**เตรียมตัวเตรียมใจก่อนไปผ่าตัดมะเร็ง**

**รู้ทันมะเร็ง : เตรียมตัวเตรียมใจก่อนไปผ่าตัดมะเร็ง : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                        เป็นธรรมดาที่ใครก็ตามที่ต้องถูกผ่าตัดย่อมต้องวิตกกังวลไม่มากก็น้อย ลำพังแค่รู้ว่าเป็นมะเร็งก็ทำเอาอกสั่นขวัญแขวนไปมากพอแล้ว ยิ่งต้องมาถูกผ่าตัดก็ต้องหวั่นไหวและหวาดเสียวเป็นธรรมดา จะมากหรือน้อยก็ขึ้นกับความเข้มแข็งและประสบการณ์ของแต่ละคน สำหรับคนที่จิตใจเข้มแข็งหรือเคยถูกผ่าตัดใหญ่มาก่อน คงไม่น่าเป็นห่วงอะไรมาก แต่ในคนที่ไม่เคยก็อย่าพึ่งกลัวจนเกินกว่าเหตุ ขอให้คิดในแง่บวกว่าไม่มีอะไรหนักหนาสาหัสกว่าตอนที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็งแล้ว ตอนนี้ทำใจรับสภาพความเป็นจริงได้แล้ว ถึงเวลาที่ต้องรีบอัญเชิญเจ้าเนื้อร้ายออกจากร่างกายไปอยู่ไกลๆ โดยเร็วซะที

                        ประการแรกที่สำคัญมากคือเตรียมใจก่อน อย่างที่เขาว่าจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าใจท้อใจไม่สู้ก็จะมีผลทำให้ระบบฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอลง จะเตรียมกายให้ดีอย่างไรก็เอาชนะโรคร้ายได้ยาก ก่อนอื่นต้องมีความตั้งใจแน่วแน่และเชื่อมั่นในแผนการรักษาที่จะได้รับ ประเภทที่ยังลังเลไม่แน่ใจว่าจะผ่าดีหรือไม่ผ่าดี ก็หาข้อมูลเพิ่มเติมให้มั่นใจเสียก่อน ถ้าตัดสินใจได้ว่าจะผ่าแน่นอนแล้วก็ขอร้องว่าอย่าเบี้ยวหรือเปลี่ยนใจกะทันหันก่อนวันนัดผ่าตัดไม่กี่วัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงพยาบาลรัฐบาลที่มีผู้ป่วยรอคิวผ่าตัดมะเร็งจำนวนมาก เพราะนั่นเท่ากับเป็นการทำบาปโดยไม่รู้ตัวเพราะเป็นการไปทำให้คนไข้ที่เค้าอยากจะรีบผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกเร็วๆ ต้องเสียโอกาสไปโดยปริยาย ถ้าตัดสินใจแล้วก็จงทำจิตใจให้สบาย ปลอดโปร่ง ให้กำลังใจกับตัวเองว่าผ่าเที่ยวนี้เอามะเร็งออกหมดแน่ ญาติพี่น้องหรือผู้ใกล้ชิดก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย ไม่ควรให้ข้อมูลประเภทฟังเค้าเล่าว่า ไปรักษาอย่างนู้นอย่างนี้แล้วได้ผลดี ทั้งที่แท้จริงแล้วไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนว่าเป็นมะเร็งชนิดเดียวกันหรือระยะเดียวกันหรือไม่ เพราะจะทำให้ผู้ป่วยสับสนเสียโอกาสในการรักษา และที่สำคัญเมื่อผู้ป่วยตัดสินใจแน่วแน่ในการเลือกแนวทางการรักษาที่ชัดเจนแล้ว ก็ควรเคารพการตัดสินใจของตัวผู้ป่วยเองเป็นหลัก

                        ส่วนการเตรียมตัวนั้น อันที่จริงก็ขึ้นอยู่กับว่าจะผ่าตัดมะเร็งอะไรของอวัยวะไหน ซึ่งมีรายละเอียดในการเตรียมตัวแตกต่างกันไป แต่โดยรวมแล้วหลักปฏิบัติทั่วไปในการเตรียมตัวก็เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ ควรดื่มน้ำมากๆ อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้วถ้าไม่มีภาวะน้ำเกิน ไตเสื่อมหรือไตวาย ออกกำลังกายเบาๆ สักวันละ 15 นาที งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท รักษาความสะอาดของทุกส่วนของร่างกายโดยเฉพาะความสะอาดของบริเวณที่จะผ่าตัดและที่สำคัญนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่

                        สุดท้ายก็คือการเขียนบันทึกช่วยจำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องทำเป็นกิจวัตรและการปฏิบัติตัวก่อนการรักษาเพื่อให้สามารถทำตามที่แพทย์แนะนำได้อย่างครบถ้วน วันที่จะไปผ่าตัดต้องเตรียมข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัวอะไรไปบ้าง อีกเรื่องที่มักถูกมองข้ามก็คือเขียนโน้ตเรื่องอื่นๆ ให้คนในบ้านทำภารกิจต่างๆ แทนตัวเอง ของสำคัญอะไรอยู่ตรงไหน เพื่อตัวผู้ป่วยเองจะได้ไม่ต้องเป็นห่วงกังวลใจกับเรื่องสัพเพเหระต่างๆ แต่คงไม่ต้องถึงขนาดสั่งเสียหรือทำพินัยกรรมหรอกนะครับ ก็อย่างที่บอกล่ะครับว่าต้องให้กำลังใจตัวเองว่าผ่าตัดครั้งนี้หายขาดแน่นอน...เชื่อผมสิ

------------------------------

(รู้ทันมะเร็ง : เตรียมตัวเตรียมใจก่อนไปผ่าตัดมะเร็ง : นพ.[วีรวุฒิ อิ่มสำราญ](http://www.komchadluek.net/search.php?search=วีรวุฒิ%20อิ่มสำราญ))