



## ใน กุมภาพันธ์ ของทุกปี

เป็นเดือนที่อบอวลไปด้วยความสุขของการแสดงออกซึ่งความรักและความห่วงใย ต่อคนที่เรารพรารถนาดี ที่อยากให้มีความสุขไปกับเราในทุก ๆ วัน เป็นที่รับรู้โดยสากลทั่วโลกว่า กุมภาพันธ์ นี้ เป็นเดือนแห่งความรัก ซึ่งมี Valentine's Day วันสำคัญสำหรับคู่รัก ที่ได้มีช่วงเวลาดี ๆ ที่ได้ส่งมอบความรู้สึกให้แก่คนที่พิเศษ โดยมีสื่อกลางผ่านดอกกุหลาบ ดอกไม้ที่ใช้แทนความรู้สึกส่งไปถึงกันและกัน ธรรมเนียมปฏิบัติเช่นนี้ ได้กำเนิดขึ้นตั้งแต่ช่วงกลางยุคโรมันและถูกส่งต่อมาจนถึงยุคปัจจุบัน โดยคนโบราณยุคนั้น ได้มีความเชื่อเรื่องเทพคิวปิด เทพตัวน้อยถือคันธนู มีหน้าที่คอยยิงลูกศรรักให้ปักไปตรงกลางอกให้ใจสองใจแนบชิดกัน เกิดเป็นคู่รักพรหมลิขิตจากฟ้าผ่า ถือเป็นเรื่องราวดีดีที่เล่าต่อกันมา มาถึงตรงนี้แล้ว นี่คงเป็นเดือนในฝันของใครหลาย ๆ คน เพราะมองไปที่ทางไหนทุกอย่างก็ถูกรายล้อมไปด้วยความรัก ทำให้หัวใจดวงน้อย ๆ ของใครหลายคนได้พองโต

แต่ทั้งหมดที่กล่าวมาคงไม่ใช่สำหรับเขาคนนี้ คนที่เหมือนมีลูกศรยิงปักตรงกลางหน้าอก อยู่ ๆ เขาก็รู้สึกเจ็บแน่นตรงหัวใจ บิบบแน่นอย่างทรมาน รวากับเหมือนมีเท้าข้างขนาดมหึมา กำลังกดทับ เขาล้มตัวลงบนพื้น ในไม่ช้าเสียงหัวใจที่เคยดังสนั่นก็ได้หยุดนิ่งลง สำหรับเขานั้น ณ เวลานี้ โลกทั้งใบได้หยุดหมุนไปในชั่วขณะ แสงที่ส่องสว่างรอบตัวบัดนี้เปลี่ยนเป็นความดำมืดสนิท ถ้าสิ่งที่ปักตรงกลางอกเขาไม่ใช่ความรู้สึกของลูกศรคิวปิดแต่กลับเป็นตรีศูลจากเทพซุสที่แสนเจ็บปวดและทรมาน ถ้าเดือนนี้เป็นเดือนสุดท้ายของชีวิตเขา การบอกลาคนรักก่อนลาจากเพียงเล็กน้อยก็ไม่มีโอกาสทำได้ เดือนนี้คงเป็นความโหดร้ายที่สุดที่โลกใบนี้ได้มอบให้กับเขาแล้ว แต่ถึงอย่างไรเดือนนี้ยังคงเป็น กุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรัก ที่ทุกคนมีโอกาสกลับมาหัวใจที่พองโตได้อีกครั้งเสมอ

## 23 กุมภาพันธ์ 2563 ช่วงเวลายามเย็นของวันหยุดสุดสัปดาห์

ขณะกำลังเดินขึ้นบันไดไปยังชั้นสองของหอพักนักศึกษา 2 ที่สถาบันการแพทย์จักรีนฤพดินทร์ ซึ่งสามารถมองเห็นความเคลื่อนไหวของผู้คนที่อาคารนั้นหนาแน่นและศูนย์การกีฬาได้อย่างชัดเจน ทันใดนั้นได้สังเกตเห็นปฏิกิริยาบางอย่างของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ทั้งกึ่งวิ่งกึ่งเดิน พร้อมเรียกวิทยุสื่อสารกันสนั่นหวั่นไหว จึงมองรอดผ่านช่องกระจกบริเวณบันได พบว่า มีชายวัยกลางคนนอนแน่นิ่งบนทางเดินเท้าบริเวณด้านหลังตึกหอพักนักศึกษา 2 เยื้องด้านหน้าทางเข้าอาคารนั้นหนาแน่นและศูนย์กีฬา พร้อมกันนั้นก็ได้ยินเสียงตะโกนของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยว่า



## Behind The Scene

## เรื่องเล่าเรัฟพลบ

นายยุรนันท์ ภูโทถ้ำ  
นักปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล

### “มีคนเป็นลม ๆ”

แต่จากประสบการณ์เท่าที่ประเมินด้วยสายตาพบว่าชายคนนั้นนอนแน่นิ่งเกินกว่าคนเป็นลมทั่ว ๆ ไป ในเสี้ยววินาทีที่ได้ตัดสินใจวิ่งลงไปเพื่ออยากประเมินอาการให้แน่ชัดและได้ช่วยเหลือให้ทันท่วงที ในหัวก็ภาวนาอย่าให้สิ่งที่กำลังหวั่นใจเกิดขึ้นกับชายคนนี้เลย ระหว่างทางได้เจอน้อง ๆ นักศึกษาฉุกเฉินการแพทย์กลุ่มหนึ่ง ก็เรียกให้วิ่งไปด้วยกัน ซึ่งภายหลังนักศึกษากลุ่มดังกล่าวนี้ได้เป็นกำลังสำคัญหลักในการเข้าช่วยผู้ป่วยรายนี้ไว้ เพียงอดีตใจเดียวก็วิ่งมาจนถึงตัวผู้ป่วย ครั้งแรกที่พบก็รับรู้ได้เลยว่าสิ่งที่กลัวมาโดยตลอดก็ได้เกิดขึ้นกับเขาชายวัยกลางคนผู้นี้แล้ว ภายในจิตใจสำนึกคิดแล้วว่า

### “เรามีเวลาเพียง 4 นาทีเท่านั้น ที่จะคว้า 1 เปอร์เซนต์ที่เหลืออยู่นี้ไว้ได้”

ในเสี้ยววินาทีที่รู้ว่ามีคนหมดสติ ไม่หายใจ หัวใจหยุดเต้น นอนแน่นิ่งอยู่ตรงหน้า เสียงความคิดนั้นก็ตึงกิ่งก้องขึ้นมาทันที ช่วงขณะร่างกายก็ได้ตอบสนองไปเองโดยไม่รู้ตัว นั่งคุกเข่าลงข้างลำตัวผู้ป่วย พร้อมกับใช้มือสองข้างเอี๊ยมไปตบไหล่เรียกผู้ป่วยในทันที แต่ถึงกระนั้นก็ไร้ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองกลับมา สายตาสองข้างของเราจ้องมองหน้าอกและท้องก็ไม่พบการขยับของทรวงอก หลังจากนั้นใช้สองนิ้วเลื่อนไปคลำชีพจรบริเวณคอ นับ 1-10 ภายในใจ ไม่ปรากฏจังหวะการเต้นของหัวใจเลยสักครั้ง จากการประเมินก็พบได้ทันทีว่าผู้ป่วยได้หัวใจหยุดเต้นอย่างแน่นอน จึงรีบตะโกนแจ้งให้เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยแจ้งขอความช่วยเหลือไปยังทีมรถพยาบาลฉุกเฉิน พร้อมทั้งแจ้งให้นักศึกษาฉุกเฉินการแพทย์วิ่งไปนำเครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจชนิดอัตโนมัติ หรือ AED (Automated External Defibrillator) จากอาคารนั้นหน้าการในทันที

ไม่ก็อดีตใจผู้คนแถวนั้นก็วิ่งกรูเข้ามาพร้อมยื่นมือช่วยเหลือ และทันใดนั้นก็ได้ตัดสินใจลงมือเริ่มด้วยการทำ CPR (การกดนวดหน้าอกในผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน) โดยไม่ลังเล “หลายท่านคงทราบที่อยู่แล้วว่า ถ้าหากพบผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น การช่วยเหลือที่เหมาะสมที่สุด คือ การกดนวดหน้าอกอย่างมีประสิทธิภาพ ร่วมกับการใช้เครื่อง AED เพื่อพยุวงการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะสมองและหัวใจ หากการช่วยเหลือเกิดขึ้นด้วยความล่าช้าหรือผิดวิธี ก็จะส่งผลให้อวัยวะที่สำคัญเหล่านี้เกิดความเสียหายและเริ่มตายลงได้ จากการขาดเลือดและออกซิเจนไปเลี้ยง” หลังจากนั้นก็เริ่มผันตัวเองรับหน้าที่เป็นผู้นำทีม (leadership) ในการช่วยเหลือผู้ป่วยชั่วคราวก่อน ขณะที่ทีมก็ซีพีขึ้นสูงมาถึง โดยมีนักศึกษาฉุกเฉินการแพทย์ช่วยกันกดนวดหน้าอก ณ จุดเกิดเหตุ (bystander CPR at scene) อย่างมีประสิทธิภาพ (high quality CPR)

เมื่อเครื่อง AED มาถึง ก็ทำการเปิดเครื่องและแปะแผ่นช็อกไฟฟ้าบริเวณหน้าอกผู้ป่วยตามรูปสัญลักษณ์ที่แสดงบนแผ่น หลังจากแปะแผ่นช็อกไฟฟ้าเครื่อง AED สำเร็จ พบว่าเครื่องแจ้งแนะนำให้ช็อก และให้กดปุ่มช็อกตรงไฟสีแดงบริเวณตรงกึ่งกลางเครื่อง โดยมีนักศึกษาฉุกเฉินการแพทย์ได้กดไป 1 ครั้ง ก่อนกดช็อกได้ให้สัญญาณทุกคนโดยรอบว่า



“หนึ่งฉันทอย สองคุณดอย สามทุกคนดอย” ซึ่งเป็นข้อดีที่ทำให้ผู้เข้าช่วยเหลือไม่เสี่ยงต่อการถูกเครื่องช็อกไฟฟ้าไปด้วย

และในจุดเกิดเหตุเองมีบุคลากรและนักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพหลายท่าน จึงคุ้นเคยกับการใช้เครื่องมือเป็นอย่างดี หลังจากนั้นกลับคนเริ่มทำ CPR ต่อในทันที โดยมีหนึ่งคนกดหน้าอกและอีกคนช่วยเปิดทางเดินหายใจแบบยกขากรรไกร (jaw thrust) หลังจากเวลาผ่านไป 2 นาที เครื่อง AED ก็แจ้งให้หยุดเพื่อประเมินคลื่นไฟฟ้าหัวใจผู้ป่วยอีกครั้ง ไม่นานเครื่องก็แจ้ง

แนะนำให้ช็อกและให้กดปุ่มช็อกตรงไฟสีแดงกึ่งกลางเครื่อง ในครั้งนี้ก็ยังคงเป็นนักศึกษาฉุกเฉินการแพทย์เช่นเคยที่กดไปอีก 1 ครั้ง โดยให้สัญญาณว่า “หนึ่งฉับถอย สองคุณถอย สามทุกคนถอย” และได้สลับเปลี่ยนตำแหน่งก่อนการเริ่มทำ CPR ครั้งต่อไปในทันที

หลังจากเวลาผ่านไปประมาณ 1 นาที ผู้ป่วยเริ่มตื่นรู้สึกตัว โดยมีเสียงร้องคราง อือ ออ และขยับแขนปิดได้เล็กน้อย จึงแจ้งให้ทุกคนหยุดทำ CPR และประเมินอาการผู้ป่วยซ้ำ พบว่ามีชีพจรคืนกลับมา ในตอนนั้นไบหน้าทุกคนเต็มไปด้วยรอยยิ้มแห่งความภาคภูมิใจและมีเสียงปรบมือแสดงการต้อนรับกลับมาการมีสัญญาณชีพอีกครั้งของผู้ป่วย ระหว่างนี้ไม่รอช้าได้ช่วยจัดท่าพักฟื้นในท่านอนตะแคง (recovery position) ขณะรอทีมกู้ชีพขั้นสูงมาดูแลรักษาในขั้นต่อไป หัวใจคนไข้ได้กลับมาเต้นพองโตอีกครั้ง ท่ามกลางความปิติยินดีของทุกคนที่มาช่วยเหลือ ที่แสดงออกผ่านทางสีหน้า ความรู้สึกในตอนนั้น สิ่งที่เคยหนักอึ้งเหมือนแบกภูเขาเอาไว้ ได้พังทลายหายไปชั่วพริบตา



ไม่นานรถพยาบาลกู้ชีพขั้นสูงก็มาถึง ณ จุดเกิดเหตุ และได้เข้าประเมินพร้อมให้การช่วยเหลือผู้ป่วยในทันที หลังจากที่ได้ขึ้นรถพยาบาลและอยู่ในมือทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแล้ว ก็ได้แต่ส่งยิ้มและกำลังใจให้ผู้ป่วยรอดปลอดภัยสามารถกลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติสุขได้ดังเดิม เมื่อได้มีเวลาพักหายใจก็ได้กลับมาย้อนดูเหตุการณ์ ว่าเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นนั้น เกิดในช่วงเวลาเพียง 5 นาที แต่ทำไมไม่รู้ในห้วงเวลาขณะช่วยผู้ป่วยอยู่นั้น กลับรู้สึกราวกับว่าเวลาได้เดินช้าและยาวนานมากเหลือเกิน ภาพที่เห็น เสียงที่ได้ยิน ชัดเจนในทุกอณู แต่นั่นคงไม่ใช่ประเด็นหลักสำคัญเท่าวันนี้ วันที่ทุกคนต่างร่วมมือกันช่วยเหลือชีวิตเพื่อนมนุษย์อย่างสุดความสามารถ แม้บางอย่างอาจเป็นเพียงส่วนเล็กน้อย แต่เมื่อเทียบกับผลลัพธ์ที่ได้นั้น มันยิ่งใหญ่มหาศาลอย่างเทียบเป็นมูลค่าได้เลย เพราะนี่คือการได้ต่อลมหายใจให้กับอีกหนึ่งชีวิต

## ไม่กี่เดือนต่อมา

พบว่ามีของฝากกล่องใหญ่จากชายคนหนึ่ง จำหน้าของจดหมายขอบคุณถึงคนที่ได้ช่วยเหลือเขาไว้ในวันนั้น ภายในกล่องบรรจุผลไม้ประจำฤดูกาลไว้หลายชนิด ซึ่งเขาได้ฝากข้อความมาบอกว่า “ตอนนี้เขาได้ลาออกจากการประจำแล้ว และผันตัวมาทำสวนผลไม้กับทางครอบครัวที่บ้าน ซึ่งเขามีความสุขมากกับชีวิต ได้ใช้ชีวิตอย่างปกติสมบูรณ์ ตอนนี้เขาได้เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นคนดูแลคนอื่น ๆ ภายในบ้าน เป็นเสาหลักของครอบครัวอย่างเต็มตัวแล้ว” เราในฐานะพลเมืองคนหนึ่ง ถือเป็นความภาคภูมิใจอย่างมากที่ได้มีโอกาสช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้รอดพ้นจากภาวะวิกฤตสูงสุดของชีวิตได้ ในฐานะครูผู้เคยถ่ายทอดความรู้การช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support: BLS) ให้แก่ผู้อื่น นี่เป็นความสำเร็จในจิตใจที่พิสูจน์ได้ว่าสิ่งที่ได้ถ่ายทอดไปนั้นมีความหมายและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้นที่ต้องการการช่วยเหลืออย่างสูงสุด การมีความรู้แม้เพียงพื้นฐานสามารถประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ ก็นำมาซึ่งผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ได้เสมอ

## 4 เดือนต่อมาหลังจากเหตุการณ์นั้น

มีหนังสือเชิญ ส่งจากสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ เสนอให้เข้ารับรางวัล Health Emergency Response Outstanding Award (HERO Award) ในวันจันทร์ที่ 15 มิถุนายน 2563 ณ อาคารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข จากที่ได้เข้าช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในครั้งนั้น รางวัลอันทรงเกียรตินี้ ถือเป็นสิ่งย้ำเตือนใจให้ระลึกถึงวันที่เราเคยถวายสัตย์ปฏิญาณต่อ “พระบิดา” และยังคงยึดเป็นปณิธานของในการใช้ชีวิต รวมถึงการประกอบวิชาชีพมาจนถึงทุกวันนี้ นั่นก็คือ

“ขอให้ต่อประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง  
ลาภภรรพ์และเกียรติยศจะตกมาแก่ท่านเอง ถ้าท่านทรงธรรมะแห่งวิชาชีพไว้ให้บริสุทธิ์”



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ติดตามข้อมูลสุขภาพ  
+ ที่คุณไม่ควรพลาด!!



LINE OFFICIAL



Ramathibodi



รวบรวมข้อมูลสุขภาพมาไว้ในมือคุณแล้ว

INFOGRAPHIC



VIDEO

**ฤดูฝนมาแล้ว**  
เด็ก ๆระวัง โรคมือเท้าปากให้ดี

โรคมือเท้าปาก เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส โดยทั่วไปจะหายใน ๑-๒ สัปดาห์แล้วจะมีรอยแผลพุพอง

**อาการ**  
มีไข้สูง มีแผลในปาก มีแผลที่มือเท้า

**การป้องกัน**  
หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้ป่วย  
ล้างมือบ่อยๆด้วยสบู่  
รับประทานอาหารที่ปรุงสุกแล้ว

**การรักษา**  
พักผ่อนให้เพียงพอ  
ดื่มน้ำสะอาดมากๆ  
ใช้ยาแก้ปวดตามคำแนะนำของแพทย์

**ติดต่อ**  
โทรสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร ๐๒-๒๖๕๔-๖๖๖๖  
โดยขอแจ้งชื่อโรงพยาบาลรามาธิบดีด้วย

**ลดแป้ง แล้วน้ำหนักลด**  
จริงหรือไม่?

จริงในระยะสั้น เพราะ:

- 1 การลดอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง จะทำให้โปรตีนในร่างกายไม่เพียงพอ ส่งผลให้กล้ามเนื้อสลายไป เหลือแต่ไขมันสะสม
- 2 เมื่อร่างกายขาดโปรตีน จากคาร์โบไฮเดรตที่ลดลง ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย

**ข้อควรระวัง หากลดแป้งโดยไม่มีการลดไขมัน**

- ทางการแพทย์ แนะนำว่า ในปริมาณที่เหมาะสมแล้ว การลดคาร์โบไฮเดรตเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้
- ควรลดทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนลดแป้งโดยไม่ลดไขมัน

**5 อาการ ฝ้าระวัง โรคเบาหวาน**

Healthy and fit with Rama

**ฉีดวัคซีน COVID-19 แล้วล้มเลือดออกัน !**  
จริงหรือไม่ ?

Healthy and fit with Rama

**โรคผิวหนังแพ้แสงอันตรายแค่ไหน?**

Healthy and fit with Rama

**12 ข้อปฏิบัติ เมื่อผู้ป่วยโควิด-19 ต้องกักตัวที่บ้าน**

1. งดไปทำงาน
2. งดไปโรงเรียน
3. งดไปสถานที่แออัด
4. งดไปสถานที่สาธารณะ
5. งดไปสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
6. งดไปสถานที่ที่มีคนสูงอายุ
7. งดไปสถานที่ที่มีคนป่วย
8. งดไปสถานที่ที่มีคนมีโรคประจำตัว
9. งดไปสถานที่ที่มีคนมีโรคเรื้อรัง
10. งดไปสถานที่ที่มีคนมีโรคติดต่อ
11. งดไปสถานที่ที่มีคนมีโรคภูมิแพ้
12. งดไปสถานที่ที่มีคนมีโรคอื่น ๆ

สิ่งสำคัญระหว่างกักตัวที่บ้าน

**วัคซีนโควิด-19 ชนิดเอ็มอาร์เอ็นเอ (mRNA COVID-19 vaccine)**

ชนิดนี้ใช้เทคโนโลยีใหม่ ที่สามารถสร้างโปรตีนของไวรัสโควิด-19 ได้

ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 3 สัปดาห์

**ข้อดี**  
• ผลิตง่ายและรวดเร็ว  
• สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อรับมือกับไวรัสสายพันธุ์ใหม่ได้  
• ไม่ใช้เซลล์สัตว์ในการผลิต

**ข้อจำกัด**  
• วัคซีนชนิดนี้ยังอยู่ในขั้นทดลอง  
• ยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับความปลอดภัยในระยะยาว

สแกนเพิ่มเพื่อนกันได้เลย

