

ชีวิต...

ออกแบบได้

Sweet & Smart Life



62

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201019355

คำนำ

ไม่มีอะไรมาเป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตได้อย่างที่เราต้องการ เมื่อมีหัวใจที่อ่อนโยนต่อชีวิต ความคิดเชิงบวกจะบังเกิดและเปลี่ยนความเจ็บป่วยที่ต้องเผชิญกลายเป็นพลังผลักดันชีวิตให้เติบโตอย่างมีเป้าหมายและมีคุณค่า

อุปมาว่า 'เบาหวาน' เป็นเพื่อนร่วมทางชีวิตที่ไม่ได้รับเชิญ เมื่อเผชิญว่าต้องใช้ชีวิตกับเพื่อนคนนี้ไปตลอด เราจะรับมือ ทำใจและปฏิบัติตัวอย่างไร ให้เพื่อนคนนี้ไม่เป็นอุปสรรคต่อชีวิตเรา

แต่เป็น **ชีวิต.. ออกแบบได้ "Sweet and Smart Life"**

หัวใจสำคัญของการดูแลตนเองของผู้ประสพภาวะเบาหวานคือการเตรียมพร้อมตลอดเวลา เริ่มต้นสร้างวินัยในตนเองอย่างเคร่งครัดจนกลายเป็นนิสัย ทั้งการเจาะเลือดวัดระดับน้ำตาลให้เป็นกิจวัตร การฉีดอินซูลินและการคำนวณปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ เพื่อรับมือได้ทุกสถานการณ์ ทำทุกกิจกรรมที่ชื่นชอบและสนใจได้เต็มที่

แต่กระนั้น ธรรมชาติของชีวิตไม่ได้ออกแบบมาเช่นหุ่นยนต์ที่จะใช้ตัวเลขและการคำนวณเป็นสรณะเพื่อคงไว้ซึ่งกายสังขารและสุขภาพ

เรายังต้องอาศัยการสังเกตตนเองอยู่เสมอและใส่ใจในทุกการกระทำของเราอยู่ตลอดเวลา เพราะไม่ว่าจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ชีวิตแบบไหน เราจะผ่านมันไปได้ด้วยดีและมีความสุขในการใช้ชีวิต

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเรื่องราวที่จะทำให้ผู้อ่านทั่วไปมีความเข้าใจเกี่ยวกับผู้เป็นเบาหวานว่าพวกเขาไม่ได้มีอะไรแตกต่างไปจากคนอื่นในสังคม

เบาหวาน เป็นเพียงอาการทางพยาธิสภาพอย่างหนึ่งที่สามารถรับมือและจัดการได้

เบาหวาน ไม่ได้ทำให้ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองของพวกเขาเสื่อมถอยลงไปแม้แต่น้อย และ **เบาหวาน** ยังช่วยเสริมสร้างพลังและแรงบันดาลใจให้ครอบครัวเบาหวานทั่วไทยใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและมองเห็นคุณค่าของชีวิตแม้จะต้องติดอยู่กับเพื่อนคนนี้ตลอดไป

อย่างไรก็ตาม ยังมีกลุ่มผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 จำนวนมากที่ยังขาดโอกาสในการเข้าถึงยาและอุปกรณ์จำเป็นที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการดูแลรักษาตนเอง ทีมผู้จัดทำและเจ้าของเรื่องราวชีวิตที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้มีความมุ่งหวังในการมีส่วนร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยรายได้จากการจำหน่ายหนังสือจะถูกนำเข้ากองทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายอุปกรณ์แผ่นตรวจน้ำตาลและยาสำหรับผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ในสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยฯ

ด้วยความปรารถนาดีในการร่วมสร้างสรรค์สังคม

รศ.พญ.สุภาวดี ลิขิตมาศกุล

สารบัญ

เพลง Sugar Free 1

บทที่ 1 ชีวิตที่ออกแบบได้ : เจนนี่ - สิวลิ 2

เป็นเบาหวานเมื่ออายุ 1 ขวบ 5 เดือน

บทที่ 2 ความรักของนักออกแบบ : พลอย - ผกามาต 20

เป็นเบาหวานเมื่ออายุ 9 ขวบ

บทที่ 3 รู้เขา (เบาหวาน) รู้เรา (ตนเอง) : ริกกี 38

เป็นเบาหวานเมื่ออายุ 9 ขวบ

บทที่ 4 มรดกจากพ่อ : อาชา 52

เป็นเบาหวานเมื่ออายุ 13 ปี

บทที่ 5 สมดุลชีวิต : ปุ่ม - ดวงเด่น 70

เป็นเบาหวานเมื่ออายุ 23 ปี

บทที่ 6 คุณหมอมอ (เป็น) เบาหวาน : น้ำฟ้า- ปฐมพร 86

เป็นเบาหวานเมื่ออายุ 20 ปี ขณะเป็นนักศึกษาแพทย์ปี 4

บทที่ 7 ครอบครัวเบาหวาน 102

• ไม่มีน้ำตาล ชีวิตก็หวานได้

วิวัฒน์ พงศ์รพฤทธิ์ ประธานชมรมเพื่อเด็กและวัยรุ่นเบาหวาน

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104709>



 Multi view

 View map

ชีวิต...ออกแบบได้ = Sweet and smart life / สุภาวดี ลิขิตมาศกุล และ ศศรส พิมายกลาง, บรรณาธิการ.

Published กรุงเทพฯ : สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2560

Edition พิมพ์ครั้งที่ 1


Detail 138 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม

Subject เบาหวาน -- ผู้ป่วย.(+)
การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง.(+)
เบาหวาน -- การป้องกันและควบคุม.(+)

Added Author สุภาวดี ลิขิตมาศกุล, บรรณาธิการ

ศศรส พิมายกลาง, บรรณาธิการ

ISBN 9786169207092

ประเภทแหล่งที่มา  Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาค้นคว้าและอ้างอิงเท่านั้น"