

หมอชาวบ้าน

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่ ๕๒๓๗

ปีที่ ๔๔ มีนาคม ๒๕๖๖

ISSN 1727-0125/2562-5000-6

9 770125 225008

60 บาท



น้ำท่วมปอด

อันตรายถึงชีวิต ต้องรีบรักษา

โรคต่อลมและต่อเนื้อ

ไม่ได้เกิดจากการโดนลม
และการกินเนื้อ

นาฬิกาชีวิต

อิทธิพลต่อสุขภาพ

อัมพาต ครึ่งก่อน

โรคที่หลายคน
อาจจะยังไม่รู้จัก

ยาสีฟัน

ที่ทำให้
ฟันขาว

ทำได้จริง
หรือเปล่า?

ต้นไม้ข้างบ้านรुकล้า
เข้ามาในเขตบ้านเรา
จะเอาไงดี

ความจริง
มีชัย
เหนือทุกสิ่ง

(คุยกับผู้อ่าน)

ที่มาภาพ : dmitryag@123rf.com

๒๑
วันโตโลก
เข้าใจ โทโลโร

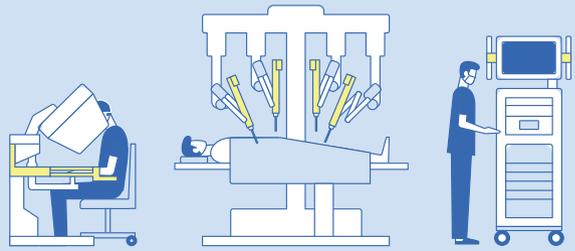
๒๕
“ธรรม” คือ
“สุขภาพ”
ถนนสุขภาพ

๓๒
ปรับนาฬิกาชีวิต
เปลี่ยนคุณภาพชีวิต
แพทยิแผนจีน

๓๔
“เคลอรี โดอาริ”
ตัวช่วยคุณอาหาร
เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

ผลจะเกิดจากการลงมือปฏิบัติ
เมื่อเริ่มปฏิบัติ
อาจจะเข้าใจบ้าง
ไม่เข้าใจบ้าง แต่เมื่อปฏิบัติไป
จะเข้าใจมากขึ้น
(บนเส้นทางชีวิต)

ได้ประโยชน์อย่างไร? เมื่อผ่าตัดมะเร็งต่อมลูกหมาก ด้วยหุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดดา วินชี (da Vinci Robot Assist.)



เมื่อตรวจพบมะเร็งต่อมลูกหมาก

และต้องทำการรักษาด้วยการผ่าตัด ส่วนการตัดสินใจเลือกการผ่าตัดด้วยวิธีใช้ระบบหุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดจะได้ประโยชน์อย่างไรมาหาคำตอบไปพร้อมกัน

ผู้ป่วยและญาติควรได้ทราบถึงประโยชน์ไว้ก่อนว่า หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดคืออะไร และถูกนำมาใช้งานอย่างไร ระหว่างการผ่าตัด เมื่อถึงวันผ่าตัด ทีมงานผู้ดูแลและพาไปที่ห้องเตรียมตัวก่อนผ่าตัด ซึ่งศัลยแพทย์และทีมงานผู้ดูแลจะมาให้ข้อมูลรวมทั้งตอบข้อสงสัยต่าง ๆ เพิ่มเติม ที่ท่านอาจเตรียมคำถามเกี่ยวกับการผ่าตัดของท่านเองไว้แล้วจนกระทั่งได้เวลาที่จะพาไปเข้าห้องผ่าตัดซึ่งจะมีทีมงานอยู่ในนั้นหลายคน โดยแต่ละคนจะมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญแตกต่างกันไป ระหว่างที่ท่านได้รับการผ่าตัดก่อนเริ่มทำการผ่าตัด ท่านจะได้รับยาที่ช่วยให้มั่นใจได้ว่าท่าน จะไม่รู้สึกลึกลับ ความเจ็บปวดใด ๆ ระหว่างการผ่าตัด โดยในห้องจะมีระบบหุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดดา วินชี ที่ใช้เทคโนโลยีซึ่งผ่านการพัฒนาต่อยอดให้สูงยิ่งขึ้นอีก สำหรับทำการผ่าตัดโดยมีศัลยแพทย์เจ้าของไข้เป็นผู้ควบคุมด้วยตัวเองตลอดเวลา หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดดา วินชี มีส่วนประกอบหลัก 3 ส่วนคือ (1)ฐานควบคุมสำหรับศัลยแพทย์นั่งปฏิบัติการผ่าตัด (2)รถเข็นติดตั้งกล้องกับ (3)แขนหุ่นยนต์ 4 ชุดสำหรับผ่าตัดผู้ป่วย ซึ่งศัลยแพทย์เป็นผู้ควบคุมโดยตรงจากแผงบังคับ กับรถเข็นติดตั้งระบบประมวลผลที่เชื่อมโยงทุกส่วนถึงกัน โดยมีจอฉายภาพสามมิติคมชัดสูงทำให้ศัลยแพทย์ทำการผ่าตัดอย่างแม่นยำ

ข้อดีของการใช้หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดคือ สามารถเอื้อประโยชน์ต่อการผ่าตัดแบบแผลเล็กไม่ต้องเย็บหลายเข็ม โดยศัลยแพทย์เพียงแคกรีดแผลขนาด 8-13 มิลลิเมตร บนผิวหนังของผู้ป่วยหรือเล็กแค่ปลายนิ้ว ซึ่งไม่อาจทำได้ในการผ่าตัดแบบดั้งเดิมที่ศัลยแพทย์จำเป็นต้องกรีดแผลให้ใหญ่เพื่อให้เห็นพื้นที่ผ่าตัดได้ทั่วถึงและเพียงพอต่อการสอดอุปกรณ์ผ่าตัดด้วย แผลผ่าตัดที่เล็กลงเหล่านี้ คือช่องทางที่ช่วยให้ศัลยแพทย์ผ่าตัดโดยใช้กล้อง 1 ตัวกับอุปกรณ์ผ่าตัดที่มีรูปทรงยาวบางซึ่งขยับได้ เหมือนข้อมีอมมนุษย์ โดยกล้องของดา วินชีจะช่วยให้ศัลยแพทย์ได้เห็นภาพ 3 มิติที่ขยายใหญ่ขึ้น 10 เท่าจากขนาดปกติ จึงมองเห็นรายละเอียดต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มชัดกว่าแม้จะดูด้วยตาเปล่า เปรียบเสมือนกำลังมองดูเหรียญบาทที่มีขนาดใหญ่เท่างานข้าวจึงเป็นผลให้ศัลยแพทย์ทำการผ่าตัดได้อย่างแม่นยำไม่เกิดความคลาดเคลื่อนภายใต้ระบบควบคุมของหุ่นยนต์ช่วยผ่าตัดสำหรับการ ผ่าตัดมะเร็งต่อมลูกหมากนั้นแขนหุ่นยนต์สามารถตัดเลาะและ不去ทำลายเส้นประสาทที่ควบคุมการกลั้นปัสสาวะและการแข็งตัวของอวัยวะเพศ จึงเพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยยังสามารถควบคุมการกลั้นปัสสาวะและคงสมรรถภาพทางเพศไว้ได้เช่นเดียวกับก่อนการผ่าตัด

เมื่อการผ่าตัดเสร็จสมบูรณ์คุณหมอจะใช้ไหมขนาดจิ๋วมาเย็บปิดแผลเล็ก ๆ ที่กรีดไว้ จากนั้นทีมงานก็จะพาท่านย้ายจากห้องผ่าตัดไปยังห้องพักฟื้นจนกระทั่งรู้สึกตัว ทั้งนี้ในแง่ของกำหนดเวลาที่คาดว่าท่านจะต้องนอนพักฟื้นในโรงพยาบาลนานเพียง 4คืนเท่านั้น หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน หรือโรคร่วมจากโรคประจำตัว



แอลกอฮอล์ ศิริบัญชา

ฝาสีทอง ฉลากสีเหลืองแดง

สำหรับฆ่าเชื้อโรค ทำความสะอาดแผล

ตัวยาไอโซโพรพิลแอลกอฮอล์

ขท. 1038/62

สเปรย์ไล่ยุง จากฟ้าทะลายโจร



" ลดอาการคัน
ลดอักเสบ "

ส่วนประกอบ

๑	ฟ้าทะลายโจรแห้งบดหยาบ	๑๐๐	กรัม
๒	ตะไคร้หอม	๑๕	กรัม
๓	พืชมะกรูด	๑๕	กรัม
๔	เปลือกส้ม	๑๐	กรัม
๕	เปลือกส้มโอ	๑๐	กรัม
๖	การบูร	๓๐	กรัม
๗	กลีเซอริน	๑๐	กรัม
๘	แอลกอฮอล์ ๙๕%	๑,๐๐๐	มิลลิลิตร



วิธีทำ

- นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ในโหลแก้ว
- เทแอลกอฮอล์ ๙๕% ลงในโหลแก้วให้ท่วมยา ทิ้งไว้ ๗ วัน
- กรองเอากากออก เติมการบูร คนให้เข้ากันจนการบูรละลาย จากนั้นเติมกลีเซอรินลงไป
- ปรับปริมาตรด้วยแอลกอฮอล์ ให้เป็น ๑,๐๐๐ มิลลิลิตร คนให้เข้ากัน
- แบ่งบรรจุใส่ขวด เพื่อพกกันยุงหรือฉีดใส่พืชม เสือฟ้าตามตัว เพื่อกันยุงกัด



ด่วน!!

สมัคร/ต่ออายุสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้านล่วงหน้า

ตั้งแต่วันนี้ ถึง ๓๐ เมษายน ๒๕๖๖



รับ

- สิทธิพิเศษ ก่อนปรับราคาครั้งใหม่ ในอัตราเดิม :-
 - สมาชิก ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ราคา ๗๒๐ บาท
 - สมาชิก ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ราคา ๑,๔๔๐ บาท
 - สมาชิกอุปถัมภ์ ๑ ปี ๑ แห่ง ๑๒ ฉบับ ๖๕๐ บาท
- ฟรี ค่าจัดส่งนิตยสารหมอชาวบ้าน ตลอดระยะเวลาการเป็นสมาชิก (จัดส่งแบบสิ่งตีพิมพ์)
- เลือกรับหนังสือแถม ๑ รายการ ฟรี
- รับสิทธิ์ในการสั่งซื้อหนังสือของสำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ลดทันที ๒๐% จากราคาปก
- บริการตอบปัญหาสุขภาพ (ตอบเป็นการส่วนตัว)



Line Official ID : @mcbbook



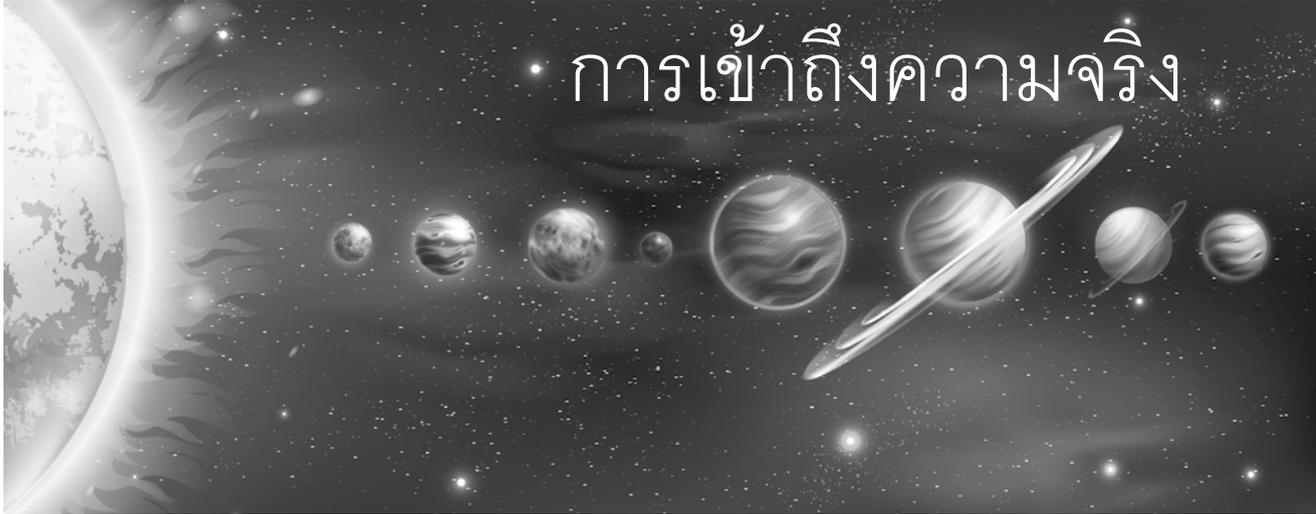
Line ID : thaihealthbook.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ฝ่ายสมาชิกสัมพันธ์ โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๘-๕๕๓๓ ต่อ ๑๑๓ หรือ ๐๘-๖๙๙๒-๐๘๗๕

Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line Official ID : @mcbbook

“ความจริงมีชัยเหนือทุกสิ่ง”



การเข้าถึงความจริง

ธรรมชาติเป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นเหตุเป็นผลที่สุด และฉลาดที่สุด

ธรรมชาติให้กำเนิดแก่สรรพสิ่ง ทั้งสิ่งที่ไม่มีชีวิตและมีชีวิต จึงมีคำเรียกขานว่า **พระแม่ธรรมชาติ** (Mother Nature)

ผู้ทำลายธรรมชาติจึงประกอบกรรมที่เป็นมาตุฆาต

เพราะความไม่รู้ มนุษย์จึงประกอบมาตุฆาตและได้รับผลจากบาปกรรมนั้น

ความไม่รู้เกิดจากการไม่อยู่ในฐานของความจริง แต่อยู่ในฐานของมายาคติ ความไม่รู้ (อวิชชา) เป็นบ่อเกิดของความทุกข์

ความจริงธรรมชาติล้วนเชื่อมโยงกันทั้งจักรวาลและเลยไปโลกทั้งโลกเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียว (Oneness) จักรวาลทั้งจักรวาลที่ทางพุทธเรียกว่า **อิทัปปัจจยตา** และทางวิทยาศาสตร์ใหม่ เรียกว่า Quantum ฟิสิกส์ควอนตัมพบว่า สรรพสิ่งไม่ได้ดำรงอยู่อย่างแยกส่วนตายตัว แต่เชื่อมโยงกันทั้งหมดทั้งสิ้นด้วยคลื่นพลังงาน

ไม่มีอะไรดำรงอยู่อย่างแยกส่วนตายตัว

ที่มาภาพ :
● koya79@123rf.com
● <https://www.pinterest.com/pin/489696159451929963/>
● <https://www.wikiwand.com/th/ศาสนาเซน>

นิตยสารหมอชาวบ้าน
ดำเนินงานโดยมีได้มุ่งหวัง
กำไรทางการค้า
คณะบรรณาธิการ
และผู้เขียนทุกท่าน
ช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน
โดยมิได้รับค่าตอบแทน
ใดๆ ทั้งสิ้น เพราะมี
จุดมุ่งหมายร่วมกัน
ที่จะถ่ายทอดวิทยากร
ไปสู่ประชาชนในให้มากที่สุด
รายได้หลังจากหักค่า
ใช้จ่ายและเสียภาษี
นำไปใช้ในกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ต่างๆ



- เสาศิลาจารึกพระเจ้าอโศก เป็นสุขอย่างยิ่ง

นั่นคือ ไม่มีตัวตน (อัตตา) ที่แยกส่วน การยึดมั่นในตัวตน คือ อูบาทาน หรือความไม่จริง ทำให้ขัดแย้งกับความจริงของธรรมชาติ

**ความขัดแย้งทำให้เกิดความบีบคั้นหรือ
ทุกข์ตา**

เมื่อใดเราเข้าถึงความจริงเหนือตัวตน เมื่อนั้นเราเป็นอิสระหลุดพ้นจากความบีบคั้น นั่นคือ ความสุข

เราสัมผัสธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะลมหายใจ สายลม แสงแดด ต้นไม้ใบหญ้า ท้องฟ้า ดวงดาว ดวงอาทิตย์

ถ้าเราตระหนักรู้ว่า ตัวเราและธรรมชาติทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน (Oneness) มีวิธีการอันหลากหลายที่เราจะเข้าถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติ

ท่านจะเป็นสุขและสนุกอย่างยิ่ง เหมือนไปเดินซื้อสินค้า (Shopping) สินค้า แต่ยิ่งกว่า ถ้าท่านซื้อปิ้งวิธีการอันหลากหลายในการเข้าถึงความจริง และทำไรเหลือหลาย เพราะการเข้าถึงความจริงเป็นสุขอย่างยิ่งเหนือสุขอื่นใด



จารึกเสาศิลาจารึกพระเจ้าอโศก
ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

ประเวศ วะสี

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616
โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170
E-mail : productMCB@hotmail.com
www.thaihealthbook.com

เจ้าของ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ : ศ.นพ.สันต์ หัตถ์รัตน์

บรรณาธิการบริหาร : รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาฬ

คณะบรรณาธิการ

กวี คงภักดีพงษ์
ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์
คมสัน ทินกร ณ อยุธยา
รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร
ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
นพ.ประพจน์ เมตราภาค
ดร.ภก.ยงค์ศักดิ์ ตันติปฏิภ
วิโรจน์ เกียรติสินยศ
ศิริพร โกลสูม
ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
นพ.สุรชัย ปัญญาฤทธิพงษ์
สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์
รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลกรพิมพ์
พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประสานงาน นิตมล ลิมปิโชติพงษ์
ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม อติศร จินดาอนันต์ยศ
สุราทย์ รัชพัช

โฆษณา เอกชัย ศิลอาสน์

บัญชี/การเงิน นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย บริษัท เพ็ญบุญจัดจำหน่าย จำกัด
โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ พิมพ์ดี บจก.



ภูมิปัญญาสุขภาพ

๐๒

สเปรย์ไล่ยุงจากฟ้าทะลายโจร

คุยกับผู้อ่าน

๐๔

ความจริงมีชัยเหนือทุกสิ่ง

บอกเล่าเก้าสิบ

๐๘

ทักษะชีวิต บันดาลใจคนสำราญ
งานสำเร็จ

คนไข้หัวเราะ: คุณหมอที่รัก

๑๒

นาฬิกาชีวิตอิทธิพลต่อสุขภาพ

เรื่องเด่น

๑๖

น้ำท่วมปอด



เข้าใจ ไกลโรค

๒๑

วันใดโลก

สิ่งละอันพันละน้อย

๒๔

“ระเบิดเวลา” หากชะล่าใจ

ถนนสุขภาพ

๒๕

“ธรรม” คือ “สุขภาพ”

บทความพิเศษ

๒๙

๕ สิ่งมหัศจรรย์ที่มนุษย์ถูกควบคุม

แพทย์แผนจีน

๓๒

ปรับนาฬิกาชีวิต

เปลี่ยนคุณภาพชีวิต (ตอนที่ ๑)

มุมมองของดวงตา

๓๗

โรคต้อลมและต้อเนื้อ ไม่ได้เกิด

จากการโดนลมและการกินเนื้อ

ก้าวทันสุขภาพ

๔๔

แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :

๑. อ้วน น้ำหนักเกินสู่ “อ้วนพีมิ่ง”

สุขภาพช่องปาก

๔๙

ยาสีฟันที่ทำให้ฟันขาว

ทำได้จริงหรือเปล่า?

เข้าครัว

๕๒

เค้กแครอทข้าวโอ๊ต

ต้นไม้ ใบหญ้า

๕๖

กระดุกไก่อดำ

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์
ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไป
ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า
คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป



๔๙

โยคะศาสตร์

โยคะร่วมสมัย (ตอนที่ ๓)

๕๙

โรคภัยรู้

อัมพาตครึ่งท่อน...โรคที่หลายคนอาจจะยังไม่รู้จัก

๖๒

บนเส้นทางชีวิต

พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้) : ๕ สติปฏิฐาน ๔

๖๕

กฎหมายใกล้ตัว

ต้นไม้ข้างบ้านรुकล้ำเข้ามา ในเขตบ้านเรา จะเอาไงดี

๗๐

พลังชีวิต

เราทุกคนเกิดมาเพื่อเป็นของขวัญของโลกใบนี้

๗๒

เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

“แคลอรี ไดอารี” ตัวช่วยคุมอาหาร

๗๔

คลินิกจิตแพทย์

ที่นี่ดูแล รักษา และห่วงใย

๗๖

สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์

โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน

๗๘

๗๙

๕๒

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 720 บาท
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ. หมอชาวบ้าน
- สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 650 บาท
บริจาคให้ วัด โรงเรียน
 เรือนจำ อื่นๆ



(หรือให้จัดทำให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ชอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
- ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบัติ
- ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์
- ธนาคารดี สั่งจ่ายในนาม สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง******ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line OA ID : @mcbbook
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875
E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

PromptPay

บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Bank ID : 010502800519101

Line ID : thaihealthbook.com



ทักษะชีวิต บนตาลให้



เสวนากับกลุ่มแพทย์รุ่นเยาว์

เมื่อวันที่ ๗-๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ผมมีโอกาสเดินทางไปร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการประชุมอบรมการพัฒนาสุขภาพชุมชนสำหรับแกนนำเครือข่ายสุขภาพชุมชน ๔ ทีมจากอำเภอปากช่อง โนนสูง พิมาย และอำเภอเมืองโคราช ที่ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอพิมาย ซึ่งมีคุณหมออรุจิรา มังคละศิริ, คุณหมอนิวัฒน์ชัย นามวิชัยศิริกุล, คุณหมอสกาวเดือน นำแสงกุล และทีมวิทยากรในพื้นที่เป็นผู้จัดการอบรม

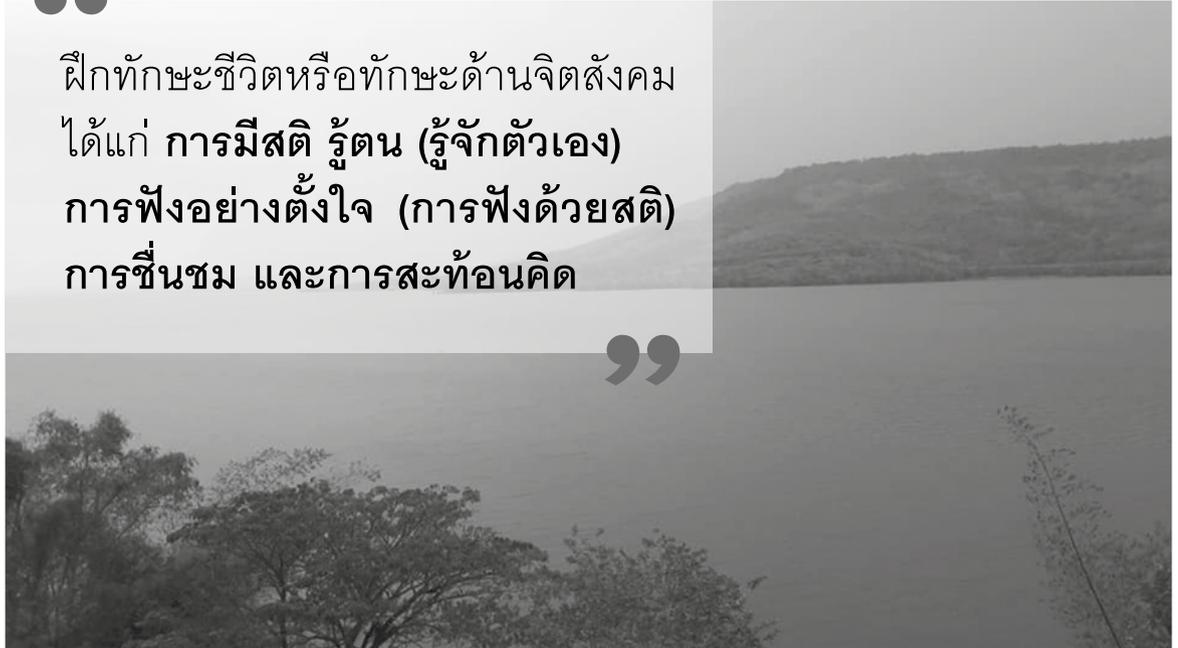
แกนนำแต่ละทีม ประกอบด้วยแพทย์ พยาบาล นักสาธารณสุข อสม. ผู้นำชุมชน ที่ทำงานพัฒนาสุขภาพของชุมชนร่วมกันในพื้นที่มาก่อน

คนสำราญ งานสำเร็จ

“

ฝึกทักษะชีวิตหรือทักษะด้านจิตสังคม ได้แก่ การมีสติ รู้ตน (รู้จักตัวเอง) การฟังอย่างตั้งใจ (การฟังด้วยสติ) การชื่นชม และการสะท้อนคิด

”



ทีมวิทยากรเคยจัดประชุมอบรมไปรอบหนึ่งเมื่อ ๔-๕ เดือนก่อน ซึ่งเน้นการฝึกทักษะชีวิตหรือทักษะด้านจิตสังคม (psychosocial skills) ได้แก่ การมีสติ รู้ตน (รู้จักตัวเอง) การฟังอย่างตั้งใจ (การฟังด้วยสติ) การชื่นชม และการสะท้อนคิด โดยได้ปูพื้นความรู้เรื่องกลไกสมอง หลังจากนั้นทีมวิทยากรได้ลงไปเยี่ยมเยียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับทีมเรียนในแต่ละพื้นที่ ทีมเยี่ยมได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนหลายท่านซึ่งได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตและการทำงาน คราวนี้เป็นการประชุมพร้อมกันเป็นรอบที่สอง

จากการมาร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนในรอบนี้ตลอดทั้งสองวัน ผมสังเกตเห็นบรรยากาศที่ทุกคนมีความใส่ใจในการเรียน ร่วมใจร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทำการซักถามแลกเปลี่ยนกันอย่างคึกคักและครึกครื้น สนุกสนาน มีความสนิทสนม เป็น

กัลยาณมิตรระหว่างทีมเรียนด้วยกัน และระหว่างครูกับศิษย์ อย่างกลมกลืนกัน โดยไม่มีช่องว่างระหว่างวัย สุานะ อาชีพ

แพทย์อาวุโสท่านหนึ่งที่มาพร้อมสังเกตการณ์กล่าวว่าไม่เคยเห็นการประชุมอบรมแบบนี้มาก่อน และกล่าวชมแพทย์ซึ่งเป็นสมาชิกของทีมเรียนแต่ละอำเภอ ที่อยู่ร่วมกิจกรรมได้ตลอดทั้งสองวัน (รวมทั้งตอนค่ำของวันที่ประชุมกันถึงสามทุ่มกว่า) ซึ่งต่างจากที่เคยเห็น คือ แพทย์มักจะอยู่ร่วมกิจกรรมได้เพียงบางช่วง ด้วยเหตุผลที่มีภาระยุ่ง

ช่วงเวลาพักระหว่างการอบรมวันที่สอง ผมมีโอกาสเสวนากับกลุ่มแพทย์ ๖ ท่าน ที่เป็นทีมเรียนของ ๔ อำเภอ แพทย์กลุ่มนี้หลังจบเป็นแพทย์ได้เข้าโครงการฝึกอบรมเป็นแพทย์เฉพาะทางสาขาเวชศาสตร์ครอบครัว (family medicine) นอกจากนี้มี