

๒๙ กันยายน ๒๕๖๐ - บอกเล่าปัญหาโรคปอด กับการใช้เสียง

(เพื่อไม่ต้องห่วงใยอาการที่ได้เห็นได้ยิน แต่เพื่อรู้เข้าใจว่าจะอยู่อย่างไรให้เหมาะสม)

อาการไอไม่ว่าจะรุนแรงแค่ไหน การเจ็บในอกไม่ว่าจะไต่ด้วยหรือไม่ อาการเหนื่อย-เพลีย และภาวะที่บางวันตื่นขึ้นมาหายใจไม่อิ่มหรือหายใจไม่พอ เป็นต้น เหล่านี้ เคยชินมาทั้งหมด ไม่ถือเป็นสำคัญ เพียงแต่อาการเหล่านี้ช่วยบอกให้รู้ว่า สภาพร่างกายไม่เป็นปกติ แต่อะไรเป็นตัวการที่ทำให้เกิดมีอาการเหล่านี้ และ**ข้อสำคัญ** คือ เมื่อพูดจาจริงจัง หรือตั้งใจพูดทักทายผู้คนมากสักหน่อย **พูดได้** แต่จะเกิดอาการขาดใจ หายใจไม่ออก ผืดคอ พูดไม่ออก ถ้าพูดอย่างนั้นหลายครั้ง อาการข้างต้นก็จะรุนแรงมากขึ้น เหมือนที่เป็นคราวนี้

ในสภาพที่วุ่นวายนี้ ถ้ารู้ว่าไม่มีโรคอะไรเข้ามา เช่นวัณโรค (ตรวจแน่แล้วว่าไม่มีภูมิแพ้) ก็จะได้รู้ชัดว่าปอดมีสภาพที่เป็นมาของมันอย่างนั้นเอง จะได้จัดปรับความเป็นอยู่ดำเนินชีวิตให้เข้ากันเหมาะสมกับสภาพปอดที่เป็นอย่างนั้น เช่นอยู่ในที่อากาศดี มีความกดอากาศไม่หนักไม่เบาหนัก ในที่ที่ไม่ต้องพบปะพูดจากับใคร เฉพาะอย่างยิ่งไม่ให้มีการพูดเป็นงานเป็นการ เช่น ประชุม หรือตอบอธิบายต่างๆ ซึ่งขณะนี้ก็อยู่อย่างนั้นแล้ว แต่ยังตัดไม่หมด ยังไปวัดและพบปะพูดจาบ้างเป็นครั้งคราว แต่ถ้ารู้ชัดว่าเป็นสภาพของปอดเองที่เสียหายใช้งานได้แค่นั้น ก็จะได้จัดปรับชีวิตให้ได้อยู่เงียบอย่างจริงจังแน่นอน (เลิกเกี่ยวข้องกับกิจกรรมใช้เสียงทั้งหมด) และก็จะได้อยู่กับกิจก้งงานทางธรรมด้านที่ไม่ต้องพูด ซึ่งค้างอยู่มากมายได้เต็มที่

ปัจจัยในภูมิหลังของชีวิต ที่อาจช่วยให้มองเห็นปัญหาสภาพปอดเวลานี้ เช่น

- เป็น**วัณโรค**อย่างรุนแรง ไอเป็นเลือดมากมาย เมื่อ ๖๐ ปีก่อน
- อยู่กุฎิที่ตรงพอดีกับปากท่อปล่อย**ควันน้ำยาประสานทอง** จากร้านทำทองนาน **๒๓ ปี** (บางครั้ง เมื่อควันตรงเข้ามามาก หายใจไม่ได้ เหมือนจะสิ้นชีวิต ต้องรีบลงจากกุฎิไปเดินที่ลานวัด, เรื่องควันน้ำยาประสานทองนี้คือที่คุณหมอโรจน์ สุวรรณสุทธิ มีความกรุณาห่วงใยมาก เขียนไปบอกนิมนต์ให้รับย้ายออกจากวัดไปทันที เหมือนคนถูกไฟไหม้บ้าน)
- อยู่ที่วัดในย่านเจริญกรุง - วรจักร (เวียงนครเขมร) ซึ่งในยุคนั้นเป็นย่านธุรกิจคับคั่งที่สุด (เวลานี้ความคับคั่งเคลื่อนคลายไปตามความขยายของเมือง) เต็มไปด้วย**ฝุ่นควันเขม่าดำ** (เช่นพัดลมพัดาน ใช้ไม่นาน มีเขม่าดำจับเป็นน้ำมันคล้ายน้ำมันเครื่องเหนียวดำไปหมด) จาก - **ควันไอเสียรถยนต์** - ปล่องใหญ่**โรงไฟฟ้าวัดเลียบ** ของการไฟฟ้ากรุงเทพฯ - **ปล่องโรงงานฝังถนนตรงข้ามวัด** นาน **๓๑ ปี** (คือรวมอีก ๘ ปีก่อนย้ายไปอยู่กุฎิตรงปากท่อควันน้ำยาประสานทอง, เจ้าอาวาส และรองเจ้าอาวาสวัดนี้ ส่วนมากถึงมรณภาพด้วยวัณโรคและโรคหอบ ส่วนท่านที่มรณะด้วยมะเร็งเป็นต้นเสียก่อน ก็รอดไป)

(ถึงปี ๒๕๒๙ โรคปอดทรุดมาก โยมผู้หวังดีได้นิมนต์ให้ออกจากกรุง ดั่งได้เกิดมีวัดญาณเวศกวัน และ สพส.สายใจธรรม ขึ้นให้ได้อากาศดีที่จะทำหนังสืออยู่เงียบๆ แล้วย้ายอีก ๔ ถิ่น)

อาการที่น่าสังเกต - เมื่อหายใจไม่อิ่มไม่พอนั้น หายใจเข้ายาวออกยาว ๑๐๐ ครั้ง ก็ไม่พอ, เมื่อหายใจยาวโดยพยายามหายใจเข้าไปลึก จะอั้นตัน แต่พอใส่สายท่อออกซิเจนเข้าจุก คราวนี้ไม่ต้องพยายาม ไม่ต้องตั้งใจ ลมหายใจจะยืดยาวเอง และยาวจนจางหายไปเองไม่มีอะไรปิดกั้นเลย จึงโล่งสบาย (นี่ไม่ต้องแก้ไข-แต่คืออะไร)