



ศ.นพ. อิศรางค์ นุชประยูร | เมื่อความตายรออยู่เบื้องหน้าจึงรู้ว่า สิ่งใดสำคัญที่สุดในชีวิต

13.06.62

ความตายรออยู่เบื้องหน้า แต่ไม่มีใครรู้ได้ว่าจะมาถึงตัวเองเมื่อไหร่ คนส่วนใหญ่จึงใช้ชีวิตอย่างประมาทในวัยหนุ่มสาว เพราะไม่รู้จักจัดลำดับความสำคัญของเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อเรามีโอกาสได้ไปดูแลผู้ป่วยระยะท้าย อาจจะเป็นพ่อแม่หรือคนรักของเรา ซึ่งเป็นผู้ที่ควรจะได้ทำในสิ่งที่สำคัญที่สุดและมุ่งมาดปรารถนาที่สุดในชีวิตของเขา เรากลับนำความคิดของเราไปกะเกณฑ์กำหนด ซึ่งจะยิ่งทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ที่เรารักและหวังดี ยิ่งตกต่ำลง

คุณหมออิสรางค์ นุชประยูร คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และประธานที่ปรึกษาชมรมเพื่อนมะเร็งไทย และเลขาธิการมูลนิธิสายธารแห่งความหวัง ทำงานดูแลผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งรักษาไม่หาย ผู้ซึ่งพยายามผลักดันให้ทุกคนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในระยะท้าย คุณหมอได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับชีวิตและการจัดลำดับความสำคัญกับเรื่องต่างๆ เพื่อให้เราได้ปรับทัศนคติและมองไปที่ความปรารถนาของผู้ป่วยระยะท้ายเป็นสำคัญ



พิชัยสุทรังกาย

กล่าวโดยกว้างๆ โรคมะเร็งมีสองแบบคือรักษาได้ และรักษายากมากจนสงสัยจะไม่มีทางหาย สำหรับมะเร็งที่รักษาไม่หาย ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะพูดเองว่าไม่อยากมาโรงพยาบาลอีกแล้ว อยากจากไปตามธรรมชาติ เพราะรู้ตัวดีและเข้าใจธรรมชาติของชีวิต พวกเขากลัวจะทรมาณจากการรักษา กลัวความลำบากวุ่นวาย อยากนำเวลาที่เหลืออยู่ไปสะสางเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญมากกว่า

หมอบอกว่าการฝืนรักษามะเร็งที่รักษาไม่ได้จะทำให้ยิ่งเจ็บปวดทรมาณและร่างกายจะอ่อนแอลงไปอีก จะยิ่งไปเร่งให้ตายเร็วขึ้น ยาที่ใช้ในการรักษาเป็นพิษร้ายแรงทั้งต่อมะเร็งและร่างกาย และค่ารักษาพยาบาลก็เป็นพิษร้ายแรงต่อสถานะทางการเงิน เงินเก็บมาทั้งชีวิตอาจหมดไปกับการรักษา

“ถ้าเป็นมะเร็งประเภทที่ยังรักษาหายได้ ผมจะเชียร์ให้รักษาแน่นอนอยู่แล้ว อย่าเสียโอกาสในการหายขาดจากมะเร็ง แต่ถ้าเป็นมะเร็งประเภทที่รักษายากมากๆ แล้วยังอยากพยายามรักษา แบบนี้จะลำบากหน่อย รักษาไปก็ไม่

หาย ถ้าฝืนดำเนินการรักษาต่อไปก็จะจบด้วยความผิดหวังเสียใจของทุกฝ่าย คนกลุ่มนี้ผมเชียร์ให้พิจารณาการรักษาแบบทางเลือก เพราะชีวิตจะยังเดินต่อไปได้ด้วยคามหวัง แต่จะทรมาณน้อยกว่า ”

คุณหมอเน้นว่า ต้องถามใจตัวเองว่าคุณต้องการแบบนี้จริงหรือเปล่า ถ้าเจ้าตัวไม่ได้อยากรักษา แล้วโดนคนอื่นเชียร์ๆ ให้รักษา แบบนี้คงจะไม่ดี ใช้เงินและเวลาไปทำอย่างอื่นที่มีคุณค่ากับชีวิตเขาจริงๆ จะดีกว่าไหม

ในส่วนของการเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นๆ ที่การลุกลามไม่ได้เร็วเท่ามะเร็ง เช่น เมื่อแก่ชราไปเราทุกคนก็จะจบชีวิตลงด้วยการเป็นเส้นเลือดในสมอง โรคหัวใจ โรคพวกนี้ก็พอทำนายได้ว่าจะอยู่อีกไม่นาน เราก็ควรตัดสินใจและบอกลูกหลานไว้ก่อนว่าเมื่อล้มลงหมดสติไป ต้องให้ช่วยทำอะไรแค่ไหน ถ้าคุณไม่บอกไว้ก่อนก็ลำบากแล้ว คนรอบตัวอาจจะเอาคุณเข้าโรงพยาบาลไปยื้อชีวิตไว้ก่อน ในที่สุดก็กลายเป็นภาระกับพวกเขา

“มันไม่สำคัญว่าโรคที่เป็นอยู่จะรักษาหายหรือไม่หาย จะอยู่ได้นานอีกแค่ไหน แต่สิ่งสำคัญคือเราจะใช้ชีวิตตอนนี้อย่างไรให้มีคุณภาพชีวิตให้ดีที่สุดในระยะท้าย นี่คือนี่สิ่งที่ผมอยากบอก ”



เปลี่ยนลำดับความสำคัญ

คุณหมออิศรางค์บอกว่า การจัดลำดับความสำคัญในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และเมื่อเรารู้ตัวว่าป่วยเป็นมะเร็งที่รักษาไม่หาย เราจะเปลี่ยนแปลงลำดับความสำคัญในชีวิตของตัวเองทันที

“เราทำงานเคร่งเครียดมาทั้งชีวิต อาจจะหาเงินมาเยอะแยะ พอเป็นมะเร็งปุ๊บ ก็ารู้ตัวเสียที่ว่าถึงเวลาที่จะเปลี่ยนแปลง คนไข้มะเร็งหลายคนบอกเราว่า การเป็นมะเร็งถือเป็นเรื่องดีที่จะสอนให้เรารู้จักจัดลำดับความสำคัญในชีวิต เพราะชีวิตเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ถ้าเมื่อใดตระหนักว่าชีวิตมีเหลือแค่ตัวเอง ความตายเบื้องหน้า กลายเป็นความแน่นอนขึ้นมา เมื่อเป็นมะเร็งคุณจะรู้ว่าสิ่งสำคัญในชีวิตคืออะไร” หมอบอกกับเรา

คุณภาพชีวิตในระยะท้ายขึ้นอยู่กับปรัชญาชีวิตและความคิดของแต่ละคน ต้องยอมรับกันก่อนว่าคนเราหลากหลาย เราตีความเรื่องความสุขและจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิตแตกต่างกัน ดังนั้น มันจึงเป็นเรื่องท้าทายที่เราจะต้องมานั่งพูดคุยกันอย่างเปิดใจในยามนี้

พ่อแม่บางคนรู้อย่างแน่ชัดว่ามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร ส่วนใหญ่บอกว่า เพื่ออยู่กับลูกๆ ต่อไป แต่สำหรับบางคนบอกว่า ไม่เป็นไร เขาปล่อยลูกให้เป็นอิสระ อยู่ได้ด้วยตัวเอง ดังนั้น จุดมุ่งหมายของเขาคือการท่องเที่ยว กินดื่มให้มีความสุขทางกาย หรือบางคนก็ต้องการฝึกปฏิบัติธรรมเพราะมีจุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณ ในขณะที่มีคนจำนวนไม่

น้อยเลยที่ไม่รู้อะไรเลยเกี่ยวกับชีวิตตนเอง เพราะถูกขีดเส้นให้เดินตามมาตลอดชีวิต สิ่งสำคัญคือการเปิดโอกาสให้เขาได้ทำตามที่ต้องการ

“ไม่ต้องห่วงกังวลล่วงหน้า เพราะเมื่อถึงเวลา โรคพวกนี้จะมาหาคุณไปอยู่ดี ขอเพียงให้คุณมีสติรับรู้มากพอที่จะบอกคนรอบข้างว่าจะให้ทำอะไรบ้าง ชีวิตที่ดีคือเขาได้ใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองว่าดีแล้ว เป็นนิยามของคนคนนั้นเลย” หมอบอก



ความปรารถนาสุดท้าย

นอกจากหมออิศรางค์จะทำงานรักษาผู้ป่วยมะเร็ง สำหรับผู้ป่วยที่รักษาไม่หายเมื่อเข้าถึงระยะท้าย หมอใช้วิธีให้คำปรึกษาทางจิตใจ พูดคุยถึงความฝัน ความหวัง และคุณค่าในชีวิต สิ่งที่หมอได้รับกลับมาทุกครั้งคือเรื่องราวชีวิตของผู้คน มีทั้งเรื่องน่ารื่นรมย์และเรื่องตลกๆ น่าชื่นชมในชีวิต

“ส่วนใหญ่เรามักจะมาเจอกันที่ทำงานเพื่อหาตังค์ ส่วนแพสชันหรือสิ่งที่รักจริงๆ นั้นคือเรื่องอื่น มีคนเป็นส่วนน้อยที่บอกว่าเขารักงานที่ทำอยู่ อินมากๆ ใช้ชีวิตเพื่อทำงาน คนพวกนี้ก็จะไป workaholic ไม่อยากไปโรงพยาบาลหาหมอ เพราะไม่อยากหยุดงาน ในขณะที่ลูกหลานกลับคอยรบเร้าให้อยู่บ้านพักผ่อนเพื่อไปหาหมอ ถ้าผมเจอเคสแบบนี้ ผมมักจะบอกลูกหลานว่า มันถูกต้องแล้วที่จะปล่อยให้เขาทำงานไปจนถึงวันสุดท้าย เพราะนั่นคือความภูมิใจในชีวิต คือความปรารถนาสุดท้ายของเขา”

เมื่อได้พูดคุย เราจะได้ตระหนักถึงคุณค่าสูงสุดในชีวิต เพื่อที่จะเลือกทำสิ่งนั้นในช่วงระยะท้ายโดยไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงเขา สิ่งสำคัญก็คือเปิดโอกาสให้เขาได้ทำสิ่งที่มีคุณค่าสูงสุดในชีวิต และโน้มน้าวคนรอบข้าง ลูกหลาน และญาติสนิทมิตรสหายว่า อย่าไปห้าม

คนแก่ในระยะท้ายที่ซิมเศร้า ท้อแท้ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะลึกๆ แล้วเขาถูกคนรอบข้างขัดใจ ในขณะที่ร่างกายก็อ่อนล้า จึงต้องยอมทำตามคนรอบข้างไป ยิ่งทำให้จิตใจของเขาย่ำแย่ลงไปอีก คนรอบข้างมักจะหวังดี ด้วยความรักเรามากซัดเส้นให้ผู้ป่วยระยะท้ายทำตามใจเรา หมออิศรางค์อยากกลับเส้นเหล่านั้นออกไป

“หลายครอบครัว เมื่อลูกหลานรู้ว่าพ่อแม่อยากทำอะไรเป็นครั้งสุดท้ายก็มาช่วยกัน พ่อแม่ก็ดีใจ แทนที่จะเอาเงินที่เก็บไว้มาจ่ายให้หมอ มาจ่ายค่ายา ยาพวกนั้นก็เป็ดยาพิษทั้งนั้น พ่อก็ได้ดีใจ ไม่ได้อยากถูกฉีดยา หมอเองก็เหนื่อย คนไข้มาหาเยอะมากโดยเกินความจำเป็น ตกลงพ่อมีชีวิตยาวนานขึ้นแล้วมีความสุขมากขึ้นหรือเปล่า? ก็เปล่า เจ็บตัวนานขึ้น พ่อได้เห็นลูกหลานมากันพร้อมหน้าหรือเปล่า? ก็เปล่าอีก เพราะแต่ละคนต้องทำงานหาเงินมาจ่ายค่ารักษา แบบนี้เวลาที่เหลืออยู่น้อยนิดถือว่าเป็นเวลาคุณภาพหรือเปล่า? ก็ไม่ใช่ แล้วเวลาคุณภาพของผู้ป่วยและครอบครัวจริงๆ คืออะไร? ผู้ป่วยบอกว่า ก็ไปเที่ยวด้วยกัน อยู่พร้อมหน้ากัน แค่นี้ก็ดีมากแล้ว” หมอกกล่าว

ถึงแม้ว่าเราในวัยหนุ่มสาวจะมีความรู้ มีเรี่ยวแรงกำลัง เราคิดว่าตนเองวิเคราะห์แยกแยะได้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดีต่อสุขภาพ แต่สำหรับคนป่วยระยะท้าย กรอบความคิดทุกอย่างจะเปลี่ยนไปและอาจจะแตกต่างจากเรา จะอย่างไรก็ตาม เขาย่อมเลือกทำไปตามความคิดของเขาอยู่ดี เราจึงไม่จำเป็นที่จะไปสั่งสอน แนะนำ หรือเปลี่ยนแปลงอะไร

“คนส่วนใหญ่สังขารจะไม่เอื้ออำนวยให้ทำอะไรได้อีกต่อไปแล้ว ตอนที่เขายังกินได้ ก็ควรให้เขากินของที่เขอยากกิน เขาจะกินได้แค่ช่วงเดียวเอง แล้วหลังจากนั้นเขาก็ไม่อยากอาหาร หลักการของหมอก็คือแค่ให้เขารู้สึกมีอิสระ ได้รับความเคารพความต้องการ อีกเดียวเขาก็ต้องจากไปอยู่แล้ว แค่นี้เต็มความสุขเล็กๆ น้อยๆ และรู้สึกว่าคุณคนเคารพความต้องการของฉันทัน” หมอกกล่าวทิ้งท้าย

#adayBULLETIN #WheretheConversationsBegin #ชีวามิตร #สสส #THELASTLIFELESSON

ที่มา : <https://adaybulletin.com/talk-conversation-the-last-life-lesson-07-issarang-nuchprayoon/>