

การรักษาที่ทันสมัย และมีประสิทธิภาพในปัจจุบัน ส่งผลให้ผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมมีโอกาสรอดชีวิตมากยิ่งขึ้น การเข้าใจถึงการดำเนินชีวิตของบุคคลเหล่านี้หลังได้รับการรักษา โดยเฉพาะ การดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อป้องกันการกลับมาของมะเร็ง และเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อสามารถนำข้อมูลมาวางแผนการส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลกลุ่มนี้ต่อไป

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิตของผู้รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านม ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย หญิงไทยที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมและได้รับการรักษาให้หายขาด ตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป จำนวน 18 คน รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกพร้อมทั้งบันทึกเทป และการบันทึกภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยทฤษฎีการวาดเด็ก (grounded theory method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์ชีวิตของหญิงไทยกลุ่มนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระยะดังนี้ ระยะที่ 1 ระยะ “ฉันเป็นอะไร” เป็นระยะที่ ผู้รอดชีวิตเริ่มมีอาการนำ บางรายคลำพบก้อนที่เต้านมด้วยตนเอง ทำให้ผู้รอดชีวิตต้องแสวงหาข้อมูล ไม่ว่าจะเป็นจากผู้มีประสบการณ์คล้ายตนเอง และจากบุคลากรทางสุขภาพเกี่ยวกับอาการที่ตนเป็น ระยะที่ 2 ระยะ “ฉันจะรอดไหม” เป็นระยะที่ผู้รอดชีวิตได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม และมีความรู้สึกกลัวตาย รู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับชะตาชีวิตของตนเองว่าจะมีชีวิตรอดหรือไม่ เป็นระยะที่ต้องมีการตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษา ไม่ว่าจะเป็นการผ่าตัด เคมีบำบัด หรือ แพทย์ทางเลือก ผู้รอดชีวิตได้ใช้วิธีการต่อรอง การทำใจยอมรับ และ พยายามคิดในทางบวกต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ระยะที่ 3 ระยะ “ฉันจะกลับมาเป็นอีกไหม” เป็นระยะที่ผู้รอดชีวิตได้รับการรักษาให้หายแล้ว ผู้รอดชีวิตจะมีความกังวลใจแฝงอยู่ลึกๆ

ว่ามะเร็งจะกลับมาอีกหรือไม่ จะมีความรู้สึก ขึ้น ๆ ลง ๆ ตลอดเวลา ผู้รอดชีวิตได้ใช้วิธีการปรับตัว เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง และยืดเวลาการกลับมาของมะเร็ง โดยการ ปรับวิถีชีวิต ได้แก่การ เปลี่ยนนิสัยการรับประทานอาหาร โดยงดอาหารแสลงทุกอย่าง อย่างเคร่งครัด และ กินอาหารที่เป็น ผัก ผลไม้มากขึ้น เพิ่มการออกกำลังกายมากขึ้น งดทำงานหนักมากเกินไป ปรับกิจกรรมทางสังคม โดยเพิ่มการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และกิจกรรมเกี่ยวกับการช่วยเหลือบุคคลอื่นและสังคมมากขึ้น และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ความรู้สึกหดหู่ เช่น งดการไปร่วมงานศพ เป็นต้น และการปรับ ทางจิตใจโดยการหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ศึกษาธรรมะ ตลอดจนการฝึกนั่งสมาธิ นอกจากนี้ ผู้รอดชีวิตยังปรับวิธีการคิด โดยคิดทางบวกมากขึ้น บางครั้งจะมีการอธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ ตนสบายใจ อย่างไรก็ตามผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเป็นมะเร็งเต้านม พบว่าผู้รอดชีวิตบางราย รู้สึกภาพลักษณ์เสียไป บางรายน้อยใจที่ถูกสามีล้อเรื่องมีเต้านมไม่ครบ บางรายไม่มีอารมณ์ทาง เพศ และไม่ยากนอนกับสามี บางรายน้อยใจลูกสาวที่ไม่มาดูแลเอาใจใส่ตามที่คาดหวัง บางราย ความสัมพันธ์กับเพื่อนห่างเหินไป เนื่องมาจากการที่ตนต้องปรับวิถีชีวิต โดยเฉพาะการรับประทานอาหารจึงทำให้ลดโอกาสการสังสรรค์กับเพื่อน

ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นการดำเนินชีวิตของผู้ที่รอดชีวิตจากมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะสิ่งที่บุคคลเหล่านี้ให้ความสำคัญในแต่ละระยะของช่วงชีวิตภายใต้การเป็นมะเร็งเต้านม ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นและการปรับตัว ผลการศึกษาสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผน ให้การช่วยเหลือในแต่ละระยะที่กลุ่มคนเหล่านี้ต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย และจิตใจ เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มคนเหล่านี้ให้ดียิ่งขึ้นส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

Abstract

TE155715

The number of breast cancer survivors has increased due to advances in technology and improvements in the effectiveness of treatment. It is necessary to understand how these people live following treatment and especially how they care for themselves to maintain their quality of life and prevent a relapse of the disease so that better health promotion can be planned for them.

This qualitative research sought to study the lived experience of breast cancer survivors. The participants were 18 Thai women who had survived breast cancer for at least 5 years following treatment. Data was obtained by in-depth interviews which were audiotaped and fieldnotes for each participant. Grounded theory method was used to analyze data.

The results revealed that the lived experiences of these Thai women could be divided into 3 stages. This included stage 1: "what is happening to me?" in this stage the Thai breast cancer survivors experienced the signs of cancer. Some discovered the tumor in their breast and tried to find information about what would happen to them. The resources used were people who had been in a similar situation or health care professionals. Stage 2: "Will I survive?" in this stage Thai breast cancer survivors knew their diagnosis and fear of death, feelings of uncertainty about whether they would survive and the need to make decisions about treatment-either surgery, chemotherapy or alternative treatments. During this stage they applied strategies including negotiation,

acceptance, and positive thinking to deal with what was happening to them. Stage 3: “Will I get cancer again?” in this stage Thai breast cancer survivors had been treated and cured of cancer. They felt anxious and always questioned in their mind whether the cancer would come back. This feeling was present all the time. During this stage they adjusted their life in order to maintain their health and extend the time of relapse. Changes included eating patterns such as omitting food that they thought to be unhealthy and which might stimulate cancer relapse, eating more of vegetables and fruit, more exercise, decreasing heavy work, adjusting social activities by increasing activities that related to religious and to help others and avoiding activities that led to sad feelings, such as funeral. They also adjusted psychologically. These changes included finding something meaningful in their life, and studying Buddhist philosophy as well as meditation. Moreover, they changed to think more positively. Sometimes they also prayed to make themselves happy. However, a few of survivors reported about the negative consequences resulting from breast cancer. These included loss of self-image, being disappointed when teased by their husband about their breast, decrease in sexual desire and do not want to have sexual activity with their husband, disappointment with daughter who did not provide care as expected, decreasing attachment with friends due to the need to change eating patterns leading to less opportunity to join others socially.

The results of this study reveal the life pattern of breast cancer survivors, especially the concerns that they had at each stage as well as the negative consequences and adjustment they needed to make. The results are vital to plan interventions-both physical and psychological for these survivors at each stage to promote their quality of life.