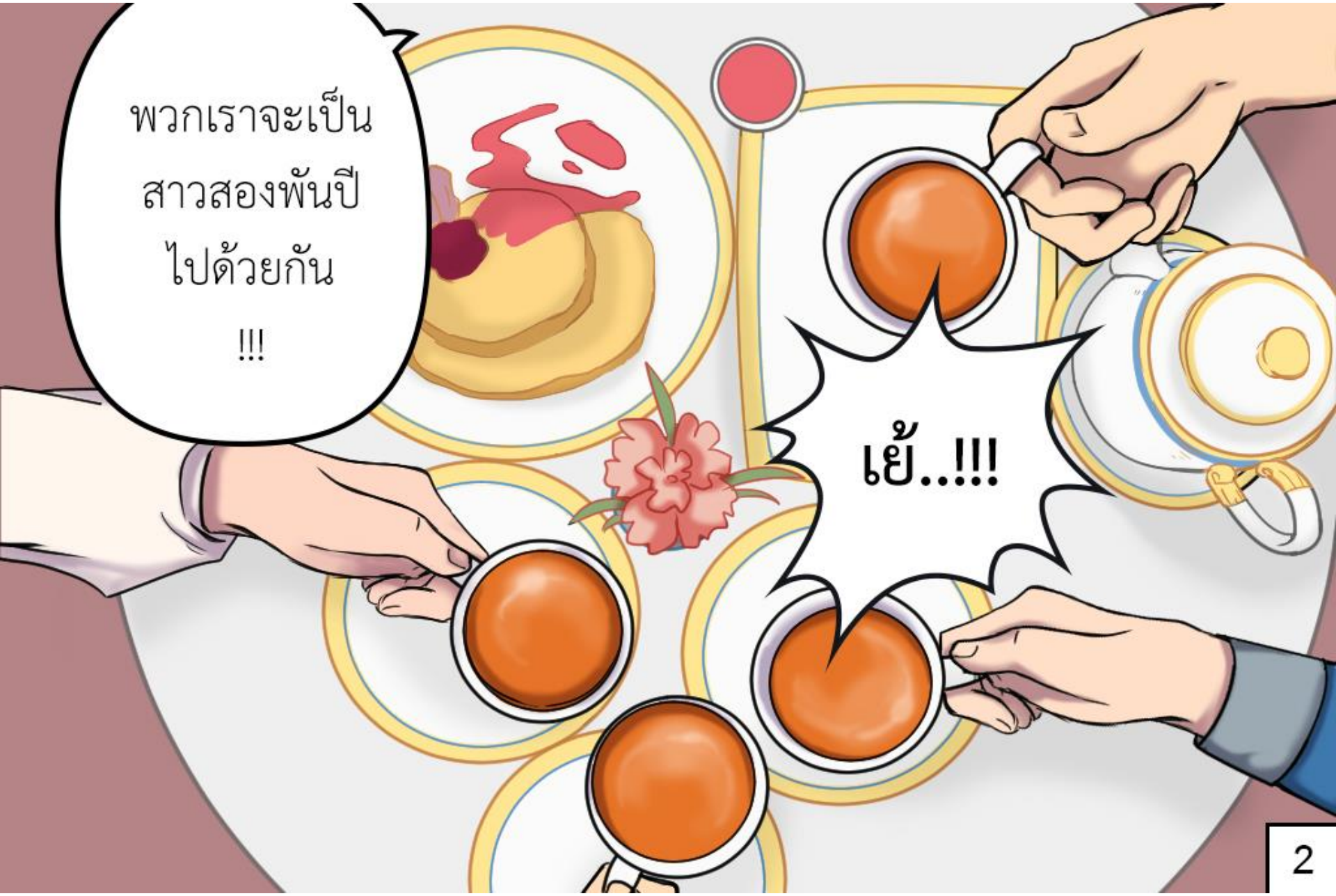
๕๐ ปี
๒๕๑๑-๒๕๖๑
ระเบิดเวลา
1


พวกเราจะเป็น
สาวสองพันปี
ไปด้วยกัน
!!!
เย้..!!!

...ใช่!!
ถึงแม้พวกเรา
จะไม่มีลูก
ไม่มี ผ.
แต่เรามีเพื่อน
นะจ๊ะ!!!

นี่เธอ..
ลองสั่งนี่
มาเพิ่มมะ
สองตัวนี้
ใครๆก็รีวิวว่า
ปังมากเลย
!!!
!?!

เอ่อ...
เราขอขัดจังหวะหม่ำ
เล่าเรื่องที่จะเขียน
ลง blog วันพรุ่งนี้
ได้มะ

ได้สิ
ว่ามาเลยจ้า
!!!

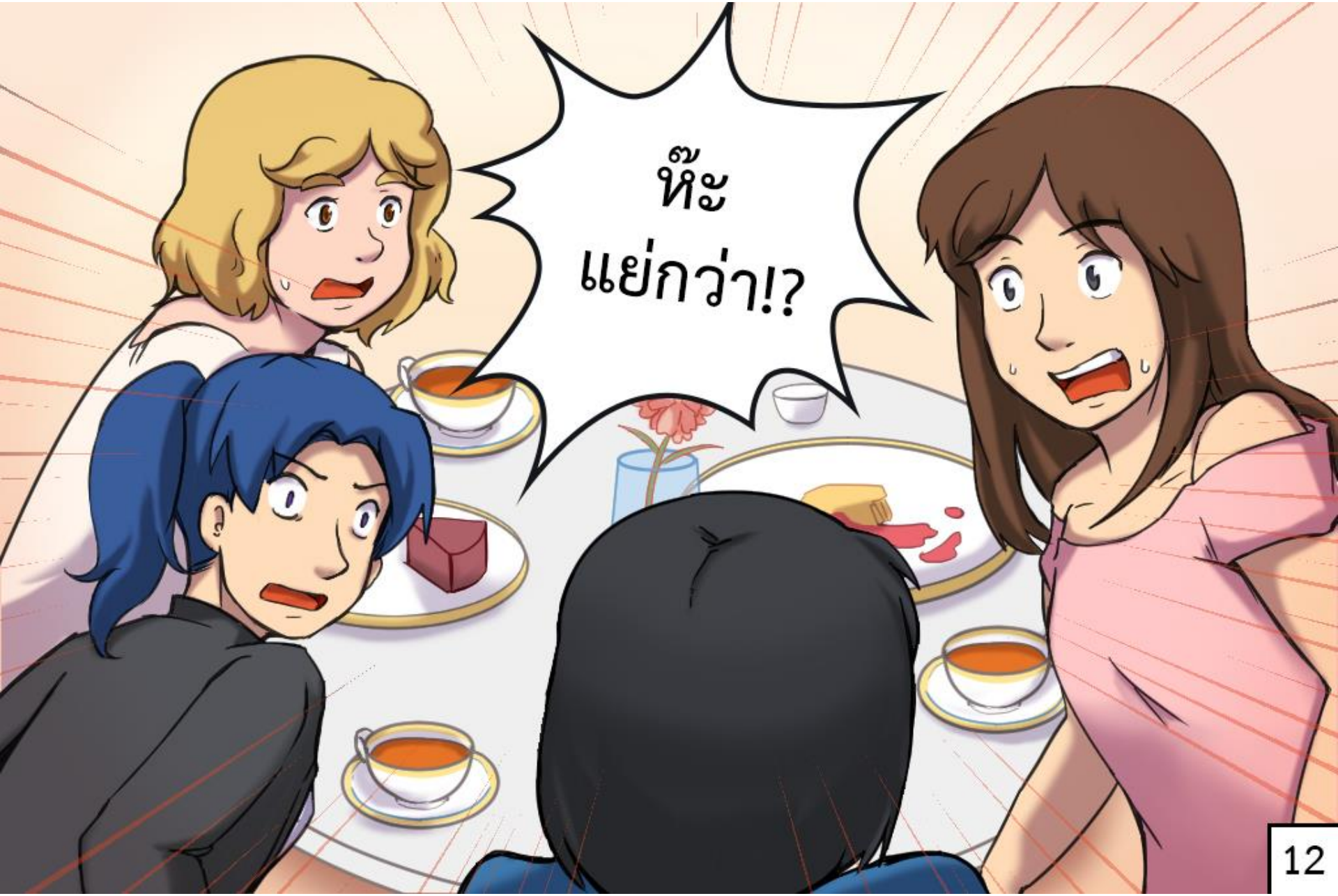
อาทิตย์ที่แล้ว...เราได้ตามทีมหมอเวชศาสตร์ครอบครัวของ
โรงพยาบาล ไปออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง ที่อยู่ตามลำพัง

เราไปเจอคุณยายคนหนึ่ง เป็นเบาหวาน
แล้วทำให้เกิดโรคไต จนต้องล้างไตทุกวัน

คิดถึงตัวเองในวันข้างหน้าเลยล่ะ เพราะคุณยายคนนี้
เคยเป็นสายกินเหมือนเรา แถมไม่มีลูกไม่มี ผ. เหมือนกันอีก

เดี๋ยวสิ...
นี่เธอกำลังจะบอกว่า
อีกหน่อยพวกเรา
อาจจะต้องป่วย
แบบคุณยายเหรอ

ใช่...
มีสิทธิมาก
เลยล่ะ
แถมดีไม่ดี
พวกเราจะ
แย่กว่าด้วยนะ


หืะ
แย่กว่า!?

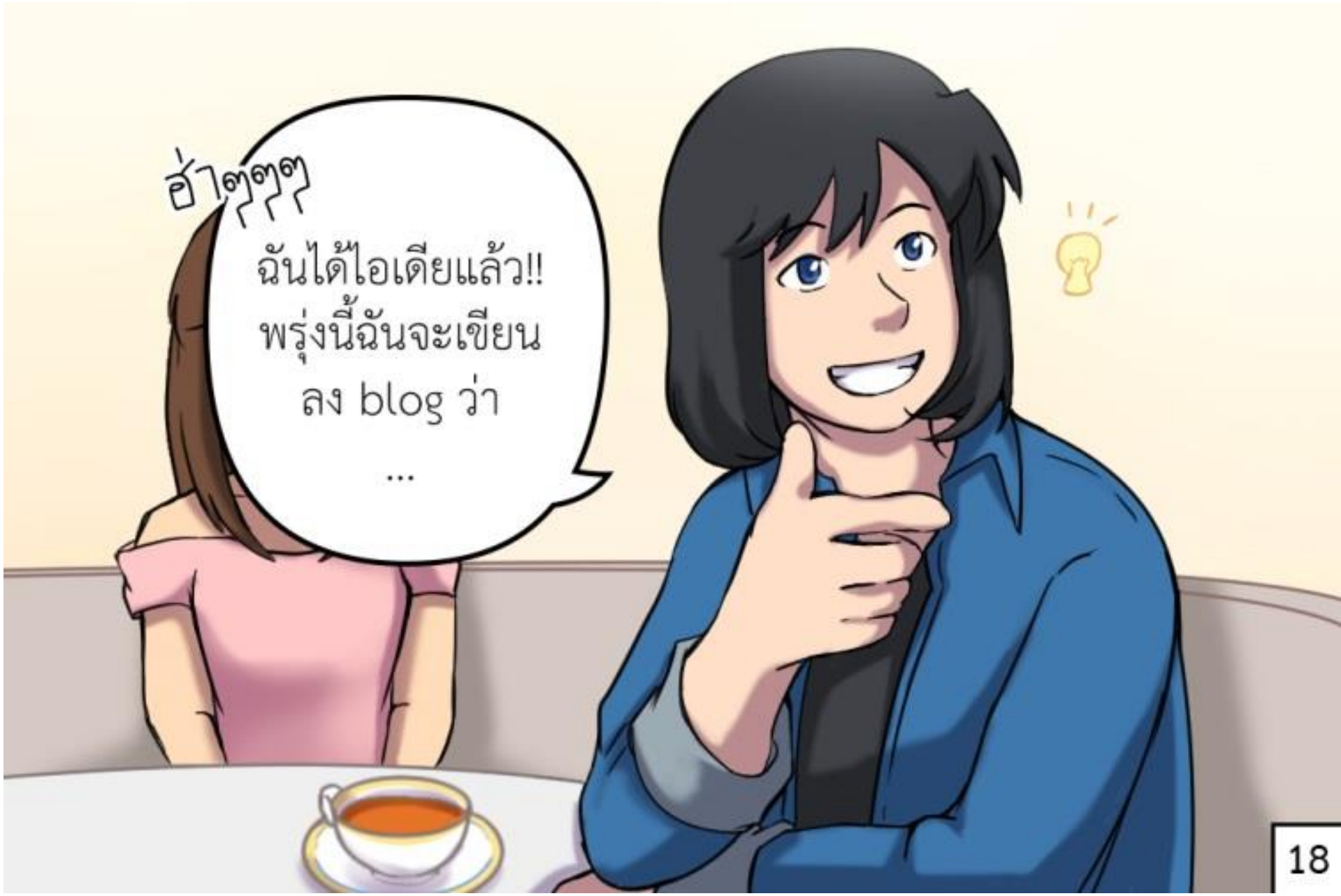
เราได้ไปเจอคุณยายอีกบ้านนึง ป่วยติดเตียงเลยล่ะ
เพราะเส้นโลหิตในสมองแตก เป็นอัมพาตขยับตัวไม่ได้เลย

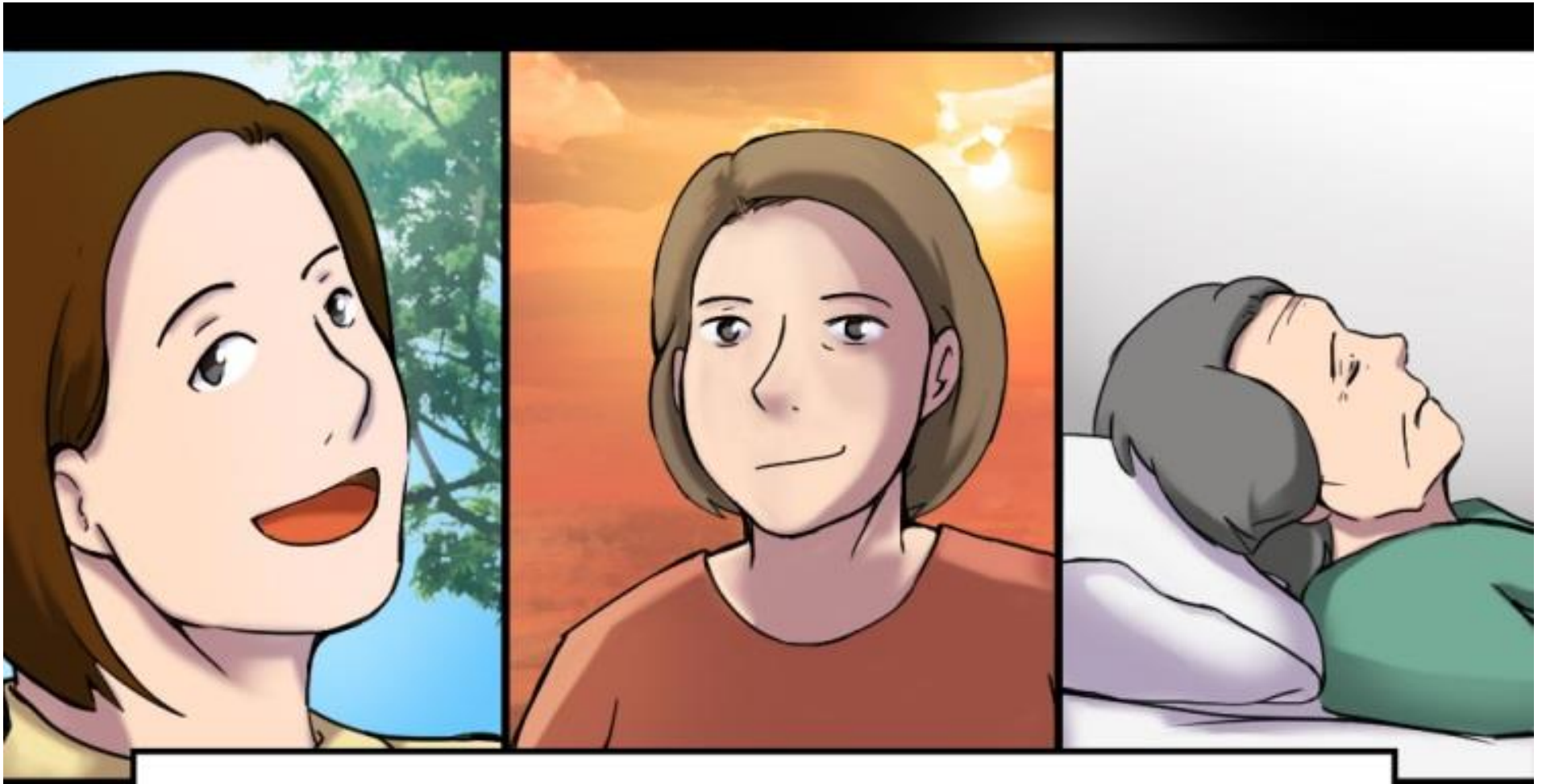
ทุกวันนี้...ได้เพื่อนข้างบ้านจัดคิวมาช่วยกันดูแล ป้อนข้าว พลิกตัว เพราะคุณยายก็เป็นสาวโสดเหมือนกัน

และคุณหมอบอกว่า โรคที่คุณยายเป็น เกิดจากตอนสมัยสาวๆ
แกชอบกินอาหารที่มีไขมันสูง แล้วไม่ออกกำลังกาย

พวกเรานี่เหมือน
คุณยายทุกข้อเลยนะ...
แน่ะ...
ยังไม่หยุด
กินอีก!!

โอ๊ย
..!!!
จะอินแรงอะไร
ขนาดนั้นจ๊ะเพื่อน
กินก่อน...
ลดทีหลังก็ได้จ้า!!!


อ่าาาาา
ฉันได้ไอเดียแล้ว!!
พรุ่งนี้ฉันจะเขียน
ลง blog ว่า
...


รู้ไหมคนสวย...
เธอกำลังมีชีวิตอยู่กับระเบิดเวลาที่ตัวเองเป็นผู้สร้างขึ้น!

เราทุกคนรู้ดีว่า... ไม่ควรกินอะไร ไม่ควรเสพอะไร
และควรใช้ชีวิตยังไง แต่เราก็ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

และเรารู้ด้วยว่า... แก๊ไปชีวิตจะเปลี่ยน และอาจจะป่วย
แต่เราก็ไม่เคยวางแผนอะไรเลย

เออ...จริงด้วยนะ
เธอเปิดประเด็นได้
ขนลุกมากเลย
...

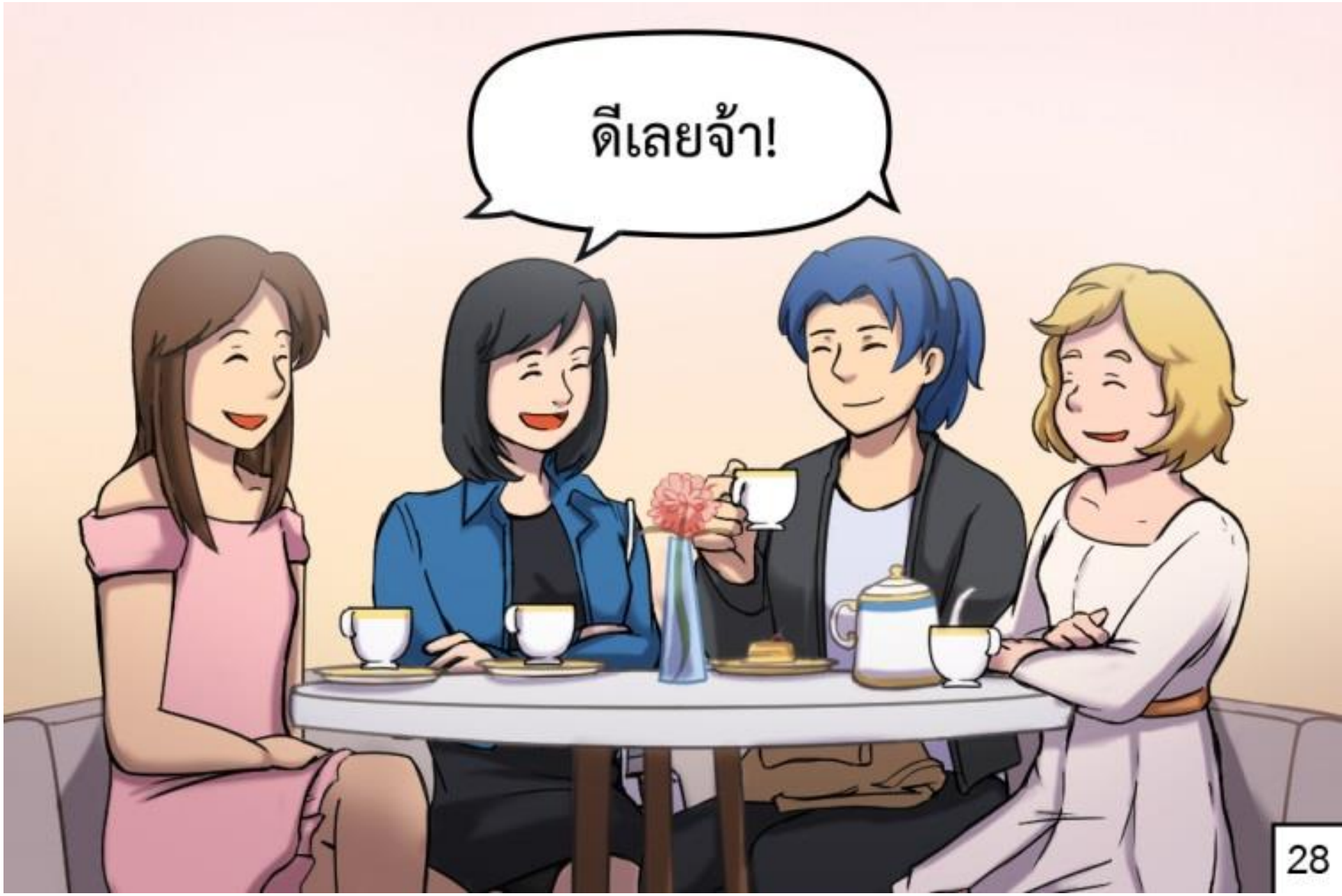
เราเคยได้ยินมาว่า
ที่เมืองนอกเขาชวนให้คน
หนุ่มสาวไปเป็นจิตอาสา
ดูแลผู้สูงอายุด้วยล่ะ

แล้วก็มีเก็บแต้มสะสมชั่วโมงที่ทำงาน เวลาที่เราแก่ไป
จะได้ขอให้คนอื่นมาช่วยดูแลเราได้

ไอเดียนั้นก็ดีอยู่เนอะ
แต่ของเมืองไทยเขา
ยังไม่สรุปเลยนี่
ว่าจะเอายังไง
...

งั้นพวกเราก็
กลับมาดูแล
สุขภาพตัวเอง
กันเถอะ
...
อย่างน้อย
แก่ไปก็จะได้
ไม่ป่วยเยอะ

เริ่มจากมะรืนนี้
ยกเลิกกิน
บุฟเฟ่ต์กันดีมั้ย?


ดีเลยจ้า!

อย่าคาดหวังให้ใครมาดูแลเราเลย
เริ่มดูแลสุขภาพตัวเองกันเถอะ

วันนี้..เราทำอย่างไรกับร่างกายตัวเองไว้
แก่ตัวไป...เราก็จะได้รับผลลัพธ์นั้นอย่างแน่นอน

ความจริง

ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ
ในปี 2564 เราจะมีประชากรผู้สูงอายุราว 13.4 ล้านคน
และเป็นผู้สูงอายุที่อาจไม่มีผู้ดูแลเป็นจำนวนมาก
นับเป็นโจทย์ใหญ่ของประเทศที่ทุกฝ่ายกำลังหาทางตั้งรับ

แต่ทางออกหนึ่งที่ง่ายที่สุดคือ เริ่มดูแลสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้
เพื่อแก่อย่างมีคุณภาพ เพราะไม่มีอะไรจะทรมานเท่ากับ
การมีชีวิตบั้นปลายที่ โดดเดี่ยว และ ติดเตียง

50ปี แพทยสภา
TRUST
แพทยสภา ตั้งใจ ใส่ใจ จริงใจ