



กลุ่มกำลังใจ : แมกซ์สมายส์ - MaxSmiles  
 “เชื่อมโยงกันด้วยรอยยิ้ม”

กิจกรรม : พบปะเพื่อนที่ป่วยเป็นโรคเดียวกัน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
 ประสบการณ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

สถานที่ : 43 บ้านเขเวียร์ ราชวิถีซอย 12 อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ กรุงเทพฯ

วัน : วันเสาร์แรกของทุกเดือน เวลา: 10.00 – 16.00 น.

**จุดประสงค์กลุ่ม**

พบปะระหว่างผู้ป่วยที่เป็น โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งของเนื้อเยื่อในระบบ  
 ทางเดินอาหารประเภทจีสต์ และมะเร็งพบยาก เพื่อแบ่งปันให้คำแนะนำการดูแล  
 รักษาตัวเอง โดยเฉพาะผู้ป่วยใหม่ที่เพิ่งตรวจพบว่าป่วยเป็นโรค ต้องการคำแนะนำ  
 และกำลังใจในการรักษา เรายินดีต้อนรับทุกท่าน สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
 คุณวิรัช 081- 207- 5155 และคุณวสันต์ 081- 447 -1128

บอกเล่ากันฟัง ในแต่ละปีสมาชิกจะได้รับจดหมาย  
 ข่าวทุกสามเดือน หรือปีละ 4 ฉบับ สมาชิกที่รับจดหมาย  
 ข่าวแล้ว บ้างได้โทรมาแจ้งว่าได้รับพร้อมบอกเล่าอาการ  
 หลังจากที่ได้เริ่มรับการรักษา และได้ทานยา ว่ามีอาการดี  
 ขึ้นมากขึ้นน้อยเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นความยินดีที่มีได้มีเพียงแค่  
 สมาชิกเท่านั้นแต่รวมถึงทีมงานผู้จัดทำทุกท่านมีความ  
 ยินดีเช่นกันเมื่อได้รับทราบว่าคุณท่านสบายดี

การมาพบปะกันเดือนละครั้งของสมาชิกที่อยู่  
 กรุงเทพฯ และจังหวัดใกล้เคียง นอกจากจะมาให้กำลังใจ  
 แก่กันและกันแล้ว ยังได้ช่วยกันจัดส่งจดหมายข่าวไปยัง  
 สมาชิกที่อยู่ห่างไกล เหนือ ใต้ อีสาน เพื่อที่จะได้รับรู้  
 ข้อมูลข่าวสารเดียวกัน ดังที่เห็นในรูป

ฉะนั้น หากสมาชิกท่านใดรู้สึกว่าคุณเองได้ต่อสู้  
 โรคร้ายเพียงลำพัง ไม่มีใครเข้าใจ ขอให้ระลึกไว้ว่าใน  
 จดหมายข่าวที่ท่านได้รับเป็นจดหมายที่จัดส่งโดยเพื่อนที่  
 มีประสบการณ์เดียวกันกับท่าน มีความรู้สึกและเข้าใจ  
 ท่านยิ่งกว่าใคร และพร้อมเป็นเพื่อนท่าน



**กำลังใจถึงเพื่อน**

“ขอให้ทุกคนทำใจให้สดชื่นเบิกบาน  
 ลู ๆ ค่ะ”

“อุปสรรคเป็นเพียงแค่บททดสอบ  
 จงเอาชนะมันด้วย สติและปัญญา”

“เพื่อนเอ๊ย ยามใดที่เพื่อนท้อ  
 หหมดกำลังใจ ขอให้เพื่อนเหลียวมอง  
 รอบ ๆ ตัว เพื่อนจะเห็นว่ายังคงมีเพื่อน  
 อีกมากมายที่คอยเป็นกำลังใจให้เพื่อน  
 ขอเพื่อนอย่าท้อ

จงสู้ต่อไปนะเพื่อนนะ แล้วเราจะ  
 ชนะได้ ยิ้มสู้กับมันค่ะ”

“เจ็บป่วยมีทางออกเสมอ  
 การเจ็บป่วยของพวกเราเป็นวิกฤตของ  
 ชีวิตและครอบครัว เปิดตาเปิดใจรับ  
 ความเป็นจริงของชีวิต ต้องมีวิธีเสมอ”

“อย่าใส่ใจแต่ความเศร้า  
 ความเจ็บปวด แต่จงใส่ใจกับความสุข  
 อาการที่ดีขึ้นของเราจะดีกว่าครับ”

“สำหรับเรากำลังใจคือสิ่งสำคัญที่สุด  
 อาการจากโรคจะลดลง และค่อยๆ  
 หายไปจากยาที่ท่านอยู่ อย่ากังวลอะไร  
 ทำจิตใจให้สบายไม่คิดท้อ  
 อยู่อย่างสบายใจครับ”

“อย่าประเมินชีวิตต่ำเกินไป  
 เราสามารถมีชีวิตได้นานกว่าที่เราคิด”



www.maxsmiles.org

ผู้แทนแมกซ์ ประเทศไทย

วิรัช แซ่ก้วย

มือถือ: 081-207-5155

อีเมล: wirat.saekuai

@themaxfoundation.org

วสันต์ วศินประเสริฐ

มือถือ: 081-447-1128

อีเมล: wasan.wasinprasert

@themaxfoundation.org

43 บ้านเขเวียร์, ราชวิถี 12,  
 สามเสนใน, พญาไท, กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์: 02-278-5238

แฟกซ์ : 02-354-3828

www.themaxfoundation.org

**กรกฎาคม 2553**



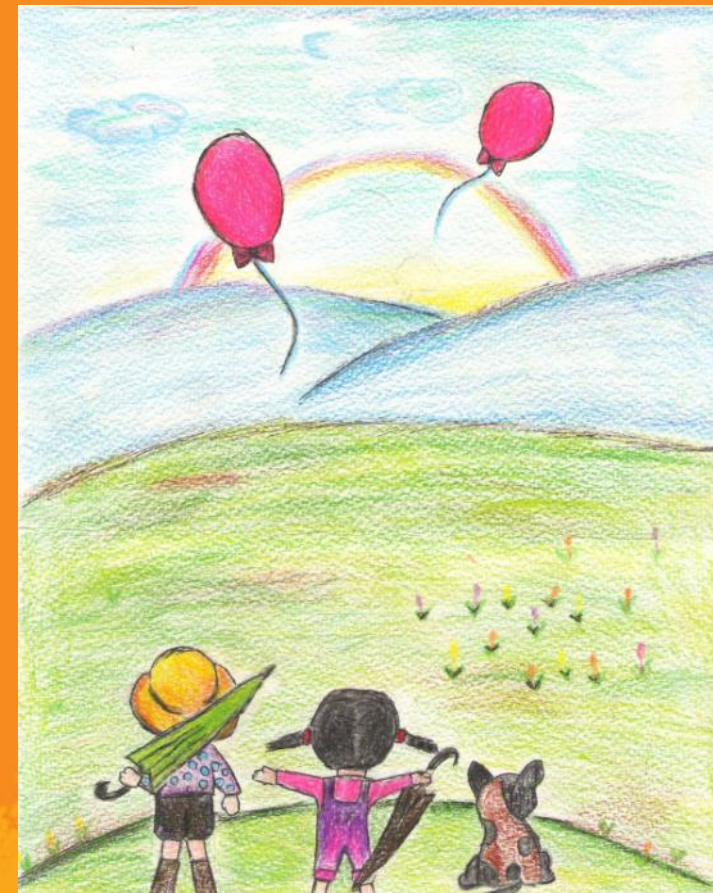
The Max Foundation  
 Serving the worldwide leukemia community  
 www.themaxfoundation.org



GIPAP TIPAP  
 www.gipapthailand.org



**ยินดีต้อนรับ ลู...กำลังใจแมกซ์สมายส์**



“ฝันของผม ”

“ภาพนี้มีความหมายคือ  
 ผมได้เป่าความฝันของผมที่ผมฝันว่า  
 ผมจะมีอนาคตที่สดใส  
 และอยากเป็นเด็กปกติเหมือนคนอื่นๆ ทั่วไป  
 ผมได้เป่าความฝันของผมไว้ในลูกโป่งสีหวาน  
 ลอยขึ้นไปแขวนไว้ที่ปลายฟ้า  
 รอคอยสักวันหนึ่งผมจะเดินทางไปหามัน  
 ผมอยากให้ฝันของผมเป็นจริง”

ภาพวาดและความหมายโดย

ค.ช. อุตชิชัย โนนพะยอม

อายุ 14 ปี CML



“เชื่อมโยงกันด้วยรอยยิ้ม”



# กำลังใจแมกซ์สมายส์

จดหมายข่าวสำหรับผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดและโรคมะเร็งของเนื้อเยื่อในระบบทางเดินอาหาร(จีสต์)

## สวัสดีครับ เพื่อนสมาชิก

จดหมายข่าวฉบับที่ 7 แล้วนะครับ ยินดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งกำลังใจไปยังสมาชิกที่อยู่ห่างไกล

เริ่มแล้วนะครับสำหรับกิจกรรมการประกวดภาพวาดกำลังใจของมูลนิธิแมกซ์ โดยเรามีกิจกรรมที่ส่วนกลาง บ้านเซเวียร์ กรุงเทพฯ สำหรับเสาร์ต้นเดือนมิถุนายน และกรกฎาคม เราจะมีรางวัลและเรื่องราวในฉบับต่อไป สำหรับผู้ที่เข้าร่วมไม่ได้ก็สามารถส่งภาพวาดทางไปรษณีย์ได้เช่นกัน

พวกเราเริ่มพูดคุยกันสำหรับการเข้าเป็นส่วนหนึ่งในการจัดตั้งกลุ่มชมรมผู้ป่วย CML แห่งประเทศไทย โดยชมรมจะเกิดขึ้นจากสมาชิกที่จะมาทำงานซึ่งเป็นหัวใจในการบริหารงาน และในกิจกรรมกลุ่ม รายละเอียดการเข้าเป็นทีมงานอ่านได้ในฉบับครับ

ขอขอบคุณสำหรับการติดต่อกลับและข้อคิดเห็นที่แจ้งมา พวกเรารู้ว่าพวกท่านเป็นกำลังใจให้เราเช่นกัน พวกเรายังคงดำเนินกิจกรรมกลุ่มกำลังใจเพื่อผู้ที่ตรวจพบโรคใหม่ และผลิตจดหมายข่าวนี้ เพื่อส่งกำลังใจและความรู้ไปให้ผู้ที่ไม่สามารถมาร่วมในกลุ่มได้ ให้ได้รับทั่วถึงกันนะครับ

ขอบคุณครับ  
ทีมงานแมกซ์สมายส์

## ข่าวกิจกรรม

### “เสริมภูมิรู้...สู้มะเร็งเม็ดเลือดขาว”

ชมรมผู้ป่วย CML โดย ศ.พญ. แสงสุรีย์ จูฑา ร่วมกับ CML Alliance patient support program และศูนย์ให้ข้อมูลผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง ขอเสนอโครงการ **CML Good Life** ที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลตัวเองของผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในการต่อสู้กับโรค และขอเชิญท่านร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการก่อตั้งชมรมผู้ป่วย CML แห่งประเทศไทย จึงขอเชิญชวนท่านเข้าร่วมกิจกรรมดีๆ นี้ โดยสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เจ้าหน้าที่มูลนิธิแมกซ์ ที่เบอร์ 02-278-5238

## จดหมายจากเพื่อนสมาชิก

ถึง มูลนิธิแมกซ์

สวัสดีครับ ผมได้รับจดหมายข่าวจากทางมูลนิธิแมกซ์มาหลายฉบับแล้ว แต่ผมเองยังไม่มีโอกาสได้เขียนจดหมายตอบกลับมา ฉบับนี้เป็นฉบับแรกที่ผมเขียนมา เมื่อผมได้รับจดหมายข่าวจากทางมูลนิธิและเปิดอ่านแล้ว ทำให้ผมมีกำลังใจมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อผมได้รับรู้ว่ายังมีเพื่อนคนอื่น อีกมากที่ป่วยเป็นโรคเดียวกับผมและพวกเรารู้อีกได้ต่อสู้กับโรคนี้นี้เหมือนผม ผมเองรู้สึกดีมากๆ ที่ได้รับความช่วยเหลือจากทางมูลนิธิแมกซ์ เพราะหากไม่มีมูลนิธิแมกซ์แล้วผมไม่รู้จะเอาเงินที่ไหนไปรักษาตัวจากโรคนี้อีกทั้งผมเองก็เป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่ต้องดูแลหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว หากไม่ได้รับความช่วยเหลือ ตอนนี้ครอบครัวผมและตัวผมก็คงแย่



ปัจจุบันนี้อาการของผมดีขึ้นมาก เพราะผมได้รับกำลังใจจากครอบครัว คนรอบข้าง และเพื่อน ๆ จากกลุ่มกำลังใจแมกซ์สมายส์ และจากมูลนิธิแมกซ์เป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณ คุณวิรัช แซ่ก๊วย มูลนิธิแมกซ์ และโครงการจีแพป เป็นอย่างสูงที่ได้ให้สิ่งดี ๆ กับผม ผมจะจดจำสิ่งดี ๆ เหล่านี้ไม่มีวันลืม และผมเองก็ขอเป็นกำลังใจให้กับเพื่อน ๆ ทุกคนที่กำลังต่อสู้กับโรคนี้ออกกำลังกาย อย่าสิ้นหวัง เพราะมีคนข้างหลังที่คอยเป็นห่วงและให้กำลังใจเราเสมอ

ขอเป็นกำลังใจให้จงอย่าท้อ  
ด้วยความนับถือ  
พงษ์สวัสดิ์ สังขสถาพร

พื้นที่ตรงนี้เป็นเปิดสำหรับทุกท่าน หากท่านมีประสบการณ์ชีวิต ความรู้สึก เรื่องราวประทับใจ ที่อยากจะแบ่งปันกับเพื่อนสมาชิก ส่งจดหมายของท่านมาตามที่อยู่หน้าจดหมายข่าวนี้ครับ

### คณะผู้จัดทำ

ออกแบบ: MaxStation - Thailand      บทความ: วสันต์ วสินประเสริฐ  
เรียบเรียง: วิรัช แซ่ก๊วย      ภาพวาด: คุณอัญญารัตน์ พรภคกุล / ค.ช. ฤทธิชัย โนนพยอม

## ถาม-ตอบ ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว

**ถาม:** แนวทางการรักษามะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง นั้นมีกี่วิธีอย่างไรบ้าง?

**ตอบ:** การรักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง นั้นมี 3 วิธี

วิธีที่ 1 การเปลี่ยนถ่ายไขกระดูก ผู้ป่วยจะต้องมีผู้บริจาคไขกระดูก ซึ่งมักจะต้องเป็นพี่น้องที่มาจากห้องเดียวกัน ส่วนคนอื่น ๆ นั้น โอกาสที่ไขกระดูกจะตรงกันมีน้อยมาก การเปลี่ยนถ่ายไขกระดูกนั้นจะต้องทำในสถาบันการแพทย์เฉพาะทางเท่านั้น เช่น โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ค่าใช้จ่ายประมาณ 700,000 บาท

วิธีที่ 2 การใช้ยาเคมีบำบัด ยาเคมีที่นิยมใช้กันคือ Hydroxyurea สามารถควบคุมโรคได้ในช่วงเวลาอันสั้นเท่านั้น แต่ไม่เปลี่ยนแนวทางการดำเนินโรคที่จะค่อย ๆ เปลี่ยนจากระยะเรื้อรัง -ระยะลุกลาม--ระยะเฉียบพลัน

วิธีที่ 3 การใช้ยาอิมมูโนบิล สามารถควบคุมโรคและลดความเร็วในการดำเนินของโรคได้ ปัจจุบันการรับประทานยาอิมมูโนบิลถือว่าเป็นมาตรฐานในการรักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวชนิดเรื้อรัง โดยขนาดที่รับประทาน

คือ 400 มิลลิกรัมต่อวัน โดยรับประทานยานี้พร้อมอาหาร และดื่มน้ำตามมาก ๆ ผู้ป่วยตอบสนองและทนต่อยาค่อนข้างดี อย่างไรก็ตามการรับประทานยาอิมมูโนบิลนั้น ต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด

**ถาม:** ทำไมเวลาไปพบแพทย์จึงต้องมีการเจาะเลือด และเจาะไขกระดูก?

**ตอบ:** การที่ต้องเจาะเลือดทุกครั้งเมื่อพบแพทย์นั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจว่าเลือดของเราในปัจจุบันเป็นอย่างไร เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง เกล็ดเลือด ปกติหรือไม่ แพทย์จะได้ดูแลและวินิจฉัยโรคได้ เพราะหากเราไม่เจาะเลือดแล้วก็ไม่รู้ได้ว่ายาที่เราได้ทานเข้าไปตอบสนองดีหรือไม่

การเจาะไขกระดูก หลายคนอาจจะทำปีละครั้ง หรือสองครั้ง ก็เพื่อที่ว่าแพทย์จะได้รู้ว่าโรคที่เราเป็นมีภาวะการเป็นอย่างไรบ้างตอบสนองต่อการรับประทานยาดีหรือไม่ เพื่อการรักษาต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกวิธี

หากท่านมีคำถามข้อสงสัยเกี่ยวกับโรคและการดูแลรักษาตัว สามารถส่งคำถามมาตามที่อยู่ เราจะไปหาคำตอบมาจากแพทย์เฉพาะทางมาให้

## ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับเรา

กลุ่มกำลังใจนี้กำลังเติบโตขึ้น ซึ่งในแต่ละปี เราได้วางแผนที่จะจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง ด้วยความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกส่วนหนึ่งทำให้กิจกรรมที่เราได้วางแผนเอาไว้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี พวกเราอยากเชิญท่านสมาชิก เพื่อน หรือญาติ มาเป็นส่วนหนึ่งกับเรา เพื่อเป็นทีมงานหรืออาสาสมัคร ซึ่งเปิดกว้างสำหรับทุกท่าน ไม่จำกัดอายุ การศึกษา มาร่วมกับเราระดมความคิด ร่วมมือจัดกิจกรรมเพื่อให้เพื่อนสมาชิกด้วยกัน และเพื่อคืนความดีให้แก่สังคมของเรา

ทักษะที่สามารถช่วยเหลืองานกิจกรรมกลุ่มได้มี นักเขียน บทความ ประชาสัมพันธ์ สิ่งพิมพ์ คอมพิวเตอร์ไอที เว็บ ไซค์ ออกแบบ ศิลป์ ดนตรี นำกิจกรรม ฯลฯ มาร่วมพลังเพื่อเป็นหนึ่งในทีมของเรา เพื่อการส่งต่อกำลังใจไปยังสมาชิกท่านอื่นนะครับ

คุณไม่ได้ต่อสู้โรคนี้อยู่เพียงลำพังนะครับ ติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติม หรือเข้าร่วมกลุ่มกำลังใจแมกซ์สมายส์ได้ที่ 02-278-5238

## กิจกรรมประกวดภาพวาดเพื่อการบำบัด



กิจกรรมประกวดภาพวาดได้เริ่มขึ้นอีกครั้งสำหรับปีนี้ ท่านสมาชิกหรือญาติสามารถส่งผลงานของท่านมาชิงเรา เพื่อจะส่งต่อให้กับมูลนิธิแมกซ์ ภาพวาดที่ได้คัดเลือกก็จะถูกนำไปตีพิมพ์เป็นการ์ดอวยพร ปฏิทิน จดหมายข่าว และเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์มูลนิธิแมกซ์