

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาประสบการณ์ชีวิตของผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการดำเนินการวิจัย ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 14 ราย ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ชีวิต ของผู้ที่เป็น โรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย

1. ความหมายของโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์
2. พฤติกรรมการเจ็บป่วยของผู้ที่เป็น โรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้มีจำนวน 14 ราย เป็นชายจำนวน 12 ราย และ หญิงจำนวน 2 ราย ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดมีอายุตั้งแต่ 30 - 82 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 40 - 49 ปี และกลุ่มอายุ 50 - 59 ปี จำนวน 4 ราย เท่ากัน รองลงมาอยู่ในกลุ่มอายุ 60 - 69 ปี จำนวน 3 ราย ผู้ให้ข้อมูลมีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 12 ราย หย่าและหม้ายจำนวนอย่างละ 1 ราย ระดับการศึกษาของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษา จำนวน 10 ราย และไม่ได้เรียนหนังสือ 4 ราย อาชีพของผู้ให้ข้อมูลก่อนการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ มีอาชีพ ทำนา และหลังเจ็บป่วยไม่ได้ประกอบอาชีพใด ๆ เพียงแต่ช่วยงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ มีเพียง 5 รายที่ยังคงประกอบอาชีพต่อ คือ รับจ้างแต่ปริมาณงานที่ทำก็น้อยลงกว่าก่อนเจ็บป่วย ส่วนบทบาทในครอบครัวก่อนการเจ็บป่วยผู้ให้ข้อมูลมีบทบาทเป็นหัวหน้าครอบครัวจำนวน 12 ราย และเป็นสมาชิกในครอบครัวจำนวน 2 ราย หลังการเจ็บป่วยทำให้บทบาทความรับผิดชอบเปลี่ยนแปลง จากหัวหน้าครอบครัวเป็นสมาชิกในครอบครัว 8 ราย ใน 12 ราย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและ
บทบาทความรับผิดชอบต่อครอบครัว

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 14 (ราย)
เพศ	
ชาย	12
หญิง	2
อายุ (ปี)	
30 - 39	1
40 - 49	4
50 - 59	4
60 - 69	3
70 ปีขึ้นไป	2
สถานภาพสมรส	
โสด	0
คู่อยู่ด้วยกัน	12
หย่า	1
หม้าย	1
ระดับการศึกษา	
ไม่ได้เรียนหนังสือ	4
ประถมศึกษา	10
อาชีพก่อนการเจ็บป่วย	
ทำนา	6
รับจ้าง	6
ไม่ได้ทำงาน	2
อาชีพหลังการเจ็บป่วย	
ทำนา	0
รับจ้าง	5
ไม่ได้ทำงาน	9

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 14 ราย
บทบาทความรับผิดชอบต่อครอบครัวก่อนการเจ็บป่วย	
หัวหน้าครอบครัว	12
สมาชิกครอบครัว	2
บทบาทความรับผิดชอบต่อครอบครัวหลังการเจ็บป่วย	
หัวหน้าครอบครัว	8
สมาชิกครอบครัว	6

ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและการรักษา พบว่าผู้ให้ข้อมูล มีระยะเวลาที่รับรู้ว่าเป็นโรค ตับแข็งจากแอลกอฮอล์ อยู่ในระหว่าง 1 - 3 ปี จำนวน 7 ราย ระหว่าง 4 - 6 ปี จำนวน 4 ราย และ ระยะเวลาต่ำกว่า 1 ปี จำนวน 3 ราย สำหรับอาการรบกวนโดยเรียงลำดับความรุนแรง 5 อันดับแรก ของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูล 1 ราย อาจเคยมีอาการรบกวนมากกว่า 1 อย่าง คือ ท้องอืดโต/ แน่นท้อง/ ปวดท้อง มีจำนวนมากที่สุด 13 ราย รองลงมา อาการอาเจียนเป็นเลือด/ ถ่ายเป็นเลือด และ แขนขาอ่อนแรง จำนวน 6 รายเท่ากัน อาการแพ้/ สับสน จำนวน 5 ราย และอาการรบกวน ลำดับสุดท้าย คือ หายใจเหนื่อย จำนวน 4 ราย สำหรับวิธีการรักษาอื่นร่วมด้วยนอกเหนือจากการ รักษาของแพทย์ แผนปัจจุบัน พบว่ามีจำนวน 7 ราย คือ รับประทานยาหม้อ/ ยาสมุนไพร จำนวน 4 ราย รับประทานยาหมอโบราณ (ลูกกลอน/ น้ำมันปลุกเสก) จำนวน 2 ราย ชี้อายุขัยรับประทาน จำนวน 1 ราย และอีก 7 รายไม่มีการรักษาวิธีอื่นร่วมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 จำนวนผู้ให้ข้อมูลจำแนกตาม ระยะเวลาที่รับรู้ว่าเป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ อาการ
รบกวน 5 อันดับแรก และวิธีการรักษาอื่นร่วมด้วย นอกจากการรักษาของแพทย์แผน
ปัจจุบัน

ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยและการรักษา	จำนวน (ราย)
ระยะเวลาที่รับรู้ว่าเป็นโรคตับแข็งจาก	
แอลกอฮอล์	
ต่ำกว่า 1 ปี	3
1 - 3 ปี	7
4 - 6 ปี	4
อาการรบกวน 5 อันดับแรก โดยเรียงลำดับตาม	(จำนวน 34 อาการ)
ความรุนแรง (1 คนมีอาการรบกวนมากกว่า 1	
อย่าง)	
ท้องอืดโต/ แน่นท้อง/ ปวดท้อง	13
อาการอาเจียนเป็นเลือด/ ถ่ายเป็นเลือด	6
แขนขาอ่อนแรง	6
อาการแพ้/ สบส่น	5
หายใจเหนื่อย	4
การรักษาอื่นร่วมกับการรักษาของแพทย์แผน	
ปัจจุบัน	
ไม่มี	7
มี	7
- รับประทานยาหม้อ/ ยาสมุนไพร	4
- ยาหม้อโบราณ (ลูกกลอน/ น้ำมันปลุกเสก)	2
- ใช้อาหารรับประทาน (ยากระจายเส้น)	1

ลักษณะของผู้ให้ข้อมูลที่มารับบริการ

ลักษณะของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแยกตามแผนกของแหล่งข้อมูลในโรงพยาบาลที่ผู้ให้ข้อมูล
มารับบริการ ดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลที่มารับบริการการตรวจในแผนกอายุรกรรมทั่วไปของหอผู้ป่วยนอก

จะเป็นผู้ที่มารับบริการตรวจรักษาอาการที่ไม่รุนแรงและไม่ฉุกเฉิน หรือเป็นการมารับบริการรักษาต่อเนื่องเท่านั้น แต่ถ้ามีความจำเป็นที่ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลก็จะได้อยู่ในแผนกอายุรกรรม การเดินทางมารับบริการ โดยการจ้างเหมารถในหมู่บ้านมาส่ง หรือซื้อแท็กซี่รถจักรยานยนต์มา หรือขับรถยนต์มาเองซึ่งส่วนใหญ่มีญาติมาด้วย โดยแหล่งที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่อยู่ในเขตอำเภอเมือง และกิ่งอำเภอสาทเหล็กซึ่งมีเขตติดต่อกันและยังไม่มีโรงพยาบาลประจำอำเภอเนื่องจากอยู่ห่างจากตัวจังหวัดเพียงแค่ 16 กิโลเมตรเท่านั้น

ผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับบริการตรวจรักษาในแผนกผู้ป่วยฉุกเฉิน คือผู้ที่เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคที่รุนแรง เช่น มีภาวะเลือดออกในระบบทางเดินอาหารร่วมกับมีอาการช็อก หรือมีภาวะน้ำเกินร่วมกับการมีภาวะเหนื่อยหอบ เป็นต้น โดยเป็นทั้งผู้ที่มิภูมิลำเนาอยู่เขตอำเภอเมืองหรือต่างอำเภอ แล้วถูกส่งตัวมารับการรักษาต่อจากโรงพยาบาลชุมชนก็ได้ ซึ่งมีญาติมาคอยดูแลตลอดเวลา และมักเป็นผู้ป่วยที่เคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการแทรกซ้อนของโรคแล้วทั้งสิ้น หลังจากนั้นจะถูกส่งตัวไปรับการรักษาต่อที่แผนกอายุรกรรม หรือหอผู้ป่วยหนักได้

เมื่อผู้ป่วยจำหน่ายกลับบ้านก็จะมีการนัดมาตรวจของแพทย์ โดยมักจะนัดเพียงครั้งแรก ครั้งเดียว หลังจากนั้นก็แล้วแต่การพิจารณาของแพทย์ว่าจะนัดมาตรวจอีกอย่างไร แต่ถ้าเป็นผู้ป่วยที่มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตอำเภอเมือง แพทย์จะนัดให้ไปรับบริการตรวจรับยาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลตามสิทธิการรักษา

บริบท สภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมของผู้ให้ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในภาพรวมของประสบการณ์ชีวิตของผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยขอกล่าวถึงบริบท สภาพแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรมของผู้ให้ข้อมูล โดยจะกล่าวถึงลักษณะของบริการสุขภาพที่ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ได้รับ ลักษณะของชุมชน ความเป็นอยู่ ตลอดจนความเชื่อ ทศนคติที่เกี่ยวข้องของกับผู้ที่ เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์

ผู้ให้ข้อมูลอยู่ในสังคมชนบท สร้างบ้านเรือนอยู่เป็นกลุ่ม ๆ โดยแต่ละกลุ่มกระจายกันไปทั่วหมู่บ้าน สามารถเดินทางไปมาหากันได้สะดวก เนื่องจากเป็นถนนลาดยาง และแทบทุกหลังคาเรือนมียานพาหนะเป็นของตัวเอง เช่น จักรยาน รถจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ ในหมู่บ้านจะมีร้านค้าขายของชำซึ่งจำหน่ายสุรานั้น กระจัดกระจายอยู่ในหมู่บ้านซึ่งส่วนใหญ่จะพบว่าร้านขายของชำเหล่านี้มักอยู่ใกล้กับบ้านของผู้ให้ข้อมูลจึงทำให้สะดวกในการซื้อสุรามาดื่ม ลักษณะของครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวซึ่งมีสมาชิกในครอบครัว ประมาณ 3-4 คน คือ มีผู้ให้ข้อมูล คู่สมรส และที่เหลือมักจะเป็นผู้สูงอายุหรือเด็ก สำหรับคนวัยหนุ่มสาวมักจะเข้าไปทำงานในกรุงเทพ หรือในจังหวัดใหญ่ ๆ เครือญาติส่วนใหญ่ปลูกบ้านอาศัยอยู่ข้างเคียงกัน คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นวัยกลางคนและผู้สูงอายุมีอาชีพทางการเกษตร และรับจ้างรายวันทั่วไปทั้งในบริเวณ

หมู่บ้านหรือเข้าไปรับจ้างในตัวอำเภอ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ จะไปรักษาที่สถานอนามัยใกล้บ้านหรือรักษาแผนทางเลือกอื่น เช่น ยาหม้อ/ ยาสมุนไพร ยาหม้อโบราณ เป็นต้นซึ่งเป็นหมอชาวบ้านที่ได้รับการแนะนำต่อ ๆ กันมาและผู้ให้ข้อมูลเองหรือครอบครัวก็มีความเชื่อว่าสามารถช่วยรักษาอาการที่เกิดขึ้นได้ โดยมักจะรับประทานควบคู่ไปกับยาแผนปัจจุบัน แต่เมื่ออาการเจ็บป่วยรุนแรงขึ้นหรือมีการเจ็บป่วยเรื้อรังก็มักจะพามาหาหมอในหมู่บ้านหรือให้ญาติพามารักษาที่โรงพยาบาลใกล้บ้าน อาชีพก่อนเจ็บป่วยของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่คือทำนาหรือไปรับจ้างที่กรุงเทพ แต่ภายหลังเจ็บป่วยต้องหยุดทำนาเนื่องจากทำไม่ไหวและบางรายก็กลับจากกรุงเทพมาอยู่บ้าน โดยงานที่ทำภายหลังการเจ็บป่วยคือการทำงานบ้านเล็กน้อย ๆ หรือรับจ้างทั่วไปซึ่งเป็นงานที่เบาลง ฉะนั้นรายได้ส่วนใหญ่จึงได้มาจากบุตรหลานที่ไปทำงานต่างจังหวัดส่งมาให้ สำหรับทัศนคติของคนในชุมชนต่อผู้ให้ข้อมูลมองว่าผู้ที่เป็นโรคตับแข็งเป็นโรคที่เกิดจากการทำตัวเองคือการดื่มสุรา และคงเป็นระยะสุดท้ายแล้วจึงแสดงอาการผิดปกติเกิดขึ้นและมีการเข้ารับการรักษาเป็นระยะ ๆ เพราะมีหลายคนที่ดื่มเหมือนกันแต่ก็ไม่เห็นมีอาการผิดปกติอะไร ฉะนั้นจึงคิดว่าผู้ให้ข้อมูลคงมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ชีวิต ของผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์

การนำเสนอผลการศึกษาประสบการณ์ชีวิต ของผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การให้ความหมายของโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ และส่วนที่ 2 พฤติกรรมการเจ็บป่วย รายละเอียดดังต่อไปนี้

ความหมายของโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์

ผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ มีการใช้คำเรียกโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์หลายคำ คือ คำว่า “โรคตับ” “โรคตับแข็ง” “โรคเหล้า” และ “โรคตับโต”

โดยสรุปแล้วผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ว่า เป็นโรคที่เกิดจากการดื่มสุรา เมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายได้ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อการทำงาน อาชีพเนื่องจากไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม อันเป็นผลมาจากอาการเจ็บป่วยของโรค และทำให้รู้สึกถึงความตาย เนื่องจากเคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วยที่รุนแรงมาก และจากการพบเห็นผู้ป่วยโรคนี้อีกเสียชีวิตบ่อยครั้ง โดยการให้ความหมายเหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับข้อมูลข่าวสารจาก แพทย์ เพื่อน หรือบุคคลอื่น หรือเกิดจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูลเอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เกิดจากดื่มเหล้า

ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 14 ราย กล่าวว่าโรคตับแข็งเกิดจากการดื่มสุรา โดยเฉพาะการดื่มมาเป็น

ระยะเวลานาน หรือดื่มในปริมาณที่มากติดต่อกัน เนื่องจากเชื่อว่าการดื่มสุราจะส่งผลต่อดับ คือ ทำให้ตับเกิดการอักเสบแล้วกลายเป็นตับแข็งได้ และจากประสบการณ์ที่เห็นบุคคลอื่นที่ดื่มสุราแล้วเกิดอาการเจ็บป่วยซึ่งแพทย์ก็วินิจฉัยว่าเป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลที่ก็มีประวัติการดื่มสุราเป็นประจำหรือดื่มในปริมาณมากเช่นกัน ฉะนั้นจึงทำให้เชื่อว่าโรคตับแข็งที่ตนเป็นอยู่เกิดจากการดื่มสุรา ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ หมอเขาบอกว่ากินเหล้ามาก เลยเป็นตับแข็ง.....เชื่อเพราะกินเหล้ามากจริง ๆ คือ กินวัน นึ่งตักสองขวด สองกลม บางทีก็ถึงบางทีก็ไม่ถึงแต่กินขวดกว่าห่ะ...กินทั้งวันกินประจำทุกประจิก.....เราก็ยอมรับของเรา เราก็เคยบอกคนแถวบ้านว่าเหล้าเป็นแบบนี้ อย่าไปกินมันอะไรมันดูตัวอย่างเราสิ ”

(Id 04)

“ มันเป็น โรคเหล้า...เพราะเราก็กินเหล้าเยอะ.....เพราะเวลาเรากินเหล้าเข้าไปมันจะทำให้ตับอักเสบเป็นแผลแล้วก็กลายเป็นตับแข็ง ถ้าเกิดเรากินเหล้าเข้าไปอีกมันก็จะลาม....รู้เพราะหมอเคยบอก....ก็เคยเห็นคนกินเหล้าหมอก็บอกว่าเป็นตับแข็ง....เป็นคนแถวบ้านกัน ”

(Id 09)

“ โรคตับก็เป็น โรคเหล้า เป็นโรคที่มาจากเหล้าเนี่ย....เขา (คนอื่น) ก็บอก ว่ามาจากเหล้าแล้วเรารู้เรื่องด้วยว่าตับ โต ตับแข็งมันเป็นอย่างไร.....คือกินเหล้ามากแล้วมันจะเป็นตับโต ไม่ตับโตก็ตับแข็งอะไรอย่างเงี้ย....คิดว่ามันคงจะเหมือน ๆ กัน....เพราะก็ทานเหล้ามาตลอดเลย.....กินตั้งแต่ออกจากโรงเรียน ป. 4 จนเป็น (ตับแข็ง) เนี่ย ”

(Id 14)

2. รักษาไม่หาย

ผู้ให้ข้อมูล ให้ความหมายว่าเป็นโรคที่รักษาไม่หาย เนื่องจากรับทราบข้อมูลจากแพทย์ว่า โรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์เป็นโรคที่ไม่มียารักษาให้หายได้ การรักษาเป็นเพียงแค่การยับยั้งหรือชะลอไม่ให้ตับถูกทำลายมากขึ้นเพื่อให้โรคไม่รุนแรงขึ้นเท่านั้น และจากประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูลก็พบว่า อาการรบกวนของโรคเกิดขึ้นเป็นระยะ เป็น ๆ หาย ๆ คล้ายโรคประจำตัว เมื่อทำการรักษาอาการเหล่านั้นก็หมดไป หรือทุเลาอาการลงเท่านั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้ให้ข้อมูลก็จะเกิดอาการรบกวนต่างๆขึ้นได้อีก ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ เป็นแล้วก็หาย หายแล้วทีนี้ก็กลับมาเป็นใหม่ หายอยู่นานจนกระทั่ง 2 ปีหลัง มันไม่ยอมหายเป็นเรื้อรังไปเลย....หายนี้คือ หายเจ็บหายปวดท้อง ท้องที่โตยุบลง ทำงานหนักได้เหมือนคนธรรมดา ไม่ได้หมายถึงว่าหายจาก โรคตับแข็งนะ เพราะมันไม่หายหรอกก็

ได้แค่ทุเลา เพราะมันไม่มียาอะไรรักษาได้โรคตับ นอกจากปฏิบัติตัวอย่างที่หมอบอก....
โรคมันมีแต่จะลดลง ลดลง มันไม่ดีขึ้นหรือกลายเป็นไปแล้วอะ ต้องทำใจไม่มีการดีขึ้น
หรือโรคนี้ หมอประทับประคองได้เท่านั้น....เป็นโรคประจำตัวไปแล้ว ”

(Id 01)

“ หมอเขาบอกว่ารักษาไม่หาย มันก็พอบรรเทาไป ไม่หายขาดอะ ก็คิดเหมือนกันนะ
กับพี่เขา (แพทย์) พุดมา.... มันก็เหมือนเก่าอยู่..อาการ..มันยังเหมือนเดิม ”

(Id 04)

3. ทำงานไม่ไหว

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ทำให้เกิดอาการรบกวนต่าง ๆ เช่น ท้องอืด
โต เหนื่อยง่าย ร่างกายอ่อนแรง ซึ่งเมื่อเกิดอาการเหล่านี้เกิดขึ้นก็จะส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้
อย่างเดิม เนื่องจากทำงานเพียงเล็กน้อยก็จะรู้สึกเหนื่อย หรือเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวกเนื่องจาก
ท้องอืดโต แขนขาอ่อนกำลังไม่สามารถยกของหนักได้ และการที่ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถทำงานได้
จึงส่งผลให้ครอบครัวขาดรายได้ ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงให้ความหมาย ว่าเป็นโรคที่ทำให้
“ทำงานไม่ไหว” ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“ โรคทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป.. แย่.. ทำงานไม่ไหวเลย ไม่ได้ทำอาชีพอะไร ไม่มีเลยก็ไป
ไม่ไวมั่นไม่มีแรง....ก็อยู่ธรรมดาเนีย ไม่ได้ทำงานอะไร นึกว่าตัวเปล่าเลยอะ...
ก็ไม่มีใครทำงานด้วย เมียก็ทำคนเดียว ”

(Id 03)

“ โรค (ตับแข็ง) ก็มีผลกระทบนะ ไม่มีแรงอะ ร่างกายมันก็ทรุดโทรมลงเยอะ...แต่ก่อน
เคยทำไร่ ทำนา ทุกอย่าง ก่อสร้างอะไรก็ทำได้ทุกอย่างแหละ....ที่มันไม่ไหวต้องเลือก
งานเลยอะ...หาเงินไม่ค่อยได้...อา ขาดรายได้ไปเยอะเลยนะ เราก็ไม่ได้ทำ ทำไม่
ไหวอะ ”

(Id 06)

“ มันไปทำงานไม่ได้...เนื่องจากเหนื่อย พอเหนื่อยแล้วมันก็โง่งมเดินไปมันก็เวียน แล้วเราก็
ก้มไม่ได้เง มันทึงจะติดตรงนี้ (ชี้ไปที่ท้อง) ที่มันก้มไม่ได้มันเวียนเลย...มีผลกระทบก็
ครอบครัวขาดคนงานหนึ่งคนนะ...แล้วปกติที่ผมไม่เป็นไร ถ้าผมเสร็จงาน ผมก็ไปรับจ้าง
ทั่วไป ทำเป็นช่างไม้ ช่างอะไรอย่างต่ำก็ต้องได้ 250 260 บาทต่อวัน...เดี๋ยวนี้ไม่ได้ ไม่มี
ใครทำ มันจะไปได้อย่างไร ”

(Id 07)

4. ความตาย

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ไม่สามารถรักษาให้หายได้ และสามารถทำให้เสียชีวิตได้ถ้าอาการของโรครุนแรงขึ้น เช่น เมื่อแพทย์ให้ข้อมูลว่าปริมาณตับที่ปกติเหลือน้อยลงมาก หรือจากการที่ผู้ให้ข้อมูลเคยมีประสบการณ์การเจ็บป่วยที่รุนแรงที่ทำให้ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ ประจวบกับการที่เคยพบเห็นผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์เสียชีวิตบ่อยครั้ง จึงทำให้รู้สึกถึงความตายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนได้เช่นกัน ฉะนั้นจึงให้ความหมายของโรคนี้ว่า “ความตาย” ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“เคยเห็นเขาเป็น (โรคตับแข็ง) กัน ไม่มีใครรอดสักคน.....ก็ตับแข็งเขาตายกันระนาวหมดแล้ว เดี่ยวตายเดี๋ยวตาย อย่างคนข้างบ้านนี่ก็ญาติกันที่ตาย....เขา (ญาติพี่น้อง) บอกว่าเดี๋ยวมันก็ตาย.....เมื่อปีที่แล้วเกือบตาย เมื่อตอนเป็นโรค (ตับแข็ง) ครั้งที่ผมใส่ท่อช่วยหายใจ ผมกลัวตายนะ ”

(Id 01)

“เขา (แพทย์) บอกผมว่าไม่มีทางหายนะเนี่ย บอกว่าตับเหลือแค่ 10 เปอร์เซ็นต์เขาว่าอย่างนั้น....ตกกลางคืนยังนอนนึกว่า จะอยู่ถึงปีใหม่หรือเปล่าวะเนี่ย.....มานึกกลัวอย่างเดียวก๊ก็หมอบอกว่าเหลือ 10 เปอร์เซ็นต์นี่นะ....ผมกลัวนะ ตอนแรกที่กินไม่กลัวเลย.... ก็กลัวตายนะสิ ”

(Id 02)

พฤติกรรมอาการเจ็บป่วยของผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์

เมื่อผู้ให้ข้อมูล ให้ความหมายของการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการให้ความหมายตามลักษณะใดก็ตาม ก็จะส่งผลทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมอาการเจ็บป่วยขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมอาการเจ็บป่วยเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้ข้อมูล ตัดสินใจปฏิบัติในการตอบสนองต่อความเจ็บป่วยตามการรับรู้ สภาวะสุขภาพขณะนั้น เพื่อให้ความรุนแรงของโรคลดน้อยลง ซึ่งจากการวิเคราะห์ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมอาการเจ็บป่วย แบ่งเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเดิม 2) การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ 3) การแสวงหาการรักษาอื่น และ 4) ทำใจยอมรับ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเดิม

พฤติกรรมสุขภาพเดิมที่มีผลต่อการเจ็บป่วยของผู้ให้ข้อมูลอย่างเห็นได้ชัด คือพฤติกรรมในเรื่องของการดื่มสุราเนื่องจากเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้นเพราะแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปนั้นจะไปทำลายเนื้อตับ สำหรับพฤติกรรมอาการรับประทานอาหารก็ต้องมี

การปรับเปลี่ยนเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับอาการรบกวนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะ อาการท้องอืดโต แน่นท้อง ปวดท้อง ซึ่งมักพบเกิดขึ้นภายหลังการรับประทานอาหารนั้นเพื่อเป็นการลดการรบกวนจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรค เช่นเดียวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมแล้วแต่ละบุคคล เนื่องจากเมื่อเกิดการเจ็บป่วยเกิดขึ้นผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างที่เคยปฏิบัติด้วยสรีระที่เปลี่ยนไป เช่น ท้องอืดโต หรือด้วยอาการของโรคที่แย่ง เช่น เหนื่อยง่าย แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเดิมเพื่อให้เหมาะสมกับภาวะเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเดิม คือ 1) เลิกดื่มเหล้า 2) รับประทานอาหารที่เหมาะสม และ 3) ออกกำลังกายที่เหมาะสม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 เลิกดื่มเหล้า

จากการวิเคราะห์พบว่า เหตุผลที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมเลิกดื่มสุราเนื่องจากผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการออกกำลังกายที่ดื่มเข้าไปนั้นจะไปทำลายตับ ฉะนั้นถ้าไม่หยุดดื่มสุราตามที่แพทย์ผู้ทำการรักษาแนะนำ ตับก็จะถูกทำลายมากขึ้น โรคก็จะรุนแรงขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลรับรู้ได้จากการที่ต้องเผชิญกับอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงขึ้น หรือการที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้งขึ้น และจากการที่เคยพบว่า มีผู้ที่เป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์แล้วแพทย์แนะนำให้เลิกดื่มสุรา แต่ผู้ป่วยไม่เลิกดื่มสุราจึงทำให้เสียชีวิต ฉะนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงมีพฤติกรรมเลิกดื่มสุราตามที่แพทย์แนะนำ เพื่อต้องการให้ความรุนแรงของโรคลดน้อยลงและเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น โดยวิธีการที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการเลิกดื่มสุราได้สำเร็จ มีดังนี้ 1. มีความตั้งใจอย่างจริงจังในการเลิกดื่มสุรา 2. หลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลที่กำลังดื่มสุรา 3. รับประทานอาหารก่อนทุกครั้งที่จะดื่มสุรา และ 4. นอนพักรักษาในโรงพยาบาล โดยผู้ให้ข้อมูลใช้หลาย ๆ วิธีร่วมกันในการที่จะทำให้การเลิกดื่มสุราประสบความสำเร็จ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

มีความตั้งใจอย่างจริงจังในการเลิกดื่มสุรา

วิธีการที่จะทำให้สามารถเลิกดื่มสุราได้สำเร็จที่สำคัญคือการที่ผู้ให้ข้อมูลมีความตั้งใจอย่างแท้จริงในการที่จะเลิกดื่มสุรา เนื่องจากการดื่มสุราเป็นเรื่องของพฤติกรรมฉะนั้นถ้าจะปรับเปลี่ยนย่อมทำได้ยาก หากแต่ถ้าเรามีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ก็สามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้โดยอาจให้เหตุผลกับตัวเองว่าถ้าสามารถเลิกดื่มสุราได้ ก็จะทำให้ความรุนแรงของโรคลดน้อยลง และทำให้มีชีวิที่ยืนยาวขึ้น

“ แอลกอฮอล์...ก็ 4-5 วันเข้าโรงพยาบาล 10 กว่าวันหรือครึ่งเดือน เข้าโรงพยาบาลแบบเนี่ย ก็เลิกกินสิ ตั้งแต่ออกพรรษาไม่กินเลย ”

ไม่นึกอยาก ไม่หิวด้วย อยู่เฉย ๆ หลังจากที่อยู่โรงพยาบาล 5 วันผมก็ไม่เคยเลย ไม่เคยกิน...คือหอยไม่ได้สั่งครับ ผมมันไม่อยากมันหยุดเอง แบบไม่กิน ไม่หิว.... แต่เรา ก็แบบว่าทำใจได้ว่า เอ้อไม่กินแม่งมันหอยอก ก็กินแล้วมันป่วยมันอะไรอย่างเงี๊ยะ ...ผมไม่เอาเลย เลิกก็เลิกให้เด็ดขาดไปเลย เพราะกินแล้วเดี๋ยวมันก็ไปกันใหญ่ พวกนี้มันถูกไม่ได้ เดี่ยวไปกินข้าวอะไรเข้า อย่างกับคิดยาอย่างเงี๊ยะ ”

(Id 08)

หลีกเลี่ยงการพบปะบุคคลที่กำลังดื่มสุรา

จากข้อมูลจะพบว่าสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้ ผู้ให้ข้อมูลดื่มสุราเนื่องจากได้รับการชักชวนจากบุคคลอื่นที่ชอบดื่มสุราทั้งเพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน หรือญาติพี่น้องก็ตาม ฉะนั้น ถ้าต้องการจะเลิกดื่มสุราให้ประสบความสำเร็จ ผู้ให้ข้อมูลจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงบุคคลเหล่านี้ขณะที่เขากำลังดื่มสุรา หรือถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ต้องกล้าที่จะปฏิเสธเมื่อได้รับการชวนให้ดื่มสุรา

“ เป็นโรคตับ หอยเขาบอกว่าไม่ให้กิน ก็เลยไม่กิน (เหล้า) แล้วอะ...เชื่อหอย...เพราะถ้ากินก็ตายอะเพราะเคยเห็นเขาเป็นกิน (เหล้า) แล้วไม่มีใครรอดสักคน...พอหอยบอกปุ๊บก็เลิกเลย พอออกจากโรงพยาบาลก็ไม่กิน ไม่นึกอยากเลย...เขาไม่เชื่อก็ชาวบ้านเขาไม่เชื่อ ก็อยู่ ๆ เลิกไปอย่างนี้...เลิกเหล้าเลิกง่ายจะตายมันไม่ใช่ของติดตัวเรามาตั้งแต่เกิดเสียเมื่อไหร่...เขาชวนก็เดินหนีซิ ถ้าเราเดินหนีซะ หรือเดินมาเฉย ๆ ให้เขาเห็น แล้วเราก็บอก โอ้ย ไม่กินหอยอก เขาก็ไม่เรียกเราใหม่แล้ว บอกเขา ผมกินไม่ได้ ”

(Id 01)

รับประทานอาหารก่อนทุกครั้งที่จะดื่มสุรา

เนื่องจากการรับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่ม จะทำให้ไม่รู้สึกอยากดื่มสุราได้ เนื่องจากไม่มีพื้นที่ว่างในกระเพาะอาหารแล้ว แต่ถ้ายังดื่มสุราเข้าไปก็จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียนได้

“ ครับเขาเป็น แล้วดื่บเขาแข็งเขาก็ยังกิน (เหล้า) แล้วก็เสียชีวิต...ตาย.....ผมก็เลิกทุกอย่างเรื่องเหล้าเรื่องยา.....ฮี่ ๆ..กลัว.....กลัวอายุไม่ยืน.....ดื่บแข็งทำให้ตายอะไรอย่างเงี๊ยะคนอื่นเขาพูดกัน.....ก็คนอื่นเขาพูดว่าอย่างนี้ผมกลัวผมก็ไม่เอาเลย ผมเลิก (เหล้า) เลย.....ก็หยุด (เหล้า) ไปเลย ๆ.... เราก็ต้องทำใจเราไม่กิน (เหล้า) เสียอย่างมันก็ไม่เป็นอะไรตอนแรกเราก็อาจจะหิวบ้างอะไรบ้าง ก็กิน โน่นกินนี่ไป มันก็จะไม่หิวไม่อะไร.....สองสามวันนะอยากแต่นาน ๆ ไปไม่อยาก กินข้าวแล้วนอนก็ไม่นึกอยาก เพราะถ้าอ้อมมันก็ไม่นึกอยาก แล้วเห็นใครนั่งกิน (เหล้า) นะ همینเลยครับ ที่นี้แค่เขานั่งกินข้าง ๆ ยัง همینเริ่มเลย ”

(Id 09)

นอนพักรักษาในโรงพยาบาล

การนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลจะสามารถช่วยให้เลิกดื่มสุราได้สำเร็จเนื่องในระหว่างที่ผู้ให้ข้อมูลอยู่ที่โรงพยาบาลจะไม่สามารถดื่มสุราได้เพราะเป็นกฎระเบียบของโรงพยาบาล ฉะนั้นเมื่อออกจากโรงพยาบาลก็จะทำให้ไม่รู้สึกรออยากดื่มสุราไปเอง สำหรับระยะเวลาที่ต้องนอนในโรงพยาบาลนั้นผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายให้ข้อมูลแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล

“วันที่จะมาโรงพยาบาลสามวันแรกก็ยังกิน (เหล้า) อยู่ แต่พอที่หลังออกจากโรงพยาบาลไม่กินแล้ว...มันไม่ก็อยาก...ผมมันก็อยากตั้งแต่พวกเขาที่บ้านผมผมก็ดำไป แต่เขาก็ตั้งวงกินกัน....ที่ตัดสินใจเลิก เพราะ...หมอเค้าไม่ให้กิน....เชื่อ... (หึหึ) กลัวจะเป็นอย่างอื่นไปอีก กลัวว่าจะเป็นอะไรต่ออะไรไป กลัวจะเอาตัวไม่รอด”

(Id 13)

“ไม่ดื่มเลิกเลย...เลิกเลย ตั้งแต่เจ็บป่วยครั้งแรก...ก็มีหมอ เขาบอกให้เลิกเหล้า ถ้าไม่เลิกก็จะไม่ดีขึ้น มันก็จะแย่ ก็เชื่อหมอ... ตั้งแต่กลับจากโรงพยาบาลไม่เคยกินเหล้าเลย...เลิกกินเลย...นอนโรงพยาบาลครั้ง ๆ เดือนนั้นแหละมั้ง..ใหม่ ๆ อยากแล้วก็ต้องทนพอมันอยู่นาน ๆ มันก็อดไปได้เอง...เพื่อนฝูงชวนกินก็เหิน”

(Id 04)

แต่อย่างไรก็ตาม การเลิกดื่มสุราก็กระทำไม่ได้ง่ายนักเนื่องจากเป็นเรื่องของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล และที่สำคัญบุคคลยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ฉะนั้นอาจมีปัจจัยทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เข้ามามีอิทธิพลทำให้ไม่สามารถเลิกดื่มสุราได้สำเร็จ ดังจะเห็นได้จากมีผู้ให้ข้อมูลบางรายที่ไม่สามารถเลิกดื่มสุราได้ อันเป็นผลมาจากการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเพื่อนบ้าน หรือญาติพี่น้องที่ดื่มสุราเป็นประจำ หรือเกิดจากตัวบุคคลเองที่ไม่สามารถหักห้ามความรู้สึกอยากดื่มได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้

“กลับมาแล้ว (จาก โรงพยาบาล) ก็ยังดื่มอยู่...คือว่ามันอดไม่ได้ เพราะบริเวณนี้กิน (เหล้า) กันทุกคนอะ เราก็อดไม่ได้ซี....บางทีไม่มาก็อยู่ติดกันเลยอะ เปิดเพลงเล่นกันเริ่ม ๆ ซื้อเหล้ามานั่งกินก็อดไม่ได้....ร้านก็ขาย (เหล้า) อยู่หน้าบ้าน ก็หยุดไม่ได้เนะก็กิน (ข้าว) แล้วมันไม่อยู่”

(Id 02)

1.2 รับประทานอาหารที่เหมาะสม

ผู้ให้ข้อมูลมีการปรับเปลี่ยนในเรื่องการรับประทานอาหาร เนื่องจากโรคตับแข็ง ก่อให้เกิดอาการรบกวนที่ส่งผลต่อเรื่องของการรับประทานอาหาร คืออาการอึดแน่นท้อง ปวดท้อง

ซึ่งเป็นอาการที่พบได้บ่อยมากที่สุด โดยเฉพาะพบภายหลังการรับประทานอาหาร ฉะนั้นหากผู้ให้ข้อมูลไม่มีความระมัดระวังในเรื่องของการรับประทานอาหาร ก็จะทำให้เกิดอาการรบกวนดังที่ขึ้นได้ ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทรมาน ซึ่งการรับประทานอาหารที่เหมาะสมควรกระทำดังนี้ 1) กินทีละน้อย และ 2) ระวังอาหารแสลง ดังรายละเอียด

กินทีละน้อย

การรับประทานอาหารในปริมาณที่น้อยในแต่ละมื้อ จะช่วยไม่ให้เกิดอาการอึดแน่นท้องได้ เพราะกระเพาะอาหารจะสามารถย่อยอาหารได้หมด แต่ก็อาจทำให้รู้สึกหิวได้ ฉะนั้นควรเพิ่มมื้อของการรับประทานอาหารให้มากขึ้นเพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะถ้าเป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย เช่น ข้าวต้มก็จะยิ่งช่วยไม่ให้เกิดอาการอึดแน่นท้อง หรือปวดท้องได้ เพราะกระเพาะอาหารไม่ต้องทำงานหนักในการย่อยอาหารในแต่ละมื้อ

“เมื่อก่อนมันไม่เป็นอย่างนี้ครับ เมื่อก่อนมันกินอะไรไป มันไม่อึดไม่เอ้อ กินก็เลย ๗... ..เมื่อก่อน ดูเหมือนกินมันไม่อึด เหมือนครั้งนี้นะ ครั้งนี้กินเข้าไปแล้วจะอึด มันจะอึดอะสิ.... ไม่กินให้อิ่มมาก กลัวท้องเอ้อ (อึด).... ไม่อึดหรอก ถ้าเรากินทีละน้อยไม่อึด.... ก็หิวแต่อดเอามั่ง กินน้ำมันกินไรมันงั้นอะ”

(Id 05)

“กินแล้วแน่นก็เพิ่งเป็นเนีย ยังไม่ถึงเดือนเลย.... แก่ปัญหาท้องอึด ต้องเบา ๆ กิน กินข้าวทีละน้อย ทอยกินเอา.... กินพอดี พอดี แต่ก็หิวผมนะที่กินไป 6 โมงกินข้าว 4 ทุ่มลูกมากินอีก เทียวกินอยู่นั่นแหละมันหิว.... ไม่อึดท้องไม่เป็นไร กินข้าวต้มมันจะถ่ายอะ กินมันถ่ายได้”

(Id 09)

ระวังอาหารแสลง

ผู้ให้ข้อมูลเคยมีประสบการณ์การตรงจากการรับประทานอาหารบางอย่าง แล้วเกิดอาการผิดปกติ หรืออาการรบกวนขึ้น เช่น อึดแน่นท้อง ปากบวม หมดสติ เป็นต้น จึงทำให้มีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหารขึ้น โดยการระวังและหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแสลงที่มีผลไม่ดีต่อร่างกาย เช่น อาหารพวกไขมัน อาหารหมักดอง เป็นต้น

“ก็ระวังเหมือนกันครับ ตอนแรกก็กินระวังว่า มันแสดงกับท้องเราไหม อะไรไหมถ้าเรากินก็ทีหลังมันอีกตั้งแต่มาอยู่ที่นี่ไง ผมรู้สึกว่าการกินป่าท้องไก่ ที่ถูกซื้อมาให้ตอนเช้าอะ ว่าเอ้อ ก็เป็นน้ำมันชะมั่งก็กินเข้าไปนะ คล้าย ๆ ว่าท้องจะเอ็ก เนี่ยพอตอนเนี่ยผมไม่กินแล้วกินให้น้อยลงพวกไขมัน ธรรมดาไขมันผมจะระวังอยู่แล้ว ตั้งแต่ครั้งแรกละ

และเค้า (แพทย์) ก็บอกว่าให้ลดห่อะ เรื่องความเต็มเนื้อ เค้าก็บอกว่ามันไม่ดี”

(Id 05)

“คุณพวกอาหารที่แสดงกับโรค....ของหมักคอง.....แต่มานึก ๆ อยู่ว่ากระป๋องปลาเป็นหรือปลาน้ำ....ปลากระป๋อง....พวกน้ำพริกปลาร้า กะปิ แต่ไม่ค่อยชอบอยู่แล้ว... บางทีก็มันจืด กำลังเคี้ยวอยู่ ก็นึกเลยครับ มันจะจืดๆซะมั้ง...คิดว่าจะจืดตัวเอง ถ้ามันเป็นขึ้นมา มันก็ลำบากซะ ปากบวม ที่แรกเลยคิดว่ากินผักกาดไป ที่เดียวเลย ครั้งนั้นเขาแจกผักกาดกระป๋องผมก็เลยกลับไปกินกับข้าวต้ม เขาหัน ๆ ให้กิน ผมจำได้ว่า 4 จิ้น หายไปเลย ไม่รู้เลย....วูบเลย ไม่รู้เลย ครั้งแรกด้วย รู้สึกตัวมาอีกทีอยู่โรงพยาบาล ”

(Id 07)

1.3 ออกกำลังกายที่เหมาะสม

ผู้ให้ข้อมูล ระบุว่าโรคตับแข็งทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เนื่องจากเหนื่อยง่าย แขนขาอ่อนแรง เป็นต้น ฉะนั้นถ้าต้องการให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น แขนขามีกำลังมากขึ้น ไม่เหนื่อยง่ายก็ต้องออกกำลังกาย โดยชนิดของการออกกำลังกายก็แตกต่างกันไปแล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ผู้ให้ข้อมูลบางรายใช้วิธีการเดินหรือวิ่งในตอนเช้า หรือบางรายใช้วิธีการปั่นจักรยานหรือทำงานบ้าน ซึ่งภายหลังจากการออกกำลังกายเป็นประจำผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้นโดยประเมินได้จากไม่เกิดอาการอ่อนเพลีย หรือเหนื่อยง่ายเหมือนเช่นเดิม ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“เราไม่ค่อยแข็งแรง...ต้องตื่นแต่มีดก็ตื่นออกกำลังกาย เดินทุกเช้า ออกไปตรงถนน วิ่งมั่ง เดินมั่ง...ก็หมอเค้าก็บอกอย่างนั้น มาด้วยและก็เดินเอง....ออกกำลังกายประจำทุกเช้า เดินมั่ง วิ่งมั่ง ก็ประมาณโลนึ่งไปกลับทุกวัน ก็ดีขึ้น ไม่เหนื่อย”

(Id 04)

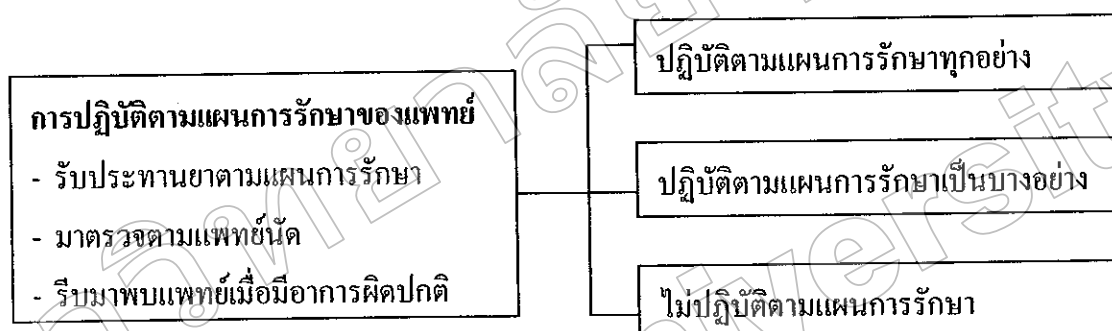
“มัน (โรคตับ) บั่นทอนกำลังเราทำให้เป็นคนเปลี้ย คนง่อย เป็เดินไม่ค่อยจะแข็งแรง ส่วนมากจะเป็นส่วนตามแขน ขา นี่แหละ ยกอะไรก็ยกไม่ค่อยขึ้น... ต้องปรนนิบัติ ต้องดูแล ต้องออกกำลังกาย ต้องดูแลตัวเอง....แล้วก็ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ....ผมออกกำลังกายครับแต่ว่าออกไม่มาก จะออกกำลังกายจะวิ่งมากจะเดินมาก ร่างกายมันก็ไม่ได้อะไร...ผมก็ใช้จักรยานปั่นเอง ถ้าเดินไม่ไหวก็ใช้จักรยานปั่น.....เดินไปจ่ายตลาดมั่งอะไรมั่ง ออกกำลังกายในตัว ผมก็ทำงานครัว หุงข้าว กวาดบ้าน ถูบ้าน จัดอะไรทำอะไร....ครับรู้สึกดีขึ้นเยอะ เพราะเราเช็กกำลัง...มั่งไม่เหนื่อยง่าย ไม่อ่อนเพลีย เปลี้ยเหมือนช่วงแรก ๆ ที่เป็น ”

(Id 08)

2. การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์

ผู้ให้ข้อมูลมีพฤติกรรมปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ใน 3 เรื่อง คือ

1. รับประทานยาตามแผนการรักษา ทั้งในเรื่องของขนาด และความต่อเนื่องในการรับประทานยา
2. มาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง และ 3. มาพบแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายมีการแสดงออกของพฤติกรรมใน 3 เรื่องนี้แตกต่างกันไป คือ บางรายก็มีการปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ครบทุกอย่าง บางรายก็ปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์เพียงบางอย่าง และในบางรายก็ไม่ปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ ขึ้นอยู่กับเหตุผลและปัจจัยของแต่ละคน (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์

ปฏิบัติตามแผนการรักษาทุกอย่าง

ผู้ให้ข้อมูลที่มีการปฏิบัติตามแผนการรักษาทุกอย่าง หมายถึงผู้ให้ข้อมูลที่มีการรับประทานยาตามแผนการรักษาอย่างถูกต้อง สม่าเสมอ มาตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้ง และเมื่อมีอาการผิดปกติ ก็รีบมาพบแพทย์ โดยผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้เชื่อว่าหากปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ จะสามารถช่วยให้ความรุนแรงของโรคลดน้อยลง และเมื่อประเมินอาการเจ็บป่วยภายหลังที่มีการปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ ผู้ให้ข้อมูลก็รับรู้ว่าการเจ็บป่วยของตนเองดีขึ้นโดยประเมินได้จากอาการรบกวนเกิดขึ้นน้อยลง ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ ดูแลตัวเองก็กินยาตามหมอบอกทุกอย่าง กินยาตามยาหมอบอก กินตลอดไม่เคยหยุดยา.... มาตรวจตามนัดก็มาทุกครั้ง....เพราะเราอยากรู้ว่ามัน (โรคตับ) จะเบาไปบ้างหรือยัง..... ผมคิดว่าผมมาหาหมอบอกไม่ขาดนัด เดือนหนึ่งก็ไม่เคยขาด มันก็จะช่วยผ่อนไปนั่นไป....ผมว่ามันดีขึ้นกว่าเดิมเยอะ ไม่ค่อยเจ็บท้อง.....แต่ก่อนผมแทบไม่มีแรงเลยเดี๋ยวนี้ผมยังมีแรงมากขึ้น คนอื่นก็ยังทักว่าดูดีขึ้นเลยเนี่ย”

ปฏิบัติตามแผนการรักษาเป็นบางอย่าง

จากการอธิบายของผู้ให้ข้อมูลพบว่า การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์เป็น บางอย่างนั้น จะเกิดขึ้นภายหลังจากที่มีการปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ทุกอย่าง ไป ระยะเวลาหนึ่ง เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการดีขึ้นคือไม่มีอาการผิดปกติอะไรก็ไม่จำเป็นต้อง ปฏิบัติตามแผนการรักษาทุกอย่างได้ เช่นหยุดรับประทานยาเองโดยไม่รอคำสั่งแพทย์ เพราะเชื่อว่าการรับประทานยามาก ๆ ก็จะมีผลเสียกับร่างกาย แต่ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นใหม่ก็จะกลับไป ปฏิบัติตามแผนการรักษาทุกอย่างเช่นเดิม ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ กิน (ยาโรงพยาบาล) แต่ว่า มาใหม่ ๆ เนี่ยกินพอ 2 เดือนอะไรไปแล้วห่างบ้างอะไรบ้างห่างเอง เห็นหมอตตามอนามัยเขาพูดว่า กินพอเราเบาแล้วก็เบายาได้ กินไปมันก็ไม่ดี กับตัวเรา เพราะว่ามันมีผลดีและผลร้าย ดีก็ดี กินมากมันก็ร้ายเหมือนกัน.....ไม่ได้กินมา 10 กว่าวันแล้ว ก็ยังไม่มีอาการผิดปกติอะไร แต่ก็กลับไปกินใหม่....มารับ โรงพยาบาล เป็นประจำ เขาจะนัดมาตรวจ เขาก็มาให้นอนตรวจแล้วก็ถามแบบนี้ เป็นอย่างไรบุบ ใหม ท้องเจ็บไหม หน้ามืดไหม อะไรไหม พอเราบอกอาการเขาก็ให้ยากลับไปกิน..... ส่วนมากเขานัดเดือนแรก เดือนเดียว หลังจากนั้นเราก็มาเอง พอหมอยาเราก็มาเอายาทุก ครั้ง.....ไม่ได้ไปตรงตามนัด เป็นแล้วก็ไป.....บางที่อ้วกเป็นเศษอาหารแล้วก็ไป.....ก็กลัว เพราะเค้า (หมอ) บอกว่าถ้ามีอาการให้รีบไปหาหมอก่อน”

(Id 04)

ไม่ปฏิบัติตามแผนการรักษา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าจากผู้ให้ข้อมูล 14 รายมี 1 รายที่ในช่วงแรกจะปฏิบัติตาม แผนการรักษาของแพทย์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับประทานยาตามแผนการรักษา หรือ การมาตรวจตามนัดเป็นต้น แต่เมื่อผู้ให้ข้อมูลรายนี้ปฏิบัติตามแผนการรักษาไปได้ระยะหนึ่งก็ไม่ ขอมปฏิบัติตามแผนการรักษาต่อ เนื่องจากรู้สึกท้อแท้ต่อการรักษา เพราะรู้สึกว่าเมื่อรักษาแล้วแต่ อาการของโรคไม่ดีขึ้น ประจวบกับผู้ให้ข้อมูลรายนี้อยู่เพียงลำพัง ขาดคนคอยดูแล จึงทำให้ไม่อยาก ไปพบแพทย์เมื่อเกิดอาการผิดปกติเพราะเกรงว่าจะไม่มีใครคอยดูแลขณะอยู่ที่โรงพยาบาล

“ยาที่กินยังอยู่เยอะครับ....วันที่ 26 เดือนที่แล้วไม่ได้ไปรับครับ เขาก็ให้ยาอย่างเก่ามา... ขาดยา ก็มานึกแล้วท้อ ก็ไม่อยากกินไปเลย แล้วกินทีละเยอะ ๆ บางครั้งก็ 10 กว่าเม็ด 9 เม็ดมี 12 เม็ดมี กินบางทีก็ไม่อยู่เราเสียท้อไปเลย ก็เลยไม่ได้กิน เพิ่งกลับมากินเมื่อวาน เนี่ย หยุดประมาณอาทิตย์กว่า ๆ และเพิ่งมากินเมื่อวาน เมื่อวานก่อน....ท้องมันอืดขึ้นมาก ก็รู้สึกอึดอัดเหมือนกัน.... อยู่คนเดียว....ผมไม่รู้เหมือนกันครับว่าจะกลับไปรักษากับหมอ อีกไหม แล้วไม่มีใครเฝ้าด้วย ผมก็กลัวว่าถ้าหมอให้นอนแล้ว ให้น้ำกลืนน้ำเกลือ มัน

ลำบากคนเดียว มันลำบาก ไหนจะเปลี่ยนเสื้อผ้า คนเดียวอะ ไม่มีใครเผ่านะ
ครับ กลัวถ่านอนแล้วค้ำให้น้ำเกลือมันจะลำบาก ก็เลยไม่ไปตรวจครับ”

(Id 02)

3. การแสวงหาการรักษาอื่น

จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 14 ราย พบว่ามีถึง 7 ราย ที่มีการแสวงหาการรักษาอื่นร่วมไปกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน โดยมีการรักษาด้วย ยาหม้อ/ ยาสมุนไพรต้ม ยาหม้อโบราณ (ยาลูกกลอน/ น้ำมันปลุกเสก) และยาชุด (ยากระจายเส้น) โดยเชื่อว่าจะสามารถช่วยควบคุม หรือรักษาอาการเจ็บป่วยไม่ให้กำเริบ หรือบรรเทาอาการลงได้ แต่การที่จะตัดสินใจเลือกใช้วิธีใดนั้น ขึ้นอยู่กับความเชื่อของผู้ให้ข้อมูล และความเชื่อของบุคคลในครอบครัว

จากคำอธิบายของผู้ให้ข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลจะมีการแสวงหาการรักษาอื่น เมื่อรับรู้ถึงอาการรบกวนของโรคที่เกิดขึ้น เช่น อึดแน่นท้อง ปวดท้อง ปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือเริ่มใช้ตั้งแต่รับรู้ว่าเป็นโรคตับแข็งโดยจะกระทำไปพร้อมกับการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะเชื่อว่าจะช่วยรักษาให้อาการรบกวนต่าง ๆ หมดไป โดยรับรู้จากคำบอกเล่าของบุคคลอื่นที่เคยรับประทานยามาก่อน หรือจากคำโฆษณาชวนเชื่อของผู้ที่ขายยาเหล่านี้ ซึ่งเมื่อรับประทานแล้วผลที่ได้พบว่า สามารถช่วยลดหรือทุเลาอาการรบกวนได้เป็นบางอาการ เช่น อาการอึดแน่นท้อง ปวดท้องแต่ถ้าเป็นการรับประทานเพื่อรักษาโรคตับแข็งให้หายนั้นผู้ให้ข้อมูลรับรู้ที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

“ดูเลตัวเองเป็นพิเศษว่าหาขายาประสาทนอแรด มันแก้ปวด มันแก้ปวดท้องหยั่งได้
แล้วมันช่วยได้จริงๆ กินแล้วทำให้เบาปวดท้องได้...ยานู้น ยานี้ก็กิน ยาสมุนไพรนี้
กินแก้ปวดแก้แค้น ร้านขายยาเขามีขาย ยาถมด้วยละ 30 บาท บางทีเขาก็ลักขาย กินแล้ว
มันดีขึ้น มันโล่ง ยาพวกยาถมเนี่ยละ มันโล่ง”

(Id 12)

“เป็นตับแข็ง 3 ปี 4 ปีแล้ว...ไปเอามากินเมื่อไม่เท่าไร ไม่ถึงครึ่งปีมันเนี่ย...ยาหม้อ
โบราณ ชื่อลูกกลอนนะ เขาบอกว่ารักษาโรคตับแข็ง...เป็นคนป่วยที่เขาการรักษาที่นี่
แหละแนะนำ แต่พอกินแล้วก็ไม่ได้ขึ้นเลย ไม่เห็นเป็นไร กินไป 5-6 วัน ไม่ได้ขึ้น ก็เลย
ไม่กินต่อ”

(Id 03)

“มันเป็นไอ้ฮึดอะนะเป็นมาก...ใช้แต่น้ำมันพระ พระเอามาให้ ใช้ดูท้องดูอะไรไป
ก็จะไม่ค่อยเจ็บ แต่ปกติถ้าโตนี้ จะเจ็บ เราก็ไม่รู้เพราะอะไร ครั้งหนึ่งเป็นเยอะ ปกติ
เป็นไม่เยอะแล้วก็จะยุบ พอทานแล้วมันทำให้เบาปวดได้”

(Id 11)

นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลยังพบว่าภายหลังจากรับประทานยาบางชนิดจะทำให้เกิดอาการแทรกซ้อนขึ้นได้ เช่น ยาชุด เมื่อรับประทานไปแล้วจะทำให้มีเลือดออกในกระเพาะอาหารได้เพราะยาชุดส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของสเตียรอยด์และยาแก้ปวด ซึ่งยาเหล่านี้มีฤทธิ์ข้างเคียงระคายเคืองกระเพาะอาหารทำให้กระเพาะอาหารเกิดการอักเสบเป็นแผลขึ้นได้ ประจวบกับโรคตับแข็งทำให้การแข็งตัวของเลือดไม่ดี ฉะนั้นเมื่อผู้ป่วยเกิดแผลในกระเพาะอาหารก็จะทำให้มีเลือดออกได้มากกว่าปกติ

“หมออื่นจะบอกห้ามตลอด ไอ้ยาที่กินตัวหลังด้วยว่าลูกชายจะบวชแกก็อยากจะมีแรงจะเดินไปแห่ภาคเดินไปวัดอะไรอย่างเงี้ย ก็เลยกินยาไปเป็นยาชุด ยากระจายเส้น เพื่อจะได้มีแรงหายปวดเมื่อยอย่างเงี้ย.....กินไป 3 ชุดนี่แหละ กระเพาะรั่ว เลือดออกในกระเพาะอะนะ ไม่มีถ่ายคำหรืออก อาเจียนเป็นเลือด”

(Id 08)

4. ทำใจยอมรับ

เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าเป็นโรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ สามารถทำใจได้โดยพยายามคิดว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องของธรรมชาติ คือมีการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตาย ฉะนั้นถึงแม้ว่าจะเป็นโรคที่รักษาไม่หายก็ยอมรับได้ เพราะคิดว่ามันเป็นเรื่องจริงอย่างที่รับรู้มา แต่ถึงแม้ว่าจะรักษาไม่หาย ผู้ให้ข้อมูลก็ยังเชื่อว่าจะสามารถมีชีวิตที่ยืนยาวได้หากมีการดูแลตนเองที่เหมาะสม เช่น การเลิกดื่มสุรา การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์ หรือที่สำคัญคือการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

“ตอนนั้นที่ว่าหาย คือทำอุบะหมด ท้องโตอุบะลง ไม่ได้หมายความว่าหายจากการเป็นโรคตับแข็งนะ เพราะมันไม่หายหรอกก็ได้แค่ทุเลาอาการ เพราะมันไม่มียา อะไรรักษาได้โรคตับ นอกจากปฏิบัติตัวเราอย่างที่หมอบอก เพราะมันจะช่วยให้เราสบายใจ เพราะถ้าคนสบายใจแล้วมันก็ไม่เป็นอะไรหรอก แต่ถ้าจิตใจฟุ้งซ่านอยู่กับมัน (โรคตับแข็ง) อย่างเดียว คิดมากนั่นแหละเป็นเยอะ โรคอื่นเข้ามาแทรก ปล่อยมันเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่อยากคิดอะไรลงปล่อยมัน มันก็สบายใจ.....ตอนนี้ไม่เครียดแล้วทำใจยอมรับสภาพ ”

(Id 01)

“หมอเค้าบอกว่ามันไม่หายขาดหรอก....ไม่รู้สึกอะไรหรอก เพราะว่าเราเป็นเรื่องจริง ไม่ว่าเขาอะ เราก็ยอมรับของเรา เราก็เคยบอกเขาแถวบ้านนะ ว่าเหล้าเป็นแบบนี้ อย่าไปกินมันอะไรมัน ดูตัวอย่างเราซิ.....จะว่าแล้วก็กลัว ไอ้ไม่กลัวแต่เราก็ทำได้ ก็ถ้าไม่กินเหล้าก็ไม่มีเป็นยังงี้ ก็อยู่ไปนาน แต่จะนานแค่ไหน ไม่รู้ แต่ถ้ากลับมาอีกไปไว”

(Id 04)

“เค้า (หมอ) บอกว่าไม่มีโอกาสหายแล้ว...ผมว่าก็อยู่ที่กำลังใจของตัวเอง จะยัง จะยัง ก็ นานหน่อย ถ้าปล่อยไว้ก็ไวขึ้น....ผมก็ทำใจ แล้วข้าวเนี่ยนะ ถ้าปล่อยจริง ๆ นะ ไม่ให้ยา บำรุงกิน ไม่อยากกินหรอก ต้องพยายามกินยาพวกวิตามินอะไรบำรุงไว้เรื่อย ๆ...เสียใจ ก็มันอย่างงั้นแหละ มันไปทำงานไม่ได้ คิดโน่นคิดนี่ไปผมก็ยอมรับ....ผมก็เลยหยุด เหล้า หยุดบุหรี่พร้อม ๆ กัน แล้วก็ทำงานเบาลง....เอาให้น้อยหน่อย ถ้าเอาเต็ม ๆ เรียก ลูก ๆ ให้ช่วยหาม ช่วยยก”

(Id 07)

สรุป จากการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของผู้ที่เป็น โรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ ทำให้ เข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกของผู้ที่เป็น โรคตับแข็งจากแอลกอฮอล์ที่มีต่อการเจ็บป่วยของตนเองไม่ ว่าจะเป็นในเรื่องของการให้ความหมายที่กล่าวว่า เป็น โรคที่เกิดจากการดื่มสุรา เป็นแล้วรักษาไม่ หาย ไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม และกล่าวถึงความตาย เนื่องจากเคยมีประสบการณ์การ เจ็บป่วยที่รุนแรงมาก หรือพบเห็นผู้ที่เป็น โรคนี้เสียชีวิตบ่อยครั้ง ภายหลังให้ความหมายของการ เจ็บป่วยผู้ให้ข้อมูลจะแสดงพฤติกรรมการเจ็บป่วยออกมาโดยพฤติกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้นเพื่อทำให้ ความรุนแรงของโรคทุเลาลง เช่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเดิมทั้งในเรื่องของการเลิกดื่ม สุรา การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการออกกำลังกายที่เหมาะสม การปฏิบัติตามแผนการ รักษาของแพทย์ การแสวงหาการรักษาอื่น และการทำใจยอมรับกับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น