



[M] PSU

ข่าวคณะแพทย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ปีที่ 26 ฉบับที่ 156 ประจำเดือนมีนาคม 2551

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

“ลักษณะอย่างไร
ที่แสดงให้เห็นว่า
คณะของเราหรือโรงพยาบาลของเรา
พัฒนาน่าพอใจแล้ว”

<p>“ลักษณะอย่างไรที่แสดงให้เห็นว่า คุณๆ ของเราหรือโรงพยาบาลของเรา พัฒนา จนน่าพอใจแล้ว”</p> <p>7</p>	<p>แพทยศาสตร์ประสานเสียง สดุดีนารายา 80 พรรษา</p> <p>10</p> 	<p>โปรมความศรัทธาที่บางกล้า</p> <p>13</p>
<p>360 องศาคนแพทย์</p> <p>16</p>	<p>จุดตรวจ สปท. คิดใหม่ ทำใหม่</p> <p>19</p> 	<p>ความภูมิใจใน “บทกวีรสบทสกร”</p> <p>20</p>
<p>พญ.เขมวรรณ พงศ์านนท์ เจ้าของรางวัลชนะเลิศ งานวิจัยราชวิทยาลัย สูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย</p> <p>22</p>	<p>เรียนรู้จากความผิดพลาด Patient Safety Goals</p> <p>24</p> 	<p>ภัทรพงศ์ อุอริณ น้องใหม่วิศวกรรมซ่อมบำรุง</p> <p>27</p>
<p>ถนนหนังสือสายกายคุณ</p> <p>28</p>	<p>ข้อคิดดีๆ ในการพัฒนา ความคิด พิธีงาน</p> <p>29</p>	<p>เมื่อลูกไม่ยอมกินข้าว</p> <p>30</p> 
<p>Palliative Care ทัณฑ์: การดูแล แบบองค์รวมเพื่อให้เข้ากับคุณสมัย</p> <p>32</p>	<p>ปฏิบัติการ.....ผ่าวิกฤต พิชิตอ้วน</p> <p>34</p> 	<p>ว่าไปเรื่อยๆ</p> <p>39</p>

**คณะผู้จัดทำ
ที่ปรึกษา**

รศ.นพ.กิตติ ลิ้มอภิชาติ
รศ.นพ.สุเมธ พิธีวุฒิ
รศ.นพ.ธีระ พิธีวุฒิ
รศ.พญ.ศุภมาสักดิ์ พุทธิวิบูลย์
รศ.พญ.ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์
ผศ.นพ.สุธรรม ปิ่นเจริญ
ผศ.นพ.สุนทร วงษ์ศิริ
บรรณาธิการ
รศ.นพ.วิวัฒน์ วัฒนเกียรติ

รองบรรณาธิการ

นางสาวอนงค์นาถ มั่งคั่งไธ
กองบรรณาธิการ
นพ.ธนพันธ์ ชูบุญ
พญ.ภาสุรี แสงศุภวานิช
ผศ.พญ.นลินี ไกรวัฒนาวงษ์
นพ.ธีรชิต โชติสัมพันธ์เจริญ
นพ.นิพัฒน์ เอื้ออารี
นางสาวดวงพร ศรีหงส์พันธุ์
นางสุวิมล นนทพันธ์
นางพัชรีย์ แจ่มอุลิตรัตน์

นายเสรี ศักดิ์จิรพาพงษ์

รูปเล่ม
งานประชาสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์
จัดพิมพ์
งานบริหารและธุรการ
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

EDITOR

กองบรรณาธิการ

มีเรื่องประหลาดอะไรให้ฟัง !!

1. เล็กและช้า



ในท่ามกลางยุคสมัยปัจจุบัน ที่ใครๆก็ต้องการใหญ่ๆเร็วๆ ก็มีอีกกระแสหนึ่งที่ชอบเล็กๆช้าๆมากกว่า เล็กแต่แน่น ย่อมดีกว่า ใหญ่แต่กลวง เล็กแต่มีประสิทธิภาพ (Compact) ดีกว่าใหญ่เทอะทะ

ช้าแต่ควบคุมได้

ย่อมเล็กกว่า

ใหญ่ เร็วและเสียง

(ขอเยี่ยมได้ทำงานประชาสัมพันธ์ชั้น 2 โรงพยาบาล, โทร. 0-7445-1145)



2. คนสำคัญกว่าตึกหรือเครื่องมือแพงๆ

ในขณะที่เรามักคิดกันง่าย ๆ ว่า ชื่อเครื่องมือใหม่ และมีตึกใหม่ ทุกอย่างก็คงจะดีขึ้น แต่ก็น่าฉงนว่า แล้วความพร้อมเรื่องคนจะเป็นฉันทใด

ถ้าถามว่าการลงทุนที่ดีที่สุดมีอะไรบ้างนั้น การลงทุนให้กับคน จะให้ผลระยะยาวดีกว่าการลงทุนด้วยวัตถุอย่างแน่นอน

3. ทรัพย์สินสมบัติที่สำคัญของคน

ถ้าคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด แล้วอะไรจะเป็นสิ่งที่สำคัญ ในคน ก็น่าจะคือ การศึกษา

4. การศึกษาไม่ใช่การฝึกอบรมหรือบอกข้อเท็จจริง

แต่เป็นแนวคิดต่อชีวิตต่อโลก และต่อการทำงาน หากจะให้การศึกษาใครสักคนหนึ่ง ก็คือให้เขามีแนวคิดของเขาเอง และคนที่มีการศึกษา คือ คนที่พร้อมจะรับฟังและทำความเข้าใจกับอีกแนวความคิดหนึ่งที่ไม่เหมือนของตน

การฝึกอบรมช่วยเพิ่มความชำนาญเฉพาะทาง ไม่อาจนับเป็นการศึกษาที่แท้จริงได้

การศึกษาควรนำมาซึ่งความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ไม่ใช่เฉพาะทางเทคนิค ไม่ใช่รู้ๆ ปลายๆ

สำหรับผมแล้ว ถ้าเราตอบคำถามว่า “ทำไม” ได้เรื่อยๆ ในแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง นั้นเหมาะมากในการให้การศึกษาแก่ตนเอง

5. เศรษฐศาสตร์ แนวพุทธ และการทำงานเพื่อความ สุข

น่าจะเป็นของทุกศาสนา ซึ่งไปไม่ได้กับทุนนิยมในปัจจุบัน ใครๆก็อยากมีเงิน โดยถ้ามีเงินแล้วไม่ต้องทำงานหรือไม่เสียภาษีเลยยิ่งดี

แต่การทำงานของชาวพุทธ (ชาวคริสต์ และอิสลามน่าจะด้วย) ควรมองว่า เหตุผลของการทำงาน คือ

ก. ใช้เลี้ยงชีพ และนำมาซึ่งสิ่งจำเป็นต่อสังขาร

ข. ให้โอกาสตัวเองที่จะแสดงศักยภาพเพื่อตัวเอง และสังคม รวมทั้งพัฒนาศักยภาพนั้นด้วย

ค. ชน่อัตตาของตัวเอง จะได้พบกับคนที่เก่งกว่า จะได้อ่อนน้อมถ่อมตัว รู้จักรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับของตัวเอง เศรษฐศาสตร์แบบนี้ไม่ได้มองเรื่อง “คุ้ม” ! ♥



ข่าวมงคล

คุณหมอคิวศักดิ์ เป็นน้องที่น่ารักเสมอ ไม่ว่าคุณหมอ จะมีความทุกข์เพียงใด คุณหมอก็จะข่มไว้ได้ และให้งานดำเนินไป ได้อยู่เสมอ โดยไม่นำอารมณ์ของตนมาเป็นอุปสรรค

คุณหมออ่อนโยนและกระตือรือร้น ให้กับผู้ป่วยอย่าง สม่ำเสมอ เมื่อคุณหมอสามารถหา Better half ของคุณหมอได้ ทุกคนก็ดีใจ นับจากนี้เราคงเห็นคุณหมอมีสมาธิความสุขทุกๆวัน



ลอดเข้าไปในแวนตาที่หนานั้น ผมมักเห็นประกายความหวัง ความมุ่งมั่น ในนาทีแรกๆ ที่เจอกัน แต่ผมเพียงไม่ได้สังเกตว่า มันยังคงอยู่หรือมันได้ลดลงแล้ว คุณหมอวิทวัสเคยเปรียบกับผมว่า คุณหมอสสนใจทางด้าน IT และยังสนใจด้าน Emergency Imaging

ผมเอ็นดูคุณหมอวิทวัสเสมอ แต่ผมไม่ได้สนับสนุนหรือให้กำลังใจให้มากกว่าปกติ ก็ทราบดีว่าชีวิตและความคิด ย่อมเปลี่ยนแปลงไปได้ นี่ยังเป็นสิ่งที่พอควบคุมได้ ยังไม่นับปัจจัยอีกมากมายที่ควบคุมไม่ได้อีกเล่า เพื่อนฝูง ครอบครัว รายได้ ความจำเป็นอีกนานัปการที่ทำให้เราไม่สามารถใช้ชีวิตอย่างที่เรารต้องการได้ทั้งหมด

คุณหมอวิทวัสจากเราไปก็นำมาซึ่งความเศร้าโศกในยามนี้ อะไรเล่าจะปลอบประโลมใจเราได้ดีไปกว่า **กระแสแห่งธรรม**

ขอไว้อาลัยในการจากไป.....

นพ.วิทวัส ทองรุ่ง

บางที.....

ก็ในทัศนคติของทุกศาสนานั้น ชีวิตไม่ใช่เส้นตรงที่มีจุดเริ่มต้น แล้วมีจุดสิ้นสุด แต่เป็นวงกลม ที่หมุนเวียนเป็นนิรันดร์ ความตายจึงมิใช่ ฉากสุดท้ายของชีวิต แต่อาจเป็นการเริ่มฉากใหม่ ในเหตุและปัจจัยอื่น

เหตุและปัจจัยที่ส่งเสริมในอดีตได้ให้คุณหมอวิทวัส มาอยู่กับเรา เหตุและปัจจัยในเร็วๆนี้ทำให้คุณหมอวิทวัสอยู่กับเราต่อไม่ได้ คุณหมอวิทวัสมิได้หายไปไหน แต่ยังมีชีวิตอยู่ในเหตุ และปัจจัยอีกอย่างที่อยู่นอกเหนือวิสัยของเราที่จะเข้าใจได้

บางที่..... เราอาจได้พบกันใหม่ในอีกบริบท

บางที่.....คุณหมอวิทวัส จะมีความสุขมากกว่านี้

บางที่.....เราอาจมีความสุขมากกว่าคุณหมอ

บางที่.....



จากใจคนบด
รศ.นพ.กิตติ ลิ้มอภิชาติ

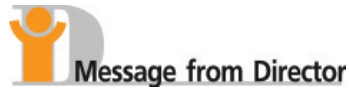
เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2551 คณะแพทยศาสตร์ได้จัดงานทำบุญประจำปีของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ผู้ป่วย ญาติ บุคลากร ผู้มีอุปการคุณ และผู้รับบริการที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ อีกทั้งเป็นการทำบุญอุทิศกุศลให้แก่ผู้เสียชีวิตในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ในรอบปีที่ผ่านมา โดยในงานมีแขกผู้มีเกียรติ ญาติผู้เสียชีวิต และประชาชนทั่วไป มาร่วมงานทำบุญอย่างมากมาย

คณะแพทย์ได้พิจารณาจัดสรรเงินรายได้ เพื่อเป็นทุนส่งเสริมพัฒนาบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ ที่ไม่ใช่อาจารย์ ในการศึกษาต่อระดับปริญญาโท ซึ่งโครงการนี้ได้เริ่มตั้งแต่ปี 2543 และปีนี้มีผู้ได้รับทุนศึกษาต่อ 11 คน การพิจารณาให้วงเงินสนับสนุน จะพิจารณาตามภาระงานที่รับผิดชอบและสาขาวิชาที่เรียนว่าสอดคล้องกับนโยบายการบริหารงานของคณะฯ มากน้อยเพียงใด วัตถุประสงค์หลักของโครงการนี้ก็เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรพัฒนาตนเอง และนำความรู้มาปรับใช้และพัฒนาหน่วยงาน และคณะแพทย์ต่อไป

เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ -1 มีนาคม 2551 ชมรมมโนราห์ คณะแพทยศาสตร์ จัดงาน “สืบสายลายศิลป์ตามรอยศิลปินแห่งชาติโนรา ยก ชูบัว” เพื่อร่วมเทิดพระเกียรติองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวาระที่ทรงเจริญพระชนมายุได้ 80 พรรษา และเทอดพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ในฐานะที่ทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ด้านศิลปวัฒนธรรม และที่สำคัญอีกประการ คือ เพื่อรำลึกถึงโนรา ยก ชูบัว ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (โนรา) ปี 2530 ซึ่งเป็นครูผู้สอน ถ่ายทอดความรู้ ศิลปะการรำ การขับบทกลอน ให้กับบุคลากร นักศึกษา บุตรหลานของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ที่สนใจ มาตั้งแต่ปี 2546 จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต อีกทั้งเพื่อเป็นการอนุรักษ์และเผยแพร่ศิลปะอันดีงามของท้องถิ่นได้

คณะแพทยศาสตร์มุ่งมั่นในการทำให้ผู้ป่วยมีความปลอดภัยสูงสุดในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ซึ่งจะสำเร็จได้ด้วยความร่วมมือของพวกเราทุกคน

(รศ.นพ.กิตติ ลิ้มอภิชาติ)
คณบดีคณะแพทยศาสตร์



จากใจผู้อำนวยการ

รศ.นพ.สุเมธ พีรวุฒติ

ผมได้รับแจ้งจากผู้บริหารระดับสูงของสถาบันเพิ่มผลผลิต **คุณวิภาวรรณ วัลลภศิริ** ว่าทางสถาบันฯ ได้กำหนดให้ **โรงพยาบาลสงขลานครินทร์** เข้ารับรางวัล **TQC** ในวันที่ **12 พฤษภาคม 2551** โดยมีการปรับเปลี่ยนวิธีการรับรางวัลใหม่ ให้ผู้ได้รับรางวัลซึ่งในปีนี้อาจมีเพียง 2 องค์การที่ได้รับรางวัล TQC ส่วนรางวัล TQA เท่าที่ทราบในปีนี้อาจไม่มีองค์การใดที่ได้รับรางวัลที่มีเกียรตินี้ การปรับเปลี่ยนวิธีการที่แตกต่างกันได้แก่ สถาบันเพิ่มผลผลิตต้องการให้ผู้ได้รับรางวัลเป็นส่วนหนึ่งของเจ้าของงาน มีสิทธิเชิญผู้เข้าร่วมงานได้ถึงองค์กรละ 100 คน ส่วนทางสถาบันฯ จะเชิญผู้ทรงเกียรติต่างๆ เข้าร่วมงานรับรางวัลครั้งนี้ประมาณ 200 ท่าน แต่อย่างไรก็ตามทางสถาบันฯ จะเป็นผู้ดำเนินการเชิญผู้มีเกียรติทุกท่าน นอกจากนั้นทางสถาบันฯ ได้เปิดโอกาสให้ผู้ได้รับรางวัลแสดงความคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะในการจัดงานครั้งนี้

ผมได้มีโอกาสและได้เห็นแนวทางและรูปแบบการจัดการแล้ว รู้สึกประทับใจและภาคภูมิใจที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ได้มีโอกาสได้รับรางวัลในสถานที่จัดและกระบวนการจัดการให้รางวัลที่ยิ่งใหญ่ เหมาะสมกับรางวัลระดับชาติจริงๆ ขอให้พวกเราช่วยกันตื่นตัวในพิธีรับรางวัลและร่วมกันชื่นชมผลสำเร็จจากการทำงานของเราทุกคนในวันที่ 12 พฤษภาคมนี้ ทั้งจากในพิธีจริงและถ่ายทอดสดผ่านสถานีโทรทัศน์ช่อง 11

อีกเรื่องหนึ่งที่ผมอยากเรียนให้ทุกท่านทราบ ได้แก่ ผลการดำเนินการเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้ใช้บริการ คมนบดี ซึ่งเป็นประธานของคณะกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ได้ดำเนินการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปีละ 4 ครั้ง ซึ่งในรอบปีที่ผ่านมาได้เน้นหนักด้าน **PATIENT SAFETY** ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของความปลอดภัย (PATIENT SAFETY GOAL) ที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ได้ประกาศใช้ตั้งแต่ปี 2547 (เป็นโรงพยาบาล

ของรัฐแห่งแรกที่ประกาศเป้าหมายนี้) ทางผู้บริหารโรงพยาบาลติดตามผลการดำเนินงานอย่างใกล้ชิด โดยดูจากรายงานอุบัติการณ์การร้องเรียน การสำรวจตรวจประเมินตลาดในความผิดพลาดอื่นๆ ฯลฯ ผลปรากฏว่าเป้าหมายทั้ง 8 เรื่องที่เรากำหนด ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากบุคลากรทุกสายงาน **อุบัติการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ลดลงมาก ทำให้ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัยเพิ่มขึ้น เมื่อถูกรักษาตัวในโรงพยาบาล** ทีมผู้บริหารโรงพยาบาลต้องขอขอบคุณบุคลากรทุกท่าน ขอให้พวกเราช่วยกันทำงานให้ดีกว่าที่ทีมผู้บริหารโรงพยาบาลตั้งไว้

เรื่องสุดท้ายที่ผมอยากเขียนในช่วขณะนี้แพทย์ฉบับนี้ได้แก่ ผลการดำเนินการ **“โครงการเพิ่มศักยภาพของผู้บริหารระดับกลาง”** ที่ทีมผู้บริหารโรงพยาบาลได้จัดหลักสูตรนี้เพื่อติดตามหาแนวทางปัญหาให้บุคลากร โดยเชิญวิทยากรชั้นนำของประเทศมาเป็นวิทยากร ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา มีบุคลากรระดับรองหัวหน้างานและบุคลากรที่มีศักยภาพเป็นหัวหน้างานได้เข้ารับบริการอบรมด้วยความตั้งใจอย่างพร้อมหน้า ซึ่งทำให้การคาดหวังของผมที่อยากเห็นหัวหน้างานทุกหน่วยงานสนับสนุนมีความเป็นเลิศด้านบริหารจัดการองค์กร เพื่อให้คณะแพทยศาสตร์ของเราเจริญก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดด หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรเต็มแบบที่จะถูกนำไปใช้ในการพัฒนาเพื่อเพิ่มขีดความสามารถทางบริหารให้กับบุคลากรสายสอน / บริการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวหน้าภาควิชาและรองหัวหน้าภาควิชา และสายบริการโดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาล หัวหน้าหอผู้ป่วยต่างๆ และรองหัวหน้าหอผู้ป่วย หรือบุคลากรผู้มีศักยภาพที่จะเป็นหัวหน้างานในอนาคต

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหากบุคลากรที่ผมได้กล่าวถึงได้รับการพัฒนาแล้วเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำคณะแพทยศาสตร์สู่องค์กรระดับสากล ตามวิสัยทัศน์ที่เราตั้งไว้

(รศ.นพ.สุเมธ พีรวุฒติ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล



ผมได้เจอผู้คนมากมาย บ้างยังอยู่ บ้างลาออกไปแล้ว ผมลองถามเขาว่า
“ลักษณะอย่างไรที่แสดงให้เห็นว่าคุณะๆ ของเรา
หรือโรงพยาบาลของเรา พัฒนาจนน่าพอใจแล้ว”

ต่อไปนี่คือคำตอบ





1
ทำอะไรได้ทันเวลา
โดยไม่กระตือรือร้น

2
คุณภาพด้านการเรียนการสอนดี
และคุณภาพด้านการรักษาเด่น

3
บุคลากรมีความสุข
และลืลาตได้

4
รู้จักบริหารจัดการโรค ไม่ใช่แค่รักษา
ทำงานเป็นทีม สหสาขา เพื่อการ
พัฒนาที่ยั่งยืน

5
เดินช้าๆ แต่ทันเวลาเสมอ

6
ประชาชนในชุมชนของเรา
รู้จักป้องกันโรคและการบาดเจ็บ

7
มีระบบรองรับที่ดี
ไม่ใช่แพทย์ทำเองทั้งหมด

8
แต่งกายสวยงาม
สุขภาพเรียบร้อย

1. อาจารย์แพทย์, ทำงานมา 19 ปี
2. อาจารย์แพทย์, ทำงานมา 2 ปี
3. สมาชิกชมรมลืลาต คณะแพทย์
4. อาจารย์แพทย์, ทำงานมา 30 ปี
5. ชูลิในดวงตา
6. แพทย์, ทำงานมา 10 ปี
7. อดีตแพทย์ รพ.ม.อ. (ปัจจุบันลาออกไปแล้ว)
8. ข้าราชการสาย ค ทำงานมา 24 ปี
9. แพทย์, ทำงาน 3 ปี
10. อาจารย์แพทย์, ทำงานมา 13 ปี
11. ลูกจ้างประจำ, ทำงานมา 25 ปี
12. ข้าราชการสาย ค, ทำงานมา 20 ปี
13. ข้าราชการสาย ค, ทำงานมา 26 ปี
14. แพทย์ใช้ทุน
15. ข้าราชการสาย ค, ทำงานมา 23 ปี
16. อาจารย์แพทย์, ทำงานมา 13 ปี
17. อดีตอาจารย์แพทย์, ทำงานมา 20 ปี (ปัจจุบันลาออกไปแล้ว)



9

ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า
รักษาได้ถูกกว่า
(ฟังดูคุ้นๆ ใช่มั้ยล่ะ)

10

นั่งสงบ ควบคุมได้
มีเวลาให้กับตัวเอง
และผู้อื่นอยู่เสมอ

11

พร้อมและสะอาด

12

ภูมิทัศน์ต้องรู้สึกสบาย
ป้ายต้องภูมิฐาน

13

บริการเร็ว
เสร็จในขั้นตอนเดียว

15

ยิ้มแย้ม แจ่มใส
จริงใจบริการ

14

เป็นระบบ มีระเบียบ
และรวดเร็ว

16

ให้การรักษาที่เป็นไป
ตามมาตรฐาน

17

เป็นผู้นำทางด้านวิชาการ
และมีความเชื่อมั่น
ในตัวบุคลากร



แนวเพลงประสานเสียง

สดุดีมหาราชา 80 พรรษา

ในรอบปีที่ผ่านมา คณะแพทยศาสตร์ ได้สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อร่วมเฉลิมฉลองเทิดพระเกียรติของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสพระชนม์มายุครบรอบ 80 พรรษา หนึ่งในกิจกรรมนั้นคือ โครงการแสดงขับร้องประสานเสียงเพลงพระราชนิพนธ์ “**แพทยศาสตร์ประสานเสียงสดุดีมหาราชา 80 พรรษา**” โดยนักร้องอาสาสมัครวง MED-PSU CHORUS ซึ่งประกอบด้วยบุคลากร (อาจารย์ ช่างราชการ พนักงานฯ) และนักศึกษาของคณะแพทยศาสตร์จำนวน 27 คน และนักร้องอาสาสมัครจากหน่วยงานอื่นๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์อีก 17 คน รวมจำนวน 44 คน ได้ร่วมใจกันฝึกซ้อมขับร้องเพลงพระราชนิพนธ์เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพทางการดนตรีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยเปิดการแสดงขึ้น 2 รอบ ณ ห้องทองจันทร์ อาคารเรียนรวมฯ ในวันที่ 30 พฤศจิกายน 2550 รอบแรกในตอนบ่ายสำหรับนักเรียนและนักศึกษา จำหน่ายบัตรใบละ 50 บาท มีผู้เข้าชมกว่า 500 คน ส่วนรอบค่ำเป็นรอบประชาชน (บัตรใบละ 200 และ 500 บาท) และแขกรับเชิญจากผู้มีอุปการคุณของมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ มีผู้เข้าชมประมาณ 450 คน รายได้จากการจำหน่ายบัตรโดยมิได้หักค่าใช้จ่ายจำนวน 156,700 บาท ผนวกกับเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาและแขกที่ได้รับบัตรเชิญอีก 33,500 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 190,200 (หนึ่งแสนเก้าหมื่นสองร้อยบาท) ได้มอบให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพื่อสมทบทุนสร้างอาคาร เย็นศิระให้เป็นที่พักอาศัยชั่วคราวสำหรับผู้ป่วยยากไร้ (และญาติ) ที่มารับการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณวัดโคกนาว กิจกรรมครั้งนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและได้สร้างความประทับใจให้กับผู้เข้าชมการแสดงเป็นอย่างมาก คณะผู้ขับร้องเพลง ประสานเสียง MED-PSU CHORUS รู้สึกภาคภูมิใจที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเทิดพระเกียรติและการก่อสร้างอาคารเพื่อเป็นสาธารณกุศลครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และจะขอเก็บความรู้สึกดีๆ นี้ไว้ในความทรงจำตลอดไป



chorus คอรัส = การขับร้องหมู่ เพลงที่ร้องหมู่ คณะนักร้องประสานเสียง (และยังแปลว่า ท่อนแยก หรือร้องซ้ำ อีกด้วย)
choir ไควร์ (อย่าสับสนกับ ลันตัว ร ด้วย) = คณะนักร้องประสานเสียง (ความหมายเหมือนคอรัส)



ขอขอบคุณ

คณะผู้ขับร้องเพลงประสานเสียง MED-PSU CHORUS ขอขอบพระคุณคณะกรรมการประจำคณะแพทยศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนโครงการ รวมทั้งทุกๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในความสำเร็จครั้งนี้ ขอขอบคุณ อาจารย์วีระศักดิ์ อักษรถึง และ คณะครูผู้ฝึกสอนการขับร้องเพลง (อาจารย์กิตติศักดิ์ อักษรถึง และอาจารย์อุไรวรรณ จันทร์ศิริ) คณะผู้เรียบเรียงเสียงประสาน และนักดนตรีทุกท่าน รวมทั้งนักศึกษาและครูฝึกการแสดง จินตลีลา นักร้องรับเชิญและพิธีกร โดยเฉพาะนักร้องตัวน้อยๆ จากโรงเรียนดนตรีมีฟ้าหาดใหญ่ ชมรมไวโอลิน คณะแพทยศาสตร์ ทีมงานจัดบอร์ดนิทรรศการและกรรมการดำเนินโครงการ ที่อยู่เบื้องหลังของความสำเร็จอีกหลายๆ ท่าน และที่สำคัญที่สุดคือท่านผู้ชมทุกๆ ท่านที่ได้ซื้อบัตรเข้าชมการขับร้องเพลงฯ และร่วมบริจาคเงินเข้าสทบพทุนโครงการฯ เพื่อกิจอันเป็นสาธารณกุศลในครั้งนี้

ชื่นชมประทับใจ

สิ่งที่ได้รับจากการประเมินของผู้เข้าชมการแสดงที่ได้บรรยายความรู้สึกและความประทับใจเป็นลายลักษณ์อักษรด้วยสำนวนที่หลากหลาย(ดังตัวอย่างที่หยิบยกมาข้างล่าง) ได้สร้างขวัญและกำลังใจแก่คณะนักร้องที่ร่วมฝึกซ้อมกันมากกว่าครึ่งปี รวมทั้งนักดนตรีและผู้ร่วมการแสดงอื่นๆ เป็นอย่างมาก เป็นต้นว่า

“นานแล้วที่มหาวิทยาลัยของเราไม่มีการแสดงแบบนี้ ชอบมากๆ เพราะมาก เด็กๆ ก็น่ารักมาก ดนตรี การแสดง ขับร้อง รวมตัวกันได้ดี”

“เป็นการแสดงที่ดีมากๆ ไพเราะทุกบทเพลง นักร้องประสานเสียงได้ดีมาก นักดนตรีสุดยอด Conductor สุดยอดที่สุด”

“เป็นการแสดงที่น่าชมมาก น่ารักดีค่ะ ชอบมากๆ เลย

อย่าลืมจัดอีกนะคะ จะมาชมแน่นอนค่ะ”

“ขอบคุณนะคะที่จัดกิจกรรมดีๆ ขอให้มีการจัดแสดงบ่อยๆ นะคะ ขอให้ผู้จัดมีความสุขมากๆค่ะ”

“ชอบมากที่สุด อยากให้มีการแสดงอย่างนี้ทุกปี ยอดเยี่ยมทุกคนเลยครับ”

“ขอชื่นชมในการจัดงานครั้งนี้ ดีมากครับ ขอให้จัดแบบนี้เดือนละ 1 ครั้ง”

“ควรจะมีเพิ่มเพลง และเวลาของการแสดงให้ยาวนานกว่านี้ (5 คน)”

“ชอบการแสดงนี้มาก ควรจัดให้มีการแสดงหลายๆ รอบ (2 คน)”

“แสดงได้ดีเยี่ยมและมีความไพเราะมาก หากชมได้ยาก (2 คน)”

“เป็นการแสดงที่ดีสมควรจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก(15คน)”

“นักดนตรีเล่นได้เพราะมากๆ อย่างอื่นดีหมดค่ะ”

“ชอบค่ะ มีน้องเล็กๆ มาร้องด้วย น่ารักมาก”

“อยากให้จัดอีก จัดบ่อยๆ นะคะ (6 คน)”

“อยากให้มีการจัดทุกปี (9 คน)”

“ไพเราะมาก ดีมากๆ (12 คน)”

“ซาบซึ้ง ชอบมากค่ะ (6 คน)”

กว่าจะมาเป็น MED-PSU CHORUS

การขับร้องเพลงประสานเสียงเป็นกิจกรรมสร้างเสริมทักษะทางกายและจิตใจ ทั้งในระดับบุคคลและหมู่คณะ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของความ สุนทรีย์ร่วมกัน การขับร้องประกอบไปด้วยนักร้องอย่างน้อย 4 สายเสียง คือ นักร้องหญิงเสียงสูง (Soprano), นักร้องหญิงเสียงต่ำ (Alto), นักร้องชายเสียงสูง (Tenor) และนักร้องชายเสียงต่ำ (Bass) นักร้องแต่ละคนจะต้องปฏิบัติภารกิจในสายเสียงของตนให้มีความกลมกลืนเป็นปึกแผ่น (ฝึกความสมัครสมานสามัคคี) และยัง



ต้องมีสติฟังการร้องของสายเสียงอื่น โดยที่ยังร้องแมนยำอยู่ในสายเสียงของตนเอง (ฝึกจิต สมาธิ) ทั้งนี้เพื่อรองจังหวะในการสอดแทรกเสียงประสานของสายเสียงตนเองให้สวนรับหรือล้อตามไปกับสายเสียงอื่นๆ (ฝึกการพ้องหนักพ้องเบา ถ้อยที่ถ้อยอาศัย) ทั้งนี้เพื่อเติมเต็มซึ่งความไพเราะเสนาะโสตสร้างความสุขทริยให้กับผู้ฟัง จึงนับได้ว่าเป็นหนึ่งในสุดยอดกิจกรรมของการขับร้อง

ที่ผ่านมานักร้องอาสาสมัครทุกคนได้ร่วมใจกันสละเวลาในการฝึกซ้อมด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจเป็นเวลาร่วม 7 เดือนแม้ว่าจะเป็นการรวมตัวของบุคลากรที่มาจากหลากหลายหน้าที่และหน่วยงาน ต่างวุฒิและต่างวัย แต่บรรยากาศของการฝึกซ้อมก็เต็มไปด้วยมิตรภาพ ความรักสามัคคี ความเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ผลพวง (output) จากการรวมตัวเป็น MED-PSU CHORUS เพื่อดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ใช่เพียงแต่เติมเต็มความสุขทริยให้กับผู้ฟังแต่ได้ช่วยฝึกฝนให้มีความใส่ใจซึ่งกันและกัน ช่วยเติมเต็มมิตรภาพและสัมพันธ์ภาพ จนแทบจะไม่มีช่องว่างแทรกอยู่ระหว่างวัยของผู้ร่วมกิจกรรมบางท่านที่อาจแตกต่างกันมากกว่า 40 ปี นับเป็นประสบการณ์ ที่ต้องขอจารึกไว้ในความทรงจำตลอดไป

งานกับการก้าวไปสู่ความต่อเนื่อง

ก่อนจะเปิดการแสดง “แพทยศาสตร์ประสานเสียง สดุดีมหาราชา 80 พรรษา” คณะ MED-PSU CHORUS ได้มีโอกาสร่วมขับร้องเพลงประสานเสียงในงานต่างๆ อาทิ เช่น

- งานเกษียณอายุราชการของ ผศ.พญ.มยุรี วดีนานุการ เสียงเพลง “ครู” ได้สร้างความประทับใจให้กับอาจารย์ ถึงกับน้ำตาไหลริน

- ในงานคืนสู่เหย้า “แพทยศาสตร์สังสรรค์” การขับร้องเพลง “แพทยศาสตร์คือความหวัง” ได้ปลุกให้ศิษย์เก่าและปัจจุบันทุกคนหยุดคุย และลุกขึ้นยืน ฟังเพลงอย่างสงบนิ่งซาบซึ้งในสถาบันอันเป็นที่รักยิ่ง มีเสียง ซีนชมมากมาย ไพเราะจริงๆ ไม่เคยทราบมาก่อนว่าคณะแพทย์ของเรามีอย่างนี้ด้วยหรือเยี่ยมจริงๆ

- สิ่งที MED-PSU CHORUS จะลืมไม่ได้คือการได้มีประสบการณ์ในการประกวดขับร้องเพลงพระราชานิพนธ์ประสานเสียงเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษามหาราชัน พ่อของแผ่นดิน ณ เทศบาลนครหาดใหญ่ ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับ 3 เป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความมั่นใจให้กับพวกเราเป็นอย่างมาก

ช่วงนี้หลายๆ คน เริ่มถามหาความต่อเนื่องของคณะ MED-PSU CHORUS ไม่อยากให้เกิดกิจกรรมดีๆ เช่นนี้ต้องหยุดชะงักไป อยากได้ยินได้ฟังเพลงประสานเสียงอีก ทางคณะผู้ขับร้องทุกคนก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตามความต่อเนื่องของกิจกรรมดังกล่าว นอกจากจะต้องอาศัยแรงกายแรงใจที่พากเพียรของผู้ร่วมกิจกรรมแล้ว ยังต้องอาศัยงบประมาณสนับสนุนในการฝึกซ้อม (ค่าใช้จ่ายหลักคือ ค่าตอบแทน ครูผู้ฝึกสอน ผู้เรียบเรียงเสียงประสาน และเสียงดนตรี) อีกด้วย จึงต้องปรับเปลี่ยนการดำเนินกิจกรรมจากโครงการเฉพาะกิจให้ต่อเนื่องในรูปแบบของชมรม ซึ่งจะต้องมีแผนการดำเนินงาน และมีคณะกรรมการในการดำเนินกิจกรรม อย่างเป็นทางการ โดยใช้ชื่อ “ชมรมขับร้องเพลงประสานเสียง MED-PSU CHORUS” เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากคณะแพทยศาสตร์เหมือนชมรมอื่นๆต่อไป •



ไปชมความศิวิไลซ์ที่ ! บางกอก

บทความพิเศษ

เรื่อง : ถนนมรกต

ผมเพิ่งเข้าใจคำพังเพยที่ว่า “ข้างเผือกเกิดในป่า” เมื่อผมได้ชมการแสดงที่อำเภอบางกกล้า จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑

คืนนั้น หลังจากที่คณะอาจารย์ภาควิชารังสีวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เลี้ยงต้อนรับผมและภรรยา ซึ่งเดินทางมาจากอเมริกาที่ภัตตาคารไดนาสตี (ผมและภรรยาเคยอาสาทำงานที่คณะแพทย์ ม.อ. เมื่อหลายปีล่วงมาแล้ว) อาจารย์ท่านหนึ่งปรารภว่าได้รับคำเชิญจากครูสอนเต้นรำประจำตัวให้ไปชม “The Great Show On Earth” อาจารย์อยากให้ผมและภรรยาไปชมด้วย

“ไม่เอา” ภรรยาของผมปฏิเสธ “เต้นรำไม่เป็นตั้งแต่เกิดมายังไม่เคย แม้แต่เดินเฉียดพลอร์เต้นรำ”

“เพียงไปดูเขาเท่านั้น อาจารย์ไม่ต้องเต้น” หมอคนนั้นชี้แจงอย่างสุภาพ

“เดี๋ยวก็มีคนมาเชิญ” ภรรยาของผมพูดอย่างกะว่าถูกเชิญมาก่อน “อ้างว่าเป็นเกียรติบ้างละ ขอให้ร่วมสนุกบ้างละ ฉันไม่ชอบเป็นเป้าสายตาเมื่อใครมาคะยั้นคะยอ ยึดยึด หรือพยายามจะลากขึ้นเวที”

“อาจารย์เป็นแขกของพวกเรา ผมสัญญาว่าจะไม่ยอมให้ใครมาทำให้ความรู้สึกของอาจารย์ชุ่นเคือง” หมอกล่อมอย่างละมุนละม่อม

“แนใจนะ” ภรรยาของผมคาดคั้น

“เอาหัวเป็นประกันได้เลย” หมอตอบลากเสียง

ภรรยาของผมถอนหายใจเอือกใหญ่ หันมามองผม แต่ผมทำเป็นไม่สนใจ เมื่อไม่มีใครช่วยและได้รับการคะยั้นคะยออีกครั้ง เธอตอบ

“อ้าว...ไปก็ไป”

หมอนักเต้นรำขับรพพผม ภรรยาและอาจารย์หัวหน้าภาควิชารังสีวิทยา ผ่านถนนในเมืองหาดใหญ่ซึ่งประดับประดาด้วยโคมไฟสีแดง ห้อยเป็นระย้าและมีแผ่นผ้าคำอวยพรวันตรุษจีนซึ่งคร่อมถนนไปตลอดสาย ผมสอดสายสายตาหาอาคารซึ่งน่าจะเป็นสถานที่แสดงการเต้นรำและคอยเงี่ยหูฟังเสียงเพลงซึ่งอาจจะลอดออกมาข้างนอก

“อาจารย์ช่วยบอกทางให้ผมหน่อยได้ไหม ผมไปไม่ถูก” หมอนักเต้นรำยกโทรศัพท์ที่แนบหูพูดกับครูเต้นรำ ผมได้ยินเสียงลอดออกมา

“.....ผมจะยืนอยู่หน้าอาคาร ผมใส่สูทสีน้ำเงิน”

“ตายจริง...ผมไม่ได้เอาสูทมา พวกเราแต่งตัวกันตามสบาย เพิ่งออกมาจากภัตตาคาร อาจารย์อย่าเอาพวกเราไปนั่งร่วมโต๊ะนะครับ” หมอนักเต้นรำวิงวอน



หมอขับรถขึ้นสะพานไปทางไหนผมเดาไม่ถูก แต่คิดว่าออกนอกเมืองเพราะไฟถนนลดลงตามลำดับจนไม่มีไฟถนนเลย รถที่เคยคับคั่งในตัวเมืองหาดใหญ่ก็ลดลงจนแทบจะไม่มีรถผ่านไประยะสองข้างทางเป็นป่าเปลี่ยว นาน ๆ จึงจะเห็นแสงไฟลอดออกมาจากบ้านสักหลัง

“นี่หมอจะพาเราไปไหน” ภรรยาของผมถามขึ้นหลังจากที่นั่งเงียบจนอยู่นาน “จะไปเดินรำ หรือไปจับช้าง”

“ผมก็ไม่เคยมา” หมอหมักคุเทศก์ก็ออกตัว “เขาบอกว่าอยู่ชานเมือง ใกล้ตลาดรุ่งโรจน์”

เราต่างช่วยกันสอดสายสายตาหาตลาดรุ่งโรจน์ ไม่อยากขับรถผ่านไปเพราะไม่เห็นมีทางกลับรถบนไฮเวย์ และเกรงลูกหลงจากการก่อความไม่สงบ

เราผ่านป่าซึ่งคิดว่าเป็นสวนยางไปหลายกิโลเมตร แต่ก็ยังไม่ถึงตลาดรุ่งโรจน์เสียที

“ฉันอยากเข้าห้องน้ำ จะทำอะไรดีละ” หมอหัวหน้าภาควาฯ แสดงความปรารถนา

ผมหันไปดูหัวหน้าภาควาฯ เห็นท่านนั่งตัวแข็ง หน้าตาเคร่งขรึม ก็รู้ว่าท่านพูดความจริงจึงอยากเสนอให้ท่านใช้ “ห้องน้ำริมทาง” ที่เคยใช้ตอนไปอินเดีย คือจอดรถเข้าข้างป่าละเมาะ ใครอยากใช้ห้องน้ำก็ลงจากรถ ไปหาที่ปลดทุกข์เอาเองตามอำเภอใจ แต่ตกลงกันก่อนว่า “หญิงชาย ชายชวา พระข้างหน้าและซีข้างหลัง”

“ยิ่งได้ยิน ยิ่งอยากใช้” หัวหน้าภาควาฯ ครวญคราง

“อดทนอีกหน่อย เดี่ยวก็ถึงบ้มน” หมอหมักคุเทศก์เหยียบคันเร่งจนรถทะยานพรวดออกไปยังกะรถแข่ง พอถึงบ้มน้ำมันจึงเบรกรถไม่อยู่ รถถลาเลยทางเข้าบ้มน้ำมัน ๑๐ วา

“สุดทนแล้วนะ” หัวหน้าภาควาฯ ตะโกน

หมอหมักคุเทศก์เตรียมจะถอยรถกลับแต่ภรรยาของ

ผมเห็นบ้มน้ำมันอีกบ้มนึงอยู่ข้างหน้าจึงบัญชาให้คนขับนำรถไปเข้าบ้มนั้น

หมอหมักคุเทศก์โทรศัพท์ถามหาทิศทางอีกครั้งหนึ่ง จึงขับรถต่อไปในเส้นทางเดิม ผมเห็นป้ายบอกว่าไป “ระโนด” ก็รู้ว่ามาทางทิศเหนือของหาดใหญ่ หลังจากนั้นได้ยินเสียงหมักคุเทศก์คุยกับครูเดินรำจนไปถึงหน้าตลาด “รุ่งโรจน์” อำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา หมอขับรถช้า ๆ หลบหลีกผู้คนและรถบรรทุกสินค้าไปจอดหน้าโกดังเตี้ย ๆ ข้างอาคารโล่ง ๆ ซึ่งเป็นที่วางแผงขายของ ผมเห็นชายคนหนึ่งในชุดสีน้ำเงินเข้มผูกเน็คไทสีเหลืองยืนรออยู่หน้าอาคาร ก็เข้าใจทันทีว่าเรามาถูกทาง แต่ก็ไม่วายสงสัยว่าเขาจะเอาที่ไหนเป็นพลอร์เดินรำ เพราะมองไม่เห็นอาคารใดมีไฟสว่างนอกจากโรงแรมโนราห์ที่กำลังมีการแสดงอยู่

ครูเดินรำนำพวกเราเข้าไปในห้องปรับอากาศ ขนาด ๔x ๕ วา นักเรียน ๔ คนอายุระหว่าง ๘ ขวบถึง ๑๗ ปีในชุดเดินรำนำสไตล์ คล้ายดารารบอดเวย์ ที่นิวยอร์กซิตี้ หรือที่ลาสเวกัส มลรัฐเนวาดา สหรัฐอเมริกา

นักเรียนสาวคนหนึ่งในชุดระบำละตินอเมริกันซึ่งนุ่งน้อยห่มน้อย มีผ้าชายธงสีน้ำเงินอ่อนบาง ๆ ปิดรอบเอว ตะโพกและขาอ่อน ปล่อยท่อนขาและน่องอันเรียวงามอยู่บนรองเท้าสันสูงสีขาวยาว บนเรือนร่างมีผ้าบางสีน้ำเงินอ่อนปิดเฉพาะอกและไหล่ขวา ปล่อยไหล่ซ้าย แขนหลังและหน้าท้องให้เปลือยเปล่า ใบหน้าและเรือนผมถูกตกแต่งด้วยแป้งพัดหน้า ลิปสติกอายแชโดว์และลูกบิดรัดมวยผม นักเรียนชายคู่ต้นของเธอ นุ่งสแล็กสีดำ รองเท้าดำ เสื้อแขนยาวสีขาวและเสื้อกั๊กสีดำ นักเรียนหญิงอีกคนแต่งตัวอย่างกับว่าจะไปงานราตรีสโมสรสวมเสื้อและกระโปรงยาวสีน้ำตาลอ่อน รองเท้าลิลาสีเดียวกับเสื้อผ้า สวมตุ้มหู กำไล และสร้อยคอเพชร คู่ต้น



ของเธอเป็นนักเรียนชายรุ่นราวคราวเดียวกัน แต่งตัวด้วยกางเกงวี๊ดรูปสี่กาก็ รองเท้าสีดำ เสื้อแขนยาวสีขาวและเสื้อกั๊กสีเทา นักเต้นทั้งสองกำลังยึดเส้นสายและซักซ้อมท่าเต้นรำ ผู้ใหญ่หลายคนยืนดูอยู่รอบห้อง คงเป็นผู้ปกครองของนักเรียนเหล่านั้นเพราะทุกคนทอเสื้อผ้ารุ่งริ่งและหน้าตาเบิกบานยิ่งกว่าพวกเด็ก ๆ

เวลาประมาณ ๒๑ นาฬิกา ครูเดินรำนำพวกเราตรงไปยังโรงมโนราห์แต่ไปหยุดอยู่แค่สนามหน้าโรง ตรงนั้นมีลานคอนกรีตสี่เหลี่ยมเท่าสนามบาสเกตบอลแต่ไม่มีเสาหรือห่วงบาสเกตบอล รอบพื้นคอนกรีตมีแถบสีแดงทำเป็นกรอบล้อมรอบสนามและมีรั้วซึ่งรอบบริเวณ มีสปอตไลท์หนึ่งดวงส่องต้องลานคอนกรีต

ครูเดินรำดิ้งโมโครโฟนมาจากโรงมโนราห์จึงทำให้มโนราห์หยุดแสดงไปชั่วคราว คนดูมโนราห์เลยอพยพมาที่พลอร์เต้นรำ หลายคนยกเก้าอี้มาด้วย บางคนเชื่อเชิญให้เรานั่ง ครูเดินรำประกาศขอบคุณคหบดีผู้ซึ่งเป็นเจ้าของร้านเพอร์ริเจอร์และเป็นผู้สร้างพลอร์ลีลาศให้ บางกำลังก็มีพลอร์เต้นรำถาวรที่ทำด้วยคอนกรีตแทนหินอ่อนแห่งแรกในประเทศไทย

ครูเดินรำเปิดเพลงจังหวะช้าช้าที่ผสมด้วยแซมบ้าและเมมโบ้ นักเต้นรำเอวบางร่างน้อยในชุดวาทวีวสีน้ำเงินอ่อนที่เราเห็นในห้องแต่งตัวเมื่อตอนหัวค่ำเยื้องย่างออกมาตามจังหวะเสียงเพลง สะบัดแข้งสะบัดขา ชะโงกหน้าชะโงกหลัง สายตะโพก สะบัดเอวและกระดกคอนหมวกหลุด ฯลฯ คู่เต้นชายที่ตามออกมาตะโกล่งนักเต้นสาวแล้วทั้งคู่เคล้าเคลียกันไปยังกะเงาตามตัว แต่บางตอนนักเต้นชายยกร่างนักเต้นหญิงร่อนในอากาศ บางตอนให้นักเต้นคนหนึ่งลอดใต้ขา บางตอนมีการเหวี่ยงคู่เต้นไปมาเหมือนไกวเปล

พวกเราตะลึงงันเพราะไม่คาดฝันว่าจะได้เห็นการ

แสดงที่ชำนาญเช่นนี้ ต่างจับจ้องมองดูคู่เต้นแทบไม่กะพริบตาและหลงว่ากำลังดูการแสดงอยู่ที่บัวโนส แอเรสหรือที่นิวยอร์ก

“ไล้ตั้ง...ไล้ตั้ง...เน้นสปอตไลท์ทางนี้หน่อย มองไม่เห็นหน้า” ภรรยาของผมลุกขึ้นก้ากับแสงสว่างอย่างไม่มีรู้สึกตัว

นักเต้นยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ที่รู้ว่าได้รับความสนใจจากคนดูรีบเยื้องย่างมาทางภรรยาของผมเจ้าของเวทีในสูทสีน้ำตาลแก่ซึ่งยืนอยู่ใกล้ ๆ โค้งอย่างนอบน้อม แล้วตอบ

“เสียใจครับ เรามีสปอตไลท์อยู่ดวงเดียว”

ภรรยาของผมรีบทรุดตัวลงนั่งทันที พยายามซ่อนหน้าอย่างขวยเขิน

นักเต้นอีกคู่ ลีลาศในจังหวะวอลท์ แทงโก และรัมบา เรียกเสียงปรบมืออย่างเกรียวกราวติดต่อกันนานเกือบ ๕ นาที

เรารู้สึกประทับใจที่เห็นชาวบ้านบางกล้าแสดง ความสนใจในสิ่งใหม่ ๆ เช่นเต้นรำซึ่งเป็นวัฒนธรรมตะวันตก เราทิ้งในความสนใจและความพยายามของนักเรียนที่ฝึกฝนเต้นรำจนชำนาญ เรายินดีที่เห็นผู้ปกครองให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่ แม่ว่านั้นเป็นวัฒนธรรมตะวันตก เราชื่นชมผู้นำชุมชนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลให้กิจกรรมเต้นรำสัมฤทธิ์ผล การแสดงที่ตลาดรุ่งโรจน์ อำเภอบางกล้าในคืนนี้เป็นตัวอย่างที่ดีของความร่วมมือในชุมชน

เมื่อการแสดงสิ้นสุดลง เราติดตามนักแสดงไปถึงห้องแต่งตัว หมอมัคคุเทศก์และหัวหน้าภาควิชา เลิกคิว ยิ้มละไมลิมดาโพลงเมื่อได้ยินภรรยาของผมกล่าว

“รู้ไม่...เธอทั้งสี่นี่เต้นเก่งจริง ๆ ชั้นเขียนก็ว่าได้ แม้ฉันไม่เคยเต้นรำก็ยังไม่รู้สึกสนุก ถ้าอายุเท่าพวกเธอ ฉันจะหัดเต้นรำอย่าหยุดแค่นั้นนะ ต้องไปแสดงในเมืองให้ได้ ไปกรุงเทพฯ ๆ ไปโตเกียว ไปนิวยอร์ก ไปปารีส ไปให้ทั่วโลก”

นักเต้นทั้งสี่ยิ้มแก้มแทบปริ ประนมมือไหว้อย่างนอบน้อม

“ยังขัดข้องอยู่นิดเดียว” ผู้ปกครองคนหนึ่งกล่าว

“อ้อ...ฉันรู้ พวกน้องๆ ยังเรียนหนังสืออยู่ ไซ้ไหมละ”

ภรรยาของผมทาย

“ไม่ใช่ค่ะ” ผู้ปกครองคนหนึ่งตอบ “เรายังไม่มีส่วนเซอร์”

“ไม่ยาก... เต้นเก่งอย่างนี้ มีความร่วมมือดี ลองปรึกษา ม.อ. ดู เขามีการส่งเสริมวัฒนธรรม” ภรรยาของผมแนะนำ “ไปดูมโนราห์กันเถอะ ฉันยังไม่ได้ดูเลย”

“เสียใจครับ” หัวหน้าชาวบ้านตอบ “เขาเลิกแล้ว น้อยใจที่คนดูแห่ไปดูเต้นรำกันหมด”

“แหม...เสียตายที่ไม่ได้ชมมโนราห์” เธอพูดต่อ “วัฒนธรรมบักษีได้ น่าจะรักษาไว้นะ”

“ปีหน้าฟ้าใหม่ เชิญอาจารย์มาเที่ยวบางกล้าอีกนะ ครับ ผมจะรำโนราให้ชม” หัวหน้าชาวบ้านหัวเราะลงลูกคอ •

360 องศา คณะแพทย์

สถานการณ์เด่น



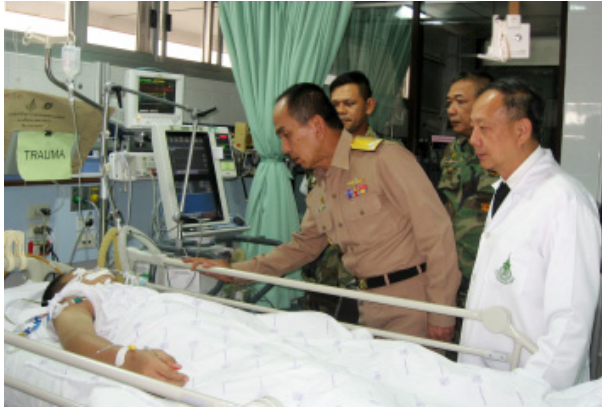
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ราชองครักษ์ในพระองค์อัญเชิญแจกันดอกไม้ และเงินจำนวนหนึ่งพระราชทานให้แก่ นายประดิษฐ์ เพ็งเจริญ นักพัฒนาการเกษตร 9 ที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุคนร้ายลอบวางระเบิดในจังหวัดปัตตานี ซึ่งรักษาอาการบาดเจ็บอยู่ ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โดยมี นพ.บุญประสิทธิ์ กฤตย์ประชา ให้การต้อนรับเมื่อวันที่ 25 ก.พ. 2551



ฯพณฯพลอากาศ สุวรรณรัตน์ องคมนตรี พร้อมคณะ นำกระเช้าสิ่งของพระราชทานมอบให้แก่ผู้ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ซึ่งรักษาอาการบาดเจ็บอยู่ ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 8 ก.พ. 2551



ฯพณฯพ.อ.อ.กำธน สินธุวานนท์ องคมนตรี ในนามมูลนิธิสายใจไทยในสมเด็จพระเทพฯ เยี่ยมอาการผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ที่ยังคงรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จำนวน 10 ราย ทางมูลนิธิสายใจไทยได้ถ่ายทำสื่อบันทึกพิเศษถึงความกล้าหาญของเจ้าหน้าที่ทั้ง 10 นาย เพื่อนำไปเผยแพร่ให้สาธารณชนได้รับรู้ เมื่อวันที่ 9 ก.พ. 2551



พลเรือตรีธีรศักดิ์ กลมศิลป์ ผู้บัญชาการฐานทัพเรือสงขลา เยี่ยมอาการบาดเจ็บ จ.อ.พงศ์ศักดิ์ จันทะพรหม ซึ่งได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ เมื่อวันที่ 7 ก.พ. 2551



งานโภชนาการ ต้อนรับคณะนักศึกษา ในโอกาสเข้าศึกษาดูงานโรงครัวมาตรฐาน ของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ โดยมีสถาบันต่างๆ ดังนี้

1. นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะศิลปศาสตร์ ม.เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา จำนวน 30 คน เมื่อวันที่ 25 ก.พ. 2551

2. นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ภาควิชาการบริการการศึกษพยาบาลและบริการการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 104 คน เมื่อวันที่ 15 ก.พ. 2551

3. นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ม.สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 43 คน เมื่อวันที่ 12 ก.พ. 2551

กิจกรรมคณะ



คณะแพทยศาสตร์ จัดอบรมในหัวข้อ “การบริหารคุณภาพและการจัดการกระบวนการ Process Management” ให้แก่บุคลากรในโครงการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารระดับกลาง โดยมี **นพ.สิทธิศักดิ์ พลฤษย์พิติกุล** เป็นวิทยากร ระหว่างวันที่ 14 - 15 ก.พ. 2551



คณะแพทยศาสตร์ จัดอบรมในหัวข้อ “การบริหารทรัพยากรบุคคลและแนวทางการพัฒนาสู่การเป็นวิทยากร” ให้แก่บุคลากรในโครงการพัฒนาศักยภาพผู้บริหารระดับกลาง โดยมี **คุณมณูญ สรรค์คุณากร** ผอ.สนง.การบุคคลกลาง บ.ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 22 ก.พ. 51



- โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จัดกิจกรรมเวทิสุภาพประจำเดือนกุมภาพันธ์ ในหัวข้อ
1. “เมื่อดวงตาสดใส หัวใจก็สดชื่น” โดย พญ.อรสา ทอรัตนารเรือง เมื่อวันที่ 13 ก.พ. 2551
 2. “ชีวิตอิสระ กำชนะโรคหืด” โดย รศ.นพ.กริธา ธรรมคำภีร์ เมื่อวันที่ 27 ก.พ. 2551

มอบรางวัล/รับมอบเงิน, ของที่ระลึก



คุณกระจำจ จารุพฤษ์พันธ์ ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ มอบเงินให้ มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เพื่อร่วมทำบุญโรงพยาบาล ประจำปี 2551 เมื่อวันที่ 22 ก.พ. 2551



เรื่อง : งานอาคารสถานที่



จุดตรวจ รปภ. คิดใหม่ ทำใหม่

หลายคนที่เคยผ่านไปผ่านมาบริเวณหอพักบุคลากร จะสังเกตเห็นป้อมยามเล็กๆ และมีรั้วกั้นการเดินรถ 2 ซ้างทาง ซึ่งทั้งหมดมีอยู่ 2 จุด คือ ทางเข้าที่พักรบุคลากรเส้นไปสวนอาหารโวก และอีกจุดคือ ทางไปประตู 108 และอาจสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นกับตู้ดังกล่าว เพราะก่อนหน้านี้มีการเปิดใช้ แต่ด้วยเหตุผลประการใดมีทราบได้ จึงหยุดการใช้งานไปชั่วขณะหนึ่ง วันนี้ชาวคณะแพทย์จึงนำข้อมูลมาไขข้อข้องใจที่หลายคนสงสัยมาให้ทราบกัน โดยได้รับความอนุเคราะห์ข้อมูลจากงานอาคารสถานที่ คณะแพทยศาสตร์

กำหนดเปิดทำการ

ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2551 เป็นต้นไป

สาเหตุที่ต้องติดตั้งป้อมยาม

เพื่อลดปริมาณรถที่เข้าเขตที่พัก (โดยไม่มีระบุจำนวน) ป้องกันการโจรกรรมรถ / ป้องกันการก่อเหตุร้าย และรถยนต์ที่ไม่มีบัตรติดรถยนต์ของเขตหอพักฯ จะถูกตรวจ / สอบถาม / แลกเปลี่ยนบัตรประจำตัว

บริหารจัดการเข้า-ออก

1. จุดตรวจหอพักบิณฑล 3 และจุดตรวจหอพักดาราคาม 1 เปิดการจราจร 2 ทาง (เข้า-ออก)

- จัดกำลังเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยปฏิบัติงานประจำจุดละ 2 คน
- จุดตรวจหอพักบิณฑล 3 เปิดการจราจรตลอด 24 ชั่วโมง
- จุดตรวจหอพักดาราคาม 1 จะปิดการจราจรระหว่างเวลา 01.00 น. ถึง 06.00 น. (เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยไปลาดตระเวนตรวจตราอาคารหอพัก/ที่จอดรถ)
- เครื่องเขนกันจะปิด-เปิด เพื่อการตรวจ / สอบถาม หรือสกัดกั้น

2. รถยนต์ของบุคลากรผู้พักอาศัยในเขตหอพัก จะได้รับสติ๊กเกอร์ติดรถยนต์ สามารถเข้า-ออกได้โดยไม่ต้องแลกบัตร รับ-คืน บัตรผ่าน

3. รถยนต์ของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ที่พักอาศัยภายนอก สามารถนำรถเข้าบริเวณที่พักได้ โดยต้องแสดงบัตรประจำตัวบุคลากรหรือบัตรที่ออกโดยคณะแพทยศาสตร์ และรับบัตรผ่านเข้า ขาออกต้องคืนบัตรผ่านที่จุดตรวจ บัตรผ่านสูญหายต้องจ่ายค่าปรับ

4. รถยนต์ของบุคคลอื่นก่อนจะนำรถเข้าจะต้องแลกบัตรประจำตัวสมาชิก/ชมรม/องค์กร/ สถาบันใด ๆ ที่มีรูปถ่ายกับบัตรผ่านเข้าที่พักคณะแพทยศาสตร์ เพื่อบันทึกข้อมูลบุคคล /รถ ขาออกคืนบัตรผ่าน-รับบัตรประจำตัวคืน และจะไม่อนุญาตให้เข้าในเขตที่พักตั้งแต่เวลา 01.00 น. ถึง 06.00 น. บัตรผ่านสูญหายต้องจ่ายค่าปรับ

5. ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ที่ไม่มีสติ๊กเกอร์บุคลากร / นักศึกษา ของวิทยาเขตหาดใหญ่ จะได้

รับการตรวจ / สอบถาม / เรียกบัตรประจำตัว เช่นเดียวกับบุคคลอื่น หรือจะไม่อนุญาตให้เข้าบริเวณที่พัก หากมีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ หรือก้าวร้าว-เสียดสีดูหมิ่น เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย

หากต้องการเสนอแนะ / ร้องเรียน ระหว่างดำเนินการ สามารถแจ้งได้ทาง

- สายตรงคนบดี
- กระดานอภิปรายเว็บไซต์คณะแพทยศาสตร์
- โทรศัพท์ 074- 451120
- ภายใน 30 มีนาคม 2551

ผู้รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยรักษาความปลอดภัยและงานอาคารสถานที่ฯ เป็นหน่วยปฏิบัติการ
- ผู้ช่วยคนบดีและรองคนบดีฝ่ายบริหาร เป็นที่ปรึกษาโครงการ
- คณะกรรมการที่พัก เป็นที่ปรึกษาโครงการ



เรื่อง : อ.สมโภชน์ เกตุแก้ว
รองผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมศิลปะ
และวัฒนธรรม ม.อ.

ความภาคภูมิใจใน “นาฏยรสบทละคร”

โดยนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ ม.อ.วิทยาเขตหาดใหญ่

การแสดงนาฏยรสบทละคร เฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษามหาราช โดยนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2550 ณ ห้องทองจันทร์หังคีลดารมภ์ ที่ผ่านไปแล้วนั้น เป็นการแสดงที่ได้รับการตอบรับจากผู้ชมจำนวนมากทั้งสองรอบ จนผู้ดำเนินงานจะต้องใช้เก้าอี้เสริม ซึ่งหาได้ยากมากกับการจัดการแสดงที่เป็นแบบไทย ๆ แท้ ๆ ทำให้นักแสดงและผู้ปฏิบัติงานมีกำลังใจและมีความสุขเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากคณะผู้บริหารที่ได้เล็งเห็นถึงคุณค่าและคุณประโยชน์ของงานทางด้านวัฒนธรรมที่สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการหล่อหลอมจิตวิญญาณของมนุษย์ให้เกิดความรัก ความเข้าใจ และความสามัคคี อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้มนุษย์ในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

การแสดงนาฏศิลป์ไทยในครั้งนี้ได้นำเอาการแสดงที่เป็นเรื่องราวมานำเสนอเพื่อให้นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ที่เป็นผู้แสดงและผู้ชมทั่วไปได้สัมผัสถึงอรรถรสและสุนทรียะในความเป็นไทยที่ได้สะท้อนให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้ในการแสดงนาฏศิลป์ไทย คือ การแสดงละคร

การแสดงละครเป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งของบรรพบุรุษที่ต้องการจะสอนให้รับรู้ถึงความรักความสามัคคีในการทำงาน การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในสังคมจะต้องมีองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง และสอนให้รู้จักวิถีไทย คือ ความสุขที่เหมาะสมกับสภาพสังคม

นักศึกษแพทย์ในฐานะคนไทยคนหนึ่งที่มีความรักชาติ รักบรรพบุรุษ และดำรงไว้ซึ่งวิถีไทยไม่ต่างไปจากผู้ประกอบอาชีพอื่น ๆ ในสังคม ได้มองเห็นและเข้าใจในเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษที่ต้องการให้ลูกหลานได้ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทยตามแบบอย่างวิถีไทย จึงถือโอกาสนี้เรียนรู้และเผยแพร่ให้บุคคลอื่นได้เรียนรู้ร่วมกัน จึงได้จัดการแสดง “นาฏยรสบทละคร” ขึ้น

นาฏยรสบทละคร เป็นการแสดงที่ได้นำเอาวรรณคดีเรื่องเด่น ๆ ของไทยมานำเสนอผ่านกระบวนการแสดง 3 เรื่อง คือ เรื่องรามเกียรติ์ นำเสนอผ่านการแสดงโขน เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและวิถีชีวิตของกลุ่มคนในราชสำนักที่มีระเบียบแบบแผน ทำให้เกิด ความงาม ความอลังการ การมีจินตนาการ จึงทำให้การแสดงโขนเป็นศิลปะชั้นสูงที่ได้รับการยอมรับทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ส่วนเรื่องไกรทอง นำเสนอผ่านการแสดงละครนอก ซึ่งเป็นละครที่เก่าแก่ของไทย ต้องการสะท้อนให้เห็นถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของกลุ่มประชาชนโดยทั่วไป เน้นที่ความรวดเร็ว เร่งรีบ เพราะมีเวลาน้อย ต้อง





“

นักศึกษาแพทย์ในฐานะคนไทยคนหนึ่งที่มีความรักชาติ รักบรรพบุรุษ และดำรงไว้ซึ่งวิถีไทย ไม่ต่างไปจากผู้ประกอบการอาชีพอื่น ๆ ในสังคม ได้มองเห็นและเข้าใจในเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษ ที่ต้องการให้ลูกหลานได้ดำรงไว้ซึ่งความเป็นไทย ตามแบบอย่างวิถีไทย

”

ประกอบอาชีพทำมาหากินและให้ความสนุกสนานเพื่อผ่อนคลายในช่วงที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน จึงทำให้เกิด ความสุข ในชีวิต และเรื่องสาวเครือฟ้า นำเสนอผ่านละครร้อง ซึ่งเป็นละครที่ได้แบบอย่างมาจากการแสดงของทางตะวันตก เป็นแบบอย่างการรับเอาวัฒนธรรมของชาติอื่นมาใช้อย่างเหมาะสมพอดีกับสังคมไทย เพราะเราอยู่ในโลกนี้คนเดียวไม่ได้ เราจำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น ถ้ารู้เขารู้เราแล้วก็สามารถที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข เป็นละครที่เน้นความไพเราะของเพลงจนทำให้เกิดอารมณ์คล้อยตาม

จากวรรณคดีไทยทั้ง 3 เรื่อง และละครทั้ง 3 ประเภท ทำให้เกิดรสขึ้นถึง 3 รส คือ รสของอารมณ์ แจ่มใส ร่าเริง ก่อให้เกิดรสแห่งความสุขในชีวิต และทำให้ชีวิตมีรสแห่งความงามในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ถ้าหากพวกเราทั้งหลายได้นำประสบการณ์จากการดูละครทั้ง 3 เรื่องไปคิด ก็สามารถที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ในสังคมด้วยความเข้าใจ เข้าใจต่อกัน แต่อย่าลืมนะครับว่า “ดูโชนละคร แล้วย้อนกลับไปดูตัว”

ผมในฐานะที่เป็นผู้สนับสนุนการดำเนินงานและเป็นผู้ชม ขอชื่นชมและขอบคุณผู้บริหารที่เข้าใจและเข้าใจคุณค่าของงานวัฒนธรรม และขอชื่นชม ชื่นชอบ และขอบคุณ นักศึกษาคณะแพทย์ทุกคนที่เล็งเห็นคุณค่า คุณประโยชน์ และภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมของชาติ ถ้าหากว่าคนไทยทุกคน เข้าถึง เข้าใจ และภาคภูมิใจอย่างเช่นนักศึกษาแพทย์กลุ่มนี้แล้ว ความเป็นชาติไทยคงจะดำรงอยู่ต่อไปชั่วนิรันดร์ •



The standard deviation of the various examples of data when the examples are the best shape curve is... on the examples that tells you...



เรื่อง : อนงค์นารด ชังคัลโร

พญ.เขมวรรณ พงศ์านนท์

เจ้าของรางวัลชนะเลิศงานวิจัยราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย “มีวันนี้เพราะ:โอกาสและความพยายามอยู่ร่วมกัน”

โอกาสและความสำเร็จมักจะพบเจอได้ในคนที่พยายามและไขว่คว้ามัน เช่นเดียวกับ แพทย์หญิงเขมวรรณ พงศ์านนท์ แพทย์ใช้ทุนภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยาที่เรียนแพทย์ด้วยความตั้งใจและพยายามทำงานตามหน้าที่ของแพทย์ให้ดีที่สุด นอกจากนี้เมื่อมีโอกาส เธอคนนี้ยังทำงานด้านการวิจัย จนสามารถคว้ารางวัลที่ 1 จากการประกวดการนำเสนองานวิจัยของแพทย์ใช้ทุนและแพทย์ประจำบ้าน ในการประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 22 ของราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย จากผู้ส่งผลงานเข้าประกวดจำนวน 58 คน เราจะมาเจาะชีวิตเธอคนนี้ว่าที่มาที่ไปในการประสบความสำเร็จด้านต่างๆของชีวิตเป็นอย่างไร

ประวัติการศึกษา

จบแพทย์จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2546 หลังจากนั้นปี 2547 เริ่มเป็นแพทย์ใช้ทุนภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา

มีความตั้งใจอยากเรียนแพทย์ตั้งแต่เมื่อใด

ตั้งแต่ตอนอยู่มัธยมปลาย ช่วงแรกๆก็ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าอยากเรียนอะไร เพราะรู้สึกว่าวิศวกรก็ทำทนายดี แต่มีพี่ชายที่เรียนแพทยอยู่ ที่ ม.สงขลานครินทร์อยู่ รู้สึกว่าเขาก็มีความสุขดี แล้วตัวเองกับพี่ก็มันนิสัยหรือความคิดอะไรที่ไม่แตกต่างกันมาก อีกอย่างคนในครอบครัวเองก็เจ็บป่วยไปหาหมอกันบ่อย คุณพ่อเองก็มีเพื่อนที่เป็นหมอที่เราค่อนข้างสนิทกันมาก ทำให้รู้สึกว่า คุณเคยกับอาชีพนี้มากกว่า แล้วการได้ทำงานร่วมกับได้ช่วยเหลือคนอื่นด้วย มันน่าจะทำให้เรามีความสุขและทำมันได้นาน ตอนเอนทรานซ์ก็เลยเลือกเอนท์โควตาแพทย์ ม.อ. เลย

ทัศนคติเกี่ยวกับแพทย์

คิดว่าตอนนี้อาชีพแพทย์กว้างกว่าที่เราคิดตอนที่เราคิดตอนแรกๆ คือช่วงที่เริ่มต้นเข้ามา เราก็เพียงแค่อยากเป็นหมอรักษาคนไข้ของเรา ช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วย หรือความทุกข์ของเขา ซึ่งเราเองก็คงมีใจที่ได้ทำทุกสตรองนี้ด้วย แต่พอได้ทำงานมาระยะหนึ่ง โดยเฉพาะการได้เข้ามาฝึกอบรมต่อทางสูตินรีเวชและมีโอกาสได้ทำงานวิชาการ ได้ทำงานวิจัยควบคู่ไปด้วย ทำให้รู้สึกว่าขอบเขตของงานที่แพทย์ สามารถทำได้นั้นมันกว้างและเยอะมาก เราสามารถทำงานวิจัยเพื่อสร้างความรู้ใหม่ หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อทั้งแพทย์คนอื่นๆ และต่อคนไข้ได้มากขึ้น กว้างขึ้น เราสามารถช่วยคนไข้ผ่านงานวิจัยที่เราทำ โดยเขาอาจไม่ต้องมาหา มาเจอเรา แต่โดยผ่านทางงานวิจัยของเราที่แพทย์ท่านอื่นจะนำไปใช้ ถ้างานวิจัยที่เราทำมีคุณค่า ก็จะสร้างประโยชน์ให้กับคนได้มาก ทั้งในวันนี้และในอนาคต

คิดอย่างไรกับคำว่าผู้ป่วย

คิดว่าหมอทุกคนก็เคยเป็นคนไข้ เคยเป็นผู้ป่วยให้หมอคนอื่นรักษากันมาก่อนที่จะได้เป็นหมอรักษาคนอื่นจริงๆ ดังนั้นหมอกับคนไข้ ไม่ได้มีความแตกต่างกัน เพียงแต่ในบางช่วงเวลา เรามีบทบาทอย่างนี้ เรามีโอกาสมากกว่าที่ได้เรียนรู้ทางการดูแลรักษาสุขภาพ เราก็ควรใช้โอกาสที่เรามี ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ช่วยเหลือเขาให้เต็มความสามารถที่เรามี ให้คุ้มกับที่เขาไว้วางใจ ที่เขาจะฝากชีวิตไว้กับเรา คนไข้ไม่ได้พึ่งหมอฝ่ายเดียว เพราะถ้าไม่มีคนไข้ รัฐบาลก็ไม่ต้องสร้างโรงเรียนแพทย์เพื่อผลิตหมอ ไม่มีโรงพยาบาลให้หมอทำงาน เราทุกคนเคยเป็นผู้ป่วยมาก่อน ก็อยากให้เห็นใจกัน ดูแลและฟังพาอาศัยกันต่อไป

งานวิจัยที่ถักถอ

Effect of Audit and Feedback on the Accuracy of Diagnosis Summary for Gynecological Conditions in Songklanagarind Hospital, Songkhla Province, Thailand

แรงจูงใจในการส่งผลงานเข้าประกวด

เป็นงานวิจัยประเภทการทดลอง เปรียบเทียบความถูกต้องของการสรุปเวชระเบียนผู้ป่วยในรพ. ก่อนและหลังการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการสรุปเวชระเบียน ที่เลือกทำในหัวข้อดังกล่าวเพราะเห็นถึงความสำคัญของการถูกต้องของการสรุปเวชระเบียนที่ถูกต้อง ว่านอกจากมีผลต่อการดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องและเป็นข้อมูลพื้นฐานของการทำงานวิจัยแล้ว ยังมีผลต่อระบบการจัดการงบประมาณซึ่งเกี่ยวเนื่องกับระบบประกันสุขภาพที่ใช้ในปัจจุบันอีกด้วย

หลักเกณฑ์ในการพิจารณาให้รางวัล

คงจะมีหลักเกณฑ์หลายอย่างร่วมกัน ทั้งในเรื่องวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน สามารถนำผลที่ได้จากงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้จริง รวมถึงรูปแบบงานวิจัยและการนำเสนอข้อมูลอย่างมีเหตุผลมีผลน่าเชื่อถือ

ความรู้สึกเมื่อได้รับรางวัล

อันดับแรกก็คือดีใจและปลื้มใจ เพราะไม่เคยทำงานวิจัยมาก่อนในตอนแรกที่เข้ามาสัมผัสงานด้านนี้ ก็รู้สึกว่ายาก แต่มันก็ท้าทาย ตอนที่เราพยายามทุกอย่าง ทำให้สำเร็จออกมาจริงๆ ตอนทำงานเสร็จ ก็รู้สึกว่ายาก อันนี้แหละ คือรางวัลของการทำงานของเราแล้ว ไม่ว่าจะไปได้ประกวดหรือได้รางวัลอะไรมาอีกก็เหมือนว่าเราได้รางวัลคือความภาคภูมิใจในผลงานของเราแล้ว ก็ต้องขอบคุณคณะกรรมการที่พิจารณา ให้โอกาสและเห็นคุณค่าในผลงานของเรา ต้องขอบคุณทางคณะแพทยศาสตร์ ขอขอบคุณภาควิชาและบุคลากรทุกฝ่าย ที่สนับสนุนการทำวิจัยชิ้นนี้ และที่สำคัญคือขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้คำแนะนำและอดทนกับการทำงาน ให้กำลังใจมาโดยตลอด ถือเป็นส่วนสำคัญมากที่ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี และคิดว่าถ้ามีโอกาสก็คงจะได้ทำงานวิจัยอื่นๆ นำเสนอออกมาอีก

สิ่งที่อยากฝากถึงผู้ที่กำลังทำงานวิจัย

คิดว่าทุกคนที่ก้าวเข้ามาทำงานวิจัยในครั้งแรกๆ ก็คงมีความรู้สึกไม่แตกต่างกัน เพราะการเริ่มต้นทำสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนเป็นสิ่งท้าทายมาก บางครั้งท้อ เหนื่อย หรือหมดกำลังใจ แต่ที่ระลึกถึงเสมอคือเมื่องานเสร็จ เราจะมีกำลังใจกับสิ่งที่เราทำครั้งนี้ขนาดไหน ผลงานของเราจะมีประโยชน์กับคนอื่นมากมายเพียงใด และสำหรับเราที่ทำงานวิจัยเพียงแค่นี้ครั้งแรก ก็สัมผัสได้ว่าต้องใช้ความพยายามมากขนาดไหน ดังนั้นสำหรับท่านที่ทำงานวิจัยมาต่อเนื่องยาวนาน ก็ต้องขอแสดงความนับถือในความสามารถ ความอดทน และที่สำคัญคือความเสียสละ เพราะอย่างที่บอกว่า ประโยชน์ของผลงานวิจัยอาจไม่ได้เกิดขึ้นในวันนี้พรุ่งนี้ หรือไม่ได้เกิดให้เห็นตรงหน้าเรา แต่คุณค่าหรือความรู้จากงานวิจัยที่เราสร้าง จะมีประโยชน์กับทั้งแพทย์คนอื่นๆ และผู้ป่วยของเขา รวมทั้งสังคมโดยรวมอีกมหาศาล และสำหรับแพทย์หรือคนอื่นๆ ที่ยังไม่ได้ลองก้าวเข้ามาในงานวิจัย คิดว่าถ้ามีโอกาส ต้องถือว่าเป็นสิ่งดีที่ว่าจะเข้ามาสัมผัสและทำความรู้จัก เนื่องจากได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างจากการทำวิจัยมากมาย ทั้งการฝึกค้นหาความรู้ การรวบรวมความคิดหรือข้อมูล ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และความอดทน โดยสรุปก็คือ นอกจากจะมีประโยชน์กับคนอื่นแล้ว ก็มีประโยชน์กับตัวผู้ทำวิจัยเองด้วย •



ภัทรพงศ์ อุเจริญ

น้องใหม่...วิศวกรซ่อมบำรุง

ไฟดับ แอร์เสีย เพดานหลุด ฯลฯ ก็นึกถึงหน่วยวิศวกรรมซ่อมบำรุงให้ช่วยซ่อมแซมกลับมาใช้งานได้เหมือนเดิม ใน 1 วันงานวิศวกรรมซ่อมบำรุง จะต้องเป็นเจ้าของที่ออกปฏิบัติงานในพื้นที่ต่างๆ ทั้งในโรงพยาบาลครอบคลุมไปจนถึงที่พักอาศัยของนักศึกษา และบุคลากรของคณะแพทย์ ดังนั้นบางครั้งผู้รับบริการอาจต้องใช้เวลารอคอยสักระยะ แต่เชื่อแน่ว่าทุกหน่วยงานต้องได้รับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น คอลัมน์เฟรชชีฉบับประจำเดือนนี้ผู้เขียนขอแนะนำให้รู้จักกับวิศวกรหนุ่มน้องใหม่คนล่าสุด ของหน่วยวิศวกรรมซ่อมบำรุง

ภัทรพงศ์ อุเจริญ (ภัทร) อายุ 29 ปี จบจากศึกษาจากมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า น้องใหม่คนนี้มีความถนัดด้านกีฬาเป็นพิเศษ โดยเฉพาะกีฬาฟุตบอล ถึงขั้นเป็นตัวแทนของคณะแข่งขันกีฬาเกียรติสัมพันธ์

งานที่ผ่านมา

ผมเคยฝึกงานที่ห้างเซ็นทรัล สาขารามอินทรา คอยดูแลเรื่องระบบไฟฟ้า มีส่วนร่วมจัดทำโครงการอนุรักษ์พลังงาน โดยลดการใช้เครื่องปรับอากาศเมื่ออุณหภูมิภายนอกสูง เมื่อแดดส่องกระทบตัวตึกจะมีความร้อนสะสม หลังคาห้างจะเป็นแบบใสทำให้อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงบ่อย ทำให้เครื่องปรับอากาศทำงานหนักขึ้น ผมและทีมงานก็หาวิธีป้องกันให้อุณหภูมิภายนอกส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิภายในน้อยที่สุด ด้วยวิธีดูเกี่ยวกับเรื่องสีที่ใช้ให้มีคุณภาพป้องกันแสง หลังคาเป็นไฟเบอร์กลาสแบบใสก็ต้องใช้น้ำเลี้ยง โดยติดตั้งสปริงเกอร์ช่วงเวลา 11.00-13.00 น. จะช่วยลดอุณหภูมิได้ ตอนนี้โครงการนี้ก็ยังไม่อยู่เลยครับ

ทำไมเลือกทำงานในคณะแพทย์

เป็นคนหาดีแต่กำเนิด พอดีกับเวลาที่คณะแพทย์เปิดรับวิศวกรไฟฟ้าใหม่ก็มาสมัครทันที ด้วยเห็นว่าโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นที่พึ่งพิงของผู้ป่วยการได้ทำงานที่เหมือนเป็นน้องตัวหนึ่งที่เป็นส่วนประกอบของกลไก เพื่อผลักดันให้หน่วยงานที่เป็นที่พึ่งพิงของผู้ป่วยเดินก้าวหน้าสู่ความเป็นสากล

วันแรกของการเริ่มงาน

เหมือนได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆที่ไม่เคยสัมผัส เพราะผมเคยปฏิบัติงานในระบบบริษัท ได้ทำงานในคณะแพทย์ก็ทำให้เรามีประสบการณ์เพิ่มขึ้น ได้รับคำแนะนำเพิ่มจากหัวหน้าหน่วย พี่ๆที่ทำงานมาก่อน เกี่ยวกับเรื่องสถานที่ว่าจะได้อยู่ตรงไหน ลักษณะงานที่ต้องรับผิดชอบเป็นอย่างไร



งานที่รับผิดชอบ

ดูเกี่ยวกับงานซ่อมบำรุงตามใบแจ้งซ่อม ออกแบบประเมินราคา ตอนนี้นำไป 2 งานแล้วคือ งานของฝ่ายเภสัชกรรม และภาควิชาพยาธิวิทยา ถ้าผมได้รับมอบหมายจากหัวหน้าผมต้องไปดูสถานที่จริงก่อน เพื่อนำมาร่างแบบเสนอหัวหน้าถ้าเห็นว่าเหมาะสมก็จะให้ทำประเมินราคากลางเสนอต่อไปตามขั้นตอน ผมลงมือปฏิบัติอาจจะน้อยส่วนใหญ่จะเป็นการมอบหมายงาน ง่ายงานให้ช่างมากกว่า ผมจะติดตามดูงานว่าช่างดำเนินการไปขนาดไหนแล้วเป็นไปตามที่มอบหมายเพื่อให้งานเสร็จลุล่วงไม่ให้เป็นงานค้าง

พูดถึงเพื่อนร่วมงาน

ก็พูดคุยกันดี อธิบายทุกคนก็ดี ตำแหน่งวิศวกรต้องมีผู้ที่รับงานจากเราซึ่งจะเป็นตำแหน่งช่างทั้งอายุงานและอายุจริงก็จะมากกว่าเราอยู่แล้ว เรื่องปัญหาช่องว่างระหว่างวัยผมว่าเป็นกรณีแล้วแต่บุคคล สำหรับตัวผมยังไม่เจอผมมีความรู้สึกว่าการเข้าหาผู้ใหญ่ถึงแม้ว่าตำแหน่งเราจะสูงกว่า ถ้าเข้าไปแบบอ่อนน้อมถ่อมตนให้เค้าเอ็นดูเราจะง่ายกว่า ลักษณะงานไม่ใช่จะเข้าไปขู่เข็ญให้เค้าทำตามที่เราบอก แต่ใช้ลักษณะให้คำแนะนำและขอความช่วยเหลือจากพี่ๆมากกว่า ผมเข้ามาทำงานในคณะแพทย์ก็คาดหวังว่าจะได้ใช้วิชาชีพที่เรียนมาให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ฝากทั้งท้าย

งานบางอย่างของวิศวกรรมซ่อมบำรุง อาจจะเข้าไปบ้างก็อยากให้เห็นใจว่างานมันเป็นไปตามขั้นตอนไม่สามารถสั่งมาแล้วไปได้เลย เพราะบางอย่างต้องรอสั่งซื้ออุปกรณ์ หลังจากได้ของแล้วเราก็จะนำไปซ่อมให้ทันที หรือไม่มีงานเร่งด่วนเข้ามาทำให้ช่างต้องเร่งไปทำงานเร่งด่วนก่อนเพราะบางครั้งงานเร่งด่วนอาจเกี่ยวกับชีวิตของผู้ป่วย อยากให้บุคลากรคณะแพทย์เข้าใจด้วย •

ถนนหนังสือ สายคาบูล

เล่าเรื่องของประชาชนธรรมดาในประเทศอัฟกานิสถาน ผ่านครอบครัวคนชั้นกลาง ตั้งแต่เหตุการณ์ประจำวัน การศึกษา ชีวิตของสตรีอัฟกัน ประเพณีในครอบครัว งานแต่งงาน ความรัก ความปรารถนา ความฝัน

อัฟกานิสถาน ทำไมโพลสงครามยังไม่ดับ?

ประเทศที่ผ่านการปกครองมาทั้งแบบราชาธิปไตย, ประชาธิปไตย, คอมมิวนิสต์, เผด็จการตาลีบัน จนแหลกและอย่างปัจจุบัน ไม่ว่าใครเป็นผู้ปกครองหรือระบอบการปกครองจะเป็นอย่างไร ประชาชนเป็นผู้รับกรรมเสมอ

รัก ผืน และจินตนาการที่หายไปเพราะโพลสงคราม แต่อารมณ์ขันยังมีอยู่ คนอัฟกันก็มีนิทานลับตลกกับเขาเหมือนกัน!

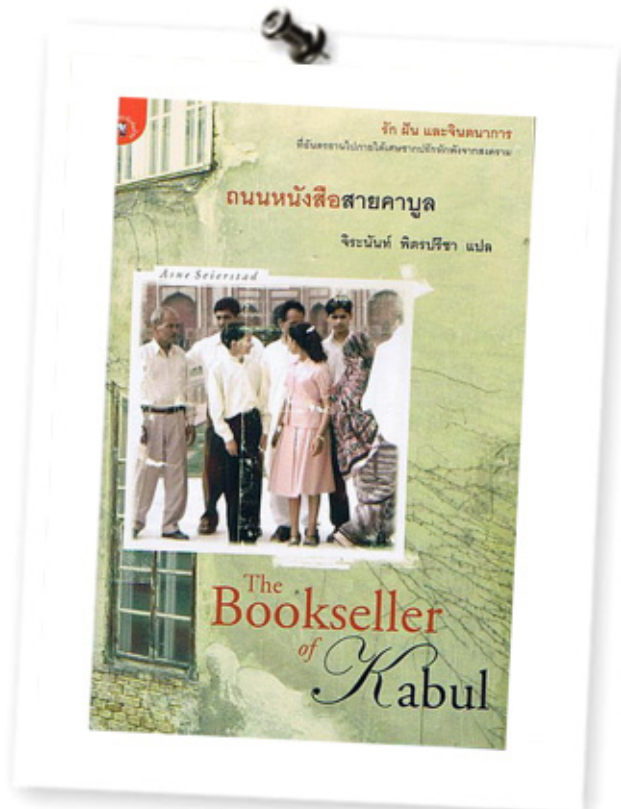
ประโยคเด็ด : “เราโชคห่วยลงกับพื้นที่ร้อยครั้ง ก็ไม่ช่วยให้บ้านเมืองดีขึ้น”

ตำราเรียนของเยาวชนอัฟกันยุคตาลีบันครองเมือง :

- ญ : ญูฮาด อนาคตของเรา
- อ : อีสราเอล ศัตรูของเรา
- ม : มูจาฮิดีน ผู้นำของเรา
- ต : ตาลีบัน.....

โจทย์คณิตศาสตร์ : เด็กชายโอมาร์ มีปืนอาร์ก้ากับกระสุนสามชุด แม้แต่แต่ละชุด มีกระสุนยี่สิบนัด เขาใช้กระสุนไป 2 ใน 3 ของที่มีอยู่ สังหารพวกนอกศาสนาได้ 60 คน อยากทราบว่ากระสุน 1 นัด สังหารได้กี่คน?

ผู้สนใจขอยืมอ่านได้ที่ งานประชาสัมพันธ์ ชั้น 2 อาคารโรงพยาบาล โทร. 0-7445-1145 (เฉพาะบุคลากรคณะแพทยศาสตร์เท่านั้น) •



พัฒนาความคิด พิชิตงาน

แม้ว่างานการเจ้าหน้าที่จะจัดอบรมหลักสูตร “พัฒนาความคิด พิชิตงาน” ให้กับบุคลากรของคณะแพทยศาสตร์จำนวนหลายรุ่นแล้วก็ตามแต่จำนวนของผู้ที่สนใจส่งรายชื่อเข้าอบรมก็ไม่ลดน้อยลงเลยนะค่ะ บางรุ่นเกือบ 100 คน ก็มีค่ะ ผู้ที่ไม่ได้เข้าอบรมในปีนี้ก็อย่าน้อยใจนะค่ะ เพราะจัดหลักสูตรนี้ทุกปีแน่นอนค่ะ

ผู้เขียนได้รับฟังคำบรรยายและคำสอนจากวิทยากรทั้งสองท่าน รศ.ดร.สุวิมล เขี้ยวแก้ว ที่ปรึกษา รองอธิการบดีเขตการศึกษาตรัง และดร.ณัฐวิทย์ พจนตันติ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ วิทยาเขตปัตตานี ทำให้ผู้เขียนได้รับข้อคิดดีๆ มากมายที่อยากจะถ่ายทอดให้ผู้ที่ยังไม่มีโอกาสได้รับฟัง และหวังว่าจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาความคิด เพื่อพิชิตงาน สมดังชื่อหลักสูตรนี้ค่ะ



เรื่อง : พัชรีย์ แจ่มอุลิตร์ณ์

“การคิดไม่ทำให้เครียดมากอย่างที่คิด ไม่คิดสิ เมื่อมีปัญหาอาจทำให้เครียดกว่าหลายเท่า”
“มนุษย์ ถือกำเนิดบนโลกเพื่อให้คิด (เป็น) เข้าใจปัญหา เหตุการณ์ แก้ไขปัญหาได้ และมีความสุข”
“การคิด เป็นเพียงวิธีเดียวที่ทำให้เราหลีกเลี่ยงจากการทำอะไรซ้ำๆ ซากๆ”
“ทำงานเสร็จทันเวลาเป็นภาวะแห่งความสำเร็จ”
“ความสำเร็จแต่ละครั้งไม่ใช่จุดหมายปลายทาง แต่เป็นก้าวหนึ่งของการเดินทางไกลต่อไป”
“มีแค่เส้นบางๆ ระหว่างสิ่งที่ติดกับดีเยี่ยม การที่สิ่งหนึ่งจะเหนือกว่าอีกสิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพียงแต่แค่ใส่ใจรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่คุณเองก็ทำได้” (เหนือกว่าด้วยรายละเอียด)

ทำไมเราต้องคิด ?

“เพราะคนเป็นสัตว์ที่คิดได้ เพียงเพื่อสนองความอยากรู้ก็เป็นเหตุผลเพียงพอที่ให้คิด”

คำพูดที่สะท้อนความสำคัญของการคิด

“เหตุผล คือ ความสามารถในการคิด”

“ถ้าเราไม่สามารถคิด เราก็ไม่สามารถเข้าถึงความรู้”

“ถ้าเราไม่คิดอะไร ผู้อื่นจะคิดแทนเราและเราต้องยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นแม้จะไม่ชอบ”

พบกับการตรวจประเมินกิจกรรม

5ส. ครั้งที่ 2 ปี พ.ศ.2551

ในเดือนพฤษภาคม 2551



เมื่อลูก ไม่ยอมกินข้าว



เรื่อง : คลินิกเด็ก



อาหารเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็กช่วงอายุ 4-5 ขวบ ถ้าได้รับอาหารไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคขาดอาหารได้

สาเหตุ

- เด็กให้ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้นทำให้เด็กสนใจต่อการกินน้อยลง
- การบังคับให้เด็กอยู่ในระเบียบวินัยในเรื่องการกินอาหารมากเกินไป การเคี่ยวเข็ญ ดุว่า เร่งรีบในการป้อนอาหารจะทำให้เด็กปฏิเสธการกินได้
- การให้อาหารแข่งกับเด็กช้าเกินไป ทำให้เด็กไม่ได้พัฒนาตามวัย เด็กจึงปฏิเสธอาหารที่ต้องใช้ฟันเคี้ยว
- การให้อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ ลูกอม ช็อคโกแลต ก่อนมื้ออาหาร ทำให้เด็กอึดหรือกินอาหารได้น้อยลง
- เด็กมีปัญหาจากการเจ็บป่วย เช่น โรคไตเรื้อรัง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น
- เด็กขาดการออกกำลังกาย ทำให้เบื่ออาหาร เพราะร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานเลย
- สุขภาพจิตและปัญหาในครอบครัว

การดูแลช่วยเหลือเด็ก

1. จัดมื้ออาหารแต่ละวันให้เป็นเวลา และให้เด็กร่วมโต๊ะพร้อมสมาชิกในบ้าน
2. สร้างบรรยากาศที่ดีในการรับประทานอาหารไม่ควรมีสิ่งดึงดูดความสนใจเด็กไปทางอื่น ขณะรับประทานอาหาร
3. ดูแลให้เด็กได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่
4. จัดอาหารให้มีสีสันน่ารับประทานเพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากรับประทานอาหาร และมีหลายชนิด เพื่อให้ลูกมีโอกาสเลือก
5. เสิร์ฟอาหารทีละน้อยๆ เมื่อไม่พอสอยเติมใหม่
6. ไม่ดู บ่นว่าเด็กขณะรับประทานอาหาร ควรให้กำลังใจและชมเชย
7. ถ้าเป็นเด็กโตให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร เช่น จัดโต๊ะอาหาร
8. ไม่ควรให้เด็กรับประทานขนมหวาน ของขบเคี้ยว ของจุบจิบ ก่อนรับประทานอาหาร เพราะเด็กจะอึดมาก่อน
9. ให้เด็กออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ร่างกายมีการใช้พลังงานและกระตุ้นให้เด็กอยากอาหารมากขึ้น
10. ถ้าเด็กไม่สบายควรพาเด็กไปพบแพทย์เพื่อรักษาเมื่อเด็กหายจะกลับมากินอาหารได้ตามเดิม
11. ให้ความรู้แก่เด็กเกี่ยวกับทราบปัญหาการรับประทานอาหารของเด็กในกรณีไม่ได้เลี้ยงเอง



ข้อควรทราบในกรณีพิภนีสัยกิตีในการบริภค

- เริ่มให้อาหารเสริมในเด็กอายุ 4 เดือน เพื่อให้ทารกคุ้นเคยกับอาหารและฝึกเคี้ยว
 - ฝึกให้เด็กชอบทานผัก ผลไม้ โดย
 - o เริ่มให้ผักชนิดอ่อนนิ่มในเด็กอายุ 4-5 เดือน เช่น ใบตำลึง ผักนึ่ง ผักกาดขาว
 - o เริ่มให้ทีละน้อย บดให้ละเอียดหรือใช้ผสมกับอาหารอื่นๆ เช่น ไข่เจียว ไข่ตุ๋น แองจิด แดงกวยัดไส้หมูหรือไก่
 - o เมื่อเด็กโตมีฟันขึ้น (อายุ 6 เดือน) ให้บดผัก ให้ละเอียดน้อยลง เพื่อให้เด็กได้ฝึกเคี้ยว
 - อาหารเสริมที่ให้ทารก ไม่ควรปรุงด้วยเครื่องปรุงรสต่างๆ
 - เด็กควรได้รับข้าวแทนนมได้เต็มที่เมื่ออายุ 10 เดือน และควรริบเสริมอาหารตามวัย ถ้าเริ่มช้าจะแก้ปัญหาคายาก
 - ในเด็กอายุ 9 เดือน มารดาควรยอมให้ใช้นิ้วมือหยิบอาหารเข้าปากได้ แม้ว่าจจะเลอะเทอะบ้างก็ตาม และเมื่ออายุ 10-12 เดือน เริ่มใช้ช้อนเป็น ควรให้เด็กตักกินเองบ้าง ผู้ใหญ่ป้อนบ้าง เป็นการให้เด็กหัดใช้มือ และเรียนรู้การช่วยตัวเอง ควรระมัดระวัง
 - ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดในการเตรียมและการให้อาหารแก่ลูก เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคอุจจาระร่วง เป็นต้น
- การแก้ไขปัญหาลูกไม่ยอมทานข้าว จะต้องมีการฝึกฝน ตั้งแต่การเริ่มให้อาหารในวัยทารก พ่อแม่จะต้องอาศัยความอดทน เข้าและเอาใจใส่ดูแล เสมอต้นเสมอปลาย จึงจะทำให้ปัญหาเหล่านี้ลดลง และทำให้เด็กกลับมารับประทานอาหารได้ตามปกติ



คำแนะนำการให้อาหารเสริมแก่ทารก

การให้อาหารควรเริ่มให้ทีละน้อยๆก่อน แล้วจึงค่อยเพิ่มจำนวนมากขึ้น เมื่อทารกไม่มีอาการผิดปกติ จึงเพิ่มอาหารอย่างอื่นได้ โดยวิธีเดียวกัน

แรกเกิด- 3 เดือน

ให้นมแม่อย่างเดียว

อายุครบ 3 เดือน

เริ่มให้กล้วยครูดหรือข้าวบดใส่น้ำแองจิด

อายุครบ 4 เดือน

เริ่มให้ไข่แดงต้มสุกหรือข้าวบด หรือถั่วต้มเปื่อย

อายุครบ 5 เดือน

เริ่มให้ปลาสุกบดและผักใบเขียว เช่น ใบตำลึง ผักนึ่ง

อายุครบ 6 เดือน

ให้อาหารหลัก 1 มือ หลักแทนนมแม่ 1 ครั้ง และให้กล้วยสุกหรือมะละกอสุกเป็นอาหารว่างอีก 1 มือ

อายุครบ 7 เดือน

เริ่มด้วยเนื้อสัตว์บดและไข่ทั้งฟองได้

อายุครบ 8-10 เดือน

ให้อาหาร 2 มือหลักแทนนม 2 มือ

อายุครบ 9-12 เดือน

ให้อาหาร 3 มือหลักได้ หลังจากนั้นนมแม่และนมผสมเป็นอาหารเสริมที่ควรให้ต่อไป

Palliative Care กั้นยุค :

การดูแลแบบองค์รวมเพื่อให้เข้ากับยุคสมัย

ในฐานะที่เป็นอายุรแพทย์มะเร็งวิทยา จึงมีภาระหน้าที่ต้องให้การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม (หรือระยะสุดท้าย-ตามผู้ป่วยหรือญาติมักจะถามยืดยุ่น) อยู่เนื่อง ๆ ผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลส่วนใหญ่มักจะเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยเคมีบำบัด ซึ่งในบางโรคมะเร็งสามารถให้ผลการรักษาที่น่าประทับใจ (ในมุมมองของแพทย์ผู้รักษา) และจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ความก้าวหน้าในการรักษาโรคมะเร็งด้วยวิทยาการต่าง ๆ ได้พัฒนาไปมากและยังคงพัฒนาไปอย่างต่อเนื่องเรื่อย ๆ

แน่นอนว่าในมุมมองของผู้ป่วยรวมทั้งญาติ และในมุมมองของทีมบุคลากรทางสาธารณสุขแขนงต่าง ๆ ที่พยายามให้การดูแลผู้ป่วยเป็นไปอย่างครอบคลุมแบบองค์รวมนั้น ย่อมมีความต้องการในด้านต่าง ๆ ความคาดหวังต่อผลการรักษา พื้นฐานความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ในแง่มุมต่าง ๆ ที่แตกต่างกัน ทำอย่างไรที่จะทำให้ความแตกต่างดังกล่าวไม่นำไปสู่ความแตกแยกและขัดแย้งในการให้การดูแลรักษาผู้ป่วย และเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างทุกฝ่าย จึงเป็นเรื่องที่สมควรพิจารณา และในมุมมองของแพทย์ที่รักษาโรคมะเร็ง จึงมีประเด็นหรือประสบการณ์บางเรื่องที่คิดว่าน่าสนใจที่จะมาเล่าสู่กันฟัง เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้เกี่ยวข้องในแวดวง ดังนี้

1 ผู้ป่วยเป็นผู้ที่รู้จักตนเองดีที่สุด

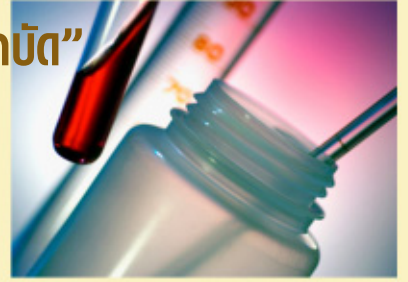
เดิมทีสังคมบ้านเราเมื่อมีคนป่วยเป็นโรคมะเร็ง ญาติพี่น้องมักจะไมยอมบอกผู้ป่วย ตรงๆ เพราะเกรงว่าผู้ป่วยจะรับไม่ได้และมีอาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว แพทย์บางท่านไม่กล้าบอกผู้ป่วยว่าเป็นอะไร เนื่องจากญาติห้ามไม่ให้บอก ผู้ป่วยบางรายสงสัยว่าตัวเองเป็นอะไร ทำไม่ท้องผูก ถ่ายอุจจาระมีเลือดปน น้ำหนักลด อ่อนเพลียมาก ลูกพาไปหาหมอก็บอกแต่ว่าเป็นริดสีดวง รู้ยู่เท่านั้นมา 3-4 เดือน สุดท้ายพอแพทย์บอกให้ผู้ป่วยทราบว่าเป็นมะเร็ง แทนที่ผู้ป่วยจะโกรธหมอ กลับขอบคุณที่บอกให้เขาทราบเสียที่ว่าเป็นอะไร เพราะนึกสงสัยอยู่นานแล้วว่าริดสีดวงอะไรทำไมมีแต่พอมลง ๆ และผู้ป่วยกลับไปโกรธลูกที่ปิดบังความจริงมาตลอด (ลูกจึงโกรธแพทย์มากถึงขั้นร้องเรียนเอาผิดกับแพทย์ที่บอกความจริงให้ผู้ป่วยทราบ)

ประเด็นแรกนี้สอนให้รู้ว่า ผู้ที่รู้ดีที่สุดว่าตนเองมีความไม่สบายกาย ทุกข์ใจอย่างไร มากน้อยแค่ไหนนั้น คือผู้ป่วยเอง จริงอยู่ว่าญาติพี่น้องและครอบครัวก็เป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยดูแลระดับประคองผู้ป่วยต่อไป แต่บุคลากรผู้ทำการดูแลรักษาย่อมต้องไม่ละเมิดสิทธิของผู้ป่วยที่มีโอกาสในการรับทราบข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาอาการป่วยของตนเองโดยตรง ถ้าเป็นความสมัครใจของผู้ป่วยเอง

2

“แพทย์:เรื่ง คือแพทย์ที่ไม่รู้จักหยุดให้ยาเคมีบำบัด”

กับ Palliative Care คือ พวกที่คอยแต่จะให้ผู้ป่วยหยุดรักษา
โพล์มาเฉพาะตอนสุดท้าย



อย่าเพิ่งหงุดหงิดหรือโกรธกับคำกล่าวข้างต้น ซึ่งเป็นคำพูดหยอกล้อที่จำมาจากการประชุมวิชาการงานหนึ่งที่ล้อเลียนมุมมองที่แตกต่างกันของทีมบุคลากรแขนงต่าง ๆ ที่ให้การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งทางทีมบุคลากรที่รับผิดชอบหลักเรื่องของการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative Care) ก็อาจจะมีความรู้สึกต่อแพทย์ที่ทำการรักษาด้านผ่าตัด ให้ยาเคมีบำบัด หรือรังสีรักษาว่ามุ่งเน้นแต่เฉพาะการรักษาทางร่างกาย ได้แก่ ตัวโรคมะเร็งเท่านั้น ไม่ได้คำนึงถึงความไม่สบายใจหรือความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยจากอาการต่าง ๆ หรือผลข้างเคียงจากการรักษาเลย ในขณะที่เดียวกันทางแพทย์ที่พยายามรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีทันสมัยนานาประการในปัจจุบัน ก็อาจจะมองทีมที่มาร่วมดูแลรักษาแบบประคับประคองว่าชอบมาเกี่ยวข้องเฉพาะตอนที่ผู้ป่วยใกล้เสียชีวิต ไม่ได้มาช่วยติดตามผู้ป่วยเหมือนกับตนเองมาตั้งแต่ต้น และมักจะมาพร้อมกับความวุ่นวาย (เล็ก ๆ) ในกรณีที่ผู้ป่วยต้องการโน้มน้าว ที่อาจเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยได้พบกับความสุขสงบในวาระสุดท้ายของชีวิต

ประเด็นนี้สอนให้รู้ว่า บุคลากรที่ดูแลรักษาผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องใจกว้างและเข้าใจ รวมถึงหมั่นเปิดโลกทัศน์รับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ความก้าวหน้าของวิทยาการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ควรมีความรู้พื้นฐานบ้างว่ามะเร็งชนิดใด แบบใด ที่ให้การรักษาด้วยวิธีการสมัยใหม่ แล้วผู้ป่วยมีโอกาสตอบสนองต่อการรักษาดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้บ้างมากน้อยแค่ไหน ต้องแลกกับผลข้างเคียงอย่างไร แม้โรคไม่หายขาด แต่สามารถบรรเทาและทำให้ผู้ป่วยสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุขทั้งกายและใจในทางกลับกันทัศนคติในเชิงบวกของแพทย์ทั่วไปต่อทีมบุคลากรด้าน Palliative Care ก็สามารถส่งเสริมให้เพิ่มพูนขึ้นได้ด้วยการเปิดใจยอมรับศาสตร์และศิลป์สาขานี้ และเชิญชวนให้ทีมดังกล่าวมาร่วมดูแลผู้ป่วยด้วยกัน ตั้งแต่แรกเริ่ม แทนที่จะเป็นแผนกเก็บกวาด (ดังที่บางท่านเรียกล้อเล่น) สำหรับบางแห่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

3

ประยุกต์ใช้วิทยาการทันสมัยเพื่อสนองเป้าหมายของ Palliative Care

ไม่นานมานี้มีโอกาสได้ดูแลผู้ป่วยที่เป็นญาติของบุคลากรระดับผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ด้วยธรรมชาติของโรคมะเร็งระยะแพร่กระจายในผู้ป่วย แม้จะได้รับ การรักษาด้วยสารพัดยาและวิธีการต่าง ๆ เท่าที่มีอยู่ในปัจจุบันแล้วก็ตาม ผู้ป่วยก็ได้ดำเนินโรคนจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ตัวผู้ป่วยนั้นได้ให้ความจำนงไว้แล้วว่า จะขอจากไปอย่างสงบ แต่ติดที่ญาติสนิทที่เป็นผู้ใหญ่ท่านนั้นมีภารกิจสำคัญที่ต้องรับผิดชอบในบางช่วงระยะเวลา จึงได้ใช้ประโยชน์จากความก้าวหน้าทางวิทยาการด้านการดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างเต็มที่ในปัจจุบันให้การดูแลแบบประคับประคองผู้ป่วยจนผ่านพ้นช่วงเวลาดังกล่าว และผู้ป่วยก็จากไปอย่างสงบในที่สุด โดยไม่ได้ขัดต่อความประสงค์ของผู้ป่วยเองแต่อย่างใดในคราวเดียวกันด้วย

ประเด็นนี้สอนให้รู้ว่าการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองในปัจจุบันนั้นสามารถใช้ประโยชน์จากความก้าวหน้าและวิทยาการด้านต่าง ๆ ได้ เพื่อให้ผู้ป่วยและญาติได้บรรลุในสิ่งที่เขาคาดหวังและต้องการ โดยไม่ได้เบี่ยงเบนไปจากจุดมุ่งหมายของการรักษาแบบประคับประคองอย่างองค์รวมแต่อย่างใด •





ปฏิบัติการ...ฝ่าวิกฤต

พิชิตอ้วน พิชิตพุง

ทางการแพทย์พบว่า **อ้วน**..เป็นอันตรายต่อสุขภาพทำให้เกิดปัญหาและโรคต่างๆ ตามมาอีกมากมายไม่ว่าจะเป็น ไซซ้อ เบาหวาน ความดันโลหิต ไขมันในเลือด ฯลฯ และอนาคตถ้าไม่ดูแลดี ๆ ก็จะเป็นบุคคลที่แสนสบาย อาจจะมี นั่งกิน นอนกิน (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

งานโภชนาการเล็งเห็นถึงความสำคัญ เพราะเมื่อเรามองไปรอบๆ ตัว เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ หลายคนเริ่มมีปัญหา อ้วนหรือกำลังจะอ้วนในอนาคตอีกไม่ไกล เราจึงลองคิดว่าน่าจะมีโปรแกรมลดน้ำหนัก สำหรับให้บุคลากรที่อ้วนๆ ลองมาเข้าคอร์สกันดูว่าจะได้ผลหรือไม่

ซึ่งโปรแกรมลดน้ำหนักนี้ เราได้จัดขึ้นเมื่อเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2550 ที่ผ่านมา โดยเชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมโปรแกรมลดน้ำหนัก ประมาณ 35 คน โดยยังได้รับการ

สนับสนุนการดำเนินโครงการจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการจัดทำโปรแกรมลดน้ำหนักเราถือว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ไม่ได้หมายความว่าทุกคนที่เข้าโปรแกรมจะพอมเพริวขึ้นมาทันทีนะคะ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหลายท่านแสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงมากมาย ในการจัดทำโปรแกรมลดน้ำหนักเราเน้นใน 3 อ. เป็นหลัก คือ **อาหาร, ออกกำลังกาย และอารมณ์หรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม** สามารถจะใช้กับตัวเองและครอบครัวได้อีกด้วย

ในการกิจลดน้ำหนัก เรามีความประทับใจที่ พี่ๆ น้องๆ ที่มาร่วมโปรแกรมทุกคน เพียงแต่วันนี้เราจะขอนำเสนอเป็นบางท่านให้มาแบ่งปัน..บอกเล่าเคล็ดลึกลับๆ ที่สามารถลดน้ำหนักได้ และยังสามารควบคุมตนเองได้ เพื่อเป็นแรงจูงใจสำหรับท่านอื่นๆ ที่คิดจะลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก

คุณสมบัติ กองปิยะภูมิ (หัวหน้าควบคุมการติดตาม)

จากคำบอกเล่าของพี่แต้วทำให้ไม่ทราบจะตัดส่วนใดออก เพราะล้นแล้วแต่เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น พี่แต้วบอกว่า ช่วงก่อนจะเข้าโปรแกรมฯ ตั้งแต่ต้นปี 2550 เป็นช่วงที่ราชการเริ่มอนุญาตให้ใส่เสื้อสีเหลือง ทำให้รู้สึกสบายตัวใส่เสื้อสีเหลืองคู่กับกางเกง Slac เกือบทุกวัน ก็มีคนที่เหมือนกันว่าอ้วนขึ้นหรือเปล่า ก็พอจะรู้ตัวบ้างเหมือนกันแต่ยัง Enjoy Eating อยู่ตลอดและได้คิดว่าจะลดน้ำหนัก แต่ไม่ได้ทำจริง พัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมีการกำหนดให้ใส่เสื้อสีเหลืองสัปดาห์ละหนึ่งวัน ตอนนั้นต้องไปหยิบชุดทำงานมาใส่ Oh my god ! ติดตะข้อมือไม่ได้เลย เสื้อก็คับไปหมด ต้องไปหาซื้อกระโปรงเอวยางยืดมาใส่พอแก้ขัด และเริ่มรู้แล้วว่าต้องเอาจริงสักที

ต้องขอขอบคุณ คุณภัคจิราและทีมงานเป็นอย่างมาก ที่จัดโปรแกรมฯนี้ขึ้นมา การได้เข้าร่วมโปรแกรมนี้ไม่ใช่แต่เพียงจะลดน้ำหนักอย่างเดียว เพราะทำให้ทุกคนที่เข้าร่วมมีสุขภาพดีขึ้น ได้รู้และเข้าใจถึงการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง ก่อนหน้านี้ไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่า ถั่วลิสงที่ปกติเราจะกินกันเป็นกำๆ หรือเป็นกระป๋องๆ นั้น จะทำให้อ้วนได้ นักโภชนาการเขาเปรียบเทียบให้เห็นเลยว่า ถ้าเราบินจักรยาน 20 นาที เผาผลาญพลังงาน 160 แคลอรี เท่ากับเรากินถั่วลิสงแค่ 35 เม็ด (เม็ดนะ ไม่ใช่ฝัก!) ปกติเรากินอะไรต่อมอะไรมากมายในแต่ละวัน ฉะนั้นการเลือกชนิดของอาหารและปริมาณที่เหมาะสม รวมทั้งต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

สุดท้ายขอฝากถึงคนที่คิดจะลดน้ำหนักว่า แค่อคิด ไม่ทำให้น้ำหนักลดได้ ต้องตั้งใจและจริงจัง และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์มีที่ปรึกษาที่ดี คือทีมงานโภชนาการของเรา สามารถไปปรึกษาได้ตลอดเวลาเลยนะคะ



คุณกานดาวลี ตูลารธรรมกิจ (หน่วยรังสีรักษา)

พี่ฟิง เป็นอีกท่านหนึ่งที่มาเข้าร่วมโปรแกรมฯนี้กับเรา ตอนมาครั้งแรกๆ พี่ฟิงบอกกับเราว่าไม่ค่อยแน่ใจว่าตนเองจะทำได้มัย เนื่องจากจะต้องไปเป็นวิทยากรบ่อยมาก และไหนจะงานดูแลผู้ป่วยอีก แต่ปรากฏว่าพี่ฟิงมาร่วมโปรแกรมกับเราได้ตลอดโครงการ หลังจากจบโปรแกรมสามารถลดน้ำหนักลงได้ถึง 7 กิโลกรัมและยังจะลดต่อไปอีก ทำให้เพื่อนๆ ที่เข้าร่วมโปรแกรมทั้งไปตามๆ กันเลยทีเดียว

พี่ฟิง เล่าถึงเคล็ดลับดีๆ ให้เราฟังว่า ต้องมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง ต้องมีจินตนาการในใจว่าหุ่นจะต้องผอมเพรียวขึ้น และที่สำคัญที่สุดต้องการให้มีสุขภาพที่ดี โดยอาศัยความรู้ที่นักโภชนาการให้ความรู้ ในการเลือกกินอาหารและคำนวณพลังงานที่กินว่าต้องไม่เกิน 1,400 แคลอรีในแต่ละวัน เมื่อก่อนจะกินอาหารมื้อเย็นเวลาประมาณ 3 ทุ่ม ปรากฏว่ากินแล้วไม่ได้ใช้พลังงานที่จะเผาผลาญออกไป นักโภชนาการแนะนำให้ปรับเวลา มื้อเย็นจะต้องไม่เกิน 18.00 น.และที่สำคัญคือ การออกกำลังกาย ต้องสม่ำเสมอ ใหม่ๆ ออกกำลังกายแล้วทรมานมาก ปวดเมื่อยไปทั้งตัวแต่ก็กัดฟันทำตามที่นักโภชนาการแนะนำ ค่อยๆ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ไปสักพักเริ่มจะชินขยับมาออกกำลังกายทุกวัน

ครั้งแรกที่บอกกับตัวเองว่าไม่มีเวลา จริงๆ แล้ว เราสามารถจัดสรรเวลาให้กับการดูแลสุขภาพตัวเองได้ ณ วันนี้ ตัวเองก็ยังคงนำความรู้จากโปรแกรมฯ มาใช้ตลอดเวลา ควบคุมการกินอาหาร ทุกมื้อเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง สลับการออกกำลังกายหลายๆ ประเภท เช่น ว่ายน้ำ, เข้าฟิตเนส หรือเดินเร็ว และที่สำคัญตัวเองสามารถจะนำความรู้ต่างๆ ที่ทำได้ด้วยตัวเอง ไปใช้กับครอบครัว แบ่งปันให้กับเพื่อนๆ ที่สนใจ





คุณดวงมล บุญาค งานเวชระเบียน

พีมลเป็นอีกคนที่เราเห็นความตั้งใจจริงในการใช้โปรแกรมฯ มาร่วมกิจกรรมต่างๆ กับเราไม่ได้ขาด ทั้งๆ ที่ไม่ค่อยมีเวลา แต่ก็ยังอุตสาหะไปออกกำลังกายด้วยการรำโนราบิทุกวัน พีมลสามารถลดน้ำหนักลงได้ถึง 3 กิโลกรัม หลังสิ้นสุดโปรแกรม

พีมลเล่าถึงเคล็ดลับดีๆ ว่า จะต้องควบคุมอาหารในปริมาณและพลังงานไม่เกินไปจากที่นักโภชนาการคำนวณให้ และต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าบางครั้งอยากกินอะไรตามใจปากไปบ้างก็ตาม ต้องรีบกลับมาปฏิบัติตามที่นักโภชนาการแนะนำไว้ เพราะนึกถึงความตั้งใจของทีมโภชนาการ ที่ทั้งพยายามช่วยเรา ปลุกปั้นเรา ให้เรามุ่งมั่น ทั้งนี้เพื่อสุขภาพของตัวเอง ทำให้ต้องนึกถึงตลอดเวลาว่าจะต้องดูแลตัวเอง และที่สำคัญเราสามารถนำความรู้กลับไปใช้กับครอบครัวได้ด้วย

คุณสุวรรณา ทวีสินธ์ หน่วยทะเบียนและประเมินผลการศึกษา

พีมลติดอันดับ TOP 5 ของคนที่มีความตั้งใจในการลดน้ำหนักมากๆ คนหนึ่ง มีความพยายามอย่างมากและปฏิบัติตามคำแนะนำของทีมโภชนาการอย่างเคร่งครัด คอยสรรหาแผ่น CD เพลงใหม่ๆ มาให้เพื่อนๆ เต้นแอโรบิคกัน เป็นที่สนุกสนานของกลุ่ม

พีมลเล่าถึงเคล็ดลับสำคัญนอกเหนือจากความตั้งใจจริงแล้วว่าต้องควบคุมปริมาณอาหารตามคำแนะนำของนักโภชนาการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องอย่างยิ่ง รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่โชคดีมากที่สุดที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมโปรแกรมนี้นี้ และจะพยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้น้ำหนักลดลงไปอีกเรื่อยๆ จนกว่าจะได้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม เพราะน้ำหนักลดลงทำให้สุขภาพอื่นๆ ดีขึ้นทันตาเห็น



คุณรุ่งเรือง จารุมโนกุล หน่วยภูมิคุ้มกันวิทยา ภาควิชาพยาธิวิทยา

ชายหนุ่ม (น้อย) เพียงคนเดียวของกลุ่มลดน้ำหนัก เมื่อเริ่มโปรแกรมคุณรุ่งเรืองก็มาลาป่วยเสียหลายวันทำให้การเริ่มต้นไปได้สวย เนื่องจากน้ำหนักลดลงจากการป่วยไปถึง 3 กิโลกรัมเลยทีเดียว (จริงๆ แล้วไม่ตื่นนะ) ถึงแม้จะมีงานยุ่งทำให้การมาร่วมกิจกรรมทำได้ไม่บ่อยนัก แต่ทีมก็มองเห็นถึงความพยายามของหนุ่มน้อย เรามีการจัดอาหารเพื่อสุขภาพให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม รับประทานกันทุกวัน จันทร์ พุธ ศุกร์ ทั้งมือเที่ยงและมือเย็น คุณรุ่งเรืองก็จะวิ่งกระซิกกระหอบมาร่วมรับประทานอาหารกับเราซ้ำๆ เพื่อนๆ แต่ก็มีความพยายามมากเลยทีเดียว

คุณรุ่งเรือง เล่ากับทีมโภชนาการว่า การที่จะลดน้ำหนักให้ประสบผลสำเร็จนั้น สิ่งสำคัญคือ ต้องสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ให้เกิดแรงจูงใจและความพึงพอใจ (อืม! เป็นคนเดียวที่ต้องพึ่งแรงจูงใจ) เพราะถึงแม้จะตั้งใจแค่ไหน แต่ถ้าไม่มีแรงจูงใจก็จะมีไม่สัมฤทธิ์ผล





คุณสมพร ศรีไตรรัตน์ชัย

ที่ถ้าวแล้วว่า ความตั้งใจของผู้ทำโครงการ ทำให้ต้องใส่ใจในโครงการนี้ เนื่องจากเป็นเรื่องเกี่ยวกับการกินอาหาร ต้องกินทุกวัน มีทีมมาเตรียมอาหารให้ทานมือเที่ยงและเย็น โดยไม่ต้องคิดเอง ที่สำคัญอาหารนั้นเพื่อสุขภาพของเรา คิดแล้วเลยต้องเป็นเด็กดี (ผู้ใหญ่ดี) หัดกินข้าว 2 ทัพพีปาด (ครั้งแรกเห็นข้าว 2 ทัพพีปาด โอ้! พระเจ้าจอร์จ จะพอยาไส้ไหมนะเนี่ย) ทุกวันนี้ทานข้าว 2 ทัพพีปาดได้แล้ว และถูกสอนเรื่องคำนวณแคลอรีที่รับประทานแต่ละวัน เหมือนมีสติก่อนรับประทาน ตอนนี้อลดได้ตามเป้าหมายตัวเองแล้ว และคิดจะควบคุมต่อไป โครงการนี้เค้าทำเพื่อเค้าและเรา แต่เป็นประโยชน์กับเราโดยตรง

ในโปรแกรมลดน้ำหนักที่เราดำเนินการมีสมาชิกอยู่ 35 ท่าน แต่ละท่านสามารถลดน้ำหนักตัวได้ไม่มากก็น้อย (แต่ก็ลดนะ!) ซึ่งเป็นการพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า การลดน้ำหนักนั้น ไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย อาศัยความตั้งใจจริง มุ่งมั่นและต้องปฏิบัติอย่างถูกวิธี เพียงเท่านั้นคุณๆ ทั้งหลายที่กำลังคิดจะลดน้ำหนัก อย่ามัวแต่คิดจะ จะ จะ อยู่เลยขอให้ลงมือทำนะคะ เราเชื่อว่าคุณ...ทำได้ (ลู๊ ๆ ค่ะ)

ทีมงานโภชนาการ ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้กับกลุ่มบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ของเราได้มีสุขภาพที่ดี นอกเหนือจากการลดน้ำหนักคะ

1. ผศ.นพ.อานนท์ วิทยานนท์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
2. ผศ.พญ.รัตนา ลีลาวัฒนา ภาควิชาอายุรศาสตร์
3. ผศ.ดร.อุไร หัตถกิจ คณะพยาบาลศาสตร์
4. ผศ.นพ.วุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์ ภาควิชาศัลยศาสตร์
 ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด
5. นพ.ธีรภาพ ลีวัลักษณ์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน



คนดีที่เราขอชมเชย



คุณตออาจ วารีกุล รู้สึกประทับใจใน พญ.วรางคณา กิริตชนานนท์ จากเหตุการณ์เมื่อวันที่ 20 ธ.ค.50 ช่วงเช้า ณ คลินิก มะเร็งปอด คุณตออาจมีภาวะช็อคเป็นลม พญ.วรางคณาได้นำผู้ป่วยไปห้องฉุกเฉินด้วยตัวเอง ผู้ป่วยและญาติมีความประทับใจมากในตัวคุณหมอ เพราะคุณหมอได้ให้บริการด้วยหัวใจที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม ไม่มีการรังเกียจผู้ป่วย พุดจาสุภาพ

คุณชัยชนะ คงตุล ชมเชยพยาบาลหอผู้ป่วยพิเศษทั่วไป ให้คำแนะนำดี ช่วยเหลือ มีความเป็นมิตร



คุณลลิตธิพร ทองใหม่ ชมเชย เจ้าหน้าที่หอผู้ป่วย ฉ.8 ทุกคน ให้กำลังใจผู้ป่วยดี ขอให้ทุกคนจงทำหน้าที่ให้ดีต่อไป ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน

ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ชมเชย คุณสุมาพร ทองฉิม คลินิกอายุรกรรม ให้บริการดีมาก พุดจาไพเราะ รู้สึกประทับใจ เพราะหลังจากพบแพทย์ ตรวจเลือด เอ็กซเรย์แล้วก็กลับมาที่คลินิกอีกครั้ง ก็เจอน้องสุมาพร สอบถามว่าตรวจแล้วหรือยัง และให้คำแนะนำว่าต้องทำอะไรอีกบ้าง จึงขอชมเชยมา ณ ที่นี้



ว่าไปเรื่อย ๆ

รศ.พญ.ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์

❖ ส่วนคนไทย/เทศ

งงไปหมด all at sea

ง่ายยากกับปอกกล้วยเข้าปาก a piece of cake,
as easy as pie

จนตรอก/หมดปัญญา at one's wit's end

แจ้ง come to an end, loose one's shirt,

go to the dogs

จำได้ขึ้นใจ learn by heart



❖ คุณ ก. - ว่าไง ความคิดของอ้าว เข้าท่ามั๊ย

เพื่อนๆ - เห็นด้วยอย่างยิ่งพันเปอร์เซ็นต์

คุณ ก. - แล้วใครจะเป็นคนเจรจากับเจ้านายล่ะ

ว่าพวกเราจะสไตรค์ ถ้าไม่เพิ่มเงินเดือนให้

เพื่อนๆ - ก็ลื่อนั้นแหละ เพราะมันเป็นไอเดียของลื้อ

นี่หว่า คนอื่นไม่มีทางพูดได้ตรงเป้าเท่าลื้อแหงๆ



❖ ดี - คุณแม่อธิบายเรื่องเพศสัมพันธ์ให้ลูกสาววัยรุ่นฟัง

ไม่ดี - ลูกสาวชอบชัตคอกอยู่เรื่อย

แย - ไอ้ที่ลูกสาวชัตคอกนั่นะ มันถูกต้องชะด้วยซี



❖ - คนคุ่นเคย หมายถึงอะไร

- หมายถึง คนที่คุณรู้จักอย่างดี พอที่จะขอยืมเงินเค้า
แต่ยังไม่ดีพอที่คุณจะให้เค้ายืมเงินง่ะ

❖ chorus คอรัส = การขับร้องหมู่ เพลงที่ร้องหมู่ คณะ
นักร้องประสานเสียง (และยังแปลว่า ท่อนแยก หรือ
ร้องซ้ำ อีกด้วย)

choir ไควร์ (อย่าลืมกะดกลิ้นตัว ร ด้วย) = คณะนักร้อง
ประสานเสียง (ความหมายเหมือนคอรัส)

ที่นี่เกาะมีคนไทยหัวแหลมบางคน ออกเสียงแบบไทยๆ
อย่างจงใจว่า ควาย เพื่อความสะดวกลิ้น แถมความสะใจ
ด้วย



❖ เล่นคำ

* เจ้าหน้าที่ถามคนไข้ที่ฉีดยาชาแล้ว - ชามั้ยคะ
คำตอบ - ผมไม่ชอบชา ผมกินแต่กาแฟ

* เป็นหมอพันเด็กนี่ผิดกฎหมายรีเปล่า

❖ จากน.ส.พ.

.....ผู้โดยสารคนหนึ่งถูกจับที่สนามบินโตเกียว เนื่องจาก
พบเต่าเป็นๆ ในกระเป๋าเสื้อ/กระเป๋ากางเกง/กระเป๋าหิ้ว ถึง
175 ตัว.....

นี่ยังดีนะที่เป็นเต่า ถ้าเป็นคางคกละก็ มันจะต้อง
ผลุบๆโผล่ๆขึ้นมาแน่ แล้วคนที่นั่งข้างๆจะรู้สึกยังไงน้อ



❖ คำถามประเภทพิลึกพิลั่น

ถาม - คุณมีลูก 3 คนใช่มั๊ยครับ

ตอบ - ใช่ค่ะ

ถาม - เป็นลูกชายกี่คนครับ

ตอบ - ไม่มีลูกชายเลยคะ

ถาม - งั้นคุณมีลูกสาวกี่คนครับ





"รอเปิดงาน"



"แขก V.I.P ของชมรม"



"ประวัติชมรม"



"จะไปสุดตรงไหน"



"ท่านประธานชมรมมา"



"คนใช้ที่มา"



"ท่านคณบดีขอแจม"



"ถูกใจจริงๆภาพนี้"



"ใครช่วย"



"ถ่ายภาพหมู่เปิดงาน"



"พล.ต.นพ.ศ. เมื่อกโสภณ ขอใจ"



"สวยจัง"



"ท่านผู้ชม"

Variety 2008

ประมวลภาพพิธีเปิด นิทรรศการภาพถ่าย

ชมรมถ่ายภาพ คณะแพทยศาสตร์ จัดนิทรรศการภาพถ่าย Variety 2008 ระหว่างวันที่ 3-31 มีนาคม 2551 โดยมี รศ.นพ.กิตติ ลิ้มอภิชาติ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2551 ณ ลานหน้าแผนกรังสีวิทยา ชั้น 1 โรงพยาบาลสงขลานครินทร์