

แนะนำหนังสือ

1. Oxford Handbook of Palliative care 2nd edition (2009)

Palliative care เป็นสาขาใหม่ของวงการแพทย์ที่กำลังเกิดขึ้นมาบนพื้นที่ทับซ้อนของหลาย ๆ สาขาที่มีอยู่ เพราะพื้นที่ว่าง (no man's land) นี้ เกิดจากความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองของคนไข้และสังคมจากวงการแพทย์ในเรื่อง “การตาย” และการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต

ในประเทศที่เอ่ยคำว่า “ตาย” กับผู้ป่วย ไม่ใคร่ได้ เพราะคิดว่าเป็นคำที่ไม่เป็นมงคล เช่นประเทศไทย การพัฒนาการดูแลรักษาคนไข้ในสาขานี้ จึงเป็นไปได้อย่างช้า ๆ แต่ก็เริ่มมีให้เห็นอย่างชัดเจนมากขึ้นเรื่อยจากการผลักดันด้วยจิตอาสาจำนวนมหาศาล ทั้งจากบุคลากรในวงการแพทย์เอง และวิชาชีพอื่น ๆ รอบข้าง แต่จิตที่เป็นกุศลอย่างเดียวนั้น ยังไม่สามารถช่วยให้คนไข้ “ตายดี” ได้ เราอาจคุ้นชินกับการพยายามเปิดเทปธรรมะและนิมนต์พระมาพบกับผู้ป่วย ความพยายามที่จะดูแลเรื่องจิตวิญญาณนั้นไม่ใช่เรื่องผิด แต่ยังไม่พลาตในแง่ว่าการดูแลรักษามีได้กระทำอย่างองค์รวม โดยเฉพาะด้านการควบคุมดูแลอาการ (symptoms control) ที่ขาดการเรียนการสอนและการวิจัยในประเทศไทย แต่เราก็เชื่อว่าอะไรซึ่งหลักการหรือที่พึง ตำราทางการแพทย์ที่เป็นคู่มือดี ๆ สักเล่มเพื่อเสริมปัญญาพร้อมกับจิตใจที่เมตตา ก็คงจะเพียงพอที่ทำให้แพทย์ท่านหนึ่งปฏิบัติงาน Palliative care ได้ และนี่คือหนังสือเล่มที่กล่าวมา

หนังสือตระกูล Oxford handbookนี้ หลาย ๆ ท่านคงพบเห็นได้บ่อยในวงการแพทย์ เพราะมีเกือบร้อยเล่มใน ทุก ๆ สาขา การออกแบบเนื้อหาจะเป็นรูปแบบของ “คู่มือ” เพื่อการปฏิบัติซึ่งแตกต่างจาก textbook ที่ใช้อ้างอิงได้ อย่างไรก็ดี สำหรับ Handbook of Palliative care เล่มนี้ ยังมีส่วนที่เป็นเนื้อหาซึ่งสรุปมาได้อย่างกระชับรัดกุมและเนื้อหาจับใจ ตั้งแต่ส่วนของ Introduction ที่กล่าวถึง Principle of Palliative care ตามด้วยบทที่หนึ่งเรื่อง Ethical issues เพื่อตกลงความเข้าใจในพื้นฐานว่าอะไรคือสิ่งที่ควรจะทำเมื่อพิจารณาจากเหตุและผลทั้งหมด (มิใช่แต่หลักการของศาสนาใด) บทที่สองพูดถึงเรื่องการสื่อสารและบทที่สามเป็นเนื้อหาการทำวิจัยเบื้องต้น จากนั้นก็จะเป็นส่วนของเนื้อหาทางการแพทย์ที่เข้มข้น ในเรื่องเวชศาสตร์สำหรับคนไข้กลุ่มนี้ การรักษาอาการต่าง ๆ เรียงตามระบบสาขาเฉพาะทาง เช่น อาการปวด อาการระบบทางเดินอาหาร ระบบการหายใจ ระบบประสาท ฯลฯ ซึ่งได้ผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้นประสานเนื้อหาเกี่ยวกับแพทย์ที่ทำงานด้าน Palliative care โดยตรง นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์จากวิชาชีพอื่นเช่น Occupational therapy, Nutrition, Physiotherapy, Social work, Art & Music therapy และ Chaplaincy (บาทหลวงในศาสนาคริสต์ ที่รับปรึกษาปัญหาทางจิตวิญญาณ) รวมทั้งเนื้อหาที่อาจเป็นประโยชน์ในบางกรณี เช่น เมื่อผู้ป่วยต้องการเดินทาง โดยเครื่องบินจะอย่างไร มีประเด็นใดต้องสนใจเป็นพิเศษ ในทางเนื้อหาจึงจัดว่าครบถ้วนครบครันโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ การพิมพ์ second edition ซึ่งขนาดหนังสือมีความหนากว่า first edition เกือบเท่าตัว แสดงว่ามีการเพิ่มเติมเนื้อหาส่วนที่เป็นสาระประโยชน์เข้ามาอีกมากมาย

ยกตัวอย่างหัวข้อหนึ่งจากหนังสือเล่มนี้ คือ Breakthrough pain ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยเสมอในการดูแลคนไข้ คู่มือได้อธิบายลักษณะของปัญหาจากคำจำกัดความ อธิบายถึงสาเหตุที่เป็นไปได้ และแนะนำการจัดการ (Management) เป็นขั้นตอน มีตัวอย่างการสั่งจ่ายยาเพื่อรักษา สรุปยาเป็นตารางและแนวทางการรักษา Flowchart ที่ผู้อ่านสามารถเปิดดูแล้วทำตามได้อย่างไม่สับสน ที่สำคัญคือการรักษาที่แนะนำนั้นมาจากกระบวน Evidence based medicine มีเอกสารอ้างอิงชัดเจน

อีกเรื่องที่จะขอยกตัวอย่างคือ อาการที่เป็นปัญหาพบได้บ่อยที่สุดเรื่องหนึ่งคือ delirium สำหรับ delirium ในกลุ่มคนไข้ระยะสุดท้ายนั้นมียาหลายสาเหตุที่เป็นไปได้ คู่มือก็ได้ให้รายชื่อ ทั้งสาเหตุที่รักษาได้และรักษาลำบาก รวมทั้งแนะนำแนวทางการรักษาด้วยยาต่าง ๆ สรุปเป็นตารางรวมทั้งข้อควรระวังของยานั้น ๆ

ปัญหาที่เราอาจจะพบได้จากคู่มือเล่มนี้ คือความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในบริบทของการแพทย์ไทย หนังสือคู่มือเป็นตำราจากประเทศอังกฤษ แต่ภาษาอังกฤษมิใช่ปัญหาเพราะภาษาอังกฤษที่ใช้นั้นอ่านง่าย อยู่ในระดับไม่ซับซ้อนสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา ปัญหาคือบริบทความแตกต่างเรื่องปัจจัยพื้นฐานที่มี เช่น ยา มียาและเวชภัณฑ์หลายชนิดที่ไม่มีในประเทศไทย การรักษาหลายชนิดก็ไม่ตรงกับที่มีอยู่ในประเทศไทย รวมทั้งปัญหาในระดับลึกซึ้ง คือเรื่องสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน หนังสือคู่มือเล่มนี้พัฒนาจาก Evidence based medicine อย่างน่าเชื่อถือ แต่การศึกษาวิจัยที่เป็นข้อมูลดิบล้วนแต่ไม่ใช่คนไทย อย่างไรก็ตามปัญหานี้คงไม่เป็นปัญหาถ้าเราศึกษาคู่มือโดยตระหนักได้อยู่เสมอว่า ต้องพิจารณาเรื่องบริบทของการปฏิบัติงานและปรับให้เข้ากับกลุ่มคนไข้ของเรา

ขอแนะนำหนังสือเล่มนี้ เมื่อไปพบเห็นหนังสือเล่มนี้ที่ร้านหนังสือหรืองาน text fair ที่ใด ก็ขอแนะนำให้ลองหยิบมาเปิดพลิกดู และหากงานของท่านเกี่ยวข้องกับ Palliative care หนังสือเล่มนี้ก็เป็คู่มือที่ปรึกษาอยากให้กับท่านได้อย่างแน่นอน.

ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์

2. คลายเครียดด้วยลมหายใจ : เยียวยาความเครียดด้วยวิถีพุทธ

จอห์น แมคคอนแนล เขียน สุทธิ ชุตระกุล แปล พิมพ์ครั้งที่ 2 (2553)

จัดพิมพ์โดย ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี (ศพส.) มหาวิทยาลัยมหิดล

สำหรับวงการจิตเวชศาสตร์ วิธีการผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวล มีมากมายหลากหลายวิธี ตั้งแต่การไช้ยาโดยตรง และวิธีการรักษาที่ไม่ไช้ยาซึ่งเรียกรวม ๆ ว่า Relaxation Technique อันมีตั้งแต่การสะกดจิต การไช้จินตนาการโดยการกล่าวนำ (guided imagery) ร่วมกับดนตรีบำบัด หรือสวดคนธ์บำบัด (aromatherapy) และการฝึกหายใจ (Breathing Exercise) ซึ่งในการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดนี้ เมื่อนำมาใช้สำหรับกลุ่มคนไทย พบว่ามีความคล้ายคลึงกับการกำหนดลมหายใจสำหรับนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมในแนวของศาสนาพุทธเป็นอย่างมาก

แต่เมื่อพิจารณาแล้ว การฝึกหายใจที่เป็นองค์ความรู้มาจากทางตะวันตกนั้น เน้นการควบคุมให้หายใจลึกและหายใจยาว เพื่อผลทางกายภาพคือให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย และให้เกิดความรู้สึกมั่นคงที่ยังควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้ (sense of control) ซึ่งในขั้นต้นนี้ คือควบคุมการหายใจของตนเอง แต่คลายเครียดด้วยลมหายใจวิถีพุทธตามความหมายของหนังสือเล่มนี้ คือ การสงบจากการหยุดคิด ดึงการทำงานของจิตมาอยู่กับปัจจุบันขณะ โดยใช้การหายใจของตนเองเป็นสิ่งที่ตั้งใจมาจดจ่อ เพื่อให้จิตใจหลุดจากความคิดวิตกกังวล ที่เป็นเรื่อง “ภายในความคิด”

ผู้เขียนคือ จอห์น แมคคอนแนล เป็นผู้ศึกษาปรัชญาและศาสนาระดับปริญญาเอก และทำงานองค์กรอิสระเกี่ยวกับเรื่องการจัดการปัญหาความขัดแย้ง เขาเป็นนักการศึกษา นักสันติวิธีและปฏิบัติสมาธิวิปัสสนามานาน นอกจากนี้ยังเป็นอาสาสมัครช่วยบำบัดจิตใจให้กับผู้ป่วยใน Hospice ที่อังกฤษ จอห์นเป็นวิทยากรอบรมการใช้สมาธิจัดการกับความเครียด และเยียวยาตนเองยามเจ็บป่วยให้กับองค์กรและผู้สนใจต่าง ๆ ในหลายประเทศ ด้วยประสบการณ์ตรงของเขาเอง ดังที่เขาบรรยายในหนังสือว่า

“...มีหลายครั้งหลายคราวที่ผมเป็นทุกข์เพราะความวิตกกังวล ครั้งหนึ่งเกิดขึ้นในระหว่างที่ผมกำลังเรียนรู้เกี่ยวกับการทำสมาธิ และเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่ผมพบว่าผมกำลังมีปัญหาร้ายแรงเกี่ยวกับโรคตา เนื่องจากเส้นเลือดฝอยบริเวณม่านตาเกิดอาการโป่งพองและเคลื่อนเข้าไปในใจกลางของเลนส์ตา เส้นเลือดที่โป่งพองฉีกขาดและมีเลือดทะลักออกมาเป็นจุดเล็ก ๆ เหมือนก้อนเมฆสีน้ำตาลแดงที่เข้ามาบดบังเลนส์ตา อาการเหล่านี้เกิดขึ้นกับดวงตาทั้งสองข้าง และมีอาการแสบทุก ๆ วัน

(...) เรื่องนี้เป็นความน่าสะพรึงกลัวแบบใหม่ที่เข้ามาสู่ชีวิตของผม ผมตื่นนอนในตอนเช้ามองไปยังต้นไม้และท้องฟ้าออกหน้าต่าง ทันใดนั้นสิ่งที่ผมเห็นกลับเป็นเส้นเลือดฝอยที่โป่งพองสีแดงคล้ำเคลื่อนไหวโยกเยกไปมา แต่ละวันที่ผ่านไปผมรู้สึกเหมือนอาการยิ่งแย่งไปกว่าเดิม ผมฝันทำสีหน้ายิ้มแย้ม แต่ลึกลงไปข้างในผมกำลังวิตกกังวลอย่างหนักกลัวว่า ต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้นอีก จะมีอาการเสื่อมสภาพแบบไหนปรากฏให้เห็นอีก อนาคตดูเหมือนมืดมนไปหมด

จากประสบการณ์ความทุกข์เหล่านี้เองที่ผมจึงรู้ว่าหลักอริยสัจสี่ของพระพุทธเจ้าเป็นหลักคำสอนที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง ซึ่งช่วยให้ผมเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างเป็นระบบขึ้น และเห็นว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนและไม่สามารถคาดเดาได้ ด้วยเหตุนี้แทนที่จะทำตัวเป็นเหยื่อของปัญหา ผมจึงเริ่มยอมรับมันและเข้าไปสัมพันธ์กับมันอย่างจริงจัง พระพุทธเจ้าทรงให้คำตอบสำหรับเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนในเป้าหมายของการสอนธรรมะของพระองค์ ซึ่งเป็นคำตอบที่สามารถใช้ตอบคำถามของนักวิชาการและนักอภิปรายญาได้ว่าหลักธรรมของพระองค์เป็นหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และการเป็นอิสระจากความทุกข์....”

(จากหนังสือ “คลายเครียดด้วยลมหายใจ: เยียวยาความเครียดด้วยวิถีพุทธ โดย จอห์น แมคคอนแนล” ตัดตอนย่อหน้าโดยผู้เขียน)

ผู้เขียนดำเนินเนื้อหาของหนังสือไปตามหลัก อริยสัจ ๔ ที่คนไทยซึ่งส่วนใหญ่ไปชาวพุทธรู้จักกันดี รวมไปถึงการนำการปฏิบัติทางลมหายใจเป็นแบบฝึกหัดไปที่ละขั้น มีการตกตัวอย่างประสบการณ์ตรงของทั้งผู้เขียนและบุคคลอื่น ๆ ที่ผู้เขียนประสบการณ์ประกอบรวมเสมอ ทำให้เข้าใจและเห็นภาพได้ง่าย ข้อเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการใช้ภาษาและการอธิบายที่ทำให้หลักการต่าง ๆ เข้าใจง่าย สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้จริง และยังคงความถูกต้องได้อย่างน่าเชื่อถือเพราะในขั้นตอนการแปลนั้น ผู้แปลได้ปรึกษาพระภิกษุจากมหาวิทยาลัยและมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการค้นหาข้อมูลเปรียบเทียบอ้างอิง รวมทั้งมีพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เป็นบรรณาธิการให้ในการจัดทำ

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับทุกคนที่ปรารถนาวิธีการคลายเครียดได้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเครียดจากชีวิตประจำวัน จนไปถึงขั้นโรควิตกกังวลต่าง ๆ ไม่ใช่หนังสือธรรมะหรือหนังสือเพื่อเผยแผ่ศาสนาใด ๆ แต่กำลังพูดถึงกระบวนการบำบัดอย่างหนึ่ง ที่ได้มาจากหลักการปฏิบัติของปราชญ์ผู้เป็นศาสดาของศาสนาหนึ่ง ผู้เขียนขออภัยว่าหนังสือเล่มนี้เป็นการใช้กระบวนการทางจิตวิญญาณ ซึ่งสำหรับตัวเองหมายถึงการไม่เน้นตรงที่ปัญหาภายนอกแต่ให้ความสำคัญกับการใช้ชีวิตอยู่กับปัญหานั้นอย่างไร และไม่ได้เน้นที่ความรู้สึกแต่จะเน้นที่ว่าเราจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้นอย่างไร ซึ่งเป็นมิติทางจิตวิญญาณภายในอันเป็นสากลสำหรับมนุษย์ทุกศาสนา.

ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์