

## เป็นมะเร็ง ไม่เป็นทุกซ์

### เรื่องราวที่เกิดขึ้น

26 เมษายน 2562 เข้าวันที่ฉันตื่นมาด้วยความทรมาณจากอาการปวดท้องอย่างรุนแรง “เกิดอะไรขึ้นกับฉัน” ฉันปวดท้องมาก ปวดจนตัวสั่น ฉันถูกส่งตัวมาที่ห้องฉุกเฉิน ตอนนั้นฉันคิดแค่ว่าฉีดยาแก้ปวดแล้วก็คงกลับบ้านได้ แต่ปรากฏว่าเรื่องมันใหญ่กว่านั้น ฉันถูกส่งตรวจทุกอย่างภายในเวลาอันรวดเร็ว ผล x-ray ช่องท้องพบว่าลำไส้ด้านหนึ่งโป่งพองมาก คุณหมอบอกว่า “อาจต้องผ่าตัดนะ เพราะลำไส้โป่งพองมากผิดปกติ” จากนั้นก็มีคุณหมอศัลยกรรมเข้ามาดูอาการและส่งตรวจ CT SCAN อีกครั้ง ผลพบว่ามีก้อนเนื้อโตอยู่ในผนังลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย “อะไรกันนี่ ฉันเป็นอะไร พบก้อนเนื้อที่ผนังลำไส้” คำว่าก้อนเนื้อเพียงได้ยินก็ใจสั่น มะเร็งลอยเข้ามาในหัวฉันทันที แม้คุณหมอยังยืนยันไม่ได้ว่าก้อนเนื้อที่พบนั้นจะใช่เนื้อร้ายหรือไม่ ต้องนำชิ้นเนื้อออกมาตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนจึงยืนยันได้ คุณหมอพยายามพูดไม่ให้ฉันกังวล แต่ฉันดูท่าทีและวิเคราะห์คำพูดของคุณหมอแล้ว ฉันรู้เลยว่าประสบการณ์ของคุณหมอสามารถวินิจฉัยเจ้าก้อนเนื้อนั้นจากภาพถ่าย CT SCAN ได้โดยไม่ต้องรอผลชิ้นเนื้อ เพียงแต่คุณหมอยังยืนยันไม่ได้ตามหลักการแพทย์เท่านั้นเอง ดังนั้นฉันจึงค่อนข้างมั่นใจว่าฉันเป็นผู้ป่วยมะเร็งแล้วแน่นอน... คุณหมอให้ฉันเตรียมตัวเข้าผ่าตัดทันที ไข้ “ทันที” ฉันได้รับการผ่าตัดภายในวันนั้น หลังจากรู้ว่า เป็นมะเร็งเพียงครึ่งชั่วโมง

ฉันฟื้นจากยาสลบในเช้าวันต่อมา คุณหมอเข้ามาเยี่ยมไข้และแจ้งผลการผ่าตัด คุณหมอตัดลำไส้ใหญ่ ออกไปราว 10 ซม. พบก้อนเนื้อขนาด 3 ซม. อดตันอยู่ในลำไส้ ตัวอย่างชิ้นเนื้อถูกส่งไปตรวจทางห้องปฏิบัติการ คุณหมอนัดยืนยันผลอีก 2 สัปดาห์ แต่ตามที่กล่าวไปแล้วฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันเป็นผู้ป่วยมะเร็งแน่นอน ดังนั้นจะรอผลก็วันก็คืนก็ไม่ส่งผลต่อฉันเลย แต่สิ่งที่ฉันกังวลมากกว่าในตอนนั้นคืออาการติดเชื้อในลำไส้ หากแผลภายในติดเชื้อจะต้องมีการผ่าตัดครอบสองและมีโอกาสที่ฉันจะต้องซบถายผ่านถุงหน้าท้อง นี่จึงเป็นเรื่องที่ฉันกังวลมากกว่า การรู้ว่าฉันจะเป็นหรือไม่เป็นมะเร็ง... ด้วยเหตุผลใดก็สุดแล้วแต่ผลปรากฏว่าแผลผ่าตัดทั้งภายนอกและภายในไม่พบการติดเชื้อ ฉันเริ่มซบถายปกติได้ในวันที่ 3 หลังการผ่าตัด และคุณหมออนุญาตให้กลับบ้านได้ในวันที่ 6 และนัดติดตามอาการในอีก 1 สัปดาห์ข้างหน้า

เมื่อวันถัดมาถึง คุณหมอแจ้งผลชิ้นเนื้อพบว่า ฉันเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลายระยะที่ 3 เชื้อมะเร็งลามไปที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง 2 จุด จากที่ตัดไปตรวจ 16 จุด และการรักษาต่อไปคือการให้ยาเคมีบำบัด แม้จะทำใจมาแล้วว่าฉันเป็นมะเร็งแน่ ๆ แต่ก็ยอมรับว่า ฉันไม่คิดว่าจะไปถึงระยะที่ 3 ก่อนหน้านั้นฉันพยายามหา

ข้อมูลและคาดเดาเอาเองว่า เจ้ามะเร็งของฉันน่าจะอยู่ระยะที่ 1 หรือ 2 เพราะอาการก่อนหน้านี้ไม่มีอะไรรุนแรงเลย ฉันทำงานได้ปกติ กินได้นอนดี น้ำหนักไม่เคยลด ไม่เคยท้องเสียหรือท้องผูกติดต่อกันนาน ๆ ไม่เคยถ่ายเป็นเลือด ไม่เคยต้องนอนโรงพยาบาลด้วยอาการทางกายใด ๆ เลย จะมีก็แต่เพียงอาการปวดท้องที่พอทนได้ เป็นอยู่เรื่อย ๆ มาราว 1 ปี อาการปวดท้องที่ว่าคือ ปวดนิด ๆ หน่อย ๆ ปวดเป็นบางเวลา ปวดเหมือนจะถ่ายแต่พอไปนั่งกลับถ่ายไม่สุด อุจจาระก้อนเล็กสลับ แต่อาการนี้ไม่ได้เป็นทุกวัน ใน 1 เดือนจะเป็นแบบนี้อยู่ 2-3 วันแล้วหาย แต่อาการเหล่านี้เป็นมากขึ้นใน 6 เดือนหลัง ฉันตัดสินใจไปพบแพทย์แต่อย่างทีกล่าวมาอาการที่ฉันเป็นไม่ได้ชี้ชวนให้นึกถึงคำว่ามะเร็งเลย และฉันก็ปากเบาไม่ได้แจ้งให้แพทย์ทราบว่า พ่อของฉันเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งก่อนอายุ 60 ปี และด้วยความที่ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันดูแลตนเองดีพอสมควร ไม่คิดว่าฉันมีพฤติกรรมใดที่กระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็ง การตรวจคัดกรองมะเร็งจึงถูกลืมเลือนไป ความจริงคือฉันมีโอกาสเป็นมะเร็งสูงมากจากพันธุกรรม... ร้ายจริงนะ เจ้ามะเร็งที่หลอกให้ฉันคิดว่าไม่เป็นอะไร ปวดนิด ๆ หน่อย ๆ ฉันทนได้ แต่ท้ายที่สุดก็ระยะที่ 3 แล้ว

ฉันถูกส่งตัวมาพบหมอมะเร็ง คุณหมออธิบายการรักษาด้วยการให้ยาเคมีบำบัดเพื่อลดอัตราการกลับมาเป็นซ้ำ หากให้เคมีบำบัดแล้วโอกาสกลับมาเป็นซ้ำภายใน 5 ปี จะลดลงเหลือร้อยละ 10 ฉันผ่านการให้ยาเคมีบำบัดทั้งหมด 12 ครั้ง ให้สัปดาห์เว้นสัปดาห์ ในแต่ละครั้งจะนอนให้ยา 3 วัน พักอยู่บ้าน 2 วันและสามารถมาทำงานได้ปกติ

## เมื่อเรื่องร้ายเกิดขึ้นแล้ว...จะอย่างไร

ระยะเวลาราว 8 เดือนที่ฉันอยู่กับการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด นับตั้งแต่วันที่รู้ว่าพบก้อนเนื้อในลำไส้ของ ฉันจนถึงวันสุดท้ายที่คุณหมอแจ้งผลตรวจภายในช่องท้องว่าไม่พบมะเร็งอยู่ในร่างกายฉันแล้วนั้นกินเวลา 1 ปีพอดี ฉันผ่านเรื่องร้ายนี้มาได้อย่างไร เรื่องที่ใครหลายคนไม่อยากจะเจอ โรคที่คนส่วนใหญ่คิดว่าเป็นแล้วต้องตายแน่ๆ ฉันผ่านเรื่องนี้มาได้อย่างไร นี่คือนี่สิ่งที่ฉันอยากบอกให้ผู้อ่านได้ทราบ

- หลังจากที่คุณหมอแจ้งว่าพบก้อนเนื้ออุดตันในลำไส้ต้องผ่าตัดด่วน หลังจากนั้นเพียงครึ่งชั่วโมง ฉันก็ถูกคุณหมอผ่าเอาก้อนเนื้อร้ายนั้นออกไปจากร่างกายฉันแล้ว สรุปว่าฉันมีเวลาอยู่กับเจ้าก้อนมะเร็งของฉันเพียงครึ่งชั่วโมง ฉันนี่โชคดีจริง ๆ
- เชื้อมะเร็งลามไปต่อมน้ำเหลืองแล้วนะ โอ้โฮ ! เจ้ามะเร็งนี้เจ้าเล่ห์จริง ๆ หลอกฉันได้ตั้งนาน ระยะ 3 แล้ว แต่เอาน่าอย่างน้อยก็รักษาทัน ฉันยังไม่ตาย ฉันนี่โชคดีจริง ๆ

- ฉันปล่อยตัวเองให้รู้สึกไปตามความจริงที่ปรากฏ ร้องไห้ในวันที่อาการแพ้ยามีมาก ท้อในวันที่การให้ยามาถึงอีกแล้ว เจ็บในวันที่ต้องโดนเข็มเจาะแขนจนเป็นรูพรุน เหนื่อยในวันที่ฉันต้องทำงานด้วยกายที่อ่อนแรง แต่เมื่อเหตุการณ์จบความรู้สึกฉันก็จบลงไปด้วย ฉันเจ็บเฉพาะตอนที่เข็มโดนเนื้อและฉันหายเจ็บเมื่อเข็มนั้นถูกดึงออกไป ฉันร้องไห้ในวันที่ฉันคลื่นไส้อาเจียนหนักแต่แล้วฉันก็หยุดร้องเมื่อฉันหายจากอาการนั้น ความทุกข์จึงเกาะกุมใจฉันไว้ไม่นาน
- ใช่ว่าไม่เศร้า ใช่ว่าไม่ท้อ ใช่ว่าไม่มีน้ำตา คุณไม่จำเป็นต้องเข้มแข็งตามคำบอกของใคร คุณมีสิทธิ์ที่จะกังวล คุณมีสิทธิ์ที่จะกลัว คุณมีสิทธิ์ที่จะร้องไห้ดัง ๆ โดยไม่ต้องอายใคร แต่เดี๋ยวมันก็ผ่านไป หากคุณเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ คุณจะรู้ว่ามันมาแล้วเดี๋ยวมันก็ไป เพียงคุณอย่าไปเกาะกุมมันไว้ มันมาชั่วคราวแล้วเดี๋ยวมันก็ไป
- คิดตามความเป็นจริงคือคุณต้องคิดได้ทั้งด้านบวกและลบ ถ้าคุณคิดแต่ด้านบวกนั่นคือคุณโลกสวย มันจะทำให้คุณผิดหวังในท้ายที่สุด (มะเร็งรักษาได้เดี๋ยวก็หาย ไม่ตายหรอก...แล้วถ้ารักษาไม่หายและตายหละ) ถ้าคุณคิดแต่ด้านลบนั่นคือคุณโลกมืด มันจะทำให้คุณสิ้นหวัง ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไร (ตายแน่ ๆ ใครเป็นมะเร็งก็เห็นตายกันทุกคน... แล้วถ้ารักษาหายไม่ตายหละ) ดังนั้นสิ่งที่คุณควรคิดคือ “ฉันอาจจะหายหรือฉันอาจจะตาย พรุ่งนี้ไม่รู้ว่าจะหายหรือตาย แต่วันนี้ฉันยังอยู่”
- หากคุณคิดที่จะกังวลให้คุณคิดถึงมันไปให้สุดเท่าที่คุณกังวล อย่ากังวลแบบค้างๆ คาๆ ให้คุณกังวลไปให้สุดและจัดการสิ่งที่คุณกังวลนั้นด้วยการลงมือทำ หากความตายคือที่สุดของความกลัวให้คุณคิดไปเลยว่าถ้าวันตายของคุณมาถึง อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ค่อย ๆ คิดวางแผนคุณจะทำตัวตายอย่างไร ทรัพย์สิน ลูกหลานที่ต้องดูแล หน้าที่การงาน ให้คุณวางแผนและจัดการไว้ล่วงหน้า การเตรียมตัวตายไม่เท่ากับคิดฆ่าตัวตาย ขอให้คุณมองความตายอย่างเป็นธรรมดา ยอมรับในวันที่มันมาถึง ความตายมาเยือนได้ในทุกวันและทุกคนไม่ใช่เฉพาะคุณ หากคุณนึกถึงความตายแล้วใจคุณสงบนั่นคือคุณจะไม่กลัวสิ่งใดแล้ว
- ความตายอาจไม่ใช่สิ่งที่ผู้ป่วยมะเร็งกลัวที่สุด แต่การมีชีวิตอยู่แบบคนป่วยเรื้อรัง อ่อนแอ ไร้ความสามารถ เป็นภาระ ความคิดเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งสิ้นหวัง เป็นทุกข์ และอยากตายมากกว่าอยากอยู่ ฉันยอมรับว่าฉันเคยมีความคิดนี้ในช่วงที่แพ้ยาเคมีบำบัด อาการหนักจนท้อ ความคิดชั่วขณะผุดขึ้นมาในหัว “ปล่อยฉันไปเถอะ ฉันสู้ไม่ไหวแล้ว ไม่ต้องช่วยฉันแล้ว” แต่ด้วยความมีสติรู้ตัว รู้ธรรมชาติของอารมณ์ ความคิดนั้นมันจึงเกิดและดับลงได้ในที่สุด

- ฉันไม่รู้ได้ว่าในอนาคตฉันจะกลับมาเป็นผู้ป่วยมะเร็งซ้ำอีกหรือไม่ เพราะนั่นคืออนาคต ฉันรู้แค่ว่าในวันนี้ฉันหายแล้ว ฉันทำงานใช้ชีวิตได้ปกติ หากฉันต้องกลับมาเป็นซ้ำฉันก็พร้อมที่จะใช้วิธีคิดแบบที่ฉันเคยคิด ปรับตัวและอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วยนั้นได้อีกครั้ง
- ฉันขอขอบพระคุณคณะแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่รพ.มหาวิทยาลัยนเรศวรทุกท่านที่ใส่ใจ ดูแลให้การรักษาดูแลฉันอย่างดีที่สุด
- ขอบคุณเพื่อนที่ทำให้ฉันหัวเราะได้ในวันที่ฉันอยากร้องไห้ที่สุด ขอบคุณที่คอยช่วยเหลือปลอบโยนและห่วงใย
- ขอบพระคุณคุณแม่ที่ดูแลเฝ้าไข้ฉันตลอดการรักษา ฉันเหมือนกลับไปเป็นลูกน้อยของแม่อีกครั้ง อบอุ่นและปลอดภัย

จากประสบการณ์จริง

พีรดา อุ่นไพร

นักจิตวิทยาคลินิก คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร