

เรื่องเล่า..... โดยนางนภาพ่อง แสันทวีสุข พยาบาลควบคุมการติดเชื้อ โรงพยาบาลชุมชน

ไอคอลลของฉันทัน เมื่อวันลตพุง

“ ปีนี้ไปไร่พุงที่ไหนดคะคุณอ้อย คำถามนี้เกิดขึ้นทุกปีหลังการตรวจสุขภาพประจำปีของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลชุมชน เนื่องจาก เมื่อปี 2552 ดิฉันมีโอกาสได้ร่วมเป็นผู้จัดกิจกรรมในโครงการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับบุคลากรในโรงพยาบาล ภายหลังจากตรวจสุขภาพของเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลในปีนั้น ซึ่งกว่าจะลงตัวในวิธีการจัดการอบรม การคัดเลือกสถานที่ ต้องใช้เวลาในการตัดสินใจอยู่นานมาก โดยการประสานงานกับงาน NCD จนในที่สุด เราก็ตกลงจะจัดกิจกรรมโดยศูนย์อนามัยเขต 7 ซึ่งมีกิจกรรมไร่พุงที่ยาวนาน และใช้เวลาในการรอหลายเดือน จนกระทั่งเราได้เข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในเดือนเมษายน 2553

หลังจากผ่านกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครั้งนี้ ตัวฉันเองมีความคาดหวังว่าตนเองน่าจะดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง และมีผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดี ที่สำคัญน้ำหนักน่าจะลดได้จริงและแอบคาดหวังว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ น่าจะมีความคาดหวังอย่างเดียวกัน ซึ่งหลังการดำเนินการเราได้ตกลงกันว่าเราจะพบกันอีกประมาณ 3 ครั้งเพื่อติดตามผลความก้าวหน้าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

ครั้งแรกเรานัดพบกันในอีก 1 เดือนต่อมา เราพบว่าหลายคนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น หันมาควบคุมการรับประทานอาหารอย่างจริงจังมากขึ้น บางคนออกกำลังกายที่ๆที่ไม่เคยออกมาก่อนเลย และที่สำคัญทุกคนมีความรู้และใส่ใจเรื่องอาหารมากขึ้น การพบกันในครั้งนี้เราเห็นความกระตือรือร้นของบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม และเห็นความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของเจ้าหน้าที่หลายคน เช่น พี่ฝันและพี่ไฟที่ดิฉันอยากเล่าให้ฟังคนแรก พี่ฝัน เป็นผู้หญิงสวยหน้าตาคน รูปร่างค่อนข้างท้วม ค่าดัชนีมวลกายประมาณ 26 แต่ผลเลือดปกติได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ และ พี่ไฟ ผู้ชายรูปร่างสัทัดหุ่นดีเสียแต่มีพุงและมีผลเลือดที่บ่งบอกว่าเสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเลือดสูง ซึ่งในความจริงพี่ทั้งสองเข้าร่วมกิจกรรมหลายครั้ง จนกระทั่งรอบนี้ ดิฉันจำได้ว่าวันแรกที่เขาเห็นอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ทำกิจกรรมก็ก่อให้เกิดความ ตื่นตา ตื่นใจ จนทำให้ประทับใจและมีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะร่วมกิจกรรมทุกอย่างที่ทางศูนย์จัดให้ ซึ่งตัวดิฉันเองก็รู้สึกอย่างนั้นเช่นกัน พี่ฝันและพี่ไฟร่วมทำกิจกรรมทุกอย่างที่ทางศูนย์จัดให้ และค่อนข้างตั้งใจ เหมือนกับ หลากๆคนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

จนกระทั่งหลังการนัดครั้งแรกผ่านไป พี่ๆ ทั้งสองของฉันทัน ทำให้ฉันทันแปลกใจและประทับใจในกิจกรรมหลายอย่างที่ฉันทันรับรู้จากคนใกล้ชิดของคนที่ทั้งสอง เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายเพราะเท่าที่ทราบพี่ทั้งสองไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายมากนัก พี่ฝันออกกำลังกายในช่วงเย็นของทุกวัน โดยการเดินรอบ สนามโรงเรียนเริ่มต้นจากเดินไม่ก็รอบจนปัจจุบันพี่เดินได้อย่างน้อยวันละ 8 รอบสนามขนาด 400 เมตร โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ส่วนพี่ไฟออกกำลังกายในช่วงเช้าประมาณ 5 ครั้ง หลังจากแทบไม่เคยออกกำลังกายเลย เรื่องอาหารการกินพี่ทั้งสองก็ไม่ค่อยน้อยหน้ากัน พี่ฝันควบคุมอาหารได้หลายอย่าง ไม่ตามใจปากเหมือนเคย อย่างเช่นเคยกินทุเรียนได้จำนวนมาก ตอนนี้อลดลง กินแค่หยาบอยาก เวลารับประทานอาหารที่อยู่ในการประชุมก็จะคุยกันว่า

เลือกกินอะไร ได้พลังงานเท่าไร จนทำให้รู้สึกว่าคุณอื่นที่ได้ยินเราคุยกันอาจนึกว่ามันได้ จะกินอะไรต้องคำนวณ(อาจจะมีคนบอกว่าถ้ายากก็ไม่ต้องกิน) ส่วนพี่ไฝ อาจจะละบากนิดนึง เนื่องจากว่าพี่ชอบเครื่องดื่มน้ำ แอลกอฮอล์ แต่พี่เค้าก็สามารถลดเครื่องดื่มเหล่านี้ได้ แกรมยังรู้จักรับประทานอาหารอื่นที่มีประโยชน์มากขึ้นเช่น รู้จักทำแซนวิชกินเองหลังออกกำลังกาย มีการติดตามผลการตรวจเลือดของตนเองเป็นระยะ ถ้าพบว่าผลเลือดไม่ดี พี่ก็จะพยายามปฏิบัติตัวให้เคร่งครัดมากขึ้น เช่น จากการตรวจเลือดครั้งที่ 2 หลังการทำกิจกรรมได้ 3 เดือน พี่ไฝพบว่าไขมันในเลือดไม่ลดลง พี่ก็เริ่มจำกัดอาหารและควบคุมอาหารมากขึ้น โดยงดอาหารที่มีไขมัน แม้ว่าจะเป็นอาหารที่ชอบ และรับประทานเป็นประจำ จากกิจกรรมที่พี่ไฝได้ปฏิบัติมาจนครบรอบหนึ่งปี ในวันนี้พี่ไฝเป็นคนมีหุ่นดีขึ้น เหลือพุงเล็กน้อย ผลเลือดดีขึ้น แต่สิ่งที่น่าภูมิใจมากกว่าคือการได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น และสำหรับพี่ฝัน ผลที่ได้รับคือผอมลง กล้ามเนื้อกระชับขึ้น มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจนฉันอยากให้เป็นตัวอย่างกับทุกคนในการเลือกวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องในการลดความอ้วน ซึ่งพี่ทั้งสองคนปฏิบัติได้เหมือนกันคือ

- 1.การควบคุมอาหารจำพวก ไขมัน แป้ง และน้ำตาล รับประทานอาหารจำพวกผักมากขึ้น ที่สำคัญลดปริมาณของแอลกอฮอล์ลง และต้องทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ใช่ปฏิบัติเฉพาะช่วงตรวจสุขภาพ
2. การออกกำลังกาย โดยใช้วิธีง่ายๆที่เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินหรือวิ่ง เพียงแต่ต้องให้ได้เวลาที่กำหนดจึงจะมีผลต่อการเผาผลาญพลังงาน ที่สำคัญอย่าอ้างว่าไม่มีเวลาทำ จึงจะได้ผลดี
3. ด้านอารมณ์ พี่ๆ บอกฉันว่าหลังจากออกกำลังกายเหมือนติดยาเสพติด เนื่องจากว่าถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายเหมือนขาดอะไรไปอย่างทำให้หงุดหงิดได้ ฟังดูเหมือนง่ายในการลดความอ้วน และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในความเป็นจริงถ้าเราตั้งใจอย่างจริงจัง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สุขภาพดีก็ไม่แน่ว่าจะยากเท่าไร เพราะมีกิจกรรมหลักๆ เพียง 3 ข้อที่พี่เค้าทำได้อย่างน้อยเราก็เห็นตัวอย่าง เช่น พี่ฝัน และ พี่ไฝเค้ายังทำได้จริง จนฉันคิดว่าน่าจะเป็นตัวอย่างสำหรับคนอื่น ๆ ในปีนี้และปีต่อไป ที่ต้องการมีสุขภาพดี แม้ว่าตัวพี่เค้าเองยังรู้สึกว่า ไม่ผอมลงเท่าไร แต่ในความรู้สึกของฉัน (หัวหน้าคนอ้วน) ถึงจะไม่ผอมลง ผลเลือดอาจไม่ดี แต่สิ่งที่ฉันภูมิใจ คือ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนอื่น ๆ ได้ และฉันหวังว่าปีต่อไป ฉันจะมีไอดอลแบบนี้เพิ่มขึ้นทุกปี ไม่ว่าไอดอลเหล่านี้จะเกิดจากการปรับแบบแผนการดำเนินกิจกรรม โดยใช้ระบบที่เข้มข้นบังคับหรือการที่ตัวเค้าเองมีพลังใจ แรงศรัทธา มีความตั้งใจ ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของตนเองเพื่อให้อ้วนน้อยลง อย่างไรก็ตามฉันถือว่าสิ่งที่พี่เค้าได้ทำในปีนี้ และผลที่ออกมาฉันสามารถพิสูจน์ได้ว่าไม่มีสิ่งใดยากเกินความสามารถของคนที่ตั้งใจจริง และฉันเชื่อว่า ทุกคนสามารถทำได้เพื่อชีวิตและสุขภาพที่ดีขึ้นของตนเอง.... แล้วเจอกันใหม่ปีหน้า.....ไอดอลของฉัน