ทำแต่ละท่อน ๆ ของชีวิตให้ดี

แล้วต้องมองไปข้างหน้าด้วย มันอาจเป็นไปตามอัตโนมัติในตอนเด็ก ๆ ...แต่หลังจากนั้นต้องเลือกตัดสินใจเลือกทั้งสิ้น

รศ. นพ. ดิลก ภิยโยทัย
กรรมการกลาง สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

แรงบันดาลใจในการเลือกเรียนแพทย์โดยเฉพาะสาขาโรคหัวใจ

จบจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ครอบครัวเป็นแพทย์มาตั้งแต่คุณอา พี่ชาย พี่สาว เห็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนต่าง ๆ เป็นแรงบันดาลใจให้เราโดยไม่รู้ตัว จริง ๆ แล้วตอน ม.ปลาย รู้สึกว่าเศรษฐศาสตร์ก็น่าสนใจ แต่ไม่เข้าใจลักษณะการทำงาน นึกภาพไม่ค่อยออกว่าทำงานอะไรบ้าง สำหรับวิศวะชัดเจนว่าไม่สนุกกับแนวแบบนี้เท่าไร อาจเพราะไม่ค่อยมีใครใกล้ชิดที่ทำงานแนวนี้ อีกเรื่องคือโดยส่วนตัวเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษอยู่ เลือกแพทย์ได้ทำบุญด้วย ก็สอบได้แพทย์จุฬาฯ

ระหว่างเรียนก็มีความสุขกับการเรียนดี พอเราสัมผัสคนไข้ยิ่งรู้สึกว่า เราเรียนมาถูกทาง มีองค์ความรู้เหมือนเราได้เปิดหูเปิดตาตลอด พอจบไปใช้ทุนเป็นแพทย์ทั่วไป ที่ รพ.สมเด็จ จ.กาฬสินธุ์ 3 ปี ตอนนั้นก็คิดถึงการเรียนต่อแผนกกุมารฯ กับอายุรศาสตร์ แต่พอไปทำงานจริงที่ รพ.ชุมชน คนไข้ส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ ญาติพี่น้องใกล้ชิดที่ให้คำปรึกษาก็เป็นผู้ใหญ่ พอใช้ทุนปีที่ 2 ก็ชัดเจนในการเรียนอายุรศาสตร์ เลยไปสมัครที่จุฬาฯ เป็นทุนอิสระไปเรียน 3 ปี

ตอนเรียนเรสซิเด้นท์อายุรศาสตร์ที่จุฬาฯ ก็ได้เห็นตัวอย่างดี ๆ จากอาจารย์แพทย์หลายท่าน ตัวอย่างเช่น อาจารย์ พญ. พึงใจ งามอุโฆษ อาจารย์ พญ. เดือนฉาย ชยานนท์ อาจารย์ นพ. ฉลาด โสมะบุตร ทุกท่านมีแบบแผนที่เป็นตัวอย่างที่ดี ทั้งองค์ความรู้

บุคลิกภาพและความเมตตา สำหรับในเรื่องวิชาการแล้ว ตอนนั้นก็คิดว่าจะเรียนทางด้านหัวใจ เพราะเป็นอวัยวะที่เป็นศูนย์กลาง มีปัญหาร้ายแรงถึงตายได้ แต่ถ้าแก้ไขถูกจุดและทันเวลาก็หายได้ทันที พูดง่าย ๆ คือ จับต้องได้ ไม่ต้องจินตนาการมาก มีวิธีในการตรวจต่าง ๆ ที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังทำหัตถการได้ด้วย หลังจากนั้นได้ไปศึกษาต่อที่ Concord Repatriation General Hospital, Sydney, Australia ทางด้าน intervention

เป้าหมายที่มีการตั้งไว้ในการเป็นแพทย์หรือการใช้ชีวิต

เป้าหมายแรกอยากเป็นแพทย์เฉพาะทาง และอยากจะเป็นอาจารย์ในโรงเรียนแพทย์ ความน่าสนใจอยู่ที่ว่าเราต้องบังคับตัวเองให้ศึกษาอยู่ตลอด ต้องรู้จริง เข้าใจจริง แก้ปัญหาได้จริง สอนนักศึกษาแพทย์อย่างผู้ที่รู้จริง ซึ่งก็ทำได้ในระดับหนึ่ง

เป้าหมายต่อมาเป็นเรื่องการศึกษา ดูงานในต่างประเทศ จริง ๆ แล้วตอนเรียนเหมือนเรื่องไกลตัว แต่พอถึงระดับหนึ่งจะรู้ว่า เราใช้ตำราจากต่างประเทศอ้างอิง เราก็ควรจะไปดูจากต้นทางบ้างว่าเป็นอย่างไร ไปดูว่าการเกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ นั้น เขาทำกันอย่างไร การเป็นนักวิจัยต่าง ๆ ทางการแพทย์ ต้องมองให้กว้างขึ้นกว่าเดิม จึงจะนำไปสู่ความสำเร็จได้

เป้าหมายในอนาคต โดยส่วนตัวก็คงเป็นการนำประสบการณ์ของตัวเอง มาถ่ายทอดให้แพทย์รุ่นต่อ ๆ ไป ในบทบาทของอาจารย์โรงเรียนแพทย์ ทั้งการเรียนการสอนและการทำวิจัย

สำหรับเป้าหมายองค์กร ตรงนี้จริง ๆ แล้ว จะมีลำดับการพัฒนาอยู่ อย่างที่ธรรมศาสตร์ เราเป็นโรงเรียนแพทย์ใหม่ หน่วยหัวใจเป็นน้องใหม่กว่าทุกที่ เรามีเป้าหมายว่าจะต้องพัฒนาตัวเรา ให้เหมือนกับศูนย์หรือโรงเรียนแพทย์ใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ซึ่งช่วงที่ผ่านมา 10 ปี เราก็มีศักยภาพเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งเครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ทั้งบุคลากรโดยมีน้อง ๆ ทีมแพทย์ที่เป็นอาจารย์รุ่นใหม่ ๆ ที่มีศักยภาพ จบจากต่างประเทศมาอย่างต่อเนื่อง ส่วนในเรื่องของเทรนนิ่ง เราก็มีการจัดเทรนทั้งอายุรศาสตร์โรคหัวใจ และInterventional Cardiology เป้าหมายลำดับต่อไปขององค์กร ก็คงจะเป็นการสร้างความยอมรับให้มากขึ้นจากสังคมต่อไป

ที่ผ่านมาเป้าหมายที่สำเร็จเกิดจากอะไร

มุมมองผมว่า เราควรมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ทั้งจุดมุ่งหมายส่วนบุคคล เช่น จะเป็นแพทย์ทั่วไป จะเป็นแพทย์เฉพาะทางสาขาใด จะเป็นอาจารย์แพทย์ หรืออยากจะประสบความสำเร็จด้านใดในชีวิต เมื่อมีเป้าหมายชัดเจนแล้ว ก็มาวิเคราะห์กันต่อว่าปัจจัยที่จะทำให้จุดมุ่งหมายนั้นสำเร็จมีอะไรบ้าง อย่างเราเป็นแพทย์ เราอยากอยู่โรงเรียนแพทย์ก็ต้องวิเคราะห์แล้ว งานหนักอย่างนี้ไหวไหม เมื่อเทียบเคียงกับงานที่อื่น รักการสอนจริงไหม พอประเมินดูแล้วว่าอยากอยู่จริง ๆ ตอนเรียนก็ต้องตั้งใจ เพราะปัจจัยที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายอันหนึ่งก็คือผลการเรียน อย่างน้อยเกรดมันบอกถึงความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นอุปนิสัยพื้นฐานสู่ความสำเร็จเลย ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ หรือถ้าพูดถึงเป้าหมายของการพัฒนาองค์กร เราอยากพัฒนาศูนย์หัวใจให้ก้าวหน้า ก็ต้องรู้ว่านอกจากเครื่องมือต้องครบถ้วนทันสมัยแล้ว อาจารย์และบุคลากรต้องได้รับการพัฒนาให้มีมาตรฐานควบคู่กันไปด้วย เป็นต้น เมื่อมีเป้าหมายชัดเจนและวิเคราะห์ได้แล้วว่าปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมายนั้นคืออะไร ต่อไปก็จะเป็นขั้นตอนของความมุ่งมั่น พยายามทำทุกอย่างให้ตรงกับปัจจัยที่เราวิเคราะห์ไว้ จริงอยู่ไม่มีอะไรที่จะสำเร็จ 100% แต่ควรจะมีจุดที่เรายอมรับได้ว่าอยู่ตรงไหน ถ้ายังไม่ต่ำกว่าจุดนั้น เราก็ไม่สมควรท้อ หรือถ้าต่ำกว่านั้นก็ต้องวิเคราะห์ ปรับ แก้ในแต่ละจุดไปตลอดทาง

มีบางครั้งที่เป้าหมายไม่สำเร็จ เกิดจากอะไร ควรปรับปรุงเรื่องอะไร

เป้าหมายบางอย่าง เราอาจจะทำไม่สำเร็จตามระยะเวลาที่เราวางไว้ ถ้าวิเคราะห์ จะพบว่าส่วนใหญ่เกิดจากมีงานหลายงานที่ต้องทำในเวลาเดียวกัน ซึ่ง

ก็น่าจะเกิดขึ้นกับหลาย ๆ คนที่เติบโตและมีหน้าที่ความรับผิดชอบมากขึ้น อย่างตอนนี้ทำเรื่องบริหาร วิชาการ สมาคมวิชาชีพ รับมาแล้วก็ต้องรับผิดชอบเต็มที่ในตำแหน่งนั้น ๆ สิ่งที่ตัวเองต้องปรับคือการจัดลำดับความสำคัญหรือ priority ของงาน กับแบ่งงานให้ทีมงาน คือเราต้องวิเคราะห์ให้ออกว่างานหลัก ๆ ในแต่ละจุดคืออะไร แล้วมีงานย่อย ๆ ประกอบกันคืออะไร ต้องการทีมงานเข้ามาช่วยจุดไหน ก็ต้องหาคนเก่ง ๆ เข้ามาแบ่งเบาภาระรับผิดชอบกัน

ในอดีตที่ผ่านมาเวลาประสบปัญหา แก้ปัญหาอย่างไร

วิเคราะห์ดูแล้ว ปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากความยุ่งเหยิงในความคิดเรา ในขณะนั้น วิธีการแก้ปัญหาที่ทำอยู่ปกติจะเริ่มที่ตัวเองก่อน โดยปลีกตัวเองไปหามุมสงบแล้วทำสติ ทำสมาธิ ให้มีเวลาคิด มองเหมือนคนนอกมองเข้าไปในปัญหานั้น ๆ คือต้องทำตัวเป็นคนอื่น มองหลาย ๆ มุมเข้าไป ปัญหาที่แท้จริงมันอยู่ตรงไหน ประเด็นต้องแก้คืออะไร วิธีการแก้มีทางเลือกอะไร ถ้าเราจมอยู่กับปัญหาเอง เราจะหาทางออกไม่เจอ ส่วนการดึงสติ ทำสมาธิผมใช้หลักวิทยาศาสตร์ในสิ่งที่เราอ่านมาผสม อย่างการกำหนดลมหายใจ เรารู้ว่าหายใจมันมีเข้าออกแน่ ๆ เราก็ตามติดกับสิ่งนั้นไป มันจะเป็นสิ่งดึงความสนใจของสมองเราให้อยู่กับสิ่งนั้น แล้วทำให้เราสงบขึ้น ส่วนที่ถามว่าไปเที่ยวปรึกษาใครต่อใครไหม นิสัยส่วนตัวจะเลือกปรึกษาเป็นเรื่อง ๆ ไป แต่ส่วนใหญ่เริ่มจากปรับที่ตัวเองก่อน

บุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิตหรือการทำงาน

คนแรก คือ คุณพ่อ ใกล้ชิดท่านมาตั้งแต่เด็ก ท่านไม่ได้ศึกษาสูง แต่มีวิธีการคิดเป็นเหตุเป็นผล มีข้อมูล มีข้อแนะนำที่วิเคราะห์มาแล้วเป็นอัตโนมัติโดยสัญชาตญาณ ท่านเป็นต้นแบบเป็นผู้มีอิทธิพลอันดับแรกสำหรับผม ทั้งเรื่องของความใจเย็น อ่อนน้อมถ่อมตัว รับฟังคนอื่นโดยใช้เหตุผล จนกลายเป็นคุณสมบัติประจำตัวของเรา

ท่านที่สอง นายชวน หลีกภัย เป็นต้นแบบของความสมถะซึ่งอาจทำได้ยากในอาชีพงานของท่าน แต่ท่านก็ทำได้อย่างเข้มแข็ง ทำให้เห็นว่าถ้าเรายึดมั่นในเรื่องดี ๆ ก็ทำได้ อย่างอาชีพนักการเมืองมันอาจทำไม่ได้ง่ายเพราะโอกาสมันเข้ามาตลอดเวลาจนอาจทำให้ผู้ที่ไม่มั่นคงไขว้เขวได้

ท่านที่สาม ศ. นพ. กัมมันต์ พันธุมจินดา ท่านเป็นครูแพทย์ เป็นอาจารย์เก่งโดยตัวเอง มีความเก่งทางการแพทย์และนำมาสอนได้ ที่สำคัญนอกจากเก่งแล้วยังให้เวลากับความเก่งนั้นด้วย เช่น ตอนที่เป็นอาจารย์อาวุโสแล้ว ท่านก็ยังให้เวลามาถ่ายทอดให้นักศึกษา มา round ward เช้า ตรวจวินิจฉัยโดยใช้ทักษะทางวิชาชีพและเครื่องมือสมัยใหม่ได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง

คติหรือหลักการที่ยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

หาคำตอบก่อนว่าสิ่งที่ถูกต้องในเรื่องต่าง ๆ คืออะไร แล้วจึงนำหลักการที่ถูกต้องมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เวลาเจอปัญหาหรือข้อขัดแย้งต้องตัดสินใจ เราจะค้นกฎระเบียบข้อบังคับ หลักเกณฑ์ในเรื่องนั้น ๆ แล้วนำมาปรับใช้ เหมือนกับการหา gold standard แล้วปฏิบัติตาม ถ้าไม่สามารถทำให้ถูกต้อง 100%ได้ ก็ต้องพยายามหาจุดที่ลงตัวที่สุดต่อไป อีกเรื่องที่ผมมักจะใช้คือ ส่วนตัวจะยอมเสียเปรียบผู้อื่นประมาณ 10% เพื่อให้ทุกอย่างสำเร็จ เพราะธรรมชาติของมนุษย์ยากที่จะหาจุดลงตัวที่จะไม่เกิดการได้เปรียบเสียเปรียบกันได้ คล้าย ๆ กับการหนักแน่นในหลักการแต่ยืดหยุ่นในทางปฏิบัติ ในความยืดหยุ่นของเราอาจทำให้เรื่องต่าง ๆ ในชีวิตผ่านไปได้

มองการแพทย์ของเมืองไทยว่าอย่างไร ทิศทางอนาคตเป็นอย่างไร

การแพทย์ไทยปัจจุบัน เหมือนการแพทย์แผนตะวันตก เป็น evidence based medicine คือ

ยึดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก เช่น การรักษาปัจจุบัน เน้นยาอะไรก็ตามต้องผ่านการวิจัย จนได้หลักฐานว่าดีกับคนไข้จริง มีหลักฐานใหม่หักล้างกันก็เปลี่ยนได้ในอนาคต แต่เขาเปรียบเสมือนต้นน้ำ เราเปรียบเสมือนปลายน้ำ เราไม่สามารถเป็นแหล่ง evidence ใช้ของเราเองได้ แม้ปัจจุบันจะมีการเทรนนิ่งที่เน้นการสร้างงานวิจัยหรือทุก ๆ หลักสูตรต้องมีงานวิจัยเป็นส่วนประกอบเสมอ แต่ถ้าวิเคราะห์จริง ๆ ตั้งแต่เด็กแล้ว การเรียนการสอนไม่ได้เน้นหลักในการเป็นคนช่างคิด คือบ่มเพาะนิสัยแบบธรรมดามาเรื่อย ๆ พอปลายทางจะให้มาทำวิจัย จึงเป็นการยากในการที่จะพัฒนาจนประเทศเรามาเป็นแหล่งต้นน้ำทางวิชาการทางการแพทย์ได้ การพัฒนาแพทย์แผนไทยเป็นอีกทางเลือก ปัญหาจะคนละอย่าง เราสามารถเป็นต้นน้ำได้ เพราะแหล่งเกิดความรู้อยู่ที่เราเยอะ เพียงแต่ปัญหาเราคือ เส้นทางนั้น ๆ เราต้องดึงองค์ความรู้มาจัดระบบ ให้เกิดความน่าเชื่อถือ พิสูจน์ได้ ถ่ายทอดต่อได้อย่างน้อย ๆ ทำคู่ขนานไปกับแพทย์แผนปัจจุบันจะช่วยกันทำให้เกิดแนวทางที่ดีในอนาคตของวงการแพทย์เราได้

ข้อแนะนำให้แพทย์รุ่นใหม่ว่าจะประสบความสำเร็จต้องทำอย่างไร

พยายามมีเป้าหมายให้ชัดมากที่สุด และทำเวลานั้น ๆ ให้ดี อย่างการเรียนแพทย์ ก็ต้องรู้ว่าปี 4 ตอนขึ้นวอร์ด ต้องเก็บข้อมูลให้ถูก ให้ครบ พอในชั้นสูงขึ้น ปี 5 - 6 ก็ต้องวิเคราะห์เป็น รักษาในขั้นต้นได้ ทำแต่ละท่อน ๆ ของชีวิตให้ดี แล้ว

ต้องมองไปข้างหน้าด้วย มันอาจเป็นไปตามอัตโนมัติในตอนเด็ก ๆ เช่น ประถมขึ้นมัธยม มัธยมเข้ามหาวิทยาลัย แต่หลังจากนั้นต้องเลือกตัดสินใจทั้งสิ้น คนที่จะสำเร็จไปถึงจุดที่ตั้งใจไว้ ต้องคิดก่อนถึงจุดนั้น ไม่ได้ไปตามกระแสแล้วถูกสถานการณ์บังคับ ชีวิตต้องตั้งเป้าหมายตลอด

สุดท้ายแพทย์รุ่นใหม่ควรจะมีทั้ง Hard skills คือความรู้ทางวิชาการทางแพทย์ที่ก้าวหน้า ไม่ตกยุค และ Soft skills คือความรู้เรื่องที่นอกเหนือจากวิชาการโดยตรงด้วย ทั้งการพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล ทักษะการสื่อสาร การปฏิบัติต่อคนไข้ เป็นสิ่งจำเป็น

เพื่อให้เนื้อหาวิชาการมีความหลากหลาย กองบรรณาธิการใคร่ขอเรียนเชิญแพทย์ผู้อ่านร่วมส่งบทความเชิงวิชาการ ในรูปบทคัดย่อ บทความทบทวน บทความพิเศษ ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางการแพทย์ในสาขา โดยพิมพ์ Angsana Size 16 ความยาวไม่เกิน 3 หน้า พร้อมภาพประกอบ ส่งถึงกองบรรณาธิการที่อยู่ตามหน้าสารบัญ ทีมงานจะนำส่งที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาคัดเลือก บทความใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ทางทีมงานจะมีของรางวัลเพื่อเป็นการขอบคุณ