

📝 เรื่องเล่าจากสาว

Hypertension



เช้าวันหนึ่งในต้นเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2562 เราตื่นขึ้นมาพร้อมกับอาการปวดหัว อาเจียน บ้านหมุน แบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน บอ้งซึ่งอยู่คอนโดเดียวกันช่วยพาเราส่งห้องฉุกเฉิน เราได้รับการดูแลอย่างดีจากแพทย์และพยาบาล จนสามารถออกจากโรงพยาบาลได้... “คุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง” เสียงคุณหมอยังก้องอยู่ในหัว ด้วยเราเป็นคนแข็งแรง ไม่เคยเจ็บป่วย ทำให้ตกใจและไม่รู้จะปฏิบัติตัวอย่างไรต่อไป “หมอตีงให้ยาลดความดัน คุณต้องทานยาทุกวัน วันละ 1 เม็ด”...”นี่ฉันกลายเป็นคนที่มีโรคประจำตัวไปแล้วหรือนี่”

เช้าวันรุ่งขึ้น เราตั้งใจที่จะทำอะไรสักอย่างกับชีวิต เพื่อที่จะได้หลุดพ้นจากโรคที่ต้องทานยาทุกวัน “เริ่มอะไร ยับยัย ดี” เราเริ่มต้นด้วยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรค วิธีปฏิบัติตนเอง รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน และการออกกำลังกาย (เข้ากิม เข้าใจ)...เสียง ดร.เอ๋ นักร้อง อดีตนักวิ่งทีมชาติ ดังเข้าหู “เริ่มวิ่งกัน” นักร้องมาแล้ว นักพฤกษศาสตร์ที่ให้เราได้ติดตามสิ่งที่เรายังไม่รู้และสงสัย (โต้ตอบและแลกเปลี่ยน) ...และนี่คือ จุดเปลี่ยนของชีวิต

เราเริ่มต้นทันทีที่เราคิดจะทำ (ตัดสินใจ) เราซื้อรองเท้า Running รองเท้าวิ่งจะช่วยทำให้เท้าสบาย ไม่เจ็บและวิ่งได้ดีในระยะไกล ซื้อมาฬิกาเพื่อช่วยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ อันนี้สำคัญน้อยหน่อย แต่ก็เป็นแรงจูงใจที่ทำให้เรามีวินัยในการวิ่ง (มันแพง ต้องใช้ให้คุ้ม!) ซื้อมือถือใหม่ กางเกงใหม่ อันนี้ก็เป็นแรงผลักดันที่ส่งผลให้เรามีวินัยในการวิ่งได้เช่นกัน

เดือนกุมภาพันธ์ เราเริ่มต้นจากการเดินเร็วทุกวัน วันละ 5 KM ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง (ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม) ระหว่างนั้นเราก็หาความรู้จาก YouTube มีคลิปเกี่ยวกับการวิ่งมากมายที่เป็นทั้งความรู้ แรงบันดาลใจ ประสบการณ์ดีๆ ของนักวิ่ง ซึ่งเราเองไม่เคยมีเรื่องเหล่านี้ในความคิดเลย...วิ่งอย่างไรให้สำเร็จ 5 Km เราเริ่มสนุกที่จะตั้งเป้าหมายทำกายตัวเอง “เจ๊เราไปลงรายการวิ่งกัน” เสียง ดร.เอ๋ ดังอีกแล้ว รายการแรกของนักวิ่งมือใหม่ “กุเรียน Run” เป็น FunRun 5 Km ดร.เอ๋บอกว่า “ถ้าเราซ้อมถึง เราะวิ่งสนุกนะจ๊ะ”....อีกเดือนกว่าๆ รายการแรกของเราจะเริ่มขึ้น





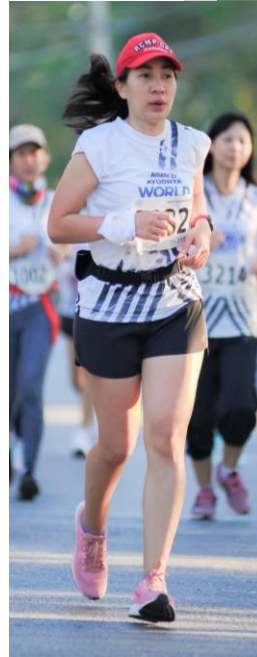
เราเริ่มเพิ่มความหนัก จากการเดินเร็วเป็นวิ่งต่อเนื่องให้ ยาวขึ้น เป็นระยะทาง 1 Km 2 และ 3 ไปจนถึงยาวต่อเนื่อง 5 Km ในเวลาเดือนเศษ การวิ่งใจร้อนไม่ได้เลย การวิ่ง เสียร่างกายและให้เวลากับร่างกายได้ออกแรง ยืดเหยียด และผ่อนคลาย สำคัญไม่แพ้กัน....หลังจากจบการวิ่งใน านแรก เราเริ่มสัมผัสได้ถึงความสุขและความสุขจาก การวิ่ง เสียร่างกายปล่อยตัวนักวิ่ง กับความฮึกเฮิมของ นักวิ่งแต่ละคน รวมไปถึงมิตรภาพดีๆ ที่เกิดขึ้นระหว่าง าน มันเป็นพลังงานบวกมากๆ และคงเพราะพลังงานบวก เหล่านี้เอง ที่ทำให้เราหลงรักและมีความสุขในการวิ่ง....

จากงานแรก มีงานที่สอง ที่สาม ตามมา เราเห็นการ พัฒนาร่างกายมนุษย์ซึ่งมหัศจรรย์มาก หากได้ ฝึกฝนมันอย่างต่อเนื่อง มันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ จริงๆเราแข็งแรงขึ้น วิ่งได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น เรากล้าที่จะตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ขึ้น เราฝึกฝนต่อ อดทน มีวินัย จนสามารถวิ่งได้ต่อเนื่อง 10 Km ในช่วงเดือนมิถุนายน และวิ่งคว้าเหรียญ First Mini Marathon 10 Km ในวันคล้ายวันเกิดครบ 48 ปี ของเรา...อันนี้เราภูมิใจสุดๆ



ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มวิ่ง เราชักชวนเพื่อนรักของเรามาวิ่ง ด้วย (บอกต่อ) แบบป็นเรื่องราวดีๆ ทั้งโดยส่วนตัวและบน Facebook มีหลายๆ คน Inbox มาบอกว่า “เห็นอิ๊ววิ่ง อยากวิ่งบ้าง” “เห็นพี่อิ๊ววิ่ง วิ่งตามพี่อิ๊ว” เราก็ไม่ใช่ Celeb ก้อยตุ่นอะนะ แต่ก็มีใจที่ใฝ่ฝันต่อเรื่องราวดีๆ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้คนใกล้ตัวหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมา ออกกำลังกายมากขึ้น #รักใคร่ให้ชวนวิ่ง ...

สิ้นสุดปี 2562 เราวิ่งไป 12 งาน 12 เหรียญ ร่างกายพร้อม ใจพร้อมกล้าตั้งเป้าหมายใหญ่ขึ้น “เราจะจบ Half Marathon ภายใน 3 ชม.” โดย ตั้งใจเลือก FirstHalf ที่บ้านเกิด Khonkaen International Marathon และวันที่ 26 มกราคม 2563 เราจบ First Half แบบไม่บาดเจ็บด้วยเวลา 2.53 ชม. ตามเป้าที่เราตั้งใจ....มันเป็นความภูมิใจ ส่วนตัวของคนที่ไม่เคยวิ่ง ไม่คิดจะวิ่ง ไม่ได้รักการ วิ่งมาก่อน จนมาถึงวันนี้ วันที่วิ่งจบ 21.1 Km ได้ **ผลตรวจสุขภาพล่าสุด เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563 จากเดิมที่ความดันสูง คลอเลสโตรอลสูง น้ำตาลสูง ไชบีบสูงในวันนี้ทุกอย่าง normal และเรายังคงจะวิ่งต่อไป....**



“
 ทุกคนมีชัยชนะของตัวเอง
 ได้จากการวิ่ง เลือกที่จะ
 ชนะตัวเองขั้นแรก
 คือเลือกที่จะออกไปทำก่อน
 พอวิ่งแล้วติดใจ ต่อมา
 ถึงค่อยเลือกวิ่งให้ไกลหรือเร็ว
 กว่าเดิมเพื่อพัฒนาตัวเอง
 แล้วพอเห็นถึงพัฒนาการ
 เราอาจจะมองเห็น
 ถึงความสุขจากการวิ่ง
 ”
 - ดูน บอด้สแลม



#รักใครให้ชวนวิ่ง



กรอบคิด Health Literacy ของกรมอนามัย



นางสาวรัตนาวดี ทอวสุกรี นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ กลุ่มพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์ กองแผนงาน กรมอนามัย