



กลุ่มกำลังใจ : แมกซ์สมายส์ - MaxSmiles

ชีวิตใหม่ เพื่อนใหม่ ประสบการณ์ใหม่

กิจกรรม : พบปะเพื่อนที่ป่วยเป็นโรคเดียวกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

สถานที่ : บ้านเซเวียร์ ราชวิถีซอย 12 อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ

วัน : วันเสาร์ลำดับที่สามของทุกเดือน เวลา: 10.00 – 16.00 น.

จุดประสงค์กลุ่ม

พบปะระหว่างผู้ป่วยที่เป็น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวและมะเร็งเนื้อเยื่อในระบบทางเดินอาหารประเภทจีสต์ เพื่อแบ่งปันให้คำแนะนำการดูแลรักษาตัวเอง โดยเฉพาะผู้ป่วยใหม่ที่เพิ่งตรวจพบว่าป่วยเป็นโรค ต้องการคำแนะนำและกำลังใจ เรายินดีต้อนรับทุกท่าน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

คุณวิรัช 081- 207- 5155 และคุณวสันต์ 081- 447 -1128



บรรยากาศสบาย ๆ กับกลุ่มเพื่อนกำลังใจ แมกซ์ ที่มาให้กำลังใจซึ่งกันและกันเป็นประจำทุกเดือน ที่บ้านเซเวียร์ โดยครั้งนี้ มีผู้ประสานงานโครงการ จีแพปและอาสาสมัคร มาร่วมแบ่งปันกำลังใจให้กับเราทุก ๆ คนด้วย

ในช่วงวันสงกรานต์ที่ผ่านมาเรามีกิจกรรมรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ เพื่อเป็นสิริมงคลในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ของไทยเรา สนุกสนาน ชื่นบานกันถ้วนหน้า



ข้อความจากเพื่อนสมาชิก

“สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในตอนที่เราได้รู้ว่า มะเร็งเม็ดเลือดขาว คือ การที่ได้รู้ว่า คนที่อยู่รอบข้าง รักและเป็นห่วงเรา มากแค่ไหน”

“แขนขาที่อ่อนแรง ถ้าได้กำลังใจที่ดี ก็ทำให้แขนขาที่อ่อนแรงนั้น มีพลังขึ้นอีกครั้ง”

“เมื่อเจอปัญหา อย่าเพิ่งสิ้นหวัง ขอให้พลังสู้ ล้ม ใต้ก็ตั้งลุกได้ ขอเพียงไม่ต้องท้อ”

“ชีวิตเรายังมีค่า เมื่อเจอกับปัญหา อย่าเพิ่งยอมแพ้ ให้ลุกขึ้นมาสู้กับมัน อย่ายอมแพ้หนทางของเรา ความหวังของเรา ยังมีอีกยาวไกล”

“พยายามทำใจยอมรับกับสิ่งที่เราเป็น ทำใจให้มีความสุขกับชีวิต ที่ยังคงเหลืออยู่จะดีกว่า”

“บนความโชคร้ายของพวกเขา เรายังคงมีความ โชคดี เรายังมีเพื่อน เรายังมีความสุข และเราสามารถมีชีวิตที่ดีได้”

“ขอเปลี่ยนจากร้องไห้ เป็นยิ้มทั้งน้ำตา เพียงสัญญาจะสู้ไม่ยอมถอย”

มูลนิธิแมกซ์

ผู้แทนแมกซ์ ประเทศไทย

วิรัช แซ่กวย
มือถือ: 081-207-5155
อีเมล: wirat.saekuai@themaxfoundation.org

วสันต์ วศินประเสริฐ
มือถือ: 081-447-1128
อีเมล: wasan.wasinprasert@themaxfoundation.org

261 ถนนบ้านหม้อ แขวงวังบูรพา เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทรศัพท์/แฟกซ์: 02-354-3828

www.themaxfoundation.org
www.gipapthailand.org



ยินดีต้อนรับ สู้...กำลังใจแมกซ์สมายส์



“กำลังใจแมกซ์สมายส์”
จดหมายข่าวนี้น่าหวังที่จะให้กำลังใจผู้ป่วยและผู้ดูแล เพื่อเสริมความรู้ สร้างกำลังใจท่ามกลางความโศกเศร้า ณ มุมหนึ่งเรายังมีเพื่อน มิคนที่รักเรา.. ที่พร้อมให้กำลังใจเราเสมอ... เรารู้ว่า จดหมายข่าวฉบับเล็ก ๆ แผ่นบาง ๆ นี้ เทียบไม่ได้กับความเจ็บปวดที่ท่านต้องแบกรับต่อสู้กับโรคร้ายนี้ เราอยากให้คุณเข้มแข็งและรับรู้ว่าคุณไม่ได้ต่อสู้เพียงลำพัง มันอาจเป็นสิ่งที่ยากและลำบาก แต่รู้ไหม.....ลูก ๆ เพื่อน ๆ บุคคลที่รักท่าน.....อยากเห็นรอยยิ้มของท่านมากกว่า.....สู้สู้...
“เชื่อมโยงกันด้วยรอยยิ้ม”



กำลังใจแมกซ์สมายส์

จดหมายข่าวสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดและโรคมะเร็งเนื้อเยื่อในระบบเดินอาหาร(จีสต์)

สวัสดีครับ เพื่อนสมาชิกทุกท่าน

เข้าสู่ฉบับที่สี่แล้วนะครับ สำหรับจดหมายข่าวพร้อมกำลังใจสำหรับกลุ่มแมกซ์สมายส์ของเรา

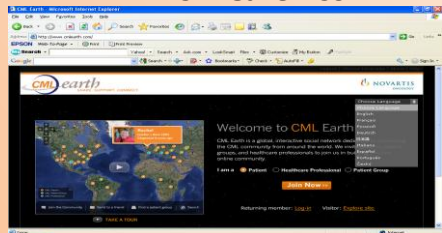
ในช่วงเดือนที่ผ่านมาเราได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีสำหรับจดหมายข่าวที่ส่งออกไปถึงสมาชิกทุกท่าน เราได้รับจดหมายที่เขียนมาแบ่งปันข้อความกำลังใจกับทางทีมงาน ผมจึงขอแบ่งปันข้อความนั้นให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่นให้ได้รับกำลังใจเช่นกัน

ในฉบับนี้ผมขอลงเนื้อหาที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วยโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยคัดลอกเนื้อหาจากเอกสารความรู้ของอาจารย์ธวัชชัย สุวรรณบรรณ

อีกครั้งที่ทีมงานผู้จัดทำและกลุ่มสมาชิกแมกซ์สมายส์ขอขอบคุณโครงการจีแพป และทีแพป โดยบริษัทโนวาร์ตีสที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการสนับสนุนการจัดพิมพ์จดหมายข่าวนี้ เพื่อเผยแพร่ให้แก่ผู้ป่วยให้ได้รับข่าวสารและกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายนี้ ขอขอบคุณครับ
แมกซ์สมายส์

ข่าวประชาสัมพันธ์

www.cmlearth.com



ต้นเดือนสิงหาคมนี้ ขอเรียนเชิญผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง (CML) และผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์ เข้าร่วมชมชน CML Earth ผ่านเว็บไซต์ www.cmlearth.com ซึ่งจะ เป็นเครือข่ายสังคมออนไลน์ ซึ่งอุทิศให้แก่ผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง(CML) ทั่วโลก เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกท่านได้สร้างชมชน CML ที่เข้มแข็ง รวมถึงแบ่งปันเรื่องราวที่เป็นแรงบันดาลใจหรือการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 02-685-0768

พฤษภาคม 2552

จดหมายจากเพื่อนสมาชิก

สวัสดีค่ะ...มูลนิธิแมกซ์

ดิฉันได้รับหนังสือจดหมายข่าวจากทางมูลนิธิแล้ว อ่านแล้วได้รับความรู้ดีมาก และได้กำลังใจเพิ่มขึ้นด้วย ดิฉันเคยเป็นเนื้องอกที่ลำไส้ได้ทำการผ่าตัด หลังจากนั้นตรวจพบว่าเป็นเนื้องอกที่ตับอีก และคุณหมอบอกว่าต้องกินยาที่ราคาแพงมาก ตอนนั้นรู้สึกตกใจและท้อมากเหมือนกัน เพราะไม่รู้จะเอาเงินที่ไหนไปรักษา ก็เลยคิดว่าถ้าเราได้ทำบุญมาแค่นี้ ก็ขออยู่เท่ากำลังที่มีแล้วกัน จนมูลนิธิโทรมาและบอกให้ส่งประวัติไปให้ เพื่อที่ว่าเวลาไปพบคุณหมอจะได้รับยามาทาน เพราะตอนนั้นรู้สึกปวดมากแล้ว หลังจากคุณหมอได้ขอยาให้ทานอย่างต่อเนื่อง อาการก็เริ่มดีขึ้น มีผลข้างเคียงบ้าง ทุกครั้งที่ไปพบคุณหมอ ท่านก็จะตอบคำถามและให้คำแนะนำตลอดเวลา จนเดือนกรกฎาคม ได้กลับไปพบคุณหมออีกครั้ง ท่านบอกว่าทานยาแล้วได้ผลดีมาก เนื้องอกเล็กลง สามารถผ่าตัดได้ จึงนัดผ่าตัดในเดือนสิงหาคม และให้งดทานยามา 7 เดือน เมื่อไปเอ็กซเรย์ครั้งสุดท้าย พบว่าที่มดลูกยังมีเนื้องอกอีกจึงต้องกลับไปเริ่มยาใหม่

ครั้งหนึ่งเคยพบคุณลุงคนหนึ่งไปรพบคุณหมอด้วยกัน แกเพิ่งจะผ่าตัดที่ลำไส้ แกบอกว่ารู้สึกท้อแท้และหมดหวังกับชีวิต ก็เลยปลอบแกว่า "อย่าท้อเลย ลุงดูซิ เมื่อสองปีที่แล้ว หนูก็ผ่าตัดที่ลำไส้ ปีนี้มาผ่าตัดที่ตับ หนูยังสู้เลย อีกหนอยกัหายแล้ว อย่าคิดมากนะ" แกก็เลยยิ้มได้และขอบใจที่ได้ให้กำลังใจแก ดิฉันเองก็ดีใจจะถึงแม้เราไม่มีเงินทอง แต่เราก็ทำบุญด้วยการให้กำลังใจกับคนที่รู้สึกแย่กว่าเราได้

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณหมอฉวี โครงการจีแพป บริษัทโนวาร์ตีส และมูลนิธิแมกซ์มาก ที่ได้ให้ชีวิตใหม่กับดิฉัน ดิฉันจะขอจดจำไว้มีวันลืม และขอเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนๆ ผู้ป่วยทั้งเก่าและใหม่ทุก ๆ คน

"อย่าเพราะความท้อแท้จึงแพ้พ่าย
หากว่ามันเหนื่อยนักจนพักเสีย
ตราบเมื่อใจและกายหายอ่อนเพลีย
สู้ก็เตี้ยไกลก็ไกลไชยากเย็น"

ขอให้สู้ต่อไปอย่าท้อนะคะ

ด้วยความนับถือ
ราณี

คณะผู้จัดทำ

ออกแบบ: ชอนันต์ ลินเดอร์ บทความ: นพ.ธวัชชัย สุวรรณบรรณ, คุณราณี
เรียบเรียง: วิรัช แซ่ก๊วย, วสันต์ วชิณประเสริฐ ภาพวาด: วิสรุต-นิตยา สิ้นหิรัญ

ถาม-ตอบ ความรู้เรื่องโรค

จากเอกสาร "ไขปัญหาข้อใจ มะเร็งเม็ดเลือดขาวเรื้อรัง"
โดย นพ.ธวัชชัย สุวรรณบรรณ

1. ลิวคีเมีย คืออะไร ?

ลิวคีเมียคือมะเร็งชนิดหนึ่งในระบบเลือด และไขกระดูก หรืออาจเรียกว่า มะเร็งเม็ดเลือดขาว เกิดจากความผิดปกติของการสร้างเม็ดเลือดในไขกระดูก โดยตัวอ่อนของเม็ดเลือดขาวที่สร้างมาเพิ่มจำนวนอย่างไม่มีการจำกัดและไม่สามารถเจริญเป็นตัวแก่ นอกจากนี้ยังไปขัดขวางการสร้างเม็ดเลือดตามปกติ

2. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรังที่เรียกว่า Chronic Myeloid leukaemia (CML) มีลักษณะอย่างไร และพบบ่อยไหม?

โดยปกติแล้วเราสามารถแบ่งลิวคีเมีย หรือ มะเร็งเม็ดเลือดขาวออกได้เป็น 4 ชนิด คือ

1. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลัน แบบไมอีลอยด์ Acute Myeloblastic Leukaemia หรือ **AML**
2. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเฉียบพลันแบบ ลิมโฟยด์ Acute lymphoblastic Leukaemia หรือ **ALL**
3. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรังแบบ ไมอีลอยด์ Chronic Myeloid Leukaemia หรือ **CML**
4. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรังแบบลิมโฟยด์ Chronic Lymphocytic Leukaemia หรือ **CLL**

กล่าวโดยทั่วไปแล้วการดำเนินของโรคสำหรับชนิดเรื้อรังจะเป็นไปแบบช้า ๆ ส่วนชนิดเฉียบพลันการดำเนินของโรคจะรวดเร็ว สำหรับมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง (CML) นั้น จะมีจำนวนเม็ดเลือดขาวออกมาผิดปกติจนไม่สามารถควบคุมมันได้ โดยจะมีเม็ดเลือดขาวจำนวนมากอยู่ในไขกระดูกและออกมาอยู่ในกระแสเลือดด้วย

3. ช่วงอายุเท่าใดที่มักจะเป็น มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง (CML)?

โดยทั่วไปจะพบได้ตั้งแต่ช่วงอายุ 15-50 ปี สำหรับอายุเฉลี่ยในต่างประเทศประมาณ 39-48 ปี พบได้ผู้ชายและผู้หญิง

4. มะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง (CML) เป็นโรครทางพันธุกรรมหรือไม่ ถ้าเกิดเป็นโรครดังกล่าวจะติดต่อลูกหรือคนรอบข้างหรือไม่?

โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรังนั้น ไม่ใช่โรครทางพันธุกรรมและไม่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ดังนั้นเด็กหรือคนที่อยู่ในบ้านเดียวกันจึงไม่มีโอกาสที่จะเป็นโรครนี้มากขึ้น

5. แล้วสาเหตุอะไรที่ทำให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง อะไรเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรครดังกล่าว ?

ยังไม่มีคำตอบที่ชัดเจน แต่มีความเชื่อว่า อาจเกิดจากการได้รับสารกัมมันตภาพรังสีหรือสารเคมีบางชนิด

(โปรดติดตามอ่านต่อฉบับหน้า)

คุณไม่ได้ต่อสู้โรครนี้อยู่เพียงลำพังนะครับ ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม หรือเข้าร่วมกลุ่มกำลังใจแมกซ์สมายส์ได้ที่ 081-207-5155 หรือ 081-447-1128

แนวทางในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วย

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยนั้นสามารถทำได้โดยการปฏิบัติตามสุขบัญญัติ 10 ประการ คือ

1. ดูแลรักษาร่างกายและใช้ของใช้ที่สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสจัด ฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน สาส่องทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมสร้างสังคม

นอกจาก 10 ประการนี้แล้วควรหลีกเลี่ยงโอกาสที่จะติดเชื้อ เช่น หลีกเลี่ยง บริเวณที่แออัด อากาศที่ถ่ายเทลำบาก งดบุหรี่และแอลกอฮอล์ทุกชนิด งดออกกำลังที่หักโหม และงดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ สำหรับอาหารเสริมทุกชนิดนั้น ยังไม่มีข้อพิสูจน์ที่ชัดเจนว่า ได้ประโยชน์ต่อผลการรักษา

* * *



การเข้าร่วมกิจกรรมดี ๆ อาจในครอบครัว หรือในกลุ่มเพื่อน เป็นอีกหนึ่งหนทางที่ช่วยส่งเสริมให้เรามีสุขภาพดี ทั้งจิตใจและร่างกาย