



[M] PSU

ข่าวคณะแพทย

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตึก 26 ถนน 162 ประชาชื่นภูเก็ต 2551

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

“
True success is not in the learning,
but in its application to the benefit
of mankind.
”

<p>สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์ไทย</p> <p>6</p>		<p>พ.ว.กิตติ รัตนสมบัติ แพทย์ตัวอย่างภาคใต้ประจำปี 2551 “ชีวิตนี้คือการทำงาน เพื่อบ้านเกิด”</p> <p>8</p> 
<p>360 องศาคนแพทย์</p> <p>10</p>	<p>Harem, Taxi มหาวิทยาลัยและ กิตติคารมหาภัย (ตอนที่ 1)</p>  <p>14</p>	<p>ริตส์ดวงทวาร รักษาได้ ถ้าใส่ใจ</p>  <p>17</p>
<p>MINI HAIR WASH รถสระผมเคลื่อนที่อัจฉริยะ</p>  <p>18</p>	<p>องค์กรบาร่องโครงการพัฒนา วิทยากรที่ปรึกษาด้าน TQA แบบ เจาะลึก</p> <p>21</p>	<p>พุงหาย.....สลายไขมัน</p>  <p>22</p>
<p>ขับรถใน ม.อ. ระว่างนดลูกหย่อน</p> <p>24</p>	<p>ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด : บริบทโรงพยาบาลสงขลานครินทร์</p> <p>26</p>	<p>2 หมุ่นหน้าใหม่ พร้อมใส่ใจทุกขั้วร้อนประชาชน</p>  <p>28</p>
<p>ลดอ้วน เชนสวย</p>  <p>30</p>	<p>แนะนำหนังสือใหม่ คณะแพทยศาสตร์</p> <p>32</p>	<p>ว่าไปเรื่อยๆ</p> <p>35</p>

**คณะผู้จัดทำ
ที่ปรึกษา**

รศ.นพ.กิตติ ลิ้มอภิชาติ
รศ.นพ.สุเมธ พิธวุฒิจิต
รศ.นพ.ธีระ พิธีวิสุทธิ
รศ.นพ.พูนศักดิ์ พุทธิวิบูลย์
รศ.พญ.ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์
ผศ.นพ.สุธรรม ปิ่นเจริญ
ผศ.นพ.สุนทร วงษ์ศิริ
บรรณาธิการ
รศ.นพ.วิวัฒนา ถนอมเกียรติ

รองบรรณาธิการ

นางสาวอนงค์นาค ชังคัลโร
กองบรรณาธิการ
นพ.ธนพันธ์ ชูบุญ
พญ.ภาสุรี แสงศุภวานิช
ผศ.พญ.นลินี โกวิทวานางษ์
นพ.ธีรชิต โชติสัมพันธ์เจริญ
นพ.นิพัฒน์ เอื้ออารี
นางสาวดวงพร ศรีพงศ์พันธุ์
นางสุวิมล นนทพันธ์
นางพัชรีย์ แจ่มอุลิตรัตน์

นายเสรี ศักดิ์จิรพาพงษ์

รูปเล่ม
งานประชาสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์
จัดพิมพ์
งานบริหารและธุรการ
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



29 กันยายน คือ วันสารทเดือนสิบ

ในเดือนกันยายนที่ผ่านมา มีกิจกรรมที่เป็นมงคลอยู่หลายวาระ ได้แก่ การถือศีล
อด ของชาวมุสลิม ซึ่งมุสลิมมีกัณฑ์หลายกัณฑ์ที่เข้มแข็งกันติดอยู่แล้ว

วันที่ 14 กันยายน ที่ผ่านมามีเป็นวันไหว้พระจันทร์ของประชาชนเชื้อสายจีน ซึ่งได้
จัดจางลง เมื่อผมยังเด็กรู้สึกว่าการไหว้พระจันทร์จะครึกครื้นมาก ปัจจุบันมีแค่ทำขนมไหว้พระจันทร์
กินกัน ในประเทศจีนได้พยายามรื้อฟื้นเทศกาลนี้ขึ้นมาใหม่ ซึ่งทุกคนที่เป็นสมาชิกใน
ครอบครัวจะมาช่วยรับประทานอาหารกันพร้อมหน้า รัฐบาลเองก็ประกาศให้เทศกาลไหว้
พระจันทร์นี้ เป็นวันหยุดแห่งชาติเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากวันแรงงานในเดือนตุลาคม โดยปีนี้
เป็นปีแรก นับว่ารัฐบาลต้องการให้รักษาเอกลักษณ์และวัฒนธรรมเอาไว้

วันที่ 24 กันยายน คือวันมหิดลที่ทราบกันติดอยู่แล้ว ในวันที่ 29 กันยายนนี้ เป็นวัน
แรม 15 ค่ำ ซึ่งเป็นวัน “สารทเดือนสิบ” ของชาวล้านนา ขอเชิญชวนให้ “ชาวล้านนา” ปลีกเวลาไป
ร่วมกิจกรรมกับครอบครัว เพราะเป็นโอกาสอันดีที่จะมีเวลาได้ดูแลกัน ช่วยเหลือกัน และให้
บุตรหลานได้พบกัน รู้จักกัน เยาวชนเองก็จะได้รับรู้ ได้เห็น วัฒนธรรมอันดีงาม •



สาส์นจากคนบตี

รศ.นพ.สุเมธ พีรวุฒติ



ต้องขอแสดงความยินดีและดีใจ ในความสำเร็จหลังจากต้องเรียนอย่างหนัก ของนักศึกษาหมาทวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่จะเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรเป็น แพทยศาสตรบัณฑิตอย่างเต็มตัว ในวันที่ 21 กันยายน 2551 อีกทั้งในวันที่ 22 กันยายน 2551 คณะแพทยศาสตร์ได้ทำพิธีมอบใบ ประกอบโรคศิลป์ให้กับบัณฑิตแพทย์ เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามวิชาชีพได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

การจบแพทยศาสตรบัณฑิตและ ได้รับใบประกอบโรคศิลป์ถือเป็นจุดเริ่มต้น ของวิชาชีพแพทย์ แพทย์สามารถประกอบ วิชาชีพได้อย่างอิสระ ไม่อยู่ภายใต้การ ควบคุมของอาจารย์แพทย์ คณาจารย์หวัง เป็นอย่างยิ่งว่า ท่านคงจะสามารถใช้วิชา การและทักษะที่ได้รับ ตลอดระยะเวลา 6 ปี ในการศึกษาแพทยศาสตร์ ไปประกอบ วิชาชีพอย่างมีคุณธรรมและจริยธรรม เป็น แพทย์ที่ดีของสังคม เป็นศิษย์แพทยศาสตร์ ที่สร้างชื่อเสียงที่ดั่งามต่อสถาบัน

ในเดือนกันยายนของทุกปี เป็น เดือนที่คณะแพทยศาสตร์ได้จัดกิจกรรม ต่างๆ เพื่อระลึกถึงพระคุณของสมเด็จพระ มหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ที่มีต่อชนชาวไทย โดยเฉพาะด้านการแพทย์และสาธารณสุข พวก เราชาวแพทยศาสตร์ ถือว่าวันที่ 24 กันยายนของทุกปี เป็นวันที่เราภูมิใจกัน วางพวงมาลาเพื่อระลึกถึงบุญคุณของ พระองค์ท่าน นอกจากนั้นได้จัดกิจกรรม ต่างๆด้านการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อให้บริการผู้ป่วยโดยไม่คิดมูลค่า อีกทั้งได้จัด กิจกรรมให้ความรู้ทางการแพทย์ผ่านทาง เวทีสุขภาพตลอดทั้งสัปดาห์ ซึ่งในปีที่ผ่านมา กิจกรรมดังกล่าวนี้มีผู้ให้ความสนใจ จำนวนมาก อีกทั้งได้มีการถ่ายทอดทาง วิทยุเพื่อให้ท่านผู้ฟังที่บ้านได้มีโอกาสรับ ความรู้โดยไม่ต้องมาโรงพยาบาล

คณะแพทยศาสตร์ได้ลงนามใน สัญญาความร่วมมือการฝึกอบรมและ พัฒนาศักยภาพขององค์กร ร่วมกับ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ ซึ่งโครงการ

ดังกล่าวเป็นการยกระดับบุคลากรและ องค์กรของเรา ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ภายใต้ คำแนะนำของ Dr.Pral Steel ผู้ เชี่ยวชาญระดับสูงสุดด้านการพัฒนา คุณภาพที่มีชื่อเสียงในระดับโลกชาว อเมริกันมาเป็นผู้แนะนำและพัฒนา บุคลากรของเรา ซึ่งโครงการนี้ได้เริ่มต้น แล้วตั้งแต่วันที่ 8 สิงหาคม 2551 โดยทีม วิทยากรได้เข้าศึกษาและประเมินองค์กร ของเรา เรียนรู้ด้านผลการดำเนินงานที่ ผ่านมา เพื่อวางแผนในการฝึกอบรมที่ ถูก จัดขึ้นทุก 2 เดือน ตลอดระยะเวลาประมาณ 3 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ.2551 - 2554

โครงการนี้เป็นโครงการพัฒนา บุคลากรระดับสูงของเราให้สามารถดำเนินการ ตามแนวทางของ Malcolm Baldrige ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราคาดว่าหลังการ อบรม บุคลากรของเราผู้เข้าร่วมจะสามารถ พัฒนาให้เป็นวิทยากรที่มีชื่อเสียงด้านการ พัฒนาและบริหารองค์กรในระดับประเทศได้

อีกเรื่องหนึ่งที่ผมควรแจ้งให้ พวกเราได้รับทราบ คือผู้บริหารที่มปัจจุบัน มีความมุ่งมั่นจะทำให้คณะแพทยศาสตร์เป็น องค์กรที่ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ เราได้นำการบริหาร (Lean Management) เพื่อให้หน่วยงานทั่วทั้ง องค์กรได้ลดหรือขจัดสิ่งที่ไม่เกิดคุณค่าใน การทำงาน คงเหลือแต่ในสิ่งที่มีความจำเป็น ทุกกระบวนการต้องถูกลดความสูญเสี ยต่างๆ เช่น ระยะเวลารอคอย ลดขั้นตอน ลดความสูญเสียดจากการทำงานที่ซ้ำซ้อน เราได้ร่วมกันจัดบรรยายเพื่อให้ความรู้กับ บุคลากรของเรา เพื่อปูพื้นฐานและจัดการ อบรมเชิงปฏิบัติการ ในเดือนสิงหาคมที่ ผ่านมา หลังการประชุมเชิงปฏิบัติการ พวก เราประมาณ 250 คน คงได้เห็นว่า การ บริหารจัดการ Lean นี้ มีประโยชน์ต่อ องค์กรมาก ผมอยากเห็นคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นองค์กร ที่ประสบความสำเร็จด้าน Lean Management เป็น Lean Organization เรา เชื่อมั่นว่าในศักยภาพของบุคลากรของเรา “เราต้องทำได้” ถ้าเราช่วยกัน

(รศ.นพ.สุเมธ พีรวุฒติ)

คนบตี

สาส์นจากผู้อำนวยการ

รศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์

หลายท่านคงเคยได้ยินและทราบข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการแนวคิดแบบ **Lean** ซึ่งกระบวนการดังกล่าว เป็นการออกแบบและจัดการกระบวนการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดความสูญเสีย หรือมีส่วนเกินที่ไม่จำเป็นน้อยที่สุด โดยส่งผลดีต่อองค์กรและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายในด้านต่างๆ

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จึงได้เข้าร่วมโครงการ **Lean Management** ซึ่งจัดขึ้นจากความร่วมมือของ Asian Productivity Organization (APO) และ พรพ. ในการนำเอาแนวคิดเกี่ยวกับเรื่อง Lean มาประยุกต์ใช้ในระบบบริการสุขภาพ รวมทั้งเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง Lean Management ให้แก่บุคลากรในโรงพยาบาล โดยโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ของเรา เป็นโรงพยาบาลนำร่องโครงการ Demonstration Project for Lean Application in Healthcare Industry ร่วมกับโรงพยาบาลอีก 4 แห่ง ในประเทศไทย ได้แก่ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี โรงพยาบาลเสาไห้และโรงพยาบาลศิริราช เพื่อเป็นต้นแบบในการประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่อง Lean

เมื่อวันที่ 20 สิงหาคม 2551 ที่ผ่านมา ได้มีการจัดทำ Work shop ขึ้น มีผู้เข้าร่วมจากหน่วยงานต่างๆ กิจกรรมในวันดังกล่าวได้มีการแบ่งกลุ่มเพื่อเขียน Flow Process Chart พร้อมเวลาในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการดำเนินงาน หลังจากนั้นจึงได้ร่วมกันคิดหาแนวทางที่จะลดความสูญเสียที่เกิดขึ้นในขั้นตอนต่างๆ ซึ่งข้อมูลที่ได้ จะนำไปทดลองใช้ในหน่วยงานต่างๆ เพื่อพิจารณาถึงแนวโน้มและความเป็นไปได้ หากแนวคิดใดสามารถทำได้จริง ก็จะมีการนำมาใช้ต่อไป และในวันที่ 2 กันยายน 2551 ที่ผ่านมา มีผู้เชี่ยวชาญแนวคิดเรื่อง Lean มาเยี่ยมชมโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ และให้คำแนะนำแก่โรงพยาบาล (Diagnostic Survey) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความคิดเห็นว่า โรงพยาบาลของเรามีกระบวนการทำงานที่ลดเวลา ลดขั้นตอน มีกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานาน และเห็นถึงคุณภาพในการทำงาน เราเพียงแต่ต่อยอดความคิดให้เป็นระบบมากขึ้น ก็จะทำให้การพัฒนาคุณภาพเป็นไปอย่างก้าวกระโดด ซึ่งผมเชื่อมั่นว่า คุณภาพและการพัฒนาได้กลายเป็นวัฒนธรรมขององค์กร อยู่ในกระบวนการดำเนินงานของบุคลากรของเราไปแล้วเช่นกัน

(รศ.นพ.เรืองศักดิ์ ลีธนาภรณ์)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล





สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์ไทย

“
ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาภทรัพย์และเกียรติยศจะตกแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์
”

วันที่ 24 กันยายน ของทุกปี เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของวงการแพทย์ไทย เนื่องจากเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของ**สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เจ้าฟ้ากรมหลวงสงขลานครินทร์** ผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อวงการแพทย์และสาธารณสุขไทย จนได้รับการถวายพระสมัญญาว่า **“พระบิดาแห่งการสาธารณสุขไทย”** เป็นวันที่แพทย์ นักศึกษาแพทย์ ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทุกคนพึงระลึกถึงพระเกียรติคุณและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่าน และร่วมมือกันสืบสานพระราชปณิธานและพระราชกรณียกิจปฏิบัติของพระองค์ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยและเผยแพร่ความรู้ด้านการแพทย์และสาธารณสุขแก่ประชาชน

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ทรงเป็นพระราชโอรสในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า ทรงประสูติเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ.2434 ด้วยพระองค์ทรงเป็นเจ้าฟ้าที่มีพระปัญญาหลักแหลม มีความเพียรกล้า และทรงทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจ สมเด็จพระยาชัยนาทนเรนทร ผู้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยปลัดทูลฉลองและผู้บัญชาการราชแพทยาลัย ทรงพิจารณาว่า โรงเรียนแพทย์ในขณะนั้นอยู่ในฐานะลำบาก จึงได้เสด็จเข้าเฝ้าสมเด็จพระบรมราชชนก ให้ทรงหันมาสนพระทัยการแพทย์และสาธารณสุข โดยพระองค์ท่านทรงออกอุบายเชิญสมเด็จพระบรมราชชนก เสด็จประทับเรือยนต์ประพาสทางน้ำ ไปตามคลองบางกอกใหญ่ คลองบางกอกน้อย พอถึงปากคลองบางกอกน้อย จึงทูลเชิญขอให้ทรงแวะที่ศิริราชพยาบาล และเมื่อพระองค์ได้ทอดพระเนตรเห็นโรงคนไข้ ซึ่งเป็นเรือนไม้หลังคาจาก มีที่ไมพอรับคนไข้ มีคนไข้นั่งรอนอนรออยู่ตามโคนต้นไม้ และขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ สมเด็จพระบรมราชชนกทรงทราบถึงความลำบากและขาดแคลน ทรงสลดพระทัยเป็นอย่างยิ่ง ในที่สุดพระองค์จึงทรงตกลงพระทัยที่จะช่วยปรับปรุงการแพทย์





ของประเทศไทย ดังนั้นใน พ.ศ.2460 สมเด็จพระบรมราชชนกได้เสด็จเข้าศึกษาวิชาสาธารณสุขที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา และสำเร็จการศึกษาได้รับประกาศนียบัตรการสาธารณสุขเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2464 หลังจากนั้นพระองค์ทรงเสด็จไปประทับ ณ เมืองเอดินเบอร์ริก ประเทศสกอตแลนด์ โดยทรงเป็นผู้แทนรัฐบาลไทยในการเจรจากับมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ เกี่ยวกับการช่วยเหลือด้านการศึกษาวิชาแพทย์ในประเทศไทย จนบรรลุผลสำเร็จ ถึงแม้จะมีการเจรจากันหลายครั้งก็ตาม

พระราชกรณียกิจแรก เมื่อเสด็จกลับถึงเมืองไทยก็คือพระราชทานทุนให้นักเรียนไปศึกษาด้านการแพทย์ จำนวน 10 ทุน และขณะที่พระองค์ทรงงานอยู่ ณ โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่ พระองค์ทรงมีความเอาใจใส่ในการรักษาประชาชนอย่างมาก จนชาวเชียงใหม่ขนานพระนามของพระองค์ว่า **“หมอเจ้าฟ้า”** แต่เนื่องจากอาการประชวรด้วยโรคของพระวักกะ (ปอด) ทำให้พระองค์ต้องประทับเพียงในพระตำหนักวังสระปทุมเท่านั้น และเมื่อวันที่ 24 กันยายน 2472 พระบรมราชชนกได้เสด็จทิวงคตด้วยโรคพระอาการบวมน้ำที่พระปับผาสะ (ปอด) พระชนมายุได้ 37 พรรษา

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และดำเนินรอยตามพระราชปณิธานของพระองค์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จึงกำหนดให้มีการจัดกิจกรรมต่างขึ้น อาทิ การพิธีถวายสักการะพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระราชบิดา ณ หน้าอาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จากตัวแทนบุคลากรจากแต่ละคณะฯและหน่วยงานต่างๆ, การจัดนิทรรศการความรู้ทางการแพทย์แก่ประชาชน เพื่อให้ผู้รับบริการของโรงพยาบาลและญาติได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพด้านต่างๆ หรือ การบรรยายให้ความรู้แก่ประชาชนในรูปแบบเวทีสุขภาพ ณ ลานเวทีสุขภาพ ชั้น 1 อาคารโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ รวมถึง การจัดแข่งขันเทนนิส และการวิ่งวันมหิดลซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี นอกจากนี้ ยังมีกรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา เพื่อนำรายได้ไปช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ และสาธารณะประโยชน์อื่นๆ ซึ่งผู้ที่บริจาคตั้งแต่ 20 บาท ขึ้นไป จะได้รับธงมหิดลเป็นที่ระลึกอีกด้วย •



นพ.กิตติ รัตนสมบัติ แพทย์ตัวอย่างภาคใต้ประจำปี 2551

“ชีวิตนี้คือการทำงานเพื่อบ้านเกิด”

ในการจัดงานประชุมวิชาการคณะแพทยศาสตร์ของทุกปี คณะกรรมการคัดเลือกแพทย์ตัวอย่างจะดำเนินการสรรหาแพทย์จากโรงพยาบาลต่างๆ เพื่อรับรางวัลแพทย์ตัวอย่างภาคใต้ ซึ่งในปี 2551 นี้ บุคคลที่ได้รับการคัดเลือก คือ นายแพทย์กิตติ รัตนสมบัติ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา ซึ่งท่านเป็นบุคลากรที่ทุ่มเทให้กับการทำงาน และเป็นแบบอย่างที่ดีในการพัฒนาองค์กรและชุมชนบ้านเกิด

ในยุคที่โรคสมองไหลเริ่มเข้าสู่วงการแพทย์ ทำให้แพทย์ในโรงพยาบาลของรัฐ ทอยยลาออกเพื่อไปทำงานในโรงพยาบาลเอกชน สาเหตุส่วนหนึ่งอาจมาจากสภาพความเป็นอยู่ที่ลำบากในบางพื้นที่ และยังคงปฏิบัติงานที่หนักกว่าปกติ ต้องอยู่เวรเกือบ 24 ชั่วโมง เนื่องจากการขาดแคลนแพทย์เฉพาะด้าน หรือขาดเครื่องมือเครื่องมือ ขาดบุคลากร ด้วยสาเหตุหลายอย่างประกอบกัน แต่ความลำบากไม่สามารถทำให้แพทย์ที่ชื่อ กิตติ รัตนสมบัติ ท้อถอยหรือคิดที่จะผันตัวเองไปเป็นแพทย์ที่อื่น

นายแพทย์กิตติ รัตนสมบัติ มีภูมิลำเนาอยู่ที่ อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช เป็นนักศึกษาแพทย์ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และจบแพทยศาสตรบัณฑิต เมื่อปี พ.ศ.2530 หลังจากนั้นเริ่มชีวิตการทำงานที่โรงพยาบาลสตูล และ



โรงพยาบาลอื่น จนกระทั่งปี 2533 จึงย้ายมาปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาล ได้ชื่อว่าโรงพยาบาลภูมิภาคหรือโรงพยาบาลประจำอำเภอ ความพร้อมของเครื่องมือ หรือบุคลากร อาจไม่เพียงพอต่อความต้องการ ดังนั้น **สิ่งสำคัญที่จะยึดใจของคนทำงานให้สามารถทำงานต่อไปได้ก็คือ ความตั้งใจ ความอดทน และความเสียสละ** จากโรงพยาบาลที่มีเพียง 60 เตียง เมื่อปี 2540 สามารถขยายเพิ่มเป็น 120 เตียง เมื่อปี 2545 ซึ่งวิธีการที่จะได้มาของเงินทุนในการพัฒนา ส่วนใหญ่จะเป็นการระดมเงินทุนจากผู้ที่มีจิตศรัทธา การขอสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ วัตถุประสงค์คือ นำมาช่วยเหลือผู้ป่วยที่มารับบริการของโรงพยาบาล นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาระบบของโรงพยาบาล โดยการขยายบริการคลินิกพิเศษต่างๆเพิ่มขึ้น เพื่อความสะดวกของผู้รับบริการและเพิ่มคุณภาพในการดูแลผู้ป่วยเฉพาะโรค มีการพัฒนาศักยภาพของโรงพยาบาล เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาทางด้านสุขภาพที่ซับซ้อนและสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนมากขึ้น อาทิ การส่งเสริมให้มีแพทย์เฉพาะทางในสาขาต่างๆเพิ่มขึ้น หรือการเปิดบริการหน่วยไตเทียม เพื่อรองรับกับปัญหาผู้ป่วยโรค



ไตวาย ที่ต้องรอคิวในการฟอกไตนาน ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ป่วยเป็นอันตรายได้

ในการบริหารงานในฐานะผู้อำนวยการโรงพยาบาล ต้องมีการพัฒนาในส่วนต่างๆ ดังนั้นการเป็นผู้มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกลและเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดบริการเพื่อรองรับโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพของพื้นที่หรือรองรับผู้ป่วยในพื้นที่ยากลำบากต่อการเข้ารับบริการในโรงพยาบาลศูนย์ ด้วยการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรองรับผู้ป่วย ในการปฏิบัติงานไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่แพทย์ผู้ปฏิบัติหรือตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลที่ทีมงานและผู้รับบริการสามารถเข้าถึงได้ง่าย ไม่มีพิธีรีตอง จนเกิดความรู้สึก

เป็นกันเอง ทำให้ผู้รับบริการลดความเครียดและบรรเทาอาการเจ็บป่วยลงไปได้บ้าง

คุณสมบัติเด่นอีกข้อหนึ่ง คือ เป็นนักพัฒนา ชอบเรียนรู้และส่งเสริมให้ผู้อื่นมีการศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ จึงสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ได้รับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งที่ผ่านมามีเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลได้รับการส่งเสริมให้ศึกษาต่อในระดับปริญญาเอกทางการพยาบาล 2 คน ปริญญาโททางเภสัชศาสตร์ 2 คน ทางการพยาบาล 16 คน และด้านอื่นๆอีก 20 คน รวมทั้งการสนับสนุนให้ลูกจ้างทุกคนเรียนต่อในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนจนจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนตลอดระยะเวลา 18 ปีที่ทำงาน

ในโรงพยาบาลท่าศาลา นายแพทย์กิตติไม่เคยขอย้ายตัวเองไปที่อื่น แต่ยังคงมุ่งมั่นที่จะพัฒนาคุณภาพการบริการของโรงพยาบาลให้ใกล้เคียงกับโรงพยาบาลศูนย์ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่ได้รับความสะดวกในการเข้าถึงการบริการ รวมทั้งมีการสนับสนุนกิจกรรมของส่วนราชการและองค์กรเอกชนในพื้นที่ อันส่งผลถึงคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของประชาชนอำเภอท่าศาลาและอำเภอนบพิตำ ซึ่งเป็นพื้นที่รับผิดชอบของโรงพยาบาลท่าศาลา

จะเห็นได้ว่าการทำงาน แม้จะเป็นสิ่งที่เหน็ดและต้องใช้ความทุ่มเท เสียสละเป็นอย่างมาก แต่นายแพทย์กิตติก็ไม่เคยเก็บคำว่าเหนื่อยมาใส่ใจ แต่ยังทำงานด้วยความตั้งใจ และใส่ใจอยู่ตลอดเวลา มิใช่แค่ความรับผิดชอบ แต่เป็นการตอบแทนต่อบ้านเกิดต่อสังคม และต่อผู้ป่วยให้มากที่สุด •

360 องศา คณะแพทย

สถานการณ์เด่น



ทีมแพทย์และพยาบาลห้องฉุกเฉิน ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบเหตุระเบิดในพื้นที่ อ.สุโขทัย-ลก จ.นครราชสีมา จำนวน 3 ราย ซึ่งถูกส่งตัวมาเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2551

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ให้การต้อนรับคณะผู้มาเยี่ยมผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ หลายคณะดังนี้



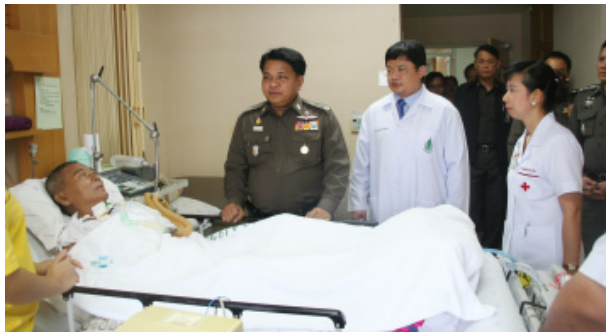
1. พล.ต.อ.ชวิทย์ สุพรรณเภสัช อธิบดีรองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2551



2. พล.ต.ท.นิพนธ์ ศิริวงศ์ ผู้บัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2551



3. นายบุญลือ ประเสริฐโสภา รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2551



4. พล.ต.อ.วิเชียร พจน์โพธิ์ศรี รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2551



5. พล.ต.อ.พัชรวาท วงษ์สุวรรณ ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ เมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2551



6. คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อวันที่ 24 สิงหาคม 2551



รศ.นพ.สุเมธ พิรุณ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ บรรยาย “การบริหารจัดการองค์กรสู่ความเป็นเลิศ” ให้แก่ผู้เข้าอบรมโครงการยกระดับและพัฒนาศักยภาพองค์กรฯ ของสถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ ในโอกาสศึกษาดูงานโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2551



ศาสตราจารย์รัชตะ รัชตะนาวิน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี พร้อมคณาจารย์ เดินทางเยี่ยมศิษย์เก่า รามธิบดี เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2551 ณ คณะแพทยศาสตร์(ม.อ.)

แสดงความยินดี

รศ.นพ.สุเมธ พิรุณ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มอบช่อดอกไม้แสดงความยินดีกับบุคลากรของคณะแพทย์ ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นพยาบาลดีเด่นในเขตภาคใต้ ประจำปี 2551 จากสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคใต้ เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2551 ณ ห้อง A501 อาคารบริหารคณะแพทยศาสตร์ ได้แก่



สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ นำทีมผู้เชี่ยวชาญชาวต่างประเทศตรวจประเมินโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ในฐานะได้รับคัดเลือกให้เป็นโรงพยาบาลนำร่องในโครงการพัฒนาวิทยากรที่ปรึกษาด้าน TQA แบบเจาะลึกเพื่อหาเรื่องที่ต้องปรับปรุง (OFIs) เมื่อวันที่ 6-7 สิงหาคม 2551 ณ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์



คุณฉมารณ วรกุล ได้รับรางวัลพยาบาลดีเด่น ระดับผู้บริหาร สาขาบริการการพยาบาลระดับตติยภูมิ



วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล นำข้าราชการศึกษาดูงานโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ด้านการพัฒนาคุณภาพตามแนวทาง TQA ทั้งในส่วนของระดับโรงพยาบาลระดับฝ่ายการพยาบาล และระดับหน่วยงาน เมื่อวันที่ 14-15 สิงหาคม 2551



คุณนภาศิริ โชติแก้ว ได้รับรางวัลพยาบาลดีเด่น ระดับผู้ปฏิบัติการ สาขาบริการการพยาบาลระดับตติยภูมิ



คุณอวยพร ภัทรภักดีกุล ได้รับรางวัลพยาบาลดีเด่น สาขาการวิจัย ระดับตติยภูมิ



ทีมพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน โดยมีคุณ **บุญเรียม จุติวิโรจน์** เป็นหัวหน้าทีม ได้รับรางวัลทีมปฏิบัติการพยาบาลดีเด่น



ผศ.นพ.จิตติ หาญประเสริฐพงษ์ ภาควิชาสูติศาสตร์ และนรีเวชวิทยา รับมอบช่อดอกไม้แสดงความยินดีจากคณบดี คณะแพทยศาสตร์ ในโอกาสได้รับการคัดเลือกเป็น**อาจารย์ตัวอย่างรุ่นใหม่**ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 22 สิงหาคม 2551 ณ ห้อง A501 อาคารบริหารคณะแพทยศาสตร์



รศ.ปลื้มจิต บุญยพิพัฒน์ ภาควิชาพยาธิวิทยา รับมอบช่อดอกไม้แสดงความยินดีจากคณบดีคณะแพทยศาสตร์ ในโอกาสได้รับรางวัล R2R ดีเด่น ระดับตติยภูมิ จากสถาบันระบบสาธารณสุข เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2551 ณ ห้อง A501 อาคารบริหารคณะแพทยศาสตร์



รศ.นพ.สุเมธ พิรุณ คณบดีคณะแพทยศาสตร์และคุณ **อับดุลอาซิด หนิมสุลา** ภาควิชาศัลยศาสตร์ เข้ารับเข็มเกียรติคุณ เชิดชูเกียรติ **“คนดี ศรีสงขลา”** ประจำปี 2551 ในฐานะที่เป็นผู้ประกอบคุณงามความดีและสร้างชื่อเสียงให้จังหวัดสงขลา เมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2551 ณ หอประชุมเปรม 100 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏ จ.สงขลา



นายแพทย์กิตติ รัตนสมบัติ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลท่าศาลา รับรางวัลแพทย์ตัวอย่างภาคใต้ ประจำปี 2551 ในงานประชุมวิชาการคณะแพทยศาสตร์ (ม.อ.) ครั้งที่ 24 เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2551 ณ ห้องทองจันทร์ หงส์ลดารมภ์ อาคารเรียนรวมคณะแพทยศาสตร์

กิจกรรมคณะฯ

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จัดกิจกรรมเวทีสุขภาพประจำเดือนสิงหาคม ในหัวข้อ

1. “ไร้กล่องเสียงแต่ไม่ไร้เสียงพูด” โดยมี ศศ.นพ.โกวิทย์ พุกษานุศักดิ์ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2551



2. “แม่ลูกผูกพันต้องตั้งครรถ์อย่างมีคุณภาพ” โดยมี ศศ.พญ.กรัณรัตน์ สุนทรพันธ์ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2551



3. “รวมใจสตรีไทยห่างไกลมะเร็งเต้านม” โดยมี รศ.นพ.พุดศักดิ์ พุทธิวิบูลย์ เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2551



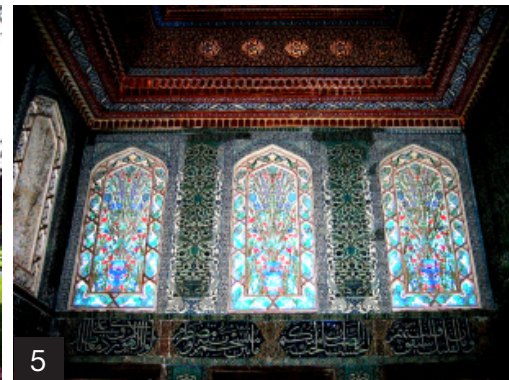


เนื่องจาก Hagia Sophia ปิดวันจันทร์ เราก็เลยไปเที่ยวพระราชวัง **Topkapi** ที่อยู่ใกล้ๆแทน ชื่อแสนจะจำง่าย เพราะปกติก็คุ้นเคยกับหน้าเคกที่เรียกว่า ทอปครีม พระราชวังนี้ก็แค่เปลี่ยนเป็น ทอปกะปิ (จริงๆ เขาบอกว่าต้องออกเสียงเป็น ทอบกะปิ) ซึ่งต้องไปดูกันหน่อยว่า สุลต่านทั้งหลายได้จัดระเบียบการปกครองกันยังไงในพระราชวังนี้ พระราชวังของโลกมุสลิมหรือฝรั่งมังค่านี่คล้ายกันประการหนึ่ง คือภายนอกเหมือนไม่มีอะไรดูเป็นกล่งๆ แต่ภายในมีห้องสลัซับซ็อน ตกแต่งลวดลายวิจิตร พระราชวังทอปกะปิ นี้ก็เข้าทำนองนี้ คือเมื่อเดินผ่านสวนแนวคลาสสิก คือ มีต้นไม้ สีเขียวเรียงเป็นแถวเป็นแนว ก็จะเจออาคารเป็นกล่งๆจากนั้นผ่านซุ้มประตู ซึ่งก็แน่นอนว่าจะต้องเป็น Arch เพราะสถาปนิกมุสลิมเขานัดจากนั้นก็ผ่านห้องต่างๆนานาไป โดยห้องต่างๆก็จะดูมีตุ้มๆตามผนังก็จะเจาะเป็นรู เป็นช่องไว้ใส่ ของและตามตะเกียบ บนหลังคาก็ต้องมีรูมีช่องให้แสงแดด หรือแสงธรรมชาติส่องลงมาได้อย่างแยบยล



ตามที่เราเห็นมา พระราชวังนี้มี 3 ส่วน คือ สถานที่ เป็นฮาร์เร็ม ส่วนที่สุลต่านว่าราชการ และครัว เริ่มที่ Harem (บางคนอ่านว่า ทะรีม) ก่อน เพราะน่าสนใจกว่าส่วนอื่นเป็นไหนๆ รอบนอกสุดก็เป็นที่อยู่ของยาม ลึกเข้ามาก็เป็นพวกชั้นที่อันเหล้าชั้นที่นี้ผมก็ได้สนใจเป็นพิเศษว่าเขาจะสมัครมาเป็นชั้นที่เหมือนในประวัติศาสตร์จีน หรือ เขาเอาพวกทหารที่ชื่อมากี้ดี หรือ แพ้สงครามก็ดี มาบังคับเจียนให้เป็นชั้นที่ ไม่ได้อยากจะรู้ เพราะกลัวจะเกิดความเศร้าหมองว่า ดูดู ในสมัยหนึ่งนั้นมนุษย์เราช่างมีความคิดที่พิลึกพิลั่นและทำกันได้ขนาดนี้

HAREM TAXI มหาภาพ และภักตาคารมหากภัย (ตอนที่1)



“เพื่อวางกฎเกณฑ์ และรักษาความสอดคล้อง
ผู้ปกครองควรยินยอมให้ห่างจากสังคม เขาจึงอยู่
ในพระราชวังทอปกาปี บนระโงกเงื่อมเหนือร่องแคบ
บอสฟอรัส ท่ามกลางทาส และหะรึ่มของตน”

ชั้นในสุดก็เป็นที่อยู่ของเหล่าสนม และภรรยาของสุลต่าน ประมุขของสตรี เหล่านี้ก็แห้งละ ย่อมเป็นมารดาของสุลต่านนั่นเอง วัสดุที่ใช้ก่อสร้างก็เป็นหิน และหินอ่อน กระเบื้องสีเน้นลายขาว น้ำเงิน และแดง ซึ่งอาณาจักรออตโตมัน มีชื่อเรื่องกระเบื้องสีที่ว่านี้ และที่ใช้ปูนนั้นก็คือ พรหม ซึ่งอาณาจักรออตโตมันก็มีชื่อเช่นกัน โดยพรหมที่ดีต้องมาจากเมือง เฮเรเก (Hereke) ทอมือด้วยไหม 100% พรหมไหมทอมือนี้ เขาขายกันที่สนนราคา 1 แส่นบาท ขึ้นอยู่กับขนาด ความละเอียด ลวดลายและอายุของพรหม พรหมยิ่งเก่ายิ่งแพง

ผมประทับใจห้องอาบน้ำเป็นที่สุด เพราะใช้หินอ่อนสีขาว และหลังคาเปิดให้แสงแดดส่องมาได้เต็มที่เดาว่าเพื่อให้ห้องน้ำแห้งสะอาด มีลวดลายประดับดูแล้วน่ารัก น่าผ่อนคลายเป็นที่สุด เขาคงอาบน้ำครั้งละนานๆ คงจะนั่ง ค่อยๆ วกวน้ำขึ้นมาลูบ

ถู ปล่อยให้ใจล่องลอยไปอย่างไรชอบเขต เมื่อยกคางพิงหลังกับผนัง เขาจะอาบน้ำครั้งละคนหรือ 2 คน หรือหลายคนก็ไม่รู้ได้ แต่น่าจะหลายคน ซึ่งถ้ามากกว่าหนึ่ง เขาจะทำอะไรกัน ? เขาจะช่วยกันขัดซีโคล ถอน หงอก เหมือนลิงที่เคยเห็นมา หรือ เขาจะคุยเรื่อยเปื่อย นินทา หรือปรึกษาปัญหาชีวิต หรือวางแผนปฏิวัติ! ลอบสังหาร! ก็ยากจะเดา เพราะไม่ได้เกิดมาในสมัยนั้น แล้วนี่ก็ประเทศไทย ซึ่งเหตุปัจจัยย่อมต่างกับออตโตมัน ในเมืองไทยเราเนี่ย เราก็นิยมอาบน้ำกันแต่พอดีๆ ไม่เร็ว แล้วที่แน่ๆ ก็คือไม่นาน หนุ่มไทยเรานั้นอาบน้ำเร็วมาก ตามตามๆ ก็เสร็จ สาวไทยก็คงจะนานหน่อย แต่ก็ไม่นานมาก เพราะหากนานไปอาจโดนสมาชิกในบ้านตำเข้าให้ คนอื่นเขาจะใช้ห้องน้ำบ้าง ประการสำคัญคือ คนไทยเราไม่นิยมอาบน้ำทีละหลายคน! คนไทยเราอาบน้ำไม่นานแต่ก็หลายหนต่อวัน ของเขาคงจะอาบน้ำนาน และเป็นไปได้มากกว่าจะอาบน้ำนานๆ ครั้งด้วย

เมืองไทยเราสมัยที่ผู้คนยังไม่มี ความเป็นส่วนตัวกันมากเหมือนสมัยนี้ เราต้องอาบน้ำบ่อย ซึ่งไม่ได้มีทุกบ้าน จะมี เฉพาะบ้านคนรวยๆ คนจนๆ ก็ไปสูมอาบน้ำ

ภาพที่ 1 Topkapi Palace
ภาพที่ 2, 3, 5 Harem
ภาพที่ 3 พรหมภายใน Topkapi Palace
ภาพที่ 4 สวนแนวคลาสสิกก่อนเข้าพระราชวัง

กันเป็นหมู่คณะตามบ่อสาธารณะ ผู้หญิงรอบนึ่ง ผู้ชายรอบนึ่ง รอบผู้หญิงก็จะคุยกันสารพัด เจียวจ้าวเหมือนฝูงเบ็ด ที่ชักผ้าไปด้วยก็มี คุย ชัก อาบจนเสร็จ ก็หิ้วน้ำกลับไปใช้ที่บ้านด้วย รอบผู้ชายก็จะดึกกว่านั้น ไม่พูดพล่ามทำเพลงมาก อย่างเก่งก็พู่กันพอกหอมปากหอมคอ หรือถามอะไรนิดๆ หน่อยๆ ผู้ชายคนไหนไม่ชอบอาบน้ำมาก ก็อาจจะมารอบผู้หญิง แต่จะอาบน้ำอยู่แต่ขอบๆ ดูเงิบๆ หงอยๆ มาสมัยนี้ ทุกบ้านก็มีห้องน้ำส่วนตัวกันหมด เพราะประปามาถึง บางบ้านมีห้องน้ำ 2-3 ห้องก็มี ใครที่เบื่อก็จะอาบน้ำคนเดียวยกอาบกับเพื่อนฝูง ก็ต้องไป Sauna หรือสปา ตามโรงแรม เพราะจะชวนเพื่อนมาอาบด้วยกันที่บ้านก็ คงจะดูแปลกๆ

ในฮาเร็มเขาไม่นั่งเก้าอี้เป็นตัวๆ แต่ก่อบุณให้สูง หรือวางเบาะแล้วปูพรหมจะนั่งจะนอนก็ได้ ตรงกลางที่ไม่ได้ก่อบุณก็เป็นโต๊ะ หรือ ตะเกียงขนาดใหญ่ให้ฝังไฟ



6



7



8



9



10



11



12

ออกจากฮาเร็ม เราก็เข้าสู่บริเวณที่สุลต่านว่าราชการ ซึ่งก็เหมือนวังทั่วๆไป คือ มีการโชว์ของมีค่าที่ประเทศอื่น รัฐอื่น เขามอบให้ โชว์ดาบ โชว์คัมภีร์ โชว์รูป ที่พิเศษคือโชว์ของใช้ของนบีผมคุ้นๆว่าเขาโชว์ชิ้นส่วนของนักบุญชาวคริสต์ด้วย เช่น ชิ้นส่วนของกระโหลกกระหม่อม ก็เขาเป็นเมืองหลวงของชาวคริสต์กันมาก่อน คนมาเยี่ยมชมกันมากเราจึงรีบผละจากส่วนนี้แล้วแห้วมาที่ห้องครัว ซึ่งน่าสนใจกว่าตั้งเยอะ เพราะการกินย้อมบันเทิงกว่าการทำงานเป็นไหนๆ

ในครัวก็ฉาบปูนดิบๆ มีหม้อ ไท กระทะ ครก ตะหลิว กระจบายขนาดใหญ่ ประหนึ่งเป็นครัวของยักษ์ก็มีปาน ก็แน่แหละ เพราะเขาก็ทำให้กินกันทั้งฮาเร็มนี้ (เขาว่าพระราชวังนี้จุได้ ถึง 4 000 คน) คล้ายๆ ในวัดหรือศาลเจ้ากินเจที่อุปกรณ์ครัวต้องใหญ่ๆ แต่ของเขานั้นวัสดุมีโซลูมิเนียมหรือเหล็ก แต่เป็นทองแดง ทองเหลือง ดูคลาสสิกไปอีกแบบ

ดูครัวในอดีตแล้วก็ถึงเวลาปฏิบัติจริง คือ เราทิวแล้ว ไม่รู้ว่าทิวจริง หรือพอเห็นกระทะ ตะหลิวก็ทิวขึ้นมาเป็นอุปสงค์เทียม แต่เป็นอันว่า เราทั้งสามคนตกลงว่าจะกินกันละ ก็เลยเดินไปภัตตาคารหลังพระราชวัง อันพระราชวังนี้อยู่บนชะง่อนผาเหนือช่องแคบบอสฟอรัส คงเป็นจุดยุทธศาสตร์ที่จะเห็นการเคลื่อนไหวของข้าศึกได้ง่ายกระมัง ภัตตาคารนี้จึงมีวิวทิวทัศน์ที่สวยงามไปด้วย จัดเป็นจุดชมวิวที่ดีที่สุดจุดหนึ่ง ภัตตาคารนี้มีชื่อว่า Konyah ซึ่งเคยรับรองลูกค้าชั้นนำอย่างพระราชินี

อลิซาเบธที่ 2 มาแล้ว เขาขายอาหารยุโรปรสชาติอร่อยมาก เราทั้งสามชดเข้าไปหลายชนิด จนไม่อยากจะคิดและไม่มีใครสนใจจะดูบิลว่าหมดสิ้นไปกี่ยูโร ตั้งแต่ลัดตานาชนิด ของหวาน ไอศกรีม กาแฟ กินไปดูวิวไป เพลิดเพลินเป็นอันมาก หากนอนกลางวันได้ ก็อยากจะเอนลงหลับสักครึ่งชั่วโมงจะดีมาก

จวบจนคล้อยบ่าย หน้าท้องตึง หนักตา ห่อน ความอยากรู้อยากเห็น อยากเที่ยว ไม่รู้หายไปไหนหมด เราอยากกลับไปนอนกลางวันที่โรงแรม เพราะเย็นนี้เขาจะมีงานเลี้ยงที่งานประชุม เราจะได้นอนก่อนไปงาน ช่างสุโซลโมสรเสียนี้กระไร ระหว่างทางเดินออกจากพระราชวัง มุ่งหน้าจะไปสถานีรถราง เราทั้ง 3 ก็รู้สึกเหมือนกันว่า นอกจากนั่งท้องจะตึงหนักตาจะห่อนแล้ว พวกเรายังเมื่อยๆด้วย ผมก็เลยยื่นคำขาดว่า ขากลับนี้เราไป Taxi กันดีกว่า ขาทั้ง 3 คู่ของเราก็เห็นด้วย ว่าแล้วเราก็เรียก Taxi ที่อยู่ใกล้ที่สุด ซึ่งจอดอยู่หน้า Hapia Sophia นี้เอง (ติดตามต่อฉบับหน้า)



เรื่อง : คลินิกศัลยกรรม

ริดสีดวงทวาร

รักษาได้ ถ้าใส่ใจ

ริดสีดวงทวาร คือ อาการที่เกิดจากเส้นโลหิตดำมาเลี้ยงบริเวณทวารหนักโป่งพองโตขึ้น เนื่องจากมีแรงกดดันเส้นโลหิตดำนาน ทำให้การไหลเวียนกลับของเลือดไม่สะดวก จึงเกิดการคั่งบวมจนดันเยื่อบุลำไส้ หรือผิวหนังยื่นออกมาเป็นริดสีดวง

สาเหตุของการเกิดริดสีดวงทวาร

1. อุจจาระลำบากหรือท้องผูก
2. อุจจาระบ่อยๆ หรือท้องเสีย
3. มีก้อนเนื้ออกในช่องท้องหรือ ผู้หญิงมีครรภ์

ประเภทของริดสีดวงทวาร

1. ริดสีดวงทวารภายนอก เกิดขึ้นที่บริเวณขอบของปากทวารหนัก สามารถมองเห็นได้หรือใช้มือสัมผัสได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือ มักไม่ค่อยมีอาการ

2. ริดสีดวงทวารภายใน เกิดขึ้นภายในปากทวารหนัก แบ่งได้เป็น 4 ระยะตามความรุนแรง คือ

ระยะที่หนึ่ง หลอดเลือดที่โป่งพอง ไม่ปลิ้นออกมาภายนอก ต้องตรวจด้วยกล้องส่องจึงมองเห็น

ระยะที่สอง หลอดเลือดที่พองปลิ้นออกมา ถ่ายอุจจาระ และหดรัดกลับเข้าไปได้เองเมื่อการถ่ายสิ้นสุด

ระยะที่สาม หลอดเลือดที่โป่งพองปลิ้นออกมา และไม่หดรัดกลับ หลังการถ่าย ต้องใช้นิ้วมือดันกลับเข้าที่

ระยะที่สี่ ริดสีดวงทวารบวมปูด มีขนาดใหญ่ ดันกลับไม่เข้า มักอักเสบ มีแผลและปวดมาก

อาการที่พบบ่อย

ริดสีดวงทวารภายนอก มักไม่ค่อยมีอาการเป็นเพียงรอยบวมหรือตึงเนื้อ ถ้ามีเลือดคั่ง บวม จะเจ็บปวดมาก

ริดสีดวงทวารภายใน อาการที่พบบ่อย ได้แก่ มีเลือดออกหลังถ่ายอุจจาระเป็นเลือดสด ไม่ปนกับเนื้ออุจจาระ เจ็บปวดขณะถ่าย บวม อักเสบ มีก้อนโผล่ออกมามากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของริดสีดวงทวาร

วิธีการรักษา

1. รักษาทางยา โดยให้ยาเพิ่มกาก ซึ่งเป็นยาระบายอ่อนๆ ทำให้อุจจาระนุ่ม หรือใช้ยาเฉพาะที่ เช่น ยาเหน็บ หรือครีมช่วยลดอาการบวม ระคาย

เคือง บรรเทาอาการเลือดออก แต่หัวริดสีดวงทวารยังอยู่

2. รักษาด้วยวิธีการผูกหรือฉีดบริเวณที่เป็น ใช้ในรายที่เป็นริดสีดวงทวารภายในที่มีขนาดใหญ่ แต่มีได้ยื่นออกมาถาวร

3. รักษาด้วยวิธีการผ่าตัด ใช้ในรายที่เป็นริดสีดวงทวารภายในที่ยื่นออกมาอย่างถาวร

การดูแลตนเอง

- ดื่มน้ำเย็น 3- 4 แก้ว ขณะท้องว่างในตอนเช้า

- ฝึกหัดนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลาทุกวัน

- ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เช่น เดินเร็ว วิ่ง ถ้าอาการกำเริบรุนแรงควรงดการขี่จักรยาน

- รับประทานอาหารที่มีกากมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ และงด ชา กาแฟ

- อย่ายกของหนัก อย่านั่งเบ่งถ่ายนาน

- ควรนั่งแช่ในน้ำอุ่น วันละ 2-3 ครั้งๆละ 15-30 นาที



MINI HAIR WASH

รถสระผมเคลื่อนที่อัจฉริยะ:

การสระผมอาจเป็นเรื่องไม่ยากสำหรับคนทั่วไป แต่สำหรับผู้ป่วยที่นอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานานๆ อาจเป็นเรื่องที่ยุ่งยากมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ต้องอาศัยเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลช่วยอำนวยความสะดวกให้ หน่วยสนับสนุนงานประจำสู่งานวิจัยและการประยุกต์ใช้ (R2Rsquare) เล็งเห็นถึงความสำคัญในส่วนนี้จึงจัดให้มีการประกวด “รถสระผมเคลื่อนที่อัจฉริยะ” ทีมที่ผ่านการประกวดเข้ารอบสุดท้ายมีทั้งหมด 5 ทีม

เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2551 ตั้งแต่ 12.00 น. ณ ลานแพทยศาสตร์ศึกษา เสียงเชียร์ของบรรดากองเชียร์ต่างๆ ทั้ง 5 ทีมก็ดังขึ้นอย่างอึกกระทิก บรรยากาศเติมไปด้วยความสนุกสนานและเสียงหัวเราะ คงมีเพียงแต่ผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้ง 5 ทีมเท่านั้นที่ตื่นเต็นและลุ้นอยู่ในใจว่าเจ้ารถสระผมฯ

ที่ประดิษฐ์ขึ้นจะสามารถทำงานได้ตามแผนที่วางไว้หรือไม่ เวลา 12.30 น. ช่วงเวลาการแข่งขันก็เริ่มขึ้นทุกทีมต่างตั้งใจเต็มที่เทคนิคพิเศษอะไรก็นำออกมาใช้ เรียกได้ว่าไม่มีทีมไหนยอมแพ้กันในเรื่องของลีลาเวลาแห่งการประกาศผลการตัดสินมาถึงวินาทีเกือบสุดท้ายเหลือเพียง 2 ทีมที่ต้องลุ้นกัน คือทีมหอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย 1 (อช.1) และทีมศูนย์จัดการประชุม ทันทีที่บอลลูกสุดท้ายของทีมน อช.1 หมดลง (วิธีการให้คะแนนคือ กรรมการจะนำลูกบอลหย่อนลงในกล่องของทั้ง 5 ทีม/วิธีการนับคะแนน หยิบลูกบอลจากกล่องของแต่ละทีมออกมาทีละลูกพร้อมๆกัน) เสียงกองเชียร์ของทีมศูนย์จัดการประชุมก็ดังขึ้นอย่างสะบัดเพราะนั่นหมายถึงชัยชนะเป็นของทีมศูนย์จัดการประชุม

สมาชิกทีมศูนย์จัดการประชุมมี 3 คน คุณณัฐวัลย์ ทองสัมฤทธิ์ สังกัด





ศูนย์จัดการประชุม คุณสุทธิรักษ์ มิสลิมีน สังกัด ศูนย์จัดการประชุม และคุณณัฐภาส เพ็ชรมงคล สังกัด งานอาคารสถานที่ฯ ชื่อผลงาน MINI HAIR WASH จุดเริ่มต้นของ MINI HAIR WASH คุณณัฐวัลย์ เล่าให้ฟังว่า หลังจากเห็นโครงการประกวดรถเคลื่อนที่อัจฉริยะ จึงเกิดจากความสงสัยว่าทำไมต้องมีรถสระผมเคลื่อนที่ แล้วมันจะเคลื่อนที่ได้อย่างไรจากนั้นเธอเริ่มหาข้อมูลต่างๆทางอินเทอร์เน็ต รูปทรงของรถรูปแบบอย่าง วิธีการเคลื่อนที่อย่างไรให้ง่ายที่สุดเพื่อช่วยลดปัญหาปวดหลังแก่ผู้ปฏิบัติงาน เมื่อเธอได้คำตอบของข้อสงสัยเหล่านี้แล้ว จึงนำข้อมูลทั้งหมดให้คุณสุทธิรักษ์ เพื่อนร่วมทีมร่างแบบออกมาซึ่งเป็นครั้งแรกที่ MINI HAIR WASH ออกมาเป็นรูปร่าง ซึ่งมาจากข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต การร่างแบบจากจินตนาการและความน่าจะเป็นไปได้ ทั้งคู่เริ่มนึกถึงความเป็นจริงเรื่องรายละเอียดแบบเจาะลึก เกี่ยวกับเรื่องมอเตอร์ เรื่องระบบไฟฟ้าและอื่นๆ ซึ่งทั้ง 2 คนไม่มีความรู้เรื่องเหล่านี้เลย จึงติดต่อหาคุณณัฐภาส ซึ่งพี่เค้าเป็นสารพัดช่างเข้ามาเสริมทีมอีกหนึ่งคน เมื่อทั้ง 3 คนรวมทีมกันมีความถนัดกันคนละด้าน มีความรู้ความชำนาญที่แตกต่างกัน นำความคิดของทุกคนมาชนกัน คุณณัฐวัลย์เป็นคนคิดรูปแบบว่าจะเป็นอย่างไร คุณสุทธิรักษ์นำความคิดของคุณณัฐวัลย์ให้ออกมาเป็นแบบร่าง ส่วนคุณณัฐภาสเป็นผู้มีประสบการณ์และความชำนาญด้านงานช่างอยู่แล้ว เมื่อทั้ง 3 คนระดมความคิดร่วมกันจึงเกิดเป็นโครงการ MINI HAIR WASH จนได้รับความสนใจจากคณะกรรมการตัดสินให้ผ่านเข้ารอบ 5 ทีมสุดท้าย

หลังโครงการผ่านทั้ง 3 คนต้องเริ่มสร้างของจริงภายใต้งบประมาณ 10,000 บาทที่ได้รับจากคณะกรรมการ ปัญหาต่างๆก็เริ่มตามมาทั้งเรื่องสถานที่ที่จะผลิตรถฯ

งบประมาณที่ใช้ต้องให้เพียงพออุปกรณ์ที่ทำจนคุณณัฐวัลย์เธอหลุดปากออกมาว่าไม่น่าส่งเข้าประกวดเลยพอเริ่มตั้งสติได้ว่าอย่างไรเราก็ต้องเดินหน้าต่อไป จึงถามว่าที่บ้านใครมีอุปกรณ์อะไรบ้าง ที่บ้านคุณณัฐวัลย์มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายของคุณแม่ซึ่งไม่ใช้งานแล้วสามารถถอดเอาส่วนหัวของเครื่องออกกำลังกายมาเป็นคันท่อสำหรับให้รถเคลื่อนไปข้างหน้าได้ ใครมีอะไรที่พอใช้งานได้ก็นำมารวมกันช่วยให้ประหยัดต้นทุนไปได้มาก ส่วนสถานที่ที่ผลิตก็ได้โรงงานรถเทเลอร์ซึ่งเป็นของคนรู้จักกันแต่เค้าอนุญาตให้ทำได้เฉพาะช่วงวันเสาร์เย็น และวันอาทิตย์เท่านั้น ทั้ง 3 คนก็ต้องแบ่งหน้าที่กันทำแยกย้ายกันไปหาซื้ออุปกรณ์สำหรับผลิต เมื่อมีอุปกรณ์ครบตามที่ตั้งเป้าไว้จึงเริ่มผลิตตามแบบที่คุณสุทธิรักษ์ ร่างไว้ซึ่งแบบจะเป็นลักษณะทรงสูงโปร่งแต่จากการที่พวกเขาเค้าวัดระดับความสูงของเตียงผู้ป่วยตามหอผู้ป่วยต่างๆพบว่าระดับเตียงแต่ละเตียงไม่เท่ากันเลยเตียงต่ำสุดอยู่ที่ 70 ซม. พวกเขาจึงผลิตให้รถฯสามารถปรับระดับอ่างได้ตามความสูงของเตียงผู้ป่วย ตัวปรับระดับต้นแบบได้มาจากโต๊ะรับประทานอาหารของผู้ป่วยที่สามารถหมุนปรับระดับได้ ซึ่งพวกเขาได้พยายามหาซื้อของที่ทางจำหน่ายในโรงพยาบาลแล้วก็หาไม่ได้ จะหาซื้อจากช่างนอกราคาก็แพงมาก จึงไปหาซื้อตามร้าน



ขายของเก่าจนไปได้แม่แรงของรถอวลไว้ราคาประมาณ 200 บาท อ่างสำหรับสระผมพวกเขาต้องการให้มีส่วนเว้าเพื่อรับกับต้นคอผู้ป่วย แต่อ่างลักษณะนี้ไม่มีขายต้องสั่งมาจากกรุงเทพฯเท่านั้น พวกเขาจึงตัดสินใจใช้เสื่อไฟฟ้าตัดอ่างให้ได้ตามรูปแบบที่ต้องการเอง แล้วนำไปหุ้มที่ร้านเบาะเพื่อให้อ่างรับกับศีรษะและไม่เกิดอันตรายต่อผู้ป่วย เรียกได้ว่าทุกขั้นตอนของการ



ผลิตพวกเค้าต้องทำกันเองทั้งหมดตั้งแต่ การตัดเหล็ก อ็อกเหล็ก เชื่อมเหล็กและ ฟนสี

ผ่านไป 2 อาทิตย์ MINI HAIR WASH ก็สำเร็จเป็นรูปเป็นร่างโดยพวก เค้าบอกว่าตั้งใจให้รูปแบบเป็นเหมือนรถ สกู๊ตเตอร์ มีกลิ่นไอของรถมัสแตง (Mustang) นิดๆ สีที่ใช้ตกแต่งรถก็มีการหาข้อมูลว่าสีอะไรที่มีผลทางจิตวิทยาต่อผู้ป่วย เห็นแล้วรู้สึกสดชื่น กระตุ้นให้เกิดความรู้สึก ที่ดีจึงตกลงเป็นสีเหลืองขาว อีกเรื่องที่ทีม ศูนย์จัดการประชุมให้ความสำคัญ คือ ความปลอดภัยต่อผู้ใช้งาน พวกเค้าจึงผลิตให้ MINI HAIR WASH สามารถล็อกล้อด้าน หน้าได้ และติดตั้งเครื่องตัดไฟหากเกิด ปัญหาไฟฟ้าลัดวงจรขึ้นมาผู้ใช้งานจะได้ ปลอดภัย รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมดทั้งค่ากิจ ของทั้ง 3 คน ค่าน้ำมันรถและค่าอุปกรณ์

แล้วพวกเค้าสามารถทำได้ภายในวงเงิน 8,000 บาท คิดว่าถ้าไม่ได้รางวัลก็ยังมีเงิน เหลืออีก 2,000 บาทแบ่งกันเป็นค่าเหนื่อย

คืนก่อนวันประกวดพวกเค้าเล่าว่า เจ้ารถมีปัญหาล้อไม่หมุน ไฟไม่เข้า ทั่วๆที่ก่อนหน้านี้มีการทดสอบทุกอย่าง เรียบร้อยหมดแล้ว แต่ก็ยังเกิดปัญหาขึ้น มาอีกต้องอยู่แก้ปัญหาจน 4 ทุ่ม เช้าวันที่ 27 ส.ค.51 ก็ยังต้องตกแต่งรถ ทำความ สะอาดรถ เอน้าน้ำชาตรงรถเท้าชัตที่ล้อจน เงามัวจับใจ (แต่ไม่รู้กรรมการจะสังเกตเห็นรึเปล่านะ) เมื่อถึงตอนแข่งขันพวกเค้า บอกว่าทีมเขาไม่เหมือนกับทีมอื่นนะ เค้า ยังเอาใจใส่ในตัวผู้ป่วยด้วย พวกเค้าใช้สาลี อุดหูผู้ป่วย และใช้ผ้าปิดตาป้องกันฟอง แชมพูกระเด็น เพราะพวกเขาไม่ได้ให้ ความสำคัญแต่การประดิษฐ์รถสระผม เท่านั้นแต่ให้ความสำคัญรวมไปถึง ตัวผู้ป่วย



ผู้ปฏิบัติการ (พยาบาล) รวมถึงวิธีการสระผมด้วย

จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่าทำไมทีม ศูนย์จัดการประชุมถึงได้ชนะเลิศการ ประกวดโครงการรถสระผมเคลื่อนที่ อัจฉริยะในครั้งนี้และคว้าเงินรางวัล 50,000 บาทไปครอง •

องค์กรนำร่องโครงการพัฒนาวิทยากร ที่ปรึกษาด้าน TQA แบบเจาะลึก



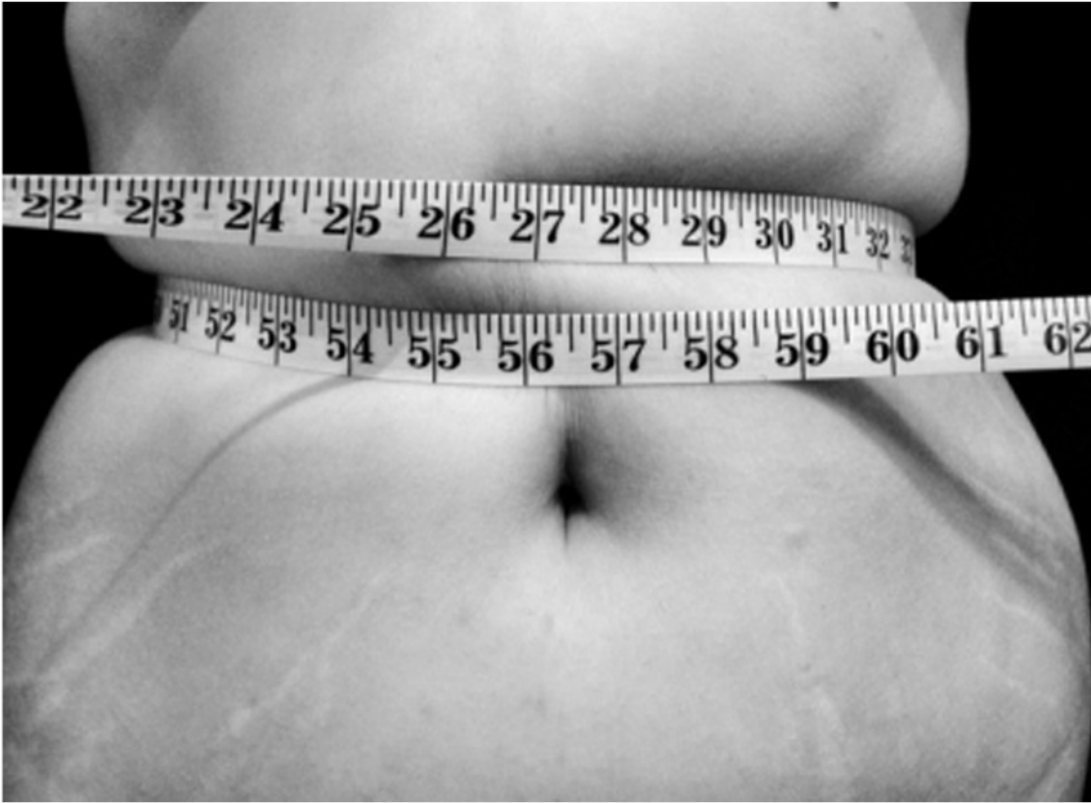
ภาพจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ประจำวันที่ 1 กันยายน 2551

สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งประเทศไทยได้จัดทำโครงการพัฒนาวิทยากรที่ปรึกษาด้าน TQA แบบเจาะลึก โดยคัดเลือกองค์กรที่เคยได้รับรางวัล TQA และ TQC เข้าร่วมโครงการโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาวิทยากรที่ปรึกษาด้าน TQA แบบเจาะลึก เพื่อเพิ่มศักยภาพของวิทยากรที่ปรึกษาด้าน TQA

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ซึ่งเป็นองค์กรที่ได้รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ TQC ในปีนี้ ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการพร้อมกับบริษัทไทยอคริลิก ไฟเบอร์ จำกัด ซึ่งเคยได้รับรางวัล TQA เมื่อปี พ.ศ. 2545 และบริษัทสเปนซ์ (ประเทศไทย) จำกัด ที่เคยได้รับรางวัล TQC ปี 2547

โครงการพัฒนาวิทยากรที่เกิดขึ้นนี้ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มศักยภาพของวิทยากรของสถาบันเองและพัฒนาวิทยากรจากองค์กรอื่นๆที่เคยได้รับรางวัล TQA และ TQC จำนวนทั้งสิ้น 3 องค์กร โดยทางสถาบันจัดวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถระดับสูงด้าน TQA โดยมี MR. PALL STELL มาเป็นวิทยากรให้ความรู้ คำนแนะนำตลอดระยะเวลา 3 ปี ของระยะโครงการ และทุกองค์กรที่เข้าร่วมโครงการต้องพัฒนาการดำเนินงานตามแนวทางที่วิทยากรกำหนด โดย MR. PALL STELL จะเข้าร่วมรับฟังผลการดำเนินการด้านต่างๆ ประเมิน วิเคราะห์ และกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อให้วิทยากร

ประจำองค์กรได้ดำเนินการและส่งผลการดำเนินการให้ทางสถาบันทุกเดือน โครงการนี้ที่บริหารคณะแพทยศาสตร์ คาดว่าจะเกิดผลดีต่อคณะฯ บุคลากรคณะแพทยศาสตร์โดยเฉพาะในส่วนของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์จะพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถแบบเจาะลึกตามเกณฑ์ของ Malcolm Baldrige สถาบันเพิ่มผลผลิตได้เชิญองค์กรทั้ง 3 ได้แก่ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ บริษัทไทยอคริลิก ไฟเบอร์ จำกัด และบริษัทสเปนซ์ (ประเทศไทย) เข้าร่วมเซ็นสัญญาความร่วมมือกับสถาบันเพิ่มผลผลิต โดย ดร.พานิช เหล่าศิริรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันเป็นผู้ร่วมลงนามภายใต้สัญญา 40 ท่าน จากองค์กรทั้ง 3 สำหรับโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ อาจารย์นายแพทย์บุญประสิทธิ์ กฤตย์-ประชา นายแพทย์กิตติพงศ์ เรียบร้อย รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลทั้ง 2 ท่าน ได้เข้าร่วมเป็นสักขีพยานในการเซ็นสัญญาในครั้งนี้ ณ โรงแรมโนโวเทล สยาม กรุงเทพฯ ในวันที่ 29 กรกฎาคม 2551 •



พุงหาย....สลายไขมัน

เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2551 ทีมนักกำหนดอาหาร มีโอกาสไปให้ความรู้แก่ผู้ป่วย ญาติและบรรดาผู้สนใจที่บริเวณ ลานเวทีสุขภาพ ในวันนั้นเราใช้สโลแกนว่า “พุงหาย..สลายไขมัน” โดยจัดอาหารที่ใช้สำหรับลดน้ำหนัก 1 กิโลกรัม ภายใน 1 เดือน คือ ต้องรับประทานประมาณ 1,200 แคลอรี ต่อวัน เป็นตัวอย่าง พร้อมกับให้ความรู้ในเรื่องการอ่านฉลากโภชนาการ ซึ่งได้รับความสนใจพอสมควร

จากการให้ความรู้ สังเกตเห็นว่าคนส่วนใหญ่มักจะ อ้วนลงพุง ทำให้นึกถึงผลการสำรวจ จำนวนคนไทยที่อ้วนลงพุง มีมากพอๆ กับคนอเมริกัน ช้ำร้ายกว่านั้นสถิติยังพุ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ สองปีที่ผ่านมาจำนวนคนไทยอ้วนขึ้นเพิ่มขึ้น 1.3 เท่า เมื่อ

“วิธีป้องกันอ้วนง่ายๆ ให้ถือหลัก 3 อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์”



เปรียบเทียบกับรอบเจ็ดปีที่ผ่านมา คนไทย 62 ล้านคน อ้วนแล้ว 9.3 ล้านคน ในจำนวนนี้มี 6 ล้านคนที่อ้วนลงพุง สรุปแล้วคนไทยเดินมา 3 คน อ้วน 1 คน ถ้าไม่เชื่อดูลองนับดู

กลับมาที่เรื่องการให้ความรู้ต่อ จากการพูดคุยกับผู้สนใจ หลายคนเห็นอาหารที่เราจัดโชว์ไว้ 1,200 แคลอรี ต่อวันยังพูดว่าปริมาณมากกว่าที่กินเสียอีกนะ! (แต่คนที่พูดนั้นมี ห่วงยางล้อมรอบตัวเขียว) แสดงว่ายังดูไม่ละเอียดถามไปถามมาว่าเห็นถึงความแตกต่างจากสิ่งที่กินอยู่ทุกวันหรือไม่ ซึ่งปรากฏว่ากินข้าววันละไม่เกิน 2 ทัพพีต่อมื้อ แต่คุณที่ชอบทานข้าวโพดต้มมาก เป็นชีวิตจิตใจเลยที่เดียวอย่างน้อย 2 ทัพพีต่อวัน แถมด้วยการกินผลไม้มีโอละ 1 กิโลกรัม เป็นอย่างน้อย ถ้ากินกล้วยไซ้ ต้อง 4-5 ผล เงาะ มังคุด ลองกอง ส้ม กินเป็นล่ำเป็นสันเลยทีเดียว (เนื่องจากที่บ้านเป็นสวนผลไม้) แท้ที่จริงแล้ว ไม่ว่าจะคุณ จะกินอะไรบนโลกนี้ (ที่กินได้) ยกเว้นน้ำเปล่าที่กินไปท้ายสุดมันก็จะแปรสภาพเป็นน้ำตาลในเลือด และไขมันสะสม

ฉะนั้น กรณีผลไม้ก็เหมือนกัน ถ้าจะกินเพื่อสุขภาพหรือควบคุมน้ำหนักหรืออ้างว่าต้องการวิตามินแล้วละก็กินผักที่ดีที่สุด และควรกินให้ได้ถึง 1/2 กิโลกรัม จะให้วิตามินและเกลือแร่เหมือนกัน แต่ น้ำตาลน้อยกว่ามากๆ ส่วนผลไม้กินไม่เกิน 3 ซีดต่อวันก็พอแล้วละ

วิธีป้องกันอ้วนง่ายๆ ให้ถือหลัก “3 อ” ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ (ระวัง! อย่าให้อารมณ์เสีย) ดังนี้

- กินพอดีๆ ออกแรงให้มากกว่ากิน ถ้ากินมากแล้วออกแรงน้อย ต้องลดปริมาณอาหารให้น้อยลง

- ลดอาหาร หวาน-มัน-เค็ม โดยเน้นลดอาหารประเภท ผักๆ ทอดๆ ที่มีน้ำมันมากๆ ลดขนมหวาน ลดอาหารจานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ด คงต้องเปลี่ยนมาเป็นอาหารประเภท แกงจืด แกงที่ไม่ใส่กะทิ อาหารนี้

- ลดแป้งลดน้ำตาลลง เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้องบ้าง นึ่งลง เคี้ยวช้าๆ เพื่อให้สมองรับรู้การอิ่ม วันไหนไม่ได้ออกกำลังกาย ต้องลดทั้งแป้งและน้ำตาล ข้าวแต่ละมื้อไม่ควรเกิน 2 ทัพพีดีที่สุด

- ถ้ากลัวไม่อิ่มเพิ่มผักอย่างน้อย 1/2 กิโลกรัมต่อวัน

- ผลไม้เลือกที่หวานไม่จัด เช่น ฝรั่ง (งดพริกเกลือ, น้ำปลาหวาน ฯลฯ), ส้ม, มะละกอ, สับปะรด แต่ควรกินแค่ 3 มื้อๆ ละไม่เกิน ซีด (ถ้าเป็นคำๆ ประมาณ 8-10 คำ)

- ที่สำคัญมือเย็น ถ้ากินก่อนหกโมงเย็นได้เป็นดี จะได้ใช้งานในส่วนที่กินนี้ไปก่อนจะนอน

ส่วนเรื่องการออกกำลังกาย นั้น... เน้นให้ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 45 นาที สัปดาห์ละ 5 วันขึ้นไป วิธีง่ายๆ คือ เดินให้เร็วขึ้น เดินขึ้นลงบันไดตามโอกาส เดี๋ยวนี้ดินะคะ มีงานวิจัยหลายชิ้นบอกว่าออกกำลังกายแบบสะสมก็ได้ และอย่าลืม... ออกแรงทุกโอกาสที่ทำได้ เช่น ล้างรถ ล้างจาน ถูพื้น กวาดบ้าน เดินขึ้นลงบันไดตามโอกาส

เราเชื่อว่า “คนเราทำอะไรก็ได้มากกว่าที่คิดไว้เสมอ” จึงขอถือโอกาสนี้เชิญพวกเราหันมารณรงค์ลดพุงกัน เพื่อสุขภาพจะได้ดีไปนานๆ ค่ะ •



ขับรถใน ม.อ. ระวังมดลูกหาย

ใครอยู่ใน ม.อ. กรุณาอ่านตรง
นี้ หรือใครที่ไม่ได้อยู่ใน ม.อ. แต่กำลัง
จะเข้า ม.อ.ก็กรุณาอ่านตรงนี้

รู้สึกกันบ้างไหมว่าการขับรถ
ในมหาวิทยาลัยอันเป็นที่รักของเรานั้น
ช่างยากลำบากเสียเหลือเกิน ไหนจะรถ
เยอะ ไหนจะมีการจัดการกับระบบการ
จราจรที่ไม่ค่อยจะได้เรื่องได้ราวเท่าไร
นัก ไหนจะเป็นการสร้างถนนรถวิ่งทาง
เดียวได้อย่างไม่มีทิศทางที่สมควร ไหน
จะมีคนฝ่าฝืนกฎจราจรกันอย่างไม่มี
ยั้งอายมากมาย และที่จะนำมากระตุก
ต่อมคนรักสุขภาพในวันนี้ก็คือ “เนินตัว
หนอน”

เนินตัวหนอนมีไว้ทำไม คำตอบ
ก็คือ ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้
มหาวิทยาลัยงั้นหรือ เนื่องจากเมื่อตัว
หนอนมีอายุได้สักพัก มันก็จะกลายเป็น
ดักแด้ และผีเสื้อตามลำดับ ฮ่า ฮ่า หรือ
ว่า เอาไว้ทำเป็นทางม้าลายให้คนเดิน
ข้ามถนน ปูอิฐให้สวยงาม เดินข้ามแล้ว
จะได้รู้สึกเหมือนดูงานศิลปะ แต่มีใช
อย่างนั้นดอกเพื่อนเอ๋ย มันมีไว้สกัด
ความเร็วของรถราที่สัญจรไปมานั่นเอง

ผมก็ถามตัวเองต่อว่า “แล้วรถ
ที่มันวิ่งอยู่ในมหาวิทยาลัยนี้ มันขับกัน
เร็วมากอย่างนั้นหรือ” มีครับมี มันคง
มีจริงๆมัง เขาเลยต้องทำไอ้ตัวหนอนมา

เพื่อชะลอความเร็วลง ผมก็จึงถามต่อไป
อีกนิดว่า “แล้วผลกระทบทางด้านอื่น
มันมีอีกหรือไม่” เท่าที่ผมคิดได้นั้น มี
ครับมี ติดตามมาทางนี้ครับ

1. เสียเงินมากขึ้นในการทำ
เนินตัวหนอน เงินไม่รู้ตั้งเท่าไรที่ลงทุน
สร้างมันขึ้นมา แล้วสมัยก่อน จะมีไฟ
เว็บบๆ เพื่อเป็นสัญญาณบอกรถว่า มี
หนอนอยู่นะ ลดความเร็วเดี๋ยวนี้ แต่มัน
ก็ตายไปเพียงไม่นานหลังสร้างเสร็จมีใคร
เคยถามบ้างไหม ว่าเราเอาเงินหลวงมา
ทิ้งไว้กับไอ้หนอนและไฟเว็บบๆพวกนี้ไป
เท่าไรต่อเท่าไร

2. เสียเงินค่าบำรุงรักษารถ



มากขึ้น เพราะแต่ละที่ที่เราโยกรถขึ้น
หนอน โช้คของรถผมก็ถูกกลิ้งออกไป
บ้างทุกที่ (ขอเว้อร์หน่อยเถอะครับ)
สังเกตดูสิครับ การสร้างหนอนใน
มหาวิทยาลัยเรานั้นมีมาตรฐานที่ต่างกัน
บางอันสั้นนูนจนเมื่อรถขึ้นทีหนึ่ง ไล่ผม
โยกตามไปด้วยเลย โช้คของรถญี่ปุ่นที่
ผมขับอยู่นั้น ใครๆก็รู้ว่าคุณภาพมัน
แสนจะต่างกับรถจากเมืองยุโรปราคา
เป็นล้านๆ ขนาดไหน แทนที่จะได้ขับรถ
แล้วรู้สึกนี่ๆแบบรถยุโรปบ้างนั้น แต่
ขับได้ไม่นาน ช่วงล่างก็ก๊องแก๊งเสียแล้ว

3. ไม่เป็นการประหยัดพลังงาน
อย่างแรง อย่าลืมนะครับว่า เราต้อง
เบรกก่อนขึ้นเนิน เร่งเครื่องเพื่อขึ้นเนิน
(ชดน้ำมัน) จากนั้นเหยียบเบรกอีกครั้ง
เพื่อลงเนินหนอน แล้วเหยียบคันเร่งอีก
ครั้งเพื่อออกตัวรถ (ชดน้ำมันอีกรอบ) จะ
เห็นว่าต้องเร่งเครื่องถึง 2 ครั้งเป็นอย่าง
น้อยแบบนี้ ไม่ต้องไปรณรงค์ประหยัด
น้ำมันมันให้เมื่อยุดมทรอกครับ แต่ก็
ไม่แน่นะ เพราะท้ายที่สุดมันก็ลดได้เอง
เนื่องจากเกิดอาการเบื่อกการขับรถใน
มหาวิทยาลัยขึ้นมา เพราะเกลียดหนอน
พาลให้ไม่อยากขับรถ น้ำมันเลยไม่เปลือง

4. การสร้างเพื่อลดความเร็ว
น่าจะเป็นการสร้างความปลอดภัยให้กับ
ผู้ใช้ถนนคนอื่น แต่จำได้ไหม เมื่อราวปี
2535 ราวๆนั้น เราได้สูญเสียนักศึกษา
คณะวจก.ท่านหนึ่งไป เพราะขับรถขึ้น
เนินตัวหนอนที่หน้าคาเฟ่ รถเกิดเสีย
หลักล้มลง ฐานกะโหลกแตก เสียชีวิต
เรื่องนี้ผมยังไม่ลืมนะครับท่าน

5. ผลกระทบทางด้านสุขภาพ
ที่น่าคิดน่าสนใจอีกอันหนึ่ง ก็คือผล
กระทบต่อสุขภาพคุณผู้หญิงครับสืบเนื่อง
จากการเป็นสูติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน
ช่องคลอดนั้น ผมตระหนักว่า การมีแรง
กระแทกผ่านอุ้งเชิงกรานบ่อยๆ อาจจะ
ส่งผลให้เกิดการหย่อนคล้อยของมดลูก
และอวัยวะอุ้งเชิงกรานได้ ไม่แน่นะครับ

วันหนึ่ง หากมีคนขับรถกระแทกเนินตัว
หนอนในมหาวิทยาลัย แล้วมดลูกไหล
แลบออกมา ผมจะขอให้เขาฟ้องร้อง
มหาวิทยาลัยสักร้อยล้าน เนื่องจากการ
สร้างตัวหนอนมากเกินไป ส่งผลเสียต่อ
ช่วงล่างสตรีในระยะยาว อันนี้ใครจะ
เอาไปต่อยอดท้าวใจ ผมก็ไม่หวนนะครับ
เห็นไหมครับ ว่าสิ่งที่ท่านสร้าง
มันขึ้นมา ล้วนแล้วแต่มีผลกระทบกับ
เรื่องอื่นๆทั้งนั้น เราสร้างอะไรง่ายเหลือ
เกิน โดยที่ไม่พยายามศึกษาให้ดี แคมี
เงินก็สร้างได้ เคยนับไหมครับว่าเรามี
ตัวหนอนกี่ตัวใน ม.อ.

เริ่มเข้า ม.อ. มากี่เจออแล้ว ทาง
เข้ามหาวิทยาลัยใต้หลังคาสีฟ้าหน้าทำ
การท่านรปภ.ทั้งหลาย ท่านก็กรุณาเอา
ยางสีดำๆมากันเอาไว้ ให้รถกระดอน
เล่นๆชะอย่างนั้น บางอันก็วางสะเปะ
สะปะ ไร้ซึ่งความเป็นระเบียบเรียบร้อย
บางวัน ไอ้แผ่นยางนั้นก็กระเด็นไปอยู่
เสียไกลแสนไกล อย่างนี้ทำไม่ไม่เห็นจะ
มีใครไว้อภัยเลย อันนี้กระผมขอ
ประณามด้วยความจริงใจครับ จุดที่น่า
ชมเชยก็คือ ทางเข้าประตูร้อยเก้า ไม่มี
ซึ่งยางหนอนพันธุ์พิเศษนี้ มันปราศจาก
ทัศนะอุจาดครับ

จากนั้นเมื่อเราผ่านวงเวียน
เข้ามา ถ้าขับมาทางหน้าธนาคารต้นโพธิ์
เราจะเจอหนอน 3 ตัว แต่ละตัวก็ใหญ่
เบ้งๆ ถามว่า ระยะทางไม่ถึงร้อยเมตร
ทำไมมันต้องมีตั้ง 3 ตัว ยากที่จะตอบ
เลยใช่ไหมครับ จากนั้นก็เลี้ยวขวาที่ทาง
แยกเข้าโรงยิม เราก็จะเจออีก 1 ตัว ขับ
เข้าไปในหมู่บ้านอาจารย์ก็จะเจออีก อัน
นี้ทั้งหมู่บ้านเก่าและใหม่ ก็ล้วนแต่มี

หนอนไว้ให้เขยชมครับ

เมื่อก่อนทางลงที่ข้างคณะทรัพย์
เราจะเจอหนอนพันธุ์ไม้ 2 ตัว ตัวหนึ่ง
อยู่ที่ฐานทางลาดเลยเขียว อีกตัวก็ห่าง
ออกไปราว 6-10 เมตร มันเริ่มมีมาตั้ง
แต่ราวปี 2535 หรือไม่ผมก็ไม่ค่อยแน่ใจ
ตอนนั้นจำได้ว่า เวลาปั่นจักรยานจะ
ทำความเร็วขึ้นเนินนั้น ต้องหยุด เพราะ
ปั่นขึ้นไม่ไหว หนอนมันดักเอาไว้ครับ
หงุดหงิดใจทุกครั้งทีเห็นมันนอนด่าตา
อยู่อย่างนั้น จากนั้นมันก็หายไป 1 ตัว
และเพิ่งหายไปอย่างถาวรเมื่อไม่นานมา
นี้เอง เอ้อ เพิ่งฉลาด

ยังครับยัง ยังมีอีก คราวนี้
ต้องไปดูทางคณะแพทยบ้าง หากเราขับ
รถเพื่อผ่านเข้าไปในเขตบ้านพักบุคลากร
ก็ต้องเจอป้อมยามที่มีไม้กั้นเปิดปิดกั้นรถ
เข้าออกได้ ตลกไหมครับที่ปัญญาชน
คณะผม ยังอุตส่าห์เอาหนอนพันธุ์ยามมา
วางดักไว้อีก อภิโธ! กว่าการใช้ครุฑจอก
ของผมจะดันตัวเองให้ผ่านไปแต่ละที่
เหยียบคันเร่งไปหลายรอบ แล้วมันจะมี
ไว้ทำไมหนอ ทั้งหนอนทั้งไม้กั้น หงุดหงิด
ใจจากไอ้หนอนยางแล้วขับเข้าต่อไป ก็
ยังเจอหนอนปูนอีกรอบ ไอ้ตัวนี้ ขับรถ
กลางคืนต้องระวังครับ เพราะมันไม่
สะท้อนแสงให้เราเห็นครับ งานนี้ซี้ทัก
โนไปหลายคัน ยังมีอีก ขับออกมาเรื่อยๆ
ก็ถึงป้อมรปภ.ทางออกอีกด้าน มันก็ยังมี
ทั้งหนอนทั้งไม้กั้น เป็นไงครับ ปัญญา
ชนคนกันเอง คิดได้อย่างไรกันนี่ (ปล.
ตอนนี้ไอ้ไม้กั้นนั้น ไม่ต้องใช้ครับ ตั้งยก
ซีฟ้าเอาไว้เฉยๆ สงสัยกลัวมันเหนียว ยก
ขึ้นยกลงบ่อยๆเดี๋ยวมันจะพัง สมราคา
ดีครับ น่าจะอันละเป็นแสนบาท! สม
มตินะครับ สมมติ ฮ่า ฮ่า)

เป็นอย่างไรครับ เห็นความ
รู้สึกคับข้องหมองใจของผมบ้างไหม ทั้งนี้
น่าจะสืบเนื่องมาจากการเป็นโรคกลัว
หนอนของผมนั่นเอง •



ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด : บริบทโรงพยาบาลสงขลานครินทร์



จากที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขตพื้นที่จังหวัดสงขลา ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านจิตอาสา ในจังหวัดภาคใต้ตอนล่าง เมื่อเดือนมกราคม 2551 ดิฉันและตัวแทนอาสาสมัคร มีโอกาสไปเล่าเรื่องให้ผู้สนใจได้รับทราบว่า โรงพยาบาลสงขลานครินทร์มีระบบของอาสาสมัคร ตั้งแต่ปี 2542 และพัฒนาสู่ความยั่งยืนมาถึงปัจจุบันได้อย่างไร ทางสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติจึงเห็นศักยภาพของอาสาสมัครกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะอาสาสมัครที่คอยช่วยเหลือผู้ป่วยที่อาคารเย็นศิระ และรับทราบถึงการดูแลจากผู้บริหาร ทั้งด้านนโยบายและงบประมาณสนับสนุน จึงประสานมาเพื่อที่จะให้โรงพยาบาลสงขลานครินทร์เป็นต้นแบบในการจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัดในเขตพื้นที่จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญและต้องมีการจัดการที่เป็นระบบ จึงมีการปรึกษาหารือผ่านประธานคณะกรรมการ Palliative Care เพื่อนำเสนอผู้อำนวยการ

โรงพยาบาลรับทราบ และพิจารณาความเป็นไปได้ ในที่สุดโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ก็ได้ตอบรับที่จะจัดตั้ง “ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด พัฒนาเครือข่ายดูแลต่อเนื่อง โรงพยาบาลสงขลานครินทร์” และมีการทำข้อตกลงดำเนินงานตามโครงการเรียบร้อยแล้ว เมื่อเดือนกรกฎาคม 2551 ที่ผ่านมา ซึ่งจะได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานหลักประกันสุขภาพในเบื้องต้นไม่เกิน 300,000 บาท

ขณะนี้ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจจากภาควิชาต่างๆ แพทยศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ นักศึกษาแพทย์ ฝ่ายบริการพยาบาล กลุ่มอาสาสมัคร กลุ่มผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่าง ๆ ของโรงพยาบาลสงขลานครินทร์มาเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ เพื่อที่จะสร้างกลุ่มจิตอาสาช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งในโรงพยาบาล และชุมชน ส่งเสริมให้มีอาสาสมัครที่มีคุณภาพในการช่วยดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ขยายองค์ความรู้ สร้างเครือข่าย สร้าง Module การฝึกอบรม ตลอดจนจัด

กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้กลุ่มจิตอาสาของเครือข่ายและผู้สนใจ สามารถนำแนวทางที่ดีไปปรับใช้ ให้มีความต่อเนื่อง ยั่งยืน เกิดผลดีต่อผู้ป่วยยิ่งขึ้น สำหรับรายละเอียดทางคณะกรรมการจะมีการปรึกษาหารือให้มีความชัดเจน และจะประชาสัมพันธ์ให้ทุกท่านได้รับทราบต่อไป

ในช่วง 3-5 ปีนี้ พวกเราคงได้ยินคำว่า เพื่อนช่วยเพื่อน กัลยาณมิตร การทำอะไร เอาใจนำการดูแลด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ จิตเมตตา และจิตอาสามากขึ้น จริง ๆ แล้วเรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่เป็นเรื่องเก่าที่มีการปฏิบัติกันมานานแล้ว โดยเฉพาะในวงการแพทย์ พยาบาล และผู้เกี่ยวข้องในระบบสุขภาพ ตลอดจนประชาชนกลุ่มอื่น ๆ ที่สนใจ มีจิตศรัทธา ที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ทุกชาติ ทุกศาสนา จึงนับว่าเป็นโอกาสดีที่มีการนำมากล่าวถึงกันแพร่หลาย และมีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยเฉพาะ “มูลนิธิฉือจี้” ในประเทศไต้หวัน ที่ใช้เวลาถึง 40 ปี ใน



“อ่านแล้วมีแต่ได้ สบายใจดี”

โดย ยูเรนัส

การดำเนินการ จนสามารถเป็นแบบอย่างให้กับชาวโลกได้อย่างน่าอัศจรรย์ ทั้งในแง่ของการบ่มเพาะความกตัญญูให้กับเด็ก ๆ ใช้หลักการให้ศึกษาเรียนรู้ เผยแพร่สิ่งดี ๆ รู้จักประหยัดเพื่อมนุษยโลก ไม่แบ่งแยกชนชั้น พยายามช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากให้สิ่งที่ดี ๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการ มีการจัดการที่ครอบคลุมถึงวงการแพทย์ที่ได้มีการผลิตแพทย์ การเป็นแหล่งช่วยเหลือเกี่ยวกับอาจารย์ใหญ่ “บรมครูผู้ไร้เสียง” การบริจาคไขกระดูก และการร่วมมือช่วยเหลือสังคมในด้านต่าง ๆ ท่านจึงเขียน ผู้นำแห่งมูลนิธิฉือจี้ จึงเหมาะสมที่จะได้รับการยกย่องอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการให้ความรักความเมตตาให้แนวคิดแนวปฏิบัติที่สามารถทำได้จริง ซึ่งพวกเราหลายท่านที่ได้ไปเยี่ยมชมศึกษาดูงานกันมาแล้ว ต่างก็มีความชื่นชมและซาบซึ้งในเรื่องราวที่ได้เห็นได้ยิน และกลับมาช่วยกันเผยแพร่สิ่งดี ๆ กันถ้วนหน้า

เมื่อเดือนพฤษภาคม 2551 ก็มีโอกาไปร่วมกิจกรรมกลุ่มจิตอาสาที่กรุงเทพฯ ได้ทราบว่าในประเทศไทยมีการก่อตั้งรวมตัวกลุ่มจิตอาสาแล้วถึง 17 แห่ง คือ ที่โรงพยาบาลศิริราช จุฬาลงกรณ์ ราชวิถี รามธิบดี เลิศลินศุนย์มหาวชิราลงกรณ์ ธีญญบุรี ภูมิพลอดุลยเดช สถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล สถาบันมะเร็งแห่งชาติ โรงพยาบาลหนองจอก ศูนย์มะเร็งลำปาง ลพบุรี ชลบุรี อุตรธานี อุบลราชธานีและสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติที่หลากหลาย เช่น นำวัฒนธรรมพื้นบ้าน

ใช้หลัก ธรรมชาติบำบัด ภูมิปัญญาท้องถิ่น มาร่วมบำบัดผู้ป่วย มีการรณรงค์สร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจที่ดีระหว่างเจ้าหน้าที่ อาสาสมัครกับผู้ป่วย สร้างความเชื่อถือ ศรัทธา ในแนวคิด ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มองประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง มีจิตอาสาช่วยผู้อื่น เตรียมความพร้อมของครอบครัว สร้างแรงจูงใจ สร้างแกนนำ มีการสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการจัดการเชิงนโยบาย ตลอดจนการระดมทุนเพื่อความคล่องตัวในการปฏิบัติของศูนย์นั้นๆ เอง ล่าสุดรับทราบว่ามีหน่วยบริการที่เข้าร่วมในโครงการที่เกี่ยวข้องกับศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด ทั่วประเทศ รวม 30 แห่งแล้ว และได้รับทราบถึงการปฏิบัติงานของอาสาสมัครของมูลนิธิฉือจี้ในประเทศไทย ที่ได้ช่วยเหลือประชาชนชาวไทยในด้านต่างๆ

โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะได้เผยแพร่กิจกรรมที่มีอยู่และช่วยสร้าง และพัฒนาเครือข่ายในเขตพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง ให้มีระบบของจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยตามศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งคาดว่าจะมีผู้สนใจเข้าร่วมเป็นคณะทำงาน ช่วยระดมสมอง ใช้พลังกายแรงใจ ความเป็นผู้มีจิตเมตตา ความเป็นกัลยาณมิตร ช่วยนำพาให้ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัดโรงพยาบาลสงขลานครินทร์สามารถดำเนินการและพัฒนารูปแบบให้เป็นที่ยอมรับ เป็นผู้ดำเนินการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ในอีกมิติหนึ่งต่อไป

..... ขอขอบพระคุณทุกท่าน มา ณ โอกาสนี้ •

ทำให้ตนเองสดใสได้ ด้วยการยิ้มให้ตนเอง
ทำให้คนอื่นสดใสได้ ด้วยการยิ้มให้เขา
การยิ้ม ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย
แต่สร้างความสดใสได้มาก

ยิ้มแย้มอย่างแจ่มใส เห็นใครทักก่อน
นี่คือ.....วิธีแสดงเสน่ห์แบบง่ายๆ แต่ให้ผลมาก

คาถาที่ควรมีไว้ประจำใจ เมื่อจะซื้อของกินของใช้
ให้ท่องคาถาว่า จำเป็นไหม จำเป็นไหม

ถ้าขาดความพยายามแล้ว
อย่าว่าแต่เชื้ญครกชั้นเขาเลย
แม้แต่เชื้ญครกกลางเขา ก็ไม่มีทางทำได้

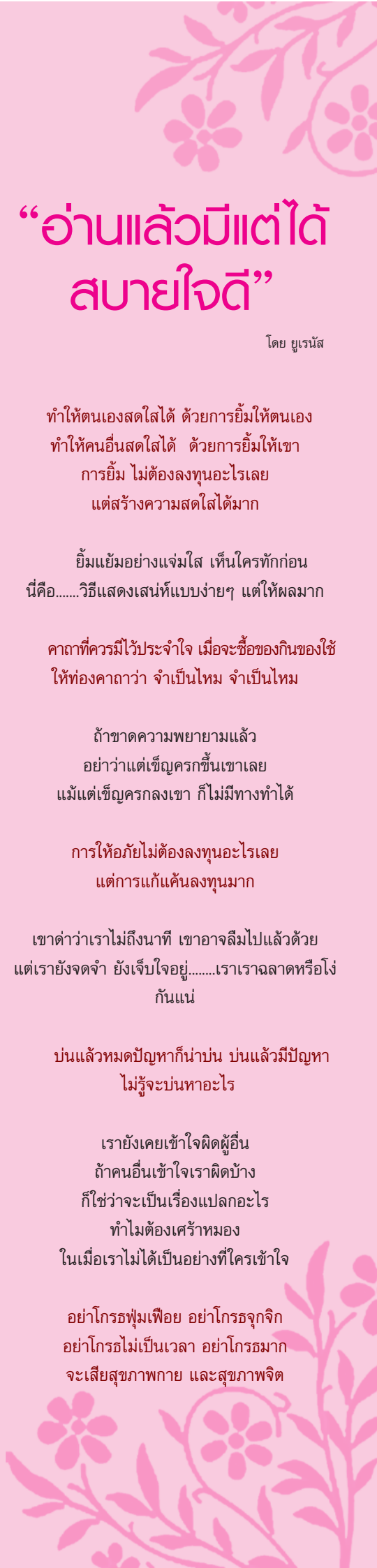
การให้อภัยไม่ต้องลงทุนอะไรเลย
แต่การแก้แค้นลงทุนมาก

เขาตาว่าเราไม่ถึงนาที่ เขาอาจลืมไปแล้วด้วย
แต่เรายังจดจำ ยังเจ็บใจอยู่.....เราเราฉลาดหรือโง่
กันแน่

บ่นแล้วหมดปัญหาก็น่าบ่น บ่นแล้วมีปัญหา
ไม่รู้จะบ่นหาอะไร

เรายังเคยเข้าใจผิดผู้อื่น
ถ้าคนอื่นเข้าใจเราผิดบ้าง
ก็เข้าใจจะเป็นเรื่องแปลกอะไร
ทำไมต้องเศร้าหมอง
ในเมื่อเราไม่ได้เป็นอย่างที่ใครเข้าใจ

อย่าโกรธฟุ่มเฟือย อย่าโกรธจุกจิก
อย่าโกรธไม่เป็นเวลา อย่าโกรธมาก
จะเสียสุขภาพกาย และสุขภาพจิต



2 หนุ่มหน้าใหม่

“พร้อมใส่ใจทุกข้อนรอบประชาชน”

การให้บริการผู้ป่วยหรือญาติที่มารับบริการในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณ (ความเชื่อ/ศรัทธา) รวมทั้งไร้ที่พึ่ง คือวัตถุประสงค์หลักในการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่งานสิทธิประโยชน์ผู้ป่วย รวมถึง 3 หนุ่มนักสังคมสงเคราะห์น้องใหม่ สำหรับฉบับนี้ขอแนะนำให้ชาวคณะแพทย์ได้รู้จักกับ 2 หนุ่มก่อนแล้วอีก 1 หนุ่มอดใจไว้รู้จักกับเขาฉบับหน้า

ชื่อ-สกุล ภาณุวัฒน์ เพชรโชติ
ชื่อเล่น หนุ่ม
อายุ 24 ปี
สีที่ชอบ สีฟ้า
กิจกรรม ว่ายน้ำ/รำโนรา/ท่องเที่ยวกับคนรู้ใจ
คติประจำใจ จงรักในสิ่งที่ทำ เพราะเราจะทำได้ในสิ่งที่เรารัก สาธุ
การศึกษา นิติศาสตรบัณฑิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
กิจกรรมเด่น ประธานชมรมพุทธศาสตร์, ชมรมวาทศิลป์/ประชาสัมพันธ์ชมรมโรตาแรคท์/นายกองค์การบริหาร องค์การนักศึกษา/พิธีกรมหาวิทยาลัย
ประสบการณ์ ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย/วิทยากรประจำบริษัททัวร์/ผู้สื่อข่าวและนักจัดรายการวิทยุ

ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป สังกัดงานสิทธิประโยชน์ผู้ป่วย ดูจากชื่อหน่วยงานแล้ว **ผมรู้สึกชอบและสนใจ** ทำให้เลือกที่จะเข้ามาอยู่ในคณะแพทยศาสตร์เพราะจะได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ด้อยโอกาสที่เข้ามารับการรักษายาบาล โดยไม่ต้องคำนึงถึงความยากดีมีจนและที่สำคัญโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ยังเป็นโรงพยาบาลในพระนามสมเด็จพระราชาธิบดีอีกด้วย ตอนเข้ามาทำงานใหม่ๆผมรู้สึกแปลกๆดีครับ ได้เจออะไรใหม่ที่ไม่เคยเห็นมาก่อน เจอผู้ป่วยรายแรกที่เราจะต้องไปพูดคุยให้ความช่วยเหลือเขา ผมหน้าซีดตัวลั่นใจเต้นระรัวเลยครับ ต้องเจอผู้ป่วย หลายรูปแบบมาก แต่ถึงอย่างไรก็ต้องเร่งปรับตัวซึ่งมีพี่ๆในหน่วยงานใจดีเป็นที่เลี้ยงสอนงาน

ให้บริการดูแลผู้พิการ จดทะเบียน เบิกจ่ายอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการ ดูแลอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เกี่ยวกับภาควิชาออร์โธปิดิกส์ และดูแลผู้ป่วยด้านสังคมสงเคราะห์ ประจำหอผู้ป่วยศัลยกรรมกระดูกชาย/หญิง เป็นส่วนงานที่ผมรับผิดชอบอยู่ในขณะนี้ ผมว่าเนื้องานที่ทำเป็นงานที่หลากหลาย บางครั้งก็ซับซ้อน บางรายต้องลงลึกและต่อเนื่อง อาจมีปัญหาต่างๆ และสับสนบ้างแต่ผมก็ต้องเรียนรู้ต่อไป ผมโชคดีที่ได้ร่วมงานกับหัวหน้าที่เก่งและใจดี ทุกครั้งที่ท่านช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ ผมรู้สึกศรัทธาจนหวังไว้ว่าอยากจะเป็นอย่างท่านบ้างก็คงดี พี่ๆที่ทำงานก็ใจดีเป็นกันเองและพร้อมให้คำปรึกษาที่ดี ผมอยากจะช่วยเหลือผู้ป่วยเยอะๆ และเป็นส่วนหนึ่งในแรงขับเคลื่อนสู่ความสำเร็จของโรงพยาบาลฯ

สิ่งที่ผมยึดเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตมาโดยตลอดและเป็นแรงผลักดันที่ทำให้ผมสนใจเข้าทำงานที่นี่ คือพระบรมราชปณิธานของสมเด็จพระบรมราชชนก

ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตัว เป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์ เป็นกิจที่หนึ่ง
ลาก ทรัพย์และเกียรติยศ จักตกแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งอาชีพ ไว้ให้บริสุทธิ์



ชื่อ-สกุล สิทธิพร ศรีพงษ์

ชื่อเล่น หม่อม/กลม

อายุ 26 ปี

สีที่ชอบ สีฟ้า

กิจกรรม ปลุกันต้นไม้

คติประจำใจ ทำงานให้เต็มที่ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด
ที่สุดถูกต้องที่สุดเท่าที่สภาวะต่างๆจะเอื้อ
อำนวยให้ได้

การศึกษา ปริญญาตรีสาขาประวัติศาสตร์
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

กิจกรรมเด่น รองประธานสภานิสิต แต่
ประธานฯ ติดภาระด้านการศึกษา/ฝึกงาน
จึงไม่มีเวลาในการทำหน้าที่ ผมจึงรักษา
การแทนตลอดปีการศึกษา

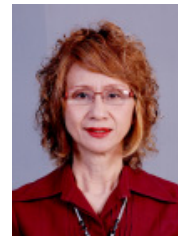
ผมเลือกที่จะทำงานในคณะแพทย์
เพราะเป็นองค์กรขนาดใหญ่มีชื่อเสียง และ
รู้สึกผูกพันต่อโรงพยาบาลสงขลานครินทร์
เคยรับการรักษาพยาบาลจากที่นี่อีกทั้งมี
บิดาและญาติทำงานอยู่ที่นี่ด้วย วันแรกที่ผม
ได้เริ่มงานมันงงๆและเหนื่อยมาก งาน
ส่วนใหญ่จะเป็นการให้ความช่วยเหลือและ
อำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วย คอยประสาน
งาน พุดคุย (ซักประวัติ) ผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่อง
ค่าใช้จ่าย ในกรณีที่ต้องมีการขออนุมัติ
วงเงินช่วยเหลือเป็นจำนวนเงินมาก ต้องมี
การตรวจสอบประวัติอย่างละเอียดต้องมี

การเยี่ยมบ้าน ตอนนี่ส่วนที่ผมรับผิดชอบ
อยู่จะเป็นหอผู้ป่วย NICU/PICU/ER/
ศัลยกรรมเด็ก/สังเกตอาการ/โครงการ CA
breast โดยรวมแล้วเป็นงานที่ทำทนายถึง
จะเหนื่อยแต่ก็ภูมิใจครับ

ถ้าให้พูดถึงการทำงานร่วมกัน
กับเพื่อนร่วมงานนั้น ผมรู้สึกสบายใจที่ได้
อยู่ในหน่วยงานนี้ มีหัวหน้าที่ดีมากๆดีใจ
ครับที่ได้ร่วมงานกับทุกคนในหน่วย สิ่ง
ที่ผมอยากเห็นในอนาคตคือ ทุกฝ่ายจะ
ร่วมกันปรับเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ที่เป็นอุปสรรค
ในการทำงาน เพื่อให้เอื้อต่อการทำงานที่ดี
และมีคุณภาพมากยิ่งขึ้นไป

ทุกท่านที่ทำงานในคณะแพทย์
ผมเชื่อว่ามีเป้าหมายเดียวกันคือ ทำงาน
เพื่อคณะฯ เพื่อส่วนรวม แต่วิธีการอาจ
ต่างกันบ้าง ฉะนั้นการทำงานเพื่อส่วนรวม
ร่วมกัน เราควรที่ร่วมมือ ประสานงานกัน
ทำความเข้าใจกันในการทำงาน ภาระงาน
และอุปสรรคต่างๆ จะผ่านไปได้ด้วยดี
สิ่งสำคัญคือ บุคลากรทุกฝ่ายต้องมีความ
สุขกับงานที่ทำ (เพื่อส่วนรวม) •





เรื่อง : พัชรีย์ แจงอุลิตรัตน์

“ลดอ้วน ชวนสวย”



นับตั้งแต่ผู้เขียนได้มีส่วนร่วมในการจัดโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคณะในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ซึ่งมีรองคณบดีฝ่ายพัฒนาบุคลากร ผศ.นพ.ถวัลย์ เเบญจวงษ์เป็นที่ปรึกษา และคุณบุญเรียม จุติวิโรจน์ หัวหน้าหน่วยบริการปฐมภูมิเป็นประธานโครงการ ทำให้ผู้เขียนหุ่นดีขึ้นเยอะ (คนอื่นบอกนะคะ) เพราะได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ การควบคุมอาหาร รวมทั้งการออกกำลังกายที่เหมาะสม และเมื่อวันที่ 4 กันยายนที่ผ่านมา ทีมวิทยากรจากโรงพยาบาลงทรา ซึ่งมีหุ่นดีกันทุกคน ได้มาให้ความรู้และประสบการณ์ตรงที่ประสบผลสำเร็จอย่างสูงแก่ชาวคณะแพทย์ในหัวข้อ “ลดอ้วน ชวนสวย” (ผู้เขียนยังเชื่อว่าหากวิทยากรหุ่นไม่ดีเราเดินออกจากห้องกันได้เลยคะ)

เพียงแต่เห็นหัวข้อที่มีความหมายและเชิญชวนเข้าร่วมโครงการเช่นนี้ (เพราะใครๆก็อยากหุ่นดีและสวยกันทั้งนั้นจริงไหมคะ) ทำให้มีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการกันอย่างล้นหลาม แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดในการแบ่งกลุ่มเข้าฐานความรู้เรื่องอาหาร จึงรับได้เพียงรุ่นละ 78 คนเท่านั้นนะคะ (จำนวน 2 รุ่น เช้าและบ่าย) แต่ผู้จัดได้สัญญาว่าไว้จะมีรุ่นต่อไปแน่นอนเร็วขึ้นนี้คะ

คุณสุดา ขำนุรักษ์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวโรงพยาบาลงทรา จังหวัดพัทลุงได้เล่าประสบการณ์ของตนเองด้วยความภาคภูมิใจอย่างคล่องแคล่ว ถึงการลดน้ำหนักที่ได้ผล ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเอง หรือแม้แต่ผู้อำนวยการโรงพยาบาลและไม่เว้นแม้แต่คนสำคัญที่บ้าน (ก็สามีของคุณสุดาเองคะ) เพราะ

หากคนใกล้ตัวลดน้ำหนักไม่สำเร็จ แล้วใครจะเชื่อคุณสุดา จริงไหมคะ

จุดเริ่มต้นของความคิดในการลดน้ำหนักก็คือ ต้องการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูงให้ได้รับยาอย่างต่อเนื่องนั่นเองคะ เพราะหากผู้ป่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดด้วยยาเพียงอย่างเดียวก็คงจะไม่ได้ผลนะคะ จึงได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งด้านอาหารและการออกกำลังกายร่วมด้วย โดยมีการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ให้มีความรู้และทักษะต่างๆ พัฒนาศักยภาพผู้ป่วย อาสาสมัครหมู่บ้าน แกนนำผู้สูงอายุ จัดค่ายเบาหวาน กิจกรรม WALK RALLY โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทีมสุขภาพอำเภอกงทรา และกลุ่มเสี่ยงในอำเภอต่างๆอีกด้วยนะคะ ดูแล้วคงต้องใช้ความตั้งใจและความอดทนอย่างสูงจนประสบความสำเร็จได้เช่นนี้คะ

เทคนิคในการรักษาน้ำหนักตัวให้คงที่และเอวไม่ขยายขึ้นนะคะ คุณสุดาเล่าว่าต้องมีขั้นตอนต่อไปนี้คะ

1. ค้นหาจุดมุ่งหมายของตนเองให้ได้ว่าเราลดความอ้วนเพื่ออะไร เช่น แต่งตัวแล้วดูดี หรือเส้นรอบเอวเกินมาตรฐาน (ผู้หญิงไม่เกิน 80 เซนติเมตร, ผู้ชายไม่เกิน 90 เซนติเมตร) ไขมันในเลือดสูง ระดับน้ำตาลหรือความดันโลหิตสูง ไม่อยากซื้อเสื้อผ้าใหม่หรือต้องการเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่น(กลัวแฟนขอเลิกก็ได้นะคะ)
2. ตั้งใจและปฏิบัติตามกฎกติกาของการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักอย่างจริงจัง



3. จับคู่บัดดี้กันเพื่อคอยช่วยเหลือ

4. ชั่งน้ำหนักก่อน/หลังอาหารแต่ละมื้อในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในการกินเพื่อคุมน้ำหนัก

5. เลือกซื้อเสื้อผ้าที่พอดีตัว

6. ปรับปรุงอาหารเพื่อสุขภาพโดยหลีกเลี่ยงเครื่องปรุงรสที่มีผงชูรส คลอเลสเทอรอลและน้ำตาลผสมอยู่

7. กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ แต่จำกัดอาหารประเภท แป้ง ไขมัน แต่เน้นผักมากๆ และเพิ่มอาหารมื้อว่าง

ส่วนเทคนิคการลดความอ้วนโดยไม่ต้องอดอาหารมีดังนี้ค่ะ

1. กินอาหารให้สมดุล ควบคุมสัดส่วน และปริมาณอาหาร

ผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี

ผู้ชาย ควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

2. กินอาหารครบ 3 มื้อโดยเฉพาะมื้อเช้า และ “ควรกินแต่พออิ่ม” ไม่จำเป็นที่จะต้องกินอาหารจนหมดจาน การกินอาหารด้วยความเสียดายจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น (ที่เขาล้อกันว่าเป็นเทศบาลไล่ละคะ)

3. ตีมน้ำก่อนกินอาหาร 1 แก้ว

4. เคี้ยวอาหารนานๆ อย่างน้อย 16 ครั้ง ต่อ อาหาร 1 คำ

5. อาหารแต่ละมื้อต้องกินให้ครบ 5 หมู่ เช่น

- คาร์โบไฮเดรต เน้นข้าวกล้องและธัญพืช โดยจำกัดปริมาณ

- โปรตีน เน้นปลาเป็นประจำ และเนื้อสัตว์เล็ก เลือกส่วนที่ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ใหญ่ (ไขกินได้วันละฟอง กรณีที่ไม่มีปัญหาไขมันในเลือดสูง)

- ใช้น้ำมันจากพืช (ไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว) ในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์มโอลีน น้ำมันถั่วลิสง เป็นครั้งคราว ในปริมาณที่จำกัด

- กินผักสด/ผักลวกที่มีพลังงานต่ำเป็นประจำทุกมื้ออย่างน้อย 50% ของอาหารอื่นๆ และครบ 5 สี ยกเว้นผักหัว จำกัดปริมาณ กินผลไม้ที่มีเส้นใยสูงให้พลังงานต่ำ กินได้ช้า อิ่มเร็ว เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล แคนตาลูป มะละกอ โดยกินเป็นอาหารว่างในปริมาณที่จำกัดเป็นประจำ

- ปรับปรุงอาหารแบบต้มหนึ่ง ยำ อบ หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด ทอด ย่าง และกะทิ

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลทุกชนิด ให้ตีมน้ำเปล่าแทนหรือ

ผลไม้รสไม่หวานจัด 1-2 ชิ้น เพื่อดับกระหาย เช่น แตงโม สับปะรด

6. ให้กินผลไม้ทั้งผลแทนดื่มน้ำผลไม้คั้น หลีกเลี่ยงผลไม้แห้งทุกชนิด

7. กินอาหารมื่อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง

8. หลีกเลี่ยงอาหารจานด่วน เช่น ข้าวผัด ข้าวมันไก่ ข้าวหมกไก่ ข้าวคลุกกะปิ ข้าวหมูแดง ผัดซีอิ้ว เนื่องจากให้พลังงานสูง

9. รู้จักอาหารแลกเปลี่ยน เช่น เลือกกินกล้วยเตี้ยน้ำใสเส้นน้อยๆ ผักเยาะๆ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน งดใส่กระเทียมเจียว

10. ออกกำลังกายหลังกินอาหารแล้ว 20 นาที จะช่วยเผาผลาญพลังงานเป็น 2 เท่า

11. งดอาหารกินเล่นทุกประเภท ยังมีสิ่งทีคนจำนวนมากยังเข้าใจคลาดเคลื่อนในเรื่องนี้อีกนะคะคือ “ถ้าต้องการลดหรือควบคุมน้ำหนัก ให้กินข้าวน้อยๆ” ซึ่งถ้าลดข้าวลงแล้วกินกับข้าวแทนจะได้ไขมันและโปรตีนเกินปริมาณ ไขมันทำให้อ้วนได้เร็วมากนะคะ (1 กรัมให้ 9 แคลอรี) ดังนั้นจึงควรลดไขมันและคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยวได้แก่น้ำตาลทุกชนิดคะ

ผู้เขียนขอแถมเรื่องเทคนิคการออกกำลังกายอีกนิดนะคะ

1. เลือกชนิดการออกกำลังกายที่ชอบและเหมาะกับตนเอง (สำหรับผู้หญิงชอบแอโรบิคคะใครจะเลียนแบบก็ได้นะคะ)

2. ออกกำลังกายเวลาเดียวกันทุกๆ 5-7 วัน

3. ออกกำลังกายแบบซ้าๆ แต่ใช้เวลานาน 45-60 นาที

เพียงเท่านั้นนะคะคุณก็จะลดอ้วนและสุขภาพดีทุกคนคะ •

แนะนำหนังสือใหม่

คณะแพทยศาสตร์

เวชบำบัดวิกฤตสงขลานครินทร์

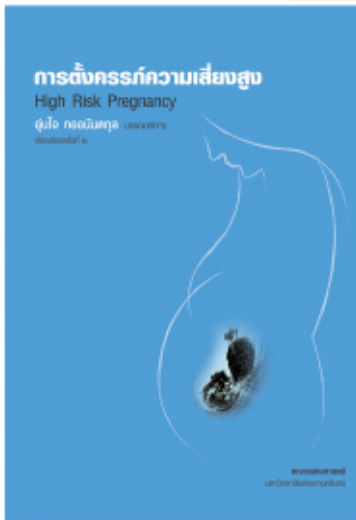


บรรณาธิการ	อ.บดินทร์ ขวัญนิมิตร
ปีที่พิมพ์	มิถุนายน 2551
จำนวนหน้า	520 หน้า
หมายเลข ISBN	978-974-11-4924-7
ราคาปก	740 บาท
ราคารักรศึกษา	600 บาท
จำหน่ายที่	ภาควิชาอายุรศาสตร์
สอบถามข้อมูลที่	คุณจิตตินันท์ แก้วพารัตน์
เบอร์โทร	0-7445-1458 เบอร์ภายใน 1458

หนังสือเวชบำบัดวิกฤตสงขลานครินทร์ เป็นหนังสือที่มีความน่าสนใจยิ่ง เนื่องจากได้รวบรวมเนื้อหาที่มีความหลากหลายจาก คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในแต่ละด้านที่ให้การดูแลรักษาผู้ป่วยวิกฤต รวมเนื้อหาทางศัลยกรรม เช่น ผู้ป่วยอุบัติเหตุ การดูแล และจัดการอุบัติเหตุ ผู้ป่วยที่ผ่าตัดหัวใจและหลอดเลือดใหญ่ ผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุที่ศีรษะ และการดูแลผู้ป่วยที่ได้ รับบาดเจ็บกระดูกอก เนื้อหาทางด้านวิสัญญีได้แก่การจัดการด้านทางเดินหายใจและการให้ยาระงับปวด และยากล่อมประสาท ในผู้ป่วยวิกฤต เนื้อหาทางด้านอายุรกรรม อาทิเช่น การอ่านและแปลผลเอกซเรย์ปอด การอ่านและแปลผลก๊าซในหลอดเลือดแดง การดูแลผู้ป่วย acuterespiratory distress syndrome (ARDS) การรักษาผู้ป่วย septic shock เป็นต้น รวมทั้งมีเนื้อหาที่มีประโยชน์ในการดูแลรักษาผู้ป่วยวิกฤต เช่น การส่งต่อผู้ป่วยวิกฤตการให้เลือดและส่วนประกอบของเลือดอย่างมีประสิทธิภาพการดูแลผู้ป่วยใกล้ตาย

บรรณาธิการตลอดจนคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้ จะก่อประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยวิกฤต ทราบถึงความรู้ใหม่ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาในการดูแลผู้ป่วยทางด้านนี้ และสามารถนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยจเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

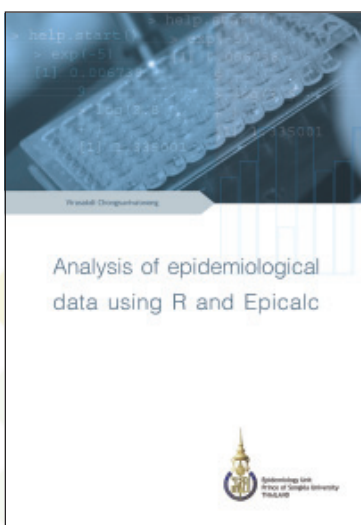
การตั้งครรภ์ความเสี่ยงสูง (เรียบเรียงครั้งที่ 2)



บรรณาธิการ	อ.อุ๋นใจ กอนันตกุล
ปีที่พิมพ์	กุมภาพันธ์ 2551
จำนวนหน้า	672 หน้า
หมายเลข ISBN	978-974-11-4920-9
ราคาปก	900 บาท
ราคารักศึกษา	700 บาท
จำหน่ายที่	หน่วยเวชศาสตร์มารดาและครรภ์
สอบถามข้อมูลที่	คุณบุญเรือน
เบอร์โทร	0-7445-1205, 0-7445-1245 เบอร์ภายใน 1205, 1245

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมความรู้ที่ทันสมัยและจำเป็นในการดูแลรักษาสตรีตั้งครรภ์ความเสี่ยงสูง ทั้งด้านสูติกรรม อายุรกรรมและศัลยกรรมที่พบบ่อย บทใหม่ที่เพิ่มเติมคือ จริยธรรมทางสูติศาสตร์ ข้อเสนอแนะของ FIGO และการตรวจคัดกรองทารกแรกเกิด นอกจากนี้ทุกบทได้รับการแก้ไขปรับปรุงใหม่ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ดูแลรักษาผู้ป่วยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การดูแลรักษาสตรีตั้งครรภ์ รวมทั้งนักศึกษาแพทย์ที่ต้องการศึกษาแนวทางการดูแลรักษาทางสูติกรรม

Analysis of Epidemiological Data Using



บรรณาธิการ	Edward McNeil
ปีที่พิมพ์	พฤษภาคม 2551
จำนวนหน้า	326 หน้า
หมายเลข ISBN	978-974-11-4921-6
ราคาปก	440 บาท
ราคารักศึกษา	350 บาท
จำหน่ายที่	หน่วยระบาดวิทยา
สอบถามข้อมูลที่	คุณอัญญาวดี
เบอร์โทร	0-7445-1165 เบอร์ภายใน 1165

เป็นตำราภาษาอังกฤษเผยแพร่ทั่วโลก เขียนโดย นพ.ดร.วีระศักดิ์ จงสู่วิวัฒน์วงศ์ ศาสตราจารย์ระดับ 11 มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ผู้ประพันธ์ open-source package ซึ่ง Epicalc ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากองค์จากอนามัยโลก ซอฟต์แวร์พร้อมตัวอย่างข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ download ได้ ฟรีจาก <http://CRAN.R-project.org> ซึ่งมี mirror sites มากกว่า 70 แห่งทั่วโลก

วิสัญญีวิทยาศาสตร์



บรรณาธิการ	วิรัตน์ วคินวงศ์, ธวัช ชาญชฎานนท์, ศศิกานต์ นิรมานรัชต์, ธิดา เอื้อกฤดาภิการ
ปีที่พิมพ์	เมษายน 2551
จำนวนหน้า	512 หน้า
หมายเลข ISBN	978-974-11-4918-6
ราคาปก	590 บาท
ราคารัณักศึษา	450 บาท
จำหน่ายที่	ภาควิชาวิสัญญีวิทยา
สอภณามข้อมูลที	คุณเจตตนี
เบอร์โทร	0-7445-1651, 0-7445-1652 เบอร์ภายใน 1651, 1652

รวบรวมองค์ความรู้ใหม่ทีทันสมัยอันเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยตั้งแต่ก่อน ระหว่าง และ หลังการให้ยาระงับความรู้สึกในด้านต่างๆ ได้แก่ การให้ยาระงับความรู้สึกสำหรับผู้ป่วยเฉพาะโรค (โรค หัวใจ ระบบทางเดินหายใจ ตับ ไต ต่อมไทรอยด์ อุบัติเหตุ และโรคอ้วน) การให้ยาระงับความรู้สึก สำหรับการผ่าตัดเฉพาะด้าน (การผ่าตัดตมออง ไซสันหลัง กระดูกและข้อ ตา หู คอ จมูก การผ่าตัด สอังกออง และหัตถการนอกห้องผ่าตัด) การให้ยาระงับความรู้สึกสำหรับผู้ป่วยเฉพาะกลุ่ม (เด็ก ผู้สูงอายู หญิงตั้งครรภ์ และผู้ป่วยนอก) ภาวะแทรกซ้อนระหว่างการให้ยาระงับความรู้สึกและการดูแลแก้ไข การดูแลให้ยาระงับปวดหลังผ่าตัด รวมถึงการดูแลบำบัดด้วยออกซิเจน การใช้เครื่องช่วยหายใจชั้น พื้นฐาน พร้อมการแปลผลก๊าซในเลือดแดง หนังสือเล่มนี้จึงอาจเป็นคำตอบหนึ่งสำหรับหลายคำถาม ทีมีในใจของบุคลากรทางวิสัญญีและผู้เกี่ยวข้อง

แนวปฏิบัติสู่การลดอุบัติเหตุการณทางวิสัญญี



บรรณาธิการ	อ.วิรัตน์ วคินวงศ์, อ.ณทิลลา รุจิโรจนจินดากุล
ปีที่พิมพ์	กรกฎาคม 2551
จำนวนหน้า	350 หน้า
หมายเลข ISBN	978-974-11-4928-5
ราคาปก	400 บาท
ราคารัณักศึษา	300 บาท
จำหน่ายที่	ภาควิชาวิสัญญีวิทยา
สอภณามข้อมูลที	คุณเจตตนี
เบอร์โทร	0-7445-1651, 0-7445-1652 เบอร์ภายใน 1651, 1652

หนังสือ แนวปฏิบัติสู่การลดอุบัติเหตุการณทางวิสัญญี (Strategies to minimize anesthetic incidents) ก้าวทันกับความรู้ใหม่ๆในด้านการดูแลเพื่อลดอุบัติเหตุการณทีเกี่ยวข้องกับการระงับความรู้สึก ทั้งในส่วนของ organ protection, massive bleeding, difficult airway, peripheral nerve block, cyclo-oxygenase inhibitor, pre-eclampsia รวมถึง เนื้อหาสรุปเกี่ยวกับ evidence based medicine เป็นต้น โดยการเรียบเรียงจากอาจารย์แพทย์หลากหลายสถาบัน อาทิเช่น ศิริราช เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลานครินทร์ ฯลฯ



ว่าไปเรื่อย ๆ

รศ.พญ.ศิวาภรณ์ อุบลชลเขตต์

❁ สำนวนไทย/เทศ

ไม่ได้ด้วยเล่ห์ ก็เอาด้วยกล by hook or by crook
 ไม่เอาถ่าน bad egg, good for nothing
 ยิ้มแก้มแทบปริ smile from ear to ear
 ยืนกระต่ายขาเดียว stick to his guns
 เรื่องฉาวโฉ่ในครอบครัว/เรื่องน่าขายหน้าที่ต้อง
 ปิดเป็นความลับ skeleton in the closet
 เรื่องเหลวไหล/ไร้สาระ/กุซิ่น cock-and-bull story
 เล่นลูกไม้/เล่นตลก play a dirty trick



- ❁ สามี - นี่ไง น.ส.พ.ลงว่าโลกกำลังร้อน พลังงาน
กำลังสูญเสี เราควรเปลี่ยนวิถีดำเนินชีวิต
โดยคำนึงถึงโลกสีเขียว แล้วละ
ภรรยา - งั้นต่อไปนี่ ชั้นคงต้องแต่งชุดเขียว แล้วใส่
แต่แหวนมรกตซินะ



- ❁ - ไอ้เบ๊ยกนะมันเก่ง มันทำให้ลูกน้องที่ชอบ
ประจบเจ้านายประเภทอะไรๆก็ใช้คร้าบ
ถูกต้องแล้วคร้าบ งงไปเลย ด้วยการถาม
ลูกน้องว่า พวกคุณเห็นว่ามีผิดไหม



- ❁ เรือที่ผู้ชาย 3 คน นั่งมาด้วยกัน กำลังจะจม
นักธุรกิจโดดลงน้ำ ว่าไปทีเกาะซึ่งอยู่ไม่ไกลนัก
แต่ถูกฉลามเล่นงานซะก่อน
แพทย์ก็ทำแบบเดียวกัน และถูกฉลามเล่นงาน
เช่นกัน

ทนายความเป็นคนเดียวที่ว่ายไปที่เกาะได้
อย่างปลอดภัย โดยฉลามไม่ทำร้ายเลย
ผู้คนที่เกาะแปลกใจมาก ถามทนายว่า ทำไม
ฉลามจึงไม่เล่นงานเขา
ทนาย - คือว่า มันเป็นจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ
นะนะ



(shark นอกจากจะแปลว่าฉลามแล้ว ยังหมายถึง คนที่ละโมภ
มีเล่ห์เหลี่ยมชั้นเชิงหรือมีความสามารถพิเศษเฉพาะเรื่องอีกด้วย
คือฝรั่งเค้าชอบแซวหมอ ทนายความ นักการเมือง เป็นประจำ)

❁ เชื้อมัย เชื้อมัย

....ผู้ที่เข้าชมการแข่งขันอเมริกันฟุตบอล รอบ
ชิงชนะเลิศนั้น กินฮ็อตดอกราวๆ 2.2 ล้านชิ้น ซึ่ง
ถ้าเอามาวางต่อกันแล้วจะยาวถึง 356 ไมล์เชียวนะ
จะบอกให้



❁ คำที่เข้าท่า

- รสนิยมของพวกเรา คือไม่ชอบรถราคาถูๆ
แต่ชอบรถราคาแพง ที่ทางบริษัทลดราคาให้ถูกลง
มากๆ





ร่วมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวด้วยการกลับบ้าน

“วันสารทเดือนสิบ”