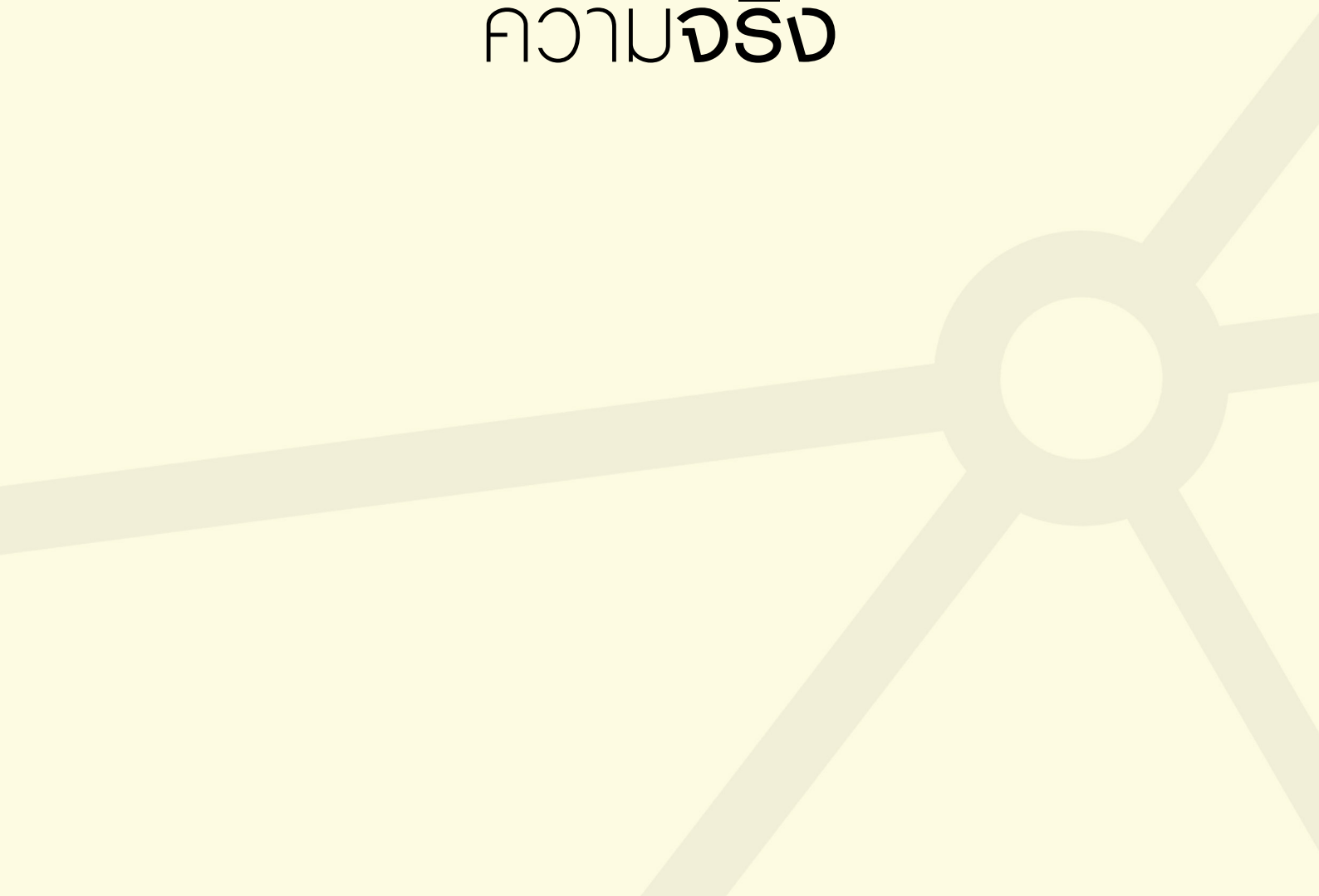




การประชุมวิชาการ  
การพัฒนาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช  
ครั้งที่ 17

# ความจริง



## ความจริง

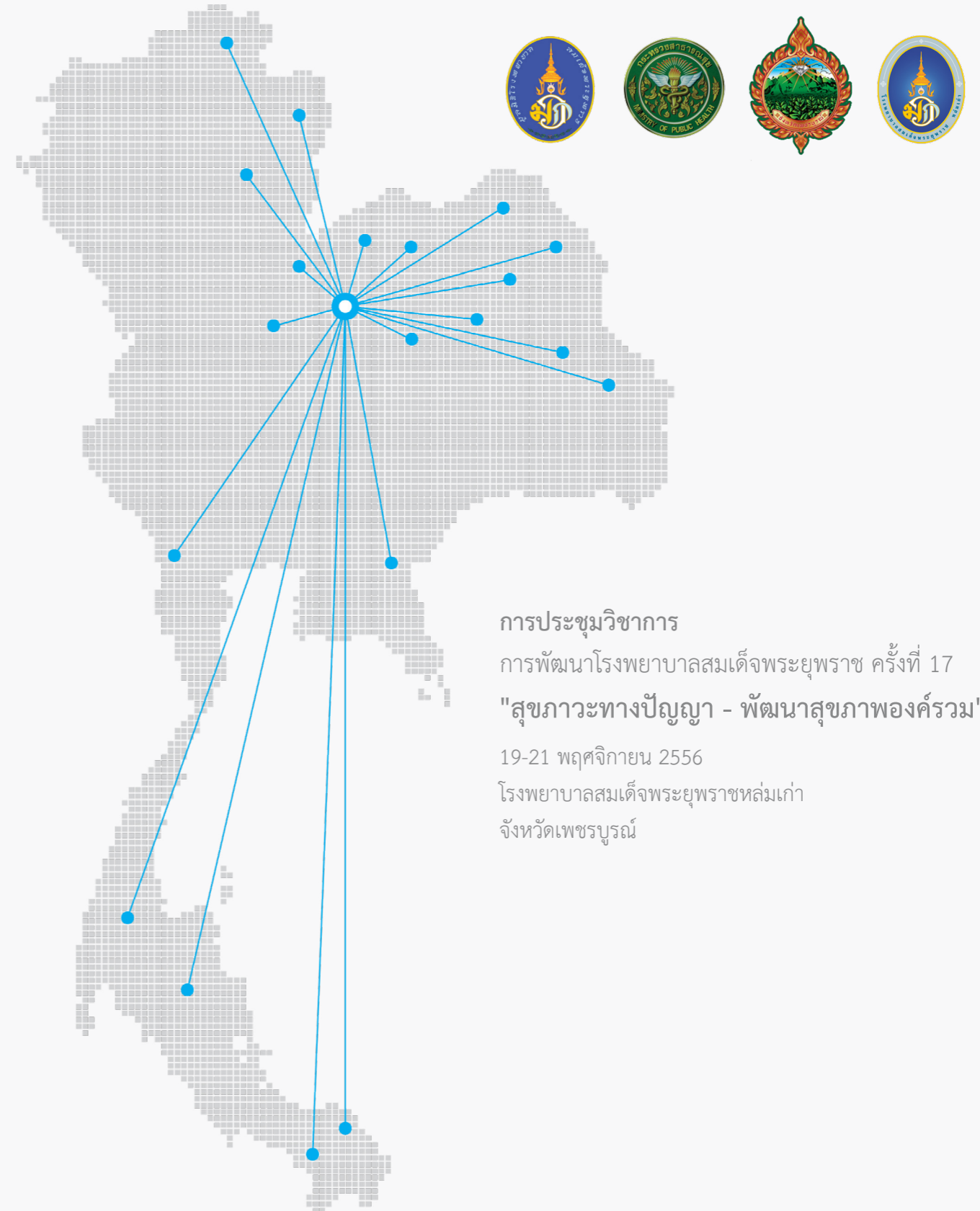
หนังสือประกอบการประชุมวิชาการ การพัฒนาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ครั้งที่ 17  
"สุขภาวะทางปัญญา - พัฒนาสุขภาพองค์รวม"  
19-21 พฤศจิกายน 2556 ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์

ที่ปรึกษา : นกุล แดงทองดี, นายแพทย์พิเชฐ บัญญัติ  
สอาด สิงห์งาม, สุวนิตย์ จิตรเจริญ, ดร.วิระวรรณ ถิ่นยืนยง  
บรรณาธิการ : นายแพทย์พนา พงศ์ชานะภัย  
ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เกษัชกรหญิงสุภาวดี ยอดพรหม  
กองบรรณาธิการ : เกษัชกรหญิงสถาพร ประสพทรัพย์, โสภณ ยวงทอง, ยูรัตน์ จารสาร  
จิตติมา จันทโร, ศิริกร คำดอนหัน, วีระวัฒน์ อัครสัมฤทธิ์  
ธนัชชัย พลฉวี, พรรณิกา กันต์สุ่ม, ภัทรินทร์ ศรีเสนาะ  
พิสูจน์อักษร : สุภัตร์ บุญเที่ยงตรง, สุรีย์ ม่วงอยู่, มัมมิมิมา บุญคง, แคทลียา บุญประคอง  
เกษัชกรปิติ พิทยานุกิจ, เกษัชกรหญิงวิภาวีณี แพงมูล, พรเพ็ญ แสงหาญ  
เกษัชกรศิริลักษณ์ รสฉ่า, ปอแก้ว พรหมวุฒิพร  
ศิลปกรรม : ชัชวาลย์ ทองคำ, พรฤทัย บุญพรม

เลขมาตรฐานหนังสือ : 978-616-11-1870-9  
พิมพ์ครั้งแรก : พฤศจิกายน 2556  
พิมพ์จำนวน : 600 เล่ม

เจ้าของและผู้จัดพิมพ์ : โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า  
180 หมู่ 1 ตำบลนาแซง อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ 67120  
โทรศัพท์ 0 5670 9555 โทรสาร 0 5670 9845  
เว็บไซต์ [www.lomkaohospital.com](http://www.lomkaohospital.com)  
อีเมล [lomkaohospital@gmail.com](mailto:lomkaohospital@gmail.com)

พิมพ์และแยกสี : ดีดีการพิมพ์  
234 ถนนพระพุทธบาท (ตรงข้ามเรือนจำเพชรบูรณ์) อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000  
โทรศัพท์ 0 5671 1584





17<sup>th</sup>  
CROWN PRINCE HOSPITAL  
ANNUAL CONFERENCE

สัญลักษณ์การประชุมวิชาการ การพัฒนาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ครั้งที่ 17

ภาพรวมเป็นรูป [เพชร] หรือ [เครือข่ายเพชร]

ที่มองหัวเพชรแบบ Bird's Eye View สื่อความหมายถึง

- เป็นการจัดประชุมที่จังหวัดเพชรบูรณ์
- รพร. แต่ละแห่งมีความงดงามและคุณค่า เปรียบเสมือนเพชร
- บุคลากรใน รพร. มีจิตใจและปัญญา หัวใจแกร่งและสวยงาม เหมือนเพชร
- รพร. เชื่อมโยงเป็นเครือข่ายที่แน่นแฟ้นแข็งแกร่งดุจเพชร
- มีหลากหลาย เปรียบเป็นความแตกต่างตามบริบทและพื้นที่ เมื่อมารวมกัน จะเกิดความหลากหลายที่สวยงามและมีพลัง ดุจดังเพชรที่ได้รับการเจียรไน
- จุดสีฟ้า 24 จุด เปรียบดังความเชื่อมโยงและเกื้อกูลกันระหว่าง รพร. ทั้ง 21 แห่ง และมูลนิธิ รพร., มูลนิธิ รพร. สาขา และกระทรวงสาธารณสุข
- มีเป้าหมายให้บุคลากร รพร. และประชาชน มีสุขภาพองค์รวมที่เข้มแข็ง และมีคุณภาพชีวิตที่งดงาม ดุจเพชร

กำหนดการประชุมวิชาการการพัฒนาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ครั้งที่ 17

“สุขภาวะทางปัญญา - พัฒนาสุขภาพองค์รวม”

วันที่ 19 - 21 พฤศจิกายน 2556

ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย) อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์

วันอังคารที่ 19 พฤศจิกายน 2556

- 13.30 - 16.30 น.
1. การประชุมย่อยระหว่างผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช กับกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ส่วนล่วงหน้า และผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข
    - 1) นายแพทย์ปัญญา สอนคม
    - 2) นายแพทย์จักรธรรม ธรรมศักดิ์
    - 3) อธิบดีกรมการแพทย์
    - 4) อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
    - 5) อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
    - 6) นายแพทย์วันชัย สัตยาวิวัฒน์ บรรณาธิการวารสารยุพรัตน์
    - 7) ผู้อำนวยการองค์การเภสัชกรรม
    - 8) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทุกแห่ง
  - ณ ห้องประชุมอาคารผู้ป่วยนอก ชั้น 2 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย) อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์
  2. การประชุมคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพทางการพยาบาล
    - 1) อาจารย์อารีญา สัพพะเลข
    - 2) หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทุกแห่ง
  - ณ ห้องประชุมอาคารอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย) อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์
  3. การประชุมวางแผนกลยุทธ์บูรณาการจิตตปัญญากับการพัฒนาคุณภาพ
    - 1) อาจารย์ดวงสมร บุญผดุง
    - 2) ผู้จัดการคุณภาพ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทุกแห่ง
    - 3) ตัวแทนกระบวนกร โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทุกแห่ง
  - ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหล่มเก่า อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์
- 13.30 - 20.00 น. ผู้เข้าร่วมประชุมลงทะเบียนและรับเอกสาร ณ โรงแรมอิมพีเรียล ภูเก็ต รีสอร์ท อำเภอเขาแก้ว จังหวัดเพชรบูรณ์

วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2556

ภาคเช้า

- 07.30 - 09.00 น. ลงทะเบียนและรับเอกสาร ณ จุดลงทะเบียน ชั้น 1 อาคารอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)
- 09.00 - 09.30 น. ฯ พณฯ ศาสตราจารย์ธานินทร์ กรัยวิเชียร องคมนตรี ประธานในพิธี
- เดินทางถึงห้องประชุมอาคารอุบัติเหตุและฉุกเฉิน ชั้น 2 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)
- ถวายสักการะ พระฉายาลักษณ์สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
  - ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ กล่าวต้อนรับ
  - ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวรายงาน
  - ประธานกล่าวเปิดการประชุม
- 09.30 - 09.40 น. พิธีมอบโล่รางวัลการประกวดภูมิทัศน์ดีเด่น โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ครั้งที่ 2
- 09.40 - 10.00 น. พิธีมอบช่อดอกไม้ ของที่ระลึก แสดงความยินดีกับเจ้าหน้าที่ดีเด่นประจำปี
- 10.00 - 10.05 น. วัตถุประสงค์ “กระบวนกร กับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา”
- 10.05 - 10.25 น. พิธีมอบเข็มกระบวนกร เครือข่ายโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
- 10.25 - 10.40 น. วัตถุประสงค์สรุปผลงาน "กระรัตแห่งสุขภาวะ"
- 10.40 - 11.15 น. การบรรยายพิเศษ เรื่อง “สถานพยาบาลไทยในอาเซียน”
- โดย นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร ผู้ช่วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
- เวทีเสวนา เรื่อง "โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช โรงพยาบาลในฝัน"
- โดย
- ประธานกรรมการสถาบันที่ปรึกษาการบริหารระบบคุณภาพโรงพยาบาล มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
  - ผู้อำนวยการสถาบันที่ปรึกษาการบริหารระบบคุณภาพโรงพยาบาล
  - ผู้อำนวยการ รพ.ท่าบ่อ
- ดำเนินรายการโดย นายแพทย์เกรียงศักดิ์ ธนอัศวนนท์
- 12.00 - 12.20 น. ถ่ายภาพที่ระลึก 4 ชุด
- ผู้บริหารระดับจังหวัด/อำเภอ
  - ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทั้ง 21 แห่ง
  - ประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขา ทั้ง 21 สาขา
  - ที่ปรึกษาและคณะกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า และมูลนิธิน้ำใจชาวหล่ม

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.20 - 13.30 น.                                                                                                                                                                      | <p>พักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>- ฯ พณฯ องคมนตรี กรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช<br/>ผู้บริหารระดับสูงกระทรวงสาธารณสุขและผู้บริหารระดับสูงจังหวัดเพชรบูรณ์<br/>เชิญรับประทานอาหารเช้า ณ ห้องรับรอง บริเวณด้านข้างห้องประชุมชั้น 2</p> <p>- ผู้เข้าร่วมการประชุมอื่น เชิญรับประทานอาหารเช้า ณ อาคารธมโม ปรีโโป<br/>โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)</p> <p><i>หมายเหตุ - รับประทานอาหารว่างในห้องประชุม</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><i>ภาคค่ำ</i></p> <p>18.00 - 20.00 น.</p> <p>20.00 - 20.30 น.</p>                                                                                                                                           | <p>รับประทานอาหารเย็น ณ เขาค้อไฮแลนด์ อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์</p> <p>พิธีมอบของที่ระลึกและส่งมอบธงเจ้าภาพ</p> <p>- ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์มอบของที่ระลึกให้ ฯ พณฯ องคมนตรี</p> <p>- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า มอบของที่ระลึกให้<br/>ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช 20 แห่ง</p> <p>- การส่งมอบธงเจ้าภาพ ให้แก่เจ้าภาพจัดการประชุมวิชาการฯ ครั้งที่ 18</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><i>ภาคบ่าย</i></p> <p>13.30 - 15.00 น.</p> <p>15.00 - 15.30 น.</p> <p>13.30 - 15.30 น.</p> <p>15.30 - 15.45 น.</p> <p>15.45 - 16.00 น.</p> <p>16.00 - 16.45 น.</p> <p>16.45 น.</p> | <p>ประธานกรรมการมูลนิธิฯ และคณะกรรมการมูลนิธิฯ<br/>ประชุมร่วมกับคณะกรรมการมูลนิธิฯ สาขา ทั้ง 21 สาขา<br/>ณ ห้องประชุมอาคารผู้ป่วยนอก ชั้น 2 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)</p> <p>ประธานกรรมการมูลนิธิฯ ทำพิธีเปิด<br/>“ศาลาพักญาติเทิดพระเกียรติ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร<br/>เฉลิมพระชนมพรรษา 60 พรรษา พุทธศักราช 2556”<br/>ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)</p> <p>ผู้เข้าร่วมประชุมอื่น รับฟังการบรรยายพิเศษ เรื่อง “การสร้างองค์กรคนดี การพัฒนาองค์กรที่ยั่งยืน”<br/>โดย คุณบุญฤทธิ์ มหามนตรี ประธานกรรมการ บริษัทโล่ออน (ประเทศไทย) จำกัด<br/>ณ ห้องประชุมอาคารอุบัติเหตุและฉุกเฉิน ชั้น 2 โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)</p> <p>พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>ฯพณฯ องคมนตรี ประธานกรรมการมูลนิธิฯ คณะกรรมการมูลนิธิฯ และผู้มีเกียรติ<br/>เดินทางไปยังโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ตำบลหล่มเก่า (ส่วนแรกตั้ง)</p> <p>ฯพณฯ องคมนตรี และกรรมการมูลนิธิฯ ร่วมพิธีเปิด<br/>“อนุสรณ์ย้อนอดีตโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า”<br/>และเยี่ยมชมอาคารแพทย์แผนไทยเฉลิมพระเกียรติ<br/>ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ตำบลหล่มเก่า (ส่วนแรกตั้ง)</p> <p>เดินทางไปที่พัก อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์</p> | <p><b>วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤศจิกายน 2556</b></p> <p>07.30 - 12.00 น.</p> <p>09.00 - 10.45 น.</p> <p>10.45 - 11.00 น.</p> <p>11.00 - 12.00 น.</p> <p>12.00 - 13.00 น.</p> <p>13.00 - 16.30 น.</p> <p>16.30 น.</p> | <p>คณะกรรมการมูลนิธิฯ สาขา 21 แห่ง ศึกษาดูงานในอำเภอเขาค้อ</p> <p>ผู้เข้าร่วมประชุมอื่น รับฟังการบรรยายพิเศษ<br/>เรื่อง "ความจริง ความงาม ความดี ที่หล่อเลี้ยงชีวิตและสังคม"<br/>โดย แพทย์หญิงคุณหญิงพรทิพย์ โรจนสุนันท์<br/>ณ ห้องประชุมโรงแรมอิมพีเรียลภูแก้ว ฮิลล์ รีสอร์ท อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์</p> <p>พักรับประทานอาหารว่าง</p> <p>การบรรยายพิเศษ เรื่อง “<b>ดนตรีเพื่อชีวิตและสุขภาพองค์กรร่วม</b>”<br/>โดย - ดร.ธนิส กระแสร์ ผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์<br/>- พญ.ผกาพันธุ์ เปี่ยมกล้า ผู้อำนวยการ รพร.จอมบึง</p> <p>ณ ห้องประชุมโรงแรมอิมพีเรียลภูแก้ว ฮิลล์ รีสอร์ท อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์</p> <p>พักรับประทานอาหารกลางวัน</p> <p>- คณะกรรมการมูลนิธิฯ สาขา 21 แห่ง และคณะศึกษาดูงาน<br/>รับประทานอาหาร ณ ไร่จันทร์แรมรีสอร์ท อำเภอเขาค้อ</p> <p>- ผู้เข้าร่วมรับฟังการบรรยายพิเศษ<br/>รับประทานอาหาร ณ โรงแรมอิมพีเรียลภูแก้ว ฮิลล์ รีสอร์ท</p> <p>ซักถามปัญหาและวางแผนการจัดงานครั้งต่อไป</p> <p>เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ</p> |



## สู่สุขภาวะทางปัญญา

พระไพศาล วิสาโล

**องค์รวม** หมายถึง ความเป็นหนึ่งอันเกิดจากความเชื่อมโยงอย่างบรรสาน สอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ สิ่งก็ตามมาก็คือคุณภาพใหม่ที่พิเศษไปจาก คุณภาพขององค์ประกอบย่อย ๆ ทั้งหลาย ตัวอย่างที่ช่วยให้เห็นคุณสมบัติ ดังกล่าวชัดเจน ได้แก่ ออกซิเจน และไฮโดรเจน ต่างเอื้อต่อการเกิดไฟ แต่เมื่อมา รวมกันเป็นน้ำ ก็ได้คุณภาพใหม่ที่สามารถดับไฟได้ หรือแสงเจ็ดสี เมื่อมารวมกัน จะได้แสงสีขาว ซึ่งเป็นสีที่พิเศษไปจากสีทั้งเจ็ด

สุขภาพองค์รวมหมายถึงสุขภาพที่ครอบคลุมทุกมิติของชีวิต เป็นสุขภาวะ โดยรวมอันเกิดจากสุขภาวะทางกาย จิต และสังคม ซึ่งต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิด ยากที่จะแยกออกจากกันเป็นส่วน ๆ หรืออย่างโดด ๆ ได้

แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม มาจากความคิดพื้นฐานที่ว่า มนุษย์แต่ละคน นั้นประกอบ ด้วยกายและใจ ขณะเดียวกันก็มีอาจแยกตัวอยู่โดด ๆ ได้ หากยังต้อง มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เริ่มจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องไปจนถึงผู้คนในสังคม ด้วยเหตุนี้ กายและใจจะต้องสัมพันธ์กันด้วยดี ควบคู่ไปกับความสัมพันธ์ทางสังคม ถึงจะทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามหรือมีสุขภาพที่ดีได้

การวิจัยตลอด 2 ทศวรรษ ที่ผ่านมาได้ชี้ว่า มีหลายโรคที่เกี่ยวข้องกับ จิตใจและความ สัมพันธ์กับผู้อื่น ที่ชัดเจนได้แก่โรคหัวใจ คนที่มักโกรธ เครียดจัด มุ่งมั่นเอาชนะ ไม่ยอมแพ้ มีโอกาสเป็นโรคนี้นสูงกว่าคนที่จิตใจอ่อนคลาย เมื่อปี 2538 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทำการศึกษาค้นคว้า โรคหัวใจขาดเลือดจำนวนกว่า 1,600 คน พบว่าคนที่ไม่สามารถควบคุม ความโกรธได้ มีอัตราการกำเริบของโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าถึง 2 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่มีการผ่อนคลายและสามารถควบคุมตนเองได้ นอกจากนั้นยังมีการค้นพบว่าการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการ ตายมากกว่าการสูบบุหรี่เสียอีก แม้แต่โรคติดเชื้อก็มีอิทธิพลของอารมณ์เข้ามา

เกี่ยวข้องด้วย เช่น ในสก็อตแลนด์ มีการพบว่าร้อยละ 65 ของคนที่เป็ยวัณโรค เคยประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เครียดจัดร้อยละ 90 ของเหตุการณ์ดังกล่าว ได้แก่ การผิดหวังในความรักล้มเหลวในการแต่งงาน เมื่อคนเหล่านี้หายจากโรค ปรากฏว่าคนที่กลับมาเป็นโรคนี้อีก ร้อยละ 75 ประสบเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์มาก ส่วนคนที่ไม่เป็นโรคนี้อีกเพียงร้อยละ 12 เท่านั้นที่ผ่านเหตุการณ์อย่างเดียวกัน

ในขณะที่ความเครียดและความวิตกกังวลมีผลในการก่อโรค ความรู้สึก ผ่อนคลาย เข้มแข็งเบาสบาย ไร้วิตกกังวล ก็ช่วยให้อายุยืนขึ้น หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น หรือมีอายุยืน มีการวิจัยเป็นอันมากที่ยืนยันเรื่องนี้ เมื่อปี 2540 ได้มีการศึกษาผู้มีอายุระหว่าง 55-85 ปี จำนวนกว่า 2,800 คน ในอเมริกาพบว่าคนที่รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตตนได้ มีอัตราการตายน้อยกว่าคนที่รู้สึก ท้อแท้กับชีวิตถึงร้อยละ 60 ส่วนผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่มองโลกในแง่ดีหรือสามารถ จัดการกับความโกรธได้ดี มีแนวโน้มที่จะอยู่ยืนยาวกว่าผู้ป่วยที่มีความเครียดหรือ เก็บกดความโกรธเอาไว้

ความรู้สึกสงบ ผ่อนคลาย นั้นทำได้หลายอย่าง วิธีหนึ่งก็คือการสวดมนต์ ในอเมริกาพบว่าในบรรดาผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดหัวใจนั้น คนที่มีศรัทธาและได้ กำลังใจจากศาสนามีอัตราการตายน้อยกว่าคนที่ไม่ได้สนใจศาสนาถึง 1 ใน 3 ส่วน คนที่ไปวัดสม่ำเสมอ ก็มีอัตราการตายด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจน้อยกว่าคนที่ไม่ไป ถึงครึ่งหนึ่ง แม้ว่าจะนำเอาพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และปัจจัยทางเศรษฐกิจสังคม สุขภาพมาพิจารณาในการวิจัยแล้วก็ตาม

นอกจากจิตใจที่สงบ ผ่อนคลายแล้ว ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็มีผลต่อ สุขภาพมาก เคยมีการศึกษาผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ทั้ง 2 กลุ่ม ได้รับการศึกษาตามมาตรฐานการแพทย์แผนใหม่ทุกประการ แต่กลุ่มที่หนึ่งนั้น มีการพบปะพูดคุยกันระหว่างคนไข้ และช่วยเหลือกันตาม โอกาส โดยทำเช่นนี้สม่ำเสมอสัปดาห์ละ 90 นาที ต่อเนื่องนาน 1 ปี อีกกลุ่มไม่มี กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม ปรากฏว่าอัตราการรอดของกลุ่มแรกมาก เป็น 2 เท่าของกลุ่มที่สอง และยังพบอีกว่าในกลุ่มที่สองนั้น เมื่อเวลาผ่านไป 5 ปี ไม่มีผู้ป่วยคนใดมีชีวิตรอดเลย

สภาวะจิตใจและความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น มีผลต่อร่างกายอย่างมีอาจ ปฏิเสธได้ การรักษาที่เน้นแต่การเยียวยาร่างกายหรืออวัยวะเฉพาะส่วน แต่ไม่สนใจสภาวะจิตใจของผู้ป่วยหรือความสัมพันธ์ที่เขามีกับผู้อื่น ย่อมเป็นได้แค่ การรักษา “โรค” แต่มิใช่การรักษา “คน” ซึ่งในที่สุดแล้วก็มีอาการรักษาโรคได้ด้วยซ้ำ หรือถึงรักษาได้ โรคก็กลับมาใหม่ จะในลักษณะเดิมหรือลักษณะใหม่ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ ในระยะหลังจึงมีการให้ความสำคัญกับมิติด้านจิตใจ และสังคมมากขึ้น แม้กระทั่งในโรงพยาบาลที่ใช้การแพทย์แผนใหม่ โรงพยาบาลเหล่านี้ถึงแม้จะ ยังใช้วิธีการรักษาร่างกายเฉพาะจุดเฉพาะส่วนเหมือนเดิม แต่ก็เพิ่มการฟื้นฟูบำบัด จิตใจขึ้นมา หลายแห่งสนับสนุนและเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้สวดมนต์ภาวนาตาม ความเชื่อของตน โดยเปิดห้องสวดมนต์หรือห้องทำสมาธิขึ้นในโรงพยาบาล ไม่ถือว่าเป็นเรื่องไสยศาสตร์อีกต่อไป ผู้บริหารโรงพยาบาลพบว่าวิธีนี้สิ้นเปลือง งบประมาณน้อยกว่าการฟังกายาและเทคโนโลยีซึ่งมีราคาแพงขึ้นทุกวัน

แม้ว่าโรงพยาบาลส่วนใหญ่ในประเทศไทยจะยังคงเน้นการรักษาอวัยวะ มากกว่าที่จะสนใจเรื่องจิตใจหรือความรู้สึกผูกพันของผู้ป่วยในฐานะมนุษย์ แต่ประสบการณ์ของแพทย์และพยาบาลจำนวนมากไม่น้อย ก็เป็นหลักฐานยืนยันว่า จิตใจ นั้นมีอำนาจในการเยียวยารักษา ความเมตตาของหมอและพยาบาล สามารถทำให้อาการของผู้ป่วยดีขึ้นโดยที่ยังไม่ทันได้ให้ยาเลยด้วยซ้ำ เซอร์ วิลเลียม ออสเลอร์ ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นแพทย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของ อังกฤษและอเมริกาเมื่อต้นศตวรรษที่ 20 เคยกล่าวว่า ผลสำเร็จในการบำบัดรักษา ของเขานั้นเป็นเพราะบุคลิกและพฤติกรรมของเขา ซึ่งไม่เกี่ยวข้องอะไรกับความรู้ ทางการแพทย์ของเขาเลย

นายแพทย์วิลเลียม เฮนรี เวลช์ ซึ่งเป็นคนสำคัญในการบุกเบิกการแพทย์ แผนใหม่ในอเมริกาได้พูดถึงบิดาของเขา ซึ่งเป็นหมอเหมือนกันว่า “ทันทีที่ท่าน เข้าห้องผู้ป่วย คนป่วยจะรู้สึกดีขึ้นทันที บ่อยครั้งมิใช่เพราะการรักษาของท่าน แต่เป็นเพราะการปรากฏตัวของท่านต่างหากที่รักษาผู้ป่วยให้หายได้” ศรัทธาใน แพทย์และความหวังว่าจะหาย เมื่อได้พบแพทย์มีผลอย่างมากต่ออาการทางกาย ของผู้ป่วย แต่ที่สำคัญไม่น้อยกว่ากันก็คือบุคลิกที่เปี่ยมด้วยเมตตาของแพทย์และ พยาบาล เมตตาจิตนั้นมีพลังอย่างที่เรอาจนึกไม่ถึง

การรักษาด้วยวิธีการที่ต่างไปจากการแพทย์แผนใหม่ อาทิ ชีวจิต ธรรมชาติบำบัด แมคโครไบโอติกส์ หากสามารถเยียวยาผู้ป่วยให้พ้นจาก โรคร้ายแรง เช่น มะเร็ง ได้ก็เพราะให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูสภาวะจิตใจ และการใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ในการเยียวยารักษา โดยทำไปพร้อมกับการ ฟื้นฟูสมรรถนะของร่างกายทั้งระบบ แม้ว่าวิธีการเหล่านี้จะไม่สามารถอธิบายให้ ละเอียดลงไปถึงระดับเซลล์หรือโมเลกุลอย่าง que การแพทย์แผนใหม่ถนัดก็ตาม แต่นั่น ก็ไม่สำคัญ เพราะชีวิตนั้นมีความซับซ้อนเกินกว่าที่จะอธิบายด้วยกล้องจุลทรรศน์ อิเล็กตรอนหรือเครื่องสแกนสมอง ดังที่ พอล ไวส์ นักชีววิทยาชาวอเมริกันได้ กล่าวว่ “ไม่มีปรากฏการณ์ใด ๆ ในระบบของสิ่งมีชีวิตที่ไม่สามารถอธิบายได้ใน ระดับโมเลกุล แต่ก็ไม่มีปรากฏการณ์ใดเลยที่อธิบายได้เฉพาะในระดับโมเลกุล” ความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้สิ้นหวัง ในทางพุทธศาสนาจัดว่าเป็น โรคอย่างหนึ่ง คือโรคทางใจ และโรคทางใจนี้มีความหมายรวมไปถึง “ความโกรธ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความตีเสมอ ความริษยา ความตระหนี่ ความลวง ความโอ้อวด ความกระด้าง ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่นท่าน ความเมา ความประมาท” โรคทางใจเหล่านี้ถึงที่สุดแล้วเกิดจากความติดยึดที่เอาตัวเองเป็น ศูนย์กลาง ปรารถนาให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตน เมื่อไม่ได้ดังใจ จึงเกิดโรคเหล่านี้ ขึ้นมา พูดอีกอย่างคือเป็นโรคที่เกิดจากความยึดมั่นในตัวตน โรคทางใจเหล่านี้ท่าน พุทธทาสภิกขุเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “โรคทางวิญญาณ”

ในการบำบัดโรคทางใจหรือโรคทางวิญญาณดังกล่าว การทำสมาธิเพื่อให้ จิตสงบ ผ่อนคลาย สามารถช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าจะให้ได้ผลอย่างแท้จริงและ ยั่งยืน ต้องอาศัยการเปลี่ยนทัศนคติเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องหรือ สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา ปัญญาอันมีหลาย ระดับ เริ่มจากการเห็นว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นธรรมดาของชีวิต ความเข้าใจ ดังกล่าว ช่วยให้ยอมรับความเจ็บป่วยได้ โดยใจไม่ทุกข์ทรมานไปกับอาการ ดังกล่าวมากนัก หรือการเห็นว่าโรคใด ๆ ก็ตามไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัว ต่อโรคนั้น ความสำเร็จของชีวจิตส่วนหนึ่งอยู่ที่การทำให้ผู้ป่วยเห็นว่ามะเร็งไม่ใช่ โรคร้ายที่น่าสะพรึงกลัว แม้จะเป็นมะเร็งหรือมีเซลล์มะเร็งอยู่ในร่างกาย เราก็ สามารถมีความสุขได้ และอาจสุขยิ่งกว่าตอนก่อนป่วยด้วยซ้ำ ปัญญาขั้นที่สูงไป กว่านั้นคือ การเห็นว่าไม่มีอะไรที่จะยึดมาเป็นตัวตนได้ แม้แต่ร่างกายก็ไม่ใช่อของ

เราจริง ๆ ปัญญาดังกล่าว ช่วยให้ปล่อยวางในร่างกาย และไม่ยึดเอาทุกขเวทนา ทางกายมาเป็นของตน ดังนั้นแม้จะป่วยกาย แต่ก็ไม่ป่วยใจ ปัญญาที่ละวางความ ยึดติดในตัวตนนี้ ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และโปร่งเบา ปลอดพ้นจากความเครียด ความโกรธ ความริษยา ความแข่งดี ความถือตัว เป็นต้น ปัญญาที่พัฒนาเต็มขั้นย่อมทำให้เป็นอิสระจากโรคทางใจได้อย่างสิ้นเชิง สุขภาวะหรือสุขภาพที่เกิดจากปัญญาดังกล่าว อาจเรียกว่าสุขภาวะทางปัญญาก็ได้

นำมาจากบทความบางส่วนของพระไพศาล วิสาโล  
[www.visalo.org](http://www.visalo.org)





# โรงพยาบาลในฝัน

ป.ส.

วันนั้นอากาศสดใส นกกาบินว่อน ส่งเสียงร้องเรียกกันระงมในสายลม และแสงแดดอ่อนยามเช้าของชนบท

ผมเดินทอดน่องอย่างสบายอารมณ์ไปตามถนน ที่เรียกตามคำบอกเล่า จากพนักงานรีสอร์ทที่พักไว้ ถนนชอยข้างโรงพยาบาล ทางด้านขวาของถนนเป็น บ้านปลูกแบบชนบท มีเพียงหลังเดียวที่เป็นบ้านตึกทันสมัย ตั้งเรียงรายกันไป จนถึงถนนใหญ่ ส่วนทางด้านซ้ายเป็นรั้วต้นไม้ตัดแต่งเรียบร้อย ซึ่งผมเข้าใจเอาเอง ว่าเป็นรั้วโรงพยาบาล

เสียงหัวเราะดั่งลิ้นของเด็กที่กำลังวิ่งเล่นกันอย่างสนุกสนาน เรียกร้องให้ ผมสาวเท้าผ่านประตูรั้วด้านข้างเข้าไปภายในโรงพยาบาลโดยไม่ได้ตั้งใจ เมื่อก้าวตาสายตาไปรอบบริเวณ เห็นเด็ก ๆ กำลังวิ่งเล่นในสนามที่ล้อมรอบด้วยแปลงไม้ดอก หลากสี ผู้คนในวัยคุณตาคุณยายกำลังนั่งนอนเอกเขนกตามใต้ร่มไม้ สังเกตว่า ส่วนใหญ่อยู่ในชุดผู้ป่วยสีเขียวอ่อน บางท่านก็นั่งอยู่บนรถเข็น บางคนอยู่ใน ชุดจำลองธรรมดา สายตาทำทางของแต่ละคน บ่งบอกถึงความสุขและอารมณ์ ผ่อนคลายเต็มที่ อีกมุมหนึ่งด้านริมรั้ว มองดูแล้วน่าจะเป็นลานกีฬา เห็นวัยรุ่น หนุ่มชายกำลังประลองกันทั้งแบดมินตันและบาสเกตบอลด้วยท่าทางเข้มแข็ง จริงจัง มีครั้งหนึ่งที่เพื่อน ๆ ที่นั่งรอบสนามส่งเสียงเชียร์กันดั่งลิ้น จังหวะนั่นเอง ผมเห็นหญิงวัยกลางคน ๆ หนึ่ง ลักษณะท่าทางเหมือนผู้ใหญ่ใจดี ลูกจากกลุ่ม คุณตาคุณยายเข้าไปพูดจากับเด็กวัยรุ่นกลุ่มนั้น เสียงเชียร์จึงเบาบางลงไป

ผมสืบเท้าเข้าไปใกล้ท่าน ยกมือไหว้

"สวัสดีครับ คุณป้ามาเที่ยวพักผ่อน หรือมาทำอะไรครับ"

"สวัสดีค่ะ ท่าทางคุณคงมาจากกรุงเทพฯ มั้งคะ ดิฉันเป็นจิตอาสา นะคะ วันนี้อาสาคุณพยาบาล พาคนป่วยออกมาสูดอากาศข้างนอก วันนี้อากาศดีนะคะ"

"ครับ อากาศดีมาก สวนก็สวย โรงพยาบาลแถวบ้านผมในกรุงเทพฯไม่มีสวนสวยอย่างนี้"

"เมื่อก่อนก็ไม่สวยถึงอย่างนี้หรอกค่ะ โรงพยาบาลเราโชคดีมีมูลนิธิใจบุญมาช่วยแนะนำปรับปรุงให้ พวกเราก็ช่วยกันนะค่ะ คุณเห็นต้นปีบนั้นไหมคะ ที่ออกดอกขาวเป็นพวงนะ ดิฉันเอามาลงไว้เอง พวกหางนกยูง แคน อินทนิล เสลา ที่เห็นนั้นก็ชาวบ้านช่วยกันปลูกไว้จริง ๆ แล้วถึงเป็นสวนของโรงพยาบาลก็จริง แต่หมอท่านก็เปิดให้ชาวบ้านมาใช้พวกเด็ก ๆ พวกนั้น ก็ลูกหลานทั้งนั้นละค่ะ"

เริ่มจะสายแล้ว ผมเดินชมทิวทัศน์ไปตามทางคอนกรีตเล็ก ๆ รอบบริเวณสวนทางกับนักวิ่งเหยาะออกกำลังหลายคน จนถึงอาคารใหญ่หน้าโรงพยาบาล เห็นรถ กระบะที่แปลงเป็นรถโดยสารจอดอยู่คันหนึ่ง คนโดยสารกำลังช่วยกันพยุงผู้ป่วยคนหนึ่งลงมานั่งบนรถเข็นที่เจ้าหน้าที่นำมารับและเข็นเข้าไปในห้องโถงของอาคาร ซึ่งคลาคล่ำแน่นขนัดไปด้วยผู้ป่วยและญาติที่ทั้งนั่งทั้งยืน มีแถวยาวหน้าห้องบัตร หลายคนที่นั่งอยู่บนรถเข็น พยาบาลคนหนึ่งนั่งทำงานที่โต๊ะ ตอบคำถามญาติผู้ป่วยที่รุ่มล่อมอยู่ อีกคนหนึ่งกำลังคุกเข่านั่งวัดความดันเลือดให้ผู้ป่วยที่นั่งหน้าซีตบนม้านั่ง หญิงชราวัยคุณลุงคุณป้า 3 คน ซึ่งผมเดาว่าคงเป็นจิตอาสาอีกกลุ่มหนึ่ง เทียวเดินทักทายผู้ป่วยและญาติ ทั้งชี้ทาง ทั้งตอบคำถาม ทั้งปลอบโยน และจูงมือพาไปติดต่อเจ้าหน้าที่ช่องนั้นช่องนี้

"เหนื่อยไหมครับคุณลุง" ผมรีบยืงคำถามตอนที่ลุงจิตอาสาคนหนึ่ง ที่ผมเข้าไปใกล้ เพราะเห็นมีช่วงเวลาว่างนิดหนึ่ง

คุณลุงยิ้มแป้น " โฮ้ย เหนื่อยอะไร..คุณ วันไหนไม่ได้มา กลับจะกินข้าวไม่ลงละไม่ว่า มันสบายใจบอกไม่ถูก"

คุณลุงจิตอาสาใช้เวลาคุยกับผมประโยคเดียว ก็ละผมไปคุยปลอบโยนคนป่วยต่อไป

ผมกลับไปรีไรด์ททานอาหาร จิบกาแฟ นั่งชมความงามริมบึงจนเลยเที่ยง จึงย้อนกลับมาที่โรงพยาบาลอีกครั้ง จำนวนผู้ป่วยที่อาคารผู้ป่วยนอกค่อยลดลงไป แต่ก็ยังไม่หมด พยาบาล หมอ และห้องยา และอาจมีห้องอื่นที่ผมมองไม่เห็น ยังคงทำงานกันต่อไป

"ไม่หยุดพักเที่ยงหรือครับ ทำอย่างนี้เหนื่อยแน่ คุณยังไม่หยุด คุณหมอก็ไม่ได้หยุด เอาไว้เริ่มตอนบ่ายค่อยเริ่มใหม่ก็ได้มังครับ"

คุณพยาบาลชะงักนิดหนึ่ง หันมามองหน้าผม เธอคงซึ้งใจแล้วเข้าใจว่าผมถามด้วยความไม่รู้แต่เห็นใจจริง ๆ เธอจึงให้คำตอบด้วยท่าทางที่ผมเชื่อใจเต็มใจและจริงใจ

"คุณลุงฯ เรานัดผู้ป่วยเป็นช่วงเวลานะค่ะ คนที่นั่งรออยู่ตอนนี้ส่วนใหญ่บ้านอยู่หลังภูเขาไกลมากและรถโดยสารก็เพิ่งมาถึง ถ้าเลื่อนเวลาตรวจออกไปอีกกว่าจะเสร็จ และกว่าคนไข้จะกลับถึงบ้าน มีค่าแรงแหรือคะทุกคนหวังบ้านกันทั้งนั้น"

ผมอึ้ง เธอต้องเป็นธรรุระ คิดห่วงใยคนป่วยที่อยู่ห่างไกลมากถึงเพียงนี้ เทียวหรือ

ผมไปทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหารด้านหลังโรงพยาบาล ตอนเดินกลับ ผ่านอาคารหลังหนึ่ง เป็นอาคารโล่งและมีขนาดเล็กกว่าอาคารอื่น ๆ สภาพพอใช้หลบแดดหลบฝนได้ เห็นมีคนทั้งนั่งและนอนอยู่หลายคน บางคนกำลังรับประทานอาหาร และมีคนหนึ่งกำลังกวาดพื้นอยู่

ผมมองเธอด้วยสายตาที่คงจะเป็นคำถาม เธอจึงให้คำตอบทันที

"ที่นี่เป็น ศาลาพักญาติค่ะคุณ"

"คุณเป็นพนักงานทำความสะอาดหรือไม่เห็นสวมเครื่องแบบเลย"

"ไม่ใช่ค่ะ หนูพาแม่ป่วยมา หมอว่าเป็นเบาหวานและโรคหัวใจค่ะ คงต้องอยู่กับหมอหลายวัน กลางคืนหนูนอนที่ศาลานี้ เราช่วยกันกวาดค่ะ หมอ ท่านบอกว่าโรงพยาบาลก็เหมือนบ้านของเรา เราก็ต้องช่วยกันทำให้สะอาดจริง ใหมคะ ห้องน้ำก็ผลัดกันล้าง ไม่เกี่ยงกันห rokok ค่ะโดยเฉพาะพวกผู้หญิง ยิ่งถ้าญาติ เขาป่วยหนัก เราก็เห็นใจ ให้เขาคอยขึ้นไปดูคนป่วยบ่อย ๆ ไม่ต้องช่วย เราทำ กันเองได้"

ผมอึ้งอีก ทำไมเราจะสร้างวัฒนธรรมที่ติงมอย่างนี้ในที่อื่น ๆ ได้บ้างหนอ

เวลาบ่าย ผมเดินต่อไปยังอาคารโลง ๆ ที่ติดกับอาคารหลังใหญ่ที่ผมผ่านมาตอนเช้า มีป้ายเล็ก ๆ บอกชื่อที่ประตูว่า "คลินิกโรคเรื้อรัง" เห็นผู้ป่วย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุนั่งแยกกันเป็นกลุ่ม บางคนมีถังออกซิเจนเล็กวางอยู่ข้างตัว ต่างคุยกันด้วยท่าทางอยู่ข้างเอาจริงเอาจัง มีจังหวะหนึ่งที่คนหนึ่งในกลุ่ม นำเอาอุปกรณ์พ่นยาออกมาสาธิตให้สมาชิกในกลุ่มดู พร้อมอธิบายซ้ำ ๆ เป็นขั้นตอน ฟังสำเนียงแล้วทำให้ผมคิดถึงครูเก่าที่เคยสอนผมตอนเรียนชั้นประถม ผมสังเกตว่าเขาทำด้วยความเต็มใจและคล่องแคล่ว ใบหน้าอิ้มเอิบ สมาชิกกลุ่ม ก็ดูสนใจดี ติดตามไต่ถามกันทุกขั้นตอน

ผมแอบไปถามคุณพยาบาลชุดสีฟ้าที่นั่งข้างหลัง ไกลจากคนอื่นออกมา เล็กน้อย

"คนป่วยเขาคุยกันเรื่องอะไรครับ ทำไมคุณพยาบาลมีกันตั้งหลายคน ไม่สอนเองละครับ เห็นคุณพยาบาลคนนั้นพูดไม่กี่ประโยค" ผมใจไม่ดีหลังจาก โพล่งคำถามที่ไม่ค่อยฉลาดออกไป แต่ก็สายไปเสียแล้ว

เธอยิ้ม "คนป่วยกลุ่มนี้เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่นัดมาค่ะ ผ่านการตรวจ จากคุณหมอมานแล้ว และเภสัชห้องยา ก็อธิบายการใช้ยาและอุปกรณ์พ่นยามาแล้ว ด้วย หลังจากทำกันมาพักหนึ่ง พวกเราพบว่า ถ้าเขาคุยกันเองสอนกันเอง แลก เปลี่ยนกันเองได้ผลดีกว่าค่ะ ลองฟังดูซิคะ เขาถามกันว่าคุณหมอมว่าอย่างไร แปลว่าอะไร คุณห้องยาและคุณพยาบาลสอนอย่างนั้น ทำอย่างไร ลองทำให้ดูหน่อยเถอะ

แสดงว่าที่เธออธิบายและสอน เขายังไม่แน่ใจ แต่ถึงอย่างนี้แล้วก็ยังไม่พอนะคะ หนูกลับไป ก็ยังต้องติดตามอธิบายกันอีกจนกว่าจะคล่อง โดยเฉพาะเรื่องพ่นยา ให้ถูกวิธี"

"คุณพยาบาลจะกลับไปไหนหรือ" ผมถามด้วยความแปลกใจ

"หนูมาจาก รพ.สต. ค่ะ อีก 2 คน นั่นก็ใช่ แต่อยู่ต่างตำบลกัน พวกเรา ตามคนป่วยมาเรียนรู้การดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง กับพี่พยาบาลคนที่ นั่งข้างกลุ่มผู้ป่วยนั้นแหละค่ะ"

"หมอพยาบาลที่นี่ไม่ไปสอนให้ที่ รพ.สต. ของหนูหรือ"

"มีคุณหมอและพี่พยาบาลที่นี่ไปตรวจให้ที่ รพ.สต. เราอาทิตย์ละครั้งค่ะ ทุกวันอังคาร อังคารที่ 1 และ 3 นัดเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน อังคารที่ 2 และ 4 ตรวจคนไข้ทั่วไปที่เรานัดไว้ปรึกษาคุณหมอ แต่ท่านต้องตรวจคนไข้มาก ไม่ค่อยมี เวลาสอน เมื่อวันอังคารที่แล้วกว่าจะกลับก็ค่ำมืด ท่านไปตามคนไข้ค่ะ"

"ทำไมต้องไปตามคนไข้เป็นอะไรหรือ" ผมงงมาก

"คนไข้โรคขาดนัดค่ะ แกอยู่ตัวคนเดียว ตอนหนุ่ม ๆ แกล่นการพนัน คงจะเสียหายมาก ลูกเมียหนีหมด ไม่มีบ้านช่องจะอยู่ อบต. สงสารปลูกเพิงให้แก อยู่ข้างวัด อาศัยกินข้าวที่วัดบ้าง ขอชาวบ้านบ้าง สักหกเดือนมานี้ ชาวบ้านบ่นว่า แกโง่มาก บางทีหอบเกรงว่าจะเป็นโรคติดต่อ พวกเราเลยอ้อนวอนพาแกมาตรวจ ที่โรงพยาบาลนี้ ถึงรู้ว่าเป็นวัณโรค หมอให้ยาแกไปกิน แกก็ไม่กิน เอาไปเก็บไว้เฉย ๆ พระที่วัดท่านเมตตา เอายาไปเก็บให้ แล้วบอกให้ไปกินข้าวเช้าที่วัดท่าน จะเอายาให้กินเองทุกวัน แกก็ไม่ร่วมมือ จะพามาโรงพยาบาลนี้อีกก็ไม่ยอมมา เหมือนกับหมดอาลัยตายอยากในชีวิต"

"ขนาดนี้แล้วหมอมจะช่วยอะไรได้ครับ" ผมฟังแล้วสนใจมาก

"ต้องชมคุณหมอค่ะ ท่านไม่ยอมทิ้งแม่คนที่ไม่มีอะไรเหลือ อุตส่าห์ตามไปถึงเพิงข้างวัด ค่อยตั้งเครื่องก่อนชั่วโมงแก่ก็เฉย ไม่ได้ไม่ตอบ จนกระทั่งป้าคนหนึ่งถามแกว่า "แกไม่ยอมเจอลูกแกมั่งหรือ" เท่านั้นเอง แกถึงกับตะลึง น้ำตาคลอเลยค่ะ หมอเลยให้สัญญาแกว่าจะพยายามตามหาลูกให้แกอย่างสุดความสามารถ แต่แกต้องกินยา และรักษาตัวให้ดีกว่านี้ก่อน เท่านั้นเอง แกตามหมามาโรงพยาบาลนี้เลยค่ะ ตอนนี้แกอยู่ห้องแยกทางด้านโน้น"

ผมอยากพบ อยากคุยกับคุณหมอนั้นเหลือเกิน แต่ก็เย็นมากแล้วญาติที่มาเยี่ยมคนไข้ต่างทยอยกันกลับ พลันสายตาก็หันไปพบหญิงชราคนหนึ่ง กำลังนั่งพับเพียบก้มลงกราบพระบรมรูปฯ ที่ประดิษฐานที่ผนังอาคารอย่างนอบน้อม

"ยายกราบใครหรือ" ผมถามเพราะสะดุดในความนอบน้อมอย่างมากของแก

คุณยายตอบหน้าตาเบิกบาน

"เจ้าฟ้าชายลูกในหลวงค่า ท่านสร้างโรงพยาบาลนี้ไว้ให้ เมื่อก่อนเจ็บป่วยที่ลำบากเหลือเกิน"



# การพัฒนาองค์กร บริษัท ไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด

บุญฤทธิ์ มหามนตรี\*

การดำเนินธุรกิจโดยทั่วไปคนส่วนใหญ่เข้าใจว่า ธุรกิจเป็นเรื่องของผลกำไรที่สวนทางกับคุณธรรม แต่สำหรับบริษัท ไลอ้อนฯ “ธุรกิจและคุณธรรม” ไปด้วยกันได้ คุณธรรมที่วันนี้คือการคำนึงถึงผลประโยชน์ของทุกฝ่าย นั่นคือ พนักงาน ผู้ถือหุ้น ผู้บริโภค สังคมและองค์กร ซึ่งทุกฝ่ายได้รับผลประโยชน์ด้วยกัน ท่านพุทธทาสได้เขียนไว้ในหนังสือ “เศรษฐกิจศาสตร์ชาวพุทธ” ว่า ชาวนามีข้าวมาก แต่ไม่มีปลา ชาวนาจึงรู้สึกว่ามีข้าวมีค่าน้อยเมื่อเทียบกับปลา ส่วนชาวประมงมีปลามากแต่ไม่มีข้าว ดังนั้น สำหรับชาวประมงแล้ว ข้าวจึงมีค่ามากแต่ปลากลับมีค่าน้อย เมื่อชาวนามีข้าวกับชาวประมงมาทำธุรกิจกัน ชาวนาจึงมอบข้าวจำนวนมากเพื่อแลกปลากับชาวประมง ในทำนองเดียวกัน ชาวประมงก็เตรียมปลาจำนวนมากเพื่อแลกข้าวจากชาวนา หลังจากแลกเปลี่ยนกันแล้ว ทั้งคู่ต่างก็มีความสุข เพราะชาวนาได้ปลามากกว่าที่คิด และชาวประมงก็ได้ข้าวมากกว่าที่คาดหมาย หลักการทำธุรกิจของชาวพุทธนั้นมีพื้นฐานมาจากการแลกเปลี่ยนอย่างเป็นธรรม หรือที่เรียกว่าชนะ-ชนะ (win-win)

การดำเนินธุรกิจด้วยแนวคิดกำไรพอประมาณ (Optimized) แต่ผลิตสินค้าคุณภาพ จำหน่ายในราคาเหมาะสม เป็นแนวคิดที่ยึดถือเป็นนโยบาย ที่ถูกถ่ายทอดสู่ผู้บริหารและพนักงานของบริษัทฯ โดยแนวคิดนี้มีตัวชี้วัดที่ว่า สินค้าที่ผลิตและจำหน่ายต้อง “ดีกว่า เร็วกว่า ถูกกว่า (Better Faster Cheaper)” ด้วยเหตุนี้บริษัทฯ จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การบริหารองค์กร โดยมี “ความดี” เป็นแก่นในการทำธุรกิจ และมุ่งมั่นพัฒนาวัฒนธรรมองค์กร “ยกย่องคนดี ส่งเสริมคนเก่ง” เพราะคนดีจะเป็นรากฐานสร้างความมั่นคงให้กับองค์กร และคนเก่งจะส่งเสริมให้องค์กรเติบโต การพัฒนาบุคลากรไลอ้อนให้มีความสุขกับการทำงาน จึงถือเป็นหัวใจหลักในการพัฒนาองค์กรให้เติบโต มั่นคง และเป็นสุขอย่างยั่งยืน ด้วยการให้ความสำคัญกับการทำงานอย่างมีความสุขของพนักงานนั้น สิ่งนี้ที่เป็นจริงขึ้นได้ด้วยการเปลี่ยนมุมมอง เอาพนักงานเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาแทนที่จะเป็นบริษัท จะทำให้เราเข้าใจและจัดการกับความสุขของพนักงานได้อย่าง

\*ประธานกรรมการ บริษัท ไลอ้อน (ประเทศไทย) จำกัด ผู้ผลิตสินค้าอุปโภคบริโภคภายใต้แบรนด์เปา, เอสเซนซ์, ซิสเต็มมา, ไลปอนเอฟ, โทกิบูสซี, คิเรอ,

สมดุลและพอดี ซึ่งบริษัทฯ ได้นำแนวคิดการสร้างความสุขในที่ทำงาน (Happy Workplace) โดยประยุกต์มาจากแนวคิดความสุขแปดประการ (Happy 8) ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ที่มีมิติสร้างสุขในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) ด้านร่างกาย (Happy Body) “การมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง” การสร้างสุขด้านร่างกาย บริษัทฯ ได้จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี พร้อมฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้กับพนักงานและครอบครัว มีห้องออกกำลังกาย ให้พนักงานได้เลือกออกกำลังกายตามความสนใจ มีชมรมจักรยานไลอ้อน การออกไปปั่นจักรยานแต่ละครั้งจะเป็นการสำรวจโรงเรียนตามเส้นทางที่ไปด้วยว่ามีอะไรที่ขาดเหลือหรือชำรุดบ้าง หลังจากนั้นทีมจักรยานก็จะพากันนำเครื่องมือไปช่วยซ่อมแซมซึ่งนอกจากเป็นการออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นการปลูกฝังการเป็นผู้ให้ไปพร้อมกันด้วย

2) ด้านจิตใจ (Happy Heart) “มีน้ำใจงาม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” กิจกรรมด้านจิตใจ เน้นการส่งเสริมการเป็นผู้ให้และดูแลผู้อื่นตัวอย่างกิจกรรมที่บริษัทฯ จัดขึ้น ได้แก่ การรับบริจาคโลหิตทุกไตรมาส โครงการจิตอาสาไปทำความสะอาดลานวัดที่อยู่ใกล้บริษัทฯ โครงการตลาดนัดพระโพธิสัตว์ เป็นการนำสิ่งของมาแลกเปลี่ยนหรือประมูลเพื่อนำเงินที่ได้มาจัดตั้งกองทุนช่วยเหลือครอบครัวพนักงานที่ได้รับความเดือดร้อน ในขณะเดียวกันพนักงานแต่ละคนจะมีกระปุกออมสินพระโพธิสัตว์โดยแต่ละคนจะหยอดกระปุก และจะเปิดกระปุกร่วมกันสำหรับทำบุญในโอกาสต่าง ๆ

3) ด้านจิตวิญญาณ (Happy Soul) “มีศรัทธาในคุณธรรม จริยธรรม” ความสุขในด้านจิตวิญญาณเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในการสร้าง “องค์กรคนดี” เพราะความดีต้องมาจากข้างใน การเริ่มต้นสร้างคนดี เริ่มจากกิจกรรมการนิมนต์พระ 9 รูป มารับบาตรที่สำนักงานกรุงเทพฯ ทุกเช้าวันจันทร์ และทุกวันศุกร์ที่ โรงงานศรีราชาโครงการพักใจ 2 นาที เป็นการนั่งสมาธิเพื่อผ่อนคลายจิตใจ ตอนบ่าย 2 โมง เพื่อเป็นการชำระจิตใจ ให้จิตได้พักผ่อนคลาย เวลาเพียงแค่วันละ 2 นาที อาจไม่เพียงพอ แต่บริษัทฯ ถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้าง

ความคุ้นเคยให้พนักงานแล้วให้นำไปสานต่อด้วยตัวเองโครงการอุปสมบทหมู่ พนักงานชายสามารถลาบวชได้โดยไม่ถือเป็นวันลาโดยมีเพื่อนพนักงานและญาติพี่น้องร่วมกันเป็นเจ้าภาพ นอกจากนี้ยังมีลานธรรม สถานที่สำหรับประกอบกิจกรรมความดี โครงการนั่งสมาธิและฟังธรรม เพื่อเป็นเสริมสร้างความสุขด้านจิตวิญญาณ

4) ด้านการผ่อนคลาย (Happy Relax) “ร่าเริง แจ่มใส รู้จักผ่อนคลาย” มีกิจกรรมให้พนักงานได้ผ่อนคลาย เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ประจำปี การประกวดร้องเพลง การสืบสานประเพณีไทยจัดร่วมกับชุมชน กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งเล็กๆ ที่เป็นองค์ประกอบในการสร้างความสุขในการทำงานให้สมบูรณ์ขึ้น

5) ด้านความรู้ (Happy Brain) “พัฒนาสติปัญญา เรียนรู้สม่ำเสมอ” บริษัทฯ มีโครงการ coffee talk ให้ความรู้ด้านต่าง ๆ ทุกเดือน เพื่อการพัฒนาตนเองและประสิทธิภาพการทำงาน และโครงการ Training ทั้งในและต่างประเทศ

6) ด้านการใช้จ่าย (Happy Money) “รู้จักหา รู้จักใช้ รู้จักเก็บ” บริษัทฯ ได้จัดตั้งสหกรณ์ออมทรัพย์ เพื่อสร้างความตระหนักให้พนักงานรู้จักการออม เมื่อสิ้น พ.ศ. 2555 มียอดเงินกว่า 100 ล้านบาท จากจำนวนพนักงานกว่า 1,500 คน การเพิ่มขึ้นของยอดการออมนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการสร้างความเข้าใจด้วยการพูดคุยกับพนักงานเกี่ยวกับเรื่องประโยชน์ที่จะได้รับจากการออม

7) ด้านครอบครัว (Happy Family) “มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเข้าใจกัน” บริษัทฯ สนับสนุนการสร้างครอบครัวอบอุ่น ด้วยการรณรงค์การเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ และมีห้องอภิบาลเด็กเล็ก ดูแลบุตรของพนักงานระหว่างเวลาทำงานและสำหรับสามีภรรยาที่แต่งงานกันมากกว่า 5 ปี จะได้เข้าร่วมโครงการฟื้นฟูชีวิตคู่ จุดประสงค์เพื่อทำให้ชีวิตคู่เป็นวันวานยังหวานอยู่เหมือนเมื่อครั้งแต่งงานกันใหม่ ๆ นอกจากนี้ยังมีการให้ทุนการศึกษาจนจบระดับปริญญาตรี แก่บุตรพนักงานที่เสียชีวิตสำหรับพนักงานที่เกษียณแล้วยังได้รับสวัสดิการผลิตภัณฑ์ของบริษัทฯ ไปใช้ทุกเดือนจนถึงสิ้นอายุขัย

8) ด้านสังคม (Happy Society) “มีความสามัคคี รักใคร่ ใส่ใจชุมชน” ด้วยพันธะสัญญา “นำความดีสู่สังคม สร้างสุขภาวะที่ดีสู่ผู้บริโภค” เมื่อองค์กรเติบโต สังคมก็ต้องเติบโตด้วย การสร้างความสุขให้พนักงานจึงไม่ได้มีเฉพาะตัวพนักงานเท่านั้นที่ได้รับความสุข แต่ส่งเสริมพนักงานเป็น “ผู้ให้” โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น โครงการ Lion Oral Health Award มอบรางวัลให้กับทันตบุคลากรที่มีผลงานดีเด่น ด้านทันตสาธารณสุข โครงการจากห้องเรียนสู่แหล่งเรียนรู้ การมอบผลิตภัณฑ์แก่โรงเรียนและวัดที่อยู่ในชุมชนละแวกใกล้เคียงอย่างต่อเนื่องกว่า 30 ปี การสนับสนุนรายการธรรมะทางสถานีวิทยุ การร่วมกันปลูกป่าชายเลน เป็นต้น

ภายใต้แนวคิดการสร้าง “องค์กรคนดี” และมีเป้าหมายที่ชัดเจนใน “การสร้างคนดี” เพราะเชื่อว่าผลงานที่ดีที่สุดเกิดจากฝีมือของคนดีที่ทำงานอย่างมีความสุข โดยใช้กลยุทธ์สร้างความสุข 8 ประการ ให้กับคนทำงาน สิ่งเหล่านี้จะมีส่วนหล่อหลอมให้เกิดวัฒนธรรมอันดีงามในการอยู่ร่วมกันด้วยความศรัทธาและเชื่อมั่นในความดี เกิดการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตรช่วยเหลือเกื้อกูล ร่วมกันสร้างสรรค์และแก้ไขปัญหาในที่สุดด้วยพื้นฐานของความดีจะทำให้สามารถพัฒนาต่อยอดไปสู่ความเก่ง การเพิ่มประสิทธิภาพ การสร้างสมรรถนะในการแข่งขัน และการสร้างองค์กรให้เติบโต มั่นคง และเป็นความสุขอย่างยั่งยืน



## สุขใจหรือไร ? เมื่อได้ฟังดนตรี

อาจารย์ ดร.ธนิน กระแสร์\*

มนุษย์มีความผูกพันกับดนตรีมาตั้งแต่เกิด ส่วนสำคัญ คือ จังหวะ "จังหวะที่เกิดจากการที่หัวใจและชีพจรเต้น การสูบฉีดเลือด..."

ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมนุษย์ อาจไม่มีเสียงดนตรีรวมอยู่ด้วย แต่ในส่วนของความสุข ความรื่นรมย์ของมนุษย์ ดนตรีจะมีองค์ประกอบที่เราคุ้นเคยและมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก สภาพจิตใจ จนกระทั่งจังหวะดนตรี อาจถือเป็นจังหวะชีวิตด้วย นักวิทยาศาสตร์ชื่อ ฟิลลิป เบธเกอ ได้อธิบายเรื่องของ ดนตรีกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ไว้ว่า

"เสียงที่เกิดขึ้นจะโดยธรรมชาติ หรือจากเครื่องดนตรีก็ตาม เกิดขึ้นเนื่องจากการสั่นไหวหลาย ๆ ครั้ง แล้วแกว่งทับซ้อนกันไปมา ดนตรีกำเนิดมาจากธรรมชาติผันแปรมาเป็นวัฒนธรรม เริ่มจากเสียงกระทบของท่อนไม้ที่กลวง เสียงหวีดคล้ายการผิวปากจากลมพัด เสียงกระแสน้ำไหล ไบไม้สั่นกรอบแกรบ เสียงเหยียบทรายดังกรอด ๆ เสียงผึ้งพึมพำ หรือแม้แต่แค่ก้อนหินกลิ้งตกลงมาก็เป็นต้นเหตุให้มนุษย์รับรู้เรื่องดนตรี และนำไปตีความ เรื่องทำนองกับจังหวะของเพลงนั้น ทำปฏิกิริยาต่อระบบสมองตรงส่วนที่รับรู้เรื่องราว เรื่องยินดี ความใฝ่ฝัน ความปรารถนาต่าง ๆ ดังนั้น การชมภาพยนตร์ที่ไร้เสียงเพลงประกอบจะไม่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้ผู้ชมได้เลย พูดได้ว่าดนตรี คือ ผู้เปิดประตูให้เกิดความรู้สึกทางจิตใจ"

ความสัมพันธ์อันแนบแน่นทางด้านอารมณ์นี้เอง ที่ทำให้มีผู้พัฒนาดนตรีจากเดิม มาใช้เฉพาะทางในการแก้ปัญหาสภาพจิตของมนุษย์อย่างมีระบบ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่คนเรามีความเครียด มีความขุ่นข้องหมองใจ ต้องการที่ฟังหรือใช้ดนตรีเป็นทางออก บางครั้งถูกใช้เป็นเครื่องบำบัด (ดนตรีบำบัด) ดนตรีเพื่อสมาธิ ดนตรีเพื่อการพักผ่อนและการเยียวยา ในระดับวิธีการต่าง ๆ ไป

เมื่อได้ยินเสียงดนตรี สมองซีกซ้ายจะทำหน้าที่รับรู้ถึงจังหวะง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ในขณะที่สมองซีกขวาจะรับรู้ถึงท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ หรือ จังหวะที่ซับซ้อนมากขึ้นแล้วเก็บไว้เป็นความทรงจำเพื่อเรียนรู้และฝึกฝนได้ ในคราวต่อไป ดนตรีจะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ

1. ผลต่อร่างกาย : มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันและการไหลเวียนโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดความเจ็บปวด

2. ผลต่อจิตใจและอารมณ์ : ทำให้เกิดอารมณ์และจินตนาการร่วมกับเสียงดนตรี เช่น ผ่อนคลาย สดชื่น สนุกสนาน เพราะดนตรีช่วยกระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphin) จากสมองได้ นอกจากนี้เสียงดนตรี ยังช่วยพัฒนาการสื่อสารและทักษะในการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ตลอดจนทำให้เกิดสมาธิ และการมองโลกในเชิงบวกอีกด้วย หากเรารู้จักใช้ดนตรีมาแต่งเติมสีสันในชีวิตจริง ความสุขเหล่านี้ก็อาจสร้างขึ้นง่าย ๆ ได้ด้วยตัวของเราเอง เสน่ห์ของเสียงดนตรีที่จะช่วยบำบัดทั้งร่างกายและจิตใจได้ในเวลาเดียวกัน

“ดนตรีบำบัด” (Music Therapy) บางคนอาจเรียกว่า “สังคีตบำบัด” เป็นการใช้เสียงดนตรีที่เป็นภาษาสากลมาบำบัดหรือฟื้นฟูสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจในเวลาเดียวกัน โดยอาจอยู่ในรูปการฟังดนตรีหรือเล่นดนตรีก็ได้ เพื่อให้เกิดผลบรรลุในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดมาจากความบกพร่องต่าง ๆ เช่น ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ ทางร่างกาย และสติปัญญา สำหรับในประเทศไทย มีการใช้ทฤษฎีนี้มาหลายปีแล้ว ส่วนใหญ่นำไปบำบัดผู้ติดยาเสพติด พัฒนาด้านสมองและพฤติกรรมสำหรับเด็กที่เป็นออทิสติก ส่งเสริมพัฒนาการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ ผู้ป่วยทางจิต ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์ นักโทษในเรือนจำหรือผู้ที่อยู่ในภาวะเครียด ปัจจุบันยังเริ่มนำมาใช้ในเชิงป้องกันเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างการออกกำลังกาย การผ่อนคลายความเครียดในสถานบริการต่าง ๆ

\*รวบรวมและเรียบเรียงโดย : อาจารย์ ดร.ธนิศ กระจ่าง มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อประกอบการบรรยายที่ รพ.หล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ วันที่ 21 พฤศจิกายน 2556 (เอกสารฉบับนี้ ยังไม่สามารถนำไปอ้างอิงทางวิชาการได้ เนื่องจากผู้บรรยายเพียงแค่วรรณและเรียบเรียงข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ เพื่อเป็นการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้เข้ารับฟังการบรรยายเท่านั้น) “ ทำ เดียว นี้ ให้ ดี ที่ สุด ”



# ความจริงบางอย่างที่อยากให้...อ่าน และได้เรียนรู้

คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 6092/2552

การตรวจร่างกายของผู้ป่วยถือเป็นขั้นตอนสำคัญ ในการที่แพทย์จะวินิจฉัยโรค ว่าผู้ป่วยเป็นโรคอะไร พยาธิสภาพอยู่ที่ไหนและอยู่ในระยะใด เพื่อจะนำไปสู่การรักษาได้ถูกต้อง ในขั้นตอนนี้แพทย์จำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังตามวิสัยและพฤติการณ์มิให้เกิดความผิดพลาดขึ้นได้ เพราะอาจนำมาซึ่งอันตรายที่จะเกิดแก่ร่างกายหรือชีวิตของผู้ป่วยในขั้นตอนการรักษาที่ต่อเนื่องกัน การที่จำเลยที่ 3 มิได้ตรวจดูอาการของโจทก์ตั้งแต่แรกเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล พ.ด้วยตนเอง แต่วินิจฉัยโรคและสั่งการรักษาอาการของโจทก์ ตามที่ได้รับรายงานทางโทรศัพท์จากพยาบาลแทนโดยไม่ได้ตรวจสอบประวัติการรักษาของโจทก์ด้วยตนเอง แม้จำเลยที่ 3 จะสอบถามอาการและประวัติการรักษาของโจทก์จากพยาบาลก่อนที่พยาบาลจะฉีดยาให้แก่โจทก์เพื่อทำการรักษา ก็มีใช้วิสัยของบุคคลผู้มีวิชาชีพเป็นแพทย์จะพึงกระทำ ทั้งห้องแพทย์เวรกับห้องฉุกเฉินที่โจทก์อยู่ห่างกันเพียง 20 เมตร และไม่มีเหตุสุดวิสัยอันทำให้จำเลยที่ 3 ไม่สามารถมาตรวจวินิจฉัยอาการของโจทก์ได้ด้วยตนเอง ถือได้ว่าจำเลยที่ 3 ประมาทเลินเล่อ เมื่อพยาบาลได้ฉีดยาบริคานิลให้แก่โจทก์ตามที่จำเลยที่ 3 สั่งการหลังจากนั้นโจทก์มีอาการแพ้ยาอย่างรุนแรง โดยโจทก์ไม่มีอาการเช่นนั้นมาก่อน จึงเป็นผลโดยตรงจากการกระทำของจำเลยที่ 3 ทำให้โจทก์ได้รับความเสียหายอันเป็นการกระทำละเมิดต่อโจทก์

ความยินยอมของโจทก์ที่ให้จำเลยที่ 3 ทำการรักษาแม้จะเป็นการ แสดงออกให้จำเลยที่ 3 กระทำต่อร่างกายของโจทก์เพื่อการรักษาได้ แต่หากการรักษาไม่ได้เป็นไปตามมาตรฐานแห่งวิชาชีพแพทย์ ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ร่างกายของโจทก์ ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากความประมาทเลินเล่อของจำเลยที่ 3 อันเป็นการกระทำละเมิดต่อโจทก์ จำเลยที่ 3 ก็ต้องรับผิดชอบต่อโจทก์ โจทก์จึงฟ้องจำเลยที่ 1 อันเป็นหน่วยงานของรัฐให้รับผิดชอบโจทก์ในผลแห่งละเมิด ที่จำเลยที่ 3 ได้กระทำการปฏิบัติหน้าที่ได้

ค่าทนายทนายระหว่างเจ็บป่วย ค่าเสียหายสมรรถภาพในการมองเห็นและค่าสูญเสียความสวยงามของโจทก์ถือได้ว่าเป็นความเสียหายอย่างอื่นอันมิใช่ตัวเงิน โจทก์จึงมีสิทธิเรียกได้ตาม ป.พ.พ. มาตรา 446

โจทก์ฟ้องโดยได้รับอนุญาตให้ดำเนินคดีอย่างคนอนาถว่าจำเลยที่ 1 เป็นกระทรวง ส่วนจำเลยที่ 2 เป็นกรมในสังกัดของรัฐบาลและเป็นนิติบุคคล ตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 โรงพยาบาล พ. เป็นสถานพยาบาลซึ่งจำเลยที่ 1 และที่ 2 มอบหมายให้จำเลยที่ 3 เป็นผู้อำนวยความสะดวกและรักษาผู้เจ็บป่วย จำเลยที่ 1 และที่ 2 จึงต้องร่วมรับผิดชอบจำเลยที่ 3 ในผลเสียหายอันเกิดจากการกระทำละเมิดที่จำเลยที่ 3 กระทำไปในฐานะตัวแทนของจำเลยที่ 1 และที่ 2 เมื่อประมาณเดือนมีนาคม 2541 โจทก์ตั้งครุฑ มีอาการเจ็บท้องคลอด จึงเข้าทำการตรวจรักษาที่โรงพยาบาล พ. แพทย์ประจำโรงพยาบาลให้โจทก์รับประทานยาเพื่อปิดปากมดลูก ทำให้เกิดอาการระคายเคืองตามผิวหนังทั่วร่างกายและภายในดวงตา แต่อาการโจทก์เนื่องจากเจ็บท้องคลอดดีขึ้น แพทย์จึงให้โจทก์กลับไปรักษาตัวที่บ้าน ต่อมาโจทก์เกิดอาการป่วยอย่างเดิม ต้องเข้ารับรักษาตัวที่โรงพยาบาล พ. อีกครั้งจำเลยที่ 3 ตรวจอาการป่วยเจ็บของโจทก์ โดยประมาทเลินเล่อมิได้ตรวจสอบประวัติการรักษาของโจทก์ก่อน และเมื่อจะให้ยาเพื่อบำบัดรักษา ก็ได้ตรวจสอบก่อนว่ายาดังกล่าว ทำให้โจทก์มีอาการแพ้ยาหรือไม่ อันเป็นเหตุให้เมื่อจำเลยที่ 3 ให้ยาบำบัดแก่โจทก์ โจทก์เกิดอาการแพ้ยา มีอาการระคายเคืองตามผิวหนังและดวงตา จำเลยที่ 3 ก็ได้หยุดให้ยาดังกล่าว ทำให้อาการของโจทก์ทวีขึ้น เกิดพุพองตามผิวหนังของร่างกายและเน่าเฟะ ที่นัยน์ตาของโจทก์เกิดอาการพรั่มทำให้โจทก์ขาดสมรรถภาพในการมองเห็น ต้องทนทุกข์ทรมานเป็นเวลากว่า 3 เดือน โจทก์ขอคิดค่าเสียหายส่วนนี้ 1,000,000 บาท และจากการสูญเสียสมรรถภาพในการมองเห็นของดวงตากลายเป็นคนพิการ ขอคิดค่าเสียหาย 2,000,000 บาท นอกจากนี้โจทก์ต้องสูญเสียความสวย เนื่องจากผิวหนังโจทก์มีร่องรอยบาดแผลคิดเป็นค่าเสียหาย 2,000,000 บาท รวมเป็นค่าเสียหายทั้งสิ้น 5,000,000 บาท จำเลยทั้งสามจึงต้องร่วมกันรับผิดชอบใช้ค่าเสียหายดังกล่าวแก่โจทก์ ขอให้บังคับจำเลยทั้งสามร่วมกันชำระเงิน 5,000,000 บาท พร้อมดอกเบี้ยอัตราร้อยละ 7.5 ต่อปี ของต้นเงินดังกล่าวนับจากวันฟ้องเป็นต้นไปจนกว่าจะชำระเสร็จแก่โจทก์

# นิยามรัก

ศาลฎีกา

นายส. ถูกตัดสิน ประหารชีวิต นายส.ขอลดโทษโดยอ้างเหตุว่า...  
ตนฆ่าแฟนเพราะความรักที่ตนมี จนไม่อาจหักห้ามใจให้แฟนไปมีคนอื่นใหม่ได้  
จึงขอความปรานีจากศาลให้เห็นแก่ความรักของตน

ศาลฎีกาได้ให้เหตุผลไว้ อย่างงดงาม

ถึงความรักที่นายส. อ้างว่ามีต่อแฟนของตน ดังฎีกาข้างล่างนี้...

ฎีกาตัดสิน เกี่ยวกับปัญหาข้อกฎหมาย คดีแดงที่ 6083/2546  
พนักงานอัยการ สำนักงานอัยการสูงสุด โจทก์นางก. โจทก์ร่วม

นายส. จำเลยที่โจทก์ร่วมฎีกาว่า จำเลยควรได้รับโทษประหารชีวิต ศาล  
ล่างทั้งสองไม่ควรลดโทษให้จำเลยเพราะคดีไม่มีเหตุบรรเทาโทษ นั้น ล้วนเป็น  
ฎีกาในปัญหาข้อเท็จจริงทั้งสิ้น จึงต้องห้ามมิให้โจทก์ร่วมฎีกาตามบทบัญญัติแห่ง  
กฎหมายดังกล่าว

ส่วนที่จำเลยฎีกาว่า จำเลยถูกผู้ตายข่มเหงจิตใจอย่างร้ายแรงด้วยเหตุอัน  
ไม่เป็นธรรม เพราะจำเลยกับผู้ตายมีความสัมพันธ์ฉันคนรัก แต่ผู้ตายต้องการเลิก  
ความสัมพันธ์กับจำเลยไปมีรักกับผู้ชายคนใหม่ จำเลยจึงบันดาลโทสะฆ่าผู้ตายนั้น  
เห็นว่า...

ความรัก เป็นสิ่งที่เกิดจากใจไม่อาจบังคับกันได้ ความรักที่แท้จริงคือ  
ความปรารถนาดีต่อคนที่ตนรัก ความยินดีที่คนที่ตนรักมีความสุข การให้อภัยเมื่อ  
คนที่ตนรักทำผิด และการเสียสละความสุขของตนเพื่อความ สุขของคนที่คุณรัก

จำเลย ปรารถนาจะยึดครองผู้ตายเพื่อความสุขของจำเลยเอง เมื่อไม่  
สมหวังจำเลยก็ฆ่าผู้ตาย เป็นความคิดและการกระทำที่เห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ของ  
จำเลยโดยฝ่ายเดียว มิได้คำนึงถึงจิตใจและความรู้สึก ของผู้ตาย หาใช่ความรักไม่  
ทั้งเป็นความเห็นผิดที่เป็นอันตรายต่อสังคมอย่างยิ่ง

ดังนี้ แม้จะฟังข้อเท็จจริงตามที่จำเลยฎีกา ก็ถือไม่ได้ว่าจำเลยถูกผู้ตาย  
ข่มเหงอย่าง ร้ายแรงด้วยเหตุอันไม่เป็นธรรม กรณีไม่มีเหตุจูงใจโทษจำเลยน้อย  
กว่าที่กฎหมายกำหนดไว้ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ศาลจึงพิพากษาลงโทษจำคุกจำเลย  
ตลอดชีวิต

# เข้าใจแต่เข้าใจไม่ถึงใจ

เภสัชกรอินแก้ว สิงห์แก้ว

“พี่ ๆ พี่จ่ายยาคนไข้คนนี้หรือ” เสียงน้องพยาบาลถามมาพร้อมทั้งชูถุงใส่ยาของคนไข้รายหนึ่ง ทำให้ผมต้องวางมือจากงานที่ทำอยู่แล้วรับถุงยามาดู

“ใช้ครับทำไมเหรอ?” ผมย้อนถามด้วยความแปลกใจเมื่อเห็นว่าเป็นยาของผู้ป่วยจิตเวชรายหนึ่ง

“เค้าเอาไปโยนทิ้งที่พุ่มดอกไม้ บอกว่าไม่เอายาจากหมอผู้ชายเกลียดมัน”

“ช่างแม่... ไม่เอาก็ไม่ต้องเอา” ผมคิดอย่างหงุดหงิดในใจพร้อมทั้งโยนถุงยาลงไปในตะกร้ายาคืน สำหรับผมการให้บริการกับผู้ป่วยจิตเวชเป็นอะไรที่น่าเบื่อ น่ารำคาญที่สุด เรื่องมาก วุ่นวาย เอาแต่ใจ ภาระงานก็มีมาก คนไข้อื่น ๆ ก็เยอะ ยังต้องมาวุ่นวายกับการตามใจคนไข้กลุ่มนี้อีก ถ้าเป็นไปได้ผมอยากจะเลือกที่จะไม่จ่ายยาคนไข้กลุ่มนี้ อยากจะเลือกเอาเฉพาะคนไข้ที่รู้เรื่อง ไม่ต้องมาวุ่นวายใจกับเรื่องแบบนี้งานที่ทำคงจะมีความสุขและสบายใจกว่า

“หมอครับ ผมขอโทษนะครับเมื่อวานผมหงุดหงิดไปหน่อย” เสียงขอโทษที่ตั้งขึ้นทำให้ผมต้องหันไปมองที่เคาน์เตอร์จ่ายยาที่น้อง ๆ กำลังทำงานอยู่

“ฝากขอโทษคุณหมอผู้ชายคนเมื่อวานด้วยนะครับที่ผมอารมณ์เสียและก็เอายาไปทิ้ง วันนี้ผมมารับยาแล้วครับ แต่ขอรับยาจากหมอผู้หญิงนะครับ อยากให้ช่วยเข้าใจผมด้วย” คำขอโทษที่ออกมาจากใจของผู้ป่วยจิตเวชรายนี้ เป็นคำสั้น ๆ ง่าย ๆ แต่บาดลึกลงในหัวใจของผม มันไปสะกิดใจให้ผมนึกถึงคำปฏิญาณตอนเข้ารับเรียนเภสัชศาสตร์ใหม่ ๆ อีกครั้ง

“ข้าพเจ้านิสิตเภสัชศาสตร์อินแก้ว สิงห์แก้ว ข้าพเจ้าขอให้สัตย์ปฏิญาณว่าข้าพเจ้าจะนึกถึงประโยชน์ของผู้ป่วยเป็นที่ตั้ง เอาประโยชน์ของตนเป็นเรื่องรอง

ข้าพเจ้าจะให้การดูแลผู้ป่วยโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ เพศ หรือเชื้อชาติ ข้าพเจ้า จะให้การดูแลผู้ป่วยด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักและความหวังดี”

เสียงปฏิญาณตนที่เหมือนจะเลื่อนหายไปจากใจผมกลับมาดังก้องขึ้น อีกครั้ง ทำให้ผมต้องกลับมาทบทวนความคิดและอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในวันวานอีกครั้ง ควรแล้วหรือที่ผมจะเกิดความเบื่อหน่ายในการให้บริการผู้ป่วยที่ไม่ได้ตั้งใจเรา ควรแล้วหรือที่ผมจะเลือกให้บริการเฉพาะผู้ป่วยที่เราอยากให้บริการแท้ที่จริงแล้วผมควรให้บริการผู้ป่วยทุกคน ด้วยความรักและความหวังดี ดังที่เคยให้สัตย์ปฏิญาณไว้ ขอขอบคุณมากครับ สำหรับคำขอโทษ ที่ทำให้ผมได้เข้าใจ และได้ทบทวนบทบาทและหน้าที่ของตนเองอีกครั้ง ตอนนี้ผมเข้าใจแล้ว และจะพยายามเข้าใจถึงใจของผู้ป่วยทุกคนที่ผมให้บริการ และหวังว่าสักวันหนึ่ง คุณคงจะยอมรับยาจากหมอผู้ชายอย่างเต็มใจและยินดี

## คำของคน

อังคณา ทองผาย

เช้าวันหนึ่งที่ฉันไม่ต้องไปขึ้นเวร ได้ยินเสียงพ่อบ่นเจ็บหน้าอกหายใจไม่ออกอยู่ตลอดเวลา และพอกี้เดินไปมาไม่หยุด ฉันคิดว่าคงไม่เป็นอะไรมาก เพราะเมื่อประมาณ 2 เดือน ที่ผ่านมาพ่อบ่นเจ็บหน้าอก ไปตรวจร่างกายก็ไม่พบอาการผิดปกติ และคุณหมอก็นัดมาตรวจเลือดเพื่อเช็คร่างกายอีกครั้ง ในเดือนต่อมา ถึงวันนัดพ่อก็ตื่นขึ้นจึงไม่ได้ไปตามนัด ในเช้าวันนี้พ่อกี้มีอาการเหมือนเดิมอีกครั้งโดยมีอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ดิฉันเห็นพ่อเดินไปมาไม่หยุด คิดว่าคราวนี้พ่อกี้จะแน่นหน้าอกมากจริง ๆ จึงตัดสินใจโทรติดต่อ 1669 ขณะนั้นพ่อได้เดินไปบ้านของป้าซึ่งอยู่ติดกัน ศูนย์ EMS 1669 บอกว่าคงต้องรอนานหน่อยเพราะตอนนี้รถกู้ชีพที่อยู่ใกล้บ้านออกไปรับคนไข้รายอื่นอยู่ หลังจากที่เราวางสายโทรศัพท์ก็ได้ยินเสียงป้าตะโกนโหวกเหวกว่าพ่อตายแล้ว ฉันรีบวิ่งไปที่บ้านป้าทันที เห็นพ่อนอนอยู่บนพื้น หหมดสติ จึงรีบโทรศัพท์ไปที่โรงพยาบาลเพื่อขอใช้บริการรถ EMS แล้วรีบมาปลุกพ่อให้ตื่นแต่พ่อกี้ยังไม่รู้สึกตัว ยิ่งกว่านั้นพ่อกี้ยังหายใจทางปาก ปลายมือปลายเท้าเขียวปากเขียว คลำชีพจรไม่ได้ ดิฉันได้แต่คิดว่าพ่อกี้เป็นที่รักคงจะจากไปแล้ว ในขณะที่นั้นก็มีคนแก่คนเฒ่าในหมู่บ้านมามุงดู พ่อกี้ตั้งสติได้จึง ด้วยความหวังว่าต้องช่วยให้พ่อกี้กลับมามีชีวิตอยู่ต่อไป จึงปัมหัวใจพ่อกี้ ท่ามกลางเสียงของผู้คนที่มามุงดูดิฉันปัมหัวใจ ทุกคนบอกว่าจะทำให้อาการของพ่อกี้แย่กว่าเดิม แต่ดิฉันไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น ยังปัมหัวใจของพ่อกี้ไม่หยุด จนรถโรงพยาบาลมาถึง

คุณหมอบอกว่าพ่อกี้มีภาวะหัวใจขาดเลือด ต้องส่งตัวไปที่ โรงพยาบาล จังหวัด พ่อกี้ถูกส่งตัวไปที่อาคารผู้ป่วยหนักหลอดเลือดและหัวใจ คุณหมอได้อธิบายแผนการรักษาว่าจำเป็นต้องได้รับการสวนหลอดเลือดหัวใจอย่างเร่งด่วน ดิฉันได้นั่งรอที่หน้าห้องประมาณ 1 ชั่วโมง โดยหลังได้รับการรักษา พ่อกี้เริ่มรู้สึกตัว เข้าใจ และสื่อสารกับดิฉันได้แม้จะยังพูดไม่ได้เพราะยังใส่ท่อช่วยหายใจ พ่อกี้มีอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ จากที่หัวใจหยุดเต้นก็กลับมาเต้นได้เหมือนเดิม จากที่ไม่รู้สึกตัวกลับมาเดินได้พูดได้เป็นปกติได้อีกครั้ง ปัจจุบันพ่อกี้สามารถทำงานได้ตามปกติ ดูแลหลาน

ซึ่งเป็นลูกสาวของดิฉันได้เหมือนเดิม

ประสบการณ์ชีวิตในครั้งนี้ทำให้ผู้ช่วยเหลือคนไข้อย่างดิฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้มาทำงาน ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดมแห่งนี้ ที่ซึ่งเห็นความสำคัญของการให้ความรู้แก่บุคลากรทุกระดับในการฝึกการช่วยฟื้นคืนชีพ ซึ่งไม่ใช่จะใช้กับผู้ป่วยในโรงพยาบาลเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปใช้ได้กับพ่ออันเป็นที่รักยิ่งชีวิตของดิฉัน สามารถช่วยให้พ่อได้กลับมามีชีวิตเป็นร่มโพธิ์ใหญ่แก่ดิฉัน และลูก ๆ ต่อไป

## กำลังใจจากแววตา

พวงเงิน พานทอง

..เกือบสี่โมงเย็นแล้ว... ฉันเหลือบมองนาฬิกาข้อมือ พร้อมนึกในใจว่า เวลาของวันนี้ช่างเร็วจริง ๆ และก็เป็นอย่างอื่นหนึ่งที่ผ่านไปได้ด้วยดีสำหรับวันที่มีคลินิกเบาหวานที่ฉันต้องออกจากบ้านมาทำงานตั้งแต่ตีห้า ขณะที่กำลังนั่งแบบหมดแรงอยู่ ทันใดนั้น น้องพนักงานมาบอกว่า “พี่เนาะ มีคนไข้มาหา เขาบอกว่ามาหาหมอพวง”

ฉันเหลือบเห็นคนไข้เบาหวานคนหนึ่ง ซึ่งจำได้ว่าป่าไม่ได้เป็นคนไข้ชนิดวันนี้ แล้วนี่เป็นอะไรมาหรือเปล่าเพราะมาจนเย็นปานนี้แล้ว

“เฮ้อ! ป่ามารับยาหรือ แต่เอ..หนูจำได้ว่ายังไม่ถึงเวลานัดของป่านะ”  
ฉันพูดทักขึ้นเมื่อเจอหน้าป่า

“ป่าเขามองเห็นแล้ว อยากเห็นหน้าหมอพวงอยากขอบคุณหมอพวงเนี่ยะ เพิ่งกลับมาจากโรงบาลวัดไร่จึงยังไม่ถึงบ้านเลย” ลุงผู้เป็นสามีของป่าพูด

“ขอบคุณมากเลยนะหมอพวง” เป็นประโยคสั้น ๆ จากป่าพร้อมกับมือที่ยื่นมาจับมือของฉัน

ฉันพูดไม่ออกได้แต่ยื่นมือไปจับมือเขา พลางนึกถึงเหตุการณ์ครั้งแรกที่เจอกับป่าเป็นเช้าวันพฤหัสบดี ซึ่งเป็นวันคลินิกเบาหวาน มีคนไข้มารับบริการประมาณ 180 คน จากการซักประวัติพบว่า ป่าเป็นคนไข้เบาหวานมาประมาณ 20 ปี รักษาที่โรงพยาบาลเอกชน คลินิกแพทย์ ใช้ทั้งยากิน และยาฉีด ร่วมกับยาสมุนไพรใครบอกว่าอะไรดีป่าแกก็ลองหมด ต่อมามีปัญหาเรื่องจอประสาทตาเสื่อม ตามองไม่เห็นทั้ง 2 ข้าง ซึ่งก็รักษาที่คลินิกและก็ไปรักษาที่โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ ป่าต้องจ่ายค่ารักษาเอง เนื่องจากไม่ได้ทำตามระบบการส่งต่อซึ่งค่าใช้จ่ายค่อนข้างมาก จึงมาให้โรงพยาบาลช่วยเรื่องการส่งต่อ ตอนแรกฉันรู้สึก

หงุดหงิด เพราะป่าแกไม่เคยมารักษาที่เราเลย แกรมข้ามชั้นตอนไปรักษาเอง ซึ่งครั้งนั้นป่าแกก็มาโรงพยาบาลพร้อมครอบครัวคือ สามี และบุตรสาว ที่คอยจูงมือเวลาแกลงเนื่องจากตาแกลงมองไม่เห็น เมื่อเห็นสภาพของป่าแล้ว อารมณ์ที่หงุดหงิดจึงเปลี่ยนมาเป็นสงสารแทน

“เอาอย่างนี้นะป่า... วันนี้ข้างคางอาหารมาหรือเปล่า” ป่าบอกว่า “งดมา” ฉันทันเลยพูดต่อว่า “เดี๋ยวป่าต้องตรวจน้ำตาลในเลือดก่อน เพื่อดูเรื่องโรคเบาหวานที่ป่าเป็นอยู่ และต้องให้หมอใหญ่ที่นี้ตรวจดูก่อนนะจะมาขอใบส่งตัวเลยไม่ได้” ฉันทันได้แนะนำให้คนไข้และญาติทราบ และพาป่าไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือดพบว่ามีความดันสูงคือ 300 กว่า ๆ ซึ่งทางคุณหมอก็ได้ขอรักษาป่าจนกว่าจะควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติก่อน ถึงจะส่งต่อไปรักษาเรื่องตาได้ ซึ่งป่าและครอบครัวก็เข้าใจดีและยินยอมรับการรักษารักษาเรื่องเบาหวานที่โรงพยาบาล ฉันทันจึงขึ้นทะเบียนเป็นคนไข้ในคลินิกเบาหวาน ให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวต่าง ๆ ให้ทั้งตัวป่าเอง สามี และลูกสาวฟัง และนัดมารับยา หลังจากนั้นป่าแกก็มาตามนัดทุกครั้ง และภาพที่เห็นประจำคือจะมากันทั้ง 3 คน ทุกครั้งไปจนฉันทันยังพูดกับน้องพยาบาลเลยว่าป่าแกยังดีนะยังมีคนคอยดูแล ช่วงการรักษาแรก ๆ ป่ามีระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากคือ 200 – 300 mg% ทุกครั้งที่มาตรวจฉันทันก็จะให้คำแนะนำ และให้กำลังใจแถมเสมอครั้งละประมาณ 5 -10 นาที ถ้ามีเวลา แต่ถ้ายุ่งมากฉันทันก็แค่ทักทายแถมตามปกติและบอกให้พยายามคุมน้ำตาลในเลือดให้ได้ ต่อมาอีกประมาณ 4 เดือน ป่าแกสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดีขึ้น จึงได้รับการส่งตัวไปรักษาตาต่อที่ รพ.เมตตาประชารักษ์ จากตาที่มองไม่เห็นทั้ง 2 ข้าง จนสามารถมองเห็นได้ 1 ข้าง และอีกข้างเริ่มเห็นกลาง ๆ จนเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ลุงได้มาขอใบส่งตัวเพื่อรับการผ่าตัดใหญ่ ฉันทันจึงบอกลุงไปว่า “ผลผ่าตัดตาเป็นอย่างไร ถ้าหากแวะมาครั้งหน้ามาบอกบ้างนะลุง” และฉันทันก็ได้ใส่ใจอะไรมากมายยังคงทำหน้าที่เป็นพยาบาลผู้ป่วยนอกเหมือนกับทุก ๆ วัน ต้องพบคนไข้วันละไม่ต่ำกว่า 300 - 400 คน เจอคนไข้ 100 คนก็ 100 อารมณ์ และยังเป็นคลินิกโรคเรื้อรังด้วยแล้ว ที่พยายามให้คนไข้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อควบคุมโรคได้ ลดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ถ้ามว่าเหนื่อยไหม ตอบได้เลยว่าเหนื่อย ท้อไหม หลายครั้งที่ท้อจนบางครั้งถึงกับร้องไห้ก็มี

แต่ ณ ขณะนี้ รอยยิ้มที่ส่งมาพร้อมกับมือที่มาสัมผัสฉันทัน พร้อมกับแววตาที่ฉันทันรับรู้ได้ว่าเป็นแววตาที่มองมาที่ฉันทันพร้อมกับบอกว่า “ขอบคุณมาก” ส่งผลให้หัวใจฉันทันพองโตขึ้นมาอย่างไม่รู้ตัว

เราพูดคุยกันสักพักหนึ่ง...ป่าพร้อมกับลุง และลูกสาวก็ขอตัวกลับ เพราะตั้งแต่ออกจากโรงพยาบาลวัดไร่จึงมา ยังมาไม่ถึงบ้านเลย “ขอบคุณอีกครั้งนะหมอพวงถ้าไม่ได้หมอพวงวันนี้ป่าคงเป็นคนตาบอดไปแล้ว” ป่าพูดพร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ รวมทั้งลุงและลูกสาว

นัยน์ตาของฉันทัน เริ่มมีน้ำน้อย ๆ เอ่ออยู่บริเวณใต้ตา อย่างไม่ทันตั้งตัว ฉันทันเดินไปส่งป่าแกที่บริเวณหน้าแผนกผู้ป่วยนอก ก่อนที่ป่าจะค่อย ๆ เดินจากไปพร้อมกับครอบครัว แยกหันมามองฉันทันอีกครั้งพร้อมรอยยิ้มและแววตาที่เปี่ยมสุข ป่าได้เดินไปแล้ว...แต่รอยยิ้มของฉันทันยังไม่จางหาย...

ขอบคุณมากนะคะป่า...รอยยิ้มและแววตาของป่ามันได้ช่วยให้พยาบาลคนหนึ่งได้มีกำลังใจ กำลังกายในการทำงานในวันต่อ ๆ ไป อย่างไม่ย่อท้อ.... และขอขอบคุณที่ทำให้รู้ว่า...การที่เราเสียเวลาแค่เล็กน้อยในการให้คำแนะนำ และพูดให้กำลังใจคนไข้...มันเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เขามีความหวังและมีชีวิตที่ดีร่วมกับครอบครัวต่อไปได้อีกยาวนาน....

# เครือข่าย CAPD

จรรยา มิ่งขวัญ

นับย้อนหลังไปเมื่อ 10 กว่าปีที่แล้ว ไม่มีใครคิดว่าโรงพยาบาลชุมชนระดับอำเภอ จะสามารถเปิดศูนย์ฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียมและล้างไตทางหน้าท้องได้คนไข้ไตวายที่ต้องการรอดชีวิต ต้องดิ้นรนเข้าไปรักษาและฟอกเลือดในจังหวัดหรือโรงพยาบาลศูนย์ที่ไกลที่สุดเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะเสียเวลา และค่าใช้จ่ายมากมายก็จำเป็นต้องไปเพราะเป็นทางเลือกสุดท้าย ถ้าไม่เลือกก็คงเหลือทางเดียวคือ เข้าวัด! เป็นความโชคดีของชาวอำเภอบำเหน็จและอำเภอกัลยเกตุ ที่ป่วยเป็นไตวายระยะสุดท้ายแล้วมีที่รักษาใกล้บ้าน ผู้บริหารเห็นความสำคัญ และได้เริ่มเปิดให้บริการฟอกเลือด ด้วยเครื่องไตเทียมตั้งแต่ปี 2549 แรก ๆ ก็เปิดให้บริการเล็ก ๆ โดยมีเครื่องฟอกไต 2 เครื่อง และปี 2550 เปิดให้บริการล้างไตทางหน้าท้อง การบริการล้างไตเติบโตค่อนข้างเร็ว ปี 2556 มีเครื่องฟอกไต 10 เครื่อง ผู้ป่วยล้างไตทางหน้าท้อง 90 ราย รวมผู้ป่วยกลุ่มนี้ก็เกือบ 200 คน ผู้ป่วยที่รักษาฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ส่วนใหญ่ปัญหาไม่ซับซ้อนยุ่งยากมากเพราะพยาบาลควบคุมดูแลคุณภาพการขจัดน้ำ ของเสียเป็นส่วนใหญ่แต่ผู้ป่วยล้างไตทางช่องท้อง (CAPD) ต้องกลับไปทำที่บ้านทุกวันดูแลตัวเองหรือบางคนที่อายุมากจะมีลูกคอยดูแล อย่างใกล้ชิด ผู้ป่วยแต่ละคนพบปัญหาแตกต่างกันไปสิ่งสำคัญคือการป้องกันเรื่องการติดเชื้อในช่องท้อง อย่างเคร่งครัด

กรณีผู้ป่วยนางสมมาตร อายุ 54 สิทธิ 30 บาท เลือกรักษา CAPD ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทำบ่อมิลูกสาวชื่อพุฒิน เป็นผู้ดูแลประจำ พุฒินเป็นคนจริงใจตั้งใจเรียนล้างไตทางช่องท้องกับพยาบาลดีมาก ทำทางจะรักแม่มาก ก่อนที่แม่ป่วยพุฒินไปทำงานโรงงานที่กรุงเทพฯ พอรู้ว่าแม่ป่วย หมอบอกว่าต้องมีคนดูแลอย่างใกล้ชิด พุฒินตัดสินใจลาออกจากงานเพื่อมาอยู่ดูแลแม่ที่บ้านตลอดเวลา หลังจากอาการของยายมาดีขึ้นหมอก็ให้กลับบ้าน เจ้าหน้าที่ที่ดูแลก็รู้สึกดีที่พุฒินตั้งใจดูแลแม่ "เคสนี้สบายใจได้เลยเรื่องติดเชื้อ คงไม่มี" พยาบาลประจำเคสคุยกันหลังจากผู้ป่วยคล้อยหลังออกประตูห้อง พุฒินกลับมาอยู่บ้าน เปิดร้านขายอาหาร

พร้อมกับดูแลแม่ไปด้วย พุฒินจะจัดมุมสถานที่ของร้านแยกออกมาเพื่อปล่อยน้ำยาออกทางช่องท้องให้แม่ ในระหว่างนั้นหากใครเดินเข้าไปหาหรืออยู่ใกล้ ๆ แถวนั้นเขาจะบอกให้ออกไปไกล ๆ และก็จะบอกว่า "อย่ามาใกล้แถวนี้เดี๋ยวแม่จะติดเชื้อ" พุฒินบ่นบ่อย ๆ เข้า ชาวบ้านที่เห็นก็จะซุบซิบ นินทาว่า "สงสัยแม่เค้าเป็นเอดส์ไม่กล้าซื้ออาหารหรก กั้วติดเอดส์"

ต่อมาร้านขายข้าวของพุฒินก็ไม่มีใครกล้าเข้าไปซื้อ ร้านเริ่มซบเซาจนต้องปิดกิจการ เมื่อถึงวันนัดยายมาตรวจ พยาบาลเห็นพุฒิน มีท่าทีไม่สดชื่น พุฒินบ่นลง ก็เลยชวนคุย พุฒินบ่นให้พยาบาลฟังว่า "ไม่มีอะไรทำ เปิดร้านอาหารก็ไม่มีใครไปซื้อ" ได้คุยกันก็เลยรู้สาเหตุ ทีมหน่วยไตเทียมจึงประชุม ปรึกษาตามไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วย และ รพ.สต. ด่านศรีสุข ในเขตรับผิดชอบ ทีมงานเล่าเหตุการณ์ผู้ป่วยและขอความร่วมมือเจ้าหน้าที่ช่วยติดตาม ดูแลแจ้งโรคและการรักษาที่ถูกต้องให้ชาวบ้านใกล้เคียงได้รับรู้ ทาง รพ.สต. ก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ประมาณ 2 เดือนต่อมา พุฒินคนเก่าก็กลับมา และสิ่งที่ไม่คาดฝันคือ พุฒินถูกเลือกเป็น อสม. ประจำ รพ.สต. ด่านศรีสุข !! ชาวบ้านเข้าใจเรื่องแม่ป่วยด้วยโรคไต และที่สำคัญพุฒินเป็นผู้ชำนาญการดูแลผู้ป่วยล้างไตทางช่องท้องของหมู่บ้าน และเป็นเครือข่ายจิตอาสาผู้ป่วย CAPD โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทำบ่อมิลูกสาว

ต้องขอขอบคุณทีมงาน รพ.สต. ด่านศรีสุข อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดหนองคาย ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

# ผู้ดูแล คนสำคัญและกำลังใจ

สุรพร พาไหม

ดิฉันเป็นพยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติการที่กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวและ  
บริการปฐมภูมิ เขตเทศบาลเมืองบ้านดุง รับผิดชอบการดูแลหมู่บ้านประดู่  
หมู่ที่ 6 ซึ่งเป็นชุมชนเมือง การดูแลชุมชนเป็นการทำงานในเชิงรุก ที่ต้องออก  
เยี่ยมบ้านและให้บริการใกล้บ้านใกล้ใจ ดิฉันจำได้ว่าเมื่อปี 2550 ได้รับการส่งต่อ  
ผู้ป่วยหญิงชราวัย 70 ปี ซึ่งมีภาวะสมองตายจากเส้นเลือดในสมองแตก คุณยาย  
มีลูกชายและลูกสาวรวมกันแล้ว 5 คน อาจจะเป็นการโชคดีของคุณยายที่มีผู้ดูแล  
คือ ลูก ๆ ของคุณยายดูแลอย่างดีไม่ว่าจะเป็นอาหารเหลว การดูดเสมหะจากคอ  
ผ่านช่องท่อเจาะที่คอ และการเปลี่ยนผ้าอ้อม ตลอดจนการทำกายภาพบำบัดให้  
แม่ทุกวัน ลูกชายที่เป็นผู้ดูแลได้เสียสละลาออกจากงานที่เป็นช่างอยู่ บริษัท  
โตโยต้า มาดูแลแม่เป็นอย่างดี โดยไม่มีที่ท่าเบื่อ และยังมีอารมณ์ดีมีความสุขที่  
เห็นแม่ตอบสนอง เมื่อเรียกชื่อโดยกระดิกนิ้วมือ แต่ดิฉันก็รู้ว่าแม่ของพี่เขาคงไม่มี  
โอกาสกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ดิฉันจะเป็นคนไปเปลี่ยนสายยางให้อาหาร  
เหลวทางจมูกและสาวสวนปัสสาวะให้คุณยายทุกเดือน เห็นพี่เขาดูแลแม่ก็มี  
ความสุขและอึ้งใจในความกตัญญูของลูกชายคุณยาย ถ้าคุณยายไม่มีลูกชายคนนี้  
คงเสียชีวิตไปนานแล้ว พี่เขาได้ดูแลพระอรหันต์คือ แม่ เป็นอย่างดีและความตั้งใจ  
ที่ดี และความตั้งใจที่ดีนี้เอง ส่งผลทำให้ลูกชายของเขาสอบติดแพทย์  
ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปัจจุบันเรียนชั้นปีที่ 6 แล้วอีกไม่กี่เดือนก็จะจบแล้ว ดิฉัน  
ได้พูดคุยกับพี่เขาบอกว่า อยากให้ลูกชายมาอยู่ที่อำเภอบ้านดุง แต่ไม่รู้ว่าจะได้  
ไหม จะเห็นได้ว่าผู้ดูแลมีความสำคัญกับผู้ป่วยอย่างยิ่ง เปรียบเสมือนอวัยวะที่  
สำคัญ ที่ช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวต่อไปได้ ถ้าขาดผู้ดูแลที่ช่วยเหลือผู้ป่วยแล้ว  
ชีวิตผู้ป่วยคงจบลงตั้งแต่เริ่มมีอาการป่วย

แนวทางในการดูแลผู้ป่วยติดเตียง คือ การดูแลผู้ป่วยที่อยู่บ้านอย่างมี  
ความสุขอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ผู้ป่วยคุ้นเคย แต่ยังมีพยาบาลไปคอยดูแลร่วมกับ  
ญาติที่บ้าน มีผู้ดูแลให้ความอบอุ่นและให้กำลังใจ ซึ่งดิฉันก็ให้กำลังใจแก่ผู้ดูแล  
คุณยายและคอยซักถาม ตรวจสอบสุขภาพให้ด้วยเพื่อให้เขาได้มีแรงและกำลังใจดูแล

แม่ต่อไป แม้ว่าใช้เวลานานเท่าใด เราทุกคนก็พร้อมในการช่วยเหลือและดูแล  
คุณยายซึ่งอยู่ในภาวะการณผู้ดูแลแบบประคับประคอง ในทุก ๆ วันลูกชายจะเปิด  
เพลงลูกทุ่งหรือหมอลำ ดูเหมือนพี่เขาจะทำให้แม่ด้วยความรักและเอาใจใส่ใน  
อาการและปฏิกิริยาตอบสนองของมารดา รู้ว่ามีอาการอย่างไรดีใจ เห็นการดูแล  
ของลูกต่อแม่แล้ว ก็อึ้งใจ เป็นสุขใจอย่างมากเรียกว่าอึ้งบุญ และอย่างนี้เองที่เรียก  
ว่า กำลังใจที่ดีที่สุดที่ผู้ป่วยต้องการ เราทุกคนอยากสร้างผู้ดูแลที่เหมือนลูกคุณยาย  
ที่คอยดูแลคุณยายอย่างดี โดยไม่บ่นว่าเหนื่อยหรือท้อแท้เลยสักครั้งเดียว ต้องขอ  
ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จงช่วยดลบันดาลให้คุณยายและลูกชายได้อยู่ดูแลกันอย่างนี้ไปอีก  
นาน ๆ จนกว่าจะถึงวาระสุดท้ายจริง ๆ เมื่อถึงวันนั้นลูกชายคุณยายคงไม่นึก  
เสียใจเขาได้ดูแลแม่อย่างดีที่สุดแล้วนั่นเอง



# ความสุขใกล้ตัว

รัตนภรณ์ อาจผดุงกุล

น่านเป็นเมืองเล็กกลางขุนเขาที่ต้องอาศัยความตั้งใจจึงจะไปถึง เพราะถูกล้อมรอบด้วยภูเขาสูงต้องผ่านเส้นทางที่คดเคี้ยวการเดินทางค่อนข้างลำบาก อำเภอปัว อำเภอทางตอนเหนือห่างจากตัวจังหวัด 60 กิโลเมตร มีพื้นที่เป็นภูเขาประมาณ 80 % มีประชากรที่เป็นชนเผ่าต่าง ๆ อยู่ในพื้นที่สูง 15 % ทำให้การเดินทางเพื่อเข้ารับการรักษา หรือโอกาสการเข้าถึงบริการค่อนข้างยากลำบาก ในอดีตพื้นที่อำเภอปัวและอำเภอข้างเคียง จังหวัดน่านเป็นพื้นที่ที่มีการต่อสู้กันทางด้านอุดมการณ์ ทำให้มีผู้ได้รับเคราะห์กรรมจากเหตุการณ์ดังกล่าว จนมีผู้พิการหรือสูญเสียอวัยวะ อันเกิดจากกับระเบิดจำนวนมาก

ทีมงานเวชกรรมฟื้นฟู โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัว ได้ให้บริการทั้งเชิงรับและเชิงรุก มาหลายปี แต่โอกาสการเข้าถึงบริการเชิงรุกของพวกเราค่อนข้างน้อย เนื่องจากความยากลำบากในการเดินทาง ความพร้อมของรถทำให้พี่น้องชาวปัว ที่อยู่ห่างไกลหรือพื้นที่สูง ต้องเสียโอกาสในการเข้าถึงบริการ ถึงแม้เราอยากจะออกไปให้บริการ และแล้วในปี 2555 ด้วยความอนุเคราะห์ของธนาคารออมสิน และมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช บริจาครถออกหน่วยบริการเคลื่อนที่ที่มีความพร้อมสำหรับออกหน่วยบริการกายภาพบำบัด มีอุปกรณ์ เครื่องมือพร้อมสำหรับการให้บริการ ทีมงานเรา ซึ่งประกอบด้วย นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด และนักกายอุปกรณ์ จึงได้รับโอกาสในการออกหน่วยเคลื่อนที่ไปหากกลุ่มผู้เสียโอกาสดังกล่าว พวกเราจึงจัดออกหน่วยบริการได้เกือบทุกวัน โดยนักกายอุปกรณ์เราเป็นพนักงานขับรถ 2 in 1 เลย พวกเราออกไปให้บริการที่ รพ.สต. ในพื้นที่สูง ห่างไกล โดยนัดให้ผู้ป่วยเป้าหมายไปรอที่ รพ.สต. ไม่ต้องเดินทางมารับบริการที่ รพ. อีกแล้ว ซึ่งหากเราไม่มาให้บริการที่ รพ.สต. ผู้ป่วยก็อาจจะไม่ไปรับบริการที่ รพ. ตามนัด “คงได้ใช้ขาเทียมที่แตกหัก หรือสั้นแตก” “รถเข็นที่เข็นไม่ไป” “ทนปวดอยู่ที่บ้าน เพราะไม่มีใครไปส่งที่ รพ.” “ลูกหลานต้องเสียเวลาไปส่ง ไม่บอกดีกว่า ทนเอา” เมื่อเรามีความพร้อมมากขึ้น เราก็ขยายโอกาสการเข้าถึง ไปยังอำเภอข้างเคียง ได้แก่

อำเภอบ่อเกลือ อำเภอเฉลิมพระเกียรติ อำเภอทุ่งช้าง ซึ่งมีความยากลำบาก ในการเข้าถึงบริการกว่าที่อำเภอปัว โดยบางครั้งเราก็ต้องออกไปนอนค้างคืน เพื่อให้บริการด้วย ถึงแม้ไกลอย่างไร ความสุขก็เกิดขึ้นทุกครั้งที่เราเห็นผู้ด้อยโอกาส ได้รับการให้บริการ เห็นรอยของเราพร้อมทีมงาน เหมือนโอกาสและความสุขที่รอคอยกำลังมาถึง พวกเราก็มีความสุขที่ได้ไปให้บริการถึงที่

ในปี 2556 เรามีแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู มาเป็นสมาชิกใหม่และเป็นผู้นำ ทีมของเรา ทำให้ทีมงานเราคึกคักมากขึ้น มีความมั่นใจ จัดทีมออกหน่วยไปให้บริการในทุก รพ.สต. เราไปตรวจรักษา โดยแพทย์และนักกายภาพบำบัด, ออกใบรับรองผู้พิการให้แก่พี่น้องประชาชน โดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู, ซ่อมกายอุปกรณ์ ทำขาเทียม โดยช่างกายอุปกรณ์, ค้นหาและรักษากลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางการเรียนรู้ โดยนักกิจกรรมบำบัด

ตอนนี้พวกเราพร้อม มีขวัญกำลังใจ ในการทำงาน ด้วยความไว้วางใจ ความปรารถนาดี มีความสุขทุกครั้งที่เราออกให้บริการ เห็นรอยยิ้มของผู้ด้อยโอกาสดังกล่าว เมื่อได้รับบริการจากพวกเรา รู้สึกว่า ยิ่งออกให้บริการในพื้นที่ไกล ๆ ยากลำบาก ยิ่งมีความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ เสียงเล็ก ๆ ที่ทำให้เรา หายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง แม้ว่าบางราย เราก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้ทำได้เพียงบรรเทาอาการ

“น้า... ได้ขาเทียมใหม่ แทนขาเทียมที่ทำจากไม้ (ทำเอง)”

“ยาย... ได้ใบรับรองผู้พิการ จะได้รับเงินช่วยเหลือยังชีพทุกเดือนแล้ว”

“ตา.....บรรเทาปวดอย่างมาก แล้วรู้ว่าควรทำอะไรต่อที่บ้าน เพื่อลดอาการปวด”

“รักษาคนไข้ให้หาย ทำไม่ได้ทุกวัน แต่ทำให้คนไข้สบายใจ ทำได้ทุกวัน” ความพร้อมทั้งครุภัณฑ์ ยานพาหนะ ทำให้ทีมเราสามารถลุยให้บริการเชิงรุกได้ทุกพื้นที่มากขึ้น แต่สิ่งที่สำคัญคือ หัวใจเดียวกัน ของทีมงาน ที่อาศัยความแตกต่าง มาเติมเต็มซึ่งกันและกัน ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะนำมาซึ่งภาระงานที่หนักและซับซ้อนมากขึ้น แต่ยังคงมุ่งมั่นทำงานด้วยความสุข

# 5 นาทีวิกฤต ลิขิตชีวิตน้อย

จำลอง สมสีแสง

พยาบาลห้องคลอดทุกคนต้องเตรียมตัว และความพร้อมตลอดเวลา เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือ มารดาและทารกในทุกระยะของการคลอด เรื่องเล่าเรื่องนี้เกิดขึ้นจริงในห้องคลอดโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหาและไม่น่าจะเกิดขึ้นให้ชื่อเรื่องว่า “5 นาทีวิกฤต ลิขิตชีวิตน้อย” เป็นเรื่องเล่าที่ทำให้เจ้าหน้าที่ห้องคลอดเครียด ตื่นเต้น ลุ้นระทึก และขำไม่ออก ทำให้ชื่อเรื่องว่า “5 นาทีวิกฤต ลิขิตชีวิตน้อย” ขอให้ทุกท่านรับฟังได้เลยค่ะ วันนั้นเป็นเวรเช้าดิฉันขึ้นทำงานตามปกติ เมื่อเปลี่ยนเสื้อชุดห้องคลอดแล้วเดินออกมา พบน้องผู้ช่วยพยาบาลบอกด้วยหน้าตาที่ตื่นเต้นว่า “พี่เป่าคะคนไข้ในห้องคลอดโดนมีดเข้า ทำตาขวางชี้หน้าด่าพยาบาลไม่ยอมให้ทำคลอด” ดิฉันรีบเข้าไปในห้องคลอดทันที ภาพที่เห็นคือผู้คลอดชื่อ นูไอณี (นามสมมุติ) รูปร่างสูงใหญ่ ส่วนสูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 90 กิโลกรัม เดินวนไปวนมารอบห้องคลอดหน้าตาแสดงความโกรธ ตาแข็งที่อพร้อมกับชี้หน้าด่าพยาบาล 2 คน ที่เดินตามเพื่อจะช่วยกันจับ “อีหมอบ้ามึงอย่าเข้ามานะ” ซึ่งเมื่อวานข้าพเจ้าเจอผู้คลอดแล้วและได้ประวัติจากญาติว่า ผู้คลอดมีสติไม่สมประกอบ (ไม่ครบ 100) คลอดลูก 2 คน ไม่สามารถเลี้ยงลูกได้ พี่สาวต้องเอาไปเลี้ยง ข้าพเจ้าหันไปบอกให้พยาบาลเวรตึกรายงานอาการ พี่แอะรายงานมาว่า “ประวัติ G4P2A1 ภูน้ำแตกแล้ว ปากมดลูกเปิดหมด ย้ายเข้าห้องคลอดมา 15 นาที ไม่ยอมให้ทำคลอดลูกเดินและชี้หน้าด่าเจ้าหน้าที่ดังที่เห็น เป่าแกมาทำคลอดมา ฉันทมดปัญหาแล้วช่วยกันจับจนเหนื่อยหมดแล้ว” ดิฉันสวมชุดพร้อมจะทำคลอด แล้วเดินเข้าไปใกล้ผู้คลอดพร้อมกับยิ้มให้ และยื่นมือออกไปพร้อมเรียกชื่อ “นูไอณี (ชื่อสมมุติ) นี่พี่เป่าหัวหน้าห้องคลอดนะ เราเป็นเพื่อนกัน ไซ้ไม้ ใจเย็น ๆ นะ ไม่ต้องกลัวเดี๋ยวพี่เป่าจะทำคลอดให้นะ” ผู้คลอดยิ้มเดินเข้ามาพร้อมพยักหน้าทำท่าเหมือนจะยอม ทันใดนั้น สิ่งที่ทุกคนไม่คาดคิดก็เกิดขึ้นผู้คลอดยกเท้าเตะดิฉันจนลงไปนั่งกันกระแทกพื้น พร้อมกับหัวเราะชอบใจแล้วเดินพร้อมกับชี้หน้าด่า พยาบาลทุกคนตลกตะลึงพร้อมกับบางคนก็แอบหัวเราะ ดิฉันทั้งเจ็บทั้งอายแต่ไม่ได้รู้สึกโกรธ รีบลุกขึ้นทั้งที่เจ็บกัน หันไปบอกน้องผู้ช่วยพยาบาล “น้องตีตามพี่กับผู้ช่วยเหลือคนไข้ที่ OPD มา พี่แอะรายงานหมอบให้มาที่ห้องคลอด

เมื่อทารกมีปัญหา น้องพยาบาลเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตทารกให้พร้อม” ระหว่างรอน้องกบดิฉันก็ใช้ความคิดว่าจะทำอะไรดีนะ คิดแล้วก็คิด กบมาไม่ถึง 2 นาที พอเปิดประตูโผล่หน้าจะถามผู้คลอดก็หันไปทำตาขวางยกเท้าพร้อมกับชี้หน้าด่ากบทันที “ไอ้บ้ามึงอย่าเข้ามานะกูเตะมึงแน่” ดิฉันเดินเข้าไปกระซิบกับกบบอกให้กบเดินเข้าทางด้านหลังผู้คลอด ให้น้องพยาบาลช่วยปูผ้ายางและผ้ารองคลอดบนพื้นดิฉันถือผ้า Safe perineum เดินเข้าไปด้านหน้าผู้คลอดด้วยความระมัดระวังมากขึ้นส่งสัญญาณให้กบเตรียมพร้อมช่วยกันตอนผู้คลอดเข้าไปใกล้ผ้ายาง พอได้จังหวะ ดิฉันก็ตัดสินใจเอาเท้าที่สวมรองเท้าบูทเหยียบบริเวณหลังเท้าผู้คลอดผลักหน้าอก พร้อมกันกับที่น้องกบเข้าล็อคแขนผู้คลอดทางด้านหลัง พยาบาลอีก 2 คนช่วยกันกดเท้าให้ผู้คลอดนอนลงบนผ้ายางและผ้าที่ปูไว้บนพื้น ผู้คลอดดิ้นพร้อมกับตะโกนด่า ดิฉันคุกเข่าลงนั่งทำคลอดในท่าที่เีตะบีแต่ทำคลอดที่บ้าน และพบว่าศีรษะของทารกมาคาที่ช่องคลอดเกือบครึ่ง จังหวะนั้นผู้คลอดก็เบ่งพอดี ทารกคลอดออกมาหน้าเขียวตัวอ่อนปวกเปียก ร้องเสียงเบา หายใจเฮือก ๆ HR >100 Suction ในปาก จมูกด้วยลูกสูบยางแดงแล้ว รีบเช็ดตัว ให้แห้ง พยาบาลผู้ช่วยทำคลอดเช็ดตาตัดสายสะดือ ให้นำทารกไปให้ออกซิเจนที่ได้ warmer ทันที พร้อมกระตุ้นให้ร้อง 1 นาที หลังให้ออกซิเจนและกระตุ้นทารกตัวเริ่มแดงขยับแขนขา ร้องเสียงดัง เหมือนได้ยินเสียงจากสวรรค์ ทุกคนโล่งอกหันมายิ้มที่เห็นทารกน้อยคลอดออกมารอดและปลอดภัย ใช้เวลาตั้งแต่ลือคตัวจนทารกคลอดและร้อง 5 นาที ซึ่งเป็น 5 นาทีวิกฤต ที่พยาบาลห้องคลอดต้องจดจำไปตลอดชีวิต และแล้วหมอบก็มาถึง ดิฉันนึกในใจขณะทำคลอดทารกและให้การพยาบาลแม่ (ตำรวจมาตอนหนึ่งจบเรื่องทุกที)

ประสบการณ์ เรื่องเล่าเรื่องนี้เล่ามาเพื่อให้พยาบาลห้องคลอดทุกคนเข้าใจระบบการทำงานมากขึ้น คือให้คิดและวางแผนอย่างเป็นระบบ เพื่อสยบปัญหาเฉพาะหน้า หากเกิดสถานการณ์วิกฤตพยาบาลต้องตั้งสติ สมาธิก็จะเกิดต่อให้เก่งเป็นเลิศก็ไม่สามารถ

# สัมผัสที่อบอุ่น กำลังใจที่เข้มแข็ง

ชนัญญาดา รัตนธรรม

เมื่อฉันรู้ว่าฉันเป็นมะเร็ง ฉันรู้สึกเศร้าใจ หดหู่ใจ ซึมเศร้า มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ฉันมีหน้าที่ดูแลรักษาผู้ป่วย คอยเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วย คอยดูแลผู้ป่วยให้มีอาการดีขึ้น หายและกลับบ้านได้ แต่ตอนนี้ฉันไม่อาจทำอย่างนั้นได้อีกแล้ว เพราะตัวฉันเองได้กลายมาเป็นผู้ป่วยเสียเอง ช่วงที่ฉันรักษาตัวได้รับยาเคมีบำบัด ฉันแพ้ยามากต้องนอน Admit ที่ รพ. คนที่เป็นทุกข์มากที่สุดคือแม่ของฉัน แม่ของฉันปกติเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน อารมณ์ดี พอท่านเห็นฉันมีอาการแย่ง แม่ของฉันมีอาการซึมเศร้าโดยที่ฉันไม่รู้มาก่อนเลย แม่แอบร้องไห้บ่อย ๆ ไม่พูดคุยกับใครเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว ฉันทำงานกับผู้ป่วยมานานฉันเพิ่งเข้าใจความรู้สึกของผู้ดูแลผู้ป่วยว่าเป็นอย่างไร จากความคิดของฉันในตอนแรกที่จะฆ่าตัวตายนั้น ส่งผลทำให้แม่ของฉันเจ็บป่วยทางจิตใจไปด้วย เมื่อเป็นอย่างนั้นฉันจึงกลับมาเข้มแข็งอีกครั้ง หันกลับมาดูแลตัวเองเป็นคนไข้มะเร็งระยะสุดท้ายที่แข็งแรงให้แม่เห็น อ้อมกอดอันอบอุ่นของแม่ ที่แม่กอดฉันทุกวันมันทำให้ฉันมีความสุขมาก ฉันคิดเสมอว่าถ้าหากไม่ยากให้คนที่เรารักเป็นทุกข์ เราจะต้องไม่ทุกข์ให้เขาเห็น หลังจากนั้นดูแลตัวเองดีขึ้นพร้อมกับดูแลแม่ของฉันไปด้วย แม่มีอาการดีขึ้นพูดคุยกับเพื่อนบ้านและไปทำงานได้ตามปกติ หลังจากที่ฉันมีอาการดีขึ้นแล้วฉันมีโอกาสมาทำงาน และมีอยู่วันหนึ่งผู้ป่วยชายในเตียงของฉันหยุดหายใจกะทันหัน แพทย์และทีมพยาบาลช่วยเหลือใส่ท่อเครื่องช่วยหายใจและปั๊มหัวใจผู้ป่วย แต่อีกด้านหนึ่งของมุมห้อง ข้างเตียงผู้ป่วยฉันได้ยินเสียงญาติผู้ป่วยร้องไห้อย่างเจ็บปวดมาก โดยที่ไม่มีใครเข้ามาดูแล ซึ่งพยาบาลและแพทย์กำลังยุ่งกับการช่วยชีวิตผู้ป่วย ฉันนึกถึงแม่ของฉันขึ้นมาทันทีฉันตัดสินใจเดินเข้าไปหาญาติผู้ป่วยที่กำลังร้องไห้ และเสียขวัญและพาญาติผู้ป่วยเดินออกจากบริเวณนั้น แล้วใช้สองมือของฉันจับมือญาติผู้ป่วยเอาไว้และซักถามเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วย ได้ความว่าผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งระยะสุดท้ายญาติทุกคนก็ทราบดี แต่เขายังไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วย ญาติผู้ป่วยบอกว่าเมื่อเขายังกอดกันอยู่เลยแต่ทำไมพ่อถึงมีอาการแย่ง ฉันได้มีโอกาสพูดคุยกับญาติบอกถึงภาวะความเจ็บป่วยและระยะของโรค ที่ผู้ป่วยเป็นอยู่ให้ญาติผู้ป่วยทราบ

และได้พูดถึงการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ทำให้ผู้ป่วยไปจากเราอย่างสงบ ญาติผู้ป่วยทราบ เข้าใจดี และขอให้แพทย์ทีมพยาบาลหยุดการช่วยฟื้นคืนชีพ เพื่อให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ ดิฉันอยากจะบอกว่าหัวใจสำคัญในการดูแลผู้ป่วยอีกอย่างนั่นก็คือผู้ดูแลผู้ป่วย ซึ่งเราอาจจะมองว่าญาติคงไม่เป็นไร จุดมุ่งหมายคือทำอย่างไรก็ได้ให้ผู้ป่วยหายและกลับบ้านได้ ญาติผู้ป่วยเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกำลังใจสำคัญของผู้ป่วยที่จะทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้น พร้อม ๆ กับทีมเจ้าหน้าที่พยาบาล หากเรามองไม่เห็นความสำคัญของญาติผู้ป่วยก็อาจจะทำให้เราได้ดูแลผู้ป่วยเพิ่มขึ้น เพราะอย่างน้อยญาติผู้ป่วยก็จะมีควมวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วยอยู่แล้ว ซึ่งตัวดิฉันเองได้ประสบมากับตัวเอง นั่นคือ แม่ของดิฉันเอง



# ตัวตน Identity

นิทานล้านบรรทัด\*

เด็กหญิงม่วย แซ่ลี่ เกิดในครอบครัวคนจีนแถวเยาวราช พ่อเป็นคนจีน โพนทะเล ส่วนแม่เป็นคนจีนที่เกิดในไทยเมื่อเรียนถึงชั้นประถมสี่ เธอได้เปลี่ยนนามสกุลจากแซ่ลี่เป็น สรรพพิเศษชัยชาญพนาลัย ตามสมัยนิยม และพอขึ้นประถมห้า เธอก็เปลี่ยนชื่อจากม่วยเป็น สุกุลณาวลี



จบมัธยมปลาย เธอสอบเข้าเรียนได้ที่คณะทันตแพทย์ ระหว่างที่เรียนอยู่ชั้นปี 3 นิสิตหญิงสุกุลณาวลี ได้เปลี่ยนชื่อไปเป็น อรรถพรพรรณศรี เนื่องจากมีหมอดูทักว่าคนเกิดวันจันทร์นั้น ชื่อไม่ควรมีสระระ

ทันทีที่รับปริญญาตรี ทันตแพทย์หญิงอรรถพรพรรณศรี สรรพพิเศษชัยชาญพนาลัย ได้เข้าทำงานรับราชการเป็นแพทย์ในกองทัพอากาศ และเมื่อทำงานไปได้สี่ปี เธอก็ได้ทุนไปศึกษาต่อปริญญาโทด้านทันตกรรมประดิษฐ์ที่ประเทศอังกฤษ ที่นั่นเธอได้พบรักกับอุปทูตหนุ่ม



เมื่อเรียนจบ เธอกลับมาเมืองไทยเพื่อเข้าพิธีแต่งงานกับคนรักที่กำลังได้รับการแต่งตั้งเป็นท่านทูต ส่วนเธอเองนั้นยศนำหน้าได้เปลี่ยนเป็นเรืออากาศโทหญิงแล้ว





สิบแปดปีต่อมา เธอได้รับแต่งตั้งให้เป็นคุณหญิง พร้อม ๆ กับปีนั้นเอง เธอก็ได้กินตำแหน่งรองศาสตราจารย์จากงานวิจัยเรื่องรูปลักษณ์ของฟันในแต่ละชนชาติ

สองปีถัดจากนั้น นาวาอากาศโทหญิงอรรถพรพรรณศรีก็เดินทางไปศึกษาทำปริญญาเอกด้านนิติพันธุวิทยาเกี่ยวกับการพิสูจน์เอกลักษณ์บุคคลที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

วิทยานิพนธ์ปริญญาเอกของเธอสำเร็จพร้อมกับข่าวร้ายจากฝั่งยุโรป สามีท่านทูตของเธอเสียชีวิตจากการลอบสังหารในความขัดแย้งทางการเมือง ตำรวจสอบสวนแล้วพบว่าเป็นการลอบสังหารผิดตัว เนื่องจากท่านทูตมีหน้าตาบุคคลิกละม้ายนักการเมืองท้องถิ่นคนหนึ่ง

เมื่อเสร็จพิธีศพ ต็อกเตอร์อรรถพรพรรณศรี ก็แน่นแ่นรับราชการทหาร และอาจเป็นเพราะด้วยความสูญเสียครั้งใหญ่ เธอจึงเริ่มศึกษาแนวทางต่าง ๆ ทางศาสนาเพื่อความสงบด้านจิตใจ

ในคราวที่เธอพาพระสงฆ์ไปเผยแพร่ธรรมะที่ประเทศแคนาดา เธอก็ได้พบกับเศรษฐีหนุ่มใหญ่ชาวเยอรมัน อดอล์ฟ เซอร์แมน ทั้งสองสนใจในเรื่องเดียวกัน และคุยกันถูกคอราวกับรู้จักกันมาเป็นสิบ ๆ ปี ในปีนั้นเอง ทั้งสองตัดสินใจแต่งงานกันที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ อรรถพรพรรณศรีขอใช้นามสกุลเก่ารวมกับนามสกุลอันยาวเหยียดของสามี

จะว่าไปแล้วชีวิตของเธอเกี่ยวข้องกับตัวตนของมนุษย์อย่างแนบแน่นมาตลอด ไม่ว่าจะเป็นความขำขันของเธอในเรื่องอัตลักษณ์ในฟันของชาติมนุษย์ รวมไปถึงเรื่องการเสียชีวิตของสามีคนแรกที่ถูกสังหารเพราะคนร้ายจำตัวตนผิดคน เธอบอกกับทุกคนว่าหนทางชีวิตของเธอที่ผ่านมา ทำให้เธอปล่อยวางมากขึ้น ยึดติดในตัวตนน้อยลง



ถึงวันนี้ เธอยังคงรับราชการทหาร เธอใช้เวลาว่างวันหยุดเดินทางไปกับสามีเพื่อบรรยายเรื่องการละอัตตาและเรื่องการไม่ยึดติด

หนังสือเล่มล่าสุดของเธอติดอันดับเบสท์เซลเลอร์ หนังสือเล่มนั้นบนปกเขียนว่า “ละตัวตน” โดย นาวาอากาศเอกหญิงรองศาสตราจารย์ต็อกเตอร์ทันตแพทย์หญิงคุณหญิงอรรถพรพรรณศรี สรรพพิเศษชัยพิชาญพนาลัย อ้นคาส วิคเตอร์เคอร์เน็ท ลอยด์ เซอร์แมน



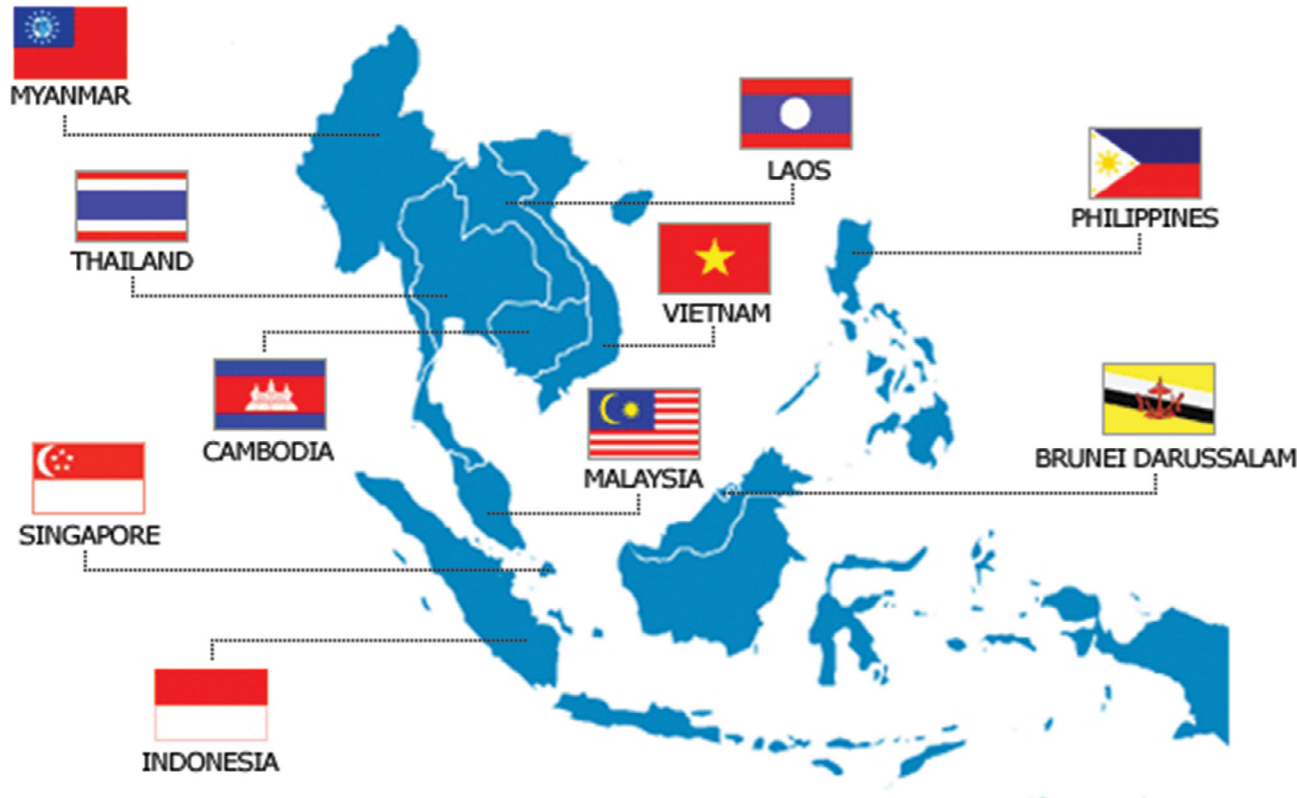
\*เรื่องโดย คุณประภาส ชลศรานนท์ (จิก) นักคิด นักเขียน นักแต่งเพลง ผู้กำกับภาพยนตร์ ภาพการ์ตูนโดย อรอุมา อุมารังสี (ต่าย) นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย ภูมิใจนำเสนอเนื้อหาเรื่องนี้ด้วยนักอ่าน หนังสือคุณประภาส แทบทุกเล่มที่แต่งโดยคุณจิก พรรณิการ์ กันต์สุ่ม (ปอย) นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าขอขอบคุณ คุณประภาส ชลศรานนท์ ที่กรุณาเอื้อเฟื้อ และอนุญาตให้นำนิทานเรื่องนี้ตีพิมพ์ลงในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการการพัฒนาโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชครั้งที่ 17

# บทสนทนา Conversation

会话 (หฺยี่ ฮั่ว)

ภาษาอังกฤษ,ไทย (ไทหล่มกะเต๋อ)

中文 (จง เหวิน) ภาษาจีน



Good morning everybody

สวัสดีทุก ๆ คน (ส-หวัด-ดี-ทุกผู้-ทุกคน)

大家好! (ต้า เจีย ห่าว)

I am glad to meet you today.

วันนี้ผมดีใจมากที่ได้รู้จักคุณ (ฮ้อย ดีใจ ที่ ฮู้จัก เจ่า)

今天我很高兴认识大家。(จิน เทียน หว่อ เทิน เกา ซิ่ง เยริน ซื่อ ต้า เจีย)

I love you

ผมรักคุณ (ฮ้อย-ฮัก-เจ้า-เต๋)

我爱你。(หว่อ อ้าย หนี่)

This food is yummy.

อาหารมื้อนี้กลมกล่อมอร่อย (ข้าวมือนี้-คือมาแซบนัว-กะด้อกะเตี้ย)

这一顿饭非常好吃。(เจ้อ อี้ ตุ่น ฟ่าน เฟย ฉาง ห่าว ซื่อ)

You are so beautiful.

คุณสวยจังเลย (เจ้า-คือ-มา-งามแท้-หล่า)

你这么漂亮呀! (หนี่ เจ้อ เมื้อะ เพี้ยว เทลี้ยง)

คืนนี้คุณว่างไหม

Are you free tonight? (มื่อแลง ว่าง ป่อ)

今晚你有空吗? (จิน เทียน หนี่ โหย่ว ไซ้ง มะ)

Could you join us tonight?

คุณจะมาร่วมงานกับเราไหมคะ (มื่อแลง ซิ ไป ป่อ)

希望你能来参加我们晚会。(ซี ว่าง หนี่ เหวิน หลาย ซาน เจีย หว่อ เมิน หว่าน หฺยี่)

เปิดใจและเปิดประตูอาเซียน มีความสุขกับการได้เรียนรู้ภาษาเล็ก ๆ น้อย ก่อนเข้าสู่ อาเซียนบวกหก นะคะ  
ให้บทพูดภาษาจีนโดย ธัญวรัตน์ บัวสำลี (แนน) คณะศึกษาศาสตร์ เอกภาษาจีน ม.บูรพา  
เรียบเรียงภาษาอังกฤษและภาษาไทยหล่ม โดย ลมสุข

Thank you. I'd be pleased to go.

ขอบคุณครับ ผมจะไป (ขอใจ อิไปนำเค่อ)

谢谢！我一定要过去的。(เซี่ย เซี่ย! หว่อ อี้ ตี้ง เย้า กั้ว ชวี เตอะ)

The party will be very informal, so I'm sure you will feel quite at home.

งานเลี้ยงเป็นงานที่เป็นกันเองมาก เชื่อว่า คุณจะ รู้สึกเหมือนอยู่บ้านเลย (ธรรมดา ๆ ง่าย ๆ เต้อ มื้อแลงคืออยู่บ้านเนี้ย)

我们的去参加一下晚会希望能让你感觉轻松和自在也希望你喜欢的。

(หว่อ เมิน เตอะ ชวี ซาน เจีย อี้ เซี่ย หว่าน หุ้ย ซี ว่าง เหนิง ร่าง หนี่ ก่าน เจ้ว ชิง ชง เฮอ จื่อ จ้าย เหย ซี ว่าง หนี่ หุ้ย ลี ฮวน เตอะ)

I will miss you

ผมจะคิดถึงคุณ (ซ้อย ลี คีต ฮอด เจ้า เต้อ)

我会想你的。(หว่อ หุ้ย เสียง หนี่ เตอะ)

I do not like it.

ฉันไม่ชอบเลย (บ่อ มั๊ก, ชังจั้ง)

我不太喜欢。(หว่อ ปู้ ไท่ ลี ฮวน)

Are you tired?

คุณเหนื่อยมั๊ยคะ (เปย บ่อ)

你累吗? (หนี่- เล้ย- มะ)

Why are you in hurry?

ทำไมรีบจัง (ฟ้าว- ไป-ไซ)

怎么这么着急啊! (เจิ่น เมอะ เจ้อร์ เมอะ จ่าว จี อ่า)

What 's the matter ?

เป็นอะไรครับ (เป็น-อิ-หยัง-ละ-คับ)

你怎么了? (หนี่ เจิ่น เม้อะ เลือะ)

I have a terrible headache.

ฉันปวดศีรษะมาก (ปวด-หัว-หลาย)

我的头很疼。(หว่อ เตอะ โถว เหนิน เถิง)

That's too bad. When did you get sick?

ไม่ดีเลยนะ เริ่มป่วยเมื่อไหร่ (บ-ดี-เลย-เนาะ-เป็น-ใช้-ตั้ง-แต่-มือ-ไต่)

这样不好啊! 什么时候开始生病? (เจ้อ ย่าง ปู้ ห่าว อ่า! เฉิน เม้อะ ฉือ โห้ว คาย ฉี เซิน ปั้ง)

I was sick all night.

ฉันไม่สบายทั้งคืน (ซ้อย-เป็น-ใช้-เปิด-คืน)

我整夜不舒服。(หว่อ เจิง เย้ ปู้ ชู ฝุ)

Let me take your temperature.

ขอวัดอุณหภูมิร่างกายหน่อย (ให้-ซ้อย-วัด-ใช้-เจ้า-แต่)

让我量一下你的体温好吗? (ร่าง หว่อ เสียง อี้ เซี่ย หนี่ เตอะ ถี เวิน ห่าว มะ)

Are you allergic to anything?

คุณแพ้อะไรไหม? (เจ้าแพ้อิ-หยัง-แต่)

你有对什么药过敏吗? (หนี่ โห่ยว ตูย เฉิน เมอะ เย้า กั้ว หมิน มะ)

I will give you a prescription. Take two pills every four hours

ผมจะให้ใบสั่งยาคุณ รับประทานยาครั้งละ 2 เม็ดทุก ๆ 4 ชั่วโมง (เอ้า-เนี้ยะ-ใบ-สั่งยา-เจ้า-กิน-เทื่อ-ละ-สอง-เหม็ด-ทุก-สี่-ชั่วโมง)

我会给你开个要当的。请服药俩粒一天每4小时。(หว่อ หุ้ย เกย หนี่ คาย ฉือ เก้อ เย้า ตาง เตอะ)

(ฉิ่ง ฝู เย้า เหลี่ย ลี อี้ เทียน เหมย ซื่อ เสี่ยว ฉือ)

You will feel better in a while.

คุณจะรู้สึกดีขึ้นในไม่ช้า (อึ๊ก-จ๊ก-บีด-เจ้า-ลี-ตี-ขึ้น)

不用多久你就会觉得好多了。(ปู้ ยง ตัว จิว หนี่ จิว หุ้ย เจ้ว เต้อ ห่าว ตัว เลือะ)



ผู้สนับสนุน : ธนาคารออมสิน • องค์การเภสัชกรรม • บริษัทไลอ้อน จำกัด (ประเทศไทย) • บริษัทซีพีออลล์ จำกัด (มหาชน)  
คุณนุกูล แดงทองดี บริษัทโรงน้ำแข็งหล่มสัก • บริษัทสารัชมาร์เก็ตติ้งจำกัด หล่มเก่า  
บริษัทขิงทองไทยจำกัด หล่มสัก • บริษัทรัตนเภสัชยานยนต์ จำกัด หล่มสัก • คุณทำนุ - รศ.เสาวนิตย์ แดงทองดี  
คุณนที - คุณจุลลี แดงทองดี หล่มสักมอเตอร์ • นายแพทย์ไชยสิทธิ์ กิรติเสวี • คุณสุนิตย์ จิตรเจริญ  
คุณสมาน - อาจารย์บรรจงจิต พงศ์ชำนาญชัย • คุณสมศักดิ์ อัครวิฑิตกิจ ตงการเกษตรหล่มเก่า  
คุณวันชัย รัตนอาภา • คุณสุทธิพงษ์ อัครลาวัฒน์ • ร้าน ส.วัฒนา หล่มเก่า • คุณเกรียงศักดิ์ อุสุวรรณ  
เกรียงศักดิ์โทรทัศน์หล่มเก่า • คุณดวงใจ ยศกันโท บริษัท สาม บ.ก่อสร้าง หล่มเก่า  
คุณสมชัย - คุณภัสชา รัตนอาภา ร้านรัตนอาภา หล่มเก่า • คุณวรรณภา เด่นโรจน์มณี บริษัทอนันต์ท้าว หล่มสัก  
คุณกิตติ จงเพิ่มพรวัฒนา ร้านเคหะภัณฑ์ หล่มเก่า • ร้าน ส.ทิพย์ภัณฑ์ ต.ท่าพล  
หจก.ถาวรพานิชซูเปอร์มาร์เก็ต หล่มสัก • การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย จังหวัดเพชรบูรณ์  
อบจ.เพชรบูรณ์ • เทศบาลตำบลหล่มเก่า





ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย

If you tell the truth you don't have to remember anything.