



[M] PSU

ข่าวคณะแพทย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ปีที่ 26 ฉบับที่ 165 ประจำเดือนธันวาคม 2551

<http://medinfo.psu.ac.th>

A charity Acoustic Night for **The Second Voice**

คืนอันแสนสุข เพื่อผู้ไร้กล่องเสียง

31 Jan 2009

ชีวิตที่สองของพี่ไร้ล่า่องเสียง	การติดตั้งอุปกรณ์และระบบบนแท่นใช้บัตรสแกนเข้าอาคารจอดรถ	การสนับสนุนให้บุคลากรไปเสนอผลงานที่คอนกรีต และดูงานต่างประเทศ
6 	11	13
มอก. 18001 น่ารู้	โรคช็อคกุนญา	“โรงพยาบาลสงขลานครินทร์” โรงพยาบาลที่เป็นมิตรกับผู้ป่วย
14	15	16 
วิษุฒา เกียรติธรรณศักดิ์ “ทำพุงนี้ให้ดีกว่าฉันนี่”	รูปแบบใหม่ 5ล.	ลายน้อย “ฟ้าใส” กับภารกิจที่ยิ่งใหญ่ “นายกสโตนบัณฑิตศึกษาแพทย์”
19 	20	22 
“ลอยกระทง” งานแห่งความภาคภูมิใจของชาวคณะแพทย-ศาสตร์	ส่องทางให้ชีวิตด้วยไฟ “จิตอาสา”	Istanbul ตอน Golden horn
26 	29	32 
ได้อีกนอกบ้าน เข็มบานใจ	คนที่เราชอบเขย	ว่าไปเรื่อยๆ
35 	38	39

**คณะผู้จัดทำ
ที่ปรึกษา**

รศ.นพ.กิตติ ลิ้มอภิชาติ
 รศ.นพ.สุเมธ พิธีธรรม
 รศ.นพ.ธีระ พิธีธรรม
 รศ.นพ.ศุภมิตร พิธีธรรม
 รศ.นพ.ศุภมิตร พิธีธรรม
 ผศ.นพ.สุธรรม ปิ่นเจริญ
 ผศ.นพ.สุนทร วงษ์ศิริ
บรรณาธิการ
 รศ.นพ.วิวัฒน์ วัฒนเกียรติ

รองบรรณาธิการ

นางสาวอนงค์นาถ มังคัลโร
กองบรรณาธิการ
 นพ.ธนพันธ์ ชูบุญ
 พญ.ภาสุรี แสงศุภวานิช
 ผศ.พญ.นลินี ไกวิทวนาวงษ์
 นพ.ธีรชิต โชติสัมพันธ์เจริญ
 นพ.นิพัทธ์ เอื้ออารี
 นางสาวดวงพร ศรีหงษ์พันธุ์
 นางสาววิมล นนทพันธ์
 นางพัชรีย์ แจ่มอุลิตร์ตัน

นายเสรี ศักดิ์จิราพงษ์

รูปเล่ม
 งานประชาสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์
จัดพิมพ์
 งานบริหารและธุรการ
 คณะแพทยศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

EDITOR

กองบรรณาธิการ

การเก็บรักษากล้วย

ปัญหาของกล้วย คือ การกดทับ เพราะ 1 หวี มี 2 แถว หากวางบนโต๊ะ แถวล่างจะถูกแถบบนทับ ทำให้ด้านล่างช้ำ เน่าง่าย และไม่น่ากิน

ทางแก้

- **แขวนไว้กับตะขอ** เป็นเทคนิคที่ใช้กันมากในช่วงก่อน พ.ศ.2520 ปัจจุบันหาได้ยากเต็มที เพราะสมัยนี้ไม่มีซื้อ มีแต่ฟ้าเพดานศัตรูของการเก็บรักษากล้วยวิธีนี้ คือ ค้างคาวและแมลงหวี่จะมาตอม เพราะบ้านสมัยก่อนจะมีช่องระบายอากาศมาก ทำให้ค้างคาวและแมลงหวี่บินเข้าออกได้สะดวกด้วย

- **ตัดหวีกล้วยออกเป็นชั้นๆ** ชั้นหนึ่งมีกล้วย 2 ผล แล้ววางบนจานหรือถาด



กล้วยสุกเร็วจนกินไม่ทัน

ทางแก้

- นำกล้วยสุกไปตากแดด จะหวานขึ้น แห้งลง
- กล้วยสุกมากๆ ให้นำไปทำเหยื่อจับนก จับค้างคาวแมงไก่ หรือให้ค้างคาวกินเพื่อจะได้ไม่กินลองกองของเรา
- แจกเพื่อนบ้าน



กล้วยสุกไม่ทันกิน

ทางแก้

- กล้วยดิบที่ยังเขียวอยู่ ให้ลอกเปลือกนอกทิ้งเล็กน้อย แล้วหั่นเป็นแว่นๆ เพื่อแกงกะทิ
- ต้มทิ้งเปลือกกรอบให้อุ่นแล้วค่อยลอกเปลือกแล้วคลุกกับมะพร้าว น้ำตาล
- กล้วยห้ามๆ ให้เอาไปปิ้งหรือเข้าไมโครเวฟ

ใน Internet มีสิ่งประดิษฐ์จากกล้วยด้วย!!!



ที่เขียนเรื่องกล้วยนี้ โปรดอย่าหาว่าสิ้นคิด แต่ต้องการ ให้ชาวคณะแพทย์ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์หาง่าย ราคาไม่แพง เพื่อรองรับเศรษฐกิจที่อาจจะร่วงเอวๆ ในปีหน้า

ฉบับหน้าจะลองเขียนเรื่อง**ประหยัดเงิน**กันต่อ...

สาส์นจากคนบดี

รศ.นพ.สุเมธ ฟีรวุฒิ



ชาวคณะแพทยศาสตร์นี้เป็นฉบับสุดท้ายของปี 2551 ตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมามีร่วมกันทำงานเพื่อพัฒนาคณะแพทยศาสตร์ที่รักยิ่งของเรา เป็นผลให้ปี 2551 ที่กำลังจะผ่านไปเป็นปีที่สร้างชื่อเสียงให้กับคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นอย่างมาก ในส่วนของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้รับรางวัลต่างๆมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เราสามารถคว้ารางวัล “การบริหารสู่ความเป็นเลิศ” (TQC) จากคณะกรรมการรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นรางวัลที่เป็นที่ใฝ่ฝันขององค์กรชั้นนำของประเทศไทย และคว้ารางวัลสำคัญอีกรางวัลหนึ่งได้แก่ รางวัล **Silver Award 5S** จากสมาคมไทย-ญี่ปุ่น รางวัลทั้งหมดที่ผมได้กล่าวถึง เป็นรางวัลที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับบุคลากรของคณะแพทยศาสตร์เป็นอย่างยิ่ง ที่เราเป็นองค์กรภาครัฐขนาดใหญ่และเป็นโรงพยาบาลแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลดังกล่าว นอกจากเป็นที่ภาคภูมิใจของบุคลากรของเราแล้ว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และประชาชนผู้ใช้บริการทุกท่านในภาคใต้ที่ได้ช่วยกันแสดงความคิดเห็นและชี้แนะโอกาสพัฒนาจะทำให้เรามีคุณภาพดีขึ้นในทุกด้าน ก็มีสวนภาคภูมิใจเช่นกัน

เพื่อแสดงความขอบคุณและให้รางวัลแก่บุคลากรทุกท่าน ผู้บริหารของคณะแพทยศาสตร์ ได้ตกลงใจมอบของขวัญปีใหม่ให้กับบุคลากรทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการได้รับรางวัลในครั้งนี้ **นาฬิกาคุณภาพสูงที่มีสัญลักษณ์ของคณะแพทยศาสตร์และสัญลักษณ์ TQC** เพื่อให้พวกเราระลึกถึงการได้รับรางวัลในครั้งนี้และเป็นกำลังใจให้เรารักษามาตรฐานคุณภาพและร่วมกันพัฒนาคุณภาพให้คณะแพทยศาสตร์ของเราเจริญก้าวหน้า เป็นองค์กรที่ดีที่สุดในทุกๆด้านของประเทศไทย

คณะกรรมการประจำคณะแพทยศาสตร์ได้อนุมัติให้ออกประกาศให้ทุนสนับสนุนเพื่อพัฒนาบุคลากรอื่นๆ นอกจากสายสอน/บริการ ได้มีโอกาสไปดูงานและเสนอผลงานวิจัยยังต่างประเทศ เพื่อยกระดับสมรรถนะของบุคลากรของเราสู่มาตรฐานสากลทั่วทั้งองค์กรรายละเอียดอ่านได้ในชาวคณะแพทยศาสตร์ฉบับนี้ นอกจากนี้คณะผู้บริหารคณะแพทยศาสตร์เห็นใจและเห็นการทุ่มเทของหัวหน้าฝ่ายงานและหน่วยงานตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมาโดยไม่ได้ค่าตอบแทน จึงได้เพิ่มค่าตอบแทนการบริหารฝ่ายงานและหน่วยงานตามระดับงานต่างๆ ตลอดจนถึงผลงานที่ผ่านมา คงสามารถเพิ่มความสุขให้บุคลากรของเรามากยิ่งขึ้น

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2552 ผมขอให้คุณความดีที่บุคลากรทุกท่านได้สร้างบุญกุศลต่อผู้ป่วยและผู้รับบริการทุกท่าน ตลอดจนถึงศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก ดลบันดาลให้บุคลากรทุกท่านและครอบครัว มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี และมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงานตลอดไป

(รศ.นพ.สุเมธ ฟีรวุฒิ)
คนบดี

สาส์นจากผู้อำนวยการ

รศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์

ตามที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ได้รับรางวัล TQC (Thailand Quality Class) จากสำนักรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นรางวัลในการรับรองคุณภาพด้านการบริหารงานขององค์กร และเพื่อต่อยอดการพัฒนาคุณภาพมุ่งสู่ TQA ทางโรงพยาบาลได้ดำเนินการโครงการย่อย 4 โครงการ คือ

1. โครงการพัฒนาวิทยากรที่ปรึกษาด้าน TQA แบบเจาะลึก เพื่อเป็นการพัฒนาวิทยากรที่ปรึกษาและบุคลากรขององค์กรนำร่องเข้าใจแนวทางในการนำเกณฑ์ TQA ไปประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. โครงการวิจัยวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ เพื่อศึกษาวิจัยวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศขององค์กรที่ได้รับรางวัลในโครงการรางวัลคุณภาพแห่งชาติและเผยแพร่องค์ความรู้ให้แก่องค์กรต่างๆในการนำแนวทางขององค์กรที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศไปปรับปรุงและพัฒนาให้มีความสามารถในการแข่งขันที่สูงขึ้น โดยทีมงานของสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ จะศึกษาข้อมูลรายงาน TQA /Feedback report และเข้าเยี่ยมสัมภาษณ์ที่มน้องค์กรผู้บริหารระดับกลางและระดับปฏิบัติการเพื่อถนอมความรู้และคัดเรื่องเด่นที่เป็นต้นแบบของการเรียนรู้ในเบื้องต้นทางสถาบันฯ แจงผลการวิเคราะห์ประเด็นที่คาดว่าจะ Best Practice 2 ประเด็น ได้แก่

1. HIS Synergy Value Creation Process
2. การให้การรักษายาบาลโดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

3. โครงการพัฒนาระบบสารสนเทศเปรียบเทียบวัดระดับคุณภาพโรงพยาบาล (THIP) มีวัตถุประสงค์เพื่อโรงพยาบาลต่างๆจะได้ใช้เครื่องชี้วัดในการพัฒนาคุณภาพและสามารถเทียบเคียงผลการรักษาผู้ป่วยกับโรงพยาบาล โรงเรียนแพทย์ภายในประเทศ ตลอดจนเป็นการพัฒนาเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยโรงพยาบาลจำนวน 11 โรงพยาบาลเข้าร่วมโครงการ และกำหนดตัวชี้วัด 7 หมวด

4. โครงการ Lean Management โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ได้รับการคัดเลือกเป็นโรงพยาบาลนำร่องร่วมกับโรงพยาบาลอีก 4 แห่ง เป็นต้นแบบในการประยุกต์ใช้แนวคิด Lean Management ในระบบบริการสุขภาพ

ในระหว่างที่ผ่านมาได้ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการ(Workshop) รวมทั้งเชิญชวนหน่วยงานเสนอผลงานและประกาศนโยบายให้โครงการพัฒนางานเป็นไปตามแนวทางดังกล่าวด้วย

ในกระบวนการพัฒนาองค์กรทั้งหมด สิ่งสำคัญที่สุดคือ การมุ่งมั่นที่จะทำให้ประชาชนและผู้รับบริการได้รับประโยชน์สูงสุดจากการพัฒนาด้านต่างๆซึ่งโรงพยาบาลสงขลานครินทร์จะพยายามพัฒนาตัวเองต่อไป เพื่อให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ว่า “เป็นโรงพยาบาลชั้นนำระดับโลก ที่มุ่งสู่ระดับนานาชาติ”

เนื่องในโอกาสปีใหม่ ผมขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครอง และอำนวยพรให้บุคลากรทุกท่าน มีความสุขทั้งในเรื่องหน้าที่การงาน การใช้ชีวิต มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และมีความสุขตลอดไป



(รศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล



ชีวิตที่สองของ..... ผู้ไร้กล่องเสียง



“เสียง บอกอะไรได้มากมาย แต่เมื่อมันหายไป จะทำอย่างไรดี”

จากคนที่เคยมีเสียงพูดเหมือนคนปกติ สามารถพูดจาสื่อสารกับคนทั่วไปได้อย่างสะดวก แต่มาวันหนึ่ง เสียงนั้นกลับหายไป การพูดจาไม่เข้าใจอย่างเคย แล้วจะทำอย่างไรดี ใครจะช่วยได้บ้าง นี่คือความในใจและคำถามของผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียง ที่ถูกตัดกล่องเสียงออกไป ชีวิตของพวกเขาเค้าต้องลำบากเมื่อไม่สามารถเปล่งเสียงออกมาให้เป็นคำพูดเหมือนกับคนปกติได้ จะมีเพียงลมผ่านช่องที่คอเท่านั้น หรืออย่างดีก็จะมีเครื่องช่วยพูดที่ใช้กบบริเวณลำคอเวลาต้องการพูด ชีวิตของพวกเขาเค้าจึงไม่สมบูรณ์แบบ แต่มาวันนี้ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ได้มีการจัดตั้งชมรมผู้ไร้กล่องเสียงขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยกลุ่มดังกล่าว ที่มาที่ไปของผู้ป่วยกับความฝันที่จะมีเสียงพูดอีกครั้งเป็นอย่างไร ติดตามได้จากบทความของคุณกัญญารัตน์ ชูชาติ พยาบาลที่ใกล้ชิดกับผู้ไร้กล่องเสียง เธอจะเล่าให้เราฟังว่าเป็นอย่างไร

“ก่อนอื่นต้องพูดถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยไร้กล่องเสียงก่อน ตัวการสำคัญ คือ มะเร็งกล่องเสียง หมายถึง (มะเร็งที่เกิดขึ้นบริเวณตั้งแต่ฝาปิดกล่องเสียงลงไปถึงขอบล่าง Cricoid cartilage ซึ่งจากสถิติพบว่าในสหรัฐอเมริกาผู้ป่วยไร้กล่องเสียงประมาณ 50,000 ราย มีผู้ป่วยใหม่ประมาณ 9,000ราย/ปี ผู้ป่วยมะเร็งกล่องเสียงเสียชีวิตประมาณ 3,700 ราย/ปี โดย

จังหวัดสงขลามีผู้ป่วยใหม่ (2536-2537) 40 ราย/ปี โรงพยาบาลสงขลานครินทร์มีผู้ป่วยใหม่ ประมาณ 67-95 ราย/ปี การรักษาผู้ป่วยในปัจจุบัน ถ้าเป็นระยะต้น อาจจะเป็นการฉายแสงหรือผ่าตัดบางส่วนซึ่งจะยังทำให้ผู้ป่วยพูดได้มีเสียงอยู่ แต่ในผู้ป่วยระยะลุกลามมักต้องรับการรักษาด้วยการผ่าตัดกล่องเสียงออกทั้งหมด ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยไม่มีกล่องเสียง ผลที่ตามมาคือจากเดิมที่ผู้ป่วยเคยพูดออกเสียงได้ แต่หลังการผ่าตัดผู้ป่วยจะไม่มีเสียงพูดและมีแผลผ่าตัดเป็นรูบริเวณลำคอด้านหน้า ซึ่งอาจส่งผลต่อจิตใจทำให้ผู้ป่วยจะรู้สึกตัวเอง ไม่มีค่า ไม่สามารถกลับไปทำงานในอาชีพเดิมได้ และผู้ป่วยจะแยกตัวจากครอบครัว เพื่อนฝูง”

“ชมรมผู้ไร้กล่องเสียง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์”

ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2546 โดยภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ร่วมกับสมาคมผู้ไร้กล่องเสียงแห่งประเทศไทย มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกผู้ไร้กล่องเสียงมีโอกาสฝึกพูดด้วยการใช้หลอดอาหารอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งฟื้นฟูสมรรถภาพด้านจิตใจและสังคมของผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกล่องเสียง โดยมีการสอนการฝึกพูดอย่างถูกต้องและต่อเนื่องแก่สมาชิก มีการนำแนวทางแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยให้ผู้ป่วยที่เคยผ่าตัดและสามารถพูดได้แล้วมาเป็นผู้ฝึกให้แก่ผู้ป่วยที่เพิ่งผ่าตัดรายใหม่ และส่งเสริมผู้ป่วยได้พบปะพูดคุย ปรีกษา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

“มีเจ้าหน้าที่นางพยาบาลคนหนึ่งได้มาบอกกับผม ให้ผมหัดพูดทาง หลอดอาหารที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ในวันที่ 3 มีนาคมนี้ ผม ได้ยินคำนี้ ผมรู้สึกดีใจเหลือเกิน ผมมาฝึก 12 ครั้งแล้ว แต่ก็ยังพูด ไม่ได้ เพียงแต่มีเสียงออกมาแล้ว ผมจะพยายามให้ถึงที่สุดและผมจะไม่ ยอมแพ้ ความหวังของผมสักวันหนึ่งคงจะมาถึงแน่.....”

จากใจผู้ป่วย.....อุมา ตะแซ

ซึ่งผู้ป่วยที่จะเข้าร่วมชมรมจะต้องเป็นผู้ป่วยที่มีสุขภาพแข็งแรง อายุไม่เกิน 60 ปี ช่วยเหลือตนเองได้, ผู้ป่วยวัยทำงานที่ยัง ต้องใช้เสียงสื่อสารกับผู้อื่นเป็นประจำ ที่สำคัญคือ ผู้ป่วยต้อง มีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมโครงการ ที่ผ่านมาผู้ไร้กล่องเสียงที่ เข้าร่วมชมรม มีทั้งผู้ป่วยของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์เอง และผู้ป่วยจากที่อื่นๆด้วย

การฟื้นฟูผู้ป่วยไร้กล่องเสียง มีหลายวิธี ดังนี้

1. พูดโดยใช้ นิ้วอุด (Shunt หรือBlom singer)
2. พูดโดยใช้ เครื่องช่วยพูด
3. พูดโดยใช้สายยาง (Tapia)
4. พูดโดยใช้หลอดอาหาร

ทั้งนี้การฟื้นฟูโดยการพูดด้วยหลอดอาหารจะมีข้อดี คือ เสียงพูดจะเป็นธรรมชาติมากกว่า ไม่มีค่าใช้จ่ายระยะ ยาวเมื่อผู้ป่วยฝึกพูดได้ แต่จะฝึกฝนได้ยากกว่าวิธีอื่นและ ต้องการกำลังใจและความอดสาหะในการฝึกฝน

กิจกรรมที่ทำในปัจจุบัน คือ ฝึกการพูดโดยการออก เสียงด้วยหลอดอาหาร โดยวิทยากรของสมาคมผู้ไร้กล่องเสียง แห่งประเทศไทย หลักสูตรปกติ ณ ห้องสมุทรรัตนมาศ จัดทุก วันพุธ สัปดาห์ ที่ 1 และ 3 ของเดือน เวลา 9.00 น. - 12.00 น. ส่วนหลักสูตรระยะสั้น ซึ่งตอนแรกจัดที่สโมสรข้าราชการอาจารย์ จัดครั้งละ 3-4 วัน โดยผู้ป่วยจะมาพักด้วยกัน เริ่มฝึกตั้งแต่ 9.00 น.-16.00 น. แต่เนื่องจากมีปัญหาด้านที่พักในหลักสูตรระยะสั้น ปัจจุบันทั้งสองหลักสูตรใช้สถานที่ของคลินิก อรรถบำบัด ชั้น B แทน ร่วมกับการบรรยายเรื่องที่เป็นประโยชน์ และฉาย VDO ให้กับผู้ป่วย โดยวิทยากรจากสมาคมผู้ไร้กล่องเสียงแห่ง ประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีการส่งสมาชิกเข้าแข่งขันการพูด และร้องเพลงโดยใช้หลอดอาหารระดับประเทศ ซึ่งในปี 2550 ผู้ไร้กล่องเสียงได้รับรางวัลชมเชย และมีผู้ป่วยรายแรกของ ประเทศไทย เป็นรายที่สามของเอเชีย ที่สามารถผิวปากเป็น เพลงได้ ทั้งนี้กลุ่มผู้ป่วยจะไปเยี่ยมผู้ป่วยรายใหม่ทั้งก่อนและ หลังผ่าตัดบนหอผู้ป่วยในโครงการลดความวิตกกังวลในผู้ป่วย ที่จะผ่าตัดกล่องเสียง เพื่อให้กำลังใจและยอมรับการผ่าตัด

ชีวิตที่สองของผู้ป่วยก็คือ การกลับมาพูดได้อีกครั้ง



ซึ่งการที่ผู้ไร้กล่องเสียงจะประสบความสำเร็จในการฝึกพูด นอกจากจะขึ้นอยู่กับความพยายามของผู้ป่วยแล้วสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูงรวมถึงเพื่อนผู้ป่วยโรคเดียวกัน เพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่บุคลากรสาธารณสุข ต่างก็มีความสำคัญ ต่อการปรับตัวหลังการผ่าตัด ผู้ป่วยจะมีการพยากรณ์โรคที่ดี ถ้ามีคนในครอบครัวหรือสังคมรอบข้างมอบความรักอันอบอุ่น รอยยิ้มและกำลังใจยินดีอย่างจริงใจที่จะช่วยดูแลและช่วยเหลือ ผู้ป่วยได้อย่างเต็มเปี่ยมหรือไม่มีเงื่อนไข นอกจากนั้นการช่วยเหลือ การสนับสนุนทางสังคมจากเจ้าหน้าที่ต่อครอบครัวอย่างเป็นระบบ มีการประสานงาน การส่งต่อ รวมทั้งการรวมกลุ่มของผู้ป่วยเอง เพื่อช่วยเหลือกันและกันอันเป็นกุศลกรรมที่มนุษย์พึงกระทำต่อ มนุษย์ด้วยกัน ก็จะมีผลดีต่อผู้ป่วยเป็นอย่างมากที่จะมีกำลังใจ ในการกลับเข้ามาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข •

360 องศา คณะแพทย

สถานการณ์เด่น



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จัดพิธีประกาศอภิเสดุดิเฉลิมพระสมัญญา “พระโสทรเชษฐภคินี กัลยาณมิตรราชจารย์” แต่สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เพื่อร่วมถวายความอาลัยและส่งเสริมสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ สู่วรรคาลัย เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2551 ณ ห้องประชุมทองจันทร์หังศ์ดารมภ์ อาคารเรียนรวม ฯ คณะแพทยศาสตร์



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงมีรับสั่งผ่านรองเลขาธิการในพระองค์มอบหมายให้ พล.ต.ต.นพดล เพือกโสมณ รักษาการผู้บังคับบัญชาการอำนวยการ ดำรวจภูธรภาค 9 เป็นผู้ยื่นเชิญของเยี่ยมพระราชทานมอบให้แก่ ร.ต.ท.อนุสรณ์ ศรีระพันธ์ รอง สวป. สภ.รือเสาะ ได้รับบาดเจ็บจากเหตุระเบิดใน อ.รือเสาะ ซึ่งรักษาอาการบาดเจ็บ ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 12 พ.ย. 2551



ร.ศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล สงขลานครินทร์ มอบเงินช่วยเหลือพร้อมแจกันดอกไม้ เพื่อบำรุงขวัญผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ระเบิดที่ อ.สุคีริน จ.นราธิวาส จำนวน 3 ราย ขณะนี้รักษาอาการบาดเจ็บ ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2551

คณะผู้มาเยี่ยมอาการผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ดังต่อไปนี้



พ.ต.อ. สนธยา แสงเภา สมาชิกวุฒิสภา เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2551



ดร.พีรพล ไตรทศาวิทย์ รองปลัดกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2551



พล.ท.องค์กร ทองประสม แม่ทัพภาค 4 เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2551



ทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่ห้องฉุกเฉิน ให้ความช่วยเหลือ **นายวินิจ เทพนิต** ปลัดอำเภอสุคริบน จ.นราธิวาส ที่ได้รับบาดเจ็บสาหัสจากเหตุลอบวางระเบิดในพื้นที่ อ.สุคริบน เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2551 ซึ่งถูกนำตัวส่งต่อมาจากโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์



คุณวงศ์ศักดิ์ สวัสดิ์พาณิชย์ อธิบดีกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2551



ผศ.กรัสนัย หวังรังสิมากุล, ศ.เกียรติคุณ พล.ต.หญิง วาณิช วรณพฤษ์ และกรรมการประเมินคุณภาพภายใน ตรวจสอบ คณะแพทยศาสตร์ เพื่อประเมินคุณภาพภายในของคณะแพทย์ฯ เมื่อวันที่ 4-6 พฤศจิกายน 2551 ณ คณะแพทยศาสตร์

รับมอบเงิน, สิ่งของบริจาค



คุณราชันย์ วีระพันธุ์ คณะทำงานด้านยุทธธรรม สิทธิมนุษยชนฯ เยี่ยมผู้ป่วยฯ เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2551



สมาชิกชมรมใจบุญ ในนามบริษัท **ซาโนพี-อเวเนตีส (ประเทศไทย) จำกัด** มอบเงินและกระดาษชำระให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ (กองทุนเย็นศิริระ) เพื่อใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็งและญาติ ณ ประชุม A501 อาคารบริหารคณะแพทย์ฯ เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2551

กิจกรรมคณะ

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จัดกิจกรรมเวทีสุขภาพ ประจำเดือน พฤศจิกายน 2551 ในหัวข้อ

1. “ทำไงดี เมื่อถูกถูกฆ่าตัด” โดย ผศ.นพ.สุรศักดิ์ สังขทัต ณ อยุรยา เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2551



2. “กรดจากกระเพาะไหลย้อน” โดย ผศ.นพ.วัฒนา สันกิจเจริญชัย เมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2551





งานการเจ้าหน้าที่ จัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รุ่น 3 เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เมื่อวันที่ 10 พ.ย. 2551 ณ อาคารเรียนรวม และหอสมุด คณะแพทยศาสตร์



บ้านของเรา

เรื่อง : งานอาคารสถานที่



การติดตั้งอุปกรณ์และระบบเช่นกัน

ใช้บัตรสแกนเข้าอาคารจอดรถ

วัตถุประสงค์

เป็นมาตรการเสริมความปลอดภัยในบริเวณอาคาร ที่ทำการ ให้บุคลากร ตามที่คณะกรรมการองค์การแพทย์และ ทีมผู้บริหารคณะแพทยศาสตร์ให้การแนะนำไว้

ประโยชน์ต่อบุคลากรคณะแพทย์

บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ที่ใช้อาคารดังกล่าว ผู้ขับขีรถยนต์ทุกคนจะต้องหยุดสแกนบัตรสมาชิกอาคารจอดรถที่เครื่องอ่าน ผ่านกล้องบันทึกภาพที่จุดทางเข้าและจุด ทางออกอาคาร เพื่อตรวจสอบสถานภาพสมาชิกฯ และ เป็นการป้องปรามเหตุร้ายต่อบุคลากรบริเวณอาคารจอดรถ ตลอด 24 ชั่วโมง

ต่อบุคคลภายนอก (วิทยากร อาจารย์พิเศษ หรือผู้มี อุปกรณ์ฯ) จะต้องได้รับการพิจารณาไตร่ตรองและให้ความ เห็นชอบโดย ภาควิชา/หน่วยงาน หรือ คณบดี ให้เข้าใช้อาคาร ได้เป็นกรณีๆในระยะเวลาหนึ่ง

ผู้ดูแล

ระบบเช่นกันและบัตรสแกนสถานะสมาชิกฯชุดนี้

หน่วยอาคารสถานที่เป็นผู้ใช้ตรวจสอบข้อมูลจากหน่วยความ จำที่บันทึกไว้ เมื่อได้รับคำสั่งให้ตรวจสอบความผิดปกติ การ ตรวจสอบความสมบูรณ์ของระบบในรอบสัปดาห์หรือรอบเดือน การวิเคราะห์เหตุขัดข้องและประสานการบำรุง จะขอความร่วมมือจากหน่วยอิเล็กทรอนิกส์ งานวิศวกรรมซ่อมบำรุง

กรณีเกิดปัญหาสามารถติดต่อ

การระงับเหตุเร่งด่วน ผู้ประสบเหตุสามารถร้องเรียก ให้บุคคลใกล้เคียงช่วยเหลือ และให้รีบโทรศัพท์แจ้ง 191 หรือ 074-451112, 074-451119, 074-213064 ศูนย์รักษา ความปลอดภัย ในคณะแพทยศาสตร์ และของวิทยาเขต หาดใหญ่

การขอใช้ระบบ ย้อนดูข้อมูลที่ได้บันทึกไว้ โปรดติดต่อ สำนักงานอาคารสถานที่ โทร 074- 451121, 074-451120 เพื่อพิจารณาอนุญาตให้ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่อง ราวที่จะขอ ดู ไปประสานหัวหน้าหน่วยอาคารสถานที่ อำนวย ความสะดวกเปิดข้อมูลย้อนหลังที่ต้องการตรวจสอบ/ผลการ บันทึกภาพ •



บทความพิเศษ

เรื่อง : รศ.นพ.สุเมธ พิรุณ

การสนับสนุนให้บุคลากร ไปเสนอผลงาน ฟั้กอบรม และดูงานต่างประเทศ

ตลอดระยะเวลา 5 เดือนที่ผ่านมาหรือช่วงที่ผมดำรงตำแหน่งคณบดีมีบุคลากรที่ไม่ใช่สายสอน/บริการ บางท่านขออนุมัติไปเสนอผลงาน ฟั้กอบรม หรือดูงาน ต่างประเทศในสายวิชาชีพต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสายพยาบาลไม่ว่าจะเป็นพยาบาลจากฝ่ายบริการพยาบาลและพยาบาลสังกัดภาควิชาต่างๆ ซึ่งสร้างความลำบากใจให้ผมเพราะผมต้องอนุมัติโดยไม่มีเกณฑ์รองรับ ผมได้พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรสายสอนและบริการ ได้ทุ่มเททำงานเพื่อพัฒนาองค์กรโดยตลอดและคณะได้สนับสนุนให้บุคลากรของเราทำงานวิจัยโดยเฉพาะสร้างงานวิจัยจากงานประจำ เมื่อได้ผลงานวิจัยแล้วเราน่าจะมีเวทีที่ให้ท่านเหล่านั้นได้มีโอกาสเสนอผลงานเพื่อเผยแพร่ในระดับนานาชาติตามวิสัยทัศน์ของเรา อีกทั้งคณะแพทย์ของเราบางครั้งจำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรโดยส่งบุคลากรของเราไปฟั้กอบรมและดูงานต่างประเทศ เราจึงต้องมีเกณฑ์เพื่อให้บุคลากรได้รับทราบและปฏิบัติตาม

ผมได้ร่างประกาศเกณฑ์และกรรมการประจำคณะในคราวประชุมครั้งที่ 18/2551 เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2551 มีมติเห็นชอบประกาศฯ เรื่อง หลักเกณฑ์ทุนส่งเสริมข้าราชการสาย ช. ค. ๙ โดยสาระสำคัญของประกาศฉบับนี้ครอบคลุมถึงบุคลากรทุกสายงานที่ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์แล้วไม่น้อยกว่า 6 ปี หากเป็นการเสนอผลงานผลงานที่เสนออาจเป็น ORAL PRESENTATION หรือ POSTER ก็ได้ แต่ผลงานดังกล่าวต้องไม่ใช่ผลงานหรือสารนิพนธ์ที่ท้าระหว่างการศึกษาต่อ และหากต้องการขอทุนครั้งต่อไปผลงานที่ค้ยถูกนำเสนอดังกล่าวต้องได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ ส่วนการให้การสนับสนุนนั้น คณะแพทย์ให้การสนับสนุนสายบริการสายสนับสนุนเช่นเดียวกับสายสอน/บริการทุกประการ



ประกาศคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เรื่องหลักเกณฑ์ทุนส่งเสริมข้าราชการสาย ข และ ค ไปเสนอผลงาน ณ ต่างประเทศ

ด้วยคณะมีนโยบายส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านวิจัยรวมทั้งสนับสนุนการเผยแพร่ผลงานสู่วงวิชาการทั้งในและต่างประเทศ และเพื่อเป็นการสร้างขวัญกำลังใจแก่ข้าราชการสาย ข และ ค ซึ่งมีผลงานสามารถเผยแพร่ ณ ต่างประเทศได้ คณะจึงจัดให้มีทุนส่งเสริมข้าราชการสาย ข และ ค ไปเสนอผลงาน ณ ต่างประเทศ ดังนี้

การสนับสนุน ส่งเสริมให้ไปเสนอผลงานในต่างประเทศไม่เกินปีละ 1 ครั้ง

- โดยเสนอผลงานประเภท poster presentation หรือ oral presentation อย่างใดอย่างหนึ่ง

คุณสมบัติ

- เป็นข้าราชการสาย ข และ ค หรือผู้ที่ปฏิบัติงานในตำแหน่งที่มีชื่อเช่นเดียวกับข้าราชการ และปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ มาแล้วไม่น้อยกว่า 6 ปี
- เป็นการประชุมระดับนานาชาติ
- ผลงานที่จะนำไปเสนอต้องลงทะเบียนโครงการต่อคณะล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 3 เดือน และหากศึกษาในคนต้องผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน (EC.) ก่อนการขอทุน
- ผลงานที่จะนำไปเสนอให้นำเสนอผ่านการเห็นชอบจากภาควิชา/หน่วยงาน ก่อน
- ผลงานที่นำไปเสนอต้องได้รับการตีพิมพ์ในวารสารก่อน จึงจะได้รับการพิจารณาให้ไปในครั้งต่อไป
- ผลงานวิจัยที่นำไปเสนอ ต้องเป็นผลงานขณะปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ไม่ใช่ผลงานหรือสารนิพนธ์ที่ทำในระหว่างการศึกษาต่อ

ทุนสนับสนุน

- ประเภท oral presentation ให้สนับสนุนตามที่จ่ายจริงในอัตราเหมาจ่าย ในวงเงินไม่เกิน
 - : ประเทศในทวีปอเมริกา 1,700 USD/ครั้ง
 - : ประเทศในทวีปยุโรป อาฟริกา 1,300 ยูโร/ครั้ง
 - : ประเทศในทวีปออสเตรเลียและประเทศญี่ปุ่น 1,500 USD /ครั้ง
 - : ประเทศในทวีปเอเชีย 1,200 USD /ครั้ง
- ประเภท poster presentation ให้ในอัตราเหมาจ่าย ในวงเงินไม่เกิน
 - : ประเทศในทวีปอเมริกาและยุโรป อาฟริกา 800 USD/ครั้ง
 - : ประเทศในทวีปออสเตรเลียและประเทศญี่ปุ่น 600 USD /ครั้ง
 - : ประเทศในทวีปเอเชีย 400 USD /ครั้ง

การนำเสนอผลงานทั้งสองประเภท สามารถใช้เงินประชุมวิชาการภายในประเทศที่เหลือสมทบได้ 2 ปี (1 ปี ปัจจุบัน กับ 1 ปี ย้อนหลัง)

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม 2551 เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 4 พฤศจิกายน 2551

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์สุเมธ พิรอุตม์)
คณบดี

มอก.18001 นำรู้

วัฒนธรรมสำคัญที่ขับเคลื่อนความสำเร็จของคณะแพทย์ ม.อ. คือ เปิดใจรับสิ่งใหม่ ประหลาดใจกับทุกความคิดที่จุดประกาย ทำทนายอย่างกล้าหาญกับทุกเหตุการณ์ และสนุกสนานในเกมปัญหาบริหาร เชื่อว่าชาวคณะแพทย์ทุกท่านเห็นตรงกันว่า การเติบโตเป็นข้อพิสูจน์เพียงอย่างเดียวของชีวิต และแน่นอนคณะแพทย์ ม.อ. เป็นองค์กรมีชีวิตที่เรียนรู้ ปรับตัว และงอกงามตลอดเวลา

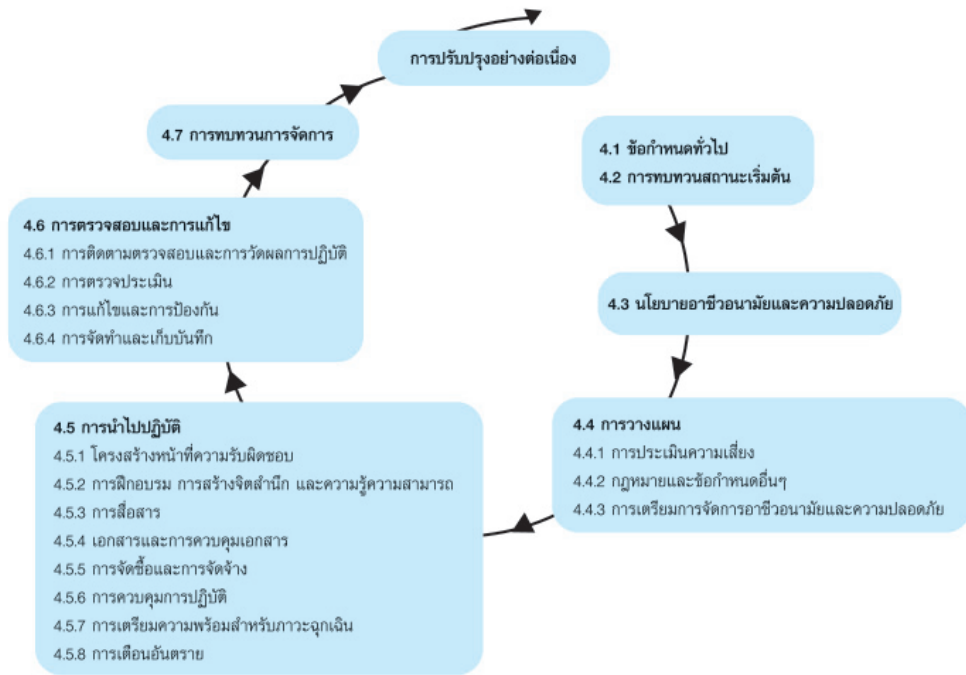
ตอนนี้ค้นพบได้ “โยนลูกบอลแห่งความท้าทาย” อีกลูกให้แก่ชาวคณะแพทย์ ม.อ. ด้วยการเสนอว่า เราน่าจะทำมอก. 18001

มอก. 18001 คืออะไร มันคืออะไร ทำเพื่ออะไร เครื่องเซมเซอร์รับความคิดของชาวคณะแพทย์ดังต่อเนื่องจนแทบระเบิดอีกครั้ง

มอก. 18001-2542 ย่อมาจาก **มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมของระบบจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย: ข้อกำหนดตามมาตรฐานเลขที่มอก. 18001-2542 หรือเรียกแบบกันเองว่า มอก.18001**

ในการทำงาน ชาวคณะแพทย์มีโอกาสนสัมผัสกับสิ่งคุกคามสุขภาพทางอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อชป.) ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อนานาชนิดที่มากับผู้ป่วย สารเคมีอีกนับพันชนิดในกระบวนการทำงาน รังสีแตกตัว เสียงดัง ฝุ่นอันตราย เครียดงาน อุบัติเหตุจากงาน และที่**กำลังมาแรงคือ อากาศของกล้ามเนื้อข้อและเอ็นที่มากับคอมพิวเตอร์...** เทวรูปแห่งยุคสมัย นอกเหนือจากอาการปวดหลังที่เป็นโรคคู่กันแต่ปางก่อน หลายโรคที่ชาวคณะแพทย์ป่วยจากงานก็ไม่ต่างจากโรงงาน เพราะถ้าจะว่าไปคณะแพทย์โดยเฉพาะโรงพยาบาล ม.อ. ก็คือ โรงงานดูแลสุขภาพขนาดใหญ่ที่มีพนักงานเกือบ 4,000 คน

สิ่งที่จะได้จากการทำมอก. 18001 คือ พวกเราจะมามีหลักประกันว่า บุคลากรคณะแพทย์ทุกคน ทุกหน่วยงานได้รับการ



ดูแลให้ปลอดภัยจากสิ่งคุกคามทางอาชีวอนามัยดังกล่าว นอกจากนั้นยังรวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วย

อะแอม ! สำหรับคำถามสำคัญ “ท้าทายไหม” ตอบว่า ทำง่าย เพราะเรามีทุนทางปัญญาสูง เราผ่านฤดูกาลที่แตกต่างมาทั้ง 7 ส. HA TQC ทำให้ มอก.18001 ดูจะง่ายมาก ลองดูข้อกำหนดมอก. 18001 ในแผนภูมิ จะเห็นว่าสอดคล้องกับวงจร PDCA ที่ชาวคณะแพทย์คุ้นเคยอยู่แล้วดังแสดงในภาพ

4.1-4.4 การวางแผน (Plan) โดยประเมินความเสี่ยง และจัดทำแผนควบคุมความเสี่ยง

4.5 การนำไปปฏิบัติ (Do) กำหนดให้มีนโยบายด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อชป.) โครงสร้างความรู้รับผิดชอบ ฝึกอบรมเพิ่มทักษะด้านอาชีวอนามัย การสื่อสารด้านอชป. การจัดซื้อจัดจ้างอย่างคำนึงถึงความปลอดภัย ควบคุมการปฏิบัติตามแผน แผนรับภาวะฉุกเฉิน การเตือนอันตรายสิ่งคุกคามทางอชป.

4.6 การตรวจสอบแก้ไข (Check) กำกับติดตามแผนงาน ตรวจสอบประเมินภายใน (internal auditing)

4.7 ทบทวนการจัดการ (Act)
ที่สำคัญคือ สัญญาใจของผู้บริหารต่อการดูแลสุขภาพชาวคณะแพทย์ ทั้งอาจารย์กิตติคุณบดีสมัยที่แล้วที่เป็นผู้มีวิสัยทัศน์ริเริ่มการทำมอก. 18001 และอาจารย์สุเมธ คณบดีปัจจุบันที่พวกเราประทับใจไม่ลืมว่า ขณะป่วยยังบอกกับพวกเราที่ไปเยี่ยมไข้ว่า “สำหรับชาวคณะแพทย์ทุกคน เท่าไรเท่ากัน ไม้อัน สุขภาพพวกเราเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เขามาทำงานกับเราแล้ว จะปล่อยให้เจ็บป่วยได้ยังไง” ซึ่งใจถ้วนหน้า...ขอบอก

เดือนหน้าโปรดติดตามตอนต่อไป จะไขเรื่องข้อกำหนดของ มอก. 18001 ทุกข้อ •



โรคชิคุนกุนยา Chikungunya

ขณะนี้มีการระบาดของโรคชิคุนกุนยา ในพื้นที่ 2 จังหวัดทางภาคใต้ คือ จังหวัดนราธิวาสและปัตตานี การแพร่ระบาดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งนี้ เป็นผลมาจากสถานการณ์ความไม่สงบ ทำให้เกิดข้อจำกัดในการจัดการทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายซึ่งเป็นพาหะนำโรค ประกอบกับระยะนี้ได้เข้าสู่ช่วงฤดูฝน ทำให้ปริมาณยุงลายมีมากขึ้น และมีแนวโน้มจะเกิดการระบาดต่อเนื่องมาถึงพื้นที่ในจังหวัดสงขลา ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

ลักษณะโรค สำหรับโรคชิคุนกุนยานั้นเป็นการติดเชื้อไวรัสชื่อ Chikungunya virus ที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค อาการคล้ายโรคไข้เลือดออก เดิมมีกรากอยู่ในทวีปแอฟริกา ในประเทศไทยมีการตรวจพบครั้งแรกพร้อมกับที่มีไข้เลือดออกระบาดและเป็นครั้งแรกในทวีปเอเชีย เมื่อ พ.ศ.2501

โรคนี้จะพบมากในฤดูฝน เนื่องจากจำนวนยุงเพิ่มขึ้น และมีการติดเชื้อในยุงลายมากขึ้น พบโรคนี้ได้ในทุกกลุ่มอายุ ซึ่งต่างจากไข้เลือดออกและหัดเยอรมันที่ส่วนมากพบในผู้น้อยกว่า 15 ปี

อาการและอาการแสดง ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อจะมีอาการคล้ายกับโรคไข้เลือดออก โดยจะมีไข้สูงอย่างฉับพลัน มีผื่นแดงขึ้นตามร่างกายและอาจมีอาการคันร่วมด้วย ในเด็กเล็กที่มีไข้สูงอาจจะมีอาการชักได้ ส่วนในผู้ใหญ่อาการที่เด่นชัดคืออาการปวดข้อ ซึ่งอาจพบข้ออักเสบได้ ส่วนใหญ่จะเป็นที่ข้อเล็กๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาการปวดข้อจะพบได้หลายๆ ข้อเปลี่ยน

ตำแหน่งไปเรื่อยๆ อาการจะรุนแรงมากจนบางครั้งขยับข้อไม่ได้ และบางรายอาการปวดข้อจะอยู่นาน

ระยะฟักตัว โดยทั่วไปจะเริ่มมีอาการประมาณ 1-12 วัน หลังได้รับเชื้อ แต่ที่พบบ่อยประมาณ 2-3 วัน

วิธีการติดต่อ โรคนี้สามารถติดต่อกันได้โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค เมื่อยุงลายตัวเมียกัดและดูดเลือดผู้ป่วยที่อยู่ในระยะไข้สูง ซึ่งเป็นระยะที่มีไวรัสอยู่ในกระแสเลือดมากแล้วไปกัดคนอื่นก็จะปล่อยเชื้อไปยังคนที่ถูกกัด ทำให้คนนั้นเกิดอาการของโรคได้

วิธีการรักษา ในผู้ป่วยจะเป็นการรักษาแบบประคับประคอง และรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่นประคบข้อ และรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่นประคบข้อ และรักษาตามอาการ เช่น ให้อาบน้ำอุ่นประคบข้อ ปวดข้อ และการพักผ่อน ทั้งนี้การดำเนินการที่ดีที่สุด คือ การป้องกันการแพร่ระบาด โดยการกำจัดลูกน้ำยุงลายทั้งในบ้านและรอบๆบ้าน วิธีการกำจัดยุงลายท่านสามารถทำได้ที่บ้านท่านเอง ซึ่งจะต้องสำรวจและดูแลไม่ให้มีน้ำขัง และเฝ้าระวังสังเกตอาการหากพบผู้ป่วยมีไข้สูง ร่วมกับอาการผื่น และมีอาการปวดข้อต่างๆ ซึ่งเป็นอาการเฉพาะของโรคนี้ ทั้งนี้ท่านสามารถมารับการตรวจรักษาได้ที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้ทุกวัน โดยติดต่อที่แผนกผู้ป่วยนอก หรือโทรติดต่อสอบถามได้ที่ 074-455000

ซึ่งโรงพยาบาลสงขลานครินทร์จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันการแพร่ระบาด โรคชิคุนกุนยา ในพื้นที่ จังหวัดสงขลา และหากพบการระบาดจะประสานงานกับ กรมควบคุมโรคเพื่อดำเนินการสอบสวนการระบาดในพื้นที่ต่อไป •



เรื่อง : อาชาน ตันยาหมัด



เมื่อวันที่ 23 กันยายน 2551 โรงพยาบาลสงขลา นครินทร์ ได้รับการคัดเลือกจาก กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ให้โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นสถานที่ดีเด่นที่เอื้อต่อผู้พิการ โดยมีหน่วยงาน/องค์กรต่างๆ ร่วมส่งผลงานเข้าประกวดจำนวน 109 แห่งจากทั่วประเทศ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่องค์กรขนาดใหญ่ของภาครัฐจะสามารถ ได้รับรางวัลอย่างนี้ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากบุคลากร ภายในองค์กร โรงพยาบาลสงขลานครินทร์เป็นโรงพยาบาล ระดับตติยภูมิที่รองรับผู้ป่วยจากทั่วภาคใต้ เป็นที่รู้จักทั้งใน และต่างประเทศ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีจำนวนผู้ป่วยมา รับบริการเป็นจำนวนมาก และในจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้รวมถึง คนพิการด้วย คณะผู้บริหารโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้ เล็งเห็นถึงความสำคัญของการให้บริการคนพิการ มีแนวคิด จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อคนพิการขึ้น โดยให้บริการระบบ **One Stop Service** ก่อนหน้าที่จะมีการจัดตั้งศูนย์ คำถามเดียวที่ ผู้บริหารขอความเห็น คือ **“ตั้งศูนย์นี้แล้วใครได้ประโยชน์”** คำ ตอบจากหัวหน้างานสิทธิประโยชน์ผู้ป่วยคือ **“คนพิการได้ ประโยชน์”** เมื่อคำตอบเป็นเช่นนั้น ศูนย์บริการผู้พิการแบบ เบ็ดเสร็จ จึงได้กำเนิดขึ้น เป็นบันไดก้าวแรก และมีการ พัฒนาอย่างต่อเนื่องจนได้รับรางวัลจากเวทีการนำเสนอผลงาน

“โรงพยาบาลสงขลานครินทร์”

โรงพยาบาลที่เป็นมิตรกับผู้พิการ



ไปสู่รางวัลสถานที่ดีเด่นที่เอื้อต่อผู้พิการ รางวัลที่ได้รับเป็นเหมือนกำลังใจให้กับทีมงาน แต่สิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจคือ การมีโอกาสได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากกว่า เราลองมาดูกันว่าศูนย์บริการฯ แห่งนี้ทำประโยชน์ต่อผู้พิการได้มากขนาดไหน

ศูนย์บริการผู้พิการแบบเบ็ดเสร็จ (Comprehensive Service Center for Disability) เปิดให้บริการ เมื่อวันที่ 24 ธันวาคม 2546 ณ งานสิทธิประโยชน์ผู้ป่วย โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพื่อให้คนพิการเข้าถึงบริการได้ง่าย ได้รับสิทธิประโยชน์ตามที่ภาครัฐจัดให้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ และเกิดเครือข่ายร่วมมือในการให้บริการคนพิการ โดยให้บริการด้านการสำรวจสืบค้นคนพิการ การออกเอกสารรับรองความพิการโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จัดทะเบียนสมุดคู่มือประจำตัวคนพิการรายใหม่ หรือรายเก่าที่สมุดคู่มือฯ หมดอายุ รับแจ้งความกรณีสมุดคนพิการสูญหาย (ทำหน้าที่แทนตำรวจประจำสภ.) มอบอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ ให้บริการสิทธิประโยชน์และสวัสดิการทางสังคมทั้งบริการทางการแพทย์ บริการทางการศึกษา บริการทางอาชีพ และบริการทางสังคม โดยยึด พ.ร.บ.ฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 และ พ.ร.บ.ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 ในการดำเนินงาน จากผลการดำเนินงาน ได้รับการยอมรับให้เป็น “ศูนย์ต้นแบบ” โดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุข ร่วมลงนามในการเปิดศูนย์บริการผู้พิการแบบเบ็ดเสร็จ และได้รับการเผยแพร่ไปยังสถานพยาบาล และหน่วยงานของรัฐ ทั้งในจังหวัดสงขลา ส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค

นางสุกัญญา ปฐมระวี หัวหน้าศูนย์บริการผู้พิการแบบเบ็ดเสร็จ งานสิทธิประโยชน์ผู้ป่วย กล่าวว่า การที่คนพิการจะได้รับบริการตามชุดสิทธิประโยชน์ตามที่ภาครัฐจัดให้ คนพิการต้องมีสมุดคู่มือประจำตัวคนพิการ เดิมก่อนเปิดศูนย์ฯ การจดทะเบียนสมุดคู่มือคือคนพิการมีความยุ่งยากซับซ้อน สร้างความลำบากให้กับคนพิการเป็นอย่างมาก คนพิการต้องเดินทางไปติดต่อส่วนราชการ หรือหน่วยงานที่ให้บริการหลากหลายหน่วยงาน เช่น ออกเอกสารรับรองความพิการโดยแพทย์ ณ สถานพยาบาล หลังจากนั้นต้องเดินทางไปจดทะเบียนสมุดคู่มือฯ ณ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประจำจังหวัดตามภูมิลำเนาของตน เดินทางไปจัดทำหลักฐานประจำตัว (ทะเบียนบ้าน/บัตรประจำตัวประชาชน) ณ อำเภอหรือเทศบาล ตลอดจนเดินทางไปถ่ายรูป ณ ร้านถ่ายรูป เมื่อดำเนินการจดทะเบียนได้แล้วต้องเดินทางมารับบริการทางการแพทย์ หรือรับอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ หรือรับบริการด้านอื่น ณ สถานพยาบาล หรือหน่วยงานที่ให้บริการ จึงมีแนวคิดจัดตั้งศูนย์บริการผู้พิการแบบเบ็ดเสร็จขึ้น เพื่อ



อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้พิการ ณ สถานพยาบาล โดยมีที่มาและขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ปี 2547-2548 เริ่มเปิดให้บริการ และมีการจัดเก็บฐานข้อมูลคนพิการที่มารับบริการ ทำแบบสอบถามการให้บริการและสิทธิประโยชน์ที่ได้รับหลังจากจดทะเบียนสมุดคู่มือฯ และร่วมกับผู้นำชุมชน สถานีอนามัยเยี่ยมบ้านคนพิการในพื้นที่ชุมชน เพื่อให้ความรู้ คำแนะนำด้านการรับบริการ ในขณะเดียวกันก็ทำการสำรวจข้อมูลคนพิการในพื้นที่เพิ่มเติมจากการดำเนินงานพบว่าคนพิการส่วนใหญ่ยังไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ตามที่ภาครัฐจัดให้ ได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ นำเสนอผู้บริหารโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ผู้บริหารระดับจังหวัด และระดับกระทรวง สำหรับคนพิการที่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือเร่งด่วน เช่น นักเรียน นักศึกษาที่พิการทางการได้ยินและสื่อความหมายจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยฟังช่วงเปิดเทอม ขาพิการต้องการรถเข็นนั่งในการประกอบอาชีพเลี้ยงดูครอบครัว ฯลฯ ศูนย์ฯ ได้จัดหาแหล่งเงินทุนและเชิญชวนผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค และในส่วนการจัดชุดสิทธิประโยชน์



เพิ่มเติมได้นำเสนอข้อมูลคนพิการรายใหม่ เพื่อเป็นข้อมูลในการขอรับเงินงบประมาณจัดสรรสำหรับคนพิการ ผลลัพธ์ในปี 2549 ภาครัฐมีเงินสนับสนุนและคนพิการได้รับสิทธิประโยชน์เพิ่มขึ้น

ปี 2549-2550 ร่วมกับสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหาดใหญ่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และส่วนราชการที่เกี่ยวข้องจัดโครงการ ให้ความรู้ด้านการให้บริการคนพิการ และสิทธิประโยชน์แก่บุคลากรสาธารณสุขตลอดจน การออกหน่วยให้บริการคนพิการในชุมชน

ปี 2550 ร่วมกับมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ สนับสนุนเบี้ยยังชีพสำหรับผู้พิการที่เกิดความพิการหลังเจ็บป่วย และยังไม่สามารถดูแลตนเอง และครอบครัวได้ ก่อนส่งให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาให้การช่วยเหลือต่อเนื่อง และร่วมกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงสาธารณสุข ให้ความรู้แก่บุคลากรสาธารณสุข เพื่อเปิดศูนย์บริการ ณ สถานพยาบาลหรือในพื้นที่ชุมชน

ปี 2551 ได้ร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สาขาเขตพื้นที่ (สงขลา) เป็นศูนย์กลางในการจัดซื้ออุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ มอบแก่ โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลโรงเรียนแพทย์ และได้จัดสิ่งอำนวยความสะดวกและปรับสภาพแวดล้อมมาตรฐาน และเผยแพร่ไปยังโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลศูนย์ และสนับสนุนการจัดทำงานวิจัยเกี่ยวกับคนพิการ 2 เรื่อง คือ

1. งานวิจัยเรื่อง ผลกระทบและสภาพปัญหาของผู้พิการในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์
2. งานวิจัยเรื่อง สภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการที่มารับบริการในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

ในปัจจุบันเกิดศูนย์เปิดใหม่ จำนวน 41 จังหวัด 155 แห่ง (ข้อมูลจากสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา)

นอกจากนี้สิทธิประโยชน์และสวัสดิการทางสังคมที่ผู้พิการจะได้รับจากศูนย์บริการผู้พิการแบบเบ็ดเสร็จ มีดังนี้

การให้บริการทางการแพทย์

- ค่ารักษาพยาบาลฟรี ไม่ต้องผ่านระบบการส่งต่อ
- บริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ เช่น กายภาพบำบัด ฟื้นฟูการได้ยิน ฯลฯ
- สนับสนุนอุปกรณ์ เครื่องช่วยคนพิการ ตามสภาพความพิการ

การให้บริการทางด้านอาชีพ

- ส่งฝึกอาชีพ
- แนะนำการประกอบอาชีพมีเงินทุนสำหรับการกู้ยืม
- ประสานงานแรงงานจังหวัดจัดหางานสำหรับคนพิการ
- ขอรับเงินสนับสนุนทุนประกอบอาชีพจากมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

การให้บริการทางด้านสังคม

- ช่วยเหลือเบี้ยยังชีพ จากมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์หรือองค์การบริหารส่วนตำบล
- มีเงินค่าครองชีพและค่าพาหนะ
- ส่งเข้าพักอาศัย ณ สถานสงเคราะห์หรือศูนย์ฝึกอาชีพ
- จัดรถรับ-ส่ง เดินทางรักษาต่อหรือรับ-ส่งตามภูมิลำเนาเดิม
- จัดเครื่องอุปโภค บริโภคสำหรับคนพิการ

การให้บริการทางการศึกษา

- เข้าเรียนในโรงเรียนการศึกษาเฉพาะ หรือโรงเรียนร่วม (ร่วมเรียนกับเด็กปกติ)
- ให้คำปรึกษาหรือแนะนำ และประสานงานกับสถานศึกษา

คนพิการที่ได้มาใช้บริการ ศูนย์บริการผู้พิการแบบเบ็ดเสร็จ ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า สามารถลดปัญหาความยุ่งยาก ความลำบากในการเข้ารับบริการได้อย่างมาก ทำให้เกิดความรู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้งจากสังคม และศูนย์บริการที่นี้ให้การดูแลคนพิการอย่างอบอุ่นเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน หัวหน้างานสิทธิประโยชน์ผู้ป่วยกล่าวขอบคุณ ทีมงานให้บริการคนพิการในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาองค์กร และได้รับรางวัลในครั้งนี้ และที่สำคัญส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนพิการต่อไป •

วิซชญา เกียรติเจริญศักดิ์

“ทำพรุ่งนี้ให้ดีกว่าวันนี้”

ปัจจุบันการวิเคราะห์ทรัพยากรมนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการทำงานของหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อพัฒนาบุคลากรภายในหน่วยงานรวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาองค์กรไปสู่ความเป็นเลิศ นักวิเคราะห์ทรัพยากรมนุษย์จึงเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาองค์กรให้เจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง

วิซชญา เกียรติเจริญศักดิ์ (ก๊ีบ) วัย 23 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปัจจุบันทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่วิเคราะห์ทรัพยากรมนุษย์ งานการเจ้าหน้าที่ คณะแพทยศาสตร์ เธอใช้เวลาในการเรียนรู้อาชีพที่ได้รับมอบหมายอยู่นานพอสมควร เพราะเป็นงานแรกที่ทำและไม่ได้จบด้านการศึกษาวิเคราะห์ทรัพยากรมนุษย์มาโดยตรงเลยต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่ แต่เมื่อเข้าใจในภาระงานที่รับผิดชอบ เธอก็ได้นำความรู้ต่าง ๆ ที่เรียนมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน โดยมีพี่ ๆ ในงานการเจ้าหน้าที่ทุกคนคอยให้กำลังใจและให้คำปรึกษาด้วยความเต็มใจ

กิจกรรมสมัยเรียน

ก๊ีบเคยได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ระดับประเทศ ในการแข่งขัน Embedded System และรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 Bronze Award และ Peer's Choice Award ในการร่วมแข่งขัน i-CREATE 2008 ซึ่งการแข่งขันในครั้งนั้นเป็นการแข่งขันเรื่องคอมพิวเตอร์แบบพกพาสำหรับผู้พิการทางสายตา (โดยมีเพื่อนร่วมทีมอีก 3 คน) และกิจกรรมที่ชอบทำอีกอย่างหนึ่งในสมัยเรียน คือ ร่วมจัดค่ายต่าง ๆ ของคณะ ๆ ได้แก่ ค่าย Computer Camp และ ค่าย Electronic Camp นอกจากนี้ก๊ีบยังเป็นเชียร์ลีดเดอร์ของคณะฯ และร่วมเดินขบวนพาเหรดงานฉลองกระทงอีกด้วย

เหตุผลที่เลือกทำงานที่คณะแพทย์

ก๊ีบจบจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์และเป็นคนจังหวัดสงขลามาดังแต่กำเนิด จึงอยากทำงานที่จังหวัดสงขลา เมื่อได้รับการคัดเลือกให้เข้ามาทำงานที่คณะแพทย์ ก็รู้สึกดีใจที่ได้ทำงานที่บ้านเกิดของตัวเองและมหาวิทยาลัยที่ได้เรียนจบมา

งานที่ต้องรับผิดชอบ

การทำงานในช่วงแรก ก๊ีบจะต้องเรียนรู้อาชีพและวัฒนธรรมต่าง ๆ ในหน่วยงานที่น้องใหม่ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ เพื่อการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เมื่อเริ่มทำงานปัญหาหลักที่ประสบ คือ การไม่เข้าใจในงานที่ต้องรับผิดชอบ ก๊ีบใช้วิธีแก้ปัญหาโดยการปรึกษาหัวหน้างานฯ ประคบประอม ค่อย ๆ เรียนรู้อาชีพไปเรื่อยๆ จนสามารถรับผิดชอบงานได้ดีในระดับหนึ่งซึ่งปัจจุบันก๊ีบจะรับผิดชอบเกี่ยวกับการวิเคราะห์การขออัตรากำลังคนเพิ่มวิเคราะห์การขอเปลี่ยนตำแหน่งของลูกจ้างชั่วคราว ติดต่อเรื่องการทำประกันสังคมของลูกจ้างชั่วคราว และกำลังจะเขียนเว็บไซต์ของงานการเจ้าหน้าที่ โดยก๊ีบมีแนวทางการทำงาน คือ ทำพรุ่งนี้ให้ดีกว่าวันนี้ จึงทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้เป็นอย่างดี

ฝากทิ้งท้าย

ขอขอบคุณที่**อูษณีย์ ธรรมสุวรรณ** หัวหน้างานการเจ้าหน้าที่และ**พิทกวรรณ ภควัตชัย** หัวหน้าหน่วยบริหารงานบุคคล ที่ให้โอกาสในการทำงาน คอยสอนงาน เป็นที่ปรึกษาให้อย่างเต็มที่ และขอบคุณพี่ ๆ งานการเจ้าหน้าที่ทุกคน ที่คอยดูแลเอาใจใส่น้องใหม่ของหน่วยงานได้เป็นอย่างดีมากค่ะ •



เรื่อง : พัชรีย์ แจ่มอุลิตรัตน์

รูปแบบใหม่ 5ส.

เดือนธันวาคมของทุกปีนับว่าเป็นเดือนแห่งความสุขนะคะ เพราะอีก 1 เดือนก็จะสิ้นสุดปี พ.ศ.2551 และย่างเข้าสู่ปีใหม่ พ.ศ.2552 อันสดใสคะ และในปีนี้นอกจากชาวไทยได้จัดงานที่สำคัญยิ่งในวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว ยังมีเหตุการณ์ใหม่ๆ ในทางที่ดีเกิดขึ้นมากมาย เพราะพระบารมีของพระองค์นั่นเอง

ดังนั้น คณะกรรมการ 7ส. จะนั่งนอนใจอยู่ได้อย่างไรจริงไหมคะ ต้องมีการปรับปรุงกิจกรรม 5ส. ให้เป็นรูปแบบใหม่เช่นกันคะ โดยเริ่มด้วยการแต่งตั้งคณะกรรมการ 7ส. ชุดใหม่ และจัดสัมมนาออกสถานที่เมื่อวันที่ 8-9 พ.ย. 2551 ซึ่งนับว่าเป็นการสัมมนาที่เข้มข้นและคุ้มค่ากับเวลาจริง ๆ เพราะเริ่มประชุมกันตั้งแต่เช้ากว่าจะเสร็จก็เกือบ 5 ทุ่ม (นับรวมเวลาร้องเพลงคลายเครียดช่วงท้ายรายการประมาณครึ่งชั่วโมงด้วยนะคะ) ซึ่งผลของการสัมมนาที่ได้จากการระดมสมอง (บางช่วงก็ระดมสมองคะ) ก็คือ วิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์ นโยบาย และเป้าหมายของกิจกรรม 5ส. ระหว่างปี พ.ศ.2552-2554 ตลอดจนบทบาทของคณะกรรมการ 7ส. และภาระหน้าที่ของคณะกรรมการแต่ละฝ่าย ซึ่งได้แก่ ฝ่ายวิชาการและส่งเสริมกิจกรรม ฝ่ายบริหาร การตรวจเยี่ยมและประเมินผล และฝ่ายประชาสัมพันธ์และประสานงาน และหลังจากกลับจากการสัมมนาแล้วนะคะ คณะกรรมการแต่ละฝ่ายก็ได้ประชุมวางแผนกันอีกหลายครั้งเพื่อให้ได้มาซึ่งแผนกลยุทธ์ และแผนปฏิบัติการอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ยังได้ให้ความสำคัญต่อการประเมินโดยการเพิ่มจำนวนคณะอนุกรรมการตรวจประเมินกิจกรรม 5ส. เพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนหน่วยงานทั้งหมดในคณะ ฯ (ปัจจุบันมี 200 หน่วยงานคะ) และที่สำคัญที่สุดนั้นนะคะ ก็คือ เกณฑ์การประเมินใหม่ ซึ่งขณะที่กำลังเขียนต้นฉบับอยู่นั้นคะ คณะกรรมการที่รับผิดชอบกำลังพิจารณาเกณฑ์กันอย่างเข้มข้น โดยจะนำกิจกรรม **KAIZEN** มาร่วมด้วย เกณฑ์การประเมินใหม่นี้จะเป็นเกณฑ์ที่เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเพิ่มความโปร่งใส ทั้งต่อผู้ประเมินและผู้ถูกประเมินอีกด้วยคะ •



ผลการประเมินกิจกรรม 5ส. คณะแพทยศาสตร์ ปีงบประมาณ 2551
(ซึ่งเป็นกิจกรรมระหว่างเดือนตุลาคม 2550-กันยายน 2551)

กลุ่มงาน	ผ่าน (หน่วยงาน)	ไม่ผ่าน (หน่วยงาน)	ประเมินไม่ได้ (หน่วยงาน)	รวม (หน่วยงาน)
1. สำนักงานเลขานุการคณะ ฯ	33	-	-	33
2. โรงพยาบาล	35	1	-	36
3. สำนักงานภาควิชา	64	-	4	68
4. ฝ่ายบริการพยาบาล	60	3	-	63
รวม	192	4	4	200



เรื่อง : อดิศา นาราด ชังคัลโร

สาวน้อย “ฟ้าใส” กับภารกิจที่ยิ่งใหญ่



“นายกสโมสรนักศึกษาแพทย์”

“นายก” คำนี้ไม่ว่าจะต่อท้ายด้วยอะไร ก็มักจะมีความหมายยิ่งใหญ่เสมอ ไม่ว่าจะเป็น นายกสมาคม นายกสโมสร หรือแม้แต่นายกรัฐมนตรี แต่ในความยิ่งใหญ่ ก็มีภาระหน้าที่สำคัญในการดูแลผู้ร่วมงานหรือผู้ใต้บังคับบัญชาให้ทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งวิธีการที่จะทำให้เป็นเช่นนั้นๆยากยิ่งและเชื่อว่าทุกคนจะสามารถทำได้ เพราะนายกบางคนมีแต่อำนาจ แต่ไม่สามารถที่จะซื้อใจผู้ใต้บังคับบัญชาได้ ทำให้การทำงานอาจไม่ราบรื่น ส่งผลให้งานที่ออกมาไม่ดีนัก ดังนั้นนายกหรือผู้นำหลายคนจึงฝึกฝนที่จะได้ทั้งงานและใจของเพื่อนร่วมงาน แต่วันนี้เรามีหนึ่งบุคคลตัวอย่างในการเป็นผู้นำที่ประสบความสำเร็จมาแนะนำ

ถึงแม้ตำแหน่งนายกสโมสรฯ ของเธอจะไม่ยิ่งใหญ่เช่นนายกรัฐมนตรี แต่การดูแลเพื่อ พี่น้อง นักศึกษาแพทย์ และการสร้างสรรค์ผลงานในสโมสรฯ เป็นหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน เธอคือ **นักศึกษาแพทย์ ฟ้าใส ประเสริฐสรรพ** หรือ **น้องแป้ง** ความเป็นมาของเธอเป็นอย่างไรติดตามได้จากคำบอกเล่าของเธอ



นายกษสมิยเรียน

แบ่งเรียนหนังสือชั้นอนุบาล จนถึงม. 3 โรงเรียนธิดานุเคราะห์ จากนั้นย้ายไปเรียนที่โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย จังหวัดตรัง เนื่องจากคุณพ่อต้องการให้เรียนโรงเรียนสายวิทย์ และอยู่ที่โรงเรียนประจำ กิจกรรมที่ทำเป็นกิจกรรมต่างๆไป ในโรงเรียนตามวันสำคัญต่างๆ แบ่งไม่ค่อยได้เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดงานเท่าไร ได้แต่เป็นลูกมือช่วยคนอื่นๆทำงาน อาจเป็นเพราะแบ่งเป็นเด็กใหม่ พอขึ้น ม.5 แบ่งได้มีโอกาสไปเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ประเทศสหรัฐอเมริกา 1 ปี พอกลับมา ก็ต่อม.6 ทำให้ต้องตั้งหน้าตั้งตาอ่านหนังสือสอบอย่างเดียว

เมื่อเริ่มเข้ามหาวิทยาลัย เลือกคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นที่แรกค่ะ ตอนเอนทรานซ์ตรงรอบแรกไม่ติดหรอกค่ะคะแนนได้น้อย พอรอบเอนท์ตรงรอบ 2 แบ่งตัดสินใจเลือกแพทย์ ม.อ. อีกครั้ง เลือกแค่อันดับเดียวค่ะ กะว่าถ้าไม่ได้ก็คงรอบรอบเอนท์กลางเลย เหตุผลหลักที่เลือกคงอยากอยู่ใกล้บ้าน เพราะห่างบ้านมา 3 ปีแล้ว และเชื่อประสิทธิภาพของการเรียนการสอนของที.ม.อ.ว่าสามารถเทียบเท่าที่อื่นได้ค่ะ หลังจากที.ม.อ. รู้สึกดีใจและโล่งใจขึ้นมาก เพราะคะแนนของแบ่งรอบสองก็ไม่ได้ดีมากนัก นั่งลุ้นอยู่เกือบอาทิตย์ ที่บ้านก็ดีใจเหมือนกันค่ะ เลี้ยงต้อนรับว่าที่คุณหมอใหม่ทันที (ทั้งๆที่ไม่รู้ว่าจะเรียนรอดหรือไม่)

ชีวิตของนายกษ กับ การเป็น นักศึกษาแพทย์ปี 1 ในรั้ว ม.อ.

ชีวิตสำหรับนักศึกษาแพทย์ปี 1 แบ่งตัดสินใจของทางบ้านอยู่พัก ทั้งๆที่บ้านของแบ่งแค่ 10 นาทีก็ถึง เพราะคิดว่าปี 1 คงมีกิจกรรมให้ทำมากมาย และเป็นโอกาสอันดีที่จะทำให้เราได้รู้จักรุ่นพี่และเพื่อนในคณะมากขึ้น บาง



กิจกรรมอาจทำงานถึงดึก อยู่หอพักน่าจะสะดวกสบายกว่า เสาร์อาทิตย์ค่อยกลับบ้าน แต่เอาเข้าจริงกลับบ้านก็แทบนับครั้งได้ เพราะกิจกรรมของทางคณะมีตลอดทั้งปี แบ่งก็พยายามเข้าร่วมทุกกิจกรรมที่มี ทั้งกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัยและของทางคณะเท่าที่เราจะร่วมได้ ตอนปิดเทอม ก็ตระเวนเข้าทำกิจกรรมค่ายอาสาและค่ายเพาะกล้า ซึ่งนับว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีมาก เพราะการทำค่าย ทำให้แบ่งได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การรับผิดชอบในส่วนของตัวเอง การเป็นผู้นำ การวางแผนในการทำงาน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อแบ่งในอนาคต

ถึงแม้ว่าแบ่งจะทำกิจกรรมเยอะ แต่ก็พยายามแบ่งเวลาส่วนหนึ่งมาอ่านหนังสือ ถึงจะน้อยนิดเมื่อเทียบกับเวลาที่ทำกิจกรรมก็ตาม แต่แบ่งจะใช้หลักการเข้าเรียนทุกครั้งและทำความเข้าใจในบทเรียนตั้งแต่ในคาบเรียน ค่อยมาทบทวนอีกครั้งก่อนใกล้สอบ ก็เลยรอตตัวมาจนถึงทุกวันนี้

เส้นทางสู่การเป็นนายกษโลมสร นักศึกษาแพทย์

เส้นทางในการทำงานโลมสร คณะแพทยศาสตร์ เริ่มตั้งแต่ตอนแบ่งอยู่ปี 2 ตอนนั้นได้รับเลือกให้เป็นเลขานุการปี เวลาที่มีประชุมโลมสรแต่ละครั้งแบ่งก็จะเข้าไปนั่งฟังพร้อมประธานชั้นปี แต่บทบาทในโลมสรตอนนั้นแทบไม่มีเลย พอขึ้นปี 3 พี่เทอด ประธานโลมสร เข้ามาชวนให้ทำงานเป็นหัวหน้ากิจกรรมชมรม คอยดูแลชมรมต่างๆ พอขึ้นปี 4 พี่ไนต์ก็มาชวนให้ทำรองอุปนายกกิจกรรมภายใน ที่ต้องรับผิดชอบกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในคณะ ซึ่งในการทำงานแต่ละปีที่ผ่านมา แบ่งได้รับความร่วมมืออย่างดีจากน้องๆในชมรมในการทำงาน ทำให้งานที่ทำไม่ได้หนักมาก พอปลายปี 4 เป็นช่วงที่ต้องมีการเลือกตั้งนายกโลมสรคนใหม่ แบ่งก็นึกอยู่ว่าจะได้ใคร แต่ตอนนั้นไม่มีความคิดว่าจะเป็นตัวเองเลย เนื่องจากประสบการณ์ในการทำงานโลมสรเมื่อเทียบกับคนอื่นถือว่ายังน้อยมีอยู่วันหนึ่งพี่ไนต์ก็มาคุยกับแบ่งว่าสนใจจะมาเป็นนายกโลมสรคนใหม่



หรือเปล่า อย่างแรกที่แบ่งคิด คือ ทำไม มาเลือกแบ่ง แบ่งทำไมได้แน่ๆ แต่ที่ โน้ตพร้อมๆจากสโมสรมันอีก 2 คน ช่วย พูดว่าการทำงานสโมสรมันไม่ได้หนัก อย่างที่คิด และเราไม่ได้ทำงานคนเดียว แต่เราทำงานกันเป็นทีม ทั้งประธาน สโมสรมและอุปนายกไม่ใช่กำลังหลักใน การทำงาน แต่จะเป็นตัวประสานงาน ระหว่างสมาชิกในสโมสรมและหน่วยงาน ต่างๆให้สามารถทำงานร่วมกันได้ นั่งคุยกันเกือบครึ่งชั่วโมง แบ่งเลย (หลวม ตัว) ตอบตกลงไป

หน้าที่ความรับผิดชอบในฐานะ นายกษสโมสรมนักศึกษาแพทย์

หลังจากผ่านเหตุการณ์การ เลือกตั้งนายกสโมสรมมาแล้ว หน้าที่ต่างๆ ค่อยๆทยอยเข้ามา ซึ่งหน้าที่ส่วนใหญ่ คือรับงานทั้งจากภายในและภายนอก คณะ หลังจากนั้นจะประสานในแต่ละ อุปนายกทำงานกันต่อ กิจกรรมที่เกิดขึ้น นั้นต้องผ่านการเห็นชอบจากประธาน สโมสรมและอุปนายกก่อนที่จะทำหนังสือ ขออนุมัติโครงการจากคณะ ซึ่งกิจกรรม ที่จัดขึ้นล้วนเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ นักศึกษา เป็น นักศึกษา แพทย์ ที่มี ประสิทธิภาพและตรงตามคุณลักษณะ ของทางคณะ เรื่องราวของนักศึกษา หรือกิจการของนักศึกษาต่างๆที่มีปัญหา ทางสโมสรมต้องรับรู้และคอยดูแลอยู่ ห่างๆรองจากหน่วยกิจการนักศึกษาอีกที่ เวลาทางภาควิชามีงานอะไรที่ต้องการ ความช่วยเหลือจากนักศึกษา ทางสโมสรม ก็จะเป็นหน่วยประสานงานให้

ความรู้สึกของการเป็นนายก สโมสรมนักศึกษาแพทย์

ความรู้สึกครั้งแรกที่ได้เป็น นายกษสโมสรม คือ **ความกลัว** อาจเป็น เพราะแบ่งคิดว่าแบ่งยังไม่ ได้ มี ประสบการณ์ที่เพียงพอแก่การเป็น นายกษสโมสรมที่ต้องดูแลนักศึกษาทั้งคณะ

แต่ในความกลัว ก็มีความมุ่งมั่นว่าแบ่ง มีเพื่อนร่วมชั้นที่ไม่ได้ทอดทิ้งกันใน ยามที่แบ่งต้องการความช่วยเหลือ ใน คินที่รู้ว่าต้องสมัครลงตำแหน่งนายก สโมสรม แบ่งใช้เวลาในตอนกลางคืน กับ การขอให้เพื่อนๆที่เคยทำงานสโมสรม มาช่วยงานอีกครั้ง ซึ่งนับว่าเป็นเรื่อง ยากทีเดียว เนื่องจากในชั้นปีที่5 เป็นที่ รู้กันอยู่ว่ามีการสอบ NT รออยู่ ทุกคน ย่อมมีภาระที่ต้องทำมากมาย แต่เชื่อ หรือไม่ว่าเพื่อนทุกคนที่แบ่งขอความช่วยเหลือยินดีมาช่วยงานสโมสรมกัน (หวังว่าคงไม่ได้คิดไปเองใช่ไหม) ตอน แรกที่เริ่มมีงานแบ่งยังวางตัวไม่ถูก หรือกลัว อาศัยคำแนะนำจากเพื่อน และรุ่นพี่สโมสรมก่อนๆ รวมถึงรุ่นน้อง บางคนที่ม่ประสบการณ์สูงส่ง จนทำให้ แบ่งสามารถทำงานเสร็จจุล่งไปด้วยดี ตลอดทั้งปีนี้

ได้้อะไรจากการเป็นนายกสโมสรม นักศึกษาแพทย์

สิ่งที่ได้จากการเป็นประธาน สโมสรม คือ **การทำงานร่วมกับผู้อื่น** ซึ่ง นับว่าเป็นสิ่งที่ทำทนายพอสมควร เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความแตกต่าง ทั้งทางด้านความคิด ทักษะและ ลักษณะการทำงาน ดังนั้นการทำงานที่ ต้องใช้คนหมู่่มาก ย่อมมีความขัดแย้ง กันหลายๆเรื่อง สโมสรมจึงต้องมีหน้าที่ ประสานการทำงานระหว่างชั้นปีและ ระหว่างหน่วยกิจการนักศึกษาให้

สามารถพบกันได้คนละครั้งทาง ทำงาน ได้อย่างมีความสุขและงานที่ออกมามี คุณภาพ รองลงมาคือ เพิ่มความรับผิดชอบ เพราะนอกจากการเรียนแล้ว เรา ต้องเพิ่มความใส่ใจต่อกิจกรรมของ นักศึกษา และที่สำคัญ คือ แบ่งได้รู้จัก คนในคณะมากขึ้น ไม่ว่าทั้งจากนักศึกษา ในคณะ อาจารย์แพทย์ และบุคลากร ในคณะ นับว่าเป็นกำไรที่ได้จากการ เป็นประธานสโมสรม

กิจกรรมต่างๆของสโมสรม นักศึกษาแพทย์

ส่วนใหญ่เวลามีกิจกรรมที่ สโมสรมมีส่วนต้องรับผิดชอบ ประธาน สโมสรมจะพิจารณาว่างานลักษณะนี้ ควร อยู่ในความรับผิดชอบของอุปนายกฝ่าย ไใด และแจกจ่ายงานไปยังอุปนายกชั้นปี 5 เพื่อที่จะจ่ายงานต่อไป ซึ่งแต่ละอุป- นายกจะมีขอบเขตการรับผิดชอบแตกต่างกันออกไป อุปนายกฝ่ายบริหาร จะ รับผิดชอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการ บริหารงานภายในสโมสรม ไม่ว่าจะเป็น เลขานุการ สวัสดิการ เภรณญิก ประชาสัมพันธ์ หรือหากมีการขอความ ช่วยเหลืองานเล็กน้อยจากแต่ละภาควิชา ฝ่ายบริหารจะช่วยจัดหาคนฝ่ายอุปนายก กิจกรรมภายใน จะรับผิดชอบกิจกรรม ที่เกิดจากนักศึกษาเป็นหลัก เช่น งาน รับน้อง ไหว้ครู ลอยกระทง เป็นต้น อุปนายกฝ่ายกิจกรรมภายนอก เป็น กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์กรภายนอก

“

สิ่งที่ได้จากการเป็นประธานสโมสรม คือ การทำงานร่วมกับ ผู้อื่น ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่ทำทนายพอสมควร เนื่องจากแต่ละ คนย่อมมีความแตกต่างทั้งทางด้านความคิด ทักษะและ ลักษณะการทำงาน ดังนั้นการทำงานที่ต้องใช้คนหมู่ มาก ย่อมมีความขัดแย้งกันหลายๆเรื่อง

”



และมหาวิทยาลัย เช่น งานกีฬา 14 คนะ งานรับน้องมหาวิทยาลัย และสุดท้ายอุปนายกกิจกรรมพิเศษ รับผิดชอบกิจกรรมที่เกิดกับชมรมคณะทั้ง 13 ชมรม ซึ่งแบ่งสามารถไว้วางใจอุปนายกปี 5 ได้ทุกคนว่าเมื่อรับงานไปแล้ว จะสามารถทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ หรือว่าหากมีการประชุม ถ้าแบ่งไปได้ แบ่งจะไปพร้อมๆกับผู้ที่รับผิดชอบในงานนั้นๆ แต่หากไม่ได้ อุปนายกก็จะหาคนไปเข้าร่วมประชุมแทนได้ และหากแบ่งมีเวลาว่างพอ ก็จะหาโอกาสไปคุยกับน้องๆ เพื่อดูความเป็นไปของกิจกรรม ปัญหาที่น้องประสบ หากน้องๆมีปัญหา ถ้าแบ่งพอที่จะให้คำแนะนำได้ก็จะให้ไปหรือแนะนำให้ไปหารุ่นพี่ที่เคยทำงานนี้มาก่อน

หลักการ/แนวทางในการดูแลสมาชิกในสโมสรนักศึกษาแพทย์

หลักในการดูแลสมาชิกสโมสรของแบ่งมีแค่ๆว่า **“เอาใจเขามาใส่ใจเรา”** แบ่งอยากให้น้องๆทำอะไร แบ่งก็จะพยายามทำอย่างนั้นกับน้องๆ ก่อน การพูดคุยกับน้องๆเป็นประจำ แบ่งคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นเหมือนกัน เพราะการทำงานมันต้องอาศัยความไว้วางใจ ความเชื่อมั่น และงานจะสำเร็จลุล่วงไม่ได้เลย หากเราไม่ได้คุยกัน ไม่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ยิ่งเราได้คุยกับน้องๆมากเท่าไร เราจะรู้ความคิด ทักษะคิด และรูปแบบการทำงานของแต่ละบุคคลได้ ทุกกิจกรรมแบ่งจะพยายามคุยกับน้องๆที่

โครงการสักครั้ง ทำให้น้องๆได้รับรู้ว่า พี่ๆสโมสรเอาใจใส่น้องๆเสมอ หรือหากน้องๆมีปัญหา แบ่งก็อยากให้น้องๆรับรู้ว่าแบ่งพร้อมจะฟังเสมอ

ฝากอะไรถึงพี่น้องในสโมสรนักศึกษาแพทย์

สิ่งที่อยากบอกแก่สมาชิกสโมสรทุกคน คือ คำว่าขอบคุณขอบคุณในทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกทุกคนได้ช่วยกันทำในปีที่ผ่านมา แบ่งได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่างจากการทำงานในจุดนี้ จริงๆแล้วสโมสรจะไม่สามารถทำงานได้เลย หากขาดทีมงานที่ดีและตั้งใจทำงานอย่างเพื่อนๆและน้องๆทุกคน โดยเฉพาะน้องๆปี 2 และปี 3 ซึ่งถือได้ว่าเป็นฟันเฟืองหลักในการขับเคลื่อนไปของสโมสร เกือบทุกโครงการของสโมสร น้องๆเหล่านี้ คือ หัวหน้าในการทำงาน แบ่งคิดว่าไม่ใช่สโมสรฝ่ายเดียวที่เป็นฝ่ายให้แก่นักศึกษา แต่นักศึกษาก็เป็นฝ่ายให้แก่สโมสรเช่นกัน

ขอบคุณ เพื่อนปี 5 และน้องปี 4 ที่อุตส่าห์เสียสละเวลาในการเรียนที่แสนจะหนัก มาช่วยงานแบ่งขอบคุณน้องปี 3 ทุกคนในชั้นปี ที่ทำให้สโมสรปีนี้ดำเนินมาได้จนถึงทุกวันนี้ ถ้าขาดน้องๆชั้นปีนี้ไป ไม่อยากคิดว่าสภาพสโมสรจะเป็นอย่างไรขอบคุณน้องปี 2 ที่เป็นลูกมือพี่ปี 3 อีกรู้ที่ และหวังว่าปีหน้า น้องจะสามารถเป็นกำลังหลักของสโมสรได้เช่นกัน ขอบคุณน้องปี 1 ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการของทางสโมสรมาตลอด

และสุดท้ายที่ขาดไม่ได้ เป็นบุคคลที่อยู่เบื้องหลังการทำงานของสโมสร คือ อาจารย์ฝ่ายพัฒนานักศึกษา (อ.กันยิกา อ.ศักดิ์ชัย และ อ.วิฑูร) และพี่ๆที่น่ารัก ชั้น 7 หน่วยกิจการนักศึกษา ค่ะ

“เมื่อมีฉันก็ต้องมีเธอเพราะเราจึงมีเรา”



บทความพิเศษ

เรื่อง : ณัฐนิชา รุบามา
อาชาน ตนย่ำหมัด
ภาพประกอบ : นักศึกษาแพทย์

"ลอยกระทง"

งานแห่งความภาคภูมิใจของชาวแพทยศาสตร์



เมื่อถึงวันเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงในเดือน 12 เหล่านักศึกษาและบุคลากรทั้งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จะพร้อมใจกันจัดกิจกรรม “ลอยกระทง” ประจำปี แต่ละคณะนำเสนอสิ่งที่เป็นตัวตนของคณะนั้นๆ ผ่านทาง การเดินขบวนพาเหรด การประดิษฐ์กระทงยักษ์ สาวงามของแต่ละคณะได้เป็นตัวแทนขึ้นบนเวทีประกวดนางนพมาศ

คณะแพทยศาสตร์ของเราเป็นคณะหนึ่งที่ทำให้ความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยฯ ร่วมกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง ทุกปีเมื่อประกาศผลรางวัลแต่ละประเภทต้องมีชื่อคณะแพทยศาสตร์ ติดอันดับ 1 ใน 3 ปีนี้ก็เช่นกันกลุ่มนักศึกษาแพทย์และบุคลากรกลุ่มหนึ่ง นำความภาคภูมิใจและตอกย้ำความยิ่งใหญ่ของคณะเรา ด้วยการคว่ำรางวัลชนะเลิศทั้ง 3 ประเภทคือ กระทงประเภทความคิดสร้างสรรค์ ขบวนพาเหรด และนางนพมาศ พร้อมรางวัลขวัญใจผู้ชม

ทีมข่าวคณะแพทย์ขอนำทุกท่านมารู้จักกับพวกเขาโดยผ่านตัวแทนแต่ละประเภทมาพูดคุยกัน เริ่มจากเจ้าของรางวัลชนะเลิศ การประกวดกระทง ประเภทความคิดสร้างสรรค์

คุณสุรินทร์ ฉัตรวีระโยธิน สังกัดหน่วยผลิตอุปกรณ์โสตทัศนศึกษา ผู้เป็นกำลังสำคัญในการประดิษฐ์กระทงที่สุรินทร์ เล่าให้ฟังว่า “ผมและทีมงาน ซึ่งก็คือ บุคลากรในหน่วยโสตฯ รวมทั้งนักศึกษาฝึกงานได้ร่วมมือร่วมใจกันประดิษฐ์



กระทง ภายใต้แนวคิด “ลดภาวะโลกร้อนอนุรักษ์ทะเลไทย” ซึ่งนำวัสดุธรรมชาติต่างๆ มาใช้ในการประดิษฐ์กระทง เพื่อช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและช่วยลดภาวะโลกร้อน โดยเป้าหมายในการส่งกระทงเข้าประกวด คือ ต้องการให้คณะแพทย์ฯ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยฯ จัดขึ้น ไม่ได้หวังรางวัลอะไรจากการส่งกระทงเข้าประกวด แต่เมื่อได้รับรางวัลก็รู้สึกภาคภูมิใจในผลงานชิ้นนี้ และมีแรงใจที่จะส่งกระทงเข้าประกวดในครั้งต่อไป รวมทั้งในปีนี้คณะฯ เพิ่งมอบประธานสนับสนุน การประดิษฐ์กระทงเพื่อส่งเข้าประกวด ผู้ออกแบบก็มีเวลาวางแผนและออกแบบโครงสร้างของกระทงนานพอสมควร และสิ่งสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้ คือความร่วมมือร่วมใจกันทำงานอย่างเต็มที่ของบุคลากรในหน่วยโสตฯ ทุกคนด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้กระทงที่ส่งเข้าประกวดได้รับรางวัลชนะเลิศ และสร้างความภาคภูมิใจให้ชาวคณะแพทย์เป็นอย่างมาก”



นศพ.รพี เลิศพงศ์พิรุฬห์ (ก้อง) ผู้รับผิดชอบขบวนพาเหรด เล่าถึงแนวคิดการจัดขบวนว่า การจัดขบวนได้แนวคิดมาจากการครบรอบ 36 ปีของคณะแพทยศาสตร์ ใน 36 ปีที่ผ่านมา คณะแพทย์ฯมีความเป็นเลิศในหลายด้าน ทั้งด้านเครื่องมือแพทย์ การศึกษา รวมถึงการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย ผมจึงนำสิ่งเหล่านี้ถ่ายทอดผ่านขบวนพาเหรด ขบวนแรกเปิดตัวด้วย พระบรมฉายาลักษณ์ของในหลวงและพระราชินี ขบวนต่อมาเป็นเรื่องเกี่ยวกับวันลอยกระทงและความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตของคนไทยกับสายน้ำ มีนางรำ 40 คน รำนำหน้าเสียง ต่อมามีการแสดงนาฏยเปิงใจ เป็นการแสดงแบบรำเชิดหุ่น มีนางรำ 1 คน รำบนเสียง อีกคนรำด้านล่าง มีผ้าผูกข้อมือติดกัน การตกแต่งเสียงผมอยากให้ออกมาเรียบหรู จึงใช้สีครีมทอง จากนั้นเป็นขบวนที่เน้นความสนุกสนาน ในขบวนนี้เราไม่นำเสนอสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไป จะเน้นความเป็นเอกลักษณ์ของไทย ต่อจากนั้นก็ขบวนที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับ

คณะแพทย์ฯ การส่งเสริมความเป็นเลิศด้านต่างๆมากมาย รวมถึงด้านวัฒนธรรมด้วย และปิดท้ายด้วยขบวนแห่นางพมาศ 6 เสี่ยง ใช้รูปแบบการนำเสนอเหมือนดูนิทานเรื่องหนึ่ง มีการผสมผสานเรื่องราวต่างๆ ให้มีความต่อเนื่องกัน การทำขบวนก็เหมือนการทำหนังเรื่องหนึ่ง ซึ่งตอนเปิดตัวต้องให้หน้าสนใจที่สุด ส่วนกลางเป็นเรื่องความสนุกสนาน ตอนท้ายด้วยจุดเด่นที่สุดอีกครั้ง เพื่อสร้างความประทับใจให้ผู้ชมจดจำเราตลอดไป

หลายคนตั้งคำถามว่าทำไมเราต้องสิ้นเปลืองงบประมาณกับสิ่งเหล่านี้ แต่ผมมองว่าปัจจุบันหลายประเทศใช้วัฒนธรรมเป็นกลยุทธ์หลักในการพัฒนาประเทศ อย่าง จีน เกาหลี การที่พวกเรา (นักศึกษาแพทย์) ได้ร่วมกันทำกิจกรรม

เช่นนี้ถือเป็นการส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของไทยผ่านวันลอยกระทง เพื่อนผมส่วนหนึ่งต้องช่วยกันแกะเรือสุพรรณหงส์ ลวดลายไทย อีกกลุ่มถ่ายทอดการรำรำแบบไทย ซึ่งเพื่อนผมเหล่านี้จะไปเป็นหมอนอนาคต ผมว่าสิ่งเหล่านี้มันประเมินค่าไม่ได้ ความสำเร็จทั้งหมดได้มาจากความร่วมมือร่วมใจกันของเพื่อนๆ และคณะผู้บริหารที่เห็นความสำคัญ

ฝากถึงรุ่นน้องที่ต้องรับหน้าที่นี้ในปีหน้า อยากให้เพื่อนๆทำด้วยความรู้สึกอยากอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย แสดงถึงความรุ่งเรืองของประเทศ แสดงถึงความชื่นชมของเราออกมาเพราะต้นไม้ถ้าไม่มีรากก็อยู่ไม่ได้ คนเราส่วนหนึ่งจะพัฒนาได้เพราะวัฒนธรรม



นศพ.กนกกาญจน์ ลឹมศิลา (ชั้นนี้) นางนพมาศ ประจำปี 2551 เล่าให้ฟังว่า การได้เข้าร่วมการประกวดนางนพมาศในวันลอยกระทง ถือเป็นประสบการณ์ที่ดี เป็นการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่ดีของไทย ซึ่งชั้นนี้ได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมประกวดนางนพมาศจากเพื่อนๆและพี่ๆให้ลองเข้าคัดตัวดู โชคดีได้ผ่านเป็นตัวแทนของคณะฯ ชั้นนี้รู้สึกดีใจมาก แต่การประกวดนั้นไม่ได้ง่ายอย่างที่ชั้นนี้คิดไว้ ชั้นนี้ต้องเตรียมตัวหลายเรื่องทั้งการฝึกมารยาท การเดิน การไหว้ การยิ้ม บุคลิกภาพ โดยมีพี่เลี้ยงคอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด ต้องฝึกซ้อม ทุกเย็น 2-3 ชั่วโมง ทำให้ชั้นนี้ต้องแบ่งเวลาเรียนกับเวลาฝึกซ้อมให้เหมาะสมกัน และในวัน

ประกวดชั้นนี้ได้แสดงความสามารถพิเศษ “ตีระนาด” ในเพลง “สองแม่ปิง” ซึ่งชั้นนี้เคยได้เรียนรู้มาแล้วตอนเรียนในสมัยมัธยมศึกษา ในช่วงคำถามท่านคณะกรรมการถามชั้นนี้ว่า เราจะเป็นตัวอย่างไรดีให้กับวัยรุ่นไทยในปัจจุบันอย่างไร? ชั้นนี้ตอบว่า การที่ตัวเราและเพื่อนๆ ผู้เข้าร่วมประกวดจากคณะต่างๆทุกคนได้เข้าร่วมการประกวดนางนพมาศในวันลอยกระทง ถือเป็น การอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่ดีของไทย และการแต่งตัวเรียบร้อยแบบไทยๆ ก็ดูสวยงามได้ ไม่จำเป็นต้องแต่งตัวล่อแหลม ในตอนที่ชั้นนี้เดินอยู่บนเวทีนั้นก็นึกเสมอว่าเราต้องทำให้ดีที่สุด ส่งรอยยิ้มให้ทุกคน ต้องทำให้ผู้ที่มาชมและมาเชียร์ชั้นนี้มีความสุขให้ได้ เพราะการประกวดนางนพมาศ มีหลายแห่งในภาคใหญ่ แต่เขาก็เลือกที่จะมาชมที่ ม.อ.

นอกจากน้องชั้นนี้จะได้รับรางวัลนางนพมาศประจำปี 2551 แล้ว ยังได้รับรางวัล “ขวัญใจผู้ชม” อีกด้วย ซึ่ง

หลังจากได้รับรางวัลนี้ ทำให้เธอเป็นที่รู้จักมากขึ้น เพื่อนๆเลยตั้งฉายาใหม่ ว่า “นางนพ” ให้เป็นที่เรียกขานกัน

ชั้นนี้ฝากบอกกับน้องๆในปีต่อไปที่จะมาทำหน้าที่ตรงนี้ว่า อย่าเครียดกับการเข้าประกวด เพราะว่าการที่เราทำอะไรก็ตามที่เคร่งเครียดนั้น มักจะทำออกมาได้ไม่ดี ควรมีความสุขตลอดเวลา และทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดค่ะ •



ส่องทางให้ชีวิต ด้วยไฟ “จิตอาสา”

เชื่อว่าเราคงเคยได้ยินคำว่า “จิตอาสา” มาบ้างไม่มากก็น้อย เนื่องจากไม่ใช่เป็นคำใหม่ และมีอีกหลายคำที่มีความหมายคล้ายคลึงกัน ไม่ว่าจะเป็น ใจอาสา, อาสาสมัคร หรือ จิตสาธารณะ แต่เชื่อว่าคงไม่มีใครรู้สึกถึงคุณค่าของคำนี้ได้ดีเท่าผู้ที่มีส่วนร่วมการทำงานจิตอาสาอย่างหมดใจเท่าผู้หญิงคนหนึ่ง ที่ทุ่มเทกายใจไปกับการดูแลผู้ป่วยสตรีสองรายที่ไม่ใช่เครือญาติร่วมสายเลือด แต่ทั้งสองกำลังจะสูญสิ้นแรงไฟในชีวิต จนเธอทั้งสอง สามารถลุกยืนและก้าวเดินอย่างมั่นใจในสังคมอีกครั้ง

คงไม่แปลกถ้าหากผู้หญิงคนนั้นเป็นสาวใหญ่วัยกลางคนที่เข้าใจโลกจนถ้วนทั่ว และเห็นความหมายของ “การให้” แต่คงน่าสนใจไม่น้อยถ้าจะบอกว่าผู้หญิงคนนั้นเป็นเด็กสาวแรกเริ่มอายุเพียง 18 แต่กลับทำหน้าที่จิตอาสาได้อย่างไม่บกพร่อง

น้องตะวัน หรือ **น.ส.ปริศนาวรรณ กุลนิล** คือหญิงสาวคนที่เรากำลังพูดถึง

นักศึกษาสาว ปวช. 3 แผนกสถาปัตยกรรม วิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ บอกว่า เดิมทีก่อนหน้านี้เธอมีชีวิตปกติเช่นเดียวกับเด็กสาวรุ่นราวคราวเดียวกัน มีสนุกเฮฮา และใช้เวลาหมดไปกับกิจกรรมร่วมกับเพื่อนฝูงเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ และยังห่างไกลกับนิยามของคำว่า “จิตอาสา” อยู่ไม่น้อย แต่ น้องตะวัน เริ่มเห็นความหมายของคำนี้มากขึ้นเมื่อมีโอกาสดูแลแม่ที่เข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลช่วงต้นปี 51 ที่ผ่านมา

“ตอนนั้นแม่ต้องเข้าโรงพยาบาล เราก็ต้องไปเฝ้าไปดูแลอาการอยู่เป็นเดือน ซึ่งบางทีก็ไม่ได้อยู่ที่เตียงญาติ

“
ดูราวกับว่าเบื่องบนจะตอบรับกับคำอธิษฐานของน้องตะวัน เมื่อผ่านการทำ
กิจกรรมใบหน้าและดวงตา และถึงกำหนดต้องเปิดฟ้าพันแผลรอบดวงตาของ
คุณอันออก ก็พบว่าดวงตาของผู้ป่วยสามารถกลับมามองเห็นได้เหมือนเดิม
อีกครั้ง และมองเห็นหน้าคนที่ดูแลตนเองมาหลายเดือนได้แจ่มชัดดังใจหวัง
ทำให้ทั้งสองคนปลาบปลื้มใจร่วมกันไม่น้อย
“

ตลอด มีเดินไปโน่นไปนี่บ้าง แล้วบางทีก็เดินไปดูแลผู้ป่วยเตียง
อื่นๆ ที่เขาไม่มีญาติมาเฝ้า เราก็ไปชวนคุยไปดูแลเล็กๆ น้อย ๆ
ก็รู้สึกได้ว่าผู้ป่วยเขาดีใจ เขามีความสุขที่มีคนมาคุยด้วย เขา
บอกว่ามีกำลังใจมากขึ้น เราก็พลอยดีใจไปด้วย ทำให้รู้สึก
ได้ว่าอ้อมเอิบใจที่เราได้ทำประโยชน์ให้กับคนอื่น ก็ยังไม่รู้จัก
คำว่าจิตอาสา รู้แค่ที่เราดูแลเขา เขามีความสุข เราดีใจ ความ
รู้สึกมันเริ่มจากตรงนั้น” เด็กสาวเล่าย้อนไปถึงความประทับใจ
ใจแรกจากการให้และรับในขณะเดียวกัน

นับเดือนตั้งแต่ตะวันต้องเดินเข้าออกโรงพยาบาล
เพื่อดูแลญาติสนิทดังกล่าว และใช้โอกาสนี้เยี่ยมยากำลังใจ
ผู้ป่วยรายอื่นไปในขณะเดียวกัน ในช่วงเวลานี้เองที่ตะวันมี
โอกาสได้ทราบข่าวจากรุ่นพี่ท่านหนึ่งว่ามีผู้ป่วยหญิงสองราย
ที่เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลด้วยบาดแผลรุนแรงทั่วตัวจาก
ฤทธิ์น้ำกรดเข้มข้น

และที่น่าเศร้าคือเธอทั้งสองเป็นที่น้องกัน แต่ไม่มี
ญาติเฝ้าใช้เนื่องจากข้อจำกัดเรื่องระยะทางจากบ้านและ
ภาระทางครอบครัว น้องตะวันจึงอาสาขอเข้าเยี่ยมหญิงสาว
ทั้งสอง

“ที่ทั้งสองคนชื่อพ็อน และพี่แพะ โดนคนร้ายสาด
น้ำกรดทั้งใบหน้าและลำตัวทั้งคู่ เป็นแผลและติดเชื้อรุนแรง
มาก ช่วงแรกที่เราไปเยี่ยมต้องใส่ชุดปลอดเชื้อ เราก็ยังทำ
อะไรได้ไม่มาก แค่เข้าไปพูดคุยให้กำลังใจ แต่ก็ต้องระวัง
ไม่ให้ผู้ป่วยติดเชื้อจากเราด้วย ตอนนั้นสงสารมาก เพราะ
ทั้งสองคนรักษาตัวคนละห้อง อาการหนักพอกัน แต่ต่างคน
ก็เป็นห่วงอีกฝ่าย รู้สึกเห็นใจ”

ตะวันบอกว่า ในช่วงแรกตนเองเข้าเยี่ยมได้เฉพาะ
พี่สาว คือคุณอัน สุธิดา แซ่เจียม เท่านั้น ส่วนน้องสาวหรือ
คุณแพะ ธิดา แซ่เจียม ซึ่งน้องตะวันเรียกว่าพี่แพท อาการ

หนักจนไม่รู้สีกตัว และมีอาการติดเชื้อมากกว่าพี่สาว การ
เยี่ยมรายนี้จึงทำได้เพียงเฝ้ามองและส่งยิ้มให้กำลังใจผ่านห้อง
กระจกเท่านั้น ซึ่งนาน ๆ ครั้งผู้ป่วยจึงจะรู้สึกตัวและหันมา
สบตามองสักครั้ง

แต่แค่นั้นก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้เขาชื่นจิตอาสา
ของเรารู้สึกปลาบปลื้มใจที่ได้แบ่งปันกำลังใจไปยังผู้ป่วย

ย้อนกลับมาที่คุณอัน แม้จะรู้สึกตัวและพูดคุยกับ
น้องตะวันได้มากขึ้นเนื่องจากอาการทุเลาลง แต่ปัญหาสำคัญ
คือฤทธิ์ของน้ำกรดที่มีผลต่อใบหน้าและดวงตา ทำให้แพทย์
ต้องทำศัลยกรรมและพันแผลรอบดวงตาไว้ “ตลอดเวลาหลาย
เดือนที่น้องกับพ็อนเจอกัน เขาก็ไม่เคยเห็นหน้าเรานะ เพราะ
ปิดตาไว้ ยังไม่ถอดผ้าออก แต่เขาจำเสียงเราได้ พี่เขาบอก
ว่าเขาชอบฟังเราพูด อยากให้เราอยู่ใกล้ เกือบทุกวันหลัง
เลิกเรียนน้องก็จะรีบมาที่โรงพยาบาล เพราะสัญญาากับพ็อน
ไว้ว่าเราจะมาเยี่ยม มาป้อนข้าว มาอ่านหนังสือ มาตัดเล็บ
มาคุยด้วยเพื่อให้พ็อนลืมความเจ็บปวด กลับบ้านไปก็สวดมนต์
ตื่นเช้ามาก็ใส่บาตร แล้วอธิษฐานให้ทั้งสองคนหายเร็ว ๆ”

ดูราวกับว่าเบื่องบนจะตอบรับกับคำอธิษฐานของ
น้องตะวัน เมื่อผ่านการทำศัลยกรรมใบหน้าและดวงตา และ
ถึงกำหนดต้องเปิดฟ้าพันแผลรอบดวงตาของคุณอันออก ก็
พบว่าดวงตาของผู้ป่วยสามารถกลับมามองเห็นได้เหมือนเดิม
อีกครั้ง และมองเห็นหน้าคนที่ดูแลตนเองมาหลายเดือนได้
แจ่มชัดดังใจหวัง ทำให้ทั้งสองคนปลาบปลื้มใจร่วมกันไม่น้อย

เมื่อพี่สาวอาการดีขึ้นเป็นลำดับและสามารถดูแลตัว
เองได้มากขึ้น น้องตะวันจึงเริ่มใส่ใจดูแลคุณแพทมากขึ้น พร้อม
ทั้งทำหน้าที่บุรุษไปรษณีย์เชื่อมโยงสายสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง
ทั้งสองไปในคราวเดียว

“ครอบครัวนี้เขามีกันไม่กี่คน คือมีพ่อแม่ ลูกสาว

ทั้งสอง แล้วก็หลานอีกสองคน ที่นี้พอลูกสาวต้องเข้ารักษาตัว พ่อแม่ก็ต้องรับหน้าที่ดูแลหลานๆ อยู่ที่บ้าน มาเยี่ยมไม่ได้บ่อยนัก เพราะอยู่ปาดังเบซาร์เดินทางมาลำบาก แคมสองพี่น้องยังแยกรักษาตัวคนละห้อง น้องสาวต้องอยู่ห้องปลอดเชื้อ เพราะอาการหนักกว่า พี่สาวจะเข้าไปเยี่ยมก็ไม่สะดวก เพราะอาการยังไม่ดีเท่าไร เราเลยต้องรับหน้าที่เป็นบุรุษไปรษณีย์รับฝากข้อความแทนความห่วงใยจากพี่ไปให้น้อง พร้อมทั้งคอยให้กำลังใจพี่แพทไปด้วย” น้องตะวันเล่า

และอีกครั้งที่ความหวังของน้องตะวันและคนไข้ผู้ที่เป็นจริง เมื่ออาการติดเชื้อของคุณแพะค่อย ๆ ทุเลาลง และรู้สึกตัวอย่างเต็มที่ในวันที่คุณอันถึงกำหนดออกจากโรงพยาบาลเพื่อกลับไปพักฟื้นที่บ้าน น้องตะวันจึงเป็นบุคคลที่ทางบ้านของผู้ป่วยทั้งสองไว้วางใจฝากฝังให้ดูแลชีวิตและเยียวยาจิตใจของผู้ป่วยรายนี้ต่อไป

อีกหลายสัปดาห์ผ่านไปหลังจากคนไข้ผู้น้องรู้สึกตัวและอาการค่อย ๆ ดีขึ้นเป็นลำดับ ร่างกายเริ่มตอบสนองต่อการรักษาของทีมแพทย์เป็นอย่างดีจนสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้พอสมควร โดยมีน้องตะวันคอยดูแลและเป็นกำลังใจอยู่เสมอไม่ห่าง

แม้ว่าบาดแผลทางกายจะดีขึ้นจนหายห่วง แต่น้องตะวันบอกว่าบาดแผลทางใจ หรือความกังวลในใจของคุณแพะคือสิ่งที่น่าเป็นห่วง เนื่องจากใบหน้าที่ยีดยุบลักษณะทำให้คุณแพะขาดความมั่นใจที่จะออกไปสู่สายตาผู้คน

“พี่เขากังวลมาก เรียกว่าขาดความมั่นใจไปเลย ไม่กล้าจะออกไปข้างนอกห้องผู้ป่วยเลย เพราะอายุที่คนอื่นจะมองใบหน้าตัวเอง น้องก็พยายามชักชวนให้พี่แพทเดินออกกำลังกล้ามเนื้อ แรก ๆ ก็เดินในห้องก่อน แล้วค่อยทำเป็นขวนไปเดินที่โถงทางเดิน หน้าห้อง ซึ่งก็ต้องเกลี้ยกล่อมพอสมควรเพราะพี่แพทไม่กล้าและอายุคนอื่น ต้องอธิบายว่า “ความสวยงามไม่ได้อยู่ที่หน้าตา แต่อยู่ที่จิตใจภายใน คนอื่นจะมองยังไงเราก็ไม่ต้องไปสนใจ ขอให้คิดว่าเรากำลังเดินไปหาคนที่เรารัก เดินไปข้างหน้า น้องตะวันยังอยู่ข้าง ๆ เสมอ” ทำให้พี่แพทกล้าออกไป

“ช่วงแรกก็ยากหน่อย เพราะพอมองคนมอง พี่เขาก็จะหลบสายตา บางทีโดนจ้องมาก ๆ ก็กลับมานอนร้องไห้ที่ห้องก็มี ต้องใช้เวลาปรับใจพอสมควร น้องก็ทำหน้าที่แค่ปลอบใจและให้กำลังใจ แต่นานวันเข้าพี่แพทก็เริ่มปรับตัวได้ กล้าสู่สายตาคนอื่นมากขึ้น เราก็คงใจ”

ภารกิจกู้ใจของอาสาสมัครรายนี้ลุล่วงไปอีกหนึ่งอย่าง และช่วยเติมเต็มความอึดใจแก่น้องตะวันมากขึ้น หลังจาก

เหตุการณ์คราวนั้น คุณแพทก็เริ่มมีความมั่นใจ และอาการต่าง ๆ ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เริ่มดูแลตัวเองได้มากขึ้น

น้องตะวันบอกว่า วันที่ปลาบปล้ำใจที่สุดคือช่วงเวลาที่คุณแพทได้รับอนุญาตให้กลับไปพักฟื้นที่บ้าน ในวันนั้นน้องตะวันได้เห็นภาพของความสุขเมื่อคุณอัน-ผู้ที่ มารับคุณแพะ-ผู้น้อง กลับบ้าน ภาพการสวมกอดด้วยความคิดถึง และห่วงใย ภาพการพูดคุยเสริมสร้างกำลังใจ และคำขอบคุณที่น้องตะวันได้รับจากครอบครัวของหญิงสาวทั้งสอง เป็นความรู้สึกที่เจ้าตัวรู้สึกสุขใจที่ได้ทำหน้าที่อาสาสมัคร

กว่าครึ่งปีที่น้องตะวันใช้เวลาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยทั้งสองที่หญิงสาวคนนี้บอกว่าไม่ได้หวังอะไรมากกว่าอยากเป็นกำลังใจให้ทั้งสองคนหายดีในเร็ววัน และมีแรงใจจะสู้ชีวิตต่อไป

แม้ว่าจะผ่านมาอีกหลายเดือน แต่ทุกวันนี้ น้องตะวันยังไปมาหาสู่กับครอบครัว “แซ่เจียม” ได้อย่างสนิทสนมดุจพี่น้องห้องเดียวกัน เกิดเป็นความผูกพันที่ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกมั่นใจในคุณค่าของตนเอง

“เราจะรู้สึกดีมาก ถ้าเราได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับคนอื่น เหมือนกับว่าการที่มีเราอยู่ และสิ่งที่เราทำ คือสิ่งที่มีคุณค่ากับคนอื่น ไม่อยากให้มาหวังว่าเราจะทำอะไรที่เป็นสิ่งของตอบแทน เพราะสิ่งที่ได้แน่นอนอยู่แล้วคือความอุ่นใจ ความสุขใจ ปลาบปล้ำใจ”

ปัจจุบันนี้ นอกจากน้องตะวันจะยังไปเยี่ยมเยียนสองพี่น้องอย่างสม่ำเสมอแล้ว ทันทที่มีเวลาว่างเด็กสาวยังร่วมเป็นอาสาสมัครอาคารเย็นศิระ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพื่อดูแลผู้ป่วยพักฟื้น หรือรอการรักษา โดยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น พบปะพูดคุย หรืออ่านหนังสือ ก็เพียงพอจะช่วยสร้างรอยยิ้มเพิ่มกำลังใจให้กับผู้ป่วยได้

เมื่อลองมองย้อนกลับไปดูว่า หากในตอนนั้น ผู้ป่วยทั้งสองคนไม่มีใครสักคนอยู่ใกล้ช่วยสร้างเสริมจิตใจ ก็ไม่แน่ใจอาการต่าง ๆ จะทุเลาลงได้

หากในตอนนั้น ไม่มีใครสักคนคอยกระตุ้นเสริมสร้างความมั่นใจ ก็ไม่แน่ว่าทั้งสองคนจะมีความกล้าจะออกไปเผชิญหน้าสู่สายตาคนภายนอกและใช้ชีวิตได้อย่างปกติได้

นี่คือความสวยงามและดอกผลของคำว่า “จิตอาสา” อย่างไรก็ตาม การทำหน้าที่จิตอาสาสามารถเริ่มต้นได้ทุกขณะ ในหลากหลายระดับกิจกรรม ตั้งแต่ร่วมเป็นอาสาสมัคร ผู้ป่วยข้างเตียงอย่างน้องตะวัน หรือเริ่มต้นง่ายด้วยการเก็บขยะริมทางไปทิ้งให้ถูกที่ ก็สามารถจะเป็นส่วนหนึ่งช่วยสร้างสังคมรอบตัวให้น่าอยู่ หรือมอบไปชีวิตให้อีกหลายคนมีพลังใจอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขด้วยเช่นกัน •

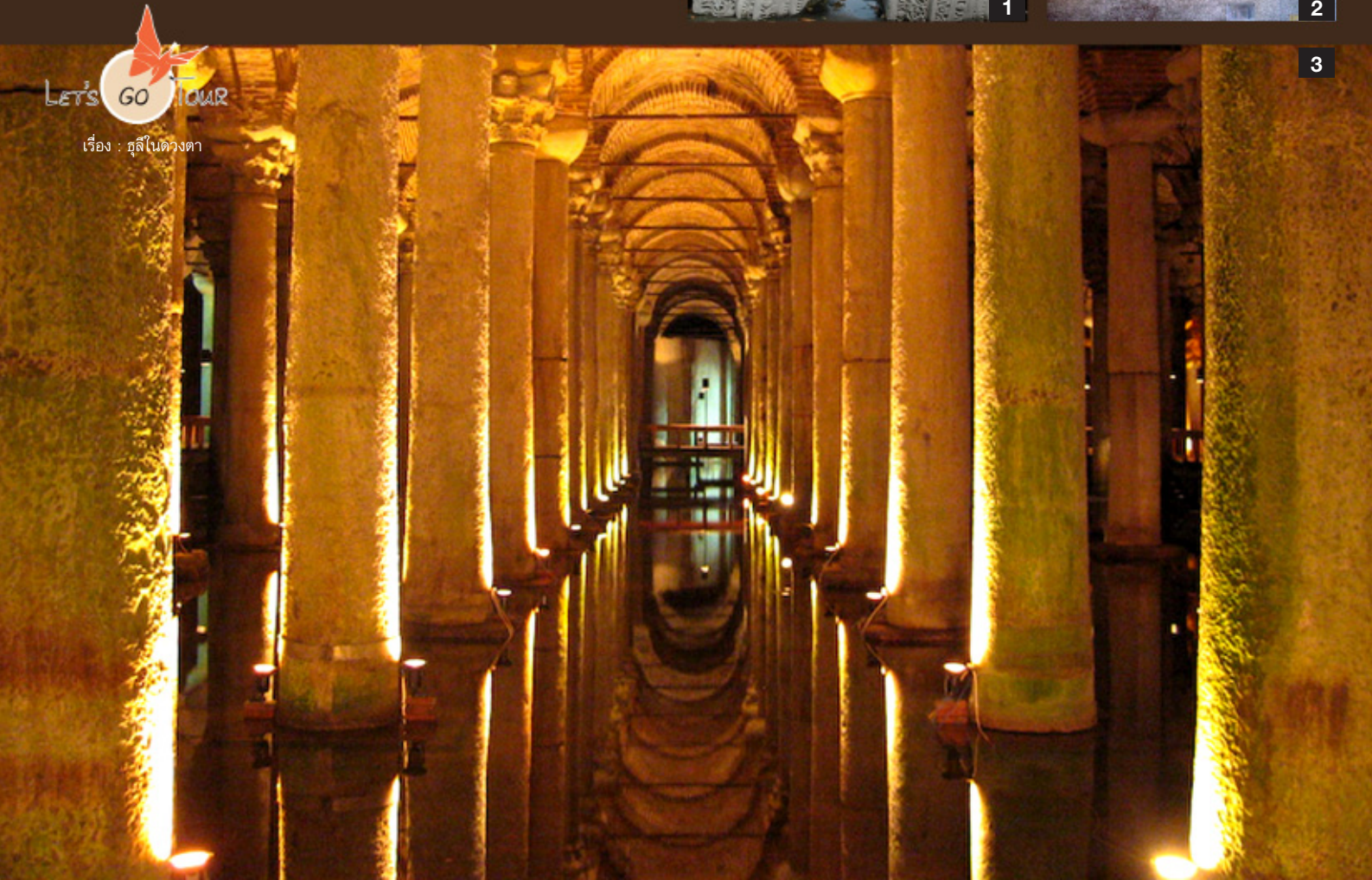
ทางเดินเข้ามีโบราณวัตถุวางไว้ นัยว่าเป็นซากของ Hagia Sophia รุ่นแรกๆ เราทั้ง 3 คนใช้เวลาใน Hagia Sophia แตกต่างกัน คุณหมอมอวิทย์กับผมนั้นใช้เวลาพอกัน คุณหมอแชะฯหามุมสวยๆ ผมก็สำรวจจิตใจจินตนาการ คนเขาจะชะเง้อมองเพดานอันอลังการวิจิตร ผมจะดูที่พื้น ชอบดูตรงธรณีประตู ซึ่งถึงแม้ว่าจะทำด้วยหินแกร่ง แต่ก็มีรอยลึกจากที่มีคนเหยียบย่ำข้ามไปมาวันละหลายครั้งทุกๆวัน เรื่อยมาต่อเนื่องจนถึงวันนี้ก็ 1,500 ปีแล้ว ตั้งแต่พระบาทของจักรพรรดิจัสติเนียน ผู้สร้างและขุนนางของพระองค์ จักรพรรดิคนต่อมา ของไบเซนไทน์ นักรบครูเสด สุลต่านเมห์เหม็ดผู้พิชิตซึ่งเปลี่ยน Hagia Sophia ให้เป็นมัสยิด และสุลต่านองค์ต่อมาของอาณาจักรออตโตมัน อะตาเติร์กผู้สถาปนาสาธารณรัฐ และเปลี่ยน Hagia Sophia ให้เป็นพิพิธภัณฑสถานและประธานาธิบดีต่อๆมาของประเทศตุรกีและเรา

น้ำหยดลงหินทุกวันหินมันยังกร่อน แต่หินใน Hagia Sophia ลึกเพราะรอยเท้า !

กัมนานๆก็เมื่อยเลยแขนงดูภาพโมเสกต่างๆที่เคยถูกมุสลิมปิดทับเอาไว้ ภาพที่นิยมกันมากคือ ภาพ Deesis อันเป็นภาพของนักบุญจอห์น

Istanbul

ตอน Golden horn



พระแม่มารี และพระเยซู ดข้างล่างแล้วก็ขึ้นไปดูข้างบนจน
 หนาวใจ ใช้เวลาพอเป็นไอเดียไป 2 ชั่วโมงกว่าๆ ก็ชวนกัน
 ออกมาเห็นคุณหมอเดชาศักดิ์พูดคุยกับหนุ่มตุรกี จะชวนคุณ
 หมอไปไหนก็ไม่รู้ แต่ผมสรุปในใจจากประสบการณ์สตรๆ ร้อนๆ
 ว่า คงชวนไปเฉาะกะโหลกแน่ๆเลย แหกหนุ่มเมื่อเห็นพวก
 เราออกมาทีละไป บ่นพึมพำอะไรก็ไม่รู้ คุณหมอเดชาศักดิ์
 บอกว่าออกมาตั้งนานแล้ว นับว่าคุณหมอดูได้รวบรัดหมดจด
 มากเรามีเวลาเหลือก็เดินไปที่อ่างเก็บน้ำใต้ดินชื่อ “เยราบาตัน”
 (Yerebatan) ซึ่งอยู่ใกล้ๆกัน

เขาว่ากันว่าอารยธรรมเกิดรอบๆแม่น้ำ อันได้แก่
 คงคาสินธุ แองซีเกียง ไนล์ โขง ยกเว้นอารยธรรมกรีก-โรมัน
 เท่านั้นที่ต่างออกไปคือเกิดริมทะเล อารยธรรมกรีก-โรมัน จึง
 เป็นอารยธรรมว่าด้วยการค้าขายริมทะเล แต่เนื่องจากว่า
 มนุษย์เรานั้นดื่มน้ำจืดมิใช่ น้ำทะเล อารยธรรมริมทะเลแห่งนี้
 จึงต้องใช้ความพยายามทุกวิถีทางที่จะมีน้ำจืด ให้เพียงพอกับ
 ประชากรที่มากขึ้นเรื่อยๆ กรีก-โรมัน จึงขำชาญเรื่องท่อส่ง
 น้ำจากที่อื่นมาเก็บไว้ในอ่างเก็บน้ำมากที่สุด

แต่เพื่อให้ประหยัดพื้นที่ สะอาด (และเป็นความลับ !)
 จึงสร้างอ่างเก็บน้ำไว้ใต้ดิน ว่ากันว่าอ่างเก็บน้ำนั้นมีหลายๆที่
 นับร้อย แต่ละที่ก็ขนาดใหญ่โต มหาศาล แต่ที่ใหญ่ที่สุดก็คือ
 ที่นี่แหละ สร้างโดยจักรพรรดิจัสติเนียนเจ้าเก่า จุดประสงค์ที่
 อยู่ใจกลางเมืองนี้คือไว้ใช้ยามสงคราม! หลังคา (ก็คือพื้นดิน)
 ถูกค้ำด้วยเสาจำนวน 336 ต้น แต่ละต้นสูง 9 เมตร ลอง
 จินตนาการดูเอาเองเถิด ความงามของอ่างเก็บน้ำใต้ดินนี้คือ



คนอยู่ตรงนี้

7



4



5



6

- ภาพที่ 1 ซากของ Hagia Sophia รุ่นแรกๆ
- ภาพที่ 2 ภาพ Deesis
- ภาพที่ 3 เยราบาตัน
- ภาพที่ 4 เสาโบราณรูปหัวของนางเมดูซา
- ภาพที่ 5 ย่าน Karakoy
- ภาพที่ 6 สะพาน Galata Golden horn
- ภาพที่ 7 Galata Tower

ความเย็น ความสวยงามของเสาโบราณซึ่งมีลวดลายต่าง
 กันไป ตั้งแต่ลวดลายหยดน้ำ (บ้างว่าเป็นตานกยูง) จนถึงหัว
 ของนางเมดูซา ความสวยวิ้งแวงและความลึกลับ ประมาณว่า
 อาจมีสิ่งมีชีวิตหรือปีศาจอาศัยอยู่เหมือน Phantom of the
 opera หรือ Vampire อะไรทำนองนั้น

ซากลับเรามุ่งมันจะแวะไปดูหอคอยโบราณใจกลาง
 เมืองที่ Taxi มหากาฬหวังจะแถมเรา ดูว่ามันเป็นยังไง หอคอย
 นี้ชื่อหอ Galata เพราะอยู่ในย่านชุมชนที่ชื่อเดียวกัน ต้องลง
 ที่ป้าย “Karakoy” เป็นหอที่ตั้งอยู่บนเนินเขา เราใช้เวลา
 ดื่มด่ำดูพระอาทิตย์ตกดินที่นี่ โดยขึ้นลิฟท์ไปชั้นบนสุด ภายใน
 หอคอยเป็นภัตตาคาร (ที่เราเกือบถูกล้อลวง ให้มา) ออกนอก
 ภัตตาคารไปก็เป็นระเบียงเดินติดต่อกันได้ 360 องศา เราจึง



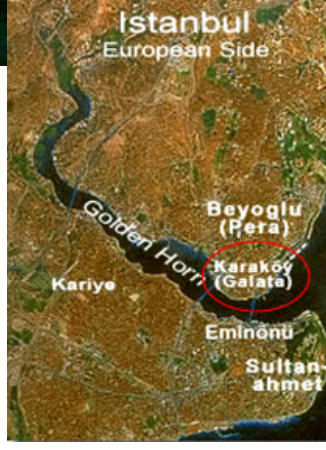
8



9



10



เดินไปเดินมาหยุดเพื่อชมวิวมุมต่างๆ ณ ที่นี้เราได้เห็น **Golden horn** เต็มตาวามันคือทะเลที่ยื่นเข้ามาในแผ่นดินเป็นดั่ง **Cul-de-sae** คือซอยตัน จะว่าไปเรียกว่าร่องน้ำขนาดยักษ์ที่ตัน จึงจะถูกตอง ร่องน้ำนี้เป็นสถานที่สุดพิเศษสำหรับจอดเรือ เพราะขนานด้วยเนินเขาน้อยๆกำบังคลื่นลมได้เป็นอย่างดี และแน่นอนโดยรอบ Golden horn ย่อมเป็นที่อยู่อาศัยย่านสำคัญและตลาด ตลาดเครื่องเทศและ Grand bazar อันเลื่องชื่อก็อยู่แถวนี้ ย่าน Karakoy นี้ แท้จริงก็อยู่ทางเหนือต่อ Golden horn นั่นเอง ความสวยงามของพระอาทิตย์อัสดง สีแดงๆส้มๆนั้น ชวนรัญจวนใจนัก จนแทบจะระงับใจไม่ไหว เกือบจะร้องเพลงของคุณเพ็ญศรี พุ่มชูศรี ออกมา

“ฝั่งริมน้ำบางปะกง เย็นย่ำ อาทิตย์อัสดงจะค่าลงแล้วหนา”

เสียแต่นี้คือ Golden horn หาใช่บางปะกงไม่ อนึ่งผมก็มีได้อยู่ตามลำพัง เพื่อมิให้เพื่อนฝูงอับอายผู้คนที่ออกันแน่นระเบียง ผมจึงยับยั้งชั่งใจได้

วิวก็สวยอยู่ หากแต่ความปิติที่มากกว่าคือเราทั้งสามดีใจที่ประหยัดเงินไปได้เยอะ เพราะหากมากับ Taxi ก็อาจต้องเสียไปอย่างต่ำคนละ 80 ยูโรแหงๆเลย

เราชวนกันลงมาจากหอคอย และเดินผ่านบ้านผู้คนในย่านเก่าๆ ระหว่างทางมีอีกาโดนรถชนตาย เห็นเป็นหย่อมชนสีด้าวาววับ อารมณ์เดียวกับบ้านเราเสียแต่ในบ้านเรานั้นเป็นแมวเป็นหมา เดินลงมาทางด้านใต้ก็ถึง Golden horn ซึ่งมีสะพานข้ามชื่อ **Galata** บนสะพาน Galata นี้เอง ที่ซึ่งเมื่อมองไปทางเหนือคือ Karakoy ทางใต้คือย่านสุลต่านอาห์เหม็ด อันเป็นที่วังและโบสถ์ตั้งอยู่ เยี่ยมหน้าไปทางทิศตะวันตกก็คือทวีปยุโรป และมองมาทางทิศตะวันออกก็คือเอเชีย มองไปมอง

มาน่าเวียนหัวจึงมองต่ำลงใต้สะพานก็เห็นกันว่ามีภัตตาคารอาหารทะเลจำนวนมาก แล้วเราก็อธิบายที่จะผลาญเงินที่รอดพ้นจากเงื้อมมือของ Taxi นั้นได้ในที่สุด คือนั่งกินอาหารทะเลกันดีกว่า เราเดินมาใต้สะพานซึ่งนอกจากมีภัตตาคารหลายร้านแล้วยังเป็นท่าเรืออีกด้วยเราเลือกร้านที่ดูใจดีไม่หลอกหมูจากเมืองไทย ในที่สุดก็ถูกชะตากับคุณลุงคนหนึ่ง สั่งอาหารพร้อม ไวน์ขาวราคาเท่าไรไม่รู้แต่ความรู้สึกว่าไม่แพงเลย ในร้านเปิดฟุตบอลยูโร เพราะทีมตุรกีกำลังแข่งอยู่แต่ผมชะเง้อดูทะเล ลมพัดมาเริ่มหนาว แต่ในท้องมีปลากับไวน์ขาวก็พอสู้ได้ นับว่าเป็นครั้งแรกที่เราได้กินของดีๆ เสริฟโดยหนุ่มใหญ่ใจดี และไม่(รู้สึก)ถูกโกง

ที่หัวสะพานมีตลาดปลาเล็กๆน่ารักๆ เราเดินเข้าไปดูเสียหน่อยหนึ่ง พอให้รู้ว่าเขากินปลาอะไรกัน เขาวางปลาอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อยเหมือนผลไม้บ้านเรา ต่างแต่ว่าปลานั้นวางอยู่บนใบไม้ ซึ่งวางอยู่บนน้ำแข็งอีกที ที่ต่างกับบ้านเราก็คือ คนขายเป็นผู้ขายหน้าตาตุๆ ไม่ยิ้ม ไม่พูด แต่มองมาสื่อประมาณว่า “ดูลีปลาของฉฉานสดแค้ไหน” ลืมไปปลาทุกตัวจะถูกแกะเหงือก โชว์ความสดให้มองเห็น นับว่าการดูเหงือกปลาอันเป็นสัญลักษณ์ของความสดนั้น เป็นความรู้ที่ทุกชาติเขารู้กันดี ไม่เฉพาะแต่เมืองไทย •

ภาพที่ 8 ภัตตาคารอาหารทะเลใต้สะพาน Galata
ภาพที่ 9 ตลาดปลาเล็กๆ
ภาพที่ 10 ปลาทุกตัวจะถูกแกะเหงือกเพื่อโชว์ความสด

ไดเอทนอกบ้าน

.....

เบิกบานใจ



ในปัจจุบันนี้คิดว่าหลายบ้าน คงไม่มีใครที่ทำกับข้าวรับประทานเองทุกมื้อ โดยมากมือดีมือหนึ่งจะต้องซื้อรับประทานแน่นอน แล้วเราจะทำอย่างไรดี เมื่อต้องควบคุมน้ำหนัก จะรับประทานอาหารนอกบ้านได้อย่างสบายใจ (บ้าง) ต่อไปนี้ เมื่อคุณตัดสินใจจะลดอ้วน ลดพุงแล้ว ชีวิตคุณจะจิตซีดแบบก้วยเตี่ยวไม่ปรุงรสจริงหรือ คำตอบคือ “ไม่จริง”

ความลับของการลดน้ำหนักว่าคุณสามารถเลือกกินได้ตามใจชอบในปริมาณที่พอเหมาะ ฉลาดเลือก ฉลาดกิน แค่นี้คุณก็มีความสุขและหุ่นดีได้ในคราวเดียวกัน

อาหารจานเดียวที่ช่วยลดน้ำหนักได้ดีมากคือ **ส้มตำ** เพราะแคลอรีต่ำและไฟเบอร์สารพัด มะละกอดิบ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว แล้วยังกินแกงส้มกับผักสดอีก แต่ถ้ากินส้มตำแกงส้มไก่ย่างพร้อมหนังไก่แถมกากหมู 3-4 ชิ้น และข้าวเหนียว 4-5 ปั้น นอกจากน้ำหนักไม่ลดแล้วยังไปเพิ่มพุงอีก ระวังส้มตำเผ็ดๆ ให้ดี เพราะความเผ็ดทำให้เจริญอาหารและเปลืองกินข้าวเยอะโดยไม่รู้ตัว

สมมติวันนี้คุณอยากกินก้วยเตี่ยวหรือข้าวต้ม ขอให้คิดสักนิดว่าระหว่างหมูกับปลา หรือข้าวต้มไก่กับข้าวต้มปลาคควรจะเลือก ปลา **“กินปลาเป็นหลัก ผักเป็นพื้น”**

อย่าลืมว่า จะลดน้ำหนักให้ได้ผล คุณผู้หญิงต้องควบคุมการกินอาหารไม่เกิน 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนคุณผู้ชายกินไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน

ก้วยเตี่ยวหมู 1 ชาม ให้พลังงานประมาณ 350 กิโลแคลอรี

ก้วยเตี่ยวปลา 1 ชาม ให้พลังงานประมาณ 238 กิโลแคลอรี

ข้าวต้มไก่ 1 ชาม ให้พลังงานประมาณ 321 กิโลแคลอรี

ข้าวต้มกุ้ง 1 ชาม ให้พลังงานประมาณ 305 กิโลแคลอรี

ข้าวต้มปลา 1 ชาม ให้พลังงานประมาณ 262 กิโลแคลอรี

กล้วยเตี๋ยว ข้าวต้มหรืออาหารประเภทที่ต้องใส่
กระเทียมเจียว ควรจะลดหรือถ้าทำได้ก็เลิกใส่กระเทียมเจียว
ไปเลย แต่ก็เข้าใจว่านั่นเป็นการหักดิบเกินไป คุณอาจรับไม่ได้
กับข้อจำกัดแบบนี้ ดังนั้นขอแค่ปกติคุณเคยใส่กระเทียมเจียว 3
ช้อนชาแถมกากหมู ขอให้ลดลงเหลือ 1 ช้อนชาและไม่ใส่
กากหมู ฟอนคล้ายชีวิตอย่างมีสติ เพราะคนที่จะลดน้ำหนัก ไม่
ชอบคำว่า “อย่า” ยิ่ง “อย่า” เท่าไหร่...ยิ่งทำให้ “อยาก”

อีกวันคุณอยากกินข้าวราดกระเพราไก่ที่เหลือกิน เชิญ
สั่งตามสบาย แต่จำไว้ว่า ไข่ดาวและไข่เจียวที่โปะมากับข้าว
ราดกระเพรานั้น ให้แคลอรีสูง เพราะอุดมด้วยน้ำมันที่ทอด
แต่ถ้าอยากกินมาก เสนอให้เปลี่ยนมากินไข่ต้มแทน น้ำมัน
สกัดก็ไม่มี

ข้าวราดกระเพราไก่ + ไข่เจียว ให้พลังงานประมาณ
731 กิโลแคลอรี

ข้าวราดกระเพราไก่ + ไข่ดาว ให้พลังงานประมาณ
603 กิโลแคลอรี

ข้าวราดกระเพราไก่ + ไข่ต้ม ให้พลังงานประมาณ
556 กิโลแคลอรี

ข้าวราดหน้ากระเพราไก่ ให้พลังงานประมาณ 478
กิโลแคลอรี

คนไม่ค่อยรู้ว่าข้าวคลุกกะปิให้พลังงานสูงมาก เพราะ
สารพัดทอด-ผัด นำกะปิมาผัด ไข่เจียว ทอดกุ้งแห้ง กุนเชียง
แล้วยังมีหมูหวาน (มันเยิ้ม) อีก

ข้าวคะน้าหมูกรอบ ให้พลังงานประมาณ 620 กิโล
แคลอรี

ข้าวคลุกกะปิ ให้พลังงานประมาณ 614 กิโลแคลอรี
หมี่กะทิ ให้พลังงานประมาณ 466 กิโลแคลอรี

ข้าวไข่เจียวหมูสับ ให้พลังงานประมาณ 500 กิโล
แคลอรี

ข้าวย่ำปักษ์ใต้ ให้พลังงานประมาณ 248 กิโลแคลอรี
กระเพาะปลา ให้พลังงานประมาณ 239 กิโลแคลอรี

ข้าวขาหมู ให้พลังงานประมาณ 438 กิโลแคลอรี

เราไม่ห้ามถ้าคุณจะกิน ข้าวขาหมูอาหารจานโปรด
ของคนอ้วน แต่ต้องฉลาดที่จะสั่งแม่ค้าว่า “ข้าวขาหมู ไม่เอา
หนัง ไม่เอามัน ขอเนื้อล้วนๆ ใส่ผักคะน้าหรือผักกาดดองเยอะๆ”
เฮ้อ...แล้วจะอร่อยไหมนี่ แรกๆ ผินตัวเองหน่อย คิดให้ดีๆ ว่า
คุณจะไม่เลือกระหว่าง อร่อยตามใจปาก...อ้วนตลอดกาล หรือ
อร่อยพอประมาณ.....ลดอ้วน ลดพุง ลดโรคได้

ชอย้า (หัวตะปู) สำหรับผู้รักสวยรักสุขภาพ เคล็ดลับ
การลดอ้วนลดพุงที่แนะนำ จะทำให้คุณกินทุกอย่างที่ขวางหน้า
ได้ แต่ต้องคุม แคลอรีหรือพลังงาน ให้ได้ ที่สำคัญสุดๆ ไม่ได้
ให้คุณกินเพื่อลดน้ำหนักอย่างเดียว แต่เป็นการฝึกนิสัยการ
กินอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณตลอดไป

ชมรมคนรักเส้นอดใจไม่ไหวกับความเย้ายวนของ
เมนูกล้วยเตี๋ยวแน่ๆ ดูลิว่า คุณจะฉลาดเลือกอาหารจานไหน

ผัดซีอิ้วใส่ไข่ ให้พลังงานประมาณ 596 กิโลแคลอรี
ผัดหมี่กะโรนี ให้พลังงานประมาณ 537 กิโลแคลอรี

บะหมี่ต้มยำ ให้พลังงานประมาณ 466 กิโลแคลอรี
กล้วยจิ้ม ให้พลังงานประมาณ 438 กิโลแคลอรี

ราดหน้าหมู ให้พลังงานประมาณ 397 กิโลแคลอรี

อาหารผัดทอด ที่หลายคนเป็นแฟนคลับ มาดูกันว่า
ควร-ไม่ควร (กิน) แล้วแต่จะคิด กินได้แต่อย่าบ่อย ถ้ามี
โอกาสสั่งแม่ค้าคนปรุง ให้บอกเลยว่า ใส่น้ำมันน้อยๆ

ขนมผักกาดใส่ไข่ ให้พลังงานประมาณ 582 กิโล
แคลอรี

ผัดไทยใส่ไข่ ให้พลังงานประมาณ 578 กิโลแคลอรี
หอยแมลงภูทอดใส่ไข่ ให้พลังงานประมาณ 428 กิโล
แคลอรี

อาหารที่ถือว่าเป็นคู่อาฆาตของคนลดน้ำหนักมีอยู่
หลายอย่าง อาหารไทยประเภทผัดและทอดก็เป็นศัตรู
หมายเลขหนึ่งของคนที่อยากหุ่นดี แถมยังมีพลพรรคักพุง
ตามมาอีก



โดยเฉพาะอาหารบุฟเฟต์ หมูกระทะ นั้นเป็นวิถีการกินรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ คนไทยเบี่ยงเบนไปจากวัฒนธรรมไทย คนส่วนใหญ่ที่ไปกินหมูกระทะเน้นกินเนื้อสัตว์ กินผักน้อย นี่คือประเด็นสำคัญ อีกอย่างเวลาไปกินบุฟเฟต์ คุณมักจะบอกตัวเองว่าต้องกินให้คุ้มกับราคาที่จ่าย ความคิดที่ว่าโปรตีนคือของแพง ทำให้คุณจ่ายเงินเพื่อไปกินเนื้อสัตว์อย่างเดียว คุณรู้ไหมว่ากำลังทำร้ายระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้ขาดความสมดุลของอาหาร

และพึงรู้ไว้เถิดว่าอาหารสำเร็จรูปทุกอย่างล้วนแล้วแต่ใส่เครื่องปรุงรส เช่น ซอสปรุงรส น้ำปลา น้ำส้มสายชู แทบทั้งนั้น ในหม้อก๋วยเตี๋ยวนั้น มีน้ำปลา 1-2 ชวด เกลือ 2 ห่อ ผงชูรส 1 ซอง น้ำตาล 1 ถ้วย เวลากินก๋วยเตี๋ยวจึงไม่ควรใส่เครื่องปรุงเลย (อาจยกเว้นน้ำส้ม) แต่น่าตกใจที่เดี๋ยวนี้คนจะกินก๋วยเตี๋ยวเชื่อม ใส่น้ำตาลอย่างต่ำ 3 ซ้อนโต๊ะ ทำให้กลายเป็นพวกติดหวาน

การกินน้ำตาลอย่างฟุ่มเฟือย มีคำถามตามมาว่ากินน้ำตาลเกินทำไมถึงอ้วน อ้วนเพราะน้ำตาล เนื่องจากร่างกายเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมัน สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

อีกพวกก็ติดเค็ม ต้องปรุงทุกอย่างด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส รวมทั้งพวกที่ชอบน้ำจิ้มสุกี้-บาร์บีคิวและอื่นๆ ทำให้โซเดียมสูง ร่างกายเลยขาดความสมดุล เป็นบ่อเกิดแห่งโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคความดันโลหิตสูง โรคไตและอื่นๆ การตัดวงจรไม่ให้กินเค็มต้องเริ่มฝึกตั้งแต่เด็ก ขนมนุญหลายชนิดเค็มมาก ไม่ควรปล่อยให้เด็กกิน บ้านใครบนโต๊ะอาหารมีขวดน้ำปลา ซอสปรุงรส วางอยู่แล้วกินข้าวคำ น้ำปลาคำ จะต้องกวาดออกให้หมด

การออกไปกินอาหารนอกบ้านครั้งใด จงจำใส่ใจไว้เสมอว่าเรากำลังจะไปเพิ่มน้ำหนักให้กับตัวเอง ถ้าเราขาดสติ ไม่ระวัง ไม่ใส่ใจ เพราะความเสี่ยงอ้วนที่ว่ามีอยู่ 2 เสี่ยง

เสี่ยงแรก เกิดจากคนปรุงอาหารให้เรากิน เขาคุมกระเพาะอาหารและชะตาชีวิตอ้วนหรือหุ่นดีของเราไว้ที่ปลายจวัก เรียบร้อยแล้ว แต่ถึงเราใช้ความอาหาญ กล้าบอกให้เขาลดน้ำมัน น้ำตาล เพิ่มผัก ในเมนูที่เราสั่งแล้วคิดว่าคนปรุงคงไม่ใจดำ เมินเฉย นึกหรอกนา!

ความเสี่ยงต่อมา อยู่ที่ตัวเราเองว่าจะสั่งและกินอาหารที่ทำให้ตัวเองอ้วนหรือไม่ ในร้านอาหารที่มีทั้งเมนูอ้วน เมนูหุ่นดี เมนูลดน้ำหนัก ขึ้นอยู่กับคุณจะมี ความรู้และใส่ใจเลือกสั่ง เลือกกินอย่างไร

ถ้าคุณอยู่ระหว่างโตเอ็ท เดินขาดสติ เข้าไปในร้านก๋วยเตี๋ยว คุณจะสั่งผัดซีอิ้วใส่ไข่ ตามอารมณ์ที่คุณอยากกิน หารู้ไม่ว่าผัดซีอิ้วใส่ไข่ 1 จานให้พลังงานสูงถึง 596 กิโลแคลอรี ตรงกันข้าม ถ้าคุณเรียกสติ เข้าตัวเองได้ทันที่กำลังลดน้ำหนัก กำลังจะพาชีวิตไปสู่ดวงดาวของคนหุ่นดี ระวังความอยากจากผัดซีอิ้วใส่ไข่มาเป็นราดหน้าเส้นหมี่ให้พลังงานเพียง 397 กิโลแคลอรี เพียงเท่านี้คุณก็สกัดไม่ให้ร่างกายเพิ่มพลังงานที่จะเป็นไขมันส่วนเกินได้เกือบ 200 กิโลแคลอรีในอาหารหนึ่งมื้อ แต่ถ้าคุณบอกว่าผัดซีอิ้วอร่อยกว่าราดหน้า จะกินเสียอย่างมีอะไรใหม่ ก็...ตัวใคร ตัวมัน!

ที่มา : อ้วนอันตรายถ้าไม่อยากตายต้องลดอ้วน อ.สง่า ดามาพงศ์ กองโภชนาการ กรมอนามัย



คนดีที่เราขอชมเชย

ตามที่ กลุ่มระบาดวิทยา สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 สงขลา ร่วมกับหน่วยสืบสวนอุบัติเหตุจากการขนส่งและจราจร ภาควิชาวิศวกรรมโยธา คณะวิศวกรรมศาสตร์ (ม.อ.) ได้ดำเนินการออกสอบสวนการบาดเจ็บ กรณีหัวรถลากเทอร์เลอร์ 10 ล้อเสียหลักพุ่งชนรถนักเรียนหน้าโรงเรียนกอบกุลวิทยาคมนั้น กลุ่มระบาดวิทยาฯ ได้ส่งหนังสือแสดงความขอบคุณโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการอนุเคราะห์ข้อมูลผู้บาดเจ็บ



คุณพยางค์ ตันตาปกุล ชมเชย **คุณนภาศิริ ไชติแก้ว** เจ้าหน้าที่ห้องทำแผลผดุงรักษา ผู้รับบริการ นำมารดา มาผ่าตัดตา เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2551 เวลา 17.00 น. ติดต่อกับห้องทำแผลผดุงรักษา ซึ่งได้ปิดบริการแล้ว แต่พยาบาล คุณนภาศิริ ได้เปิดบริการและทำแผลให้ผู้ป่วย ซึ่งรู้สึกประทับใจมากต่อการช่วยเหลือ พร้อมทั้งพูดจาดี



คุณสมพร วันวาน ชมเชย **คุณอรอุมา คำแกะ** พยาบาลหอผู้ป่วยเฉลิมพระบารมี 9 ที่คอยดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยได้ดีมาก ปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัด ตรงต่อเวลา พร้อมทั้งดูแลความสะอาดของสถานที่เป็นอย่างดี



เด็กชายมนต์ชัย ช่วยประสม ชมเชย **เจ้าหน้าที่คลินิกปฐมภูมิ** ประทับใจต่อการบริการ พูดจาไพเราะและมีการไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วยด้วย



คุณกนกวรรณ อำนวยเนาณิชย์ ชมเชย **คุณจักรกฤษณ์ มณีโชติ** เจ้าหน้าที่หน่วยรักษาความปลอดภัย พูดจาดี คอยดูแลความเป็นระเบียบของการจอดรถ



ขอชื่นชมในความซื่อสัตย์ของ**คุณประทีป พันธุ์แก้ว** หน่วยขนย้ายผู้ป่วย เมื่อวันก่อนพบโทรศัพท์มือถือทิ้งหลังแปลนั่ง บริเวณหน้าโรงพยาบาลฯ ส่งมอบให้งานผู้รับบริการสัมพันธ์ ประกาศหาเจ้าของ ซึ่งมีผู้มาติดต่อขอรับคืนแล้ว



คุณชาญณรงค์ ศรีมณี หน่วยขนย้ายผู้ป่วย พบกระเป๋าสตางค์และโทรศัพท์มือถือ 2 เครื่อง บริเวณหน้าโรงพยาบาลฯ ส่งให้งานผู้รับบริการสัมพันธ์ ประกาศหาเจ้าของ มีผู้มารับคืนเรียบร้อยแล้ว



ว่าไปเรื่อย ๆ

รศ.พญ.ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์

❖ ส่วนคนไทย/เทศ

อย่าพินฝอยหาคะเซ็บ Let bygones be bygones.

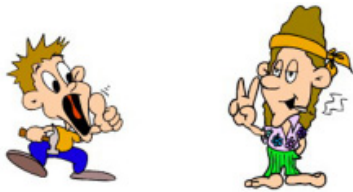
อย่ายุ่งเรื่องคนอื่น Mind your own affairs
(business).

อย่าล้อเล่นน่า Don't pull my leg.

อิจฉาดาร้อน to turn green with envy

อาบเหงื่อต่างน้ำ by the sweat of one's brow

- ❖ - รู้มัย จูเลียส ซีซาร์นะ ไม่เคยกินเหล้ารีว่าเบียร์เลยนะ
- เธอ แล้วรู้มัยว่า ซีซาร์นะตายยังไง



จูเลียส ซีซาร์ จักรพรรดิแห่งอาณาจักรโรมัน ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มให้นับว่ามกราคมเป็นเดือนแรกของปี และเป็นเจ้าของวาทะ “ข้ามา ข้าเห็น ข้าชนะ” นั้น เสียชีวิตเมื่ออายุ 56 ปี (ก่อนคริสต์ศักราช 44 ปี) เนื่องจากถูกแทงด้วยดาบทะลุลำคอ โดยคนสนิท-บรูตัสและแคสซิอุสในห้องประชุมรัฐสภา



(หนังสือบางเล่มบอกว่า บรูตัสเป็นบุตรบุญธรรมของซีซาร์ ทำให้ซีซาร์งงงันมาก ถึงกับอุทานว่า บรูตัส เป็นเจ้ารีเนี่ย)

- ❖ - แอมโมเนียต่างกับนิวโมเนียยังไง
- แอมโมเนียอยู่ในขวด นิวโมเนียอยู่ในปอด



- ❖ ครู - ระหว่างทวีปอเมริกาใต้กับพระจันทร์ ที่ไหนไกลกว่ากัน

นักเรียน - ทวีปอเมริกาใต้ละ

ครู - ไหงตอบยังงั้นละ

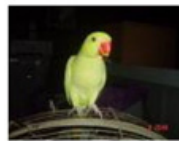
นักเรียน - ก็เพราะเราเห็นพระจันทร์ได้ แต่เราไม่เคยเห็นทวีปอเมริกาใต้เนี่ยละ



❖ เชื่อมมัย เชื่อมมัย

.....ปีที่แล้ว พ่อลูกคู่หนึ่งรอดชีวิตจากไฟไหม้

บ้านในเวลาเช้าตรู่ เนื่องจากนกแก้วที่เลี้ยงไว้ ส่งเสียงเหมือนแตรรดดับเพลิง ปลูกให้ทั้งสองคนตื่นขึ้นมาทันเวลาพอดี



❖ นักโทษสามคนกำลังจะถูกประหารชีวิต ซึ่งตามธรรมเนียมปฏิบัติของคุกฝรั่งก็คือ ถ้าอยากกินอะไร เป็นมือสุดท้าย จะได้ตามประสงค์

นักโทษคนแรก - พิซซาหน้าไข่ปลาเคียว

แล้วก็ได้สมใจ ก่อนถูกประหาร

นักโทษคนที่สอง - สเต็กเนื้อร้านอร่อยที่ซูด

แล้วก็ได้สมใจ ก่อนถูกประหาร

นักโทษคนที่สาม - สตรอเบอร์รี่

ผู้คุม - เอ้ หน้านี้สตรอเบอร์รี่ยังไม่ออกลูกนี้

นักโทษ - บ่เป็นหยั่ง ผมรอได้





A charity Acoustic Night for **The Second Voice**

คืนอันแสนสุข เพื่อผู้ไร้กล่องเสียง

31 มกราคม 2552

เวลา 18.30 น.-21.00น. ณ ห้องทองจันทร์หังคีลดารมภ์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชมการแสดงคอนเสิร์ตการกุศล โดยศิลปิน Calories Blah Blah (เจ้าของอัลบั้ม Hi-Season), ฟังเพลง Acoustic จากชมรมดนตรีคณะแพทยศาสตร์, ชมการผิวปาก เป็นเพลงจากผู้ไร้กล่องเสียงรายแรกของไทยและรายที่สองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้, ชมการร้องเพลงจากผู้ไร้กล่องเสียง, ชมการเดี่ยวไวโอลิน โดย รศ.นพ.วิรัช วรอุทรินทร์

บัตรราคา 300, 500 บาท จำหน่ายบัตรที่มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์, เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลฯ และห้างไดอาน่า ดีพาร์ทเมนท์สโตร์ หาดใหญ่ ติดต่อสอบถามข้อมูลที่ มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โทร.0-7445-1599, เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โทร.0-7445-1040 ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา (ศูนย์ถันยารัตน์ ชูชาติ) โทร.0-7445-1394

รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสมทบทุนกองทุนพัฒนาผู้ป่วยไร้กล่องเสียงและมะเร็ง หู คอ จมูก มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์