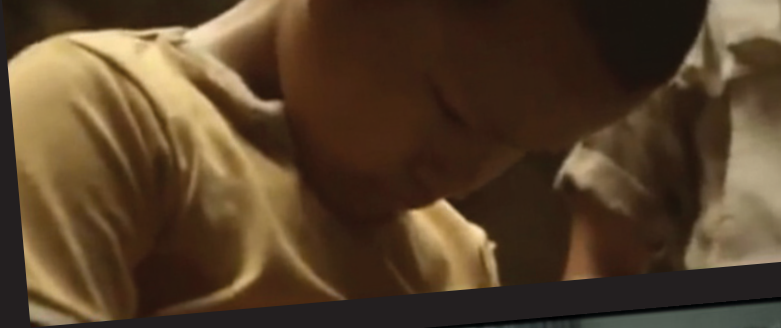




हमอรักษา “คน” (ไข้)

เจี๊รายขายยากระชากยาแก้ปวด 3 แผง กับยาธาตุ 1 ขวด
 ออกจากกระเป๋ากางเกงเด็กน้อย พร้อมหวาดอย่างสุดเสียงด้วยความโมโห :
 “...เอามาเนียณะ !! ไข้ขโมย ไหนคูสิ เออาอะไรไป เออาออกมาซิ จะเอาไปทำอะไร...”
 เด็กน้อยก้มหน้ายอมรับผิด พร้อมตอบแบบกตเสีงสวนออกไป :
 “...เอาไปให้แม่ !!”
 อาแปะร้านก๊วยเตี๋ยรีบเดินมาห้ามปรามด้วยน้ำเสียงนึ่งเรียบ พร้อมหันไปถามเด็ก :
 “...แม่ป่วยเธอ ??...” เด็กน้อยพยักหน้ารับ
 อาแปะจัดแจงจ่ายเงินแทนเด็ก และยื่นเกาเหลา 1 ถูง
 กับยาแก้ปวด 3 แผง ยาธาตุ 1 ขวด คินให้เด็กกลับไป
 เด็กน้อยค่อยๆ เอียงหน้าขึ้น หลบตามองหน้าอาแปะด้วยแววตาเศร้าสำนึกในบุญคุณ
 และเด็กน้อยก็รีบรับกึ่งกระชากถูงเกาเหลาแล้ววิ่งหนีจากไป
 30 ปี ผ่านไป...
 ในวันที่อาแปะล้มป่วยกะทันหัน ทั้งคำรักษาพยาบาล การต่อสู้ชีวิตอย่างสุดกำลัง
 ผู้รับผิดชอบไม่ใช่ใครที่ไหนด แต่เป็นเด็กน้อยคนนั้น





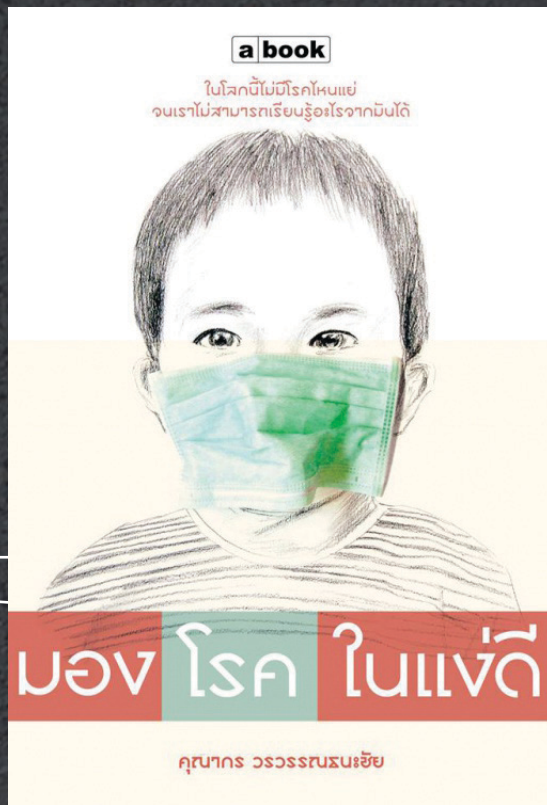
การให้ คือการสื่อสารที่ดีที่สุด

Giving is the best communication

เด็กน้อยที่ครั้งหนึ่งเคยทุกข์แสนทุกข์ หาทางออกไม่ได้ จำต้องขโมยเพื่อแลกชีวิตของแม่
วันนี้เขากลายเป็น “หมอ” หมอที่สำคัญในคำว่า “ให้”
หมอที่เข้าใจในความทุกข์ และบริบทความต้องการของ “คนป่วย”
ที่สำคัญเขาสำนึกในบุญคุณอาแปะ

ครับ !! นี่คือนจุดเริ่มต้น “ชีวิตหมอ” ของ “นายแพทย์ประจักษ์ อรุณทอง”
ผมใช้เวลากับการนั่งดูโฆษณา “ทรูฟ เอช” ตัวนี้หลายรอบมาก
และเรื่องนี้สะท้อนให้ผมคิดถึงเรื่องราวจุดเริ่มต้นของการเป็น “หมอ” ขึ้นมาว่า
คนส่วนใหญ่เขาเลือกประกอบอาชีพนี้เพราะอะไร ??
โดยผมคิดว่าหมอประจักษ์อาจต้องการเป็นหมอเพราะปมอดีตที่อยากช่วยแม่
หรืออยากเป็นหมอที่เป็น “ผู้ให้” เพราะรู้ซึ่งถึงการ “ได้รับ” จากการ “ให้” ของผู้ให้
แน่นอนครับ !! “หมอดู” ที่ชอบนั่งทางใน “คิดเอง” เอะเองเสรีจสรรพอย่างผม
เลยขอเชื่อว่าความตั้งใจของหมอประจักษ์ หรือของทุกคนที่อยากเป็นหมอ
มีสิ่งหนึ่งคล้ายกันนั่นคือ การอยาก “ช่วยเหลือคน”
หลายคนทำหน้างงๆ ว่าผมหยิบเรื่องนี้ขึ้นมาเล่าทำไม !?!





คำตอบคือ เพราะผมบังเอิญอ่านเจอ “เสียงสะท้อน” จากหมอถึงหมอ ในหนังสือ “มองโรคในแง่ดี” ที่เป็นเรื่องสั้นขายดี ของ “นายแพทย์คุณากร วรวรรณธนะชัย” ที่ส่งสัญญาณย้ำ “เตือน” ความทรงจำไปถึงเพื่อนหมอในวิชาชีพเดียวกัน ให้ระลึกนึกถึงคำว่า “การแพทย์ที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์”

จำได้มั๊ย ?? ตลอดหกปีในโรงเรียนแพทย์ นักศึกษาแพทย์ได้เรียนรู้วิธีการหลากหลาย ที่จะช่วยชีวิตของผู้ป่วยให้ยืนยาวต่อไป ตั้งแต่วิธีการง่ายๆ อย่างการเช็ดตัวลดไข้ ไปจนถึงทำให้ร่างที่หัวใจหยุดนิ่งไปแล้ว กลับมาเต้นใหม่อีกครั้ง และอยู่ต่อไปเรื่อยๆ แต่ทว่าสิ่งเดียวที่โรงเรียนแพทย์ไม่เคยสอนก็คือ

...เมื่อไหร่ควรจะหยุดทำสิ่งเหล่านี้

ทั้งนี้เพราะผู้ป่วยทุกคนกำลัง “สิ้นหวัง” และทุกข์แสนทุกข์อยู่กับ “ความหวัง” ภายในจิตใจ โดย “หมอคุณ” เองก็ยอมรับว่า ทุกวันนี้บ่อยครั้งที่เขา “เฟลอลิม” ไม่รู้สึกรู้สมกับ “ความทุกข์” ของผู้คนที่มารักษาตัวกับเขา และบ่อยครั้งที่เขา “หงุดหงิด” กับคนไข้ที่ชี้ก้างกลืนขนาด

เพราะเขามัวแต่สนใจใน “ข้อเท็จจริง” ทางการแพทย์

มากกว่าเรื่องราวชีวิตที่เป็น “ความรู้สึก” แห่งทุกข์ของคนไข้

แต่สิ่งที่ทำให้ “หมอคุณ” คิดได้ และอยากฝากให้เพื่อนหมอได้ติดตาม

นั่นคือคำสอนดีๆ จากอาจารย์หมอโกมาตร จึงเสถียรทรัพย์

ที่เปลี่ยนมุมมองใหม่ให้กับเขา จนกลายเป็น “จุดยืน” ด้านบวกของหมอคุณเรื่อยมา

และอยากให้เพื่อนหมอคิดแบบนี้เช่นกัน

“...เรามาเป็นหมอเพื่ออะไร คนไข้คือ คนธรรมดาๆ เขามาโรงพยาบาลเพราะมีความทุกข์ พวกเขาไม่ได้เรียนหมอ พวกเขาไม่รู้หรอกว่าขนาดรูม่านตาสัมพันธ์กับความดันในสมอง เราใช้เวลาถึง 6 ปี และเก็บประสบการณ์ต่างๆ ในทุกๆ วัน กับสิ่งเหล่านี้ ขณะที่เราใช้แค่ 6 นาที ในการถ่ายทออาการป่วยให้ผู้ป่วยฟัง ดังนั้นพวกเขาจะวิตกกังวล ไม่เข้าใจในเรื่องที่หมอพูดบ้าง มันก็ไม่เห็นจะน่าหงุดหงิดตรงไหนเลย และบ่อยครั้งไข่มั๊ย แม้คนไข้จะอยู่ตรงหน้าเรา แต่ดูเหมือนเราจะมองแต่...ไข้...โดยไม่เคยมองเห็น...คน...กันเลย...”

ทุกวันนี้ “หมอคุณ” จึงใส่ใจ ในเรื่องของ “คน” เป็นสิ่งแรก และเรื่อง “ไข้” ค่อยตามมาครับ ไม่เชื่อลองไปหาอ่านดูเองนะครับ...(หนังสือดีมากๆ)

แหม่ม !! ออกตัวโปรโมทหนังสือชะชานาคนี้ ขอบอกเลยว่าไม่มีคำโฆษณามาเอี๊ยวนะครับ

...มีแต่ใจล้วนๆ 555

อีกเรื่องหนึ่งที่ “โดนใจ” ผมมากในมุมมองของหมอคู่นี้ จนผมอดเสียไม่ได้ที่จะยกมาเล่าสู่กันฟัง นั่นคือมุมมองที่ “หมอคู” บอกว่า การเรียนทุกวันนี้ พอเราเรียนแล้วเราก็ลืม

ไม่ใช่ลืมสิ่งที่เราเรียน แต่ลืมสิ่งที่รู้ก่อนที่เราจะเรียน

นักศึกษาแพทย์ที่เก่ง คือ คนที่จำทุกสิ่งที่เรียนได้หมด

แต่นักศึกษาแพทย์ที่ดี ต้องเป็นคนที่ผ่านการเรียนหนักปีแล้วยังจำได้ว่า ก่อนจะเรียนเขาเคยรู้อะไร !!

เคยรู้สึกอย่างไรตอนเป็นไข้หวัด รู้สึกอย่างไรตอนแม่พามาตั้งรอตตรวจที่โรงพยาบาล

รู้สึกอย่างไรตอนหกล้มหัวแตก รู้สึกอย่างไรตอนโดนฉีดยา รู้สึกอย่างไรตอนโดนตรวจ

รู้สึกอย่างไรตอนที่นั่งรออยู่ที่หน้าห้องผ่าตัด รู้สึกอย่างไรกับคำว่าโรคมะเร็งต่างหาก

ทั้งหมดนี้คือมุมมองของ “คนธรรมดา” ที่การศึกษาอาจทำให้เขาหลงลืมบางสิ่งบางอย่างไป

เป็นมุมมองที่จะช่วยให้ “หมอ” หันกลับไปมอง “ตัวหมอ”

มุมมองส่วนตัวที่ “หมอคู” ใช้กำหนดใจให้มองผ่านกระจกบานใหญ่ที่เรียกว่า “หัวใจ”

เพื่อส่องดูตัวเขาเอง ว่าเขาแผลอหิม “ความเอื้ออาทร” ที่ใช้บำบัดทุกข์ให้กับผู้ป่วยไปมากน้อยเพียงใด

เชื่อผมมั๊ย ?? ว่าหมอคูคนนี้เขาคงหล่อมาก (ทั้งที่ไม่เคยเห็น)

เพราะเขาเห็นตัวเองใน “กระจกหัวใจ” อยู่เสมอ เขาจึงรู้ว่าเขาควรจะมีแต่งตัวเองอย่างไร

ให้ถูกต้องดูดีใน “เลื่อการัน” ของแพทย์อย่างมี “ความสุข” ทั้งต่อ “ตัวเอง” และ “ผู้ป่วย”

ครับ !! ผมลองจินตนาการกลับไป “โฆษณาทรูฟ เอช” อีกครั้ง

แต่ขอปรับบทใหม่ให้สอดคล้องกับรูปแบบหมอในมุมมองของ “หมอคู” ดู

โดยผมให้เด็กน้อยรับบทเป็น “คนป่วย” ที่ทุกข์จากอาการป่วยไข้

เจ้าร้านขายยา คือ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ชี้จุดหงิดในโรงพยาบาล

ทันใดนั้นมีอาแปะที่สวมบทเป็นหมอ เดินเข้ามาช่วยปลอบประโลมในทุกข์เหล่านั้น

ด้วยเกาเหลา “ความใส่ใจ” 1 ถูง “ยารับฟัง” สำหรับประจักษ์ปวดความกลัว 3 แผง

และยาธาตุ “ยิ้มแย้ม” ไว้วินิจฉัยความทุกข์ให้อีกหนึ่ง 1 ขวด

เด็กน้อยค่อยๆ เอียงหน้าขึ้นมอง และฉีกยิ้มในแวตตาล่องออก

อาการเจ็บป่วยกาย และความทุกข์ใจค่อยๆ มลายหายไป

จากนั้น จึงหันหลังรับวิ่งกลับไปหาแม่ด้วยใจที่เบิกบาน

ยังครับยังไม่จบ ผมขอต่อบทอีกสักนิคนะครับว่า

เพียงไม่นานเด็กน้อยวิ่งกลับมาหาอาแปะ(หมอ) อีกครั้ง

พร้อมพูดด้วยน้ำเสียงแบบกุด ๆ อย่างเอียงอายว่า...

“...แปะๆ แม่ฝากขอบคุณแปะที่เข้าใจในหัวอกของคนป่วย และแม่ก็รู้ว่า

แปะเหนื่อยที่ต้องคอยตรวจ และคอยสั่งยาเพื่อคลายทุกข์ให้กับผู้คนวันละมากๆ

แม่เลยฝากให้ผมบอกแปะว่า อยากให้แปะทานยาบำรุงที่ชื่อ...ยาเมตตา...

และดื่ม...น้ำใจ...ตามให้มากๆ 3 เวลาหลังอาหารนะครับ แปะจะได้ไม่เครียด

และหายหงุดหงิด เอาะ !! แม่ขอให้ช่วยจ่ายยานี้ให้เจ๊ๆ ทานกันด้วยนะครับ...”

เด็กน้อยพูดจบก็รีบวิ่งจากไป >>>

ปล.เนื้อความเหล่านี้ไม่ได้มีเจตนาร้ายใดๆ แม้แต่น้อย

แค่อยากให้มีหมอ พยาบาล และคนไข้มีรอยยิ้มกันถ้วนหน้าเท่านั้นเอง

แหม่ม !! ผมยังยืนยันครับว่า ผมยังให้ความเคารพหมอ

และรักพยาบาลอย่างสุดซึ้งเสมอมาอะครับ :)))



เคล็ดลับการกินยาสุขภาพชีวิต



“ยาก่อนอาหาร”...

ควรรับประทานก่อนอาหาร อย่างน้อย 30 นาที ในช่วงจังหวะที่ท้องว่าง และยังไม่ได้รับประทานอาหาร เพราะหากทานยาหลังจากกินข้าวแล้ว ตัวยาที่กินเข้าไปเจอกับกรดน้ำย่อยที่ใช้ย่อยอาหารในกระเพาะปริมาณมาก เป็นเหตุให้ตัวยาลูกทำลายและเสียประสิทธิภาพในการรักษาไป รวมถึงอาหารและส่วนประกอบของอาหารจะเป็นตัวลดการดูดซึมของยาเข้าสู่ร่างกายได้

การลืมนับรับประทานยาก่อนอาหาร

หากลืมนับรับประทานยาก่อนอาหาร ควรข้ามยามื้อที่ลืมนับไปเลย หรือรอให้กระเพาะอาหารว่างก่อน (ทานหลังอาหารมื้อนั้น) แล้วค่อยรับประทานยาได้ ประมาณ 2 ชั่วโมง ถ้าให้ดีควรทานยาก่อนอาหารมื้อถัดไปแทนดีกว่า (และไม่ควรเพิ่มขนาดยา)



“ยาหลังอาหาร”...

ควรรับประทานหลังอาหารทันทีและไม่ควรนานเกิน 15 นาที หลังอาหาร หรืออาจทานพร้อมอาหาร เนื่องจากกลุ่มยาเหล่านี้จะมีผลข้างเคียงที่สำคัญ คือ ระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน การรับประทานพร้อมหรือหลังอาหารทันทีจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้ รวมทั้งยาในกลุ่มนี้ต้องใช้กรดในกระเพาะอาหารช่วยในการดูดซึมยาเข้าสู่ร่างกายเท่านั้น

การลืมนับรับประทานยาหลังอาหาร

ถ้าลืมนับรับประทานยาหลังอาหาร สามารถรับประทานยาได้ทันทีที่นึกได้ และไม่เกิน 15 นาที หากนานกว่านั้นควรรอรับประทานหลังอาหารในมื้อถัดไปแทน (ไม่ควรเพิ่มขนาดยา) แต่หากกรณีที่ยานั้นมีความสำคัญมาก ควรหาอะไรทานแล้วค่อยทานยาตามก็ได้



“ยาก่อนนอน”...

ควรรับประทานยาก่อนเข้านอน 15-30 นาที เนื่องจากยามีผลข้างเคียงที่สำคัญ คือ ทำให้ง่วงนอน หรือวิงเวียนศีรษะ อาจส่งผลกระทบต่อผู้รับประทานยาในด้านการทำงาน (กรณีที่ยังไม่พร้อมจะเข้านอน) ทั้งนี้ยาที่ช่วยให้นอนหลับ มักใช้เวลาประมาณ 15-30 นาทีก่อนที่จะออกฤทธิ์ช่วยให้หลับ

การลืมนับรับประทานยาก่อนนอน

ถ้าลืมนับรับประทานยาก่อนนอน เมื่อมีเวลานอนเมื่อถึงเช้าของวันรุ่งขึ้น ก็ไม่ควรรับประทานยานั้นอีก



“ยารับประทานเวลามีอาการ”...

ควรรับประทานเมื่อมีอาการจริงๆ ยาในกลุ่มนี้มีฤทธิ์บรรเทาอาการมากกว่ารับประทานทุก 4-6 ชั่วโมง ทุก 8 ชั่วโมง หรือทุก 12 ชั่วโมง เวลามีอาการ เมื่อมีอาการสามารถรับประทานยาได้เลย ไม่ต้องคำนึงถึงมื้ออาหาร เนื่องจากไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารหรือไม่ ก็ไม่ส่งผลกระทบต่อฤทธิ์ของยา หลังรับประทานยาแล้วถ้ายังมีอาการอยู่สามารถทานยาซ้ำได้ ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ ไม่ควรรับประทานบ่อยกว่าที่ระบุไว้บนฉลาก เมื่อหายแล้วสามารถหยุดยาได้เลย

หมายเหตุ: ยาบางประเภท อาจมีวิธีรับประทานนอกเหนือไปจากยาโดยทั่วๆ ไปข้างต้น รวมทั้งยาบางประเภทอาจรับประทานก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แล้วแต่สะดวก เนื่องจากยาอาจมีการออกฤทธิ์ที่พิเศษหรือมีผลข้างเคียงอื่นๆ ซึ่งผู้ทำหน้าที่ส่งมอบยาเหล่านี้จะอธิบายวิธีการรับประทานเป็นกรณีๆ ไป