

พบว่าความสุขที่แท้จริงไม่ใช่ที่เราทำอะไร แต่มันอยู่ที่ว่าเราทำได้ทำอะไร

รศ. นพ. ฉันทชาย ลิทธิพันธุ์
นายกสมาคมเวชบำบัดวิกฤตแห่งประเทศไทย



แรงบันดาลใจในการเลือกเรียนแพทย์ โดยเฉพาะสาขาโรคปอด

ผมจบมัธยมต้นจากสาธิตจุฬาฯ แล้วเรียนต่อมัธยมปลายที่เตรียมอุดมฯ สำหรับแรงบันดาลใจที่เลือกเรียนแพทย์ ส่วนหนึ่งมาจากค่านิยม สมัยก่อนคนเรียนเก่งต้องเลือกหมอหรือวิศววะ ผมมีฝาแฝดน้องชายก็ตกลงกันว่าเขาไปเรียนวิศววะ ผมเลือกแพทย์เองเลย ด้วยบุคลิกผมที่อาจจะใจเย็นกว่าเขานิดหน่อย และมีน้ำเป็นหมอกก็เห็นชีวิตความเป็นแพทย์ของท่านด้วย ขณะนั้นผมสอบเทียบได้ ก็ลองสอบเอนทรานซ์ดูโดยเลือกแพทย์ 6 อันดับเลย เผลอสอบได้แพทย์จุฬาฯ ก็ตั้งใจเรียนจบแล้ว ก็มาใช้ทุนที่โรงพยาบาลตำรวจ 3 ปี เป็นช่วงที่ดีที่ได้ดูคนไข้เยอะ เมื่อครบแล้วก็กลับมาเทรนแพทย์ประจำบ้านที่โรงพยาบาลจุฬาฯ

ตอนเรียนแรก ๆ ก็ชอบเด็ก แต่รู้ว่าเรา Emotional กับเด็กมากไปหน่อย งานศัลย์ก็ขี้เกียจ ยืน ก็คิดว่าเรียนหมอ med ดีแล้ว มีแนวคิด หลักการ มีหัตถการผสมกัน สุดท้ายก็ตัดสินใจเรียนต่อทางด้านอายุรศาสตร์ จากนั้นก็เรียนต่อยอดทางด้านเวชบำบัดวิกฤตที่ Mayo Clinic ต่อยอดทางด้าน chest ที่ Seattle University of Washington ประเทศสหรัฐอเมริกา เรียนด้วยทุนของตัวเอง ทั้ง 2 ด้านเลย เมื่อจบมาก็ติดต่อกับทางจุฬาฯ ด้วย เพราะเราเป็นศิษย์เก่า เป็นแพทย์ประจำบ้าน อาจารย์ก็รู้จัก พอตีมีตำแหน่งว่างเลยได้มาเป็นอาจารย์แพทย์ที่รพ.จุฬาฯ

Expert Focus เป็นคอลัมน์จากการสัมภาษณ์ทัศนคติ มุมมอง แบบแผนการดำเนินชีวิตของแพทย์ต้นแบบในสาขา โดยมุ่งหวังให้เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย สำหรับแพทย์รุ่นใหม่ในการประกอบวิชาชีพ ทั้งนี้ แพทย์ท่านใดสนใจเสนอชื่อ สามารถติดต่อแจ้งชื่อได้ที่เจ้าหน้าที่กองบรรณาธิการ ตามรายละเอียดหน้าสารบัญ

เหตุที่เลือกเรียน chest กับ critical care เพราะต้องการให้ความเป็น medicine ดุเดือดนิดหน่อยไม่ได้จัดชิดมากนัก รู้สึกว่าเป็นเรื่องซึ่งท้าทาย ไม่ใช่เป็นศัลยกรรม แต่มีหัตถการบ้าง ทุกวันนี้คิดว่าตัดสินใจไม่ผิด ส่วนหนึ่งอาจเป็นชะตาชีวิตที่พอดีเราสมัครแล้วได้ไปด้วย ซึ่งไม่ค่อยมีคนมาเทรนทางด้านนี้ ผมคิดเสมอว่าเราเลือกทางเดินแล้ว เราก็ต้องเดินไปและทำให้ดีที่สุด



เป้าหมายที่มีการตั้งไว้ในกรเป็นแพทย์และการใช้ชีวิต

เป้าหมายทางการรักษาโรค เราก็อยากจะทำสำเร็จในการเป็นผู้เชี่ยวชาญ ถ้าเราอยู่ในสาขาไหน เราก็อยากเป็นคนซึ่งผู้ป่วยให้ความไว้วางใจได้ เหมือนกับว่าเขารู้สึกศรัทธาที่จะมาหาเรา และเราก็พร้อมให้การดูแลเขาอย่างดีที่สุด

การสอนเป็นสิ่งที่ผมชอบ ผมหวังให้ผู้ฟังมีความสุข และสามารถนำสิ่งที่เราสอนไปใช้ได้ ความเป็นครูต้องอาศัยเทคนิคและต้องมีวิธีการเฉพาะบางอย่างสอนกันไม่ได้ เราก็ต้องพัฒนาตลอดเวลา เพื่อให้ครูและลูกศิษย์มีความสุขในการทำหน้าที่ร่วมกัน

เป้าหมายทางด้านงานวิจัย ผมคิดว่างานวิจัยเป็นหน้าที่ของอาจารย์ในโรงเรียนแพทย์ แต่ละคนมีความสามารถในการทำวิจัยไม่เหมือนกัน ผมเองไม่ได้โฟกัสมากในงานวิจัย แต่ก็สนใจในบางประเด็น อย่างเรื่อง End of life และเรื่องการเลิกสูบบุหรี่ 2 เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ประสบการณ์ตรงเห็นว่าเป็นปัญหา เลยคิดว่าถ้าเราได้มีข้อมูลออกมาแล้ว มันก็จะช่วยให้นำไปพัฒนาในเรื่องการดูแล

สำหรับเป้าหมายการใช้ชีวิต พบว่าความสุขที่แท้จริงไม่ใช่ว่าเราได้อะไร แต่มันอยู่ที่ว่าเราได้ทำอะไร สิ่งที่เราทำแล้วมันเป็นประโยชน์กับคนอื่น ดูเหมือนเป็นความสุขที่กลับมาหา มันมากกว่าความสุขที่เราได้โดยวิธีอื่นที่เข้ามาโดยฉาบฉวย

เป้าหมายดังกล่าวสำเร็จได้หรือไม่อย่างไร

เป้าหมายทางการรักษา การดูแลผู้ป่วยมีทั้งที่เราพอใจมากเป็นประสบการณ์ที่ดี และมีประสบการณ์ซึ่งเราอยากจะมี เราควรต้องพยายามแบ่งเวลา และใช้เวลากับคนไข้ให้เยอะขึ้น เคสไหนซึ่งที่เราเรียนรู้กับมัน เคสไหนที่เรามีโอกาสพัฒนา ต้องพยายามเก็บมาใช้ในการพัฒนาผู้ป่วยคนต่อไป สุดท้าย

เราต้องมองประโยชน์คนไข้เป็นอันดับหนึ่ง ผมรับประกันได้สำหรับน้องทุกคน โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดมันจะน้อยมาก

เป้าหมายทางการเรียนการสอน ในแง่ความรู้สึกส่วนตัวคิดว่า ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง ผมเชื่อว่าเราได้พัฒนาการสอน พัฒนาหลักสูตรและวิธีการเรียนการสอนในคณะแพทย์ แต่แน่นอนถ้าเราสามารถสอนอะไรที่มี impact มาก ๆ โดยคนฟังเอาไปปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลคนไข้หรือว่าการดำเนินชีวิตน่าจะเป็นผลดี

เป้าหมายทางการวิจัย ผมไม่ได้เด่นมาก และไม่ได้ใช้เวลากับช่วงนี้มากพอ แต่ก็ทำการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ที่อยู่जूฬา คือ เรื่องเลิกสูบบุหรี่และเรื่อง End of life ซึ่งเป็น practice เยอะ เพราะมุมมองของความเป็นแพทยวิฤกตเห็นเรื่องความตายเยอะ ผมคิดว่าการร่วมกันพัฒนา End of life ใน รพ.जूฬา ก็ได้นำไปเผยแพร่ องค์ความรู้ในที่ต่าง ๆ ก็เป็นสิ่งที่ว่ามีความจำเป็น

เป้าหมายทางการใช้ชีวิต ความรู้สึกส่วนตัวผมมีความสุข นี่สำคัญมากกับวิชาชีพที่ผมทำ มีความสุขที่เห็นคนไข้ของเรามี feedback ได้ผลดีจากการรักษา เป็นความสุขทางใจมาก ๆ รู้สึกว่าตัดสินใจไม่ผิดที่เลือกเรียนแพทย์ ไม่ผิดที่เลือกเป็นอาจารย์และไม่ผิดที่เลือกเรียนสาขาวิชานี้ ในส่วนตัวสิ่งนี้ถือว่าสำเร็จแล้ว ส่วนสิ่งที่ตามมา ซึ่งไม่ได้เป็นเป้าหมายของผม เช่น เราได้มาทำงานบริหารก็เพิ่มความรู้สึกที่ดีขึ้นแล้ว ถ้าเราทำแล้วรู้สึกว่ามันทำให้องค์กรก้าวหน้าขึ้นไป

มีบางครั้งก็เป้าหมายไม่สำเร็จ เกิดจากอะไร ควรปรับปรุงเรื่องอะไร

ผมรู้สึกว่าบางครั้งเราทำงานหลายเรื่องมากไป อาจจะเตือนน้อง ๆ โดยเฉพาะแพทย์ที่จบใหม่ ๆ ว่าบางครั้งเราทำงานมาเยอะ เราไม่ได้โฟกัสจดจ่อ งานบางอย่างดีพอ ไม่สามารถลงไปโนแนวลึกได้ ผลที่ได้อาจจะไม่ดีอย่างที่เราคาดไว้ เพราะฉะนั้นการพยายามหาจุดโฟกัสเป็นสิ่งสำคัญ เราต้องตั้งเป้าหมายและพยายามไปให้ถึงตรงนั้น โดยการจัด

เวลา จัดลำดับความสำคัญ ปกติทุกคนจะเลือกสิ่งที่ทำแล้วมันง่าย มันสบายใจ แต่อาจไม่สำคัญ เราต้องเตือนตัวเองเสมอว่าตอนเช้ามีอะไรที่สำคัญ ต้องทำไปก่อนให้มันจบไม่อย่างนั้นก็ไม่ทำ จะเลือกสิ่งที่ยากทำไม่ได้ ผมก็พยายามปรับพฤติกรรมอยู่ พอมาโฟกัสทุ่มเทจริง ๆ มันก็ทำได้จบไป เพียงแต่เราชอบให้รอไว้ก่อน

มีคนพูดเสมอเลยว่า เลี้ยงลูกไม่ต้องบอกเขาว่าทำอะไรหรอก แต่ให้เขาตั้งเป้าหมายแล้วดูว่าเขาจะหาวิธีไปถึงจุดนั้นได้อย่างไร มันก็เหมือนกับชีวิต เราทุกคนเป้าหมายเหมือนกัน แต่วิธีต่างกันมากที่จะไป แต่ถ้าเรามี commit กับเป้าหมายนั้นและพยายามไปให้ถึง นั่นคือเรื่องความสำเร็จของเรา



สิ่งที่ตั้งไว้ลำดับต่อไป

ตอนนี้ผมคงโฟกัสตำแหน่งงานที่ผมทำอยู่คือ การพัฒนาเรื่อง End of life care ดูแลให้มากขึ้น บทบาทในแง่บริหารตอนนี้ก็สำคัญ อย่างเป็นทางการผมจะคุมเวชบำบัดวิกฤตฯ เราก็มีแนวคิดที่จะต้องให้มี standard โดยจัดทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคม แล้วผมทำหน้าที่เป็นรองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาฯ ในส่วนสนับสนุนบริการ ก็พยายามปรับปรุงพัฒนา มีหลายเรื่องให้ทำควบคู่กันไป ถามว่าตัวเองมีเป้าหมายอะไรไหม เป้าหมายก็คือ ทำวันนี้ให้ดีที่สุดก่อน แล้วโฟกัสในเรื่องที่อยากทำ ในแง่วิชาชีพ 2-3 เรื่องที่เราจะให้ทำอยู่ ในแง่ของทางสมาคมวิชาชีพต่าง ๆ

บุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน

ท่านแรกเลยคือ คุณพ่อ ท่านเป็นตำรวจ สิ่งที่เรา sense เสมอ คือ ท่านทำงานหนัก มีเวลากับลูกได้ไม่เยอะนัก แต่ sense ได้ว่าท่านรักเรา ท่านสอนอย่างเดียวว่าต้องเป็นคนดีและสิ่งที่ท่านสอนท่านก็ปฏิบัติด้วย ผมรู้สึกที่สุดท้ายไม่มีอะไรสำคัญไปกว่านี้ คุณจะเป็นอย่างไรก็ตามสุดท้ายคนพูดถึงเรา พูดถึงความดีของเรา สิ่งที่สำคัญคือ คนที่พูดถึงคุณพ่อ จะพูดถึงในทางที่ดีมากเสมอ จำได้ว่างานพระราชทานเพลิงศพของท่านในหลวงเสด็จ ทำให้เราภาคภูมิใจมาก นี่ก็เป็นสิ่งสุดท้ายที่ตกอยู่กับเราว่า การเป็นคนดี มันสำคัญเป็นต้นแบบให้ผมทำทุกอย่างตามที่ท่านสอน ท่านเองก็เป็นคนที่มีหลักการในการดำเนินชีวิต บางอย่างไม่ต้อง compromise เราก็ต้องรู้จักปฏิเสธในบางเรื่อง เราคงไม่ดีทุกอย่าง

ท่านที่สอง คุณแม่เป็นคนที่ไม่ค่อยยอมอย่างใกล้ชิดมาก สมัยก่อนคุณแม่เป็นคนที่ตีลูกทุกคนให้เรียนหนังสือ เพราะว่าพ่อทำงานแล้วไม่มีเวลา ท่านเป็นคนที่ไม่ทำอะไรมีหลักการมาก ๆ จะกำหนดลำดับความสำคัญในชีวิตเลย มีความสม่ำเสมอ ทุกวันนี้ท่านก็ยังเดินเวลาเดียว เคยตื่นนอนก็ไม่งก็ทำอย่างนั้นมาโดยตลอด มีวิธีการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน มีความระเบียบวินัย

คติหรือหลักการที่ยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

ทำวันนี้ให้ดีที่สุด นี่เป็นสิ่งที่พยายามบอกกับตัวเองเสมอ ดีที่สุดตามความสามารถของเรา คิดเสมอว่า เวลาผ่านไปแล้วกลับมาถามตัวเองว่า ทำได้ดีกว่านี้ไหม นั่นเป็นสิ่งที่ผมพยายามคิดเสมอว่า ถ้าเราทำได้ดีกว่านี้ได้ ก็แสดงว่าตอนนั้นเรายังทำไม่ดีพอ แต่มันจะมีตัวสิ่งเร้าต่าง ๆ มาดึงให้เราขี้เกียจ เราต้องพยายามกำหนดมาตรฐานของเราอย่าให้เสียใจในภายหลัง ทำให้เหมือนว่าเราไม่มีโอกาสแก้ตัวแล้ว เหมือนให้ใช้ชีวิตทุกวันเหมือนวันนี้เป็นวันสุดท้าย จะทำให้เราปรับความคิดเยอะเลย เราจะโกรธใครโกรธได้ แต่อย่าโกรธนาน ต้องเคลียร์ให้จบ พรุ่งนี้เราก็ตายแล้ว อาจจะไม่มีความคุยกับเขาอีกแล้ว

มองการแพทย์ของเมืองไทยว่าอย่างไร ก็ศทางในอนาคตเป็นอย่างไร

การแพทย์พัฒนาไปเยอะ ก็มีปัจจัยอื่นเรื่องการเงิน เรื่องเทคโนโลยี เข้ามาเกี่ยวข้อง ตรงนี้ต้องให้มันมีความสมดุล เน้นนอนทุกคนเรียนมาเพื่อหาเลี้ยงชีพตัวเอง ถามเด็กว่ามาเรียนหมอทำไม ถ้าตอบว่าจะมาช่วยคน มันก็ตอบแบบเป็นนามธรรมแต่จริง ๆ ก็คือทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพตน ไม่อยากให้ทุกคนคิดว่าเป็นแพทย์จะต้องรวยมาก คิดว่าเราอยู่ได้ แต่ขอให้มีความสุข คนไข้มีความสุข ตรงนั้นเป็นสมดุลที่ดี เพราะเมื่อเกิดเรื่องต่าง ๆ ขึ้นมา

ทำให้ศรัทธาหรือว่าภาพพจน์ของทางการแพทย์ถูกทำลายจากสังคม แพทย์ทุกคนมีหน้าที่ในการประพฤติตัวให้อยู่ในจรรยาบรรณวิชาชีพ เพราะว่าเราติดกับชีวิตคน

ข้อแนะนำให้แพทย์รุ่นใหม่จะประสบความสำเร็จต้องทำอย่างไร

สำหรับแพทย์ทั่วไป เมื่อเลือกเป็นแพทย์แล้ว ต้องตั้งเป้าให้ชัดเจนว่าเป็นแพทย์เพื่ออะไร อย่างที่ผมพูดเสมอว่า key success factors มันคง จะเป็น Outcome ซึ่งทำให้ทุกคนที่เกี่ยวข้องกับเรามีความสุขมากขึ้น เป้าหมายเพื่อคนไข้ประโยชน์สูงสุด สุดท้ายผลประโยชน์ต่าง ๆ ข้อดีต่าง ๆ ก็จะสะท้อนกลับมาหาเราเอง

แพทย์ควรรู้ให้กว้าง จะทำให้เรามองคนไข้ และเข้าใจชีวิตเขามากขึ้น ผมอยากจะฝากไว้ว่าทุกคนมีเหตุกับปัญหา ที่มาที่ไป เวลาเราเจอปัญหา ซึ่งอาจจะเกี่ยวกับคนไข้หรือคนไข้ทำอะไรก็ตาม ซึ่งมันไม่ค่อยถูกใจเรา สิ่งที่เราถามตัวเองคงไม่ใช่ว่าทำไมเขาถึงเป็นอย่างนี้ และไปมองเขาเป็นปัญหา ปัญหาคงต้องถามว่าเหตุผลที่เขาทำกับเราอย่างนั้นมันมีที่มาที่ไป ถ้าเราเข้าใจตรงนั้นมันจะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเขา มันง่ายขึ้น

การสื่อสารก็สำคัญ ปัญหาส่วนใหญ่มาจากการสื่อสารที่อาจจะสื่อกันไม่ดี ทำเยอะสื่อน้อย ทำอย่างหนึ่งสื่ออีกอย่างหนึ่ง อย่างที่คนไข้เขาคิดไปเอง การ communicate สำคัญอย่างมากเลยว่า การสื่อสารกับคนไข้และญาติให้เข้าใจ ไม่ใช่เข้าไปหลอกเขานะ แต่ถ้าสื่อสารให้เข้าใจในสิ่งที่เขาทำไปด้วยกันก็จะช่วยลดปัญหาไปได้เยอะ



การใช้เทคโนโลยีมากขึ้นไป ผมถูกสอนเสมอว่า คนไข้ไม่เคยโกหกเรา ทั้งในแง่ประวัติที่เขาให้ และสิ่งที่เราตรวจเจอจากเขา การทำ investigate เพิ่มเติม เป็นสิ่งที่ช่วยคอนเฟิร์มสิ่งที่เราสงสัย หรือใช้ในบางราย ซึ่งเราไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะบอกการวินิจฉัยได้ ผมอยากให้แพทย์รุ่นใหม่อย่าใช้เทคโนโลยีเกินความจำเป็น คุณคนไข้ให้เยอะ ใช้เวลากับเขาให้เยอะ ๆ คิดให้เยอะ ๆ แล้วใช้ตัวการตรวจเพิ่มเติมเป็นตัวช่วยเราเท่านั้นเอง

สำหรับแพทย์ในสาขาโรคปอด ต้องเป็นหมอที่มีความสมดุลกันระหว่างอาการทางคลินิกกับการคิดอย่างเป็นระบบรวมไปถึงการตรวจเพิ่มเติมลงไป ในแนวสีก ทั้งหมดเพื่อจะช่วยลดปัญหาให้ผู้ป่วย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก IDV