

CUPสวรรค์ประชารักษ์

3 กรณีศึกษา สะท้อนการนำหลักเวชศาสตร์ครอบครัวมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

โรคเรื้อรังเป็นโรคที่ต้องได้รับการรักษาและดูแลอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเข้าใจในตัวผู้ป่วยอย่างถ่องแท้ ลึกไปถึงจิตใจและความคาดหวังของผู้ป่วย เพราะถ้าหากมีความเข้าใจในตัวผู้ป่วยมากขึ้น ก็จะสามารถดูแลและรักษาผู้ป่วยให้ดีขึ้นได้

การนำหลักการเวชศาสตร์ครอบครัวมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง คือวิธีการหนึ่งซึ่งจะช่วยให้การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นองค์รวม

CUP สวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์ได้มีการนำหลักเวชศาสตร์ครอบครัวมาใช้ในการดูแลผู้ป่วย โดยได้มีการเข้าไปพูดคุยซักถามประวัติชีวิตสุขภาพอย่างละเอียด รวมทั้งประเมินการรับรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากมุมมองของผู้ป่วยเอง ด้วยคำถามหลัก 4 คำถามที่สื่อถึงประเด็น Idea Feeling Function และ Expectation เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำคัญในการดูแลผู้ป่วย เพราะการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง นอกจากจะต้องเข้าใจในโรคที่เกิดกับผู้ป่วยแล้ว ยังต้องเข้าใจถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วยด้วย นี่คือหลักที่สำคัญ

และต่อไปนี้เป็นตัวอย่างกรณีศึกษา เคสผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 3 ราย กับการตั้งคำถามสัมภาษณ์ผู้ป่วย โดยใช้หลักการตั้งคำถามของเวชศาสตร์ครอบครัว มาเป็นตัวช่วยในการเก็บข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีประสิทธิภาพต่อไป

กรณีศึกษาที่ 1

(จากเข้ากลุ่มมิตรภาพบำบัดและติดตามเยี่ยมบ้าน)

ผู้ป่วยชาย อายุ 46 ปี แม่ป่วยเป็นเบาหวาน และพบว่าลูกชายเพิ่งเป็นเบาหวานด้วย ผู้ป่วยตรวจพบว่าเป็นเบาหวานเมื่ออายุ 24 ปี ช่วงนั้นยังแข็งแรงดีมาก ทำงานหนัก ปลูกผักและทำงานเป็นลูกจ้างแขวงทางหลวงด้วย

ผู้ป่วยได้เล่าว่า “ตนเองปลูกผักและใช้สารเคมี และเข้าใจว่าการกินน้ำหวานจะสามารถล้างสารเคมีในร่างกายได้ ตนจึงได้ชงน้ำหวานกินชั้่นใหญ่ ทำให้มีอาการหิวน้ำมาก อ่อนเพลีย บัสสาวะบ่อย วันที่ป่วยมากมีอาการหน้าแดง อ่อนเพลียมาก เกือบหมดสติ ไปตรวจที่โรงพยาบาลปากน้ำโพ เจาะเลือดน้ำตาลขึ้น 1,400 หมอให้ใช้ยาฉีด รักษาประมาณ 3 เดือน หลังจากนั้นมารักษาต่อที่โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ หมอเปลี่ยนเป็นยากินวันหนึ่งตกประมาณเกือบ 10 เม็ด รู้สึกว่ากินแล้วไม่อยู่ ยังมีอาการหิวน้ำบ่อย อ่อนเพลียมากบัสสาวะบ่อย จึงไม่ไปหาหมอไม่ได้ตรวจเลือด จากนั้นจึงได้ซื้อยาฉีดเองตามที่หมอเคยให้ ฉีดยาอยู่ 6 ปี ต่อมามีบัตรทอง จึงมารักษาที่โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ต่อ ได้ฉีดยามาตลอด จนมา

3 ปีหลังนี้ผลไตขึ้นสูง แรกๆ จาก 1 เป็น 2 ช่วงนั้นมีโฆษณาเรื่องน้ำดื่มออกซิเจนหยดในน้ำ กินอยู่ 2 เดือน ผลไตขึ้นเป็น 10 จนเกิดเป็นไตวายเรื้อรัง ช่วงแรกใช้วิธีล้างไตทางหน้าท้องมานาน 3 ปีมีอาการติดเชื้อบ่อย เวลาติดเชื้อจะมีไข้สูง และปวดท้องมาก ตอนหลังต้องใช้วิธีการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมอาทิตย์ละ 2 วัน ที่โรงพยาบาลรวมแพทย์เข้าร่วมโครงการฟรีของ สปสช. ช่วงที่เริ่มเป็นไตวายก็มีภาวะเบาหวานขึ้นตา มีเลือดออกที่ในตาทั้ง 2 ข้าง แต่ข้างซ้ายออกมาก ปวดมากหมอมัทยาให้ตาฝ่อ ส่วนข้างขวาใช้วิธียิงเลเซอร์ 20 ครั้ง เลือดหยุดแต่ยังมองไม่ชัด จะเห็นระยะ 2 – 3 เมตร ง่ายๆ”

การประเมินการรับรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วยจากมุมมองของผู้ป่วยเอง

1. การประเมินการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โดยถาม Idea Feeling Function และ Expectation ในมุมมองของผู้ป่วยเมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน

- Idea** : คิดว่าเป็นเบาหวานเกิดจากอะไร
- ผู้ป่วย** : คิดว่าเป็นเบาหวานเพราะตอนนั้นทำผักมีสารพิษ มีพยาบาลบอกว่า กินน้ำหวานล้างสารพิษได้จึงกินน้ำหวานเฮลบลูบอยไป 1 ขัน มีอาการ หิวน้ำมาก เหนื่อย อ่อนเพลีย หน้าแดง เกือบนอนค ไปโรงพยาบาลปาก น้ำโพเจาะเลือดน้ำตาลสูง 1,400
- Feeling** : รู้ว่าเป็นเบาหวานครั้งแรกรู้สึกอย่างไร
- ผู้ป่วย** : พบหมอบอกว่าเป็นเบาหวานไม่หายหรอก ตัวเองไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอะไร เนื้อตัวก็เหมือนเดิม ทำงานหนักก็ยังไม่ไหว
- Function** : การทำงานและการดำเนินชีวิตเป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไร
- ผู้ป่วย** : ระยะเวลาแรกทำงานหนักก็ยังไม่มีปัญหาอะไร และคิดว่าผมทำงานหนักต้องใช้กำลังมาก น้ำตาลต้องเยอะหน่อย ก็คงไว้ประมาณ 200 จึงจะดี
- Expectation** : คาดหวังอย่างไรกับการเป็นเบาหวาน
- ผู้ป่วย** : ไม่ได้คาดหวังอะไร ก็ไม่เห็นว่าจะเป็นอะไร

2. เป็นการประเมินการเจ็บป่วยเมื่อได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นไตวาย

- Idea** : คิดว่าเป็นไตวายเรื้อรังจากอะไร
- ผู้ป่วย** : เพราะคุมน้ำตาลไม่ได้ดี และทำงานหนัก ผมชะล่าใจคิดว่าเป็นเบาหวานไม่เป็นอะไร เนื้อตัวก็เหมือนเดิม ทำงานหนักก็ได้เหมือนเดิม ไม่เคยดูแลตัวเองให้ดี ไม่มีเวลา มีแต่ทำงานหนักตลอด
- Feeling** : รู้สึกอย่างไร

- ผู้ป่วย : เบื่อชีวิต ปล่อยอยู่ในความเงิบ
- Function : การทำงานและวิถีชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไร
- ผู้ป่วย : ทำงานไม่ค่อยได้ แต่每天有เวลามากแต่ทำอะไรไม่ได้ ตอนนี้อยู่เปลี่ยนมาเลี้ยงปลาใหม่ ตอนนั้นผมใช้เวลาไปมาก เอาเวลาข้างหน้ามาใช้หมด
- Expectation : คาดหวังอย่างไร
- ผู้ป่วย : ไม่หวังอะไร หมดแล้ว ทำอะไรก็ไม่ได้
- ถาม : ถ้าย้อนกลับไปได้จะทำอะไรเมื่อรู้ว่าเป็นเบาหวาน
- ผู้ป่วย : จะทำงานให้น้อยลง มีเวลาดูแลสุขภาพมากขึ้น ไม่ใช่ร่างกายหนักเกินไป ไม่ชะล่าใจอย่างนี้ จะคุมน้ำตาลให้ดีขึ้น
- ถาม : ถ้าเจอคนที่เบาหวาน อยากจะบอกแนะนำเขาอย่างไร
- ผู้ป่วย : ผมก็บอกหลานๆ ลูกน้าก็เป็นเบาหวาน บอกเค้าว่าให้คุมน้ำตาลให้ดี ให้คุมอาหารให้ดี ก็ได้แต่บอก ผมเองยังคุมไม่ได้

กรณีศึกษาที่ 2

ผู้ป่วยชาย อายุ 27 ปี มารักษาที่โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ด้วยอาการไตวายระยะสุดท้าย และมาเข้ากลุ่มมิตรภาพบำบัด ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่า ปกติเป็นคนแข็งแรงดีมาตลอด เริ่มทำงานตั้งแต่อายุ 23 ปี ทำงานเก่ง ทำงานหนัก คือ ทำไร้อ้อย ทำนา ขับรถแทรกเตอร์ ทำงานในไร่ตลอดไม่เคยหยุด ไม่เคยป่วย แต่เพิ่งจะมาป่วยอ่อนเพลียมากทำงานไม่ไหวมาโรงพยาบาล แพทย์ตรวจพบว่าเป็นไตวายระยะสุดท้าย และความดันโลหิตสูง 200 กว่า ไม่รู้จากอะไร

- Idea : คิดว่าที่ป่วยเป็นจากอะไร
- ผู้ป่วย : ก็คงจะเป็นจากอาหารเกลือเยอะ ผมก็ไม่รู้มาก่อน แต่每天有ผมทำงาน จะกินเครื่องดื่มชูกำลังทุกวัน M-100 กระทั่งแดง วันละ 3 ขวด อาหารก็ง่ายๆจะกินบะหมี่สำเร็จรูปทุกวัน 2-3 ห่อ ขนมกรอบก็ชอบกิน
- Feeling : รู้สึกอย่างไร
- ผู้ป่วย : กลัว และเป็นห่วงลูก ตอนนี้อยู่ลูกอายุขวบกว่า ถ้าผมไม่อยู่แล้วเขาจะเป็นอย่างไร ห่วงเขา
- Function : ตอนนี้อย่างไรไม่ได้มาก มาฟอกเลือดที่คอค (Double lumem)
- Expectation : พี่ชายผมจะบริจาคไตให้ แต่ต้องพามาตรวจก่อนถ้าเข้ากันได้เขาจะบริจาคไตให้ผม 1 ข้าง แต่ถ้าไม่ได้ ผมต้องใช้วิธีล้างไตทางหน้าท้อง

เพราะพอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมต้องใช้เงินเดือนละ 2 หมื่น ผมไม่มี
รายได้มาก

จากการติดตามผู้ป่วยโดยการโทรศัพท์ครั้งสุดท้าย (21 ธ.ค.53) ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรง ความดันโลหิตปกติ กินยาความดันโลหิตอยู่ และเข้าร่วมโครงการของ สปสช. โดยจะล้างไตทางหน้าท้อง ขณะนี้ยังพอกเลือดที่บริเวณคออยู่ทุกสัปดาห์ แพทย์นัดมาเพื่อเตรียมเจาะทางหน้าท้องและจะใช้วิธีล้างไตทางหน้าท้องต่อไปเนื่องจากไม่สามารถรับไตจากพี่ชายได้ ผู้ป่วยมีความหวังและจิตใจดี ควบคุมอาหารและความดันโลหิตได้ดี

วิเคราะห์ ปริมาณเกลือที่ผู้ป่วยได้รับเกินจากเกณฑ์กำหนดในแต่ละวันมาก คือ โดยเฉลี่ยเกลือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ผู้ป่วยรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง มีเกลือโซเดียม 1,500 มิลลิกรัมเป็นอย่างต่ำ ถ้า 2 ซองจะได้ 3,000 มิลลิกรัม ถ้า 3 ซอง จะได้ 4,500 มิลลิกรัม เครื่องดื่มชูกำลังมีเกลือโซเดียม 160 มิลลิกรัมต่อขวด ถ้าดื่ม 3 ขวด จะมีเกลือ 480 มิลลิกรัม สรุปจะได้เกลือประมาณ 3,480 – 5,980 มิลลิกรัม โดยยังไม่ได้รวมขนมกรอบซองต่างๆ อีกหรืออาหารอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ ผู้ป่วยบอกว่าเวลากินอาหารก็จะเติมน้ำปลาเครื่องปรุงเป็นประจำ

จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยได้ปริมาณเกลือในแต่ละวันเกินจากที่ร่างกายต้องการมาก และสะสมมากขึ้นทุกวันจนไตทำงานไม่ได้และเข้าสู่ภาวะไตวายอย่างเฉียบพลัน ผู้ป่วยมารักษาที่โรงพยาบาลและหมดสติต้องนอนรักษาในไอซียูอยู่ 1 สัปดาห์ หลังจากออกจากไอซียูและกลับบ้านแล้ว ติดตามเยี่ยมบ้านผู้ป่วยเข้าร่วมโครงการล้างไตทางหน้าท้อง แต่ผู้ป่วยมีความหวังและมีแรงบันดาลใจในชีวิต บอกว่า *“อีกไม่กี่เดือน ผมก็จะได้เห็นหน้าหลาน ลูกสาวกำลังท้อง และกำลังจะรับปริญญาโทด้วย ผมมีความหวัง และตอนนี้ผมกำลังเขียนหนังสือการเลี้ยงบอนไซอยู่ เป็นสิ่งที่ผมเรียนรู้มาด้วยตนเอง”*

กรณีศึกษาที่ 3

(การทำกลุ่มโรคเรื้อรังสัญจร)

ผู้ป่วยหญิงไทย อายุ 52 ปี เริ่มป่วยด้วยโรคเบาหวานมา 15 ปี เมื่ออายุ 38 ปี และต่อมาหลังจากนั้น 10 ปีก็เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยเล่าว่า ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาไม่เคยคุมน้ำตาลได้เลยจะอยู่ที่ 200 กว่ามาตลอด เพิ่งมาช่วง 6 เดือนหลังที่คุมได้ 100 กว่าๆ เป็นเพราะมีเบาหวานขึ้นตา และมองไม่ค่อยเห็น หลังจากใคร่ครวญดูก็เริ่มปรับเปลี่ยนชีวิตใหม่ โดยมีสามีเป็นกำลังใจคอยดูแล เริ่มด้วยการกินข้าวน้อยลง กินผักมากๆ สามีตัดผักให้ใส่ผักหลายๆ สี ไม่ใส่น้ำมัน ใช้น้ำแทนและใส่กระเทียม แรกๆ กินไม่ได้ แต่ตอนหลังชินรสชาติแล้วกินได้ และที่สำคัญคือเดินออกกำลังกายที่หนองสนมบุญ สามีชวนไป แรกๆ เดินเหนื่อยก็เหนื่อยแล้วแต่สามีหลอกล่อว่าเดินอีกหน่อยนะ ก็เดินอยู่อย่างนี้ พอสัก 1 อาทิตย์รู้สึกดีกว่าดีขึ้น สบายตัว จิตใจดีไม่

หงุดหงิดเหมือนก่อน สดชื่น ตามองเห็นชัดขึ้น และมาจะเลือดตรวจน้ำตาลได้100กว่า หมอบอกว่าแปลกใจ หลังจากนั้นก็เดินออกกำลังกายตลอด ไม่ค่อยเหนื่อยแล้ว ตอนหลังสามีไม่ต้องชวนแล้ว ถึงเวลาก็เตรียมตัวออกไป เวลาไปก็จะได้เจอคนมากได้พูดคุย แต่วันก็เจอคนเปลี่ยนไปได้รู้จักกัน พบคนมากมีความสุข และดีใจที่หาสูตรสำหรับตัวเองได้ที่ไม่เคยทำมาได้เลยตลอดเวลาที่ผ่านไป ผลเลือดน้ำตาลสะสมในเม็ดเลือดแดง จาก 7.6% มาเป็น 6.6% ดีใจมาก และผลไตก็ดีขึ้น (มี.ค.53)

สำหรับผู้ป่วยรายนี้หลังจากที่ปรับเปลี่ยนตัวเองได้แล้ว ได้คงสิ่งที่ดีๆของตนไว้และยังเดินออกกำลังกายทุกวันจนทุกวันนี้เป็นเวลา 1 ปี รู้สึกมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่รู้สึกตัวเองว่าป่วย

กล่าวโดยสรุป การดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้สามารถดูแลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืนต้องอาศัยการสร้างความรู้ความตระหนักรู้ที่เกิดจากภายในของผู้ป่วย โดยให้เห็นถึงคุณค่าความหมายของชีวิตตลอดจนแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพ โดยความยั่งยืนนั้นจะต้องให้เกิดสติที่สามารถเตือนใจในการกิน การอยู่ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งกิจกรรมที่ทำได้ต้องใช้การทำทั้งในเรื่องเนื้อหา ความรู้และการลงมือปฏิบัติที่เป็นจริงและทำซ้ำหลายๆครั้ง ผ่านการแลกเปลี่ยนพูดคุยที่มีความเชื่อมั่นและวางใจต่อกัน ผู้ดำเนินกิจกรรมจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี ฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสิน ไม่คาดโทษ ถ้าใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา โดยมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีพื้นที่การรับฟังกันที่รู้สึกปลอดภัย และให้มีช่วงของการคิดใคร่ครวญตัวเอง ทั้งที่ผ่านมา และอนาคต และคุณค่าและแรงบันดาลใจของผู้ป่วยได้ จึงจะเกิดผลในการปฏิบัติระยะยาว

ข้อมูลโดย: เพ็ญพร ยุงทอง และทีมงาน CUPสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

เรียบเรียงโดย: ทีมวิชาการ สำนักงานวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน

สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล