรื่องโยเรอยู่บ้างเพราะคนในหมู่บ้านปฏิบัติกันแต่ก็ไม่ได้สนใจ แต่หลังจากที่ได้รับการโยเรไปสามครั้งรู้สึกว่ามีก้อนที่เต้านมข้างซ้ายเริ่มยุบลงเรื่อยๆ กลางคืนนอนหลับมากขึ้น หลังจากออกจากโรงพยาบาลญาติคนเดิมได้ชักชวนให้ป้าแปงไปเข้าศูนย์โยเรซึ่งตั้งอยู่ที่ตำบลหนองหอย อำเภอสารภีด้วย โดยป้าแปงได้สมัครเป็นสมาชิกโครงการพัฒนาจิตใจด้วย โดยเสียค่าสมัคร 1,100 บาทตลอดชีพ และได้เข้ารับการอบรมที่ศูนย์โยเร 2 วัน 1 คืน ปัจจุบันป้าแปงสามารถดำรงชีวิตอยู่หลังการเป็นโรคนาน 6 ปี อาการทั่วไปปกติดี สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ ทำสวนปลูกผักสวนครัวเล็กๆน้อยๆ ใช้หลักคำสอนของโยเรในการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ รับประทานอาหารปลอดสารพิษ อาหารที่ทานต้องสะอาด ทำอาหารให้สุกทุกครั้ง ทำจิตใจให้สบาย ป้าแปงจะไปศูนย์โยเร อย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง และในหมู่บ้านก็จะมีกลุ่มทำโยเรด้วยกัน จะมาชุมนุมกันอาทิตย์ละ 3 วัน วันจันทร์ ,วันพฤหัสบดี และวันเสาร์

ช่วง 2-3 ทุ่มเพื่อฝึกสมาธิและถ่ายทอดพลังด้วย นอกจากนี้ปีาแปงยังได้ไปทำบุญบ๋อยขึ้นกว่าเดิม เพราะเชื่อว่าจะเป็นการศึกษาให้เจ้ากรรมนายเวร ให้ตนมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

น้องดา สาวเชียงราย อายุ 25 ปี น้องดาเล่าว่าตนเองเป็นบุตรสาวคนสุดท้องในจำนวนพี่น้อง 2 คน บิดาน้องดาับราชการครูอยู่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย มารดาเป็นแม่บ้าน พี่สาวน้องดาป่วยเป็นโรคหัวใจตั้งแต่กำเนิด ส่วนตัวน้องดาเองก็มีสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงมาตั้งแต่เด็ก “สามวันดีสี่วันไข้” ต้องไปหาหมอบ่อยๆ หมอก็ให้คำตอบไม่ได้ว่าตัวเองเป็นอะไร แต่ก็ทานยาตามที่หมอสั่งตลอด รักษาไปตามอาการของโรคจากแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อตนเองกับพี่สาวสอบติดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มารดาจึงต้องย้ายมาดูแลด้วย โดยเช่าบ้านพักอยู่หลังมหาวิทยาลัย เมื่อ 5 ปีที่แล้วขณะที่ตนเองกำลังเคร่งเครียดอยู่กับการเรียนคณะมนุษยศาสตร์ วันหนึ่งน้องดามีอาการไข้ปวดศีรษะ ซีด ไม่มีเรี่ยวแรง จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว น้องดาบอกว่าหลังจากทราบว่าเป็นมะเร็งตนนั้นอึ้งไปเลย เพราะรู้สึกว่าเป็นคนช่างโชคร้ายเหลือเกิน บันทอนความหวังที่จะตั้งใจเรียนให้จบเพื่อทำงานดูแลพ่อแม่ และพี่สาว น้องดาเล่าว่าตอนแรกที่หมอบอกว่าตนเองเป็นมะเร็งรู้สึกว่ทำไมต้องเป็นเราด้วยหลังจากมีเวลาไตร่ตรองถึงเรื่องที่เกิดขึ้น ก็คิดว่าทุกคน ล้วนมีกรรมเป็นของตนเอง อย่างเราเองก็มีกรรม เมื่อชาติที่แล้วเราอาจเคยไปทำอะไรใครไว้แล้วเขากลับมาเอาคืนในชาตินี้ก็ได้ทางที่ดีคือพยายามรักษาตัวเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ คือตระหนักให้รู้อยู่ตลอดเวลาว่ามันอยู่กับเรา เพื่อความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และพยายามไม่หมกหมุ่น จนลิดรอนกำลังใจของเรา เพราะลำพังที่เป็นโรคนี้ก็ถือว่าเป็นกรรมอย่างหนึ่งแล้วดังนั้นจึงพยายามบอกตัวเองว่าจะไม่ยอมให้เจ้าโรคร้ายนี้มาเป็นตัวจุดรั้งชีวิตเราให้ตกต่ำเด็ดขาด น้องดาได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด น้องดาเล่าว่าภาพของผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งที่ทำการรักษาโดยได้รับคีโมตามที่เธอเคยเห็นตามสื่อต่างๆ วนเวียนเข้ามาบกรบกวนจิตใจ บางคนมีอาการผอมเหลือง แก้มตอบ ผมร่วง ไม่มีแรงเหมือนคนที่ไม่มีชีวิต แม้จะทำใจและรับรู้ถึงผลข้างเคียงของการให้คีโมจากหมอและพยาบาลแล้วตั้งแต่ต้น แต่น้องดาก็รับรู้ได้ถึงความเจ็บปวดที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆตามปริมาณของยาที่ค่อยๆ ไหลรินเข้าสู่ร่างกาย สร้างความทุกข์ทรมานให้เธอเป็นอย่างมาก จนกลายเป็นคนหงุดหงิด จี้น้อยใจ วันๆเอาแต่อาเจียน ไม่สามารถกินอะไรได้ตามปกติ เหมือนกลืนอาหาร นอนไม่หลับ เกิดความกระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา ตนจึงใช้วิธีนั่งสมาธิควบคู่ไปด้วยจึงรู้สึกว่จิตใจจะสงบขึ้น และในขณะที่รับการรักษาอยู่นั้นน้องดา ยังได้ทานยาสมุนไพรจีนด้วย โดยมารดาจะเป็นผู้จัดหามาให้ ตามคำแนะนำของญาติ ปัจจุบันน้องดา ยังคงไปตรวจสุขภาพทุกปี หมอบอกว่าผลเลือดน้องดาดีขึ้นและสามารถทำงานได้ตามปกติ มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

โดยปัจจุบันน้องดาประกอบอาชีพเป็นอาจารย์สอนภาษาอังกฤษอยู่ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย

พี่อัมพร อายุ 46 ปี ปัจจุบันอาชีพรับราชการครูสอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ สมรสกับสามีได้ 20 ปีอาชีพรับราชการครูสอนอยู่ในโรงเรียนเดียวกันมีบุตรสาว 1 คนกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตนเองและบุคคลในครอบครัวไม่เคยมีโรคประจำตัวหรือการเจ็บป่วยร้ายแรงใดๆมาก่อน ชีวิตครอบครัวมีความสุขมาก จนอยู่มาวันหนึ่งก็เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นที่ทำให้พี่อัมพรกังวลใจเป็นอย่างมาก คือหลังจากที่พี่อัมพรได้ไปตรวจร่างกายประจำปีเมื่อปลายปี 2542 ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด ผลการตรวจภายในพบว่าเป็นมะเร็งปากมดลูก ทำให้พี่อัมพรเครียดและคิดมาก กินอะไรไม่ได้ เบื่ออาหาร จนคนรอบข้างทักว่าอัมพรซูบผอมลงมาก ซึ่งในการรักษานั้นคุณหมอได้แนะนำว่าช่วงนั้นช่วงระยะเริ่มแรกของการเป็นโรครออยู่ คุณหมอได้พูดปลอบใจ อธิบายวิธีการรักษา พร้อมทั้งให้ความเชื่อมั่นว่าแพทย์จะดูแลรักษาอย่างเต็มความสามารถทำให้พี่อัมพรมีกำลังใจที่จะสู้ต่อ บวกกับกำลังใจที่ได้จากสามี บุตรสาวและเพื่อน ในระยะแรกคุณหมอได้ให้ยามารับประทานคุมไว้เพื่อไม่ให้มีการลุกลามไปส่วนอื่น รับประทานยามาได้เกือบปี คุณหมอเห็นว่าพี่อัมพรควรจะต้องเข้ารับการผ่าตัดต่อ ภายหลังจากการผ่าตัดผ่านไปด้วยดี ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนใดๆ แต่ยังคงทานฮอร์โมนอยู่เป็นประจำ พี่อัมพรเล่าว่าช่วงนี้ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนครูที่โรงเรียนให้ทดลองทานอาหารมังสวิรัต เพราะเห็นว่าเดี๋ยวนี้คนที่ เป็นมะเร็งต่างๆมักจะดูแลสุขภาพกันด้วยการทานอาหารเพื่อสุขภาพกัน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ผิดหวังในการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน ตนเองก็เลยอยากที่จะทดลองดู เพราะเห็นว่าไม่ได้เสียหายอะไร จึงได้เริ่มไปทานอาหารที่ชมรมมังสวิรัตเชียงใหม่ตามคำแนะนำของเพื่อน และได้มีการพูดคุยกับสมาชิกของชมรมเกี่ยวกับวิธีการปรุงอาหารซึ่งมีความเป็นกันเอง มีอสังขยาเป็นอย่างดี จากนั้นก็เริ่มที่จะซื้อหนังสือมาอ่าน แล้วลองทำเองที่บ้าน โดยการเน้นที่ผักปลอดสารพิษเป็นอันดับแรก งดทานเนื้อสัตว์ทุกประเภท รับประทานอาหารที่ประกอบด้วยข้าว พืช ผัก ผลไม้ และถั่วเมล็ดแห้ง งาม ไม่เสพติดสารเสพติด ปัจจุบันตนเองทานอาหารมังสวิรัตมาเป็นเวลานานเกือบ 7 ปีแล้วจะไปทานที่ชมรมบ้างและปรุงอาหารเองบ้าง นอกจากนี้อัมพรยังได้ถือศีล 5 ร่วมด้วยตามแนวปฏิบัติของสันติอโศก ซึ่งการรักษาศีลตามแนวความเชื่อของกลุ่มสันติอโศก ต้องละเว้นจากการบริโภคเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ที่เป็นผลพลอยได้จากสัตว์ เช่น นม ไข่ โดยปัจจุบันอัมพรได้ทำการผ่าตัดเอามดลูกทิ้งไปแล้ว และยังคงไปทำงานได้ตามปกติ และได้เป็นสมาชิกประเภททั่วไปของชมรมมังสวิรัตอัมพรเล่าว่าทางครอบครัวไม่ได้ขัดขวาง หรือตำหนิใดๆที่ตนใช้วิธีนี้ในการดูแลตนเอง เพราะทุกคนเห็นว่าพี่อัมพรทำแล้วสบายใจมีความสุข

ลุงสงวน อดีตข้าราชการตำรวจ อายุ 63 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ใช้ชีวิตคู่ มีบุตร 3 คน บุตรชายคนโตอายุ 41 ปี อาชีพรับราชการตำรวจแต่งงานมีครอบครัวอยู่ที่จังหวัดแพร่ บุตรสาวคนที่สองอายุ 36 ปี จบการศึกษาปริญญาตรีทำงานอยู่บริษัทคอมพิวเตอร์แห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่แต่งงานมีครอบครัวและซื้อบ้านจัดสรรอยู่ที่อำเภอหางดง บุตรสาวคนเล็กอายุ 32 ปี เป็นแอร์โฮสเตสอยู่สายการบินต่างประเทศ ลุงสงวนอาศัยอยู่กับภรรยาสองคนซึ่งเป็นบ้านของตนเองในอำเภอเมืองซึ่งลูกๆก็แวะเวียนมาเยี่ยมเป็นประจำ ลุงสงวนเล่าว่าเดิมทีตนเองจะเป็นคนที่ค่อนข้างเคร่งเครียดกับการทำงาน มีอุปนิสัยที่จริงจัง ตรงไปตรงมา ใช้ชีวิตอยู่กับความเครียดจากบุคลิกภาพของตนเอง และความเครียดจากลักษณะของงาน จึงทำให้ไม่สนใจในการรักษาสุขภาพในด้านอาหารการกินลุงสงวนและครอบครัวก็จะบริโภคตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ต่างๆ หมู เนื้อวัว เนื้อควาย ไก่ เป็ด เป็นต้น ผักทุกชนิด และผลไม้ตามฤดูกาล โดยภรรยาจะเป็นผู้ปรุงอาหารเองโดยซื้อผักและเนื้อสัตว์มาจากตลาด ในอดีตลุงสงวนจะดื่มสุราเป็นบางครั้งเมื่อเข้าสังคม แต่ก็เลิกมาเป็น 20 กว่าปีแล้ว แต่ปฏิเสธการสูบบุหรี่ ในด้านการดูแลสุขภาพนั้นลุงสงวนและครอบครัวก็ได้มีการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด เดิมลุงสงวนจะมีโรคประจำตัวคือเป็นโรคเบาหวาน รับการรักษาโดยรับยาที่โรงพยาบาลระดับมหาวิทยาลัยในภาคเหนือ โดยแพทย์จะนัดไปปรับยารับประทานทุก 2 เดือน และเมื่อ 6 ปีที่แล้วลุงสงวนมีอาการปวดท้องน้อยด้านขวา อาเจียน และถ่ายเหลวร่วมด้วยจึงไปพบแพทย์ที่คลินิกแพทย์บอกว่าหากไม่เป็นฝืนในท้องก็เป็นเนื้องอก ให้ยากกลับไปทานที่บ้าน 1 สัปดาห์แต่อาการไม่ได้ดีขึ้นจึงไปพบแพทย์ที่คลินิกอีกครั้ง แพทย์ได้ทำหนังสือส่งตัวเข้ารับการรักษาให้มารับการรักษาที่โรงพยาบาลระดับมหาวิทยาลัย ผลการตรวจแพทย์ได้แจ้งให้ลูกๆลุงสงวนทราบว่าลุงสงวนเป็นมะเร็งลำไส้ต้องทำการผ่าตัด ลูกๆเมื่อทราบว่าลุงสงวนเป็นมะเร็งลำไส้ก็รู้สึกตกใจ และกลัวว่าหากลุงสงวนทราบความจริงจะทำให้ยอมรับไม่ได้ จึงไม่ได้บอกความจริงให้ลุงสงวนทราบ พยายามเอาอกเอาใจให้การดูแลอย่างใกล้ชิด โดยลูกๆบอกลุงสงวนเพียงว่าเป็นเนื้องอกในลำไส้ ผลการผ่าตัดคุณหมอได้ตัดลำไส้ส่วนที่เป็นเนื้อร้ายออกไปบางส่วน แต่ยังมีเหลือบางส่วนที่ตัดออกไปไม่ได้ เพราะอาจมีอันตราย การรักษาต่อไปคือการให้ยาเคมีบำบัดและการฉายแสงเพื่อที่จะให้ส่วนที่เหลือเล็กลงหรือหายไป ลูกๆจึงตัดสินใจให้แพทย์บอกความจริงให้ลุงสงวนทราบ ลุงสงวนเล่าว่าหลังผ่าตัดจะเจ็บแผลผ่าตัดมาก แต่ลุงสงวนก็มีวิธีผ่อนคลายจากความเจ็บปวดด้วยการพยายามควบคุมลมหายใจของตนเอง จดจ่อสมาธิไปที่การผ่อนคลายหายใจเข้าออก พยายามหายใจเข้าออกช้าๆยาวๆและสม่ำเสมอที่สุดเท่าที่จะทำได้และรับรู้ถึงร่างกายที่ค่อยๆผ่อนคลาย อาการปวดแผลผ่าตัดก็จะทุเลาลง

เมื่ออาการหลังผ่าตัดดีขึ้น คุณหมอก็เริ่มให้การรักษาโดยเคมีบำบัด ลุงสงวนได้รับผลข้างเคียงจากการให้ยาอย่างมาก แพ้ยาจนกินอะไรไม่ได้ อาเจียนตลอด ขณะนั้นลุงสงวนเล่าว่า

ตนเองรู้สึกอ่อนเพลียมาก ขาแข็ง ไม่ค่อยมีแรง หน้าตาซูบซีดดูไม่ได้จนไม่อยากให้ใครมาเห็น สภาพของตนเอง ในตอนนั้นระหว่างที่ให้คีโมภรรยาลู่สงวนได้หาเทพธรรมะ เทปดนตรีบรรเลง มาเปิดให้ฟัง ซึ่งช่วยบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจได้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้ลู่สงวนก็ เคยได้ยื่นการรักษาด้วยดนตรีบำบัดมาก่อน แต่ก็ไม่ได้คิดว่าจะใช้ได้ผลมากมายตนรู้สึกว่ามันคลาย ขึ้น ซึ่งมีผลช่วยให้ลู่สงวนได้รับคีโมจนครบ

หลังจากออกจากโรงพยาบาลลู่สงวนได้ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารเพราะเชื่อว่า โรคที่เกิดขึ้นเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องของตนเองในอดีต ลู่สงวนได้รับการดูแล เกี่ยวกับการรับประทานอาหารอย่างใกล้ชิดจากภรรยา โดยเริ่มศึกษาจากการอ่านหนังสือเกี่ยวกับ ทางเลือกในการดูแลสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และบวกกับความเชื่อของคนโบราณ ที่ลู่สงวนเคยได้ยินมาว่าคนป่วยที่เป็นโรคมะเร็งจะไม่ทานเนื้อสัตว์ และคิดว่าโรคมะเร็งที่เกิด ขึ้นกับตนเกิดจากการใช้ชีวิตของตนเอง จึงทำให้ลู่สงวนหันมารับประทานอาหารเจ เดิมทีภรรยาก็ ซื้อเอาตามร้านขายอาหารเจที่มีอยู่ในเชียงใหม่ ต่อมาภรรยาได้ค้นหาวิธีการปรุงอาหารเจ จาก การสอบถามเจ้าของร้านอาหารเจ และจากตำราอาหารซึ่งหลายๆจะซื้อจากหนังสือที่วางขายตามร้าน ขายหนังสือต่างๆไปมาให้ ลู่สงวนได้ใช้แนวทางนี้ในการดูแลรักษาสุขภาพมาเป็นเวลา 6 ปีแล้ว โดยการกินอาหารเจทุกมื้อ โดยการไม่บริโภคเนื้อสัตว์ทุกชนิดและยกเว้นพืชผัก 5 ชนิด ซึ่งได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย และใบยาสูบ โดยจะปลูกผักทานเองที่บ้าน นอกจากนี้ลู่สงวน ยังได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยประมาณ 6 โมงเย็นทุกเย็นลู่สงวนได้ออกกำลังกาย โดยการรำมวยจีนหรือซึ้ง 18 ท่าที่สวนสุขภาพ ช้างหอประชุมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อเป็นการ ฝึกลมปราณภายในเพื่อให้ระบบต่างๆในร่างกายเกิดภาวะสมดุล เป็นการช่วยการขับถ่ายของเสียได้ ดี และให้เลือดลมในร่างกายมีการหมุนเวียน ปัจจุบันลู่สงวนสามารถทำงานได้อย่างปกติ ปลูกผัก สวนครัวทานเองในบ้าน ได้ไปตรวจเช็คร่างกายทุกปีและยังไม่พบการกลับมาของโรค

น้องแสงเดือน สาวเชียงใหม่วัย 29 ปี น้องแสงเดือนเล่าว่าเดิมที ด้วยความที่เป็นเด็กรัก เรียน ซึ่งมีผลการเรียนอยู่ในระดับที่ดีมาโดยตลอดตั้งใจจะสอบเข้าคณะบริหารธุรกิจ ใน มหาวิทยาลัยของรัฐให้ได้ ดังนั้นสิ่งที่มุ่งมั่นมาตลอดคือการเรียนจนทำให้ละเลยเรื่องการดูแลสุขภาพของตัวเอง ไม่ได้ออกกำลังกายเพราะรู้สึกว่าเหนื่อยกับการเรียน และก็ไม่มีความจำเป็นต้อง เรียนพิเศษหลังเลิกเรียนตอนเย็นทุกวันถึงสองทุ่ม มีโรคประจำตัวคือ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โดยรักษาที่คลินิกใกล้บ้าน ช่วงที่น้องแสงเดือนเรียนอยู่ชั้นมัธยมปีที่ 3 น้องแสงเดือนเริ่มรู้ว่า เป็นก้อนที่คอ แต่ก็ไม่ได้กังวล เพราะไม่รู้สึกเจ็บอะไรเลย ไม่ได้คิดว่าจะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ของตัวเอง และตอนนั้นยังเด็ก ไม่รู้ว่าสิ่งที่เป็นนั้นอันตรายมากน้อยแค่ไหน จึงยังคงใช้ชีวิตตามปกติ

เหมือนที่เคยเป็นมา จนก่อนที่คอมันโตจีนเรื่อยๆ ช่วงปิดเทอมคุณแม่เลยพาไปตรวจที่โรงพยาบาล ผลการตรวจคุณหมอบอกว่าก่อนที่ตรวจเจอบริเวณลำคออ่อนแสงเดือนนั้นไม่ใช่ก้อนเนื้อธรรมดา แต่มันเป็นมะเร็งไทรอยด์ จากนั้นคุณหมอให้เข้ารับการรักษาผ่าตัด และอยู่โรงพยาบาลหนึ่งเดือนเต็ม ก่อนอนุญาตให้กลับไปพักที่บ้าน ตอนเข้าโรงพยาบาลอ่อนแสงเดือนได้รับกำลังใจที่ดีมากๆ จากคุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้องรวมถึงอาจารย์และเพื่อนๆทุกคน หลังจากออกจากโรงพยาบาลอ่อนแสงเดือนได้ดูแลตนเองให้ดีที่สุดตามที่คุณหมอนำแนะนำเพราะเชื่อว่าจะสามารถหายจากโรคได้ นื่องแสงเดือนเล่าว่านอกจากนี้ คุณแม่ของนื่องแสงเดือนก็พยายามอ่านหนังสือต่างๆที่เกี่ยวข้องกับโรคนี้นี้เกี่ยวกับประสบการณ์ของคนที่เป็นโรคมะเร็งแล้วไปเจอประสบการณ์ชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งหลายๆคนที่ใช้แนวชีวิตในการดูแลตนเอง ไม่ว่าจะเป็น ดร.สาทิส อินทรกำแหง และคุณหมอธัญ โสภากย์ เกษมสันต์ ก็เกิดความสนใจ เลยให้นื่องแสงเดือนปฏิบัติตามไม่ว่าจะเป็น การรับประทานอาหาร การทำคีโตน็อกซ์ เริ่มเดิมทีที่ทำบ้างไม่ทำบ้างเพราะเห็นว่ายุ่งยาก ไม่มีเวลา วันหนึ่งคุณแม่ได้พาไปที่ชมรมชีวิตจิตเชียงใหม่ที่ตั้งขึ้นในโรงพยาบาลแมคคอร์มิค และได้สมัครเป็นสมาชิกของชมรมได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรม โดยมีกิจกรรมต่างๆเช่น การเชิญวิทยากรจากภายนอกมาให้ความรู้ในเรื่องต่างๆที่สมาชิกสนใจและเรียกร้องอยากรู้ เช่นความรู้เรื่องมะเร็ง มีการแนะนำ การปฏิบัติตัวตามแนวทางชีวิตในเรื่องของการบริโภคอาหาร ข้อปฏิบัติต่างๆการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ การสาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพแบบชีวิตจิต การฝึกจิต หรือการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่านกับโรคต่างๆที่เราเป็นอยู่ สอนการออกกำลังกายเช่น การรำกระบอง ชี่กง การนวดกดจุด เป็นต้น ปัจจุบันนื่องแสงเดือนได้ปฏิบัติตามตัวแนวทางชีวิตร้อยเปอร์เซ็นต์ และดำรงชีวิตอยู่หลังการเป็นโรคนาน 10 ปี โดยนื่องแสงเดือนสามารถทำงานได้ตามปกติโดยเป็นพนักงานบัญชีอยู่ในบริษัทแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่

ป้าราตรี วัย 58 ปี นัปถ้อศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 สามิเสียดชีวิต เนื่องจากอุบัติเหตุรถชนเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ป้าราตรีพักอาศัยอยู่กับบุตรชายซึ่งประกอบอาชีพค้าขาย ซึ่งแต่งงานมีครอบครัวแล้วมีบุตร 3 คน ป้าราตรีมีหน้าที่เลี้ยงดูแลหลานชายคนสุดท้องวัย 2 ขวบ ในเรื่องของการดูแลสุขภาพนั้นป้าราตรีเล่าว่าตนเองและครอบครัวได้ดูแลตนเองโดยแพทย์แผนปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่ ซื่อยามากินเองบ้าง ไปหาหมอที่คลินิกบ้างรักษาไปตามอาการของโรค เช่น การเป็นไข้ ปวดหัว ปวดฟัน เป็นต้น แต่ก็มีบางครั้งที่ซื่อยามสมุนไพรจากหมอเมืองละแวกบ้านมาทาน และจะไปนวดที่หมอนวดแผนโบราณเวลาปวดเมื่อย และเมื่อ 7 ปีที่แล้วป้าราตรีเล่าว่าเริ่มต้นตนจะมีอาการปวดที่บริเวณใต้หู เมื่อลองเอามือคลำก็พบว่ามึนตึ่มสองเม็ดขึ้นมา และกดเจ็บ จึงไปซื่อยาแก้แอกเสบที่ร้านขายยามากินเอง แต่อาการปวดไม่ดีขึ้น จึงไปตรวจที่คลินิก หมอให้ยามาทานเพื่อ

ดูอาการ ซึ่งนอกจากตุ่มที่ได้หู ไม่ยุบแล้ว อาการบวมของตุ่มกลับลุกลามขึ้นเรื่อยๆ และลุกลามมาถึงไหล่ ทั้งยังมีอาการท้องเสียและมีแผลเรื้อรังที่กระพุ้งแก้มขึ้นด้วย ตอนนั้นกังวลใจมากเพราะไม่รู้ว่าเป็นอะไรกันแน่จึงกลับไปหาหมอที่คลินิกเดิม และหมอได้นัดป้าราตรีไปหาที่โรงพยาบาลในวันรุ่งขึ้น หมอได้ตัดชิ้นเนื้อที่บริเวณคอไปตรวจ ผลการตรวจพบว่าป้าราตรีเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ป้าราตรีเล่าว่า ตอนนั้นก็คิดเสียใจนะว่าทั้งที่มีคนเยอะแยะ แต่ทำไมต้องมาเป็นเรา เพราะไม่น่าจะเป็นไปได้ เนื่องจากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมาตลอด อารมณ์ดี ไม่เครียด แต่พอมาคิดอีกทีเป็นได้ก็หายได้เหมือนกัน คิดว่าหากเป็นแล้วดูแลตนเองดีๆ ก็หายได้เหมือนกันก็เลยไม่คิดมาก ป้าราตรีได้รับการรักษาด้วยการรับประดานยาและให้ยาเคมีอยู่หนึ่งปีเต็ม ร่วมกับการใช้หญ้าปักกิ่งตามคำแนะนำของเพื่อน และได้รับโยเรจากเพื่อนบ้านด้วย รู้สึกว่าจิตใจนิ่งขึ้น รู้จักปล่อยวางมากขึ้น รวมระยะเวลาประสบการณ์การดูแลตนเองจากการเป็นโรคนี้นี้ผ่านมาแล้ว 6 ปี ป้าราตรียังคงใช้หญ้าปักกิ่งและได้สมัครเป็นสมาชิกโครงการพัฒนาจิตใจ ปฏิบัติตามหลักปรัชญาท่านเมฆุชชามะ ในเรื่อง การใช้ชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการสักการะ โยเร และบำเพ็ญประโยชน์ ขณะนี้ป้าราตรีคิดว่าตนเองหายจากโรค เนื่องจากแพทย์ไม่ได้นัดไปตรวจร่างกายแล้ว และวัดจากความสามารถในการทำงานเบาๆ เล็กๆ น้อยๆ ได้

น้องมัลลิกา สาวจังหวัดน่าน อายุ 28 ปี นิสัยร่าเริง มีเพื่อนฝูงมากมาย น้องมัลลิกาเล่าว่า เนื่องจากที่ตนเองเป็นคนต่างจังหวัดและต้องเข้ามาทำงานเป็นแคชเชียร์ในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ จึงต้องอาศัยอยู่หอพัก เนื่องจากอาศัยอยู่คนเดียวจึงไม่ได้ดูแลตัวเอง อาหารทุกมื้อจะซื้อทานตามร้านอาหารทั่วไป เป็นอาหารฟาสต์ฟู้ดบ้างแล้วแต่สะดวก ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เนื่องจากต้องทำงานเลิกดึก วันหนึ่งขณะที่น้องมัลลิกาใส่เสื้อชั้นในมือไปชนที่ฐานเต้านมด้านซ้าย พบว่ามีก้อนแข็งๆ ได้ไปตรวจที่คลินิก แพทย์บอกว่าเป็นเนื้องอกธรรมดา ให้ยามารับประดานาน 6 เดือน แต่น้องมัลลิการู้สึกว่าก้อนโตขึ้น จึงไปพบแพทย์ที่คลินิกเดิมอีกครั้ง หลังจากตรวจแพทย์ยังยืนยันว่าเป็นก้อนเนื้องอกธรรมดาจะเอาออกหรือไม่ก็ได้ น้องมัลลิกาตัดสินใจให้แพทย์ผ่าตัดเอาก้อนเนื้องอกออก หลังทำการผ่าตัดแพทย์บอกว่าก้อนเนื้องอกนั้นมีลักษณะผิดปกติ แพทย์ได้ส่งชิ้นเนื้อไปตรวจและนัดไปฟังผลอีกครั้ง วันไปฟังผลน้องมัลลิกาไปฟังผลด้วยตนเอง แพทย์บอกว่าผลการตรวจชิ้นเนื้อเป็นมะเร็งเต้านม น้องมัลลิกาเล่าว่าหลังจากที่รับรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็ง รู้สึกเครียดสับสน ไม่รู้ว่าควรจะทำอย่างไรดี ไม่คิดว่าตัวเองจะเป็นมะเร็งเต้านม เพราะญาติพี่น้องและพันธุกรรมไม่มีใครเป็นโรคนี้อะไร แต่น้องมัลลิกาได้รับกำลังใจอย่างดีจากพ่อแม่ และเพื่อนร่วมงาน ได้ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจและหาข้อมูลการรักษามาให้อ่านเช่นหนังสือ วารสาร บทความทางอินเทอร์เน็ต คุณหมอก็ได้ให้กำลังใจดีมาก พยายามอธิบายให้ฟังว่าเดี๋ยวนี้มีการรักษาที่

ทันสมัย สามารถรักษาได้และน้องมัลลิกาที่เป็นในระยะแรกๆอยู่ยังไม่ลุกลามถึงขั้นร้ายแรง น้องมัลลิกาได้รับการรักษาตามคำแนะนำของแพทย์ คือการผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออก และทำเคมีบำบัดต่อจนครบคอร์ส ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารทานผัก ผลไม้มากขึ้น งดรับประทานเนื้อสัตว์ ภายหลังจากกลับมาทำงานมีพี่ที่ทำงานคนหนึ่งชักชวนให้น้องมัลลิกาไปทานอาหารเจ ที่มูลนิธิธรรมิทธิธรรม ก็ลองมาทานดู และช่วงนั้นเป็นช่วงเทศกาลกินเจ ลูกค้าภายในร้านจะมาก เป็นคนหลากหลายอาชีพ หลากหลายอายุ จึงทำให้น้องมัลลิกายิ่งมีความเชื่อว่าการทานอาหารเจจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และคนขายก็มีธรรมาศัยดีมาก พูดยาไพเราะ อาหารภายในร้านก็อร่อยมีหลากหลายชนิดให้เลือก บวกกับการสนับสนุนของแม่ที่ว่าคนเฒ่าคนแก่สมัยก่อนที่มักเล่าต่อกันมาว่าคนที่ป่วยโรคมะเร็งจะไม่ทานเนื้อสัตว์และของแสลง เพราะไม่ดีกับโรคที่เป็นหรือเป็นการเพิ่มเชื้อร้ายให้กับตนเองอีกด้วย น้องมัลลิกาได้ทดลองทานอาหารเจได้ครบในช่วงเทศกาลกินเจ ซึ่งได้รับคำแนะนำจากเพื่อนว่าการทานอาหารเจเพื่อเป็นการซักฟอกมลทินทั้งมวลออกจากร่างกาย วาจา และจิตใจ น้องมัลลิกาได้กำหนดจิตตั้งอธิฐานให้กับตนเองในการลดบาปและเพื่อสุขภาพของตนเอง หลังจากทดลองทานอาหารเจช่วงเทศกาลกินเจแล้วน้องมัลลิการู้สึกว่าร่างกายเบาสบาย จิตใจสงบแจ่มใสขึ้น ซึ่งมีหลายคนทักว่าดูสดชื่นขึ้น ถึงปัจจุบันน้องมัลลิกาทานอาหารเจเพื่อดูแลสุขภาพมากกว่า 6 ปีแล้ว ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเป็นอย่างมาก เช่น อาหารการกิน เลิกทานเนื้อสัตว์อย่างถาวร การนำศีล 5 มาประยุกต์ใช้แนวทางให้สร้างสมความดี ด้วยการมีเมตตา กรุณา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และยึดมั่นในหลักธรรมของมูลนิธิธรรมิทธิธรรม 3 ประการ คือ ละเว้นจากการทำบาปทั้งปวง ทำแต่ความดีสร้างสมกุศล อดช่วยตนเองและผู้อื่นให้เป็นคนดีพร้อมมีคุณธรรมสมบูรณ์

พี่สุภาพร อายุ 45 ปี ปัจจุบันประกอบอาชีพค้าขาย โดยเปิดร้านขายของชำในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ พี่สุภาพรแต่งงานมาแล้ว 23 ปี มีบุตร 2 คน บุตรสาวคนโตอายุ 22 ปี ทำงาน อยู่ที่กรุงเทพฯ ส่วนบุตรชายคนเล็ก อายุ 14 ปี เรียนอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในตัวจังหวัดเชียงใหม่ ในด้านการดูแลสุขภาพนั้นพี่สุภาพรเล่าว่าถ้าเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่น เป็นหวัด ปวดหัวก็จะไปรักษาที่สถานีนามัยใกล้บ้าน หรือไม่กี่โรงพยาบาลประจำจังหวัด เนื่องจากค่าใช้จ่ายไม่สูงมาก รักษาตามอาการของโรคที่เป็น อยู่มาวันหนึ่งพี่สุภาพรรู้สึกว่ามีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะบ่อยครั้ง สังเกตเห็นว่าตนเองมีอาการซีด จึงไปพบแพทย์ที่คลินิก แพทย์ให้ยามารับประทาน โดยไม่ได้บอกว่าเป็นโรคอะไร ประมาณหนึ่งอาทิตย์พี่สุภาพรรู้สึกมีอาการไม่ดีขึ้นจึงเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด หลังการตรวจแพทย์ได้แจ้งให้พี่สุภาพรและสามีทราบว่าตนเองเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว พี่สุภาพรเล่าว่าตนเองรู้สึกตกใจเมื่อได้ยินคำว่า “มะเร็ง” เพราะรับรู้ว่ามะเร็งเป็นโรคที่ร้ายแรงรักษาไม่หาย และเห็นตัวอย่างจากคนข้างบ้านซึ่งเสียชีวิต

เนื่องจากมะเร็งปอด จึงกลัวว่าตนเองจะเสียชีวิต เป็นห่วงลูก ทำให้มีอาการเครียด นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อยลงน้ำหนักลดลง 2 กิโลในหนึ่งสัปดาห์ แต่ต่อมาก็ทำใจยอมรับได้ว่าตนต้องอยู่กับโรคมะเร็งเพราะไม่รู้จะหลบหลีกไปไหนพ้น ตนต้องอยู่ให้ได้นานที่สุดเพื่อที่จะเห็นอนาคตของลูก และเชื่อว่ามะเร็งสามารถรักษาให้หายได้โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ ที่สุภาพรับการรักษาด้วยเคมีบำบัดในโรงพยาบาลนานสองเดือน ควบคู่ไปกับการใช้แพทย์ทางเลือกด้วยยาสมุนไพรจีน(ยาน้ำเทียนเซียน) ตามคำแนะนำของพี่สะใภ้ โดยช่วงแรกที่ให้ยาเคมีบำบัด พี่สุภาพเล่าว่าเป็นช่วงที่ทรมาณมาก ผม่ว้ง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ รับประทานอาหารและลุกขึ้นทำอะไรไม่ได้ ต้องนอนคูดน้ำข้าว น้ำส้มอยู่บนเตียง แต่พอทานยาสมุนไพรที่พี่สะใภ้เอามาให้อาการก็เริ่มทุเลาลง กินข้าวได้มากขึ้น นอกจากนี้พี่สุภาพยังได้ใช้วิธีตั้งจิตอธิฐานขอพรจากพระขอให้ตนหายจากโรค และยังได้รับกำลังใจจากญาติซึ่งช่วยกันบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำท้องถิ่นหลายแห่งด้วยการถวายสิ่งของต่างๆ ปัจจุบันพี่สุภาพยังคงรับประทานยาสมุนไพรจีนมาทุกวันตลอดระยะเวลา 5 ปี และยังคงมาตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอที่โรงพยาบาลตามแพทย์นัดทุกครั้ง ปัจจุบันพี่สุภาพคิดว่าตนหายจากโรค เพราะแพทย์บอกว่าผลเลือดปกติ และตนสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

พินันท์ หนุ่มโสดวัย 45 ปี ภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพมหานครจบการศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยมีชื่อแห่งหนึ่งในกรุงเทพ อดีตครูสอนเต้นแอโรบิก พินันท์เล่าว่าแม้จะเรียนมาไม่ตรงสาขาแต่ด้วยความที่เป็นคนรักการออกกำลังกาย รักการเดินจึงพยายามที่จะเรียนการเดินเพิ่มเติม ไม่ว่าจะไปเข้าคอร์สเรียนเต้น หรือแม้กระทั่งเรียนด้วยตัวเองจากวิดีโอ หรือหนังสือก็ตาม จึงทำให้ฝันตนเองมาเป็นครูสอนเต้น พินันท์เล่าว่าตนออกกำลังกายด้วยการเดินทุกวันเกือบตลอด 20 ปีที่ผ่านมา รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพแข็งแรงมาตลอดเพราะไม่เคยเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาลเลย จนกระทั่งวันหนึ่งเมื่อ 5 ปีที่ผ่านมา ขณะอาบน้ำพินันท์คลำพบก้อนแข็งๆที่หน้าขาซึ่งกดแล้วเจ็บ แต่ก็ไม่ได้ทำอะไร จนผ่านไปเกือบหนึ่งสัปดาห์ก็อ่อนมนก็ไม่วิบและมีขนาดโตขึ้นจากที่ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อยโตขึ้นมาเกือบเท่าไข่ไก่ จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลถึงสองแห่งและแพทย์ก็แจ้งผลตรงกันว่าพินันท์เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง หลังจากรู้ผลว่าตนเองเป็นมะเร็งพินันท์เล่าว่ากำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่หายไปหมด ไม่มีความหวังเพราะรับรู้ว่ามีมะเร็งเป็นโรคที่ร้ายแรง ไม่มีทางที่จะรักษาหายได้ ไม่กล้าที่จะบอกคนในครอบครัวแม้แต่คนเดียว เลือกว่าจะเผชิญหน้ากับมะเร็งโดยลำพัง โดยที่นอกจากจะได้รับการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว พินันท์ได้ค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับการรักษามะเร็งในหนังสืออื่นๆด้วยแทบทุกเล่มที่มีวางขาย พินันท์เล่าว่าช่วงที่รับการรักษาด้วยรังสีรักษา และการกินยา ทำให้กำลังใจที่เหลือไม่มากนักยิ่งลดน้อยลงไปอีก เพราะว่าร่างกายเริ่มอ่อนแอลงจนต้องงดทำงานหันมา

ดูแลร่างกายเพียงอย่างเดียว ขณะที่ทรัพย์สินซึ่งเก็บสะสมมาก็ค่อยๆลดลง เพราะการรักษามีค่าใช้จ่ายที่สูง ช่วงนั้นพินนารู้สึกว่าตนเองท้อแท้ที่สุดในชีวิต ต่อมาเมื่อเพื่อนสนิทของพินน့်คนหนึ่งทราบว่าพินน့်เป็นมะเร็ง จึงได้พาไปวัดพยายามช่วยให้พินน့်สบายใจขึ้น และได้แนะนำให้พินน့်ย้ายมาอยู่เชียงใหม่เนื่องจาก มีค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตไม่สูงเท่ากรุงเทพฯ อากาศก็สดชื่นกว่า และอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพก็มีมาก พินน့်จึงได้ตัดสินใจย้ายมาอยู่เชียงใหม่ตามคำแนะนำของเพื่อน หลังจากที่พินน့်ศึกษาข้อมูลการดูแลสุขภาพจากหลากหลายตำรา ปัจจุบันพินน့်จึงเลือกที่จะจัดรูปแบบการดำรงชีวิตของตัวเองใหม่ โดยเริ่มต้นด้วยการตื่นนอนตีห้า ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ตามด้วยการฝึกโยคะ ดื่มน้ำอาร์ซี รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ทำจากผักสดๆ ทำ ดีท็อกซ์อาทิตย์ละครั้ง พินน့်คิดว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญมากในการดูแลสุขภาพ และได้แนะนำให้ผู้ป่วยมะเร็งด้วยกันดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกายด้วย

พี่เทอด อายุ 44 ปี นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดลำพูน ปัจจุบันอาศัยอยู่บ้านกรรยาที่อำเภอรอบนอก จังหวัดเชียงใหม่ อาชีพรับจ้างทั่วไป รายได้เฉลี่ยเดือนละ 4,000 บาท มีบุตร 3 คน พี่เทอดเล่าว่าเดิมตนจะดื่มเหล้า สูบบุหรี่มาตั้งแต่วัยรุ่น รับประทานเนื้อสัตว์ ไม่กินผัก ใช้ชีวิตอยู่กับความเครียด เพราะต้องหาเงินเลี้ยงครอบครัว และลูกๆก็อยู่ในวัยเรียน ไม่เคยเจ็บป่วยใดๆจนเมื่อปี 2542 ตนมีอาการจุกแน่น บริเวณชายโครงด้านขวา ท้องผูก ถ่ายลำบาก ได้ไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ที่คลินิก แพทย์บอกว่าเป็นเนื้องอกในตับให้ยากลับมารับประทาน อาการทุเลาลงพี่เทอดจึงไม่ได้กลับไปพบแพทย์อีก ต่อมามีอาการเจ็บชายโครงด้านขวา และถ่ายลำบากเหมือนเดิม จึงเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลระดับมหาวิทยาลัยในภาคเหนือ ผลอัลตราซาวด์พบก้อนที่ตับประมาณ 9 เซนติเมตร แพทย์บอกพี่เทอดว่าเป็นมะเร็งตับ รักษาด้วยการผ่าตัดมา 2 ครั้งร่วมกับการรักษาด้วยคีโมบำบัดในโรงพยาบาลนาน 2 เดือนควบคู่ไปกับการใช้ยาสมุนไพรต้มซึ่งมารดาเป็นผู้จัดหามาให้จากเจ้าอาวาสใกล้บ้าน ขณะที่รับการรักษาพี่เทอดได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตวิญญาณเป็นอย่างมาก ด้วยปัญหาที่รุมเร้าหลายด้าน ทั้งจากอาการรุนแรงของโรค อาการข้างเคียงจากการใช้ยาคีโมบำบัดและความไม่เข้าใจในวิธีการรักษา ตลอดจนปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว จนมีพี่ชายซึ่งตอนนั้นปฏิบัติโยเรอยู่มาโยเรให้ทุกวันรู้สึกหัวใจมันสงบขึ้น และที่สำคัญคือกำลังใจที่ได้จากพ่อแม่ ภรรยา และลูกที่ให้การดูแลเป็นอย่างดี อยากเห็นอนาคตของลูกๆ ตลอดระยะเวลาที่เป็นโรคนั้นจนถึงปัจจุบัน 7 ปีพี่เทอดยังคงไปรับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ แพทย์บอกว่าอาการของโรคยังมีอยู่แต่สามารถอยู่ร่วมกับโรคที่เป็นได้ พยายามดูแลสุขภาพของตนเอง ปรับการดำรงชีวิตทุกอย่าง เลิกเหล้า เลิกบุหรี่

น้องวิทย์ ชายหนุ่มวัย 22 ปี จบการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 อาศัยอยู่กับบิดา มารดาซึ่งมีอาชีพรับจ้างทั่วไป น้องวิทย์เล่าให้ฟังว่า เมื่อ 6 ปีก่อน ตนรู้สึกไม่สบายมีอาการปวดกระดูกอ่อนเพลีย ไม่มีแรง มารดาพาไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด แพทย์บอกว่าเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ บางครั้งก็บอกว่า เป็นหวัด อาการเป็นๆหายๆ จึงมารับการรักษาที่โรงพยาบาลอีกแห่งหนึ่ง จากผลการตรวจแพทย์พบว่าน้องวิทย์เป็น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว แพทย์บอกความจริงให้บิดา-มารดา น้องวิทย์ทราบและให้บิดา-มารดาของน้องวิทย์เป็นผู้บอกความจริงให้น้องวิทย์ทราบอีกทีแล้วแพทย์เป็นผู้ยืนยันความจริงอีกครั้ง น้องวิทย์บอกว่าครั้งแรกที่ทราบว่า เป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวรู้สึกตกใจ ร้องไห้ กลัวจะเสียชีวิตเพราะตนเป็นลูกคนเดียว หากเสียชีวิตไปเป็นห่วงบิดา มารดาจะขาดผู้ดูแล ทำให้ความหวังที่จะเรียนต่อดับวูบ น้องวิทย์ได้รับการรักษาโดยใช้เคมีบำบัด และการฉายแสงในโรงพยาบาลเกือบปี ร่วมกับการรับประทานยาสมุนไพรต้มซึ่งมารดาเป็นผู้จัดหามาให้ นอกจากนี้บิดายังได้บ่นให้บวชเมื่อหายจากโรคและทำพิธีผูกดวงบูชาเคราะห์ให้อีกด้วย ปัจจุบันน้องวิทย์มีชีวิอยู่หลังการเป็นโรคมานานกว่า 6 ปี ผลการรักษาและการตรวจเลือดเป็นปกติ น้องวิทย์ บอกว่ารู้สึกว่าคุณหายจากโรคเพราะร่างกายแข็งแรงขึ้น สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ได้

ยายรัตน์ ข้าราชการบำนาญ อายุ 65 ปี นับถือศาสนาพุทธ ยายรัตน์เล่าว่า เดิมเป็นคนจังหวัดตากแต่เมื่อจบเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก็ไปเรียนต่อผดุงครรภ์ที่วิชะพยาบาล และได้ทำงานเป็นผดุงครรภ์อยู่ที่โรงพยาบาลแม่และเด็ก ตนจึงมาซื้อบ้านอยู่ที่เชียงใหม่ เป็นบ้านปูน 2 ชั้น ชั้นบนยายรัตน์จะใช้เป็นที่พักอาศัย ส่วนชั้นล่างจะแบ่งเป็นห้องให้เช่า ในด้านการดูแลสุขภาพยายรัตน์เล่าว่าจะดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเป็นป่วยเล็กน้อยๆ เช่น ปวดหลัง ปวดเข่า เป็นหวัด ก็จะซื้อยามากินเองเพราะตนได้เรียนมาบ้าง และจะมีหลานที่เป็นพยาบาลเอายามาให้บ้าง สำหรับการรักษาโรคโดยการเป่า เสก ไสยศาสตร์ นั้นคุณยายไม่ไปรักษาเพราะรู้ว่าร่างกายคนเราป่วยเกิดจากความผิดปกติของร่างกายตรงไหน ส่วนการออกกำลังกายนั้นถ้ามีเวลาวางก็จะออกกำลังกายโดยการเดิน ส่วนอาหารการกินนั้นยายรัตน์ก็จะบริโภคอาหารตามฤดูกาลทานเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ฯลฯ แต่ไม่ทานเนื้อ แต่ทานผัก ผลไม้ทุกชนิด วันหนึ่งเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ยายรัตน์ได้ตรวจเต้านมด้วยตนเองพบว่ามีก้อนที่เต้านมข้างขวา จึงได้ไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลอีกครั้ง ผลการตรวจพบว่าเป็นมะเร็งเต้านม รักษาด้วยการผ่าตัดเอาเฉพาะก้อนมะเร็งออก ต่อมาสองปีมะเร็งได้ลุกลามไปข้างซ้ายจึงต้องเข้ารับการผ่าตัดอีกครั้งร่วมกับให้ยาเคมีบำบัด ยายรัตน์เล่าว่าช่วงนั้นมาทบทวนดูว่ามะเร็งเต้านมที่ตนเป็น น่าจะเกิดจากการดำรงชีวิต การรับประทานอาหาร เพราะผัก เนื้อสัตว์ ที่ขายตามท้องตลาดล้วนแต่มีสารพิษทั้งนั้นตนจึงใส่ใจกับอาหารการกินมากขึ้น

จากที่เคยซื้อผักทั่วไปก็หันมาเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ หรือผักกางมุ้ง จากที่เคยทานเนื้อสัตว์ ก็หันมาทานแต่เนื้อปลาอย่างเดียว ช่วงนั้นมีเพื่อนชวนไปรับประทานอาหารที่ชมรมมังสวิรัตินจึงได้ไปลองทานดู พบว่าคนที่ชมรมให้การต้อนรับเป็นอย่างดี อาหารที่ชมรมก็เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงสร้างความสนใจให้ยัยรัตน์เป็นอย่างยิ่ง ปัจจุบันยัยรัตน์ได้ไปตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ไม่พบการกลับมาของโรค สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามกำลัง ยัยรัตน์ได้ดูแลตนเองโดยรับประทานมังสวิรัตินมาเป็นเวลาเกือบ 10 ปี และได้ออกกำลังกายโดยการเดินทุกเช้า

ส่วนที่ 2 การใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง

จากการวิเคราะห์และตีความข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกรายในระยะแรกจะให้ความหมายของมะเร็งในทางลบ เป็นโรคที่รักษาไม่หาย จากนั้นจะมีการปรับสมดุลหันมาดูแลตนเองโดยใช้การแพทย์แผนปัจจุบันเป็นทางเลือกแรก ควบคู่กับการแสวงหาการแพทย์ทางเลือกด้วยวิธีการต่างๆในแต่ละระยะของการรักษาด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน โดยผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบรรยาย ดังนี้

1. ความคิด/ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุการเป็นมะเร็ง

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เมื่อรับรู้ว่าเป็นมะเร็ง จะให้ความหมายของมะเร็งในทางลบ ถือเป็นโรคร้ายแรง มะเร็งคือก้อนตาย เป็นโรคที่เป็นแล้วรักษาไม่หาย การให้ความหมายและสะท้อนความรู้สึกนี้มีพื้นฐานการรับรู้ความหมายของโรคมมาจากความเชื่อที่บอกต่อกันมา และจากประสบการณ์เดิมที่เคยพบเห็นผู้ป่วยโรคนี้นมาก่อน จำแนกได้ 4 ลักษณะ คือ ลักษณะที่ 1. ตกตะลึง ลักษณะที่ 2. ปฏิเสธการเป็นโรค ลักษณะที่ 3. หวาดกลัว และลักษณะที่ 4. หมกมุ่นตายอยาก ดังนี้

ลักษณะที่ 1. ตกตะลึง เป็นอาการช็อกทางจิตใจ ตกใจ ไม่เชื่อว่าจะเป็นจริง ต้องการคำยืนยันให้แน่ใจจากแพทย์ผู้รักษา ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจและการใช้ความคิดตามปกติได้ ดังคำให้สัมภาษณ์

“พอหมอบอกว่าเป็นเนื้อร้ายนะ ก็ตกใจ ถามหมอมว่ามันร้ายมากมัย มันงง งง ค่ะ ก็ว่าเราเป็นครูทำไมถึงไปตั้งคำถามอย่างนั้น พอออกจากห้องตรวจก็ไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหน จะทำอะไรต่อ มันทำอะไรไม่ถูก ค้างไปหมด”(พี่อัมพร)

“หมอบอกว่าเป็นมะเร็งนะป้าแทบจะสลบ หน้ามืดไปหมด ช็อคไปพักหนึ่ง”(ป้าราตรี)

ลักษณะที่2. ปฏิเสธการเป็นโรค ผู้ให้ข้อมูลเกิดความขัดแย้งทางจิตใจไม่ยอมรับการเป็นโรคเนื่องจากคิดว่าไม่น่าจะเกิดโรคนี้กับตน ตนไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรค หรือลักษณะก่อนเนื้อที่ตนเป็นไม่น่าจะเป็นเนื้อร้ายเพราะว่าไม่มีอาการเจ็บป่วยอื่นเลย จึงทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ ท้อแท้และหมดหวังในชีวิต ไม่ใส่ใจในการตรวจรักษาของแพทย์ ดังคำให้สัมภาษณ์

“พอทราบว่าตนเองเป็นมะเร็งนะมันมีความรู้สึกไปในทางลบทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ท้อแท้ และหมดหวังในชีวิต ไม่เคยคิดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเอง เนื่องจากเกิดมายังไม่เคยป่วยถึงกับต้องนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลแม้แต่ครั้งเดียว ส่วนมากเป็นแค่หวัด ไปหาหมอที่คลินิก รับประทานยา 2-3 วันก็หาย คุณดูแลสุขภาพตนเองดีมากตลอด” (พีนนท์)

“ทำใจไม่ได้มันไม่น่าจะเกิดขึ้นกับเรา ไม่คิดว่าจะเป็นกับเรา..... ไม่เชื่อ พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็งนะ ก็ยังถามกลับไปอีกครั้งว่าจริงหรือ คุณหมอตระกูลละเอียดแล้วหรือ ”(น้องวิทย์)

ลักษณะที่3. หวาดกลัว เป็นความหวาดกลัวความตาย กลัวที่จะรักษาไม่หาย กลัวตาย กลัวผลที่จะเกิดขึ้นจากการรักษา ดังคำให้สัมภาษณ์

“ตอนรู้ว่าเป็นมะเร็งนะ ร้องไห้ กลัวตาย ตอนนั้นรู้ว่าถ้าใครเป็นมะเร็งต้องตายลูกเดียว ไม่มีทางรักษา ใจมันแป้วไปหมด ”(พี่สุภาพร)

“เมื่อก่อนตอนที่รู้ว่าเป็นโรคนี้นี้ใหม่ๆ คิดว่าต้องตายแน่ ไม่มีทางรักษา เห็นคนข้างบ้านเค้าเป็น 2 ปีก็ตาย”(พี่แปง)

“รู้ว่าเป็นมะเร็งนะก็รู้ว่าอยู่ได้ไม่นาน เค้าพูดกันว่ากันว่าโรคนี้นี้เป็นแล้วรักษาไม่หาย สมัยก่อนใครเป็นมะเร็งก็ต้องตายกันทั้งนั้น” (พี่เทอด)

“เห็นคนที่ให้คีโมแล้ว ผมร่วง โส้น กลัว กลัวมาก ไม่อยากเป็นแบบนั้น”(น้องดา)

ลักษณะที่4. หมกมุ่นตายอยาก เป็นความรู้สึกที่ไร้ความรู้สึกที่เกิดจากการขยายเชื่อมโยงปรุงแต่งความคิด คิดกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคตในทางที่ลบ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จนทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ ดังคำให้สัมภาษณ์

“คิดไปเรื่อยเปื่อย คิดไปเรื่อยแปด พออยู่เงียบๆคนเดียวเดี๋ยวก็คิดละคิดเกี่ยวกับโรคที่เป็น คิดว่าจะหายหรือเปล่า จะเอาเงินที่ไหนมารักษา คิดว่าถ้าเราตาย ลูกจะเป็นอย่างไรบ้าง โรคอย่างนี้นั้นเรียกว่า โรคทุกข์ ทุกข์ไปทุกอย่าง ไม่อยากจะทำอะไร ใครชวนไปไหนไม่อยากไป ไม่มีกำลังใจจะทำอะไรเลย ”(พี่สุภาพร)

จากผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 12 รายได้อธิบายถึงการปัจจัยที่ก่อให้เกิดของการเกิดมะเร็งไว้แตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1) พฤติกรรม

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลเชื่อว่าโรคมะเร็งเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของคนในอดีต แบ่งเป็นพฤติกรรมการรับประทานอาหาร และพฤติกรรมดำเนินชีวิต

1.1 พฤติกรรมเกี่ยวกับอาหาร

ผู้ให้ข้อมูล 3 รายอธิบายว่าอาจเป็นเพราะว่าตนเองรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากเกินไปและไม่ชอบรับประทานผักผลไม้ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคิดว่าผักผลไม้ที่จำหน่ายในปัจจุบันส่วนใหญ่มีการปนเปื้อนยาฆ่าแมลง เนื้อหมูและเนื้อไก่มีสารฮอร์โมนที่เร่งการเจริญเติบโต ซึ่งเป็นสิ่งที่คุกคามสุขภาพจนกลายเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง ดังคำสัมภาษณ์

“ไม่ชอบที่จะทานผักมาตั้งแต่เด็กๆแล้ว ผักเกือบทุกชนิดจะไม่ทาน ขนาดผักชีต้นหอมยังไม่ใส่เลย ทานแต่เนื้อสัตว์มาตลอด น้ำอัดลมนี้ชอบมากจะดื่มแทนน้ำเลย”(น้องวิทย์)

“อาจเป็นเพราะว่า ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ก็ได้ ก่อนแต่งงานจะมีเพื่อนเยอะเหมือนกันกินกันบ่อยแทบจะทุกเย็น ซ้อมากินกันเองที่บ้านบ้าง ไปนั่งที่ร้านบ้าง แต่ตั้งแต่แต่งงานก็ดื่มนานๆ ครั้ง เวลามีนาน หรือเทศกาล”(พี่เทอด)

“คิดว่าน่าจะเกิดสารพิษ เพราะอาหารที่วางขายตามท้องตลาดตอนนี้ ไม่ว่าจะเป็นผักผลไม้ทุกอย่างนี้เป็นยาฆ่าแมลงหมด ให้อู๋เคยมีก็ไม่รู้ตั้งแต่ไหน ถ้าผักยวนี้พ่นยาเข้า เย็นเอามาขายแล้ว อาหารทะเลก็มีฟอร์มาลีน เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งนั้น หมู ไก่ที่ใช้อาหารเลี้ยงก็ทำให้เกิดมะเร็งได้ ตอนนี้ไม่ซื้อกินแล้ว ปลูกเองปลอดภัยกว่า”(พี่อัมพร)

1.2 พฤติกรรมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย อธิบายว่า การมีชีวิตอยู่กับการสะสมความเครียดเป็นระยะเวลานานจากการทำงาน การเรียน เพื่อให้บรรลุบทบาทหน้าที่และเป้าหมายชีวิต ล้วนเป็นสิ่งที่คุกคามสุขภาพและเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ตนเป็นมะเร็ง

“หมอบอกว่าสาเหตุของโรคนี้นี้มีอยู่ 5 ตัว คือ กรรมพันธุ์ ซึ่งพ่อกับแม่เราก็ไม่เป็น... ความเครียด... อยู่กับสารเคมี... อาหาร... แล้วก็รู้สึกจะเชื่อโรค เมื่อคิดแล้วก็อยู่ใกล้ความเครียดมากที่สุด พี่จะเป็นคนที่ทำอะไรจริงจังไปหมด ทำอะไรก็ต้องให้ดีที่สุด เป็นคนที่โกรธง่าย โมโหง่าย” (พี่สุภาพร)

“ตอนนั้นมูเรียนอย่างเดียว เลิกเรียนก็ไปเรียนพิเศษกลับบ้าน 3-4 วันก็ทำการบ้าน อ่านหนังสือต่อ ตั้งใจจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ ”(น้องแสงเดือน)

“ลุงเป็นคนทำงาน และจะเอาจริงเอาจัง.....แล้วปกติ ลุงนิสัยพูดตรงไปตรงมา ถ้าไม่ถูกใจก็ว่ากันตรงๆ คุณเฉียวง่าย....พูดจากรุนแรง ที่ทำงานนะถ้าคนรู้ใจเค้าจะบอกว่าคุณน่ารัก แต่ถ้าไม่รู้ใจเค้าจะว่าเป็นคนรุนแรง” (ลุงสงวน)

2) เกราะที่กรรมไม่ดี

ผู้ให้ข้อมูล 4 ราย ใน 12 รายอธิบายว่าไม่เคยมีกรรมพันธุ์หรือไม่เคยมีคนในครอบครัว/ญาติพี่น้องที่เป็นมะเร็ง และไม่น่าจะมีสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดมะเร็ง เช่น การรับประทานอาหารก็เหมือนกับคนอื่นๆ ในครอบครัวและในละแวกใกล้เคียงกัน จึงน่าจะเกิดจากเวรกรรม ซึ่งมีทั้งกรรมในอดีตชาติ และกรรมในปัจจุบันชาติ ดังคำให้สัมภาษณ์

“ปกติก็ทานอาหารที่บ้านเหมือนคนอื่นๆ ทานผักเป็นส่วนใหญ่ไม่น่าจะมาจากการกินอาหาร เพราะก็กินเหมือนคนอื่น คิดว่าคงเป็นกรรม เพราะป่าฆ่าปลา ฆ่าไก่เอง ปลาที่ซื้อมาเป็นๆ จากตลาดมาซังไว้เวลาจะกินก็ฆ่าเอง ไก่ก็เลี้ยงไว้ กรรมมันคงตามมาทัน” (ป้าแปง)

“ชาติก่อนคงไปทำอะไรมา มันเลยตามส่งผลมาถึงชาตินี้ เพราะชาตินี้เราไม่เคยคิดร้ายกับใคร ชาตินี้ก็เลยตั้งใจว่าจะทำแต่ความดี เพื่อว่าชาติหน้าจะได้ไม่มีกรรมแบบนี้คิดไปอีก” (มัลลิกา)

“ที่เป็นโรคนี้อาจจะเป็นเพราะกรรมคิดว่าทุกคนล้วนมีกรรมเป็นของตัวเอง อย่างตัวเองก็ยังมีกรรมเก่าในชาติที่แล้ว เมื่อชาติที่แล้วคงไปทำอะไรเค้าไว้ แล้วเค้ามาเอาคืน ชาตินี้เราไม่เคยสร้างกรรม คิดว่าไม่ใช่ผลจากกรรมชาตินี้” (น้องดา)

“ก่อนหน้านี้ก็ปฏิบัติตัวค่อนข้างจะดี รักษาสุขภาพมาตลอด ก็นึกว่าเอ๊ะ! ก็ดีเหมือนกัน แสดงว่ากรรมเก่าเรายังไม่หมด มันได้โอกาสอันเหมาะสมได้ใช้กรรมเสียที” (ป้าราตรี)

3) กรรมพันธุ์

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งอธิบายว่าสาเหตุที่ตนเป็นมะเร็งน่าจะเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมเนื่องจาก ตนมีญาติคนหนึ่งที่เป็นมะเร็งเหมือนกัน

“คิดว่าคงเป็นกรรมพันธุ์มากกว่า เพราะมีเชื้ออยู่ แต่ก่อนพี่สาวยาย ก็เป็น” (ยายรัตน์)

4) ไม่ทราบสาเหตุ

ผู้ให้ข้อมูลบางรายอธิบายว่าตนไม่มีสาเหตุอะไรที่จะทำให้เกิดโรคได้ จึงไม่ทราบว่าเป็นมะเร็งเพราะอะไร

“ดูแลตนเองดีมาตลอด ก่อนหน้านี้สุขภาพดีไม่เคยป่วยต้องนอนโรงพยาบาลเลย จะมีบ้างก็ไข้หวัดเล็กๆน้อยๆ ออกกำลังกายมาตลอด 15 ปี ก็ไม่รู้ว่าเป็นจากอะไร” (พินนท)

2. เหตุผลในการใช้แพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง

จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 12 ราย อธิบายได้ว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลทุกรายรับรู้ คำวินิจฉัยของแพทย์ว่าเป็นโรคมะเร็ง ผู้ให้ข้อมูลทุกรายตัดสินใจรับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นทางเลือกแรก และผลข้างเคียงที่ได้รับจากการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ทำให้ผู้รอดชีวิตได้รับความทุกข์ทรมาน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ มีความไม่แน่นอนในชีวิต ลึนหวัง มองเห็นความตาย จนบางรายถึงเกือบจะตัดสินใจ ไม่รับการรักษาต่อ ดังคำให้สัมภาษณ์

“ตอนนั้นจะต้องให้ทั้งหมด 12 เข็มให้ไปเข็มแรกก็อาเจียน พอเข็มที่ 6 ที่ 7 นี้จะเวียนหัว คลื่นไส้ หงุดหงิด จะร้อนไปทั้งตัว ไม่อยากให้ใครเข้าใกล้ 2 เข็มสุดท้ายนี้ไม่อยากจะทำแล้ว ไม่อยากจะทำให้ยาแล้ว ร้องไห้ เสียใจในใจงานศพยังงั้น ให้ดูแลลูกยังงั้น”(พี่อัมพร)

“ตอนช่วงที่นอนให้ยา จะรู้สึกแย่มากเลย มันจะเหนื่อยมาก ร่างกายแย่ไปหมด ใจสั่น ตามจังหวะของพัลลม เม็ดเลือดขาวต่ำ ติดเชื้อง่าย ทุกอย่างต้องสะอาด ร่างกาย อาหารการกิน ยิ่งตอนให้ยาจะทรมานมาก ไหนจะคลื่นไส้ อาเจียน กินอะไรไม่ได้ ปากเจ็บ...รู้สึกที่ตัวเองอ่อนแอมาก มีอาการต่างๆใหม่ๆเกิดขึ้นทุกวัน ผมร่วง ขาปลายนิ้วมือ.....มันมองเห็นความไม่แน่นอนของชีวิตชัดมาก”(น้องวิทย์)

“ไม่เคยเจ็บปวดมากขนาดนี้มาก่อนในชีวิต คิดว่าถ้าตายคงไม่ใช่สาเหตุของมะเร็ง แต่ต้องตายด้วยการให้ยาเคมีบำบัดแน่นอน”(พี่เทอด)

จากผลข้างเคียงของการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับ และการรู้สึกไม่แน่นอนของการรักษา ผู้ให้ข้อมูลทุกรายในการศึกษาคั้งนี้จึงมีการแสวงหาการแพทย์ทางเลือกมาเสริมการดูแลตนเอง ด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน ดังนี้

1) เสริมการรักษา

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้มีการใช้แพทย์ทางเลือกใช้เสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองตามคำแนะนำของญาติและเพื่อน เนื่องจากเชื่อว่าเป็นทางหนึ่งที่รักษามะเร็งได้ ดังคำอธิบาย “พี่สะใภ้เขาเห็นคนที่เป็นมะเร็งเต้านม แล้วเป็นในช่วงสุดท้ายที่หมอบอกว่าให้ทำใจ เพราะอีก 6 เดือนต้องเสียชีวิตแน่นอน....เขากินยาตัวนี้ กินแล้วหาย เขาเลยแนะนำมา เป็นการเพิ่มสมรรถภาพ ให้แก่ร่างกายเป็นการต้านโรค”(พี่สุภาพร)

“เพื่อนคนหนึ่งได้เล่าให้ฟังว่าหนู่าปึกกิ่งสามารถบำบัดมะเร็งได้ ในช่วงแรกก็ไม่เชื่อ แต่คิดว่าก่อนตายก็น่าจะลองดู ไม่มีอะไรเสียหาย เผื่อจะมีอะไรดีขึ้นบ้าง” (ป้าแบ่ง)

2) ป้องกันการแพร่กระจายของมะเร็ง/ส่งเสริมสุขภาพ

ผู้ให้ข้อมูลบางรายอธิบายว่าได้ใช้การแพทย์ทางเลือกเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของมะเร็งและเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

“การนวด กดจุดและรำไม้กระบองทำให้รู้สึกเคลื่อนไหวได้คล่องตัวขึ้น เจ็บปวดน้อยลง ใช้น้อยลง เรียกว่าดีขึ้น ที่เราสามารถใช้ชีวิตใกล้เคียงกับเมื่อก่อนได้ ” (ป้าราตรี)

“ชีวิต เป็นการสร้างภูมิชีวิตให้ดีขึ้นซึ่งเท่ากับว่าเป็นการสร้างภูมิต้านทานและความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ” (แสงเดือน)

“หมอว่ามะเร็งเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกัน การออกกำลังกายก็ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ช่วงป่วยก็ออกไปเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง เคี้ยวนี้จะออกกำลังกายทุกเย็น รู้สึกว่าร่างกายมันคล่องแคล่วดี” (น้องวิทย์)

3) บรรเทาความไม่สุขสบายทางจิตใจ

ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าผลกระทบที่ได้รับจากโรคและการรักษาทำให้ได้รับความทรมานใจมาก จึงได้ใช้การแพทย์ทางเลือกเพื่อบรรเทาอาการและความไม่สุขสบายที่เกิดขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์

“รู้สึกเสียใจว่าทำไมต้องเป็นเรา ทำไมต้องมาเกิดกับเราด้วย ใจมันแย้ไปหมด ไม่รู้จะอธิบายยังไง.....บางทีคิดนะว่าทำไมเราต้องมานอนอยู่บนเตียงแทนที่จะออกไปอยู่ข้างนอก ทั่วๆที่เพื่อนนั่งเรียนกันอยู่ที่มหาลัย อยากไปเรียน อยากหาย มันท้อมาก...ภายหลังมาจกคิดว่าคุณหมอช่วยเหลือเรามากขนาดนี้ ดังนั้นเราจะต้องต่อสู้และช่วยเหลือตัวเองให้มาก รวมถึงพ่อแม่ญาติพี่น้องทุกคนรักและให้กำลังใจมาตลอด ทุกคนทำให้เราซาบซึ้งและมีกำลังใจที่จะสู้ต่อ”(น้องดา)

“ผมต้องนั่งกลั้นหายใจรอคอยให้น้ำยาหมดด้วยความอดทน เพราะแต่ละวินาทีที่ผ่านไปมันเจ็บปวดทรมานเกินจะบรรยาย คิดว่าหลายคนที่เคยรับการคีโมมาคงเข้าใจความรู้สึกนี้ดี พอได้รับโยเร ก็รู้สึกว่าคุณควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ” (พี่เทอด)

4) บรรเทาความไม่สุขสบายทางร่างกาย

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายว่าขณะที่ได้รับการรักษาด้วยคีโมบำบัด ซึ่งเป็นยาที่ออกฤทธิ์รุนแรง ทำให้เกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงตามมา ดังต่อไปนี้

อาเจียน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เมื่อได้รับเคมีบำบัด จะมีอาการอาเจียนอย่างรุนแรง เหมือนกลิ่นอาหารทานอาหารไม่ได้ ดังคำให้สัมภาษณ์

“ทำให้เป็นคนหงุดหงิดง่าย จี้น้อยใจ วันๆเอาแต่อาเจียน ไม่สามารถกินอะไรได้ตามปกติ กินก็ อ้วกออกมาหมด นอนไม่หลับ พอทานยาสมุนไพรจีนที่พี่สะใภ้เค้าเอามาให้ก็รู้สึกว่าจะเข็ม หลังๆนี้จะแพ้บ่อยลง ”(พี่สุภาพร)

“กินอะไร ไม่ได้เลยอาเจียนตลอด แยกได้กลิ่นข้าวต้ม โรงพยาบาลก็อ้วกแล้ว แต่จะยังพยายามทานผลไม้เปรี้ยวๆ กินยาคุลท์ ผ้อม ผอม ไม่อยากให้ใครมาเห็น ไม่อยากให้ใครมาเยี่ยม” (ลุงสงวน)

รูปลักษณะเปลี่ยนแปลง

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายว่าภายหลังจากการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ทำให้รูปลักษณะร่างกายของตนเปลี่ยนแปลงไป ดังคำให้สัมภาษณ์

“หลังฉีดยาไปได้อาทิตย์เดียวผมมันร่วงหมดเลย หัวนี้ล้านไปเลย แต่ว่าตอนหลังมามันก็งอกเอง...บางทีก็ใช้ผ้าคลุมไว้ คนเค้าก็มองกันนะ แต่ก็ไม่เป็นไรใครเค้าจะคิดอย่างไรก็ช่างเค้า ” (ป้าราตรี)

“คล้ำไปหมด เล็บก็คล้ำ ผิวกี่คล้ำ มือนี้ลอกไปหมดจะหยิบจะจับอะไรก็ต้องระวัง คิดไปเองว่าเราจะตาย”(พี่อัมพร)

“สิ่งที่แย่ที่สุด คือ บุคลิกภาพของตนเองความมั่นใจในตนเองหายไปหมด ไม่อยากพบใคร รู้สึกอาย หัวล้าน ผิวหนังแห้งเป็นเกล็ดผอมมาก ”(พ่ันท)

อ่อนเพลีย ต้องพึ่งพาผู้อื่น

ผู้ให้ข้อมูลบางราย อธิบายว่า ผลกระทบจากโรคและการรักษา นั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ชีวิตของตนกลายเป็นชีวิตที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทั้งบุคลากรทางการแพทย์ และสมาชิกในครอบครัวที่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการดูแลผู้ป่วยตลอดระยะเวลายาวนาน จนทำให้มีเวลาสำหรับการดูแลตนเองน้อยมาก ดังคำให้สัมภาษณ์

“โรคนี้อำนาจชีวิตเปลี่ยนแปลงมาก เพราะว่าปกติเป็นคนที่ไม่เคยป่วยมากขนาดที่ต้องนอนโรงพยาบาล พอนอนก็นอนยาวเลย เป็นครั้งแรก เกือบ 2 เดือน ...มันมีความเจ็บปวดมาจากยา จากตัวโรค แล้วเรารู้สึกอ่อนแอมาก พยาบาลต้องเช็ดตัวให้ตลอด เกรงใจเค้าเหมือนกัน”(พี่อัมพร)

“ตอนนั้นภรรยาและลูกให้กำลังใจดีมาก ถ้าพึ่งเราเองดูแลตัวเองยังไม่ได้ เพลีย โดยเฉพาะภรรยาช่วยเราได้มากเป็นเหมือนแขนขา ดูแลเรื่องอาหารการกิน ดูแลลูก ดูแลบ้าน คัดส่งสารภรรยาเหมือนกัน”(ลุงสงวน)

“ช่วงที่ให้อาจะอาเจียนตลอด อ่อนเพลียมาก ขาแข็งไม่ค่อยมีแรง หน้าตาซูบซีดจนดูไม่ได้ แม่ต้องคอยเอากระโถน ให้ตลอด คอยเช็ดเนื้อเช็ดตัวให้ตลอด จะมาหาแต่เช้า กลับก็ 2-3 ทุ่มทุกวัน ” (น้องแสงเดือน)

3. การดูแลตนเองโดยใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเองของผู้ป่วยมะเร็ง

1). การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านโภชนาการ

การดูแลสุขภาพทางด้านการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาหารปลอดสารพิษ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รับประทานผักปลอดสารพิษ เช่น ผักพื้นบ้าน เน้นผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง เช่น แครอท ผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักโขม โดยนำผักดังกล่าวมารับประทานทั้งแบบสด แบบลวกจิ้มน้ำพริก รวมถึงการปลูกผักรับประทานเอง ดังคำให้สัมภาษณ์

“ตอนนี้ปลูกผักไว้กินเอง เพราะผักที่ขายตามท้องตลาดมีสารพิษตกค้างเยอะ ทำให้ไม่ปลอดภัยจากสารพิษต่างๆ การที่เราปลูกผักไว้กินเองทำให้เราเกิดความมั่นใจว่าผักของเราสะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และสามารถเก็บกินเวลาไหนก็ได้ ผักจะมีรสหวานมาก จะไม่ใช่สารเคมีกับผักเลย จะใช้ปุ๋ยคอก” (พี่อัมพร)

“จะทำกับข้าวเอง สำหรับผักต่างๆนั้นส่วนใหญ่จะปลูกไว้ทานเอง และถ้าผักชนิดไหนไม่มีที่บ้านก็จะซื้อที่เค้าปลูกที่ไม่พ่นยา คนหมู่บ้านเดียวกันจะรู้จักกัน” (พี่สุภาพร)

“ส่วนมากก็จะแกงผักพื้นบ้าน แกงผักกาด แกงแค น้ำพริกผักหนึ่ง เนื้อหมูส่วนมากไม่ค่อยกิน จะเป็นพวกผักไปส่วนมาก ส่วนมากก็เอามาแกง ผักต่างๆแล้วแต่จะหาได้ตามฤดูกาล บางทีก็จะมีพวกผักของป่าที่หาได้ตามฤดูกาล พวกหน่อไม้เห็ด” (ป้าแพง)

“จะเลือกซื้อแต่ผักปลอดสารพิษนะ เคยลองทดลองดูนะระหว่างผักที่ซื้อตามตลาดทั่วไป และผักปลอดสารพิษ ผักปลอดสารพิษจะอยู่ได้นานกว่า และเวลาเน่าก็กลิ่นไม่ค่อยเหม็นเท่าผักที่ใช้สารเคมี” (ยายรัตน์)

“ทานน้ำแครอทซื้อมาครั้งหนึ่งก็ 2-3 กิโล เอามาปั่นน้ำแยกกาก ไม่ต้องใส่น้ำตาลนะ เอาใส่ตู้เย็นไว้กินวันละ 2 แก้ว” (พี่นนท์)

1.2 งคอาหารแสง

ผู้ป่วยมะเร็งมีการดูแลตนเองด้านการโภชนาการเกี่ยวกับอาหารแสง ที่ผู้ป่วยโรคมะเร็งเชื่อว่าเมื่อรับประทานไปแล้วจะมีผลในทางลบต่อการเจ็บป่วยของตนเอง เช่น ไม่รับประทานของหมักดอง เนื้อสัตว์บางชนิด แอลกอฮอล์

“ของที่ เป็นของหมักคองป่าจะไม่กิน กะปิ ปลาร้าก็ใส่บ้างนานๆครั้ง แล้วของหวานก็ไม่ค่อยชอบเท่าไร” ของปิ้งย่างก็หลีกเลี่ยงเป็นบางครั้ง” (ป้าราตรี)

“พวกของหมักคอง พวกแอลกอฮอล์ ไม่กินแล้ว หักดิบเอา มันจะบั่นทอนสุขภาพ กินไปมันก็ไม่มีความหมาย” (พี่เทอด)

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่ผู้รอดชีวิตจะพยายามรับประทานเนื้อปลา ยกเว้นปลาที่ไม่มีเกล็ด เช่นปลาดุก ปลาไหล เนื่องจากเข้าใจว่าเป็นพิษและไม่เป็นผลดีต่อมะเร็ง ซึ่งการงดของแสลงนี้ ผู้ให้ข้อมูลจะได้รับมาจากญาติพี่น้อง บิดา มารดา หรือผู้ป่วยมะเร็งด้วยกัน

“แม่บอกว่าไม่ต้องกินปลาดุก ปลาไหล ไม่ต้องกินปลาที่ไม่มีเกล็ด กินได้แต่ปลาช่อนกับปลานิล มันเป็นพิษ คนแต่ก่อนเค้าว่ากันก็เชื่อแม่” (น้องวิทย์)

“เจอยายคนหนึ่งตอนไปตรวจ เค้าก็สอนบอกว่า ลูกอย่าไปกินปลาดุก ปลาไหลนะ มันเป็นพิษ ปลานิล ปลาช่อนนี่กินได้ ของคองอะไรก็ห้ามกิน ตั้งแต่นั้นมาก็ไม่กินเลย ยายบอกว่ายายก็เป็น เป็นมา 5 ปีแล้ว” (พี่สุภาพร)

1.3 อาหารเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

1.3.1 การใช้สมุนไพรและยาพื้นบ้าน : การแสวงหามาใช้ วิธีการใช้

ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย ได้ดูแลตนเองโดยใช้แพทย์ทางเลือกด้วยสมุนไพรและยาพื้นบ้าน ร่วมกับการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ดังการให้สัมภาษณ์ ดังนี้

1)สมุนไพรไทย

ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย ในจำนวน 12 รายมีการเสาะแสวงหาสมุนไพรไทยมาดูแลตนเองเพื่อเสริมการรักษา ได้แก่ หนุ้าปักกิ่ง ยาหม้อ (สมุนไพรต้ม) ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งอธิบายว่าตนใช้หนุ้าปักกิ่ง ในการดูแลตนเองร่วมกับการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ตามคำแนะนำของเพื่อน

“ใช้หนุ้าปักกิ่ง 3 ต้นเอามาต้มน้ำ ผสมกับน้ำต้มสุก 2 ช้อน โต้ะ โขลกเข้าด้วยกัน แล้วคั้นเอาน้ำ เติมน้ำตาลนิดหนึ่ง คั้นครั้งละ 1 แก้ว เช้า - เย็น ป้าจะปลูกเองที่บ้านขึ้นง่าย เพื่อนเอามาให้แล้วเพาะขยายเอง” (ป้าราตรี)

การใช้หนุ้าปักกิ่งนี้ผู้ให้ข้อมูลรายนี้ยังอธิบายว่าต้องงดการรับประทานอาหารบางชนิดร่วมด้วย

“เค้าให้งดรับประทานของต้องห้าม 5 ชนิด คือ หัวไชเท้า ผักบุ้ง แดงกวา หน่อไม้ และของหมักคองทุกชนิด เพราะของพวกนี้มันจะไปล้างฤทธิ์ยาออกหมด” (ป้าราตรี) การใช้หนุ้าปักกิ่งนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรายนี้รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในทางที่ดีขึ้น จึงใช้ต่อเนื่องมาตลอด

“ คัมอยู่ประมาณ 3 อาทิตย์ อาการต่างๆก็เริ่มดีขึ้น ทานข้าวได้จากน้ำหนักตัว 43 กิโลกรัม เพิ่มขึ้นเป็น 45 กิโลกรัม ก็เลยรับประทานหญ้าปักษ์ถึงมาตลอดถึงปัจจุบัน ” (ป้าราตรี)

ส่วนผู้ให้ข้อมูล 2 รายได้ใช้ยาหม้อต้มเป็นทางเลือกเสริมในการดูแลตนเอง ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบัน ซึ่งมารดาเป็นผู้จัดหาให้ โดยเชื่อว่าเป็นยาช่วยรักษามะเร็งซึ่งได้ผลดีในการรักษาผู้ป่วยมะเร็งมาหลายคน แต่ได้ใช้ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ จึงได้หยุดใช้เนื่องจากไม่มีความสะดวกในการใช้ และกลัวว่าสมุนไพรที่ใช้จะเกิดการต้านฤทธิ์กับยาเคมีบำบัดของโรงพยาบาล ดังคำให้สัมภาษณ์

“ ตอนนอนอยู่โรงพยาบาลแม่ต้มยาโรคมะเร็งให้กิน แม่บอกว่าได้มาจากเจ้าอาวาสวัด...บอกว่ามันรักษาโรคมะเร็งได้ รักษาคนหายมาหลายคนแล้ว แอบกินไม่ให้หมอเห็น เพราะกลัวโดนว่าเอา กินได้ 2 เดือน ไม่มีใครไปเอายามาให้ ก็เลยไม่ได้ใช้ต่อ ” (พี่เทอด)

“ แม่ไปเอายาต้มจากหมอยาต้ม ซึ่งญาติได้แนะนำมาอีกที แม่ไปเห็นเค้าต้มยา น้ำจะแดงใส เขาทำพิธีเอารูปสามดอกที่จุดไฟจุ่มลงในหม้อก่อนต้มมาให้กิน กินได้พักหนึ่งถามหมอมว่ากินได้ไหม หมอว่าไม่รับรองเพราะยังไม่มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ มันอาจทำให้ฤทธิ์ยาเคมีลดลงก็ได้ก็เลยหยุดกิน ” (น้องวิทย์)

2) สมุนไพรจีน

ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ใน 12 รายได้ใช้สมุนไพรจีนเป็นทางเลือกของการรักษา รายหนึ่งใช้ ยาน้ำเทียนเซียน ตามคำแนะนำของพี่สะใภ้ ผลของการใช้ยานี้ต่อเนื่อง มายาวนานถึง 5 ปี ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ดังคำอธิบาย

“ ตอนที่นอนให้ยาอยู่โรงพยาบาล ทรมานมาก ผมร่วง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ รับประทานอาหารและลุกขึ้นทำอะไรไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองอ่อนแอมาก ต้องนอนดูคาน้ำข้าว น้ำส้มอยู่คนเดียว แต่พอทานยาสมุนไพรที่พี่สะใภ้เอามาให้เข็มหลังๆรู้สึกว่ามันย่อยลงอาการก็เริ่มทุเลาลง กินข้าวได้มากขึ้น ก็เลยทานมาตลอดวันละ 40 ซีก ” (พี่สุภาพร)

ผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งได้ใช้สมุนไพรจีนที่ชื่อ เฟ่งเกี้ยวอิง โดยการจัดหาให้ของมารดา ควบคู่กับการรับประทานยาจากโรงพยาบาล แต่พอผลเลือดดีขึ้นจึงเลิกใช้ จึงทำให้ไม่แน่ใจในผลการรักษา ดังคำอธิบาย

“ กินเฟ่งเกี้ยวอิง เพื่อนแม่เค้าแนะนำมา เป็นยาของจีนแดง มันช่วยฆ่าเชื้อต่างๆที่ไม่ดีแล้วขับออกจากร่างกายได้ แต่กินแล้วขมมาก ต้องเอาใส่แคปซูลเป็นเม็ดๆก่อน กินอยู่ราวๆ 3-4 เดือนคู่กับยาของโรงพยาบาล แต่สลับเวลากัน พอผลเลือดดีขึ้นก็เลิกใช้ ไม่รู้ว่าเป็นเพราะกินยานี้หรือยาของโรงพยาบาล ตอนกินก็ไม่ได้บอกหมอนะกลัวหมอมว่า ” (น้องดา)

1.3.2 อาหารชีวจิต

ผู้ให้ข้อมูล 2 ราย ใน 12 ราย ได้ปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหาร ตามแนวทางชีวจิต เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมร่างกายให้แข็งแรง ลดการกระตุ้นเซลล์มะเร็งได้ ดังคำให้สัมภาษณ์

“โรคมะเร็งเกิดจากการที่เราบริโภคอาหารไม่เป็น บริโภคส่วนเกินที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เกิดจากอนุมูลอิสระที่ไม่ย่อยสลาย เข้าไปตกค้างในร่างกาย การบริโภคอาหารตามแนวทางชีวจิตจะเป็นการใช้ชีวิตเข้าใกล้ธรรมชาติมากที่สุด ลดการเกิดสารอนุมูลอิสระ” (พินนัท)

“การที่ร่างกายคนเราจะป่วยหรือไม่มันขึ้นอยู่กับภูมิชีวิต การที่จะบำรุงภูมิชีวิตให้แข็งแรงนั้น ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เข้าใกล้ธรรมชาติที่สุด ทั้งด้านการกิน การอยู่ โดยการใช้อาหารเป็นยา” (น้องแสงเดือน)

การปฏิบัติตามแนวทางชีวจิตนี้ผู้ให้ข้อมูลอธิบายว่าเห็นตัวอย่างจากคนไข้ที่เป็นมะเร็งมาก่อน

“ตอนที่นอนอยู่โรงพยาบาลจะมีหนังสือเพื่อสุขภาพเยอะมากหาซื้อเองบ้าง เพื่อนเอามาให้บ้าง ตอนนี้ก็ยังเก็บไว้อยู่ เห็นคนที่ที่เป็นมะเร็งหันมาใช้แนวทางธรรมชาติบำบัดในการดูแลตัวเองเยอะขึ้น เห็นตัวอย่างจากอาจารย์ สาทิส อาจารย์หม่อมพันธ์ โสภากย์ ขนาดท่านเป็นแพทย์แต่ๆท่านยังใช้แนวทางนี้เลย” (พินนัท)

ผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายว่าการทานอาหารชีวจิตต้องงดเว้นอาหาร 3 ชนิดเพราะจะเป็นตัวกระตุ้นมะเร็งให้กระจายเร็วขึ้น ดังคำกล่าว

“ตามแนวทางชีวจิตอาหารที่ต้องงดเว้นสำหรับผู้ป่วย โรคมะเร็งอย่างเคร่งครัด มี 3 ประเภท ก็พวกอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ทุกชนิด ถั่วทุกชนิด นมและผลิตภัณฑ์จากนม ฯลฯ เพราะทางเชื่อว่า โปรตีนจะไปสร้างเซลล์มะเร็งใหม่ให้เพิ่มจำนวนขึ้น อาหารประเภทไขมัน เช่น น้ำมันปรุงอาหาร กะทิ เนย ครีม แปรรูปทุกชนิด เพราะไขมันไปสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ให้เซลล์มะเร็งใหม่ อาหารที่มีรสเค็มทุกชนิด เช่น ไข่เค็ม ปลาเค็ม เพราะเชื่อว่าเกลือโซเดียม ไปช่วยให้โครงสร้างของเซลล์มะเร็งแข็งแรง” (พินนัท)

1.3.3 มังสวิรัต

ผู้ให้ข้อมูล รายหนึ่งได้หันมาทานอาหารมังสวิรัตตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมงาน ดังคำอธิบาย

“เพื่อนที่ทำงานคนหนึ่งเค้ามีญาติที่ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ รักษาโดยการผ่าตัด ตัดลำไส้ทิ้งไปในส่วนที่เป็นเนื้อร้าย แล้วหลังจากนั้นหันมารับประทานอาหารมังสวิรัต โดย

การงคทานเนื้อสัตว์ต่างๆผลปรากฏว่าร่างกายแข็งแรง หน้าตาสดใส ผิวพรรณดีขึ้นจากเดิมมาก คำ
เลยแนะนำให้อดทานคุณ” (เพื่อัมพร)

ผู้ให้ข้อมูลเชื่อมโยงการเป็นโรคมะเร็งว่าเกิดจากการเบียดเบียนผู้อื่น การรับประทานเนื้อสัตว์ จึงได้
ปรับเปลี่ยนแบบแผนพฤติกรรมรับประทานอาหาร มาเป็นอาหารมังสวิรัต ดังคำอธิบาย

“การทานมังสวิรัตเป็นการไม่เบียดเบียนชีวิต คนที่ทำอาชีพฆ่าสัตว์ ถ้าไม่
มีคนทานเขาก็ไม่ฆ่าสัตว์ ถ้าเราทานเนื้อสัตว์มาตั้งแต่เด็ก ก็แสดงว่าเราทานไม่รู้จักร้อยก็พันตัว เป็น
การทำบาปทางอ้อม ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เป็นคนฆ่าสัตว์เองก็ตาม ก็ต้องชดใช้กรรมไปไม่รู้จะกี่ชาติ”
(เพื่อัมพร)

ผู้ให้ข้อมูลรายนี้ยังได้กล่าวว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตจะทำให้เป็นคนที่มีรู้จักพอ รู้จัก
เสียสละดังคำอธิบาย

“การไม่กินเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นสิ่งช่วยุให้เกิดกิเลสได้มาก ถ้าสามารถลดละ
ในความเริ่ดอร่อยของรสชาติอาหารได้ ย่อมที่จะนำไปสู่การลดละในการบริโภคปัจจัยอื่นได้ต่อไป
เป็นการช่วยแก้ปัญหาสังคมในระดับหนึ่ง ในเรื่องของการทำงานที่ทำให้คนรู้จักพอ ไม่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย
แล้วถ้าคนที่รู้จักพอก็รู้จักการให้และการเสียสละได้ในโอกาสต่อไป” (เพื่อัมพร)

1.3.4 เจ

ผลการศึกษาผู้ให้ข้อมูล 2 ราย รับประทานอาหารเจ เพื่อเป็นทางเลือกใน
การดูแลสุขภาพตนเองทางหนึ่ง ตามคำแนะนำของเพื่อน และบุคคลในครอบครัว และมีความเชื่อ
จากคำบอกเล่าต่อกันมาว่า คนเป็นมะเร็งห้ามทานเนื้อสัตว์ เพราะไม่ดีต่อโรค ดังคำอธิบาย

“หลังผ่าตัดมีเพื่อนที่ทำงานคนหนึ่งชวนไปทานอาหารเจ ตอนอยู่
โรงพยาบาลก็อ่านหนังสือเกี่ยวกับโรคนี้อยู่เหมือนกัน เห็นว่าคนที่ป็นหันมาทานอาหารเพื่อ
สุขภาพกันเยอะ ตอนนั้นเป็นช่วงกินเจด้วย บวกกับการสนับสนุนของแม่ด้วย แม่บอกว่า คนโบราณ
เค้าว่าคนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งนั้นถ้าไม่ทานเนื้อสัตว์อายุจะยืน ก็เลยลองทานคุณ” (น้องมัลลิกา)

“ช่วงที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลภรรยา ลูกๆเค้าก็หาซื้อหนังสือ
เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมาอ่าน ภายหลังเค้าก็ให้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ก็เลยทานเจมา
ตั้งแต่นั้นลูกก็เห็นว่ามันมีประโยชน์ ก็เลยกินเจมาตั้งแต่นั้น” (ลุงสงวน)

ผู้ให้ข้อมูลยังได้อธิบายถึงหลักข้อห้ามของการกินเจว่า

“ข้อห้ามของการกินเจ ก็มี ห้ามกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด ห้ามทานของที่มี
กลิ่นฉุน 5 อย่าง ได้แก่ กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยฉ่าย ใบยาสูบ” (ลุงสงวน)

ภายหลังการทานอาหารเจผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 รายนี้ได้อธิบายผลที่เกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
ว่า

“เราไม่ไปเบียดเบียนใคร เรากินแล้วรู้สึกว่าร่ากายบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์”
 ”(น้องมัลลิกา)

“รู้สึกว่าร่ากายเบาสบาย จิตใจสงบ สบายใจขึ้น” (ลุงสงวน)

2). การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมและฟื้นฟูร่างกายสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายปรับตัว ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งจากการศึกษาผู้ให้ข้อมูลมีการออกกำลังกายทั้งจากการประกอบกิจกรรมประจำวัน การทำงาน รวมทั้งการออกกำลังกายที่มีรูปแบบที่ชัดเจนและออกกำลังกายร่วมกับประชาชนทั่วไป

1) การออกกำลังกายจากการประกอบอาชีพ/การทำงาน

ซึ่งต้องใช้แรงงานในการประกอบกิจกรรม ถือว่าเป็นการออกกำลังกายในรูปแบบหนึ่งนั้น พบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกรายทำงานเหล่านี้อยู่เป็นประจำ บางครั้งถึงแม้ไม่ได้ออกไปประกอบอาชีพ แต่อยู่บ้านต้องรับผิดชอบงานบ้านเองทั้งหมด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลระบุว่าเมื่อทำงานมีเหงื่อออกจะรู้สึกร่างกายแข็งแรง และสุขภาพดี ดังคำให้สัมภาษณ์

“ตื่น 6 โมงเช้าเดินไปตลาด ทำกับข้าวกับปลา กวาดบ้านถูบ้าน ทำงานเล็กๆน้อยๆ มีอะไรให้ทำทั้งวันก็ได้เหงื่อแล้ว” (ยายรัตน์)

“ไปสวนทุกวันปลูกผักเล็กๆน้อยๆไว้กินเอง ก็มีรดน้ำพรวนดินบ้าง 4-5 แปลง หมุนเวียนกันไป ผักกาดบ้าง พริกบ้าง แดงบ้าง แล้วแต่อย่างละนิดอย่างละหน่อย” (ป้าเปง)

“ตื่นเช้าราวตีห้า อาบน้ำ กวาดหน้าบ้านบ้าง รดน้ำต้นไม้บ้าง บางวันก็เข้าสวนถากหญ้า ปลูกผัก ทำไปเรื่อยๆรู้สึกเหนื่อยก็หยุด นั่งพัก ก็รู้สึกสบายใจดีเราได้พักผ่อนไปด้วย ออกกำลังกายไปด้วย” (ป้าราตรี)

2) การออกกำลังกายที่มีรูปแบบชัดเจน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายในรูปแบบที่ชัดเจนและสม่ำเสมอ ดังคำให้สัมภาษณ์

“จะออกกำลังกายโดยวิธีถีบจักรยานทุกเช้าประมาณตี 5 ครั้ง ประมาณ 1-2 กิโลเมตร ไปด้วย กลับมาก็อาบน้ำกินข้าวไปทำงานต่อ”(พี่เทอด)

“ออกกำลังกาย โดยการไปเดินแอโรบิกที่โรงเรียน เมื่อก่อนไปทุกวัน ตอนนี้อย่างอาทิตย์ละ 2 วันบ้าง 3 วันบ้างแล้วแต่”(พี่สุภาพร)

“ลุงจะไปร่ำมวยจีนที่สวนสุขภาพ ช้างหอประชุม มช. ทุกเย็น เป็นการฝึกพลังลมปราณภายในร่างกาย เป็นการปรับระบบในร่างกายให้เกิดสมดุล”(ลุงสงวน)

“ไปเตะบอลกับเพื่อนๆที่สนามโรงเรียนทุกเย็น ก็ได้เหงื่อเยอะเหมือนกัน”(น้องวิทย์)

“หลังจากตื่นนอน ตอนตี 5 หลังจากทำธุระส่วนตัวเสร็จแล้ว เวลา 06.00 น. พี่ก็ออกกำลังกายโดยรำกระบอง โดยใช้ท่อนี่วีซี ดีวีดีที่สนามหน้าบ้าน การรำกระบองนี้จะได้เหงื่อมาก ทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจสะดวกขึ้น แล้วรู้สึกเลือดลมในร่างกายมัน ไหลเวียนสะดวก เหมือนเป็นการขับของเสียในร่างกายออกมาทางเหงื่อ เพราะพี่จะเป็นคนที่อ่อนเพลียง่าย แต่พอเวลาออกมาออกกำลังกายแบบนี้มันดีขึ้นจริงๆ พี่จะใช้เวลาออกกำลังกายตรงนี้ประมาณ 30 – 40 นาทีต่อวัน” (พีนนท์)

โดยผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้มีการชักชวนผู้ป่วยด้วยกันให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายด้วย

“ช่วงที่ผมไปรับคีโมที่โรงพยาบาลจะสังเกตว่าทั้งคนไข้ ทั้งญาติที่พามา ไม่มีใครยิ้มแย้มเลยพอผมไปพบเข้า ก็พยายามชวนเขาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลสุขภาพกันเสมอ โดยไม่ลืมนำให้คนไข้เหล่านั้นออกกำลังกายด้วย”(พีนนท์)

3). การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านอารมณ์

3.1 การคิดในทางบวก/มีสติ

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่อธิบายว่า สิ่งสำคัญในการดูแลตนเองคือตนเอง ต้องไม่คิดมาก ต้องเชื่อและมีความหวังว่าจะหายได้ ต้องมีสติอยู่กับตนเอง ดังคำให้สัมภาษณ์

“พอรู้ว่าตนเองป่วยกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะหากคิดว่าตัวเองไม่ไหว ไม่นานก็จะทรุด เวลาป่วยจึงควรมองโลกในแง่บวก คิดว่าเป็นได้ก็หายได้ สนุกกับการรักษาอย่าไปเครียด” (น้องแสงเดือน)

“สองวันแรกก็รู้ว่ามันเป็นมะเร็งนะยอมรับว่าตกใจมาก เป็นห่วงสารพัด วันข้างหน้าครอบครัวจะเป็นอย่างไร คิดเผื่อไปอีก 10 ปี แต่พี่ที่รู้จักคนหนึ่งให้สติว่า ทุกวันนี้เรายังอยู่กันพร้อมหน้า แล้วจะไปมัวคิดว่าวันข้างหน้าจะไม่อยู่ด้วยกันทำไม ทำให้เครียด ทำไมไม่ทำวันนี้ให้มีความสุขที่สุดละ”(พี่สุภาพร)

“ที่สำคัญคือการมีสติกำกับตนเองอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติแล้วความหวาดกลัวกับสิ่งที่จะต้องเผชิญจะลดลง เพราะรู้ว่าจะเดินต่อไปอย่างไร จะรับมือกับปัญหาอย่างไร เปรียบเสมือนการเดินทางที่มีแผนที่หรือเข็มทิศอยู่ในมือนั่นเอง”(พีนนท์)

“ทุกคนที่รู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งต้องเสียใจเป็นธรรมดา แต่อย่าลืมดึงตัวเองกลับมาให้เร็วที่สุด ซึ่งคนที่ช่วยคุณได้ดีที่สุดคือตัวคุณเอง ที่สำคัญคือการมีสติกำกับตนอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติแล้วความหวาดกลัวกับสิ่งที่ต้องเผชิญจะลดลง เพราะรู้ว่าจะเดินต่อไปอย่างไร”(น้องมัลลิกา)

“พอรู้ว่าเป็นมะเร็งนะก็ร้องไห้เสียใจมาก เพราะยังมีครอบครัว มีงาน ให้ต้องกังวล ต้องห่วง แต่ก็ได้กำลังใจจากครอบครัวดีมาก ทำให้คิดได้ว่า เรา ต้องไม่ท้อแท้ ทำใจสู้กับมัน เพราะคิดว่าถ้าเราอ่อนแอ เราก็จะเป็นมาก โรคมะเร็งก็จะยิ่งเข้าหา เราต้องฮึดสู้มันจะได้รู้ว่าเราแข่งกับมันที่นั่นมันก็มากัดเคาะเราไม่ได้ ทำใจให้สบาย ไม่ต้องไปนึกว่าเป็นมะเร็งแล้วจะต้องตาย...ตาย ”(พี่อัมพร)

3.2 สมานธิและจิตวิญญาณ

ในการศึกษาผู้ให้ข้อมูลบางรายใช้กระบวนการแพทย์ทางเลือกด้านสมานธิและจิตวิญญาณในการดูแลตนเอง ดังนี้

3.2.1 การปฏิบัติตามวิธีการของโยเร

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย ใน 12 ราย ระบุว่าตนเองใช้โยเรเป็นทางเลือกหนึ่งในการกล่อมเกล่าจิตใจ โดยผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายของโยเรว่า

“โยเร คือ สมานธิ สอนให้คนเป็นคนดี มีการกลัวบาป และรู้สึกว่าคุณคนที่เข้าไปมีสถานะจิตใจดี และทุกศาสนาสามารถเข้าได้”(ป้าแปง)

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่าตนได้ปฏิบัติโยเรเนื่องจากการชักชวนจากญาติ และ เพื่อนบ้าน

“มีญาติชวนไปที่ศูนย์โยเร เขาว่าดี ไปแล้วก็สบายใจ ไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะกัน เขาไปที่นั่นก็ได้ไปรักษาโรคด้วย แสงทิพย์ก็ทำให้หาย เราก็หาที่ไปที่ทำให้สบายใจ ก็ไปกับเขา”(ป้าแปง)

“ได้ยินเรื่องโยเรมาเหมือนกัน เห็นคนในหมู่บ้านเค้าปฏิบัติกัน แต่ไม่ได้สนใจ ช่วงที่นอนในโรงพยาบาล ก็มีเพื่อนบ้านคนหนึ่งเค้ามามาทำโยเรให้ ก็รู้สึกสบายใจดี กลางคืนนอนหลับง่ายขึ้น หลังออกจากโรงพยาบาลก็เลยไปรับพระด้วย” (ป้าราตรี)

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้รายละเอียด เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติโยเรดังนี้

“เริ่มจากยกมือไหว้ อธิฐานขอพรจากสมเด็จพระศรีอาริยเมตไตรย และ ท่านเมษุชามะให้ช่วยคุ้มครอง ให้ชีวิตมีความสุข โดยอธิฐานทั้งคนให้และคนรับ แล้วนั่งสมาธิ ยกมือให้แสงทิพย์ผ่านมือ แต่คนที่ให้ทุกคนต้องผ่านการรับพระก่อนนะ ก็ช่วยกันทำคนที่ไม่ป่วยก็ทำ คนไหนป่วยก็ไม่ทำ แต่งตัวตามสบาย เขาแนะนำให้ช่วยคนอื่นทำ แผ่นเมตตา เนื้อหาสาระของโยเรคือผู้ให้” (พี่เทอด)

ผู้ให้ข้อมูล ได้กล่าวถึงผลที่ได้รับจากการปฏิบัติโยเร ว่าเกิดผลดีต่อตนเอง ดังการให้สัมภาษณ์

“คนที่ เป็นอัมพฤต อัมพาต เป็นมาหลายปี มารับพระโยเรแล้วลุกขึ้นได้ ก็ถือว่าสุขภาพเราก็ดีขึ้นเรื่อยๆ มีแรงขึ้น แข็งแรงขึ้น ก่อนที่เราจะไม่ได้รับพระมันจะไม่ค่อยดี” (ป้าราตรี)

นอกจากผลทางด้านร่างกายแล้วผลของการแพทย์ทางเลือกโยเรยังช่วยให้ ผู้ให้ข้อมูลมีจิตใจที่ดีงาม และมีความสุขตามอัธยาศัยกับสิ่งที่เป็นอยู่ ดังการให้สัมภาษณ์

“ก็ใจเย็นขึ้น จากที่เคยหงุดหงิดง่ายก็หาย เขาก็สอนหมดทั้งความคิด ความจริง ความงาม เขาไม่ให้ไปโกรธ ไปเกลียดใคร ตอนเข้าไปทุกคนจะยิ้มแย้มแจ่มใส รู้จักหรือไม่ก็ทักทายก่อน ตอนนั้นเคยไปรับที่สละบุรี คนประมาณ 3,000 คนรองเท่าไม่มีหาย คิดดี ทำดี มีผลต่อสุขภาพ” (ป้าแบ่ง)

“คิดว่าช่วงเวลาที่ป่วย เมื่อเวลาไปโยเร แล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น แบบบอกไม่ถูก รู้สึกจิตใจดีขึ้น สบายขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยทำ ความคิดความงาม ทำให้คนอื่นเป็นสุข โยเรให้พ่อแม่ พี่น้อง จิตใจก็ดีขึ้น” (พี่เทอด)

“เขาสอนให้มีชีวิตที่ดีขึ้น เวลาไปก็สบายใจ ยิ่งเวลาไปนอนศูนย์ยิ่งสบายใจ ตื่นมาก็ทำงาน บำเพ็ญประโยชน์ในศูนย์ ทำกับข้าว และมีเรื่องเกษตรอีเอ็ม(เกษตรอินทรีย์ – EM) เกี่ยวกับการใช้สารเคมี” (ป้าราตรี)

3.2.2 การดูแลสุขภาพทางเลือกที่เชื่อมโยงกับไสยศาสตร์ ความเชื่อ และ ศาสนาแก้บน

ผู้ให้ข้อมูล 3 ราย ใน 12 ราย อธิบายว่า เนื่องจากตนเองและญาติพี่น้อง ได้บนบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเคารพบูชา ซึ่งมักเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำท้องถิ่นว่า ขอให้ ความช่วยเหลือ ขอให้หายจากโรค แล้วจะถวายสิ่งของต่างๆให้ ตามความนิยมของแต่ละคน เพื่อ เป็นสิ่งตอบแทน จะบวชถวาย ดังคำให้สัมภาษณ์

“พ่อไปบนไว้ที่วัดว่าถ้ารักษาหายจะให้บวช....บนแล้วไม่แก้มันไม่ดี ก็เลยบวชให้เมื่อ 2 ปีที่แล้ว บวชอยู่วัดใกล้ๆ 3 เดือน พอบวชแล้วก็สบายใจ ใจสงบขึ้น” (น้องวิทย์)

“แม่ไปบนกับเจ้าบ้านในหมู่บ้านไว้ว่าถ้าหาย...จะถวายหัวหมูให้ พอออกจากโรงพยาบาลแม่ก็แก้บนให้เลย” (น้องมัลลิกา)

“ลุงเค้าไปบนไว้หลายที่เหมือนกัน ที่ไหนดังๆนี้ไปมาหมด พอออกจากโรงพยาบาลก็ไปแก้บนให้ครบ ไม่งั้นจะเคราะห์ร้ายอีก ” (ป้าราตรี)

สวดมนต์

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ใช้วิธีการสวดมนต์ไหว้พระ ระลึกถึงพระที่ตนเคารพนับถือมาเป็นทางเลือกในการรักษาอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งถือเป็นการเยียวยาใจ ที่มีความสะดวกเรียบง่ายในการปฏิบัติอีกรูปแบบหนึ่ง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

“ก่อนนอนต้องสวดมนต์ทุกวัน มันทำให้จิตใจเราดีขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนแค่ไหว้พระก่อนนอน แต่ไม่ได้สวดมนต์ พอเป็นที่ศึกษาว่าคาถานั้นดี คาถานี้ดี ทำให้อายุยืนร่างกายไม่มีโรคร้าย ก็เอามาศึกษาดู เดี่ยวนี้จะต้องบทธสวดชินบัญชร ก่อนนอนทุกคืน” (ป้าเปง)

“จะสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกวันขอพรคุณพระคุณเจ้าคุ้มครอง ขอให้หายจากโรคอย่าให้มันกลับมาอีก” (ยายรัตน์)

พิธีกรรม

ผู้ให้ข้อมูลบางราย ได้อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร โดยอธิบายว่า การที่จะมีชีวิตอยู่รอดและหายจากโรคนี้อาจได้ ต้องอาศัยบุญช่วยคุ้มครอง ถ้ามีบุญมากบุญก็จะพาชีวิตให้รอดพ้นในทางกลับกันถ้ามีกรรมมากกว่ากรรมนั้นก็พาชีวิตให้พบกับเจ็บป่วย จึงพยายามประพฤติปฏิบัติแต่กรรมดี และคิดว่าโรคนี้อาจเกิดจากกรรม ดังนั้นก็ต้องทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร ดังคำให้สัมภาษณ์

“บางทีก็ไปทำสังฆทานบ้าง ตักบาตร กรวดน้ำ อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร” (น้องดา)

“ชาตินี้ไม่เคยทำกรรมชั่ว ชอบช่วยเหลือคน แฟนก็เป็นคนชอบทำบุญ จะว่าไปบุญพวกนี้เป็นสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ แต่ไม่เชื่อก็อย่าลบลู่ ทุกวันนี้ก็ยังไหว้พระ เชื่อนะว่า กรรมมันตามทันไม่ใช่ชาตินี้ก็ชาติไหนก็ได้ ถ้าหายจากโรคนี้อาจจะหมดกรรม ก็ไม่แน่ว่าจะมีกรรมอื่นอีกใหม่ มีโอกาสทำบุญอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรก็ทำเสีย คนเราต้องชดใช้กรรมอยู่แล้ว...” (ป้าเปง)

อย่างไรก็ตามในด้านความนับถือศาสนานั้นพบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกรายนับถือศาสนาพุทธ และปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธอย่างสม่ำเสมอ แต่ต่างเข้าใจถึงแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับประเพณี บุญ และบาป ดังการให้สัมภาษณ์

“ไปวัด วันพระก็ไป ปีใหม่ก็ไป ไปตามประเพณี อยากรได้บุญ อยากรได้กุศลเยอะๆ เกิดชาติหน้าฉันใด ก็ขอให้ไม่เป็น ไม่เจอโรคนี้อีก(คิดว่ามันเป็นเวรกรรม) ขอให้สุขภาพดีให้หมดเวรหมดกรรมในชาตินี้ อยากรได้อยู่กับลูกนานๆ” (ป้าราตรี)

“ไปวัด ส่วนมากจะไปวันพระ ไปไหว้พระ ไปตักบาตร ไม่ค่อยได้ฟังเทศน์เท่าไร เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำอะไรได้อย่างนั้น ชาติหน้า อยากรเกิดให้มีชีวิตดีกว่านี้ ให้สุขภาพแข็งแรงอยู่ได้นานๆ” (น้องมัลลิกา)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ มีความใกล้ชิดกับศาสนา มีกิจกรรมทางศาสนา ทำให้พิธีกรรม/กิจกรรมทางศาสนาต่างๆ มีการนำมาใช้เกี่ยวกับการบำบัดรักษาสุขภาพ ในการสร้างขวัญและกำลังใจ และยังเป็นการรักษาโรคด้านการจัดปัดเป่าของการแพทย์พื้นบ้านล้านนา การบำบัดด้วยพิธีกรรม เป็นการประกอบพิธีตามวิถีชีวิตที่สืบทอดกันมาจากรบรรพบุรุษเพื่อบรรเทาความไม่สบายใจและเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจ เป็นการปรับสภาพจิตใจให้พร้อมรับกับสภาพความเป็นจริง (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2546)

ทำสมาธิ

ผู้ให้ข้อมูลบางราย อธิบายว่าได้ใช้วิธีการทำสมาธิเป็นทางเลือกในการดูแลตนเอง ขณะที่ตนเองเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และภายหลังการกลับไปรักษาตัวต่อที่บ้าน เนื่องจากมีความกังวลใจ จากความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ผลการทำสมาธิส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูล ผ่อนคลายจิตใจสงบขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์

“หลังผ่าตัดจะปวดแผลมาก ลุงก็มีวิธีการผ่อนคลาย ด้วยการพยายามควบคุมลมหายใจของตนเอง วาดภาพลมเคลื่อนผ่านเข้าและออกทางรูจมูก ปล่อยให้บริเวณอกขยับขึ้นลงในจังหวะช้าๆ ยาวๆ และสม่ำเสมอที่สุดเท่าที่จะทำได้และรับรู้ถึงร่างกายที่ค่อยๆ ผ่อนคลาย” (ลุงสงวน)

“ไม่ว่าจะทำสิ่งใด เราก็สามารถปฏิบัติสมาธิควบคู่ไปได้ เพียงเราต้องรู้จักกำหนดจิตตาม เช่นจะรดน้ำต้นไม้ก็กำหนดจิตไปที่การรดน้ำ เมื่อเดินก็กำหนดจิตในทุกย่างก้าว แม้กระทั่งการหายใจก็ควรหายใจอย่างมีสติ” (ยายรัตน์)

“หลักที่ใช้ในชีวิต คือนั่งสมาธิแล้วทำให้จิตใจสงบ จะนั่งสมาธิ 15 นาที แล้วแต่อารมณ์ วันธรรมดาที่นั่งจะใส่ชุดธรรมดานี้ก็ถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่องพุทโธ เริ่มนั่งสมาธิตั้งแต่อยู่โรงพยาบาลแล้ว รู้สึกสบาย อารมณ์เย็นขึ้น นอนหลับดี จึงนั่งสมาธิมาเรื่อยๆ” (น้องดา)

3.3 ดนตรีบำบัด

จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง ใช้ดนตรีในการดูแลตนเองขณะรับการรักษาในโรงพยาบาลเพื่อบรรเทาผลข้างเคียงของการรับยาเคมีบำบัด

“ช่วงที่นอนให้ยาฆ่าเชื้อจะเอาเทปเพลงบรรเลงมาเปิดให้ฟังด้วย ได้มาจากเพื่อนของเค้าเอามาให้ เติมลุงก็เป็นคนชอบฟังเพลงนะ ฟังแล้ว มันรู้สึกผ่อนคลายรู้สึกที่จิตใจสงบ ” (ลุงสงวน)

3.4 พักผ่อนใจ

ผู้ให้ข้อมูล 3 รายพยายามสร้างบรรยากาศที่คิดว่าช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและสบายใจขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์

“พยายามทำกิจกรรมที่เราชอบ เช่น ฟังเพลงบ้าง พยายามวาดรูปการ์ตูน ดอกไม้ที่
ริมระเบียง โรงพยาบาล บางทีก็ตามจินตนาการ เพราะปกติก็เป็นคนชอบวาดรูปอยู่แล้ว ”(น้องดา)

“เวลาที่เค้าวัดความดัน วัดไข้เสร็จ ก็ขออนุญาตหมอลงไปเดินเล่นข้างล่างบ้าง...ได้
สูดอากาศบริสุทธิ์บ้างก็สดชื่นขึ้น นอนอยู่บนเตียงอย่างเดียว มันเบื่อ เห็นคนที่อยู่เตียงข้างๆเค้า
อาการหนัก มันหดหู” (พี่เทอด)

“ตอนเย็น บางทีแฟนก็พาไปนั่งรถเล่นบ้าง..... ไปเดินเล่นแถวสวนสาธารณะ
เสาร์-อาทิตย์บางทีก็ทำกับข้าวไปนั่งกินนอกบ้าน มันก็สบายใจดี..”(พี่อัมพร)

4.) การดูแลสุขภาพโดยใช้การแพทย์ทางเลือกด้านการขับถ่ายและการระบาย การทำดีที่อกซ์

ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีการยึดแนวทางชีวิตจิตในการดำรงชีวิต ได้มีการใช้ดีที่อกซ์ในการดูแล
ตนเอง โดยอธิบายถึงวิธีการ และผลของการทำดีที่อกซ์ว่าทำให้ร่างกายสบายขึ้น จิตใจแจ่มใสขึ้น
ดังคำอธิบาย

“ปกติจะทำการดีที่อกซ์ให้กับตัวเองอาทิตย์ละครั้ง ด้วยการสวนทวารโดยใช้น้ำกาแฟ ส่วน
ใหญ่จะทำในตอนเช้าในวันที่ไม่ได้ออกไปไหน เพราะการทำดีที่อกซ์นั้นต้องใช้เวลากับตัวเองนาน
พอสมควรประมาณ 30-45 นาที การทำดีที่อกซ์ นั้นสามารถใช้ได้ทั้งน้ำกาแฟ น้ำมะนาวผสมกับน้ำ
ในอัตราส่วนที่กำหนดหลังจากการทำดีที่อกซ์แล้ว รู้สึกว่าตัวเบาเหมือนนุ่น ทำแล้วสบาย บางครั้ง
เรารู้สึกหดหู ภาวะที่มีที่อกซ์ขึ้น ทำแล้วมันโล่ง ไม่ใช่โล่งแต่กายอย่างเดียว จิตใจก็โล่งด้วย”
(พี่นนท์)

4. ผลของการดูแลตนเองโดยใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยมะเร็ง

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 12 ราย ภายหลังใช้การแพทย์ทางเลือกเสริมการแพทย์แผนปัจจุบันในการดูแลตนเอง รู้สึกว่าสุขภาพ และจิตใจ อยู่ในสถานะที่ดีขึ้น มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติใดๆของโรค รับประทานอาหารได้ มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน ได้ตามปกติ ประกอบกับการมีคำยืนยันจากแพทย์ผู้รักษาว่าผลการตรวจร่างกายและการตรวจเลือดดีขึ้นเป็นปกติ

ผู้ให้ข้อมูลให้ความเห็นว่าสุขภาพของตนดีขึ้นมากน้อยแตกต่างกันไป โดยมากจะมีความเห็นสอดคล้องกันว่าตนแข็งแรงขึ้น คือมีเรี่ยวแรงที่จะดำเนินชีวิตได้ตามปกติเหมือนช่วงก่อนที่จะป่วย ผู้ให้ข้อมูลบางคนไม่ได้ให้ความสนใจ ว่าเนื้อร้ายนั้นจะอยู่ในร่างกายตนอยู่หรือไม่ หากแต่ปัจจุบันสามารถอยู่ร่วมกับโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ได้

“สุขภาพแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ในเรื่องของการนอนสมัยก่อนจะเป็นคนที่หลับยากเพราะจะคิดอะไรฟุ้งซ่านมาก แต่เดี๋ยวนี้สามารถที่จะกำหนดตัวเองให้หลับภายใน 3 หุ่มนได้แต่สำหรับเรื่องมะเร็งนั้นไม่เคยไปเช็กอีกเลย ไม่รู้ว่าตนเองเป็นอยู่หรือหายแล้ว แต่คิดว่าเรื่องนี้ไม่สำคัญที่สำคัญก็คือเป็นแล้วสามารถอยู่ร่วมกับมันได้” (พี่เทอด)

“คิดว่าการปฏิบัติตามแนวทางนี้ทำให้มีอาการแพ้จากการให้คีโมน้อยกว่าคนอื่นอย่างเห็นได้ชัด เพราะผมเคยเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ให้คีโมเหมือนกัน แต่เขาไม่ได้ปฏิบัติ “ชีวจิต” รู้สึกได้เลยว่าจะฟื้นตัวเร็วกว่าเขามาก นอกจากนี้ในส่วนของสภาพร่างกายก็แข็งแรงขึ้นกว่าแต่ก่อนเมื่อก่อนจะรู้สึกเพลียต้องนอนตลอดเลยแต่เดี๋ยวนี้ก็ไม่ต้อง ส่วนเรื่องมะเร็งก็ไม่เคยไปตรวจอีกเลย เพราะตอนนี้รู้สึกว่าสุขภาพปกติดี คงไม่น่าจะเป็นอะไรแล้ว” (พี่นนท์)

“ถ้าจะพูดถึงการรักษาให้หายนั้น ในแง่ของการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ คำว่า “หาย” คงไม่เหมือนกัน หายในความหมายทางวิทยาศาสตร์ คือ การตรวจสอบทางการแพทย์ตามระบบวิทยาศาสตร์การเจ็บป่วยด้วยเชื้อโรคต่างๆ เหล่านั้นยังคงมีอยู่ แต่หายสำหรับพี่ นั่นคือการที่พี่ไม่ต้องไปหาหมอทุกอาทิตย์เหมือนแต่ก่อนแล้ว ยาก็ไม่ต้องกิน พี่สามารถอยู่ได้โดยไม่ต้องใช้ยาอีกต่อไป สามารถอยู่ร่วมกับมะเร็งที่เป็นอยู่ เพราะตอนนี้สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ตามปกติ จิตใจเบิกบาน แจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่าย ขึ้น้อยใจ เหมือนแต่ก่อน และจะไม่นึกถึงความเจ็บป่วยที่เป็นความเจ็บปวดอีกต่อไปแล้ว” (พี่อัมพร)

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองด้วยการตั้งใจรับการรักษา ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเคร่งครัดทั้งขณะรับ

การรักษาในโรงพยาบาล และให้ความสำคัญกับการมาตรวจรักษาตามนัด รับประทานยาที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ดังคำให้สัมภาษณ์

“ป้าทำตามที่มีหมอสั่งทุกอย่าง ทุกขั้นตอนเลย ไม่เคยฝืนคำสั่งเลยตลอดเวลา 6 ปีที่ผ่านมา ไปไหนมาไหนเอายาติดตัวไปด้วยตลอด ไม่เคยลืมกินยาเลยซักครั้ง กินตรงเป๊ะเลยตามที่หมอให้ยามา ยานี้จะเอาติดกระเป๋าไว้ตลอด หมอก็ว่าดีแล้ว รักษาถูกทางจะได้อยู่นานๆ.....ถ้าหมอนัดนะไม่ว่าฝนจะตก แดดจะออกก็จะไปตามนัดทุกครั้ง จะมาแต่เช้าเลย ”(ป้าเป้ง)

“ตั้งใจรับการรักษาเต็มที่ตอนนั้นเม็ดเลือดขาวต่ำมาก คำห้ามหลายอย่าง ห้ามลงเตียง ห้ามกินผลไม้ทั้งเปลือก ห้ามกินผักสด ก็ทำตามทุกอย่าง อยากรวย”(น้องวิทย์)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved