



วิชาชีวิต : เข้าใจการ Shutdown (หยุดทำงาน) ของร่างกายใน ระยะท้าย

08.08.62

ร่วมเข้าใจการ Shutdown (หยุดทำงาน) ของร่างกายในระยะท้าย โดย รองศาสตราจารย์แพทย์หญิง ปัทมา โกมุก
บุตร ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ครอบครัวและประสาทวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เปลี่ยนความกลัวให้เป็นความเข้าใจ เพื่อที่จะดูแลคนไข้ให้ดียิ่งขึ้น

เรามักจะกลัวตาย เพราะเราไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาท้ายของชีวิต แต่เมื่อได้เข้าใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายในระยะ
ท้าย เราจึงสามารถเตรียมตัวบอกคนใกล้ชิด หรือผู้ดูแลได้ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพราะการจากไปอย่างมีความสุขสามารถเกิดขึ้น
ได้กับทุกคน

ในทางการแพทย์การเรียนรู้เรื่องความตายเกิดขึ้นน้อยแต่สำคัญมาก เพราะเป็นการแปรสภาพของความกลัวเป็นความเข้าใจ มีผู้
บุกเบิกด้านการแพทย์กล่าวไว้ว่า “การแพทย์ไม่ใช่วิทยาศาสตร์แห่งความแม่นยำ แต่เป็นวิทยาศาสตร์แห่งความไม่
แน่นอน” เพราะยังมีปัจจัยที่ทางการแพทย์แก้ไม่ได้ เช่น การรักษาโรคมะเร็งเสื่อมมีความเป็นไปได้แต่ยังคงมีปัจจัยทางการแพทย์ที่
หาสาเหตุไม่ได้ถึง 65% กับโรคนี้ พอถึงจุดที่ร่างกายเกิดโรคจะเกิดภาวะการรับมือจากการไม่ยอมรับสู่การยอมรับ เมื่อเกิดความ
เข้าใจที่ดีจึงเกิดการวางแผนคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อนำไปใช้ให้เกิดความสุขในระยะท้ายได้

เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะก่อนเสียชีวิต

https://youtu.be/FW6_gHXUJZx4

*คลิกเพื่อฟังดนตรีบรรเลงพร้อมขมงานศิลปะธรรมชาติเคลื่อนไหวประกอบบทความ

หากเปรียบร่างกายเป็นเสมือน "บ้าน" โดยมีชีวิตจิตใจเสมือนไฟที่ส่องในบ้าน แผงควบคุมสวิตช์ไฟคือ สมอ เป็นศูนย์รวมของร่างกายให้ทำงานประสานกัน ในทางปฏิบัติคือ การปิดสวิตช์ร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ค่อย ๆ ปิดเหมือนการปิดไฟทีละดวง ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด หากเป็นธรรมชาติอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วงหลักๆ คือ

ช่วงที่ 1 : ช่วงไม่กล้า

ผู้ป่วยระยะท้ายจะมีอาการซึม สับสน พุดน้อยลง คิดช้าลง คิดนาน หรืออาจจะไม่ตอบ จดจำไม่ค่อยได้ บางครั้งเมื่อเห็นหน้าคนรู้จัก กลับมีท่าทางหวาดกลัว เพราะสมองส่วนที่ควบคุมความรู้สึกนึกคิดหยุดทำงาน

ช่วงที่ 2 : ช่วงไม่กิน

ร่างกายโดยรวมไม่ต้องการอาหารและน้ำ แม้จะเป็นเมนูโปรดเขาจะปฏิเสธ หรือไม่กินแม้แต่น้ำ เพราะสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ที่ควบคุมความหิวความอิ่ม เริ่มหยุดทำงาน การกินอาหารหรือดื่มน้ำสร้างความเจ็บปวด เพราะจะไม่ย่อย เกิดอาการบวม ไตเริ่มหยุดทำงาน แต่ร่างกายต้องการพักกระบวนการไม่กินจึงเป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายพักอย่างราบรื่น นอกจากนี้ยังพบภาวะการใช้พลังในช่วงท้ายในบางคน เป็นการใช้พลังที่เหลืออยู่ในร่างกายจุดประกายขึ้นมาเพื่อทำอะไรบางอย่างพบได้ 1-2 วันก่อนการเสียชีวิต

ช่วงที่ 3 : ช่วงไม่กลืน

การให้น้ำ อาหารจะทำให้คนไข้สำลัก มีเสมหะค้างในคอ เพราะไม่สามารถกลืนน้ำลายในปากได้ สมองส่วนที่ควบคุมประสาทอัตโนมัติของร่างกาย ก้านสมองเริ่มหยุดทำงาน ระบบการหายใจเริ่มทำงานไม่ปกติ ทำให้หายใจเข้าไม่เป็นจังหวะ และหยุดหายใจเป็นช่วงๆ หรือเป็นภาวะหายใจแบบปากอ้า ดังนั้นการดูแลในการช่วยจัดท่าเพื่อให้ลดเสียงดังในลำคอเป็นสิ่งที่ดี เมื่อการทำงานร่างกายได้ดำเนินไปถึงที่สุด หัวใจทำงานน้อยลง ความดันร่างกายลดลง เกิดภาวะขาดเลือด อาการแสดงออกที่ส่วนปลายของเส้นเลือด เช่น ปลายมือ ปลายเท้าเย็น อาจมีสีคล้ำ จนสุดท้ายหัวใจหยุดเต้นซึ่งถือว่าเป็นการสิ้นสุดของชีวิตโดยสมบูรณ์

การจากลาที่งดงาม เพราะความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระยะท้าย

ความคิดที่ซับซ้อนจะทำให้เกิดความทุกข์หนักเป็นพิเศษ หากแต่เราสามารถสื่อสารให้เกิดความเข้าใจและความร่วมมือได้ดีด้วยการแจ้งคนรอบตัวให้ทราบและเตรียมพร้อมเพื่อแปรสภาพการจากไปสู่บ้านหลังใหม่ที่ดีขึ้น

การที่ทำให้คนไข้จากไปอย่างสงบผ่านประสบการณ์ของแม่ชีท่านหนึ่งซึ่งเป็นผู้ป่วยระยะท้าย สิ่งแรกที่เกิดขึ้นคือ การแจ้งให้คนรอบข้างรู้ว่าแม่ชีจะหลับมากขึ้น เพราะร่างกายต้องการพักผ่อนมากขึ้น และเมื่อตื่น ให้คนรอบข้างเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยการพูดคุยถึงเรื่องราวดีๆ ส่วนเรื่องการบริโภคมะแม่ชีได้บอกกล่าวว่าจะไม่กินอาหารเพื่อไม่ให้เกิดการบังคับกันเพราะห่วงใย ระยะสุดท้ายจะเข้าสู่ช่วงไม่กลืน การหายใจเป็นภาวะหายใจแบบปากอ้า เพื่อนๆ ได้ใช้ผ้าประคองปากของแม่ชีให้อยู่ในท่าที่สบาย และเพื่อนๆ ได้สื่อสารให้หมอทำตามสิ่งที่แม่ชีได้แสดงเจตนาชัดเจนไว้คือ **การไม่ใส่ท่อ** เพราะการที่จะใส่ท่อเข้าไปเพื่อช่วยให้หายใจเป็นการยึดความทรมาณออกไปสิ่งที่น่าอัศจรรย์คือเพื่อนๆ ได้เห็นรอยยิ้มของเธอเป็นครั้งสุดท้าย สิ่งดีๆ เหล่านี้ไม่จำเป็นที่จะเกิดได้เฉพาะกับคนที่อยู่ในศาสนาเท่านั้น จริงๆ อยู่ที่ว่าเราได้ทำความเข้าใจกับสิ่งนี้แค่ไหน

ความตายแท้จริงแล้วเป็นเหมือนการปิดไฟทีละดวงในบ้าน เป็นการจากบ้านหลังเก่าไปบ้านหลังใหม่ที่ดีขึ้น ความตายสามารถที่จะสวยงามได้ถ้าหากเราแปรสภาพความกลัวให้เป็นความเข้าใจ และการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่ความสงบ

.....

เข้าชม LIVE “วิชาชีวิต : การ Shutdown (หยุดทำงาน) ของร่างกาย” และ “วิชาชีวิต” บทที่ 14: การ Shutdown ของร่างกาย เพื่อความเข้าใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายในระยะท้าย เราจะสามารถเตรียมตัวบอกคนใกล้ชิด หรือผู้ดูแลได้ว่าต้องปฏิบัติอย่างไร เพราะการจากไปอย่างมีความสุขสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน

<https://www.cheevamitr.com/clip/15>

เครดิตที่มาเนื้อหาบทความ :

<https://www.cheevamitr.com/clip/35>

<https://www.cheevamitr.com/clip/15>