

ชนะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ด้วยความตั้งใจจริงของคุณ



คำให้การ ของผู้ป่วยโรค NCDs

วิกฤติมาสร้างโอกาสให้คุณได้เปลี่ยนชีวิต
จนคุณต้องกล่าวขอบคุณสัจญญาณเดือน

กองบรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ 7D Book



คำให้การของผู้ป่วยโรค NCDs

โดย กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book

ราคา 495 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผนบันทึกเสียง ดัดวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์ 7D Book

คำให้การของผู้ป่วยโรค NCDs.--

กรุงเทพฯ : เซเวนตี บুক, 2568. 304 หน้า.

1. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. 2. โรคเรื้อรัง. I. ชื่อเรื่อง.

616.044

ISBN 978-616-8235-91-1

พิมพ์ครั้งที่ 1.-- กุมภาพันธ์ 2568

ประธานบริหาร

บรรณาธิการอำนวยการ

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ที่ปรึกษาด้านการตลาด

ผู้จัดการฝ่ายสัมพันธ์ และเว็บไซต์ Creator

กองบรรณาธิการ

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

ฝ่ายการตลาด

เครดิตภาพประกอบ

ธวัชชัย พิซผล

ศต.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

ปรียาภา พิซผล

อิสระ โอภาปัญญาโชติ

จิตาภา ฤทธิ์เทพ

ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ณัฐนันท์ ไกรรินทร์

กัญนิภา แสนรัมย์ย์ ลิตาพัชร วุฒิโมตรังษ์

Design by Freepik

ภูมิโอสถสร้างสรรค์ และ จัดจำหน่ายโดย

บริษัท เซเวนตี บุก จำกัด

194/10 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

พิมพ์ที่

บริษัท กู๊ดเฮด พรินท์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

6/1 ซอยเสรีไทย 58 แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

Tel. 02-136-7042 Fax. 02-136-7043

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 0-1055-56139-31-7 สำนักงานใหญ่

ชนะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ด้วยความตั้งใจจริงของคุณ

คำให้การ
ของผู้ป่วยโรค
NCDs

วิกฤติมาสร้างโอกาสให้คุณได้เปลี่ยนชีวิต
จนคุณต้องกล่าวขอบคุณสัจญ์ญาณเตือน

คำนำ

ชีวิตของเรามักเต็มไปด้วยความวุ่นวายและความเร่งรีบ จนบางครั้งสุขภาพก็กลายเป็นสิ่งที่ถูกละเลยไปโดยไม่รู้ตัว **โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)** อาจฟังดูเหมือนคำตัดสินที่เปลี่ยนชีวิต แต่แท้จริงแล้วมันคือโอกาสที่ให้เราได้หยุดพัก หันมามองตัวเอง และเริ่มต้นดูแลสุขภาพในแบบที่ไม่เคยทำมาก่อน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่แหล่งข้อมูลหรือคำแนะนำเกี่ยวกับโรค NCDs เท่านั้น แต่เป็นการเดินทางผ่านเรื่องราวของผู้คนที่เคยเผชิญความท้าทายคลื่นลูกใหญ่ในชีวิตที่พวกเขาไม่เคยคาดคิด แต่กลับค้นพบว่าความเข้มแข็งและความหวังนั้นสามารถเปลี่ยนความเจ็บป่วยให้กลายเป็นแรงผลักดันสู่การเปลี่ยนแปลงได้

คุณจะได้พบกับแรงบันดาลใจจากผู้ที่เริ่มต้นชีวิตใหม่หลังจากรู้ว่าตัวเองป่วย รวมถึงแนวทางที่ปฏิบัติได้จริง ทั้งการดูแลสุขภาพ การปรับใจให้สงบ การวางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบ และการสร้างความสุขในสิ่งเล็กๆ ที่เรียบง่าย

ทุกบทเขียนขึ้นด้วยความตั้งใจ
ที่จะส่งพลังใจให้กับคุณ
ไม่ว่าคุณจะเป็นผู้ป่วย
หรือคนที่รักและดูแลผู้ป่วย

**เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นเหมือนเพื่อนที่คอยช่วยนำทาง
ช่วยให้คุณเห็นว่าโรคไม่ได้เป็นจุดจบ
แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทาง
ที่เต็มไปด้วยความหวังและความหมาย
ด้วยความปรารถนาดี**

กองบรรณาธิการ
สำนักพิมพ์ 7D Book

สารบัญ

บทนำ การเดินทางแห่งความหวัง _____ 13

1. เมื่อวันทีโรคเคาะประตูหัวใจ _____ 15

- ช่วงเวลาที่ทราบว่าเป็นผู้ป่วย เช่น การรับผลตรวจ หรืออาการที่เริ่มต้น เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ตระหนักถึงสุขภาพ
- ความรู้สึกของผู้ป่วย ความตกใจ ความกลัว และการเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับชีวิต

2. น้ำตาแรก ยอมรับความจริง _____ 22

- กระบวนการยอมรับความจริงหลังจากทราบว่าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น การผ่านความเศร้า ความโกรธ และความรู้สึกล้มเหลวทาง
- วิธีการปรับใจ เช่น การพูดคุยกับครอบครัว การหาที่พึ่งทางจิตใจ

3. โรคนี้คืออะไร ทำความเข้าใจ NCDs _____ 30

- อธิบายโรค NCDs อย่างง่าย ๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคแพภูมิตัวเอง
- ทำความเข้าใจว่าโรคนี้เป็นผลจากพฤติกรรมสะสมและการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

ส่วนที่ 1 การค้นหาคำตอบ_____ 43

4. เมื่อใจเริ่มสงสัย การหาข้อมูลแรกเริ่ม_____ 45

- แนวทางในการหาข้อมูลเกี่ยวกับโรค เช่น แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ หรือคำถามที่ควรถามแพทย์
- การหลีกเลี่ยงข่าวลือหรือความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับโรค

5. ก้าวแรกสู่โรงพยาบาล พบแพทย์อย่างไรให้ได้คำตอบที่ชัดเจน_____ 54

- กระบวนการยอมรับความจริงหลังจากทราบว่าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น การผ่านความเศร้า ความโกรธ และความรู้สึกลบด้านต่าง
- เสนอวิธีการปรับใจ เช่น การพูดคุยกับครอบครัว การหาที่พึ่งทางจิตใจ

6. คู่มือการวินิจฉัย จากผลตรวจสู่การรู้เท่าทันโรค_____ 62

- การทำความเข้าใจกระบวนการวินิจฉัย เช่น ผลตรวจเลือด เอกซเรย์ หรือการวิเคราะห์อื่น ๆ
- วิธีอ่านผลตรวจและตั้งคำถามเพิ่มเติมเพื่อเข้าใจโรคของตนเอง

ส่วนที่ 2 การบำบัดกายและใจ _____ 73

7. คำแนะนำจากแพทย์: ยาที่ต้องกิน ใจที่ต้องปรับ _____ 75

- บทบาทของยาในการรักษาและการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรักษา เช่น การเห็นคุณค่าของยาที่ต้องกิน

8. การดูแลตัวเอง แผนชีวิตใหม่ในโลกของ NCDs _____ 84

- การปรับตัวในชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการเวลาการลดความเครียด
- การวางแผนระยะยาวเพื่อดูแลตัวเอง

9. ดูแลร่างกาย การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับผู้ป่วย NCDs _____ 94

- แนะนำกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การเดิน ว่ายน้ำ โยคะ
- การปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย

10. ดูแลใจ เปลี่ยนมุมมองชีวิตให้เบิกบาน _____ 106

- การฝึกคิดบวก และการมองหาความสุขในชีวิตประจำวัน
- ตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายจิตใจ เช่น การอ่านหนังสือ ดูหนัง หรือทำงานศิลปะ

11. แรงแบนดาลใจจากภายใน ค้นพบความหวังในตัวเอง _____ 114

- วิธีสร้างแรงบันดาลใจ เช่น การตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ และฉลองความสำเร็จ
- ตัวอย่างเรื่องราวผู้ป่วยที่เอาชนะความท้อแท้

ส่วนที่ 3 อาหารและสุขภาพ_____ 121

12. อาหารคือยา หลักโภชนาการที่ต้องรู้_____ 123

- แนะนำอาหารที่ควรกินและหลีกเลี่ยง เช่น ลดน้ำตาล ไขมันทรานส์ เพิ่มผักและโปรตีน
- วิธีปรับเมนูโปรดให้ดีต่อสุขภาพ

13. สูตรอาหารเพื่อชีวิต เมนูสำหรับผู้ป่วย NCDs_____ 130

- ตัวอย่างสูตรอาหาร เช่น สลัดผัก น้ำพริกปลาทุ แกงเลียง
- เทคนิคการทำอาหารให้อร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการ

14. เครื่องดื่มมหัศจรรย์ เติมเต็มพลังชีวิต ด้วยธรรมชาติ _____ 158

- สูตรน้ำผักผลไม้ เช่น น้ำแครอทผสมแอปเปิล น้ำสมุนไพรรลดน้ำตาลในเลือด

15. ความสำคัญของน้ำ ดื่มอย่างไรให้เหมาะกับโรค_____ 164

- ปริมาณน้ำที่เหมาะสมในแต่ละวันและการดื่มน้ำตามเวลา

ส่วนที่ 4 การฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ _____ 171

16. การหายใจเพื่อชีวิต เทคนิคหายใจชะลอโรค _____ 173

- การฝึกหายใจลึก ๆ เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

17. พลังแห่งสมาธิ รักษาใจเพื่อรักษากาย _____ 180

- การทำสมาธิเพื่อคลายความเครียด

18. การออกกำลังกายแบบเบา เดิน-โยคะ-พิลาทิส _____ 188

- ท่าที่ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อหรือเพิ่มพลังงาน

19. ดนตรีบำบัด เสียงที่ปลอบโยนร่างกายและจิตใจ _____ 194

- การเลือกเพลงที่ช่วยสร้างสมาธิและความสงบ

20. ธรรมชาติเยียวยา ปลุกต้นไม้ในใจ ปลุกต้นไม้ในบ้าน _____ 200

- การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ เช่น การปลูกต้นไม้หรืออยู่กลางแจ้ง

ส่วนที่ 5 ชีวิตที่เปลี่ยนไปและแสงสว่าง ที่ปลายทาง _____ 211

21. ครอบครัวคือยาใจ การสร้างความเข้าใจ ในครอบครัว _____ 213

- วิธีพูดคุยและสร้างกำลังใจกับคนใกล้ตัว

22. ตั้งเป้าหมายใหม่ ชีวิตที่ไม่ได้หยุดที่คำว่าโรค _____ 222

- การค้นหาความหมายใหม่ของชีวิต

23. การทำงานอย่างสมดุล พั่นพลังใจ
ในโลกของการทำงาน _____ 231

- การจัดการงานที่เหมาะสมกับสุขภาพ

24. แสงแห่งความหวัง เรื่องราวผู้ป่วย
ที่เปลี่ยนชีวิตด้วยใจสู้ _____ 240

- ตัวอย่างผู้ป่วยที่เปลี่ยนแปลงชีวิตจากโรค

25. สุขภาพและการทำงานอย่างสมดุล _____ 248

ส่วนที่ 6 คู่มือปฏิบัติ _____ 259

26. แบบฝึกหายใจและสมาธิ วันละ 5 นาที
เพื่อชีวิตที่ดีขึ้น _____ 260

27. ปฏิทินสุขภาพ วางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบ _____ 268

28. ตารางอาหารและกิจกรรม ตัวอย่างแผน
ที่ทำตามได้ง่าย _____ 276

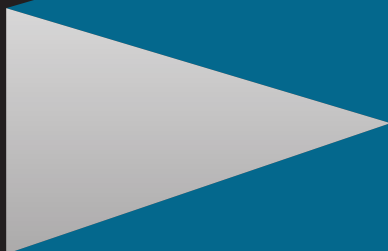
29. เคล็ดลับสุขภาพ 10 ข้อควรทำเพื่อชีวิตที่ยืนยาว _____ 284

30. จดหมายถึงผู้อ่าน แรงบันดาลใจจากผู้เขียน _____ 292



บทนำ

การเดินทาง
แห่งความหวัง





1

เมื่อวันที่โรคเคาะประตูหัวใจ

ชีวิตคนเรามักดำเนินไปในเส้นทางที่เราคิดว่าควบคุมได้ มีทั้งความเร่งรีบในเช้าวันจันทร์ ความสุขเล็กๆ จากมือเย็นกับครอบครัว และความตื่นเต้นเมื่อมีเป้าหมายใหม่ แต่บางครั้งชีวิตก็หยุดนิ่งเหมือนนาฬิกาที่ไม่มีแบตเตอรี่ และวันหนึ่งก็มีสิ่งที่เข้ามาเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง นั่นคือวันที่ “โรค” มาเคาะประตูหัวใจของฉัน

สัญญาณที่ถูกมองข้าม

มันเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ง่ายๆ ที่ฉันไม่เคยคิดว่าเป็นปัญหา อาการเหนื่อยง่ายที่ฉันมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาของการทำงานหนัก ร่างกายที่ดูเหมือนไม่มีแรงในบางวัน และความรู้สึกหนักอึ้งที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้น ฉันคิดว่าเป็นเพราะอดนอนหรือเครียดจากงานที่กดดัน

บางครั้งฉันปวดหัวอย่างรุนแรงจนต้องหยุดทำงานกลางวันเพื่อเอนตัวพัก ฉันบอกตัวเองว่า “เดี๋ยวก็คงดีขึ้น” แล้วก็กลับไปทำงานเหมือนเดิม ฉันดื่มกาแฟมากขึ้น อดอาหารบางมื้อเพื่อเร่งงาน และนอนน้อยเพราะต้องจัดการทุกอย่างให้ทันกำหนด

แต่เมื่อเวลาผ่านไป อาการเหล่านี้ไม่ได้หายไป มันกลับกลายเป็นเพื่อนสนิทที่มาเยี่ยมฉันบ่อยขึ้น ฉันเริ่มเหนื่อยง่ายขึ้นอย่างผิดปกติ เดินขึ้นบันไดไม่กี่ชั้นฉันก็ต้องหยุดพักเหมือนคนที่วิ่งมาราธอนมา

วันที่ต้องตัดสินใจ

เช้าวันหนึ่ง ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเหมือนถูกกดทับ ฉันเหนื่อยทั้งกายและใจ รู้สึกว่าตัวเองไม่ใช่คนเดิมที่เคยคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ฉันมองตัวเองในกระจก ใบหน้าที่ดูอึดโรย และดวงตาที่เต็มไปด้วยความกังวล สะท้อนภาพที่ฉันไม่เคยอยากเห็น “พอแล้ว!” ฉันบอกตัวเอง “ต้องไปหาหมอแล้ว”

ฉันไม่รู้ว่าจะต้องเจอกับอะไรบ้าง แต่ฉันรู้ว่าไม่สามารถปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปได้

ก้าวแรกสู่โรงพยาบาล

เมื่อถึงโรงพยาบาล ฉันเล่าอาการทั้งหมดให้แพทย์ฟัง ตั้งแต่อาการเหนื่อยล้าจนถึงความรู้สึกแปลก ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย ฉันเล่าอย่างละเอียดเพราะในใจลึก ๆ ฉันหวังว่าแพทย์จะบอกว่า “ไม่เป็นไร แค่พักผ่อนให้เพียงพอก็หาย”

แต่สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่แบบนั้น

...

แพทย์ฟังอย่างตั้งใจและเริ่มตั้งคำถามหลากหลายเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของฉัน เช่น ฉันกินอาหารแบบไหน ฉันออกกำลังกายหรือไม่ ฉันเครียดมากแค่ไหน ฉันตอบทุกคำถามด้วยความรู้สึกผิดเล็ก ๆ ฉันรู้ว่าฉันละเลยสุขภาพมานาน

“เราต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียดนะครับ” แพทย์บอก ก่อนที่จะส่งฉันไปตรวจเลือด วัดความดัน และทำการเอกซเรย์ ทุกขั้นตอนดูเหมือนเป็นกิจวัตรธรรมดาสำหรับเจ้าหน้าที่ แต่สำหรับฉัน ทุกนาที่เต็มไปด้วยความกังวล ฉันพยายามกล่อมตัวเองว่า “มันคงไม่ร้ายแรงหรอก”

เสียงที่เปลี่ยนชีวิต

วันต่อมา ฉันนั่งรอผลตรวจในห้องแพทย์ ความเงียบในห้องนั้นดูเหมือนจะดังที่สุด เสียงเครื่องพิมพ์ที่กำลังพิมพ์ผลตรวจออกมาทำให้ฉันรู้สึกเหมือนเวลาหยุดนิ่ง

“ค่าความดันโลหิตของคุณสูงกว่าปกติมาก น้ำตาลในเลือดของคุณเกินมาตรฐาน และระดับคอเลสเตอรอลก็สูงมาก” แพทย์เริ่มพูดด้วยน้ำเสียงจริงจัง

คำพูดนี้ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนถูกตัดสินอะไรบางอย่าง ฉันยังไม่ทันตอบอะไร แพทย์ก็พูดต่อว่า

“คุณมีความเสี่ยงสูง ที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs”

คำว่า “NCDs” ทำให้ฉันสับสน ฉันไม่เคยได้ยินคำนี้มาก่อน

โรคที่ฉันไม่เคยรู้จัก

แพทย์อธิบายว่า NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอื่น ๆ

“ถ้าคุณไม่เริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมตอนนี้ ความเสี่ยงที่จะป่วยร้ายแรงในอนาคตก็มีสูงมาก” แพทย์พูดด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่น

ช่วงเวลาของความกลัว

เมื่อฉันกลับถึงบ้าน ฉันรู้สึกเหมือนมีภูเขาสูงใหญ่ถล่มลงมาทับ ความกังวลที่เคยเล็กน้อยกลายเป็นพายุใหญ่ในหัวใจ ฉันถามตัวเองซ้ำ ๆ ว่า

“ทำไมต้องเป็นฉัน ? ฉันทำอะไรผิดเหรอ ?”

...

คำถามเหล่านี้วนเวียนอยู่ในใจ แต่ฉันก็เริ่มคิดได้ว่า การตั้งคำถามแบบนี้ ไม่ได้ช่วยอะไร สิ่งที่ต้องทำคือหันกลับมามองตัวเอง และเริ่มเปลี่ยนแปลง

ความหวังที่ปลายทาง

แม้ว่าผลตรวจจะเป็นข่าวร้าย แต่คำพูดของแพทย์ที่ว่า “คุณยังมีโอกาส” กลายเป็นแสงสว่างเล็ก ๆ ในความมืด ฉันเริ่มค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับ NCDs และพบว่ามีคนจำนวนมากที่สามารถจัดการกับโรคเหล่านี้ได้สำเร็จ บางคนเปลี่ยนพฤติกรรมจนสุขภาพดีขึ้นมากกว่าตอนที่ยังไม่ป่วย

จุดเริ่มต้นใหม่

ฉันตัดสินใจเริ่มต้นใหม่ ฉันเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ เช่น การดื่มน้ำให้มากขึ้นในแต่ละวัน การลดน้ำตาลในมื้ออาหาร และการออกกำลังกายเบา ๆ ในตอนเย็น ฉันพยายามจัดตารางชีวิตให้สมดุลมากขึ้น เช่น การพักผ่อนให้เพียงพอ และการทำสมาธิเพื่อลดความเครียด

การฟังเสียงของร่างกาย

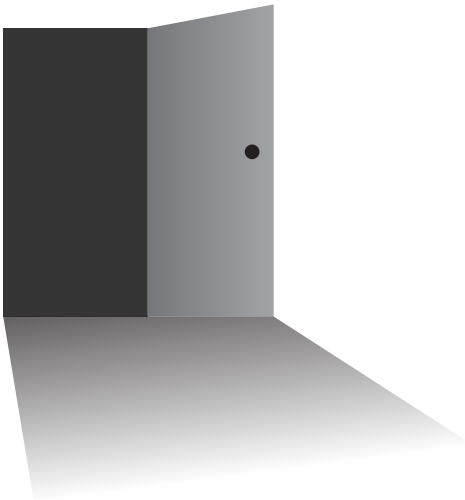
ฉันเริ่มเรียนรู้ว่าร่างกายส่งสัญญาณเตือนถึงเราเสมอ เพียงแต่เรามักไม่สนใจ ฉันฟังเสียงของร่างกายอย่างตั้งใจมากขึ้น การเหนื่อยง่ายไม่ใช่เรื่องธรรมดาอีกต่อไป แต่เป็นสัญญาณที่บอกว่า “ร่างกายต้องการการดูแล”

ส่งต่อความหวัง

วันนี้ ฉันอยากบอกกับทุกคนว่า สุขภาพของคุณอยู่ในมือคุณเอง แม้ในวันที่ โรคมาเคาะประตูหัวใจ อาจทำให้คุณรู้สึกเหมือนทุกอย่างพังทลาย แต่มันคือ โอกาสที่คุณจะเริ่มต้นใหม่ โอกาสที่คุณจะหันกลับมารักตัวเองในแบบที่ไม่เคย ทำมาก่อน

คุณไม่ได้อยู่คนเดียว และคุณสามารถเริ่มต้นได้ทันที เพราะทุกครั้งที่คุณฟัง เสียงของร่างกาย คุณกำลังให้โอกาสตัวเองเพื่อมีชีวิตที่ดีขึ้นอีกครั้ง

วันที่โรคเคาะประตูหัวใจ อาจเป็นวันที่ทำให้เราสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง แต่ในขณะเดียวกัน มันคือวันที่คุณได้รับโอกาสใหม่ โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลง ชีวิต และค้นพบว่าชีวิตที่ใส่ใจสุขภาพคือชีวิตที่มีค่ามากที่สุด





2

น้ำตาลแรก ยอมรับความจริง

ชีวิตคนเราเปรียบเสมือนเรือที่ลอยอยู่กลางทะเล บางวันคลื่นสงบ เรารู้สึกปลอดภัยและมั่นคง แต่บางครั้งพายุใหญ่ก็โหมกระหน่ำโดยไม่ทันตั้งตัว และนั่นคือสิ่งที่ฉันรู้สึกเมื่อผลตรวจสุขภาพบอกว่า “คุณมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคเรื้อรัง”

เมื่อคำว่า “โรค” เข้ามาในชีวิต

วันที่แพทย์บอกผลตรวจ ฉันจำได้ว่าทุกอย่างรอบตัวเหมือนกำลังหยุดนิ่ง เสียงของแพทย์อธิบายเกี่ยวกับโรค ความเสี่ยง และผลกระทบดังก้องในหัวฉันราวกับเป็นเสียงสะท้อนจากโพรงลึกที่ฉันไม่อยากเผชิญหน้า ฉันจับใจความได้เพียงบางคำ เช่น “ความดันโลหิตสูง” “น้ำตาลในเลือดเกินเกณฑ์” และ “เสี่ยงต่อโรคหัวใจ”

คำว่า “NCDs” ไม่เคยอยู่ในพจนานุกรมชีวิตของฉัน แต่มันกลับกลายเป็นคำสำคัญในชีวิตฉันในวันนี้

ในขณะที่แพทย์พูดถึงแนวทางการรักษาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จิตใจฉันกลับจมลึกลงไปในการคิดที่สับสนและปะปน ฉันได้ยินทุกคำไม่ชัดเจน เพราะสิ่งเดียวที่วนเวียนในหัวคือ “ทำไมต้องเป็นฉัน?”

ความรู้สึกของความไม่ยุติธรรม

“ฉันไม่ได้ใช้ชีวิตแบบนี้!” ฉันบอกตัวเอง ฉันอาจไม่ได้ดูแลสุขภาพดีเยี่ยม แต่ฉันก็ไม่ได้ปล่อยตัวเองจนเกินไป ฉันกินอาหารทั่วไปที่คนส่วนใหญ่กิน ฉันดื่มกาแฟวันละสองแก้วเพื่อให้ตื่นตัว และฉันนอนดึกเพราะต้องจัดการงานให้เสร็จ

แล้วทำไมถึงเป็นฉัน?

ฉันนึกถึงเพื่อนบางคนที่ใช้ชีวิตดูเหมือนจะแย่กว่าฉัน พวกทั้งเขาดื่มเหล้า สูบบุหรี่ และกินของหวานแทบทุกวัน แต่พวกเขากลับดูแข็งแรงเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ความคิดนี้ทำให้ฉันรู้สึกเหมือนถูกตัดสินอย่างไม่ยุติธรรม โลกดูเหมือนจะตั้งคำถามกับฉันว่า “ทำไมถึงไม่ดูแลตัวเองให้ดีกว่านี้?” ในขณะที่ฉันเองก็รู้ว่าคำตอบควรจะเป็นอะไร

การตั้งคำถามที่ไม่มีคำตอบ

เมื่อกลับถึงบ้าน ฉันเดินเข้ามาในห้องนั่งเล่นที่เงียบสงบ แต่ความเงียบนั้นกลับทำให้รู้สึกหนักอึ้งยิ่งกว่าที่เคย ฉันนั่งลงบนโซฟา สายตามองออกไปนอกหน้าต่างบานใหญ่ที่ฉันเคยมองเพื่อผ่อนคลาย แต่ในวันนี้มันกลับสะท้อนความว่างเปล่าภายในใจฉันเอง

คำพูดของแพทย์บอกว่า “คุณยังมีโอกาสเปลี่ยนแปลงตัวเอง” กลายเป็นดาบสองคม มันไม่ได้ให้กำลังใจในตอนนั้น แต่กลับเป็นเหมือนคำสิ่งที่ฉันไม่รู้จะเริ่มต้นจากตรงไหน

“ฉันจะทำได้จริงเหรอ?” ฉันถามตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่า

น้ำตาที่ไม่อาจกั้นไว้ได้

ความรู้สึกกดดันเริ่มก่อตัวขึ้น ฉันคิดถึงช่วงเวลาที่เคยปล่อยให้ตัวเองกินขนมหวานตอนดึกเพราะต้องการความสบายใจ นอนดึกเพราะต้องทำงาน และวันที่ฉันบอกตัวเองว่า “สุขภาพไว้ทีหลังก็ได้” ทุกการตัดสินใจดูเหมือนย้อนกลับมาหาฉันในรูปแบบที่ฉันไม่เคยคาดคิด

น้ำตาเริ่มไหลออกมาโดยไม่มีการเตือน ฉันไม่สามารถกั้นมันไว้ได้ ความรู้สึกอัดอั้นที่สะสมมานานพังทลายออกมาเหมือนเขื่อนที่แตก

ฉันร้องให้เป็นครั้งแรกในรอบหลายปี ร้องเพราะความกลัว ความสับสน และความรู้สึกผิดที่ไม่เคยดูแลตัวเอง

ฉันร้องให้จนหมดแรง และนั่นคือจุดที่ทำให้ฉันเริ่มมองเห็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง

เมื่อความเศร้าเริ่มแปรเปลี่ยน

หลังจากที่ร้องให้จนหมดแรง ฉันนั่งเงียบ ๆ สายตามองไปที่พื้นห้องอย่างว่างเปล่า แต่ในความเงียบนั้น ฉันเริ่มได้ยินเสียงหนึ่งจากในใจ เสียงเล็ก ๆ ที่ถามว่า “แล้วเธอจะปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปหรือ?”

มันเป็นคำถามที่ปลุกฉันจากความมืดมน ฉันเริ่มตั้งคำถามใหม่ว่า “ฉันจะทำอะไรได้บ้าง?”

การค้นพบแรงบันดาลใจ

คืนนั้น ฉันเปิดอินเทอร์เน็ตและค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ NCDs ฉันพบว่ามีคนมากมายที่เคยเผชิญสถานการณ์เดียวกัน หลายคนผ่านอุปสรรคที่ยากลำบาก ยิ่งกว่าฉัน บางคนเริ่มต้นจากจุดที่เลวร้ายมาก แต่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้

ฉันทะเจอบุคคลหนึ่งที่สะทกใจ

“การยอมรับคือก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลง”

มันทำให้ฉันเริ่มเข้าใจว่า การหนีจากความจริงไม่ได้ช่วยอะไร ฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ฉันสามารถเลือกว่าจะตอบสนองกับมันอย่างไร

น้ำตาที่เปลี่ยนเป็นแรงบันดาลใจ

ฉันคิดถึงน้ำตาที่ไหลออกมาในวันนั้นอีกครั้ง มันไม่ได้เป็นเพียงการปลดปล่อยความรู้สึก แต่มันคือการเปิดทางให้ฉันทำใจยอมรับความจริง น้ำตานั้นไม่ได้แสดงถึงความอ่อนแอ แต่มันคือกระบวนการที่ช่วยให้ฉันเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง

บทเรียนจากความเจ็บปวด

ฉันเริ่มมองว่าความเจ็บปวดในวันนี้ไม่ใช่ศัตรู แต่มันคือครูที่มาสอนบทเรียนสำคัญเกี่ยวกับชีวิต สุขภาพไม่ใช่สิ่งที่เราจะละเลยได้ มันคือสิ่งมีค่าที่สุดที่เราต้องรักษา

ฉันคิดถึงผู้คนที่อาจกำลังเผชิญสิ่งเดียวกัน ฉันรู้ว่าพวกเขาอาจกำลังร้องไห้เหมือนฉัน อาจกำลังตั้งคำถามว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” เหมือนที่ฉันเคยถาม แต่ฉันอยากให้พวกเขาเห็นว่า พวกเขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว

ก้าวแรกของการเปลี่ยนแปลง

วันต่อมา ฉันเริ่มต้นจากสิ่งเล็ก ๆ ฉันดื่มน้ำให้มากขึ้นในแต่ละวัน ลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร ลองเดินเล่นในสวนสาธารณะ และฉันยังจัดตารางเวลาพักผ่อนให้เพียงพอมากขึ้น

มันไม่ใช่เรื่องง่าย ฉันยังคงต่อสู้กับความเคยชินเดิม ๆ แต่ฉันก็เริ่มรู้สึกว่าการก้าวที่ฉันเดินไปนั้นเต็มไปด้วยความหวังเล็ก ๆ ที่ค่อย ๆ เติบโต

ความหวังที่สร้างได้

เมื่อฉันมองย้อนกลับไป ฉันขอบคุณน้ำตาที่ไหลออกมาในวันนั้น มันไม่ได้เป็นเพียงความเศร้า แต่มันคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่

หากคุณกำลังเผชิญกับความจริงที่ยากจะยอมรับเหมือนฉัน ฉันอยากบอก
คุณว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียว น้ำตาของคุณไม่ใช่สัญลักษณ์ของความอ่อนแอ
แต่มันคือกระบวนการที่ช่วยให้คุณพร้อมก้าวไปข้างหน้า

จงร้องไห้เมื่อคุณรู้สึกท้อแท้ แต่เมื่อเช็ดน้ำตาแล้ว จงลุกขึ้นและบอกกับ
ตัวเองว่า “ฉันจะไม่หยุดอยู่ตรงนี้”

เพราะทุกครั้งที่คุณลุกขึ้นยอมรับความจริง คุณกำลังสร้างทางเดินใหม่ที่พา
คุณไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเสมอ

“น้ำตาแรก” อาจเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุดในชีวิต แต่เมื่อเรายอมรับ
ความจริง เราจะพบว่าความกล้านั้นไม่ใช่จุดจบ แต่มันคือประตูที่เปิดไปสู่
โอกาสใหม่ ๆ ที่เราสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง





3

โรคนี้คืออะไร ทำความเข้าใจ NCDs

ในโลกที่วุ่นวายและเร่งรีบ เรามักมองหาอุปสรรคหรือปัญหาที่เด่นชัดเพื่อจะจัดการกับมัน แต่ศัตรูบางอย่างกลับซ่อนตัวอยู่ในความเงียบ ไม่ปรากฏตัวจนกระทั่งมันสร้างความเสียหายจนยากจะย้อนคืนได้ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า NCDs (Non-Communicable Diseases) ก็คือหนึ่งในศัตรูเงียบเหล่านั้น

โรคกลุ่มนี้ไม่ได้มาพร้อมกับการติดเชื้อที่เห็นได้ชัดเจน ไม่มีไข้ ไม่มีแผลให้เห็น แต่กลับค่อย ๆ พัฒนาในร่างกายของเรา จากการสะสมพฤติกรรมที่ดูเหมือนเล็กน้อยในแต่ละวัน เช่น การกินอาหารที่ไม่สมดุล ขาดการออกกำลังกาย และการละเลยสุขภาพจิตใจ