

ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เกี่ยวกับโรคเบาหวานลองคิดว่าเราสามารถควบคุมมันได้ ใจเราสำคัญ ใจสู้โรคอะไรก็แพ้หมด คนที่ไม่สู้โรคมันก็รุนแรงขึ้น กินยาตามหมอสั่ง ออกกำลังกาย ไปตรวจตามนัด ที่สำคัญคือควบคุมการกิน หลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลกับโรค เหนือเราก็มีชีวิตที่ดีได้แล้ว ทุกวันนี้ลุงมีความสุขในชีวิตได้อยู่กับลูกกับหลาน ลุงพึงพอใจแล้ว อยากให้คนอื่นควบคุมได้เหมือนลุง.....



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 2 หญิงไทยอายุ 65 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ปี พ.ศ.2540 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน 7 ปี รับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพียงอย่างเดียว สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

ประวัติผู้ให้ข้อมูล

ป่าเกิดที่บ้านย่านยาวตำบลโลกสลด ได้เรียนหนังสือจบชั้น ป.4 จากนั้นก็ออกมาช่วยพ่อแม่ทำงาน จนอายุ 22 ปี ก็แต่งงานอยู่กินกับสามีมาจนปัจจุบัน อาชีพที่หาเลี้ยงครอบครัวคือการทำนา แต่งงานมา มีลูกด้วยกัน 2 คน คนโตเป็นผู้ชายปัจจุบันรับราชการทหาร แต่งงานมีครอบครัวมีหลานสาวสองคน อายุ 12 ปีและ 10 ปีตามลำดับ แต่ยังอยู่บ้านเดียวกันไม่แยกครอบครัวไปไหน ลูกสาวคนเล็กอายุ 37 ปี มีอาการทางจิตประสาทต้องรับการรักษาต่อเนื่อง และต้องมีคนดูแลตลอดเวลา

พ่อแม่ของป่าเสียชีวิตหมดแล้ว แม่เป็นโรคเบาหวานตายไป 12 ปีแล้ว ทุกวันนี้ป่ามีหน้าที่ดูแลเรื่องอาหารการกินของสมาชิกในครอบครัวทั้ง 7 คน

อาหารส่วนใหญ่ก็ทำกินปกติ ต้มบ๊วย ผัด แกงบ๊วย มื้อที่กินกันครบทั้งครอบครัวคือมื้อเย็น ป่าจึงให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเย็นเป็นพิเศษ ป่าบอกว่าแกงส่วนมากจะไม่แกงกะทินานๆ จะแกงซักรั้ว แต่ขนมต้องใส่กะทิมากๆ ป่าจะทำขนมหวานใส่กะทิให้สมาชิกในครอบครัวกินกันอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง เช่น บวดฟักทอง กล้วยบวชชี บวดมัน แล้วแต่ว่ามีอะไรที่พอจะทำขนมได้

กับข้อซักถามที่ว่าอาหารเหล่านี้ไม่มีผลกับโรคเบาหวานของป่าหรือ ป่าบอกว่าป่าก็กินบ้างแต่ไม่มากนักส่วนใหญ่ก็เป็นลูกๆ หลานๆ กินกัน

ทุกวันนี้ป่าออกกำลังกายด้วยการออกกำลังกายแบบซิ้งง ดูแผ่นซีดีที่ลูกสะใภ้หามาให้ลองออกกำลังกายมา 4-5 เดือนแล้ว คิดว่าดีทำให้ความดันโลหิตลดลง โรคปวดหลังปวดเอวลดลง แม้แต่เบาหวานระดับน้ำตาลในเลือดก็ลดลง ทุกทีไม่เกิน 120 แต่เดือนนี้ถ้าจะขึ้นมานิดหน่อยก็เพราะกินลำไยมาก เพราะป่าเป็นคนชอบลำไยมากก็เลยกินมากกว่าปกติ

อาหารอื่นๆ พวกขนมหวานป่ากินบ้างเช่นทองหยอด ทองหยิบ ฟอยทอง แต่กินน้อย ไม่กินมากแล้วก็ออกกำลังกายด้วย

อีกอย่างคือกินสมุนไพร พวกมะระ กระเทียม มีเพื่อนที่เป็นเบาหวานด้วยกันแนะนำมา ก็ได้ผลเพื่อนบอกว่าที่โรงพยาบาลบางกระพุ่ม ก็ห้ามระชึ้นขยายช่วยลดน้ำตาลก็ลองกินก็ทำให้น้ำตาลลดลง

เรื่องการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวป่าไม่ห่วงมาก จะห่วงก็ลูกสาวที่เป็นโรคจิตประสาท เพราะต้องดูแลกันตลอดเวลา ส่วนคนอื่นๆ แค่ว่าเป็นข้าราชการได้ตรวจสุขภาพทุกปี ก็ไม่เห็นเป็นอะไร

กัน สามีของป้าก็แข็งแรงดี ทุกวันนี้ยังทำงานอยู่ โดยจ้างเค้าทำนาแต่ต้องไปดูแลเองทุกวัน รายได้ดี เพราะที่ย่านยาวทำนาได้ปีละ 2-3 ครั้ง

ความคิดเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้าบอกว่า เป็นเบาหวานไม่ใช่ไม่กินหวานเลย อย่างที่คนอื่นเข้าใจ เรากินได้แต่กินในปริมาณที่เหมาะสม เราเป็นคนกิน เราจะรู้ว่ากินมากไป เวลาไปตรวจเลือดผลเลือดก็บอก เดือนต่อมาเราก็ลด ถ้ามันปกติเราก็กินอยู่ในช่วงนี้ น้ำตาลจะได้ไม่เกิน ยาเราก็กินตามหมอสั่ง ออกกำลังกายบ้าง ส่วนใหญ่คนเป็นเบาหวานจะซีเกียจ กินแล้วนอน ร่างกายก็แย่

การเปลี่ยนแปลงชุมชนที่ผ่านมา ป้าว่า การคมนาคมสะดวกดี บ้านช่องเจริญขึ้น ที่นี่ยังไปมาหาสู่กัน ชาวบ้านก็มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันบ้างแต่ไม่มากนัก เพราะด้านเศรษฐกิจมันแย่ ผักข้างรั้ว ถ้ามีเยอะก็แย่งปันกันอยู่ แต่มีบางบ้านเหมือนกันที่จะไปเก็บของเค้าไม่ได้ ก็ปล่อยให้เค้าหากินของเราได้ไม่ต้องขอเค้ากิน ทำนาก็เหมือนกันเดี๋ยวนี้อาจต้องจ้างอย่างเดียว ที่บ้านป้าก็ต้องจ้างเราทำไม่ไหวแล้ว ก็มีหน้าที่ไปดูแลอย่างเดียว จะมาขอแรงกันเหมือนก่อนไม่มี สมัยนี้อะไรก็เป็นเงินเป็นทองไปหมดจริงๆ

การไปวัดทำบุญก็มีแต่คนเฒ่าคนแก่ วัยรุ่นก็น้อยลงที่จะเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรมกัน วันหยุดกันก็เห็นไปเที่ยวดูหนัง ซื้รถเล่นตามบ้านโน้นบ้านนี้ เด็กส่วนใหญ่ไปเรียนในเมืองกลับมาบ้านเสื้อผ้าใส่กันนุ่งสั้นเสื้อลวยเห็นสะดือก็มี เป็นไปกันหมด สุขภาพร่างกายก็ไม่เห็นจะเป็นอย่างไรจะมีก็เห็นคนเป็นเบาหวานความดันโลหิตสูงกันเยอะขึ้น เวลาไปตรวจที่ศูนย์สุขภาพชุมชนเยอะไปหมดอาทิตย์ละ 70 - 80 คนได้บ้างก็เป็นร้อยคน

อยู่บ้านเดียวกันกับลูกชายคิดว่าอาการเสี่ยงดูลูกกับหลานแตกต่างกัน ป้าว่าสมัยก่อนเสี่ยงกันตามมีตามเกิด ลูกกินกล้วยตั้งแต่ออกมาใหม่ๆ กินนมก็เป็นนมแม่ไม่มีนมกระป๋องเหมือนทุกวันนี้ แต่หลานป้าก็กินข้าวบดกล้วยบด ป้าเป็นคนให้กิน แต่กินนมแม่แค่ 3 เดือน เนื่องจากแม่ต้องไปทำงานก็เลี้ยงนมกระป๋องต่อ แต่ก็แข็งแรงเหมือนกัน มันก็ต่างกันบ้างสมัยมันเปลี่ยนเราก็ต้องยอมรับบ้าง

ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 3 หญิงไทย อายุ 52 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ปี พ.ศ.2532 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน 15 ปี ปัจจุบันรักษาด้วยการรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพียงอย่างเดียว และเป็นผู้ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

พี่เป็นคนสุโขทัย แฟนพี่เป็นคนสามง่าม จังหวัดพิจิตร พี่ไปทำงานที่กรุงเทพฯ ไปเจอกันที่กรุงเทพฯ ก็แต่งงานกันแล้วมาอยู่กับญาติที่วัดตายนจนปัจจุบันนี้ ตอนแต่งงานอายุ 21 ปีแล้ว มาอยู่ที่นี่ 31 ปีแล้ววัดตายนก็ไม่เห็นเปลี่ยนแปลงอะไรมาก ถนนหนทางสะดวกขึ้นแต่คนที่อยู่ก็เหมือนเดิมเคยเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น รู้สึกว่ามันเจริญขึ้น มีคลินิกเยอะ สถานีอนามัยพี่ไม่เคยไปเลย มาแต่ที่ศูนย์สุขภาพชุมชนนี่แหละ

พี่มีลูกสามคน คนโตอายุ 29 ปีที่ชอบหวาน คนรอง 28 ปี คนเล็กเป็นผู้หญิง อายุ 26 ปี สองคนหลังนี้ไม่กินหวานคนโตชอบ ตัวอ้วนมาก ผักก็ไม่ค่อยกินกัน ไม่เหมือนคนสมัยก่อน แกงหมูแกงไก่ไม่ค่อยได้กินจะกินก็กินปลา ที่หาตามหนองตามแม่น้ำ ผักก็เก็บตามข้างรั้วเดี๋ยวนี้ต้องซื้อปลูกเองก็ได้กินบ้างแต่ได้น้อยแมลงมันกวาน

ตรวจพบโรคเบาหวานครั้งแรกที่คลินิก ในตัวจังหวัดพิษณุโลก รักษาทั้งที่คลินิกและที่โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก เพราะเมื่อก่อนสามารถเลือกสถานพยาบาลที่เราต้องการรักษาได้ เพิ่งมาบริการรักษาที่โรงพยาบาลบางกระทุ่ม และศูนย์สุขภาพชุมชน บ้านสันติบันเทิง เพราะต้องใช้บัตรทอง(30บาทรักษาทุกโรค) ซึ่งมีการกำหนดเขตการรักษา แต่ก็รู้สึกพึงพอใจเพราะให้การรักษาเหมือนกัน อีกอย่างสะดวกและใกล้บ้านกว่า

พี่เป็นเบาหวานมานานจนรู้ตัวเองดีว่าเบาหวานสูงหรือเบาหวานต่ำ ถ้าไม่กินน้ำตาลเลยมันจะลด อย่างเดือนนี้น้ำตาลมากกว่าเดือนที่แล้ว เพราะเดือนที่แล้วน้ำตาลลดมาก ใจมันสั้น หมอก็ลดยาให้เดือนที่แล้วที่ตรวจน้ำตาลในเลือดแค่ 60 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าต่ำมาก ใจมันเลยสั้น ทั้งที่พี่ก็กินปกติ ออกกำลังกายก็ปกติ ไปเดินแอโรบิกทุกวัน เดือนนี้ก็เลยกินน้ำตาลบ้างก็เพิ่มขึ้นมาหน่อยไม่มีใจสั้นแล้ว

การออกกำลังกายดีมากเพราะทำให้เบาหวานลด ใจมันพี่ก็หายไปเลย นี่เพราะหมอลดยา กับกินหวานมากก็เลยขึ้นมา ถ้าปล่อยให้ลดมากๆ จะซ็อก พี่จะเป็นกลางวัน บางทีก็ตีหนึ่งตีสอง ใจสั้น แก้วน้ำก็ยกไม่ได้ ถ้าได้กินน้ำหวานหรือลูกอมซักเม็ดเดียว 5 นาทีก็หายแล้ว พี่ไม่คิดว่าคนที่รู้เรื่องเบาหวานมานานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีกว่า ขึ้นอยู่กับคนเรามากกว่า ว่าตั้งใจมากน้อยแค่ไหนที่จะควบคุม คนที่เค้าควบคุมไม่ได้เพราะเค้ากินไม่เลือก นึกจะกินอะไรก็กิน เราต้องรู้จักควบคุมตัวเอง อย่างโรคแทรกซ้อนหมอเค้าก็บอก เราก็กลัวนะเพราะเห็นเค้าตาบอดบ้าง ไต

วายเป็น อย่างเราคนจนถ้าเป็นไถวายเป็นเงินที่ไถมาล้างไต เราก็ต้องดูแลตัวเองก่อน พี่นี่ขอหมอตรวจไตหมอบอกว่าน้ำตาลฟีน้อย โอกาสเสี่ยงน้อย ไตฟีนังคืออยู่ที่ก็สบายใจ

ทุกวันนี้ไปวัดทำบุญทุกวันพระแหละ กินข้าวที่วัดทุกวันพระเลย กินทุกอย่างขนมหวานก็กิน กินคำสองคำ สงสารตัวเองถ้าไม่ได้กินมันจะเหนื่อยใจมันสั้น ต้องกินบ้างแล้วชื่นใจ กับข้าวทำไปเอง บางบ้านเค้าก็ซื้อไป ซื้อไปหรือทำเองก็ได้เหมือนกันแหละ

กับข้าวให้ครอบครัวพี่ทำเอง แต่ก็ไม่ทำหวานหรืออกแฟนพี่ไม่กินหวาน มีแต่ลูกชายคนโต ชอบหวานมากชอบกินแกงจืดก็ใส่หวานจัด

การพัฒนาในหมู่บ้านจะเห็นว่า บ้านทุกบ้านมีทีวีดู มีรถมอเตอร์ไซด์ใช้ บางบ้านก็มีรถยนต์มัน สะดวกสบายขึ้น ถนนหนทางที่ดีขึ้น ก็มีอุบัติเหตุบ้างเหมือนกัน ถนนใหญ่มันไปออกพิษณุโลกกับ พิษณุโลกมันขับรถเร็วขึ้น ข้ามถนนก็ต้องระวังขึ้น ลูกหลานเราก็ไปโรงเรียนสะดวกขึ้น เดียวนี้เรียนในเมืองกันก็มาก เมื่อก่อนจะไปในเมืองวันหนึ่งเต็มๆ เลยนะกว่าจะได้กลับ เดียวนี้ไปซื้อของบักซี โลตัสกัน แป๊บเดียวเอง พี่ก็ไปซื้อบ้างถ้าได้เข้าเมืองนะ บางครั้งไปธุระหรืออยากไปเที่ยวในเมืองกันก็แวะไปซื้อบางอย่างมันถูกกว่าบ้านเราไหนๆ ก็ไปแล้วก็ซื้อติดไม้ติดมือมาเก็บไว้บ้าง ของเล็กๆน้อยๆ หาซื้อที่ตลาดก็ได้

สามีพี่และลูกๆเป็นห่วงกังวลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เค้าห่วงแต่ก็เห็นเราควบคุมดี ก็เป็นกำลังใจให้ยังไงไปเดินแอโรบิก เค้าก็สนับสนุน บางคนแฟนเค้าว่าเอาว่าไปเดินทำไมแก่แล้วเค้าก็เลยไม่ได้ไปไหน กับข้าวพี่ก็ดูแลให้จนเรียบร้อยพี่ถึงไปเดิน มันดีกับสุขภาพเราเค้าก็รู้ ก็เลยไม่ว่าอะไร ตัวเราเราก็ต้องดูแลปล่อยไปนานเป็นมากขึ้นที่นี้ใครจะดูแลเราล่ะ

ผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 4 หญิงไทย อายุ 65 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน 2 ปี ปัจจุบันรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพียงอย่างเดียว สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

ป้าเล่าให้ฟังว่าพ่อกับแม่ป้าเป็นคนนครปฐม มีลูก 5 คนก็ย้ายมาทำมาหากินที่บางกระทุ่ม น้องคนสุดท้องคนที่ 6 มาเกิดที่บางกระทุ่ม ป้าได้เรียนที่โรงเรียนศึกษาลัยโรงเรียนประถมของอำเภอ จนจบ ชั้นป.4 ก็ออกมาช่วยแม่ทำนา จนอายุ 20 ปี ก็แต่งงานกับลุงที่เป็นคนอยุธยา (สามีป้าพอ 7 ขวบก็ตามญาติมาอยู่ที่บางกระทุ่ม) ทำมาหากินจนแต่งงานกับป้า หลังจากแต่งงานก็มาทำที่บ้านแม่เทียบ จนพ.ศ. 2513 จึงได้ย้ายมาอยู่บ้านไร่เกาะคู หมู่ 3 ตำบลบางกระทุ่ม หลังจากนั้นก็ยังเที่ยวไปทำนาที่บ้านแม่เทียบ จนเลิกทำนามาได้ 15 ปี มารับจ้างตากกล้วยแทนแต่รายได้ไม่ดี ก็เลยเลิกรับจ้าง อยู่ที่บ้านปัจจุบันนี้มา 34 ปีแล้ว

ปัจจุบันอยู่กับสามี บ้านที่อาศัยเป็นบ้านชั้นเดียวใต้ถุนสูง มีแคร่นั่งเล่นอยู่ใต้ถุน ก็เลยใช้เป็นที่นั่งคุยกัน รอบๆบ้านมีต้นไม้ทั้งไม้ดอกไม้ผล ผักสวนครัวมากมาย เช่น บวบ ตำลึง มะระจีน ก พริก มะกรูด มะนาว ข่า ตะไคร้ ต้นมะม่วง มะพร้าว สมุนไพรมันชัน บ้านป้าพื้นดินถูกกวาดไว้สะอาด สะอาด รอบๆ บ้านไม่รก ต้นไม้ถูกตัดแต่งอย่างเป็นระเบียบ

ลุงกับป้าไม่มีลูก แก่ไปไม่รู้ว่าจะดูแล หลานๆ เดียวนี้ไม่เคยมาหาเลยบ้านก็อยู่ติดกันนี้เอง ถัดไปเป็นบ้านน้องสาวป้า อีกหลังก็พี่สาวป้าเค้า ช่างชายนี้พี่สาวเค้าอีกคน เมื่อก่อนเราดูแลเค้าทุกอย่าง เห็นเค้ามีลูกเยอะยัง งี้ก็หลานเราเงินทองของกินของใช้เราให้เค้าหมด พอโตกันไป ไม่เคยเลยที่จะแวะมาเยี่ยมเราไม่รู้พ่อแม่เค้าบอกอะไรลูก เห็นว่าเราไม่มีเงินทองเหมือนก่อนแล้วมั้ง ลุงกับป้าเมื่อก่อนมีรถไถนาเราทำนากันได้เงินเก็บไว้ใช้กัน พอทำนาไม่ไหวก็ขายรถ ตอนนั้นก็ใช้เงินที่เก็บไว้ ไครมาสำรวจก็ถามว่าลุงอาชีพอะไร ก็บอกไม่มีอาชีพเค้าก็ว่าเราเอาเงินที่ไหนมาใช้ ก็มันพอมือพอกินเราใช้ประหยัดหน่อยก็พออยู่ได้ กับข้าวกับปลาเราก็ปลูกกินเอง หน้ากล้วยเยอะๆก็รับจ้างตากกล้วยแต่ไม่ได้กำไรหรือกเหนื่อยมากยกเข้ายกออกตาก ฝนตกก็ต้องคลุมผ้าพลาสติก ปีนี้เลยไม่เอาแล้วรับจ้างตากกล้วย พันหวินะหอมได้ค่าจ้าง 200-300 บาทจ้างเค้าปลูกกล้วยก็หมดไป 200 แล้วได้กำไรนิดเดียวไม่คุ้มค่าเหนื่อย ตากกล้วยครั้งหนึ่งก็ 15 วัน เราไปไหนก็ไม่ได้ต้องดูแลตลอดฝนตกก็ต้องเก็บ เราไม่รวยหรือกพอเค้าแม่เค้าที่เค้ารับไปอีกต่อเนื่งรวยกว่าเราเยอะ เหนื่อยป้าก็แยได้เงินนิดเดียวเอง อีกอย่างลุงขายประกันให้ไทยสมุทรบางกระทุ่มนี้ แต่เดี๋ยวนี้เราไม่ไหวออกหาลูกค้าไม่ได้ งานพวกนี้ต้องมีลูกค้าเราถึงจะได้เงินก็ขอลาออกกับบริษัทแต่เค้าไม่ยอมให้ออก ก็บอกเค้าเราไม่ไหวแล้วจริงก็ออกมาอยู่บ้านกับป้า ดูแลกันไป

พี่น้องที่อยู่ใกล้ๆ กันนี้แหละอย่างทีลุงบอก แต่ทุกวันนี้คุยก็พี่สาว 2 หลัง พี่สาวคนโตไม่พูดกันแล้วบ้านเค้าอยู่ติดถนนพอดิมิช โมยขึ้นบ้าน ลุงเค้าเป็นคนชอบพูดเล่น พี่สาวก็คิดว่าลุงเป็นขโมย พอดีเค้าได้ตัวใหม่เป็นนักเลงเค้าก็ให้พี่สาวมาขังลุง มาเรียกที่หน้าบ้านลุงก็คุยทักทายกับเค้า เค้าก็ชักปืนมายิงลุงน้องชายป้ามันมาด้วยก็แย่งปืนไป ลุงต้องนอน โรงพยาบาลตั้งนาน นี่ก็ยังมีกระสุนฝังค้างในตัวอีกนิดเลยหมอบอกไม่ต้องเอาออกไม่อันตราย ลุงเค้าเป็นคนดีไม่เคยรังแกใครมีอะไรก็ช่วยเหลืออยู่กันมาเค้าเป็นคนอย่างนี้ ตอนที่พี่สาวกับน้องสะใภ้เมียน้องชายคนที่เอาปืนไป ก็พวกเดียวกันห้ามลูกๆ ไม่ให้มาหาไม่พูดกับเราซักคำบ้านที่อยู่ตรงนี้รั้วก็ไม่มีอะไรแค่ต้นไม้กันมองเห็นกันอยู่อย่างนี้ ดูเค้าทำกับเราซิ คนยิงตำรวจก็ตามตัวอยู่คดีมันยังไม่สิ้นสุด พี่สาวคนโตก็ไปอยู่ที่อื่น คนเรานะพี่น้องกลานตามกันมาแท้ๆ ยังทำกันได้เลย

การที่ป้าดูสุขภาพแข็งแรงดี ป้าบอกว่าเพราะทำงานบ้านออกกำลังไปเรื่อย นี่เบาหวานก็ไม่ขึ้นนะ เตือนที่แล้ว 97 หรือ ใจเนีย อาหารก็กินแต่ผัก น้ำพริกนะ ผักเราปลูกเองไม่ค่อยซื้อหรือจะซื้อก็หมู ปลาพวกนี้ ของหวานป้าก็กินแต่กินไม่มาก บางทีลุงหนึ่งก็แย่งลุงไปกินบ้าง ยาที่กินตามหมอสั่ง พอนัดก็ไปตามนัดก็ไม่เห็นมันเกินซักที

ป้าไม่ค่อยกินอะไรมากหรือ อยู่กันสองคนตายาย ไม่กินกันมากอยู่แล้วแกงบ้างส่วนใหญ่ก็ผักต้มจิ้มน้ำพริกนี้แหละเด็ดแล้ว(ลุงบอก)

เวลาเจ็บป่วยป้ากับลุงก็ดูแลกันเองยังพอมีแรงดูแลกัน ตอนที่พี่สาวอีกคนเราก็ดูแลเจ็บป่วยก็ยังไหว้วานกันไปส่งหาหมอกันอยู่แหละ

อยู่บางกระท่อมมา 30 กว่าปีแล้ว เปลี่ยนแปลงไปเยอะไหมคะ

ดูซัดๆ เลยนะ ถนนหนทางมันสะดวกขึ้น รถมามากขึ้นเดี๋ยวนี้บ้านหนึ่งอย่างน้อยก็ต้องมีมอเตอร์ไซค์ใช้ บ้านละคันแล้ว ที่วิก็มีดูกัน คนเราเห็นแก่ตัวกันมากขึ้นนะจะบอกอย่างไรดีล่ะ การช่วยเหลือก็อยู่กันเหมือนก่อนมันน้อยลงไปอะไรก็เป็นเงินเป็นทองกันซะหมดไม่รู้จะเอาไปทำไมกัน นักหนาตายไปก็เอาไปไม่ได้ อย่างเด็กสมัยนี้ก็เหมือนกันมันไม่ทำกันแล้วรับจ้างกันตามโรงงาน ไปกรุงเทพฯ บ้าง มีแต่คนสมัยก่อนที่ยังทำกันอยู่ แต่ก็เห็นว่าไหนจะทำนาที่ลงทุนมากเหลือเกินค่าปุ๋ยค่ายาสารพัดรายจ่ายทั้งนั้นบางครั้งขายแล้วหักลบกลบหนี้ได้เงินนิดเดียวปลูกข้าวครั้งหนึ่งตั้งหลายเดือนหมดเงินหมดแรงไปมาก เค้าก็เลยไปหางานอื่นทำกันหมดต่อ ไปจะมีใครทำนาปลูกข้าวอีกมั๊ยก็ไม่รู้เลย

เรื่องสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป คนเมื่อก่อนเค้าแข็งแรงอายุยืนไม่เห็นเค้าค่อยเป็นอะไรกันเลย แต่สมัยนี้สารพัดโรคเลยนะ อย่างป้าก็เป็นเบาหวาน พี่น้องก็ไม่เห็นมีใครเป็นเลย พี่สาวไปตรวจมาก็ไม่มี มันน่าจะเกิดจากการที่เรากินอาหารไม่ดีเข้าไปไหม มันมีแค่สารพิษทั้งนั้นเลย ป้าเคื่อนี้อะไรที่พอปลูกกินได้ก็ปลูกไว้ในสวนหลังบ้านบ้างข้างคลองบ้าง ไม่อยากซื้อกินมากกลัวยาฆ่าแมลง ฉีดกันทั้งนั้นอะไรก็มีสารเคมี ข้าวก็มีน้ำกลั้ว แต่ดีที่หมอออกมาตรวจเป็นช่วงเห็นมาตั้งแต่นั้นที่ตรวจที่ตลาดสดเป็นช่วงๆ ไปโรงพยาบาลก็สะดวกขึ้นนะป้าทุกเดือนลงจะขับรถไปส่งที่ศูนย์สุขภาพชุมชน บางคนเห็นหมอไปเยี่ยมที่บ้านด้วย ป้าเห็นหมอทำงานในห้องนั้นด้วยตั้งหลายครั้งแล้วนะ

ป้าเป็นคนทำกับข้าว นี่เดี๋ยวตอนเย็นก็ทำอีก ทำวันละสองครั้งบางทีก็ซื้อแกงถุงบ้างอย่างสองอย่างไม่ค่อยมากแล้วมีสารตกค้างอย่างที่บอกส่วนมากก็ซื้อแกงส้มผักบุ้งนา ก็อยู่กันแค่นี้กินไม่มากหรอก คนสมัยนี้ทำกับข้าวก็อยากให้รสชาติดีใส่ผงชูรสกันมากเหลือเกินกินบางทีรู้เลยนะ มันรสแปลกๆ สมัยก่อนเค้าใช้ตัดหวานน้ำตาลนิดหน่อยเดี๋ยวนี้อะไรก็หวานไปหมด ขนมีขายกันทุกวันทั้งกะทิเอย น้ำตาลเอยจะไม่ให้ป่วยเป็นเบาหวานกันได้ยังไง(ลุงบอก) อาหารมีผลต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยป้าเห็นด้วยว่า คนสมัยก่อนแกงถุงก็ไม่มีขายขนมก็ทำกินเองนานๆครั้งเด็กๆกว่าจะได้กินขนมก็ต้องช่วยแม่ चुคมะพร้าว โม่แป้งสนุกดี ขนมีเงินนะต้องรวมกันทำหลายๆบ้านสนุก ได้ออกแรงด้วยดูสมัยนี้ชิไปตลาด มีเงินไปอย่างเดียวถือกับบ้านมากินได้เลย เลือกลูกจะกินอะไร มันมีข้อดีข้อเสียทั้งคู่แหละ ดีตรงที่สะดวกสบาย แต่ทำให้คนขี้เกียจมากขึ้น กินๆนอนๆ อ้วนตายอีกหน่อยก็เจ็บไข้ได้ป่วยตามมา ถ้าเค้ารู้จักเลือกกินคงไม่เป็นโรครอกลูกคิดอย่างนี้นะ

ด้านการรักษาส่วนใหญ่ก็ไปโรงพยาบาล คลินิก หมอชาวบ้านไม่เห็นมีใคร ส่วนใหญ่จะเสียชีวิตกันไปเกือบหมดแล้ว หมอทหารสมัยก่อนนะ หมอน้ำมนต์น้ำมันก็ไม่เห็นมีใครเป็น มีหมอสมุนไพร หมอนวดตามบ้านนี่ยังมี แต่ส่วนมากไม่นิยมเท่าไรเค้าก็ไปโรงพยาบาลบางกระทุ่มกันหมดหมอนวดก็ทำงานที่นั่น หมอสมุนไพรก็มี มันไม่ทันใจเหมือนยาหมอสมัยใหม่

ป้าคิดว่าเป็นโรคเบาหวานไม่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงอย่างไร แต่ระวังเรื่องอาหารนิดหน่อยที่แสดงโรคเราก็คะวัง ป้าเป็นคนไม่กินอะไรมากอยู่แล้ว มาเป็นเบาหวานมันก็เลยเหมือนๆ เดิม นี่ยังไม่รู้เลยว่าเป็นเบาหวานได้อย่างไร หมอก็บอกตับเรามันไม่ดี ไม่เหมือนคนอื่น ตับอ่อนไม่ทำงาน ก็คงอย่างนั้นเราอายุเยอะแล้ว กรรมพันธุ์ก็ไม่ใช่ ก็ต้องเชื่อหมอรักษาตัวไปเรื่อยๆ มันไม่หายเราก็กินยาดูแลตัวเองไป คงไม่เป็นโรครอก ก็ไม่เห็นเป็นอะไรนะเพียงแต่น้ำหนักลดลงไปเท่านั้น อย่างอื่นก็อยู่ได้ปกติยังทำงานได้ อยากไปไหนก็ไป คงเป็นเพราะควบคุมตัวเองได้ดี เลยไม่เป็นอะไร ไม่เหมือนคนที่

ควบคุมไม่ได้เดี๋ยวนั้นเป็นนี่ คนอื่นเค้าช็อกไปโรงพยาบาลกันหลายครั้งป่าไม่เห็นเป็นอะไร กินยาประจำ หมอนัดสูงก็ไปส่ง

ป่าคิดว่าการดูแลตัวเองตามหมอสั่งช่วยให้ป่าควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี ถ้าไม่ดีป่าคงควบคุมน้ำตาลไม่ได้ แต่ก็ขึ้นกับความตั้งใจของเราด้วยนะ ครอบครัวก็มีส่วน อย่างลุงนี้เค้าดูแลป่าให้กำลังใจดีเราก็คอยดูแลกันไม่มีใครแล้วนะ ลูกเต่าก็ไม่มีแก่ตัวมาก็ต้องดูแลกันไปอย่างนี้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 5 ชายไทย อายุ 55 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน 20 ปี ปัจจุบันรักษาด้วยยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพียงอย่างเดียว เป็นผู้หนึ่งที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

สภาพบ้าน เป็นห้องแถวไม้สองชั้นสภาพสร้างมาหลายสิบปีกว้างประมาณ 5 เมตร ยาวประมาณ 12 เมตร ชั้นล่างจัดไว้สำหรับขายของชำและรับจ้างเย็บผ้า ของที่ขายในร้านมีหลากหลายชนิด ทั้งของกิน ของใช้ เครื่องเขียน อุปกรณ์การเรียนต่างๆ สุรา บุหรี่ ตลอดจนอุปกรณ์บวชพระและงานศพ ส่วนใหญ่จะขายส่งสินค้าเพื่อให้พ่อค้าแม่ค้าปลีกมารับ ไปจำหน่ายอีกต่อหนึ่ง ตลอดวันที่นั่งคุยอยู่ที่ร้านค้า จะมีลูกค้าหมุนเวียนสับเปลี่ยนกันเข้าออกร้านสม่ำเสมอ แต่ช่วง 10.00-15.00 น. จะมีคนเข้าออกร้าน บางตากว่าช่วงอื่น พอเวลาประมาณ 15.30น.ซึ่งเป็นเวลาเลิกเรียนจะมีกลุ่มนักเรียนและผู้ปกครองแวะเวียนกันมาซื้อขนม และเครื่องใช้ในครัวเรือนเช่นน้ำมันพืช น้ำปลา เกลือ ผงชูรส กันมากขึ้น ทั้งที่ละแวกบ้านนั้นมีร้านค้าหลายร้านและอยู่ใกล้ตลาดบางกระท่อมห่างจากตลาดประมาณ 100 เมตร

ลุงเล่าว่าเปิดร้านขายของมานานแล้ว ตั้งแต่รุ่นเดียวกับแม่ เมื่อก่อนเลยก็ไม่ได้อยู่ตรงนี้หรอก ลุงอยู่ที่บ้านแม่น้ำสนามคลี เดิมมาจากเมืองจีน แม่เป็นคนสนามคลีนะ มาเจอแม่ก็อยู่ด้วยกัน เมื่อก่อนเตี้ยจะหาบขนมขาย พวกลูกอม อมยิ้มหาบขายแถวแม่น้ำแหละ เดียวนี้คนส่วนใหญ่ก็ยังจำได้ได้อยู่ บางที่หาบ ไปก็โดนเด็กขโมยขนมในหาบบ้าง ส่วนแม่จะขายของอยู่ที่บ้าน แม่มีลูกสองคนที่ขายลุงกับลุงผู้ชายทั้งคู่ อยู่สนามคลีเกือบ 7 ขวบ บ้านถูกปล้น แม่ก็เลยมาหาบ้านเช่าในตลาด ขายของเหมือนเดิม จนพอมีเงินก็มาซื้อบ้านหลังนี้ ขายของก็เลยทำให้ลุงก็ได้เรียนจนจบ ม.3 ตอนนั้นอายุ 14 แม่ก็ให้ไปเรียนเย็บผ้า ก็ไม่ได้ชอบอะไรหรอก แต่ที่บ้านมีจักร 2 ตัว สัสดีเค้ามาขูดดอกที่เยี่ยมเงินไป แล้วเค้าก็ไม่มาได้คืนแม่ก็เห็นว่าน่าจะให้เราไปเรียนจะได้ใช้เป็นอาชีพก็ไปเรียนมา 3 ปี กลับมาก็มาเปิดเย็บผ้าในร้านนี้แหละ จากนั้นพอถึงอายุที่ต้องเกณฑ์ทหารก็ไปเกณฑ์กับเค้า ออกมาก็มาบวชต่ออีกปี แล้วก็มาเจอป่าแต่งงานกันตอนอายุ 23 ป้าเค้า 18-19 ปี แต่งแล้วก็มีลูกเลข คนโตเป็นผู้หญิงตอนนี้ทำงานแล้ว ป้าขายของช่วยแม่ช่วยเตี้ย เราก็เย็บผ้า เมื่อก่อนเย็บผ้าจะนอนตึกนะ ก็จะกินถั่วทองคัมน้ำตาลประจำเป็นอย่างนี้ทุกๆวัน(หัวเราะ)

จริงๆนะเค้ากินกันอย่างนี้ทั้งเสีย ทั้งแม่กินกันที่ขามใหญ่ๆ บางทีข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวครึ่งกิโล สองคนแม่ลูกเค้ากินกันแป็บเดียวเอง เรายังไม่ทันได้กินเลย เค้ากินหวานกันเก่งมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว(ภรรยาบอก)

จริงเลยแหละ แต่แม่ก็ไม่เห็นเป็นเบาหวานเลยเป็นแต่ความดันสูง แล้วก็ป็นอัมพฤกษ์เพิ่งเสียไปเมื่อ 31 สค.ปีที่แล้วเอง ทำไมลุงถึงเป็นเบาหวานคนเดียววะ แต่ก็น่าจะเกิดจากการที่เรากินหวาน

มากๆ ตั้งแต่ก่อนแล้ว นี่ก็เป็นเบาหวานมา 20 กว่าปีแล้ว มันก็ไม่เห็นเป็นยังไง กินยาทุกวันตามหมอสั่ง จนเบื่อแล้วแต่ก็ต้องกิน ตอนนี่กินแฮมด้วย ต้มน้ำกินทุกวัน รู้สึกว่าจะดีขึ้นหน่อยนะน้ำตาลเหมือนมันจะลดลงไป เพื่อนกันเค้าบอกมาก็เลยลองซื้อมาต้มกินมันจะขมมาก โบราณว่าขมเป็นยาถ้าจะจริงนะ นี่ก็กินเหมือนเดิมทุกอย่าง มะม่วงสุก ลองกองกินถ้าอยากกิน ลองสั่งเกตดูที่ว่าน่าจะดี เมื่อก่อนเวลาที่เดือนไหนน้ำตาลสูงนะเยี่ยวทีจะเป็นฟองเลย พอไปตรวจก็ขึ้นจริงๆ เราก็เลยอาศัยดูตัวเองอย่างนี้ว่า ถ้าเมื่อไรเยี่ยวเป็นฟอง ก็แสดงว่าน้ำตาลเยอะ ก็จะกินหวานให้น้อยลงหน่อย พอเยี่ยวปกติดี ก็แสดงว่าน้ำตาลมันลงแล้ว ตั้งแต่กินแฮมมันไม่มีเยี่ยวเป็นฟองเลยก็เลยกินมาเดือนกว่าแล้ว ไปบอกพวกที่มาตรวจเลือดพร้อมกันเค้าก็ไม่เชื่อกันเห็นผลซักว่ายาหมอหละมั้ง ก็หวังว่ามันน่าจะหาย หมอเค้าบอกไม่หายแต่ก็คิดว่ามันน่าจะมามีทางรักษาให้หายได้ แต่ก็เป็นมายี่สิบกว่าปีแล้วก็ไม่ได้หายซักที แต่ก็ไม่มีใครทำอะไร ร่างกายเราก็คงปกติดี มีเรื่องเดียวที่เรื่องตานี้แหละหมอรอผ่าตัดผ่าแล้วน่าจะหาย อย่างอื่นเราไม่เป็นไร ลูกก็ไม่ห่วงมีงานทำไปสองคนแล้ว เหลือลูกชายคนเดียว นี่ก็ปี 5 แล้ว จบมาทำงานทำเราก็อสบาย ถึงไม่ทำงานมาช่วยขายของที่ร้านก็ได้เหมือนกัน แต่เค้าชอบทางนั้นก็ต้องปล่อยให้เค้าเลือกเอง ค่ารักษาพยาบาลทุกวันนี้ก็ได้ลูกสาวคนโตเบิกได้แต่ปีหนึ่งเบิกได้แค่ 5,000 บาทเองนะเค้าจำกัด ไม่พอหรอกก็ต้องจ่ายเองบ้างเรามาต้องรับยาทุกเดือนเดือนละ 4-5 ร้อยบาทแหละ ตอนนี้ต้องไปจุฬารีกองใช้เงินอีกเยอะเลย (ลุงลูกไปขายของให้ลูกค้าที่มาซื้อของส่ง ลุงคิดเลขเร็วมาก ลดราคาให้อีก ลุงบอกว่าเราเอากำไรพออยู่ได้ เพิ่มกำไรให้พ่อค้าขายปลีกอีกหน่อยเป็นค่าน้ำมันรถ เราก็ได้ใจเค้าดูซิมีร้านมาเปิดใหม่ร้านใหญ่เยี่ยวเค้าก็ยังมีมาซื้อเรา) ลุงยิ้มดูภาคภูมิใจ

เท่าที่สังเกตการขายของพบว่าลุงเป็นคนที่มีอิทธิพลที่ดี หักขายลูกค้าตั้งแต่อยู่ที่หน้าร้านและกระตือรือร้นที่จะจำหน่ายสินค้าภายในร้าน มีเทคนิคการขายทั้งลดทั้งแถม บางครั้ง ลูกค้า ตั้งใจมาซื้อของอย่างหนึ่งแต่ไม่มีอยู่ในร้านของลุง แต่ลุงก็สามารถชักจูงให้ลูกค้าซื้อสินค้าอื่นทดแทนได้ ยกตัวอย่างเช่น ลูกค้าเดินมาที่ร้าน “ลุงมีกาแฟดำของเบอร์ดีใหม่” ลุงรีบลูกไปดูที่ตู้แช่ “ไม่มีเลขมีเบอร์ดีนะแต่ไม่ใช่กาแฟดำกินได้ไหมครับ” “ผมกินกาแฟใส่นมไม่ค่อยได้ครับมันอะอืดอะอม ยังไงก็ไม่รู้” แล้วกินอย่างอื่นแทนไหม ชาเขียวก็ดื่มมีหลายรสเลย หรือจะกินน้ำอัดลมแทนไหมขึ้นใจดีนะมาหน่อยๆ ร้อนร้อนอย่างนี้กินแล้วจะได้ชื่นใจ” “ผมไม่กินน้ำอัดลมซะด้วย แต่ก็กินชาเขียวก็ได้กล่องละก็บาทหละลุง เอามากลองหนึ่งก็แล้วกัน” ทั้งวันก็จะได้ยินลุงพูดกับลูกค้าแบบนี้ บางคนมาซื้อของ 3 บาท จ่ายเงินมา 5 บาท ลุงก็จะพูดต่อว่าเอาอะไรอีกมั๊ยอีกสองบาทจะได้ไม่ต้องทอนเงิน ลูกค้าส่วนใหญ่ก็จะซื้ออย่างอื่นไปแบบไม่ได้ตั้งใจซื้อแทบจะทุกคนเลย

พูดคุยเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินพบว่าป้าจะเป็นคนดูแลเรื่องอาหารของคนในครอบครัวเอง จะทำกับข้าววันละ 2 มื้อ เช้ากับเย็น อาหารสดจะซื้อที่ตลาดแต่จะปรุงอาหารเองไม่ชอบซื้อมารับประทานเพราะสมาชิกในครอบครัวแต่ละคนกินอาหารไม่เหมือนกันอย่างลุงชอบกินแกงเผ็ด ผัดเผ็ด แกงส้มไม่กิน ลูกชายก็จะกินแต่ไข่ทอดหมูทอดแกงไก่แกงหมูไม่กินปลา ลูกสาวคนรองก็ชอบกินผักไม่ค่อยกินเนื้อเท่าไร ส่วนลูกสาวคนโตทำงานจังหวัดพิจิตรจะกลับมาวันเสาร์อาทิตย์ก็ไม่ค่อยกินอะไร มีอะไรก็กิน ส่วนตัวป้าชอบกินน้ำพริก ป้ารู้สึกเหนื่อยเหมือนกันเวลาจะทำกับข้าวเพราะกินไม่เหมือนกันเลย แต่ส่วนใหญ่กับข้าวจะไม่ใส่หวานลูกๆไม่ชอบกินหวาน ป้าบอกว่ากับข้าวนี้ไม่ชอบหวานแต่ลุงจะชอบขม กินทุกอย่างไม่ยอมงดเลย น้ำเต้าหู้ตอนเช้านี้ประจำ กลัวยบวชชี แป้งข้าวหมากลูกห้ามก็ไม่ฟัง (ระหว่างพูดคุยป้าจะลุกไปขายของให้ลูกค้าตลอดเวลา แต่ป้าก็เต็มใจที่จะพูดคุยด้วยไม่แสดงความเบื่อหน่าย) เดียวนี้ก็ไม่รู้จะทำยังไงกันไม่เชื่อซักอย่าง เราก็อ้างลูกก็ห่วงแต่เค้าไม่สนใจเลย

ถามว่าลุงสนุกกับงานที่ทำอยู่ไหมคะ

ลุงบอกว่าสนุกชิ ตื่นนอนตั้งแต่ตีห้าลุกมาเปิดร้านเองเมื่อก่อนลูกสาวคนรองเค้าอยู่บ้านเค้าจะช่วยเปิดร้าน แต่เดี๋ยวนี้เค้าสอบได้งานที่คลังจังหวัดไปรายงานตัววันนี้ก็เลยต้องเปิดร้านเองคนเดียว ตื่นมาล้างหน้าแปรงฟันแล้วก็มาเรียงของหน้าร้าน จัดของลงตู้แช่อะไรขาดก็เติม เช็คของดูว่าอะไรใกล้หมดก็จะเตรียมซื้อเพิ่ม แต่ไม่ต้องไปซื้อเอง ลูกชายเรียนวิศวะอยู่ มน.ปีห้าเค้าขับรถไปเรียนทุกวันตอนเย็นก็แวะซื้อของที่แมค โครใส่ท้ายรถกับบ้านมาให้เราก็อสบายขึ้น อย่างบุหรี่นี่นะขายดีมาก เมื่อก่อนต้องไปซื้อเองเดี๋ยวนี้บริษัทพิษณุที่เค้าขายส่งบุหรี่เค้ามาส่งถึงที่บ้านเลยเราสั่งเยอะนะ ขายส่งด้วยนี่ ขายดีมากเลยเฉพาะบุหรี่นี่อาทิตย์นึงเงินหมุนเวียน ตั้ง 4-5 หมื่นแหละไม่เชื่อก็ต้องเชื่อนะถ้ารวมขายของอย่างอื่นด้วยก็เป็นแสนล่ะ ในร้านต้องขายของหลายชนิด เวลาคนมาซื้อของในร้านเรา ถ้าเรามีของทุกอย่างที่ลูกค้าต้องการ เค้าก็จะซื้อที่เรานี่เดียวไม่ต้องเข้าร้าน โน้นออกร้านนี้ให้ยุ่งยากใจ อีกอย่างเหมือนเป็นเคตตินะว่าถ้ามาที่ร้านเรามีของแน่นอนเวลาจะซื้อของเค้าก็จะนึกถึงเรา

อาการโหยมีบ้างเป็นช่วงบ้างเรื่อยๆเวลาที่วันไหนไม่ได้กินหวานเลย เรายังใจไม่ตี ใจมันแห้งๆ ก็รู้ตัวก็ต้องหาอะไรมากินแล้วแต่ลุงนี่ชอบกินผลไม้มันะช่วงนี้กินลองกอง แต่ลำไย ทุเรียน ไม่กินเลย มะม่วงสุกนี่กิน เห็นเค้าว่าฝรั่ง แอปเปิ้ลนี่ดี แต่ก็ไม่ค่อยชอบอีกลูกๆมันชอบกินกัน

ไม่มีเวลาออกกำลังกายเลย แต่ว่ามันมีประโยชน์นะถ้าออกกำลังกายก็น่าจะแข็งแรงดี แต่ลุงวันๆ ก็ขายของอย่างนี้ เย็นมากก็ไม่อยากออกกำลังกายอยากพักผ่อนมากกว่า หมอก็บอกให้ออกกำลังกายแต่เราไม่ไหว(หัวเราะ)

ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 6 หญิงไทย อายุ 53 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน 20 ปี ปัจจุบันรักษาด้วยการรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพียงอย่างเดียว ประวัติควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

วันนี้เจอป่าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลโคกสลุด ป้ามาตรวจตามแพทย์นัดผลน้ำตาลในเลือด 242 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ป้าเล่าให้ฟังว่าเป็นคนบางกระทุ่ม โดยกำเนิด เรียนจบชั้น ป.4 ก็ออกมาทำนาช่วยพ่อแม่ จากนั้นก็แต่งงาน มีลูกทั้งหมด 4 คน ผู้ชายสามคน ผู้หญิงหนึ่งคน แต่งงานแยกครอบครัวไปหมดแล้ว แต่ก็ยังอยู่หมู่บ้านเดียวกัน ลูกชายทั้งสามคนไม่ยอมมาตรวจเลือดมีเพียงลูกสาวคนเดียวมารับการตรวจ แล้วไม่พบว่าเป็นโรคเบาหวาน เป็นห่วงลูกชายคนโตมาก เพราะเป็นคนกินหวานเก่ง ชอบกินก่อนนอน อ้วนมากปากกลัวว่าจะเป็นเบาหวานเหมือนป้า ขอให้มาตรวจเลือดแต่ไม่ยอมมา

ตาชวาป่าบอกมา 10 กว่าปีแล้ว ถ้าไม่สังเกตให้ดีไม่รู้เพราะป่าใส่ตาเทียมไว้ ป้าบอกว่าสาเหตุที่ทำให้ป่าตาบอดก็เพราะไปนาแล้ว โคนใบข้าวดำเข้าไปที่ตาดำ ตอนแรกก็แค่อักเสบต่อมาเริ่มบวมมากขึ้น ไปหาหมอหมอให้นอนโรงพยาบาลบอกว่าจะต้องผ่าตัด ป้าไม่ยอมจนมันเป็นหนองมากลูกตาถูกดันออกมา จึงยอมผ่าตัดหมดเงินไปหลายหมื่นบาท ตอนนั้นก็รู้สึกกลัวหรือเป็นห่วงอะไร อย่างน้ำตาลในเลือดเดือนนี้ก็ขึ้นเยอะเพราะนอนไม่ค่อยหลับ “คิดมากเรื่องลูกๆเห็นเค้าไม่ค่อยมีเงินมีทองกัน เราก็อ้าง ลูกเรานะอดห่วงไม่ได้ จะว่าไม่กังวลมันก็ไม่ถูก”

ในเรื่องการรับประทานอาหารป่าบอกว่าหลังกินข้าวแล้วต้องกินขนมด้วยทุกมื้อ จะเป็นขนมอะไรก็ได้ส่วนใหญ่ซื้อตามร้านค้าในหมู่บ้าน ถ้าอดไม่ได้กินใจหงุดหงิด บอกไม่ถูก ใจคอสั้น เนื้อตัวส่วนอาการโหยมีตลอดเวลา ไม่ว่าจะช่วงไหนถ้าไม่ได้กินหวานจะเป็นอย่างนี้ ป้าคิดว่าให้ป่าอดแล้วมีอาการหงุดหงิดใจสั้นอย่างนี้ ป้าไม่เอาป่าขอกินแล้วใจสดชื่น ดีกว่าเวลายามันหงุดหงิดแทบขาดใจ ถ้ามพวกที่เป็นเบาหวานด้วยกันก็มีอาการอย่างนี้ เค้าเลยไม่อยากอดของหวานกัน ใครไม่เป็นไม่รู้หรือมันทรมาณ อยากกินอะไรแล้วไม่ได้กิน

เกี่ยวกับการออกกำลังกายป่าออกกำลังกายด้วยการเดินในหมู่บ้านตอนเย็นทุกวันถ้าวันไหนฝนตกก็งด คิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีช่วยให้น้ำตาลลดไม่ปวดเมื่อยตามร่างกาย แต่ที่สำคัญเลยเรื่องกินกับความเครียดที่ทำให้ป่าน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ป้าบอก อย่างนั้น

อยู่ที่นี้มาตั้งแต่เกิดชุมชนเรามีการเปลี่ยนแปลงไปคนเยอะขึ้น ส่วนใหญ่ก็พี่น้องกันทั้งนั้น แต่งงานแยกครอบครัวกันไป แต่ก็ยังอยู่หมู่บ้านเดียวกัน ถนนหนทางก็ดี ไฟฟ้าก็มีใช้เมื่อก่อนใช้ตะเกียงกัน อาหารการกินก็ดีมีมาขายถึงในหมู่บ้าน ตลาดนัดก็มีของกินของใช้เหลือเฟือ เพียงแต่เรามี

เงินซื้อหรือเปล่านั้นแหละ การช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันในหมู่บ้านยังมีอยู่ คนบ้านนอกนะ มีอะไรก็ช่วยกัน งานบุญต่างๆ ก็ยังเอาแรงกันอยู่จะมีก็เรื่องเงินทองนะที่จะหยิบยืมกันลำบากแล้วแหละ มันก็เหมือนสมัยก่อนเงินทองก็ต้องยืมจากคนรวยๆ อย่างเจ็บป่วยก็ยังดูแลกันบ้านใกล้ๆ กันอย่างนี้ กับข้าวกับปลาอย่างป่าทำก็ตกให้ข้างบ้านข้างพี่น้องกันทั้งนั้นเลย

คนมันป่วยด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องนะ เบาหวาน ความดันสูง เป็นกันได้อย่างไรก็ไม่รู้นะ อย่างป่าป่าก็ไม่รู้เป็นจากอะไร ถ้าให้เดาก็เรื่องกินหวานเพราะป่ากินหวานเก่ง คนอื่นบางคนไม่ชอบหวานก็ยังเป็นเบาหวานได้เลย ไปรักษาที่ศูนย์สุขภาพชุมชน มีหมอมามาตรวจวันอังคาร บางคนก็ไปคลินิกที่กำแพงดิน ไปบางกระทุ่มบ้างแล้วแต่ รดรามันสะดวกจะไปทางไหนก็ได้ หยูกยาเค้าก็เยอะ อย่างป่าไปเดือนหนึ่ง ได้ยามากินเยอะแยะเลย หมอก็ว่ากินยาอิมไม่ต้องกินข้าวแล้วเนี่ย มันก็เหมือนหมอแต่ทำไมงั้นล่ะ ต้องกิน ไม่กินน้ำตาลก็สูงมากอีก

ป่าคิดว่าการที่มีคนควบคุมน้ำตาลในเลือดได้แต่เราทำไมถึงยังควบคุมไม่ได้เพราะเค้าคงกินน้อยไม่ชอบหวานอย่างป่านะ คนมันเคยกินอยู่ๆจะไม่ให้กินมันลำบาก อดมากก็ใจสั้น ตัวสั้น เหมือนจะตาย ไม่เอารอก เค้าทำได้ก็เป็นผลดีกับตัวตัวเอง เราเป็นแบบนี้เราก็ออมรับ มันทำไม่ได้จริงๆ

ลูกๆ และสามีไม่เป็นกังวลเรื่องที่ป่าเป็นเบาหวาน เพราะป่าเป็นมา 20 กว่าปีแล้วเค้าก็เห็นเราปกติดี เวลาไม่กินแล้วหงุดหงิด เค้าก็บอกให้กินเถอะจะได้หาย บางทีเค้าก็เตือนเราก็กินน้อยหน่อย มันอยู่กับเรามาแล้ว โรคนี้ไม่คิดอะไรแล้วมันไม่หายก็รักษาไป กินยาไปหาหมอตามนัดอย่างนี้

ก็อยู่มันไปอย่างนี้ ไม่รู้จะรักษาอย่างไรกินยาตามหมอสั่ง พยายามลดอาหารหวานแต่ให้ออดนี้ไม่ได้ ออกกำลังกายอย่างที่เค้าทำ แค่นี้แหละ ยอมรับว่าเราเป็น โรคที่รักษาไม่หาย ป่าไม่เคยกังวลกับโรคนะ กังวลเรื่องลูกเรื่องเต้ามากกว่า ชีวิตเราก็อปลอยไปตามเรื่องอย่างนี้แหละ ไม่ต้องคิดวางแผนอะไร

ไปวัดทำบุญบ้าง ส่วนใหญ่บุญใหญ่ก็ไป เข้าพรรษา ออกพรรษานี้ต้องไป เพื่อนบ้านแนะนำการรักษาวิธีอื่นบ้าง แต่ลองทำแล้วมันไม่ได้ผลเราก็เลิก เค้าก็แนะนำยาสมุนไพร ให้กิน บางคนบอกว่ามีคนมาขายยาชาวดเป็นพันกินแล้วหายเป็นอะไรก็หาย ไม่เชื่อเค้าหรือหมอยังรักษาไม่ได้เลย

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 7 ชายไทย อายุ 72 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ พ.ศ. 2527 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวานมา 20 ปี ปัจจุบันรักษาด้วยการรับประทานยาลดระดับน้ำตาลในเลือดเพียงอย่างเดียว เป็นผู้ป่วยในกลุ่มที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้

ลุงเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลในการทำสนทนากลุ่ม ด้วยประวัติที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ประกอบกับการรับประทานอาหารและผลไม้ที่มีรสหวานมาก ลุงจึงเป็นผู้หนึ่งที่มีข้อมูลน่าสนใจจะศึกษาเชิงลึกเพิ่มเติม

จากการพูดคุยพบว่าเดิมนุงเป็นคนเพชรบุรี อยู่ที่เพชรบุรีจนอายุ 17 ปี ก็คิดออกจากบ้าน จังหวัดที่ญาติจะมาอยู่ที่สนามคสิพอดีก็ขอตามมาด้วย มาที่สนามคสิก็รับจ้างทำนา จนอายุ 21 ปี ก็แต่งงานมีครอบครัว จากนั้นก็เลิกกัน มามีภรรยาอีก 2 คน ภรรยาคนสุดท้ายเป็นโรคเบาหวานเพิ่งเสียชีวิตไปได้ 4 ปี มีลูก 3 คน ทุกวันนี้ก็อยู่กับครอบครัวของลูกสาว ลูกสาวเป็นโรคเบาหวานเหมือนกัน ประวัติลูกสาวเป็นเบาหวานมีระดับน้ำตาลในเลือดไม่เกิน 200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และโรคความดันโลหิตสูง การดูแลเรื่องอาหารการกินลูกสาวจะดูแลให้ทั้งหมด

ลุงมีอาชีพค้าขาย ของที่นำไปขายส่วนใหญ่จะเป็นกล้วย มะพร้าว โดยนำไปขายที่ตลาดนัดในหมู่บ้านที่เปิดขายเดือนละ 4 ครั้ง ลุงเล่าว่าก่อนจะรู้ว่าเป็นโรคเบาหวาน มีอาการตาฝ้า ปัสสาวะบ่อยไปตรวจที่คลินิกในตัวจังหวัด ไปวันแรกหมอก็ยังไม่รู้ว่าเป็นอะไร เพียงสงสัย หมอก็ถามว่ามีที่นอนในเมืองมัยยอกมาให้ลุงลองตรวจเลือดดูเบาหวานซักหน่อย ก็เลยตัดสินใจนอนกับลูกชายในเมือง พอตรวจเลือดพบว่าระดับน้ำตาลในเลือด 500 กว่า หมอให้การรักษาที่คลินิกอยู่หนึ่งปี หลังจากนั้นหมอย้ายไปอยู่ที่จังหวัดเชียงใหม่ ก็เลยไปรักษาที่จังหวัดพิจิตร 5 ปี จึงย้ายมารักษาที่โรงพยาบาลบางกระทุ่ม พอมีการจัดตั้งศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลโลกสลุด ทางโรงพยาบาลก็ส่งตัวมารักษาที่ศูนย์สุขภาพชุมชนจนถึงปัจจุบัน ครอบครัวของลุงมีพี่น้องทั้งหมด 7 คน พ่อลุงเป็นโรคเบาหวาน พี่น้องห้องเดียวกันเป็นโรคเบาหวาน 3 คน ลุงคิดว่าอย่างไรแล้วเบาหวานที่ลุงเป็นมาจากกรรมพันธุ์แน่นอน

ลุงให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มว่ากินมะม่วงสุกวันละ 15 ลูก แต่ตอนนี้มะม่วงสุกไม่มีให้กินแล้วลุงจึงเลือกกินทุเรียนแทน

(ฮึๆๆ ลุงหัวเราะ)กินทุเรียนแทนหมอ มันอร่อยดีนะ เวลาซื้อมาผมกินมากกว่าเค้า ลูกสาวนี่ให้มันกินเม็ดสองเม็ดคนอกนั้น ผมคนเดียว คิดดูตลาดนัดมี 4 ครั้ง ผมก็ได้กินมันทุกครั้งแหละ นี่ก็รอนัดต่อไปอยู่

ลูกสาวไม่ห้ามมันก็กินกับผมแต่มันกินน้อย น้ำตาลก็เลยไม่ขึ้น แต่ผมก็ออกกำลังนะอย่างที่บอกเข้าป่าเข้าสวนกำลังมันดีไปไหนมาไหนได้ ถ้าทำให้เหงื่อออกตามเส้นขนได้น้ำตาลก็ลด ถ้ากินนอนกินนอนอยู่ไม่ได้ น้ำตาลจะเกิน

ดูว่าถ้าไม่กินมันโยย ใจมันแห้ง เป็นตอนบ้ายๆ นะ คนอื่นเป็นกลางคืนอย่างต้องลุกมากินอะไรกลางคืน ผมไม่เป็นหรอก เป็นตอนบ้ายๆ มากกว่า ก็กินกล้วยแทนบ้างขนมบ้างอย่างนี้

น้ำตาลขึ้นก็ไม่มากบางทีก็ลดลงเราจะคุมมันทำไม จำที่ผมบอกครั้งที่แล้วได้ไหม อืมตายดีกว่าอดตายก็มันอยากกินแล้วเราก็กินซะ อันโน้นห้ามอันนี้ห้าม ชีวิตไม่มีความสุขหรอก แต่กินแล้วต้องออกกำลัง อย่างผมน้ำตาลขึ้นก็ไม่เห็นมันเป็นอะไร แผลก็ไม่มี กินอะไรไปผมก็ถือมีดหวดป่าปลุกกล้วยไปตามเรื่อง

ดูว่าการออกกำลังด้วยการทำงานช่วยให้เราแข็งแรง ผมก็ยอมรับว่าน้ำตาลผมเยอะแต่ผมก็ไม่เห็นเป็นอะไร ทำงานไปที่เรากินเยอะด้วยอยู่ระดับนี้ก็ถือว่าดีแล้ว ถ้าวันไหนไม่ทำงานเลยนี่ซิ มันเปลี่ยไม่มีแรงไปไหนเลยนะ

เดี๋ยวนี้ผมกินข้าวน้อยลงเหลือกินครึ่งปิ่นโต เมื่อก่อนกินเป็นปิ่นโตเลย ผมกินข้าวแกง กินกับผัก น้ำพริก ปลา ร้า หลน ผัดเผ็ด แกงเผ็ด ไม่ใส่กะทิ ข้าวผัดก็กินแต่กินนานครั้งเวลาที่เข้าไปในตัวอำเภอถึงจะสั่งกิน

ลูกสาวกินเหมือนกันโน้นเค้ากินข้าวแกง อ้วนเลยเห็นไหมหละ แต่พอตรวจเจอเบาหวานเค้าก็พยายามควบคุม เค้าอายุยังน้อยลูกเค้าก็มี มันห่วงลูกมัน เรามันแก่แล้ว อะไรที่อยากทำอยากกินก็ขอให้ได้ทำได้กิน ไม่รู้จะอยู่อีกนานแค่ไหน กินอาหารที่อยากกินแต่กินน้อยลงอย่างนี้ไม่ดี ไม่ขึ้นใจเลย ถ้ากินจนรู้สึกว่ามันพอนะมันมีความสุข

วันนี้ตื่นมากินยาเลย สายหน่อยก็กินข้าว นี่ก็อยู่บ้านเผื่อมีคนมาส่งของ พวกกล้วย มะพร้าว นี่เค้ารู้ว่าเรารับซื้อเค้าก็มาส่งที่บ้าน ผมก็รับไปขายอีกทีหนึ่ง บางทีกินข้าวเสร็จก็เข้าสวนกล้วย เราตัดขายไปที่ปลุกแทนมันบ้าง ให้ลูกสาวมันรับซื้อแทน ส่วนใหญ่ก็ปลุกไว้กินเอง อย่างมะม่วงนี่ก็กินก่อนกินไม่หมดก็ขายบ้างเหมือนกัน บางครั้งก็อยู่จนเย็นก็สวนอยู่นี่เอง แต่ส่วนใหญ่ก็เร่ขายของตามบ้านเหมือนกันเวลาที่ไม่มีตลาดนัดออกไปขายบ้างซื้อของกลับมาบ้างอย่างนี้

ดูชอบกินน้ำพริกผัดต้ม นี่แหละ แกงเผ็ดแกงป่า แกงกะทิไม่ค่อยกินหรอก ลูกสาวมันรู้มันจะทำให้กินเอง รสชาติกับข้าวถ้าหวานไม่อร่อย ที่บ้านไม่ตัดหวานเลย แต่ก็หนักไปทางเค็มบ้างนะ หมอบอกลูกสาวไม่ให้กินเค็มก็เลยเบาๆ กันหน่อยแล้ว

อยู่บ้านแม่น้ำมา 50 กว่าปีแล้ว ลุงว่าบ้านเราชุมชนเราเปลี่ยนแปลงไปเยอะนะ ถนนหนทางมันดีขึ้น ไปไหนมาไหนติดต่อกันง่ายขึ้น เมื่อก่อนสะพานข้ามแม่น้ำก็ไม่มี จะข้ามไปฝั่งโน้นหาญาติพี่น้องซื้อข้าวซื้อของต้องพายเรือข้าม กัน จะไปในเมืองก็ลำบาก ใช้เวลาเป็นวันๆ คุณเดี๋ยวนี้ซิ กระจ่างข้ามแม่น้ำก็มี สะพานก็มี ขั้บรถเบียดเดียวได้ไปนั่งคุยไปเยี่ยมเยียนกันแล้ว อย่างผมขายของนี่ขอให้มันถนนเออะขั้บรถไปได้หมดเราก็มีรายได้เพิ่มขึ้น อย่างคลองชลประทานนี่ก็ดี ชาวนามีน้ำทำนากันตลอดปี โลกสลด บ้านสนามคลี ทำนาปีนึง 2-3 ครั้ง น้ำทำนัม สะดวกสบาย ประปาก็มีใช้ เมื่อก่อนนะขุดบ่อโยกน้ำกัน ตักน้ำแม่น้ำข้าง เดียวนี้เปิดก็ออกน้ำก็ไหลออกมาแล้ว

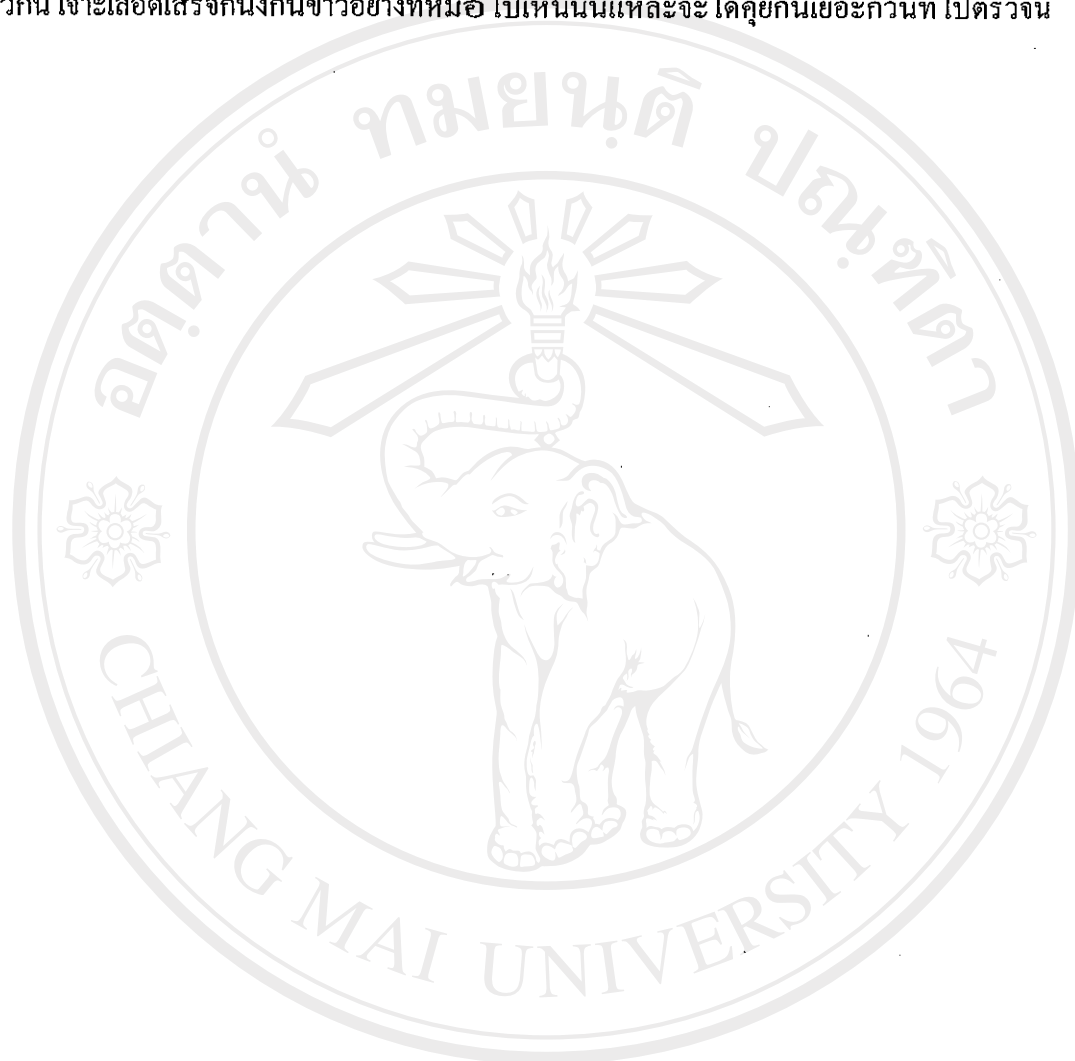
เกี่ยวกับสุขภาพลุงคิดว่าคนมันป่วยกันเยอะ ดูอย่างผมซิเบาหวานลูกสาวก็เป็น ในหมู่บ้านเดี๋ยวนี้เป็นโรคพวกนี้กันเยอะ เมื่อก่อนไม่เห็นมีใครค่อยเป็นอะไรกันเลย จะป่วยก็คนสองคน การกินการอยู่ของเรานี้แหละ กินอาหารที่มีสารพิษเข้าไปมากมันก็เจ็บก็ป่วยได้ อุบัติเหตุก็มากขึ้นนะ ถนนดีคนก็ขั้บรถเร็วชนกันบ่อยแต่ในหมู่บ้านไม่ค่อยมีจะมีก็ตรงถนนใหญ่

หลานผม สามคน คนโตเรียนจบแล้วกำลังหางานทำอยู่ คนที่สองกับสามกำลังเรียน จะหวังก็คนเล็กคนที่สาม มันชอบกินหวานตัวอ้วนใหญ่เขียวกล้วยจะเป็นเบาหวานเหมือนเราแม่มันก็เป็นแล้ว นี่ก็พยายามบอกมันเตือนมันอยู่ แต่คนมันชอบเนาะ ผมยังกินให้หลานดูอยู่เลย(หัวเราะ)

บุหรีเลิกมา 10 ปีแล้ว แต่เหล้ายังกินอยู่เวลายังงานบุญงานวัดเราไปช่วยเค้าก็กินบ้างพอมันสนุกดี หมอกก็ห้ามนะแต่เราไม่ได้กินทุกวันนานครั้ง(หัวเราะ)

คนที่ควบคุมน้ำตาลได้ดี เค้าบอกว่าทุกอย่างอยู่ที่ตัวเราการควบคุมอาหารก็สามารถทำได้เพียงแค่ว่ากินน้อยลงหลีกเลี่ยงอาหารที่จะมีผลกับโรค ออกกำลังกายเป็นประจำ กินยาตามหมอสั่งแล้วไปตรวจตามนัดทุกครั้ง อย่างนี้จะควบคุมน้ำตาลได้ลุงคิดว่า ถ้าเค้าทำได้นั้นก็ลดแน่นอนน้ำตาลนี้ ผมก็ว่าดี แต่เราทำไม่ได้อย่างเค้าเรื่องอาหารสำคัญที่สุดสำหรับผม แต่ออกกำลัง กินยา ไปตรวจตามนัดผมทำอยู่แล้ว เรื่องที่สำคัญก็อาหารนี่แหละ ผมยอมที่จะอิมตายดีกว่าผมอดตายหมอ เพราะอย่างนั้นผมก็ขอเป็นของผมแบบนี้ แต่ก็ไม่ใช่จะกินอย่างเดี๋ยวนี้ผมก็ออกกำลังด้วยแล้วก็ได้กินทุกวันอาทิตย์ละครั้ง สองครั้งที่กินมากๆ วันอื่นก็กินปกติเนาะ ผมเป็นคนไม่อยู่เฉยอยู่แล้ว อย่าหาว่าผมคือเลขก็มันหัวเราะจะไปอดมันทำไม

ทุกวันนี้ขับรถไปส่งเพื่อนที่เป็นโรคเบาหวาน ผมก็ไปตรวจด้วยให้หมอนัดพร้อมๆ กันจะได้ไปวันเดียวกัน เจาะเลือดเสร็จก็นั่งกินข้าวอย่างที่หมอไปเห็นนั่นแหละจะได้คุยกันเยอะก็วันที่ไปตรวจนี้แหละ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกคนที่ 8 ชายไทย อายุ 50 ปี ประวัติเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่ พ.ศ. 2546 รวมระยะเวลาการเป็นโรคเบาหวาน 1 ปี ประวัติควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ได้ เป็นหนึ่งในผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม แนวคิดที่ได้จากการสนทนากลุ่ม

1. หน้าที่การทำงานของตับเหมือนกับเครื่องกรองน้ำมัน ถ้าเครื่องกรองไม่สามารถกรองได้ก็ นี้ออก เป็นตัวที่สำคัญมากกับ ไตผมคิดอย่างนั้นนะ มันใช้งานมากมันก็เสื่อม ไม่ออกกำลังกายก็เป็นเลย

2. ผมไม่รู้ว่าจะกินได้ไหม แต่ผมกินทุกอย่าง กินอย่างละน้อย ไม่กินก็ไม่รู้จะกินอะไร ไม่กินแล้วจะอยู่ไปทำไม

3. กรรมพันธุ์เป็นเพราะอะไรเพราะกินเหมือนกัน ผมว่ามันถ่ายทอดทางการกินนะเพราะในบ้านกินเหมือนกันหมด พี่น้องผมเป็น 2 คน พี่ผมกับผมทำงานหนักวิธีการกินคล้ายกันกินเนื้อ กินหวาน น้ำอัดลมนี้ไม่เคยขาด เพื่อให้มีแรง คิดว่าน่าจะเป็นวิธีการกินมากกว่าผมว่ากินสารพิษเข้าไปมากกว่า ผมกลัวพูดว่าเปอร์เซ็นต์สูงที่สุด รองมาก็ความเครียด เวลาไหนเครียดไม่ต้องห่วงน้ำตาลพุ่งปัดเลย ผมว่าเป็นอาหารมากกว่าเพราะเป็นสารพิษเยอะมากข้าวยังฉีดยาเลย ปลูกผักกินเองยังต้องฉีดไม่ฉีดก็ไม่ได้กิน ยิ่งตอนนี้ออกไปกินอาหารนอกบ้านอย่างถ้วยเดียวนี่นะมากแล้ว เค้าใจถึงใส่ซุสเซอะมาก บางคนดิซุสเซอะไม่ใส่ไม่ได้เลย แม่บ้านคุณแม่บ้านดูแลอาหารให้

วันนี้ได้พบผู้ให้ข้อมูลที่ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสันติบันเทิง พบว่าระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา โดยให้เหตุผลว่าน่าจะเกิดจากที่กินลำไยมากเดือนนี้น้ำตาลเลยขึ้นเป็น 201 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ เลยขออนุญาตคุยเรื่องการควบคุมอาหารและการปฏิบัติชีวิตประจำวัน

ตื่นนอนทำกิจวัตรประจำวันแล้ว ก็กินยา เตรียมกินข้าวแล้วผมก็ไปดูผลงานผม กลางวันก็มากินข้าว กลับไปดูงานต่อ เย็นก็มากินข้าว ผมไม่ต้องห่วงเรื่องอาหารแม่บ้านจัดการให้เรียบร้อย ก็เป็นแบบนี้ทุกวัน บางทีก็ไปติดต่องานที่อื่นบ้างเท่านั้น

เช้านี้ก็กินแล้วผมจะเลือดแล้วกลับบ้าน ไปกินข้าวก่อนแล้วเพิ่งมา เพราะหมอกว่าจะมาถึงก็ 10.00 น. ไปแล้ว บ้านใกล้ๆ แค่นี้เอง ทานหลายอย่างแม่บ้านเป็นคนดูแลให้

ผมกินลำไยมากก็เลยขึ้นเดือนก่อนๆ ก็กินปกติอย่างละนิดละหน่อย น้ำตาลเลยไม่กินมาก

ปกติกินข้าวสามมื้อ มากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่ถ้าหิวมากก็กินเยอะ ถึงเวลากินก็กินบางทีก็รอให้หิวบ้างถึงกิน แต่พยายามกินให้ตรงเวลาครั้งที่แล้วผมกินยา ไม่ถูกน้ำตาลเลยขึ้นเยอะเดี๋ยวนี้กินตามที่หมอบอกแล้ว

ภรรยาเป็นคนดูแลเรื่องอาหารการกินให้ ส่วนใหญ่ทำกับข้าวก็หลายอย่าง แกงบ้าง ต้มบ้าง ผสมกันไป บ้านผมอยู่กันหลายคนทำกับข้าวครั้งหนึ่งเยอะมาก เต็กๆ ลูกผมนี้เค้ากินนมกันแกง นมสด ต้องซื้อเป็นกิโลๆ เลย อาทิตย์หนึ่งก็หลายกิโล ผมก็ซื้อให้กิน

ลูกๆ ก็กินหวานนะ แต่เราก็คอยดูแลเพราะผมคิดว่าการเป็นโรคเบาหวานมาจากวิธีการกิน แต่นี้เค้ายังเต็กๆ กันอยู่ก็ปล่อยให้กินบ้าง

ผมเพิ่งมาอยู่ที่เนินกุ่มได้ไม่กี่ปี คิดว่าเนินกุ่มก็ไม่เห็นเป็นอย่างไรนะ ที่ดินที่นี่ปลูกอะไรก็ไม่ค่อยได้กิน คนมันเห็นแก่ตัวกันบ้างอย่างผมขุดบ่อเลี้ยงปลาไว้ก็มีคนมาขโมยของผมซะนี่ เจ้าของยังไม่ได้กินเลย แต่จะว่าไปที่ไหนๆ ก็มีคนแบบนี้ไม่เฉพาะคนที่นี่หรอก แต่ถนนหนทางมันดีแหละ การคมนาคมสะดวกลูกๆผมก็ไปโรงเรียนกันสะดวกสบายขึ้น เป็นคนที่อื่นแล้วมาอยู่ที่นี้ญาติพี่น้องก็ไม่มีเลยไม่ค่อยสูงส่งกับใคร คนอื่นที่เป็นญาติพี่น้องรู้จักกันเค้าคงยังไปมาหาสู่กันอยู่แหละ งานบุญต่างๆ เค้าก็ยังช่วยกันคืออยู่

ช่วงนี้ที่เบาหวานขึ้นๆ ลงๆ ไม่มีผลกระทบบกับการงาน ช่วงที่น้ำตาลขึ้น ก็เพลียๆ นิดหน่อย แต่เราก็ยังดูแลงานเราได้อยู่ไม่ถึงกับทำอะไรไม่ได้ ด้านสุขภาพของคนในชุมชนก็เห็นเป็นเบาหวานกันเยอะ ดูซิวันนี้ที่มาตรวจก็เป็นร้อยคนแล้ว มันเยอะขึ้นจริงๆ มองไปทางไหนก็เบาหวานทั้งนั้นเลย คนสมัยก่อนเค้าจะเป็นกันหรือเปล่านั้นไม่รู้บางทีเค้าก็ไม่ได้ตรวจ เดียวนี้มาตรวจก็เจอเบาหวานกันทั้งนั้นเลย

คนที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ เค้าแกงที่สามารถควบคุมตัวเองไม่ให้กิน โน่นกินนี้ได้ ผมนี่กินทุกอย่างเลย แต่กินนิดหน่อย อย่างที่เคยบอก ไม่กินแล้ว จะอยู่ไปทำไม แต่ผมไม่ใช่ควบคุมไม่ได้มันเป็นเดือนๆ เดือนไหนกินมากมันก็ขึ้น แต่ผมก็แข็งแรงดีไม่เห็นมันเป็นอย่างไรเลย อย่างเดือนนี้รู้ว่าน้ำตาลขึ้นเยอะต่อไปเราก็ตลดหวานลงมา กินให้น้อยลงเดี๋ยวมันก็ลดเอง มันเป็นช่วงๆ นะ ก็บางทีมันก็มีอาหารที่เราอยากกิน ก็กินเยอะหน่อยเรายังทำไม่ได้อย่างคนที่ควบคุมได้แล้ว เค้าไม่กินก็ได้ ภรรยาที่เดือน แต่ผมจะกินนี่นา ใครจะห้ามได้ เราไม่ใช่กินมากมายอะไร ก็ขอให้ได้กินเท่านั้นแล้วโรคแทรกซ้อนนะ แต่หมอเค้าก็ตรวจให้แล้วอย่างไตหมอก็อ่วยังดีอยู่ หมอเค้าตรวจให้เป็นระยะๆ แต่ผมก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ผมคิดว่าการที่คนเราเจ็บป่วยกันมากขึ้นในปัจจุบันเกิดจากการกินอาหารที่มีสารพิษเข้าไป ผมยังคิดอย่างนั้นขึ้นอันเลย เดียวนี้อะไรก็มีสารพิษสารเคมีทั้งนั้น คนถึงเจ็บป่วยกันมาก ผักเอย ข้าวที่เรากินกันทุกวันก็ใส่ปุ๋ย พ่นยาฆ่าแมลง มันจะไม่ตกค้างมาหาเราบ้างหรือไง

คนเราจะมีสุขภาพดีต้องกินอาหารที่ปลอดภัย ปลูกกินเองได้ยิ่งดี แต่เดี๋ยวนี้ยากหน่อยแมลงมัน กวนเยอะ หมอเค้าก็ให้ออกกำลังกายผมนี่ก็คนหนึ่งแล้วที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยนอกจากออกไป ทำงาน แต่ถ้าใครทำได้สุขภาพก็น่าจะดี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางศรีัญญา เลียววิจักขณ์
วัน เดือน ปี เกิด	4 กันยายน 2516
ภูมิลำเนาเดิม	จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2537	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีประกาศนียบัตรการพยาบาลและการ ผดุงครรภ์(ระดับต้น)วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัด นครสวรรค์
พ.ศ. 2542	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทสาขารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
ประสบการณ์ทำงาน	
พ.ศ. 2537 - 2540	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 2 สอด.บ้านพร้าว สสอ.นครไทย จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2540 - 2542	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 3 โรงพยาบาลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2543 - 2544	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 4 โรงพยาบาลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2545 - 2546	นักวิชาการสาธารณสุข 4 โรงพยาบาลบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

พ.ศ. 2546 - ปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุข 5 โรงพยาบาลบางกระทุ่ม
จังหวัดพิษณุโลก



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved