บทความเรื่อง การดูแลจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็งในช่วงโควิด-19 ระบาด

โดย รศ. พญ.ศิริรัตน์ คุปติวุฒิ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร คณะแพทยศาสตรศิริราชพยาบาล

ช่วงที่โรคโควิด-19 ระบาดนี้ ทำให้ทุกคนในโลกได้รับผลกระทบจากการระบาดครั้งนี้ ทั้งจากตัวโรคโควิด-19 และมาตรการในการป้องกันและการรักษาโรคโควิด-19 นี้ เป็นธรรมดาที่คนเราจะรู้สึกกลัว เครียด กังวล เสียใจ หรือโกรธ ในช่วงที่มีวิกฤตเช่นนี้

ผู้ป่วยโรคมะเร็ง จัดเป็นผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงเช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เป็นต้น แต่ผู้ป่วยมะเร็งจะมีภูมิต้านทานต่ำจากยาเคมีบำบัด การฉายแสงรักษา หรือตัวโรคมะเร็งที่ยังไม่สงบ

ก่อนที่จะมีโรคระบาดโควิด-19 ผู้ป่วยโรคมะเร็งมักจะมีความเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้าอยู่แล้ว เนื่องจากมะเร็งเป็นโรคที่คุกคามต่อชีวิต เมื่อมีโรคระบาดโควิด-19 เกิดขึ้น ถ้าติดเชื้อไวรัสโควิดนี้ ก็จะยิ่งทำให้อัตราการตายสูงขึ้น การดูแลกายและใจที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดี

ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีของผู้ป่วยมะเร็ง

1. ควรติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคระบาดโควิดให้ทันเหตุการณ์ ทันสมัยอยู่เสมอ จากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ วันละ 1-2 ครั้ง เพื่อให้ทราบมาตรการของรัฐ จะได้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ไม่เชื่อข่าวปลอม ไม่ดูข่าวที่ทำให้เครียดเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นที่ผ่อนคลายแทน
2. วางใจให้ดี มีสติ ใช้ปัญญาในการรับมือกับปัญหา คิดบวก อย่าให้เครียด ใช้เทคนิคการจัดการกับความเครียด เทคนิคคลายเครียดต่างๆ
3. ใช้เทคนิคผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และหายใจออกช้าๆ (deep breathing exercise), การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (muscle relaxation), การทำสมาธิ (meditation) เป็นต้น

4. รับประทานอาหารที่มีคุณภาพดี ครบ 5 หมู่ สะอาด ถูกสุขอนามัย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ไม่ติดเชื้อง่าย เมื่อร่างกายแข็งแรง ใจก็เป็นสุข
5. ออกกำลังกายในบ้าน เช่น เดินในบ้าน เล่นโยคะ ควรออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ควรรให้ร่างกายแข็งแรงก่อนแล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย แต่ไม่ควรออกกำลังกายแบบหักโหม
6. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ถ้านอนไม่หลับ ควรปรึกษาแพทย์
7. ดูแลสุขอนามัยให้ดีด้วยการใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ หลังจากการสัมผัสวัตถุสิ่งของ และอยู่ห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร
8. ติดต่อกับญาติและเพื่อนๆ ทางโทรศัพท์ ไลน์ อีเมล์ เฟซบุค เป็นต้น ให้มีการติดต่อสื่อสารกันโดยไม่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19
9. ถ้ามีความเครียด เศร้า หรือวิตกกังวล ให้ปรึกษาพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจได้ คุยกับคนในครอบครัว หรือแพทย์ อย่าเก็บความทุกข์ใจไว้คนเดียว
10. ถ้ามีเรื่องกังวล อาจใช้วิธีเขียนสิ่งที่กังวลใจลงในกระดาษออกมาเป็นข้อๆ แล้วคิดหาแนวทางแก้ปัญหานั้น
11. ไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดเพื่อแก้เครียด เพราะจะยิ่งทำให้มีปัญหาเพิ่มขึ้น
12. กิจกรรมที่เคยทำในอดีตที่ผ่านมา ที่เคยทำแล้วมีความสุข หายเครียด ให้ลองนำกลับมาทำ ได้แก่ ดูภาพยนตร์ ร้องเพลง วาดรูป ทำอาหาร เป็นต้น
13. ถ้ามีปัญหาด้านสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ ให้ไปปรึกษาแพทย์
14. ญาติหรือผู้ดูแลของผู้ป่วยควรสอบถามความต้องการของผู้ป่วย และให้สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการ ถ้าพิจารณาแล้วว่าไม่เป็นอันตรายแก่ผู้ป่วย ไม่ยัดเยียดสิ่งที่คิดว่าดีแต่ผู้ป่วยไม่ต้องการ เพราะจะเป็นการเพิ่มปัญหาให้กับผู้ป่วย

เอกสารอ้างอิง

1. IASC (Inter-Agency Standing Committee). Interim Briefing Note. Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of Covid-19 Outbreak. Version 1.5. February 2020. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.

2. รุ่งนิรันดร์ ประดิษฐสุวรรณ, วิเชียร ทองแตง, สุพจน์ พงศ์ประสบชัย, สุวรรณี สุรเศรณีวงศ์, สืบวงศ์ จุฑาภิสิทธิ์. บรรณาธิการ. การให้คำปรึกษาทางการแพทย์. สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร. มกราคม 2560.
3. Expert Q&A: Cancer, Covid-19 and Mental Health. https://www.cedars-sinai.org/newsroom/expert-qa-cancer-covid-19-and-mental-health/
4. Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak. World Health Organization.
https://office.com/getword
5. New mental health challenges for cancer patients during COVID-19 outbreak.
https://www.newswise.com/coronavirus/new-mental-health-challenges-for-cancer-patients-during-covid-19/?article_id=729435