

“ถ้ามีเรื่องที่เราท้อแท้ ต้องไปปรึกษากับคุณแม่ ท่านจะชี้แนะให้กำลังใจ จะสอนชีวิตมันเป็นแบบนี้ ต้องสู้ อย่าท้อ เหมือนว่าท่านจะมองชีวิตข้างหน้าไปเลย”

พ.อ.หญิง รศ. พญ. อภิสณี บุญญาวรรกุล
หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
เจริญญิก สมาคมโรคต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย

แรงบันดาลใจในการเลือกเรียนแพทย์ โดยเฉพาะสาขาต่อมไร้ท่อ

หมอจบมัธยมจากโรงเรียนสตรีวิทย์ ตอนเด็กชอบเล่นเป็นหมอ และคุณแม่ชอบพาไปหาหมอคลินิกตรงข้ามบ้าน ไปหาที่ไรหมอก็จะชมว่าเป็นเด็กเก่ง จะได้รับขนมและวิตามินซี ทำให้รู้สึกว่าคุณหมอบเป็นคนเก่ง ที่น่ารัก ใจดี ประทับใจ พอโตขึ้นเลือกเรียนสายวิทยาศาสตร์ และมีความฝันจะเป็นหมอมือที่เก่ง ใจดี ตอนนั้นมีพี่ที่เป็นลูกพี่ลูกน้องกันเป็นแพทย์ ได้มีโอกาสซักถามแนวทางในการเรียน ทำให้รู้สึกว่าไม่ได้ลำบากจนเกินไป ชีวิตได้ทำประโยชน์มาก เลยตัดสินใจเลือกสอบแพทย์ และได้เรียนที่คณะแพทย์ ม.เชียงใหม่

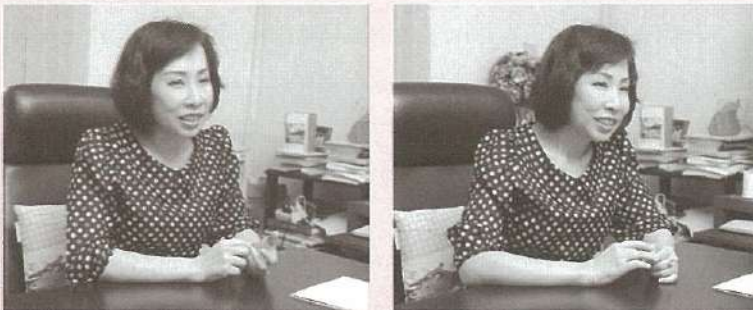
พอเรียนแพทย์จบก็เริ่มสนใจอยากเป็นแพทย์ทหาร เลือกไปรับราชการทหารใช้ทุนของแพทย์ทหารบกที่ รพ.ค่ายจักรพงษ์ จ.ปราจีนบุรี ไปอยู่ รพ.ค่าย คนไข้ที่มารักษากินครั้งเป็นพลทหาร ครอบครัวทหาร นายทหาร ที่เหลือเป็นชาวบ้าน ช่วงการใช้ทุนมีการฝึกทหารและเลื่อนขั้นไปเรื่อย ๆ มีแนวทางเดินที่ค่อนข้างชัดเจนคือ จบจากการใช้ทุนก็มาสมัครเป็นแพทย์ประจำบ้านที่ รพ.พระมงกุฎเกล้า

เลือกเรียนทางอายุรศาสตร์ เพราะมีความชอบ สนใจจะเป็นแพทย์เฉพาะทางรักษาโรค



Expert Focus เป็นคอลัมน์จากการสัมภาษณ์ทัศนคติ มุมมอง แบบแผนการดำเนินชีวิตของแพทย์ต้นแบบในสาขา โดยมุ่งหวังให้เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์เป็นประโยชน์ไม่น้อย สำหรับแพทย์รุ่นใหม่ในการประกอบวิชาชีพ ทั้งนี้ แพทย์ท่านใดสนใจเสนอชื่อ สามารถติดต่อแจ้งชื่อได้ที่เจ้าหน้าที่กองบรรณาธิการ ตามรายละเอียดหน้าสารบัญ

เบาหวานและโรคทางต่อมไร้ท่อ มีความประทับใจตั้งแต่เป็นนักเรียนแพทย์ปี 4 ออกตรวจผู้ป่วยนอก กับอาจารย์จิตร ท่านเป็นอาจารย์อาวุโสที่ ม.เชียงใหม่ เกิดความรู้สึกประทับใจอาจารย์มาก ท่านตั้งใจสอนมากและไม่ดูนักเรียน ตอนที่มาเรียนแพทย์ประจำบ้าน ประทับใจอาจารย์แผนกต่อมไร้ท่อที่มีวิสัยทัศน์และมีความทุ่มเทในการสอน ตอนนั้น รพ.พระมงกุฎเกล้ายังไม่เปิดสอนเฉพาะทางด้านต่อมไร้ท่อ อาจารย์หัวหน้าแผนกต่อมไร้ท่อในขณะนั้น อาจารย์ พญ. อัมพา สุทธิจารุณ (ปัจจุบันท่านได้รับยศ พลตรีหญิง ศาสตราจารย์คลินิก) ท่านกรุณาเปิดการเรียนต่อเฉพาะทางของต่อมไร้ท่อให้ ทำให้หมอได้เป็นแพทย์ประจำบ้านต่อยอดด้านต่อมไร้ท่อคนแรกของที่นี้ ได้มีโอกาสเรียนกับ อาจารย์อัมพา อาจารย์ยุพิน เบ็ญจสุรัตน์วงศ์ (ปัจจุบันท่านได้รับยศ พลตรีหญิง) และอาจารย์สมชาย พัฒนอาจกูร (ปัจจุบันท่านได้รับยศ พันเอกพิเศษ) อาจารย์ทั้ง 3 ท่านเป็นแพทย์ที่มีความรู้ ความสามารถ ทำให้หมอได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นอย่างมาก พอเรียนจบเป็นอาจารย์ได้สักพัก ได้ไปศึกษาทำวิจัยที่ Center of Human Nutrition, Southwestern Medical Center, Dallas, Texas ประเทศสหรัฐอเมริกา ประมาณหนึ่งปี อาจารย์ท่านสนใจในเรื่องของอาหารเบาหวาน ไขมันในเลือดผิดปกติ ตรงนี้เป็นจุดหนึ่งที่ทำให้สนใจทางด้านโภชนาการ พอจบงานวิจัยก็กลับมาทำงานเป็นอาจารย์



เป้าหมายที่มีการตั้งไว้ในความเป็นแพทย์หรือการใช้ชีวิต

สำหรับเป้าหมายทางความเป็นแพทย์ ปัจจุบันพอใจกับการได้ทำงานที่มีโอกาสปรับการเรียนการสอนให้ทันสมัย อีกสิ่งที่ยากทำคือ การตั้งศูนย์เบาหวาน เริ่มต้นหาข้อมูล ไปขอคำปรึกษากับอาจารย์ที่ตั้งศูนย์หัวใจ ได้ข้อคิดที่ตกลงใจในการทำงาน การตั้งศูนย์ไม่ยากเท่ากับการบำรุงรักษาการพัฒนาให้ศูนย์ดีขึ้น

สำหรับเป้าหมายทางการสอน เริ่มต้นปีที่นี้เป็นหัวหน้าศูนย์บริหารวิชาการ รพ.พระมงกุฎเกล้า เริ่มต้นวางแผนทำ teleconference เริ่มเขียนโครงการ รออนอนุมัติเงิน หาบริษัทมาทำเชื่อมโยงสัญญาณ หลังจากหมดหน้าที่จากหัวหน้าศูนย์ หัวหน้าศูนย์ท่านต่อไปมาดำเนินการต่อ ตอนนี้สามารถทำ teleconference ในการเรียนการสอน ขณะนี้มาเป็นหัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ อยากพัฒนาการสอนโดยทำระบบ e-learning ให้นักเรียนแพทย์ เริ่มหาข้อมูลทำ e-learning หาทุนซื้อเครื่องเซิร์ฟเวอร์

ตอนนี้ติดตั้งแล้วเรียบร้อย ได้รับความช่วยเหลือจาก อาจารย์ อนันต์ วัฒนธรรม อาจารย์แผนกโรคปอด รพ.พระมงกุฎเกล้า และอาจารย์เพชร รอดอารีย์ เป็นแพทย์รุ่นพี่ที่ มช. ท่านเป็นอาจารย์ที่ ม.นวมินทรราชราช (รพ.วชิรพยาบาล) ท่านช่วยแนะนำ และติดต่อคนมาช่วยสอน ตอนนี้ อยู่ระหว่างรอการประสานงานอีกเล็กน้อยน่าจะพร้อม สามารถทำ e-learning ได้

เป้าหมายด้านการรักษาโรค อยากรักษาคนไข้ให้หายและคนไข้มีความสุข ยกตัวอย่างคนไข้รายหนึ่ง อายุ 78 ปี มีปัญหาเกี่ยวกับก้อนในช่องท้อง จากผลเบื้องต้นน่าจะเป็นมะเร็ง มีการทำงานของตับเริ่มไม่ดี น้ำตาลในเลือดสูง ถึงแม้จะรับประทานยาอยู่หลายชนิด หมอแนะนำ ควรจะฉีดยา แต่คนไข้ปฏิเสธและขอร้อง บอกจะพยายามคุมอาหารเต็มที่ จะขอเวลาได้ไหม กรณีแบบนี้ถ้าพิจารณาตามหลักการแพทย์คนไข้ควรฉีดยา แต่ถ้าให้ยาฉีดไปคนไข้คงไม่ยอมฉีดยา และอาจเปลี่ยนแพทย์หรือไม่รักษา หมอได้ให้คำแนะนำให้หยุดยารับประทาน เนื่องจากตับอักเสบ แนะนำอาหารและให้จดบันทึกอาหารที่รับประทาน ให้ตรวจน้ำตาลที่บ้าน นำมาให้คุณตอนนัดมาติดตามการรักษา มีข้อตกลงกัน ถ้าคนไข้คุมน้ำตาลไม่ได้จากอาหาร จะยอมฉีดยา ทำให้ทั้งหมอและคนไข้รู้สึกดีทั้งคู่

เป้าหมายการวิจัย ทำวิจัยระดับนานาชาติ ดึงเงินทุนเข้ามาเพื่อใช้ในการวิจัยในบางเรื่อง ที่สนใจแต่งบประมาณไม่พอ ขณะนี้ทำวิจัย Glycemic Index ของอาหารเบาหวาน คิดสูตรอาหารสมูทตี้ปั่นของ รพ. เพื่อให้คนไข้เบาหวานรับประทาน งานวิจัยที่สนใจทำอีกเรื่องเกี่ยวกับ Insulin resistance กับ Fat มีการวางแผนทำวิจัยกับอาจารย์ในแผนกที่เพิ่งจบมาจากต่างประเทศ

ที่ผ่านมามีเป้าหมายที่สำเร็จ เกิดจากอะไร

ครอบครัวมีส่วนสำคัญมากในการสนับสนุน ให้สามารถทำงานได้ดี หมอโชคดี มีคู่ชีวิตที่เข้าใจกัน ส่วนหนึ่งเพราะมีอาชีพเดียวกัน ทำให้เข้าใจ

เรื่องชีวิตการทำงานของแพทย์ได้อย่างดี ขอถือโอกาสนี้ขอบคุณ นพ. ชายชัย บุญญาวารกุล ผู้ที่ช่วยสนับสนุนกันตลอดมา ครอบครัวเรามีลูกชาย 2 คน เป็นเด็กดี เรียนเก่ง มีคุณตา คุณยายช่วยดูแลลูกให้มาตลอด

เป้าหมายในการทำงาน 1 ปี ตั้งใจทำให้ได้ 1 โครงการ บางครั้ง ใน 1 ปีอาจจะไม่สำเร็จ บางโครงการอาจจะใช้เวลามากกว่า 1 ปี เป้าหมาย ทางงานวิจัยก็จะเป็นคนคิดงานวิจัยก่อน และหาแพทย์ประจำบ้านต่อยอด ที่สนใจมาช่วยกันทำ การทำวิจัยที่หมอเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ได้มีโอกาส ให้แพทย์ประจำบ้านต่อยอด นำผลงานที่ทำไปนำเสนอต่างประเทศ เช่น มาเลเซีย บาหลี สิงคโปร์ ความสำเร็จของลูกศิษย์ทำให้รู้สึกดีใจ วิธีการ คิดและทำแบบนี้ หมอได้มาจากอาจารย์อัมพา ตอนที่หมอเป็นแพทย์ ประจำบ้านต่อยอด ท่านดูแลเรื่องงานวิจัยและส่งหมอนำเสนองานที่ สิงคโปร์ เมื่อก่อนรู้สึกว่าการวิจัยบังคับให้ทำงานเสร็จแล้ว ต้องนำเสนอ ต้องเขียนตีพิมพ์ แต่มาถึงเวลานี้ รู้สึกขอบคุณคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง การทำงานทุกอย่างช่วยให้หมอได้เรียนรู้และเก่งขึ้น



บางครั้งที่เป้าหมายไม่สำเร็จเกิดจากอะไร ควรปรับปรุงเรื่องอะไร

เป้าหมายเรื่องงาน ต้องการทำศูนย์เบาหวาน รักษาคนไข้ครบวงจร ทำวิจัยเรื่องเบาหวานให้ครบวงจร ในแง่ของการป้องกันโรคเบาหวาน โรคอ้วน ตั้งใจจะจัดกิจกรรมให้คำแนะนำ ตั้งแต่กำลังพลในหน่วยเล็ก ๆ ไปจนถึงระดับใหญ่ ๆ ให้มีความรู้เรื่องอาหาร ออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

ในอดีตที่ผ่านมามีเวลาประสบปัญหา น้อยหรือถือปฏิบัติกับใคร

ปรึกษาคุณแม่เป็นหลัก ในทุกเรื่องทั้ง เรื่องงาน เรื่องส่วนตัว คุณแม่ จะช่วยแนะนำ สอน ให้กำลังใจ เพราะคุณแม่จะมองปัญหาในมุมที่ใหญ่ มุมของคนที่ผ่านมาเยอะ คนที่มีประสบการณ์ ชีวิตมันเป็นอย่างนี้ ต้องสู้ อย่าท้อ ความสำเร็จไหนได้มาง่าย ๆ ระยะเวลาหลังได้มี โอกาสปรึกษาผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ ท่านก็สอนมาในเรื่องของการทำงาน บางครั้งเราไม่ได้ไปถาม แต่บทสนทนาจะให้ข้อคิดออกมาเอง ให้เราได้คิดถึง แม้ในบทสนทนาของคนไข้ ก็จะมีมุมมองของงานที่สามารถนำมาปรับ ใช้ได้ดี

เวลาท้อแท้ ใช้วิธีอ่านหนังสือธรรมะ มี จุดบางจุด หรือเรื่องที่เราเจอ ที่ทำให้ทุกข์ พอ อ่านหนังสือจะพบว่า เป็นเรื่องที่หลายคนต้อง เคยผ่าน เป็นสังขธรรม ทุกข์หรือไม่ทุกข์ขึ้นอยู่กับ ตัวเรา ในการทำงาน ถ้าเราตั้งเป้าหมาย แล้ว เราคิดว่าเป้าหมายนั้นดี เราก็หาทางทำให้สำเร็จ ถ้าทำเต็มที่แต่ไม่สำเร็จ ก็อย่าไปทุกข์

บุคคลต้นแบบในการดำเนินชีวิต หรือการทำงาน

ศ. นพ. เกษม วัฒนชัย มีโอกาสได้ฟัง อาจารย์เล่าเรื่อง ตอนที่ท่านกลับมาจากเมือง นอกใหม่ ๆ เราเป็นนักเรียนแพทย์ที่แอบชื่นชม อาจารย์ ท่านไม่ถือตัวเลย ท่านสอนเราเหมือน เป็นลูกเป็นหลาน ท่านเคยคิดว่าตัวท่านยิ่งใหญ่ เป็นความภูมิใจในตนเอง จนไม่เห็นว่าคุณค่าอื่น สำคัญ แล้วมีจุดพลิกผันทำให้อาจารย์มีมุมมอง ที่เปลี่ยนไป มองเห็นความสำคัญของคนทุกระดับ พอถึงจุดหนึ่งที่ทำให้คิดว่า ตัวเราไม่ใหญ่โตอะไร เป็นคนธรรมดา เราก็คือ คน ๆ หนึ่ง อาจารย์ กลับมีความสุข ที่ตั้งแต่การโรงจนถึงคนระดับใหญ่ ทุกคนทักทายอาจารย์ด้วยรอยยิ้ม มากกว่าที่จะ กลัวไม่กล้าทักทายอาจารย์

อาจารย์อัมพา สุทธิจารุญ อาจารย์เป็นผู้ให้โอกาส อาจารย์สอนให้ทำงาน ตอนเรียน จะมอบหมายงานให้ ไปเขียนหนังสือ ให้ไป เขียนบทความ ให้ไปทำวิจัย ให้ไปนำเสนอ ทั้ง ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ให้ทำโปสเตอร์ จะสั่งไปเรื่อย ๆ เวลาอาจารย์ตรวจงานให้หมอม จะสอนว่า ต้องแก้ตรงนี้ วิธีการแก้คืออย่างนี้ เวลาสอนให้ไปทำงานวิจัย วิจัยจะต้องสมบูรณ์ ต้องเขียน ต้องนำเสนอ นี่คือจบกระบวนการ ความ จะค้างอะไรไม่ได้ หมายความว่าทุกอย่างต้อง เสร็จ อาจารย์เป็นผู้พาหมอเข้าไปสู่งานวิจัย ได้ไปเป็นผู้ช่วยท่าน ตอนนั้นท่านทำวิจัยเรื่อง ของยาเบาหวาน ท่านก็นำส่วนที่เป็นข้อมูลของ รพ. ออกมาเขียนงานวิจัย เสร็จแล้วก็จะมึนงาน สุดท้ายคือทำโปสเตอร์นำเสนองานวิจัย พอ เสร็จงานนี้ หมอก็จบแพทย์ประจำบ้านต่อยอด คำพูดที่อาจารย์พูดกับหมอมเป็นคำที่ประทับใจ

จนทุกวันนี้ ท่านบอกว่า เธอเรียนครบแล้ว ทำเป็นแล้วทุกงาน ก็แปลว่า ท่านสอนจนหมด อาจารย์ให้โอกาสและสอนทุกอย่าง

ต่อมาเป็นคุณแม่ ท่านเป็นคนเก่งมาก อดทนและทำงานสู้ชีวิต ถ้ามีเรื่องที่เราต้องแก้ต้องไปคุยกับคุณแม่ ท่านจะบอกว่าชีวิตมันเป็นอย่างนี้ ต้องทำอย่างนี้ เหมือนว่าเขาจะมองข้อด่างหน้าไปเลย ประมาณเรื่องที่เราเจอไม่ใช่เรื่องใหญ่ นะ มันมีเรื่องใหญ่กว่านี้อีกเยอะ มันแค่จุดเล็ก ๆ ทำให้เรามองว่าเรื่องใหญ่ของเราจริง ๆ เป็นเรื่องเล็ก แล้วก็จะผ่านไป

คติหรือหลักการที่ยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

คติก็คือ ถ้ามันใจว่าดีก็ทำ คุณเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ คุณเปลี่ยนได้แต่ตัวเอง ถ้ามันใจแล้วว่ามันดี ถึงแม้ว่าคนอื่น ๆ หลายคนจะมองว่ามันไม่ดี ทุกเรื่องมีสองมุม ให้มองแง่บวกไว้ ไม่ว่าใครจะทำอะไรเขาต้องมีมุมบวกของเขา ไม่อย่างนั้นเขาคงไม่ทำ

มองการแพทย์ของเมืองไทยว่าอย่างไร ทิศทางอนาคตเป็นอย่างไร

การแพทย์เมืองไทยเจริญขึ้นมาก ประเทศไทยน่าจะเป็นผู้นำด้านการแพทย์ในอาเซียน อนาคตน่าจะมีศูนย์รักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจในแต่ละภาค คนไข้ไม่ต้องเข้ามารักษาที่กรุงเทพฯ มีแหล่งเก็บเครื่องมือที่สามารถใช้ร่วมกันได้ อาจารย์โรงเรียนแพทย์แต่ละสถาบันมีการหมุนเวียนกันไปสอน การประชุมทางไกลไม่ต้องไปเองใช้ระบบ teleconference

ต่อไปแพทย์มีปริมาณมากขึ้น เนื่องจากงบบผลิตแพทย์เพิ่ม ควรคิดถึงการรองรับการเรียนต่อเฉพาะทางในอนาคต และคตินโยบายในการผลิตแพทย์ให้สอดคล้องกับความต้องการของประเทศ ต้องชัดเจนว่าอยากได้แพทย์สาขาอะไร Family Medicine หรือแพทย์เฉพาะทางในสัดส่วนเท่าไร ต้องมองภาพใหญ่เลย และมีกรอบกำหนดลงไปตั้งแต่เป็นนักเรียนแพทย์ จะทำให้ได้สัดส่วนที่ใกล้เคียงกับที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะให้แพทย์รุ่นใหม่ จะประสบความสำเร็จต้องทำอย่างไร

หมอก็ยังคิดถึงคำสอนของอาจารย์อัมพา “เธอจะต้องเป็น มิสเตอร์ Yes” คือ ใครขอให้เธอช่วยทำอะไร ช่วยได้ให้ช่วยทำ แพทย์รุ่นน้องคนไหนมาปรึกษาผู้ป่วย ก็จะทำให้ สอนให้ ได้สอนนักเรียนแพทย์ตั้งแต่



เป็นแพทย์ประจำบ้าน ตอนเย็น ๆ เสริ้งงาน มาสอน จนปัจจุบันนักเรียนแพทย์หลายคน เป็นอาจารย์ที่นี่ ได้มีโอกาสทำงานด้วยกัน ช่วยเหลือกัน อาจารย์ท่านไหนฝากให้ช่วยทำอะไร ไม่ปฏิเสธงาน อาจารย์บอกว่าให้ทำไป หมอได้ประสบการณ์จากการทำ และได้เรียนรู้ ในภายหลัง ถ้าเราไม่ปฏิเสธเขา แล้วเขาก็จะไม่ปฏิเสธเรา ดังนั้นตอนนี้เวลาทำงานอะไรจะมีคนคอยช่วยเหลือ

สำหรับแพทย์ในปัจจุบัน จะต้องคิดว่าอะไรคือ เป้าหมายในชีวิต เช่น ถ้าต้องการตำแหน่งทางวิชาการต้องมีงานสอน งานวิจัย งานบริการ ตามขั้นตอนต้องขอเป็น ผศ. ก่อน จากนั้น เป็น รศ. และเป็นศาสตราจารย์ ต้องไปถึงตรงนั้นได้อย่างไร แต่ละที่ก็จะมีวิธีการอยู่แล้ว ก็จะมีแนวทางอยู่แล้วว่าจะทำได้ อย่างไร โดยส่วนตัวอยากให้ทุกคน ถ้าทำงานในโรงเรียนแพทย์ ควรมีตำแหน่งทางวิชาการ เพราะคิดว่าทุกท่านมีผลงานที่สามารถผ่านเกณฑ์ได้

สำหรับส่วนตัว ต้องการตำแหน่งทางวิชาการต่อ และรู้สึกขอบคุณ ครอบครัว อาจารย์ทุกท่าน ผู้ใหญ่ที่เคารพ เพื่อนร่วมงาน ที่ช่วยแนะนำ สนับสนุนจนมาถึงวันนี้ CVM