

ปีที่ 8 ฉบับที่ 82 พฤษภาคม - มิถุนายน 2566



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สาขากายวิภาคศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

UNITY in Diversity

ก้าวสู่ความเป็นต้นแบบ
ทางการแพทย์



ศ.ดร.พรวิรัช ตันตังษ์
รองคณบดี ฝ่ายกายภาพ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เบ.ชลินธร หาดนบิรันดร
แพทย์ประจำบ้าน ชั้นปีที่ 4 สาขาศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ฉินธมา ทานสุทัศน์
ฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สาขากายวิภาค

Mr. Paul Hatton
International Affairs Officer
Faculty of Medicine,
Chulalongkorn University

พ.วพรนิษฐ์ ฉันทกพันธ์
ฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สาขากายวิภาค

นางยุวดี บุณยศิลป์
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษาศึกษา
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นายเจริญพงศ์ กลิ่นหอม
กลุ่มงานแสบ ฝ่ายบริหารสิ่งแวดล้อม
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สาขากายวิภาค

น.ส.สิริเมธินี จันทรเพชร
เจ้าหน้าที่ธุรการ ฝ่ายการพยาบาล
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สาขากายวิภาค

นายอนุช รัตตาคม
ผู้ช่วยหัวหน้างานรักษาความปลอดภัย
กลุ่มงานบริหารอาคารและสาธารณูปโภค
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สาขากายวิภาค

นาย.ณิชนันท์ จีร์โธษกุลชัย
นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 6
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นายบุญจันทร์ ไชยกุลนาร
กลุ่มงานเชิงรุกในระดัมนิติคดี และกลุ่มงานวิจัย
งานบริหารระบบกายภาพ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ONE CHULA

ซื่อสัตย์ • รับผิดชอบ • เอื้ออาทร



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย

คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สองทางเลือกเพื่อการเข้าถึงการรักษาพยาบาลจาก รพ.จุฬาลงกรณ์ คลินิกนวัตบริบาล ระบบบริการพิเศษ และ คลินิกพิเศษนอกเวลาราชการ



คลินิกนวัตบริบาล ระบบบริการพิเศษ

วันจันทร์ - วันศุกร์
เวลา 08.00 - 16.00 น.



คลินิกพิเศษ นอกเวลาราชการ

วันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา 16.00 - 20.00 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา 08.00 - 12.00 น.

อาคารนวัตบริบาล
(ประตูหมายเลข 14 ด้านถนนอังรีดูนังต์)



อาคาร กปร
(ใกล้แยกศาลาแดง)



- ตรวจรักษาโดยอาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขา
- ให้บริการด้วยระบบนัดหมายล่วงหน้าผ่าน Call Center
- ค่าธรรมเนียมในการใช้บริการเท่ากัน
- ให้บริการสำหรับผู้ใช้บริการที่ชำระเงินเอง ประกันสุขภาพเอกชน สิทธิสวัสดิการข้าราชการเบิกจ่ายตรง กรุงเทพมหานคร อปท. และต้นสังกัดที่ทำสัญญากับ รพ.จุฬาลงกรณ์

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Call Center

02 256 5193

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

สารบัญ

HIGHLIGHT

02 SPECIAL SCOOP CHULA Unity in Diversity
แตกต่าง...หลากหลาย ทว่าเป็นหนึ่งเดียว

12 HIGHLIGHT STORY ศูนย์ความเป็นเลิศ
ทางการแพทย์ด้านโรคเบาหวาน

24 SPECIAL STORY Learn. Play. Work.

28 C-JOURNEY “เข้มนวันอานันท์มหิดล”

PEOPLE

08 คนต้นแบบ นิสิตแพทย์ผู้ขอมีอาจารย์เป็นต้นแบบ

14 ONE DAY 1วันที่อุ่นไม่เบาของนักกายภาพบำบัด

16 MORE THAN A MED STUDENT
การออกค่ายอาสาช่วยให้เราเติบโตเป็นหมอที่เข้าใจผู้คน

REGULAR

18 CHULA INNOVATION

20 HEALTH SOLUTION

23 CHULA AWARD

30 CHULA PRIVILEGE

32 ROUND UP

34 LET'S MOVE

35 EAT CURES LOVE

36 CHULA D-STORY

ISSN : 2465-4639

เจ้าของโดย :

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย : 0 2256 4260
งานประชาสัมพันธ์และจัดหารายได้
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย :
0 2256 4183, 0 2256 4462

จัดทำโดย บริษัท โดะลอก ดี จำกัด โทร. 06 2496 5442

บรรณาธิการบริหาร นางสาวสิริมน วัฒน

นักเขียน นางสาวชานันท์ สุนทรนนท์,

นางสาวสุรางค์รัตน์ แก่นบุบผา, นางสาวบุษกร เสนากุล,

นายอัสนันท์ เชาวร์ศรีมงคล, นายวิญญู อินทรกำแหง

ซัปดาห์เตอร์ นางสาวอรวิภา อนิวรรณชน

ประสานงาน นางสาวธัญลักษณ์ สุขกลัด,

นางสาวจิณณ์ เพ็ชรกำแหง

ศิลปกรรม นางสาวอุดมลักษณ์ สภา,

นายวชิร อนันต์เมธากุล

ช่างภาพ นายยินดี พุฒศิริยากร,

นายอรรคพล คำภูแสน

พิมพ์ที่ บริษัท จามจุรีโปรดักส์ จำกัด

ติดตามอ่านวารสาร
ฉบับออนไลน์ได้ที่



บทบรรณาธิการ

ถ้าการทำสิ่งใหม่นับเป็นจุดเริ่มต้น การสานต่อสิ่งที่เริ่มไว้ให้เกิดคุณค่าก็คือก้าวต่อไป ซึ่งผู้สานต่อทุกคนย่อมยึดถือเป็นหน้าที่ แม้จะเป็นช่วงเวลาที่เราต้องเผชิญกับสถานการณ์ของ “ความหลากหลาย” ทั้งโรคระบาดอันรุนแรง ภัยพิบัติที่ไม่คาดคิด ความคิดที่หลากหลายของคนต่างเจนเนอเรชัน เทคโนโลยีที่แข่งกับเวลา ไปจนถึงนวัตกรรมที่พร้อมแทนที่มนุษย์ แต่ไม่ว่าจะอย่างไร ในทุก ๆ ปีเมื่อถึงวันครบรอบการสถาปนาโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ในวันที่ 30 พฤษภาคม และวันครบรอบวันอานันท์มหิดล ในวันที่ 9 มิถุนายน ก็จะเป็นเครื่องเตือนใจพวกเราว่า เราคือผู้สานต่อที่อยู่ในเป้าหมายเดียวกัน ภายใต้วิสัยทัศน์ และค่านิยมเดียวกันเพื่อก้าวสู่ความเป็นเลิศ ในเอกภาพหนึ่งเดียวของ “One Chula”

นิตยสาร พี ฉบับ “Unity in Diversity” หรือ “แตกต่าง...หลากหลาย ทว่าเป็นหนึ่งเดียว” มีความพิเศษตั้งแต่หน้าปกซึ่งได้ตัวแทนจากหลากหลายส่วนงานมารวมตัวกันเพื่อสื่อถึงการรวมใจ เพราะทุกคนคือฟันเฟืองที่จะเกื้อหนุนซึ่งกันและกันให้ไปสู่เป้าหมายเดียวกัน พร้อมด้วยสัญลักษณ์ที่ไม่อยากให้เกิดซ้ำหน้าเดียว และยังมีสัญลักษณ์เรื่องที่น่าสนใจอย่างมุมอีกด้านของนิตยสารคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นคณะที่เรียนหนัก แต่หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีชมรมต่าง ๆ มากกว่า 10 ชมรม ฉบับนี้ขอนำเสนอ 6 ชมรมแรกและอยากชวนให้ติดตามเล่มหน้าที่จะมีต่ออีกหลายชมรม

และในคอลัมน์ Chula Award เรารู้สึกเป็นเกียรติอย่างมากกับบทสัมภาษณ์ ศ.กิตติคุณ พญ.คุณหญิงกอบจิตต์ ลิ้มปวยอ้ม กับรางวัล Lifetime Achievement Award in Family Planning and Reproductive Health จาก Bill & Melinda Gates Johns Hopkins University ท่านถือเป็นคนต้นแบบบุคคลหนึ่งแห่งวงการแพทย์ไทยอย่างแท้จริง

พบกับฉบับหน้าค่ะ

ผศ.พญ.สุรัญชญา เลิศศิริโสภณ
บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์, ศ.พญ.บุรณี กาญจนถวัลย์, ผศ.พญ.ยุวีย์ พิชาติโชค, ศ.ดร.นพ.สิทธิศักดิ์ หรรษาเวก, พว.เจลาศรี เสงี่ยม, ผศ.(พิเศษ)นพ.สุรินทร์ อัศววิฑูรติพิทย์, รศ.พญ.กัญญรัตน์ กรียวิเชียร

บรรณาธิการ ผศ.พญ.สุรัญชญา เลิศศิริโสภณ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ นายธีรพร ยินเจริญ, นายเสกสรรค์คุณัฐ รัศมีทัต

กองบรรณาธิการ นางอัญชลี โสทธิพันธุ์, ภญ.วราณี อธิวิวัฒน์กุล, ผศ.ดร.นพ.อมรพันธุ์ เสรีมาศพันธุ์, อาจารย์ พญ.ณัฐกฤตา โปธิพรวัฒน์, อาจารย์ นพ.วรพล จรุงวัฒน์กุล, ผศ.นพ.ธีรยุทธ รุ่งนิรันดร์, อาจารย์ นพ.ธนา ทองศรีคำ, ภญ.พวงเพ็ญ ฤทธิวิฑูรกุล, ภญ.พรพรรณ ทวีชาติวิทยากุล, พญ.สุธิดา วานิชานนท์, ทพญ.ทิตา ทองระภาค, พว.ขวัญใจ เหมือนเทศ, พว.นพมาศ แวงจินดา, นางสาวพรรณทิพย์ ไรจนถาวร, นางสาวชัชวราภรณ์ วิชัยดิษฐ์, นางสาวอภิษฐา ษมาวัตร, นสพ.รพี หลกลสมบุรณ์

ฝ่ายประสานงาน นางสาววิสัยวรรณ วิริยะกิตติการ, นางสาวธันสนม พลศรี, นางสาววิไลลักษณ์ อยู่ในธรรม, นางสาวเกสรฯ พากเพียร, นางสาวจณิสตา ใจธรรม, นางสาวสุชาวดี พันคง

ศิลปกรรม นายปฏิวัติ พรหมฤดี, นายอภิรักษ์ บุญธรรม

ช่างภาพ นายภัทรวีร์ วรฉัตร, นายกศก เขี่ยมสำอางค์, นายมงคลชัย หมีนนท์, นายณัฐกร ไกรโสภา, นายณรพล พลอยกลุ่ม

พิสูจน์อักษร นางสาววิไลลักษณ์ อยู่ในธรรม, นางสาววิสัยวรรณ วิริยะกิตติการ, นางสาวนิตา บุญवाल, นางสาวเกสรฯ พากเพียร

ช่องทางติดต่อ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

@chulahospital

ChulalongkornHospital

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

<https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh>

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

@prmdcu

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

MDCU&KCMH

<https://www.chula.ac.th/academic/faculty-of-medicine>

C · H · U · L · A

Unity in Diversity

แตกต่าง...หลากหลาย ทว่าเป็นหนึ่งเดียว

C : CARE

โรงพยาบาลต้นแบบ
“รมณีสถาน”

ไม่เพียงรักษาอาการทางกาย...
แต่ยังเยียวยาจิตใจ

การบริการอย่างเอื้อเฟื้อและมีไม่ตรีจิตเป็นแนวคิดหลักของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และแนวคิดนี้ถูกต่อยอดมาเป็นคอนเซ็ปต์ “รมณีสถาน” ซึ่ง พ.อ.นพ.วิริสสร วงศ์ศรีชนาลัย ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ ด้านบริหารกายภาพ และคุณอัศวพล มลิสินทบุญย์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฯ ด้านบริหารอาคาร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ขยายความให้ฟังว่า

“แนวคิด ‘รมณีสถาน’ ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย คือเป็นสถานพยาบาลที่เข้ามาแล้วรู้สึกสดชื่นรื่นรมย์ ให้ความสบายใจ ไม่เพียงแต่มุ่งรักษาอาการเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่ยังเป็นโรงพยาบาลที่เยียวยาจิตใจผู้ป่วย สอดคล้องกับแนวคิดของโรงพยาบาลและสถานที่ทำงานยุคใหม่ ที่ควรมีพื้นที่สีเขียวมากพอเพื่อช่วยให้คนที่เข้ามาใช้บริการรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุข โรงพยาบาลจุฬาฯ จึงตั้งเป้าว่าจะต้องสร้างพื้นที่สีเขียวให้ได้ถึง 30 เปอร์เซ็นต์ของโรงพยาบาล”

แนวคิดรมณีสถานนั้นเป็นแกนหลักสำคัญซึ่งบรรจุอยู่ในเส้นทางการพัฒนาโรงพยาบาลจุฬาฯ ตามแผนแม่บทที่เริ่มต้นดำเนินการมานานนับสิบปีแล้ว เพื่อมุ่งหน้าสู่การเป็นต้นแบบของโรงพยาบาลแห่งการเยียวยาที่มีธรรมชาติอันรื่นรมย์ในใจกลางเมือง ตรงกับหลักการสร้างเสริมสุขภาพ “Healing Environment” ที่ว่าสภาพแวดล้อมที่ดีมีส่วนสำคัญซึ่งส่งผลดีต่อการฟื้นฟูสุขภาพและการรักษาพยาบาล

ทว่าเหนือสิ่งอื่นใด แนวคิดรมณีสถานไม่เพียงส่งผลดีเฉพาะต่อคนไข้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงญาติของผู้ป่วยที่ผ่านเข้ามา ตลอดจนบุคลากรของโรงพยาบาลจุฬาฯ เองก็จะสัมผัสได้ถึงสุนทรียภาพ รู้สึกผ่อนคลาย และมีความสุขที่ได้ปฏิบัติงานด้วย นอกจากนี้คอนเซ็ปต์ดังกล่าวยังรวมไปถึงความสะอาดปลอดภัย และความสะอาดของพื้นที่ต่าง ๆ ภายในโรงพยาบาลจุฬาฯ ที่ได้รับการดูแลรักษาอย่างดีอีกด้วย

“สำหรับโครงการที่เกี่ยวข้องและดำเนินเสร็จสิ้นไปแล้ว เช่น การจัดสร้างสถานีเวรเปลเพื่อเป็นจุดรับส่งผู้ป่วย การจัดที่นั่งตามจุดพักคอยสำคัญ เช่น หน้าอาคารภูมิสิริฯ หน้าอาคารรัตนวิทยาพัฒน์ การจัดทำศาลาพักรออาคารภูมิสิริฯ และ ‘ไฮไลต์’ ที่เห็นได้ชัดว่ามอบความสดชื่นรมณียิ่ให้อย่างมากมายคือ การจัดทำมุมที่นั่งในสวนหลังอาคารอาหาร ตลอดจนพื้นที่แปลงดอกไม้ของสวนกลางใจ (ชั่วคราว) ที่หลังจากอาคารหลังเก่าทั้ง 3 หลังถูกทุบไปแล้ว ก็ได้จัดให้มีการปลูกทุ่งดอกไม้ อย่าง ทุ่งปอเทือง ทุ่งคอสมอส แปลงสมุนไพรมะเขือเทศ เป็นต้น

ในอนาคตเมื่อคืนพื้นที่อาคารอับดุลรอฮิมเรียบร้อยแล้ว พื้นที่ดังกล่าวจะได้รับการปรับปรุงภูมิทัศน์ใหม่ทั้งหมด กลายเป็นแลนด์สเคปผืนใหญ่ใจกลางโรงพยาบาลจุฬาฯ ที่วางแผนเอาไว้ว่าจะมีสวนสวยสำหรับพักผ่อนและพระบรมราชานุสาวรีย์ของล้นเกล้าฯ ให้ประชาชนเข้ามาสักการะ ซึ่งการพัฒนาทั้งหมดคาดว่าจะอีก 3 ปีข้างหน้า จึงจะเสร็จสิ้นและแน่นอนว่าจะทำให้โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เป็นสถานบริการต้นแบบแห่งรมณีสถานได้อย่างสมบูรณ์

รู้หรือไม่ว่า

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวที่ได้พระราชทานที่ดินอันกว้างขวางและสะดวกในการเดินทางเข้าถึง และพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวที่ทรงวางรากฐานผังแม่บทของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ให้มีพื้นที่และบริเวณเอื้อต่อการสร้างรมณีสถาน ทำให้สถานที่แห่งนี้สามารถใช้เป็นต้นแบบสำหรับสถานพยาบาลอื่น ๆ ในอนาคตได้

ข้อมูลโดย : คุณอัศวพล มลิสินทบุญย์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้านบริหารอาคาร
พ.อ.นพ.วิริสสร วงศ์ศรีชนาลัย ผู้ช่วยผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้านบริหารกายภาพ



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ให้ความสำคัญกับการปฏิรูประบบบริการผู้ป่วยนอก (Transformative Ambulatory Care) เพื่อรองรับปัญหาความแออัดคับแคบของพื้นที่อาคารเดิม (อาคาร ภปร) ที่ส่งผลต่อการบริการผู้ป่วยนอกที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

รศ.ดร.นพ.ม.ล.กรเกียรติ์ สนิทวงศ์ รองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายบริการ กล่าวถึงจุดเริ่มต้นว่า “ความยากลำบากทุกวันนี้เกิดจากการที่เรามีตึกที่จำกัด แต่ทุกคนก็มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ดีขึ้น และเราเห็นโอกาสที่จะนำปัญหานั้นมาแก้ไขและพัฒนาขึ้นเพื่อสร้างเป็นต้นแบบให้โรงพยาบาลต่าง ๆ สามารถนำรูปแบบของเราไปใช้ได้ ทั้งนี้เราไม่ได้คิดว่าเมื่อวันหนึ่งถ้าตึกที่สองไม่พอเราจะต้องมีตึกที่สาม แต่เรากำลังคิดว่าจะนำเทคโนโลยีมาใช้อย่างไร นำเครื่องช่วยของเรามาใช้ได้อย่างไร เพื่อจะสามารถรองรับบริการผู้ป่วยที่มากขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ ปี ให้บริการผู้ป่วยได้แม้ว่าผู้ป่วยไม่ได้เดินทางมาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ก็ตาม แต่เขาสามารถได้รับการดูแลจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์อย่างยั่งยืน”

โครงการก่อสร้างอาคารผู้ป่วยนอกหลังใหม่ อาคารศูนย์บูรณาการบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขจะสามารถรองรับผู้ป่วยได้หลายระดับ “กรณีที่ยังไม่เจ็บป่วยรุนแรง ผู้ป่วยสามารถหาข้อมูลหรือหาความรู้ในพื้นที่ของศูนย์การเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ป่วย ส่วนผู้ป่วยที่ต้องรับการรักษาจากแพทย์แต่ไม่มีความจำเป็นต้องเข้ามาที่โรงพยาบาล สามารถติดตามผลการรักษาจากผลการส่งตรวจทางห้องปฏิบัติการ รับบริการตรวจรักษาผ่านการแพทย์ทางไกล ปรึกษาทางไปรษณีย์ และจ่ายเงินทางแอปพลิเคชัน “Chula Care” สำหรับผู้ป่วยที่จำเป็นต้องเข้ามาที่โรงพยาบาล ผู้ป่วยกลุ่มนี้หากต้องการพบแพทย์หลายสาขาที่เข้ารับบริการในคลินิกบูรณาการซึ่งสามารถพบแพทย์หลายสาขาในชั้นตรวจเดียวกันได้

เช่นผู้ป่วยโรคอ้วนที่อาจมีความผิดปกติหลายด้าน ทั้งโรคทางเมแทบอลิซึม การนอนหลับ โภชนาการ และศัลยกรรม ส่วนผู้ป่วยโรคซับซ้อนก็สามารถรับบริการตรวจในคลินิกเฉพาะทางขั้นสูง (Highly Specialty Clinic) เช่น การตรวจยีนเพื่อการแพทย์แม่นยำที่สามารถวินิจฉัยโรคได้แม่นยำ รวมทั้ง

การวางแผนรักษาแม่นยำตามผลการตรวจผู้ป่วยเฉพาะบุคคล เป็นต้น”

การรักษาพยาบาลผู้ป่วยให้มีประสิทธิภาพสูงสุด รองรับสังคมและเทคโนโลยีในอนาคต โดยมีความคุ้มค่าและยั่งยืนเป็นเป้าหมายสำคัญของที่นี่ “เราเริ่มการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ ทำให้สะดวกรวดเร็วในทุกจุดบริการได้แก่ เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยนัดหมายตรวจล่วงหน้าหรือเลื่อนนัดตรวจผ่านระบบ

อิเล็กทรอนิกส์ในบางคลินิก การใช้ปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI เข้ามาช่วยคัดกรองโรค การใช้หุ่นยนต์เดินส้อมมาช่วยจุดลงทะเลเบียน การตรวจสอบสิทธิการรักษาที่รวดเร็ว การใช้ระบบคิวที่จะส่งข้อความเตือนมาที่โทรศัพท์มือถือเมื่อถึงรอบคิวตรวจ การแพทย์ทางไกล การจ่ายเงินผ่านผู้ถือสหรือจ่ายผ่านแอปพลิเคชันของโทรศัพท์มือถือ การใช้หุ่นยนต์จัดยาเพื่อความถูกต้องและรวดเร็ว เราเปลี่ยนโฉมการบริการโดยให้มีเจ้าหน้าที่ผู้ป่วยสัมพันธ์คอยให้บริการเชิงรุกอำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วยนอกพื้นที่คลินิกและช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยที่สำคัญคือจะเป็นอาคารต้นแบบที่ผู้สูงอายุสามารถมารับบริการได้สะดวกและปลอดภัย ตั้งแต่พื้นอาคารที่ไม่ลื่นสะดุด มีราวเกาะ มีพื้นที่ลาดสำหรับรถเข็น ระบบเทคโนโลยีที่ช่วยลดการเดินทางระหว่างแผนก ทำให้ผู้สูงอายุมารับบริการได้ด้วยตนเอง ในกรณีที่ลูกหลานไม่สามารถกลางานมาช่วยเหลือได้”



ข้อมูลโดย : รศ.ดร.นพ.ม.ล.กรเกียรติ์ สนิทวงศ์
รองผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายบริการ

H : Hospital

อาคารผู้ป่วยนอกส่วนขยาย

ตบโจทย์การบริการผู้ป่วยนอก
แบบยั่งยืนด้วยเทคโนโลยีในอนาคต





U : UNITY

เอกภาพเดียวกันภายใต้ ONE CHULA

นับตั้งแต่ปี 2559 เป็นต้นมา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ประกาศเจตนารมณ์เป็นโรงพยาบาล โรงเรียนแพทย์คุณธรรมภายใต้กรอบแนวคิดอัตลักษณ์เชิงคุณธรรมเดียวกัน คือ ชื่อสัตย์ รับผิดชอบต่ออาหาร ซึ่งเป็นค่านิยมองค์กรที่จะนำไปสู่การเป็น ONE CHULA ที่มีความ เป็นเอกภาพ

รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ย้ำว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือการ มีเป้าหมายเดียวกัน และขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยวิสัยทัศน์และค่านิยมเดียวกัน

“จริง ๆ เราอยากแทนคำว่า ONE ในหลาย ๆ เรื่อง เช่น ONE Vision หรือ ONE Core Value แต่สิ่งที่ต้องชัดเจนที่สุดคือเราต้องมีเป้าหมายเดียวกัน และร่วมกันผลักดันไปสู่ สิ่งเดียวกัน การดำเนินการบางอย่างอาจไม่เหมือนกันร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ต้องมีจุดร่วม เดียวกัน เช่น ‘การเป็นผู้นำในสิ่งที่ทำ’ ด้วยการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ตอบโจทย์ความต้องการของสังคม เพื่อก้าวไปเป็นผู้นำในด้านนั้น ๆ ‘การเป็นองค์กรที่เน้นเรื่องคุณธรรม’ คุณธรรมนี้ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นความดี ความงาม ความจริง ดังนั้นเชื่อได้ว่าองค์กรไหน มีคุณธรรม องค์กรนั้นจะทำให้เกิดความสุข ทั้งในองค์กรเอง ผู้มารับบริการ รวมไปถึง สังคม สุดท้ายคือ ‘ความเป็นเลิศ’ เรามุ่งให้เกิดความเป็นเลิศทั้งด้านบริการในฐานะ โรงพยาบาล และความเป็นเลิศในการเรียนการสอนในฐานะโรงเรียนแพทย์ ตลอดจน ความเป็นเลิศทางการวิจัยที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมทุก ๆ หมู่เหล่าด้วย ผมเชื่อว่า แม้วิสัยทัศน์ของแต่ละส่วนงานจะแตกต่างกันบ้างด้วยบริบทที่ต่างกัน แต่หากเรามี เป้าหมายตรงกัน ขับเคลื่อนไปสู่เป้าหมายเดียวกัน แต่แต่ละส่วนของเราจะช่วยเสริมพลัง ซึ่งกันและกันเป็น ONE CHULA ได้อย่างแท้จริง”

รศ.นพ.ฉันทชาย ฉายภาพแนวทางที่จะนำไปสู่ความเป็นเอกภาพภายใต้ ONE CHULA ที่มีรากเดียวกัน ยึดมั่นในอุดมการณ์เดียวกัน และมีเป้าหมายเดียวกัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการจะไปถึงจุดนั้นได้ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สมดุลทั้งด้านบุคลากร เทคโนโลยี และกระบวนการ ร่วมกับยึดมั่นค่านิยมองค์กรในการดำเนินงานอย่างชื่อสัตย์ รับผิดชอบต่ออาหาร โดยเฉพาะในส่วนของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ บุคลากรทุกคนและ ทุกหน่วยงานต้องปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ต่อหน้าที่และซื่อสัตย์ต่อเพื่อนร่วมงาน มีความรับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเองเพื่อร่วมขับเคลื่อนองค์กร และรับผิดชอบต่อดูแล ผู้ป่วยอย่างจริงใจ โดยไม่มีสิ่งที่จะส่งต่อค่านิยมและแนวคิดเหล่านี้ไปสู่คนรุ่นใหม่ที่กำลังเรียนรู้ในคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วย

“เป้าหมายหลักของเราอย่างหนึ่งก็คืออยากให้คนมีความสุข ซึ่งคนจะมีความสุขได้ ต้องเกิดภายใต้การมีคุณธรรม ดังนั้นผมจึงพยายามสื่อสารการสร้างองค์กรที่มีคุณธรรม ไปตามสายงานผู้บังคับบัญชา และย้ำในการประชุมผู้บริหารทุกครั้ง เพื่อให้เกิดความ ร่วมมือในการสร้างโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้เป็นโรงพยาบาลโรงเรียนแพทย์คุณธรรมอย่างที่เราตั้งใจ” และนั่นคือภาพของความเป็น Unity ที่จะเกิดขึ้นภายใต้เป้าหมายเดียวกัน



L : LOVE & CARE

ดูแลทุกคนด้วยความเมตตาและเอื้ออาทร

หนึ่งในบุคลากรสำคัญของโรงพยาบาลคือพยาบาล ผู้ปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย ซึ่งนอกจากต้องมีความรู้ความสามารถและทักษะทางการแพทย์มาแล้ว ยังต้องมีจริยธรรม และจรรยาบรรณในการประกอบวิชาชีพด้วย แต่ไหนแต่ไรมา ภาพลักษณ์ของพยาบาลจึงเป็นการเสียสละ อดทน กล้าหาญ ปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความเอื้ออาทรและเมตตา ตลอดจนเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้ป่วยอย่างเท่าเทียมกัน

ต้นแบบของพยาบาลของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย คนหนึ่งก็คือ พว.นิฐฐาพัฒน์ วิสุทธิมาล ผู้ปฏิบัติหน้าที่ประจำคลินิก Ostomy and Wound Care เธอทุ่มเททำงานด้วยความรัก ความใส่ใจ และความจริงใจ มาโดยตลอด

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือในช่วงที่โควิด-19 ระบาดหนักนั้นมีผู้ป่วยมะเร็งลำไส้รายหนึ่งเป็นคนเร่ร่อนไร้ญาติที่เคยรับการผ่าตัดเปิดทวารที่หน้าท้องจากโรงพยาบาลต้นสังกัด แต่ด้วยความที่ไม่มีบ้านพักเป็นหลักแหล่ง อาศัยหลับนอนอยู่ใต้ทางด่วนใกล้โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ จึงมาใช้บริการที่นี่ด้วยปัญหาถุงที่หน้าท้องหลุดและไม่สามารถติดถุงรองรับอุจจาระได้ ทุกครั้งที่เข้ารับบริการ เขาจะมาพร้อมกลิ่นเหม็นโชยจากเสื้อผ้าที่เปื้อนอุจจาระ เนื้อตัวสกปรก ผมเผ้ารุงรัง และมักจะเดินไปมาไม่อยู่นิ่ง ทั้งยังมีอาการไปโพลารท์ทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นปกติ มีหลายครั้งที่ผู้ป่วยเกิดอารมณ์ฉุนเฉียว โยนอุจจาระใส่เจ้าหน้าที่ ในขณะที่เดียวกันก็สร้างความบั่นป่วนและความเดือดร้อนใจให้เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน แต่สำหรับ พว.นิฐฐาพัฒน์ เขาคือคนไข้ที่ต้องได้รับการดูแล ไม่เพียงช่วยให้ใช้ชีวิตได้ดีขึ้น แต่ยังคงใส่ใจให้เขาดูแลตัวเองได้ด้วย

“ในช่วงแรกที่ผู้ป่วยรายนี้เข้ามาใช้บริการ เจ้าหน้าที่หลายคนถามเราว่า ‘คนไข้ก็แข็งแรงดี ช่วยตัวเองได้ แล้วทำไมไม่เปลี่ยนถุงอุจจาระเอง’ ซึ่งก็จริงอย่างที่เขาพูด เพราะคนไข้ที่เคยได้รับการผ่าตัดเปิดทวารที่หน้าท้องสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยความช่วยเหลือจากญาติหรือคนใกล้ชิด แต่ผู้ป่วยรายนี้ไม่มีญาติ ไม่มีที่พักหลับนอนเป็นหลักแหล่ง ร่วมกับมีโรคทางระบบประสาท ทำให้มือสั่นไม่สามารถติดและปิดถุงรองรับอุจจาระได้เอง จึงเป็นหน้าที่ของเราที่ต้องช่วยเหลือดูแลเขาเหมือนที่คนไข้ทุกคนพึงได้รับ ตอนนั้นเราตั้งเป้าหมายแต่เพียงว่าจะช่วยให้เขาไม่เป็นที่รังเกียจของ

สังคม จึงเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระให้โดยไม่รังเกียจ และยังมีมอบอาหารกับเสื้อผ้าให้ไปตามสมควร แม้ทุกครั้งเขาจะกลับมามาหาเราในสภาพที่เนื้อตัวสกปรกเหมือนเดิม แต่ในใจก็คิดว่าเราพึงทำหน้าที่ของพยาบาลที่ดูแลคนไข้ด้วยหัวใจให้ดีที่สุดเท่านั้น เป็นการให้ที่ปราศจากเงื่อนไข และลึก ๆ ก็คาดหวังว่าวันหนึ่งเขาจะพยายามดูแลตัวเองให้ได้เพื่อไม่ให้เป็นการระของใคร ซึ่งจะสร้างความภูมิใจและความรู้สึกมีคุณค่าให้ตัวเขาเอง”

ความเมตตาและเอื้ออาทรอย่างจริงใจของ พว.นิฐฐาพัฒน์ ค่อย ๆ เปลี่ยนผู้ป่วยไปที่ละน้อย จากที่เคยมีพฤติกรรมก้าวร้าวก็สงบนิ่งขึ้น ยอมรับฟังคำแนะนำอย่างตั้งใจ และไม่นานก็เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองได้ กระทั่งค่อย ๆ ยืดระยะเวลาในการเข้ารับบริการออกไปนานขึ้น จากที่เคยมาทุกวันก็เปลี่ยนเป็นสองสัปดาห์ครั้ง หนึ่งเดือนครั้ง และยังเห็นได้ชัดว่าเนื้อตัวสะอาดขึ้น นอนรออย่างสงบ ไม่ก่อความบั่นป่วนวุ่นวายเหมือนที่เคย

“พอเห็นเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดี ดีขึ้นและทุกคนที่ร่วมดูแลเขามาด้วยความจริงใจก็ภูมิใจที่ผู้ป่วยดูแลตัวเองได้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด ปัจจุบันเขาสามารถติดแป้นและเปลี่ยนถุงรองรับอุจจาระได้เองแล้ว ทั้งยังบอกขั้นตอนการดูแลตัวเองได้อย่างครบถ้วน แวดตาเป็นมิตรขึ้น คุยมีความสุขมากขึ้น และยังมีจิตสำนึกของผู้ให้ ครั้งหนึ่งจึงจัดมอบบางอย่างให้เขาขณะที่มีผู้ป่วยฐานะยากจนนอนอยู่บนเตียงใกล้ ๆ กัน เขากลับบอกดิฉันว่า ผมไม่เคยขอบคุณพยาบาล ผมมีแล้วให้เขาเถอะ เขาลำบาก ก่อนยกมือไหว้ขอบคุณด้วยน้ำตาคลอ พร้อมกับสัญญาว่าจะดูแลตัวเองไม่ให้หยาบขาดและเจ้าหน้าที่ต้องเหนื่อยอีก”

นี่คือพลังของความเมตตา เอื้ออาทร และการให้ด้วยใจที่ไม่มีเงื่อนไข เมื่อความจริงใจของผู้ให้เติมเต็มหัวใจของผู้รับ ผู้ที่ได้รับความจริงใจนั้นก็จะเป็นผู้ให้ ส่งต่อความเมตตาและเอื้ออาทรไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเป็นหนึ่งในปณิธานของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ข้อมูลโดย : พว.นิฐฐาพัฒน์ วิสุทธิมาล
ผู้ปฏิบัติหน้าที่ประจำคลินิก
Ostomy and Wound Care





A : AWARDS

บทพิสูจน์ในฐานะโรงพยาบาลโรงเรียนแพทย์คุณธรรม

รางวัลอันทรงเกียรติในด้านต่าง ๆ ที่องค์กรและบุคลากรของทั้งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับอย่างต่อเนื่องตลอดมา ล้วนเป็นบทพิสูจน์เจตนาธรรมอันแน่วแน่ในการเป็น “โรงพยาบาลโรงเรียนแพทย์คุณธรรม” ได้เป็นอย่างดี

การได้รับการรับรองมาตรฐาน AHA หรือ Advanced HA: คือ “การรับรองกระบวนการคุณภาพสถานพยาบาลขั้นก้าวหน้า” โดยสถานพยาบาลที่จะขอใช้และขอรับการประเมินรับรอง AHA ได้นั้น จะต้องเป็นสถานพยาบาลที่ผ่านการรับรองกระบวนการคุณภาพตามมาตรฐาน HA (Healthcare Accreditation) แล้ว เพื่อให้มั่นใจว่าโรงพยาบาลมีพื้นฐานของระบบคุณภาพที่แข็งแกร่งและมีความพร้อมในการพัฒนา มีความมุ่งมั่นที่จะนำองค์การสู่ความเป็นเลิศต่อไป ซึ่งหลังจากที่ได้ HA มาอย่างต่อเนื่อง ล่าสุดโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ประสบความสำเร็จได้เข้ารับประกาศนียบัตร “สถานพยาบาลที่ผ่านการรับรองกระบวนการคุณภาพขั้นก้าวหน้า” จากสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ในการประชุมวิชาการประจำปี HA National Forum ครั้งที่ 23 ที่เพิ่งผ่านมา แสดงถึงการไม่หยุดยั้งที่จะพัฒนาและมุ่งยกระดับมาตรฐานให้ดีขึ้น

รางวัลแห่งความเป็นเลิศด้านการศึกษา ASPIRE-to-Excellence Award : รางวัลระดับนานาชาติจาก Association for Medical Education in Europe ที่คณะกรรมการซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านแพทยศาสตรศึกษาจากทั่วโลกมอบให้แก่สถาบันที่มีความเป็นเลิศในการจัดการศึกษาแพทยศาสตร์ ทั้งนี้คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นโรงเรียนแพทย์ “แห่งแรก” ของประเทศไทยที่ได้รับรางวัล ASPIRE-to-Excellence Award สาขา Student Engagement

รางวัลความเป็นเลิศด้านการให้บริการ : Bronze Award from the American Heart Association : รางวัลคุณภาพการรักษ่าผู้ป่วยหัวใจล้มเหลวระดับนานาชาติที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับจากสมาคมแพทย์โรคหัวใจ แห่งอเมริกาเป็นแห่งแรกของประเทศไทย รางวัลนี้แสดงถึงศักยภาพและคุณภาพการดูแลผู้ป่วยในระดับสากล ที่ได้มาตรฐานตามตัวชี้วัดของสมาคมโรคหัวใจ สหรัฐอเมริกา (AHA) ซึ่งเป็นไปตามแนวเวชปฏิบัติ (Guidelines) มาตรฐาน อันได้แก่ การได้รับยา มาตรฐานที่เหมาะสม การได้รับการติดตามอย่างต่อเนื่อง การประเมินการทำงานของหัวใจที่แม่นยำ และการรักษาความเสี่ยงร่วม เช่น ไขมันสูงในเลือด ซึ่งหากผู้ป่วยได้รับการรักษาตามตัวชี้วัดเหล่านี้ ผู้ป่วยจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีอายุยืนยาวขึ้น รางวัลนี้จึงเปรียบเสมือนตราสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จในการดูแลผู้ป่วยได้ตามมาตรฐานระดับสากล อันเกิดจากความทุ่มเทของทุกภาคส่วน เป็นแรงบันดาลใจในการพัฒนาดูแลรักษาผู้ป่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขยิ่งขึ้นต่อไป

รางวัลข้าราชการพลเรือนดีเด่น : รางวัลโดยกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่มีอบเชิดชูเกียรติให้แก่ข้าราชการพลเรือน ผู้ประพฤติตนตามกรอบความดีงาม มีผลงานดีเด่นเป็นที่ประจักษ์ ทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่น คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับรางวัลนี้ติดต่อกัน ต่อเนื่อง ตามลำดับ ดังนี้ รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2563) นางสาวสุณี ศิริวิชยกุล (2564) และ อ.นพ.วศิน พุทธารี อาจารย์ประจำสาขาวิชาอายุรศาสตร์หัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2565)

รางวัลทุนเจ้าฟ้า : “ทุนเจ้าฟ้า” หรือ “โครงการเยาวชนรางวัลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา” จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมเยาวชนไทยที่รักและมุ่งมั่นในวิชาชีพด้านการแพทย์ได้เจริญรอยตามสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย” ทั้งนี้บัณฑิตศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ในสถาบันการศึกษาทั่วประเทศที่ผ่านการคัดเลือกจะได้รับพระราชทานทุนไปปฏิบัติงานในต่างประเทศหรือในประเทศเป็นเวลา 1 ปีและ จะได้รับการสนับสนุนค่าใช้จ่ายต่าง ๆ นิสิตของคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับรางวัลดังกล่าวนี้ต่อเนื่องเกือบทุกปี โดยตั้งแต่ปี 2560 เป็นต้นมาจนถึงปี 2565 มีผู้ที่ได้รับรางวัลทุนเจ้าฟ้า ตามลำดับ ดังนี้ นางสาวฐานิสรา ฤทธิไพโรจน์ (2560) นายกัญจน์พัฒน์ เตมหิวงศ์ และนายสรวงสรรค์ สุภาพผล (2561) นางสาวกัลยกร วิรุจจา และนายทศวิทย์ ดิยะรัตนาศัย (2562) นายฉัตรพล สมุทรพงษ์ธร (2563) และนายปิยวัฒน์ คันธโกวิท (2565)

รางวัลพยาบาลดีเด่นที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และ ฝ่ายการพยาบาล ได้รับรางวัลชนะเลิศจากสภาการพยาบาล : รางวัลเชิดชูเกียรติที่สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี มอบให้แก่บุคลากรต้นแบบผู้อุทิศตนอย่างไม่ย่อท้อในการดูแลผู้ป่วย ภายใต้วิกฤตสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งผู้ที่ได้รับก็คือ พว.เจลาศรี เส็งยม หัวหน้าพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ยังได้รับรางวัลพัฒนาระบบกลไกจริยธรรมทางการพยาบาล : CHULA Nurse Moral Model จากสภาการพยาบาล ภายใต้อัตลักษณ์ด้านจริยธรรม “เอื้ออาทร ซื่อสัตย์ ยืนหยัดความเป็นหนึ่งเดียว ยึดเหนี่ยวจริยธรรม นำมโนความรับผิดชอบ กอบประเชิดวิชาชีพ” ที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของพยาบาลวิชาชีพทุกระดับ จนนำไปสู่การเป็นแบบอย่างของการพัฒนาที่ชัดเจนเป็นระบบ และต่อเนื่อง ■



MDCU CONGRESS 2023

Practical Strategies
and Innovative Approaches
for Improving Patient Outcome

การประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 59
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

Highlights

- MDCU Talk
- MDCU Medical Tournament
- Department Open House
- Alumni Meeting รุ่น 8, 18, 28, 38 และ 48

วันที่ 16 - 18
สิงหาคม 2566

ณ ห้องประชุม ชั้น 12
อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และ
Virtual Meeting Platform

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม

- MDCU Congress
- 0 2256 4193 และ 0 2256 4000 ต่อ 3507
- mdcucongress@gmail.com

นิสิตแพทย์ ผู้มีอาจารย์เป็นต้นแบบ

สำหรับหลายคนการค้นหาตัวเองอาจไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะนิสิตแพทย์ที่บางคนกว่าจะค้นพบสาขาเฉพาะทางที่ใช่ต้องใช้เวลาในการพิสูจน์ความสนใจนานหลายปี แต่สื่ออง-ธนภ โพรทิกำจร นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 4 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลับพบเส้นทางของตัวเองตั้งแต่ออนชั้นปี 4 เพราะมี อ.นพ.ธนาพงษ์ สมกิจรุ่งโรจน์ จักษุแพทย์มากความสามารถเป็นแรงบันดาลใจ จนทำให้เขามีความตั้งใจที่จะเป็นจักษุแพทย์ เพื่อช่วยเยียวยารักษาโรคทางตาให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต



ด้วยประทับใจในความสามารถและนับถือในแนวทางคำสอน สื่ออง-ธนภ โพรทิกำจร นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 4 ผู้มีความฝันและความมุ่งมั่นในการเป็นจักษุแพทย์ จึงยกให้ อ.นพ.ธนาพงษ์ สมกิจรุ่งโรจน์ เป็นอาจารย์แพทย์ต้นแบบผู้ให้แรงบันดาลใจ

ลือองคือนิสิตแพทย์ผู้มีความมุ่งมั่นอย่างชัดเจนต่อเส้นทางอนาคตของตนเอง เขาสนใจศาสตร์ด้านจักษุแพทย์ และพยายามพาตัวเองเข้าไปคลุกคลีกับสิ่งที่ชอบ ทั้งเลือกเรียนวิชาเลือกทางด้านจักษุ เข้าร่วมงานประชุมทางวิชาการที่เกี่ยวกับตา ทำวิจัยหัวข้อที่สนใจ เพื่อเพิ่มพูนแรงบันดาลใจก่อนจะก้าวไปถึงวันของตัวเอง

เริ่มค้นพบความชอบด้านจักษุแพทย์ตั้งแต่เมื่อไร

“ก่อนหน้านั้นผมสนใจการส่องกล้องหรือการผ่าตัดอะไรเล็ก ๆ อยู่แล้ว เพราะรู้สึกว่าเป็นงานที่ละเอียดมาก พอได้มาเรียนแพทย์ก็พบว่างานด้านนี้มีหลายอย่าง ทั้งส่องกล้องลำไส้ใหญ่ ส่องกล้องทางเดินน้ำดี การผ่าตัดตา ฯลฯ จึงค่อย ๆ ค้นหาสิ่งที่เราชอบมากที่สุด จนวันหนึ่งตอนเรียนอยู่ปี 2 มีคาบเรียนที่ต้องไปตามดูผู้ป่วยว่าเขาเข้ารับบริการอะไรอย่างไร ตอนนั้นมีผู้ป่วยเคสตาเข้ามาบริการ และเป็นเคสที่ค่อนข้างยาก มีความซับซ้อน จึงต้องส่งไปรับการวินิจฉัยจากอาจารย์ธนาพงษ์ ซึ่งทำให้ผมทึ่งมาก เพราะอาจารย์วินิจฉัยได้เฉียบขาด ทั้ง ๆ ที่เป็นโรคทางพันธุกรรมที่ค่อนข้างหายาก เกิดจากความผิดปกติของยีนทำให้เป็นก้อนเนื้อเยื่อในจอประสาทตา จำได้ว่าแค่อาจารย์เห็นอาการของคนไข้ก็รู้เลยว่านี่โรคนี้จึงส่งตรวจ OCT (Optical Coherence Tomography) ซึ่งปกติจะใช้ตรวจดูชั้นจอประสาทตา แต่อาจารย์ดัดแปลงวิธีการนำมาดูก้อนเนื้อเยื่อแทน จนสามารถให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้จริง ๆ ก่อนจะรักษาด้วยการยิงเลเซอร์ ทำให้ผมได้เห็นการทำหัตถการและเกิดความประทับใจในตัวอาจารย์ธนาพงษ์เป็นอย่างมาก และเริ่มสนใจด้านจักษุแพทย์ตั้งแต่นั้นมา”

คำสอนของอาจารย์ที่ประทับใจ

“ตอนเรียนอยู่ปี 3 ผมสนใจงานส่องกล้องทางเดินน้ำดีและการลากก้อนเลือดในสมอง (Clot Retrieval) เหมือนกัน แต่จากการทำงานวิจัยและมีอาจารย์แต่ละท่านช่วยดูให้ ก็พบว่าอาจารย์ที่เข้ากันได้มากที่สุดคืออาจารย์ธนาพงษ์ ผมประทับใจคำสอนของอาจารย์หลายอย่าง เช่น การผ่าตัด หากเป็นการผ่าตัดเล็กอื่น ๆ อย่างการผ่าตัดพื้น ทันตแพทย์อาจจะคุยกับคนไข้ว่าถ้าเจ็บให้บอกหมออะ หรือคอยถามว่าเจ็บไหม อีกนิดหนึ่งนะ โกลด์จะเสร็จแล้ว แต่ถ้าเป็นการผ่าตัดตา อาจารย์จะห้ามเรื่องนี้เด็ดขาด เพราะถ้าคนไข้เจ็บเท่ากับว่าการผ่าตัดครั้งนั้นไม่โอเค นี่คือนั่งในคำสอนของอาจารย์ที่ผมจดจำได้เป็นอย่างดี”

เตรียมตัวปูเส้นทางสู่การเป็นจักษุแพทย์อย่างไรบ้าง

“พอเรียนปี 4 ผมเพิ่งรู้ว่าการเรียนเฉพาะทางด้านจักษุแพทย์มีการแข่งขันค่อนข้างสูงทีเดียว ต้องดูทั้งเรื่องเกรด เรื่องผลงานวิจัย และอื่น ๆ ด้วย แต่ ณ วันนี้ผมมองว่ายังไม่ถึงเวลาที่จะไปถึงตรงนั้น เพราะถ้าเรียนจบ 6 ปี ก็ยังต้องไปใช้ทุนต่ออีก 3 ปีถึงจะกลับมาเรียนได้ ตอนนั้นจึงตั้งใจเรียน รู้หน้าที่ของตัวเองว่าวันนี้เราเรียนหมอกี่มีหน้าที่เรียนตามหลักสูตรแพทย์ให้จบ รวมถึงทำหน้าที่อื่น ๆ ให้ดีด้วย อย่างงานของสโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ หรืองานของคณะที่เราต้องช่วย ก็เป็นหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบให้ดี ไม่ใช่ว่าพออยากเป็นจักษุแพทย์แล้วก็จะทำแต่อะไรที่เกี่ยวกับตาหรือสิ่งที่อนาคตเราอยากเป็นอย่างเดียว แบบนั้นไม่ถูกต้อง แต่ผมจะเติมแพชชันด้วยการทำวิจัยกับอาจารย์ ลงเรียนวิชาเลือกทางด้านจักษุ หรือเข้าร่วมงานประชุมวิชาการด้านจักษุบ้าง เหมือนเป็นการพาตัวเองเข้าไปอยู่ใกล้กับความเป็นหมอตาก่อน พยายามข้องเกี่ยวกับสิ่งที่เราชอบทุกวัน ทำให้เราได้ใช้ชีวิตในแบบที่เราชอบ”

สนใจด้านจักษุแล้ว ได้ใส่ใจดูแลสายตาตัวเองบ้างไหม

“บอกตามตรงว่าส่วนตัวผมไม่ค่อยได้ถนอมดวงตาตัวเองสักเท่าไร บางทีจืดจ๋องหน้าจ่ออ่านงานวิจัยนาน 2-3 ชั่วโมงก็มี แต่ด้วยความที่เรามีแพชชันด้านนี้เลยพยายามสะสมความรู้เรื่องตามาเรื่อย ๆ ซึ่งพอเพื่อน ๆ รู้ว่าเราชอบมาทางนี้ ก็มักจะมาขอให้ช่วยดูตาให้หน่อย มีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ควรทำยังไง บางคนตาแห้งหรือแพ้อะไรตาแดงมากก็บอก ‘ลือองดูตาให้หน่อย ไปหาหมอดีไหม หรือปล่อยไว้เดี๋ยวก็หาย หรือทำไง’ คือมีโอกาสได้คุยเรื่องตากับเพื่อนบ่อย ๆ หรืออย่างตอนตรวจคนไข้ในแผนกอายุรศาสตร์ ส่วนใหญ่แพทย์ทางอายุรศาสตร์จะไม่ได้ตรวจตาแบบลงลึกเท่าไร แต่ด้วยความที่เราน่าสนใจก็จะตรวจละเอียดหน่อย จนบางครั้งพบว่าคนไข้เป็นต้อกระจกทั้งที่ยังไม่ได้ไปตรวจกับหมอตาก็มี แต่ผมต้องออกตัวว่าให้คำปรึกษาเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ตามความรู้ความสามารถของนิสิตแพทย์คนหนึ่งเท่านั้น”



มุ่งมั่นมาทางนี้แล้วทุ่มเทกับการเรียนแค่ไหน

“ต้องบอกว่าผมเน้นทำกิจกรรมมากกว่า ส่วนเรื่องเรียนผมตั้งใจมุ่งมั่นตามหลักสูตร กิจกรรมหลัก ๆ ที่ผมทำคือการทำงานให้สโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อย่างป็นเป็นผู้ช่วยอุปนายกฝ่ายการศึกษา ดูเรื่อง Medical Education หรือแพทยศาสตร์ศึกษา ร่วมกับคณะอาจารย์ และคณะทำงาน Student Engagement ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ที่ชอบก็มีถ่ายรูป ตอนปี 2 ก็อยู่ชมรมถ่ายภาพของสโมสรนิสิต นอกจากนี้ยังเคยเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ และโปโลน้ำของคณะด้วย ยามว่างนอกเหนือจากการเรียนและกิจกรรมอื่น สิ่งที่ผมชอบทำมากที่สุดคือไปกินบุฟเฟต์กับเพื่อน มีความสุขกับการกินมากครับ (ยิ้ม)”

ฝากถึงเพื่อนนิสิตแพทย์และน้อง ๆ รุ่นต่อไป

“ผมอยากให้ทุกคนค้นหาสิ่งที่ตัวเองชอบให้เจอ ถึงจะเข้ามาเป็นนิสิตแพทย์แล้วก็ตาม เพราะในความเป็นจริงบรรดาเพื่อน ๆ นิสิตแพทย์ด้วยกัน มีทั้งคนที่ค้นพบเส้นทางของตัวเองแล้ว และคนที่ยังไม่รู้ว่าตัวเองสนใจทางไหน รวมไปถึงคนที่รู้สึกว่ายากไปแล้วไม่ชอบ ไม่อยากเป็นแพทย์ก็มี ผมมองว่าบทบาทหน้าที่ในการสนับสนุนด้านนี้ส่วนหนึ่งเป็นของทางคณะที่ควรช่วยให้นิสิตค้นหาตัวเองให้เจอ เช่น คนที่สนใจเรื่องเฉพาะทางก็ควรมีคนมาช่วยเขาทำวิจัย ชวนเขาเข้าร่วมงานประชุม ส่วนคนที่ยังไม่รู้ว่าอยากเป็นหมอด้านไหน ก็น่าจะมึวิชาเลือกให้เขาได้ลองไปเจออาจารย์สาขาต่าง ๆ เพื่อให้เห็นว่าหมอแต่ละสาขาใช้ชีวิตอย่างไร หรือถ้าไม่อยากเป็นหมอแล้วจริง ๆ ก็ควรมีคนแนะนำให้ข้อมูลว่าจบหมอแล้วไปทำอะไรได้อีกบ้าง เพื่อให้เขาได้ไปใช้ชีวิตทางอื่นในแบบที่เขาอยากเป็นจริง ๆ และในอีกมุมหนึ่งสำหรับน้อง ๆ ที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนต่อแพทย์ อยากให้ถามตัวเองก่อนว่าอยากเป็นแพทย์จริง ๆ หรือเปล่า ค้นหาตัวเอง รู้ตัวให้เร็ว ถ้าอยากเป็นแพทย์ก็จะมุ่งมั่นเป็นแพทย์ในแบบที่ตัวเองอยากเป็น หรือถ้าอยากเป็นอย่างอื่นจะได้เลือกใช้ชีวิตแบบที่ตัวเองชอบในอนาคต ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดก็คือต้องค้นหาตัวเองให้เจอ”



ลืออง-รณนท โพธิ์แก้ว

“...ผมจะเติมแพชชันด้วยการทำวิจัยกับอาจารย์ ลงเรียนวิชาเลือกทางด้านจักษุ หรือเข้าร่วมงานประชุมวิชาการด้านจักษุบ้าง เหมือนเป็นการพาตัวเองเข้าไปอยู่ใกล้กับความเป็นหมอตาก่อน พยายามข้องเกี่ยวกับสิ่งที่เราชอบทุกวัน ทำให้เราได้ใช้ชีวิตในแบบที่เราชอบ”

อาจารย์แพทย์ต้นแบบ

ไม่เพียงเป็นจักษุแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจอตา ม่านตาอักเสบ และกระจกตา อ.นพ.ธนาพงษ์ สมกิจรุ่งโรจน์ ยังเป็นประธานชมรมต้อกระจกและผ่าตัดแก้ไขสายตาคิดปกติแห่งประเทศไทย รวมถึงอาจารย์แพทย์ฝ่ายจักษุวิทยา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ผู้มีวิธีการสอนให้นิสิตแพทย์รู้จักตั้งคำถาม หาคำตอบและยึดถือเอาประโยชน์ของคนไข้เป็นที่ตั้ง



แรงบันดาลใจในการเป็นจักษุแพทย์

“หากถามถึงสิ่งที่คนทั่วไปกลัว แน่นอนว่าอันดับแรกคือความตาย และถัดมาคือตาบอด ดังนั้นการมองเห็นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ชาติ ผมจึงมองว่าจักษุแพทย์เป็นศาสตร์ที่ช่วยคนได้เยอะ และอีกประการหนึ่งคือศาสตร์ของจักษุแพทย์เป็นการผสมผสานกันอยู่ระหว่างศาสตร์ด้านการแพทย์ (Medical) และศาสตร์ด้านการผ่าตัด (Surgical) ทั้งยังใช้นวัตกรรมต่าง ๆ มากมายในการวินิจฉัยและรักษา เพื่อให้คนไข้ได้กลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดี สิ่งเหล่านี้ทำให้จักษุแพทย์มีความน่าสนใจ และเป็นแรงบันดาลใจให้ผมเลือกมาทำหน้าที่ทางด้านนี้”

หลักการงานที่ยึดมั่นมาตลอด

“ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นหมอจนวันนี้ หลักการทำงานของผมคือยึดเอาคนไข้เป็นที่ตั้ง ดังนั้นแม้จะเป็นหมอตตา แต่เราไม่ได้ดูแค่ตา ต้องดูองค์รวมของตัวคนไข้ด้วย เพราะอาการทางตาหลายอาการเกิดจากโรคอื่น อย่างเบาหวานหรือความดัน ฉะนั้นต้องยึดเอาตัวคนไข้เป็นหลัก และทำอย่างไรก็ได้ให้ชีวิตเขาดีขึ้น ซึ่งเมื่อต้องสอนนิสิตแพทย์ผมก็พยายามถ่ายทอดหลักคิดนี้และสอนให้พวกเขาคิดถึงประโยชน์ของคนไข้เป็นที่ตั้ง เพราะบางทีพอเรามีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางมาก ๆ อาจทำให้มองในมุมลึกและแคบลงไป แต่ในความเป็นจริงแล้วการรักษาคนไข้ต้องมองให้รอบด้าน”

มุมมองต่อแวดวงจักษุแพทย์ในทุกวันนี้

“แน่นอนว่าเมื่อเราก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย ผู้ป่วยโรคทางตาซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนสูงอายุย่อมพบว่ามีมากขึ้น เรียกได้ว่าเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมหาศาล แต่ด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าทำให้เรารักษาคคนไข้ได้ดีมีประสิทธิภาพ ยกตัวอย่างเช่น ต้อกระจก ทุกวันนี้เราไม่เพียงทำให้คนไข้มองเห็นได้ชัดขึ้น แต่มากไปกว่านั้นคือสามารถทำให้คนไข้มองเห็นได้ดี หรือแม้แต่อาการสายตาวาย เราก็ช่วยให้คนไข้มองเห็นได้โดยลดการใช้แว่น หรือแทบไม่ต้องใส่เลย คือในขณะที่จำนวนคนไข้มากขึ้น วงการจักษุแพทย์เราก็ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศด้วยเช่นกัน”



วิธีถ่ายทอดความรู้ในแบบของอาจารย์ธนาพงษ์

“ผมเชื่อว่าน้อง ๆ รุ่นใหม่ต้องเก่งกว่าและจะสืบสานสิ่งที่รุ่นก่อนหน้าทำไว้ให้พัฒนายิ่งขึ้นไป จึงพยายามปลูกฝังกระบวนการคิดให้พวกเขาให้มีมายด์เซตที่ดี และหาวิธีถ่ายทอดความรู้ให้เหมาะต่อการเรียนรู้ของแต่ละคน เพราะแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน ต้องคอยสังเกตว่าลักษณะการเรียนรู้ของน้อง ๆ เป็นอย่างไร บางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการลงมือทำ คนบางคนเรียนรู้ได้ดีด้วยการอ่าน คนบางคนเป็นแบบผสมผสาน ฉะนั้นการสอนต้องปรับเข้าหาผู้เรียนอย่างเหมาะสม จากนั้นจึงสนับสนุนและผลักดันเขา สอนให้เขาอยากรู้ให้เขารู้จักตั้งคำถาม เพราะพอเขาอยากรู้แล้วจะเกิดแพสชัน เกิดความมุ่งมั่นจนถึงที่สุด และจะพัฒนาไปเรื่อย ๆ”

ถึงลูกศิษย์ผู้มีอาจารย์เป็นแบบอย่าง

“สิ่งหนึ่งที่เห็นชัดเจนในตัวคือเขามีแพสชันมาก เป็นคนที่มีความตั้งใจสูง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เขาเติบโตไปได้ทั่วโลก และการที่เขาค้นพบตัวเองเร็วทำให้เขาได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาอยากรู้ ได้ลองดูว่าชอบสิ่งนั้นจริงไหม แล้วนำไปพัฒนาตัวเอง ต่อยอดไปสู่อนาคตที่เขามุ่งจะไปเป็นจักษุแพทย์หรือในด้านอื่น ๆ ที่เขาอยากทำและอยากเป็น สำหรับการที่เขาบอกว่าเราเป็นต้นแบบก็รู้สึกภูมิใจและดีใจ แต่อย่าลืมที่จะเป็นตัวของตัวเองด้วย เพราะสุดท้ายแล้วเขาควรจะเป็นแบบฉบับของตัวเอง ขอให้หาตัวเองให้เจอ ไปให้ถูกทาง และทำงานโดยนึกถึงคนไข้ก่อนเสมอ ผมเชื่อว่าเขาจะเป็นแพทย์ที่ดี และจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมไทยเราเป็นไปในทางที่ดีขึ้นครับ”

ความคาดหวังต่อวงการแพทย์และสาธารณสุขไทย

“ผมอยากให้วงการแพทย์บ้านเราไปไกลกว่านี้ มีความ global มากขึ้น ไม่หยุดอยู่แค่จุดใดจุดหนึ่ง และในฐานะอาจารย์แพทย์ก็อยากให้นิสิตแพทย์รวมถึงคนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรามีมายด์เซตของการเรียนรู้พยายามพัฒนาตัวเองไปเรื่อย ๆ เพื่อที่จะเติบโตไปด้วยกัน เพราะในวันข้างหน้ายังมีอีกหลายสิ่งหลายอย่างในวงการแพทย์และสาธารณสุขที่รอให้คนรุ่นต่อ ๆ ไปค้นหาคำตอบ และพัฒนาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก” ■



อ.นพ.ธนาพงษ์ สมกิจรุ่งโรจน์

“ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นหมอจนวันนี้ หลักการทำงานของผมคือยึดเอาคนไข้เป็นที่ตั้ง ดังนั้นแม้จะเป็นหมอตตา แต่เราไม่ได้ดูแค่ตา ต้องดูองค์รวมของตัวคนไข้ด้วย เพราะอาการทางตาหลายอาการเกิดจากโรคอื่น... ฉะนั้นต้องยึดเอาตัวคนไข้เป็นหลัก และทำอย่างไรก็ได้ให้ชีวิตเขาดีขึ้น”

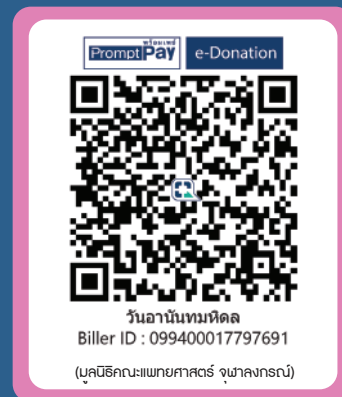
ร่วมส่งต่อพลังของการให้ ผ่าน 3 ช่องทาง

1. บริจาคเพื่อรับเข็มวันอาณันทมหิดล
 - เข็มเดี่ยว 150 บาท (จัดส่งฟรี)
 - เข็มชุด 3 เข็ม 250 บาท เข็มปี 2563, 2564 และ 2566 (จัดส่งฟรี)
2. บริจาคเพื่อรับเสื้อยืดน้ำใจ...สร้างกุศล (Pre-Order) **EYES NEED YOU** ต่อสายตา ด้วยสายใจ
 - 300 บาท (จัดส่งฟรี)

บริจาคผ่านบัญชีออมทรัพย์ชื่อบัญชี วันอาณันทมหิดล ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภาภาษาไทย

เลขที่บัญชี **045-508231-4**

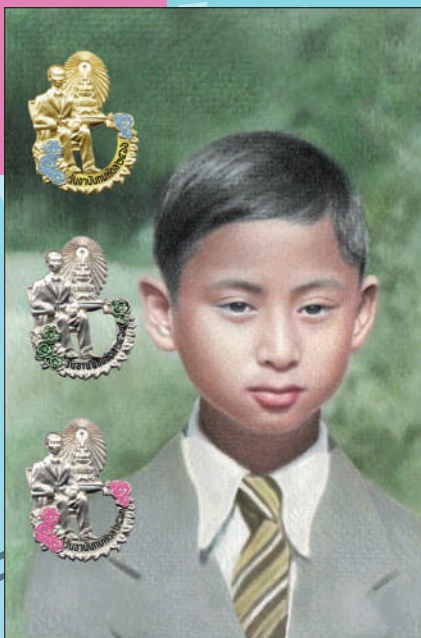
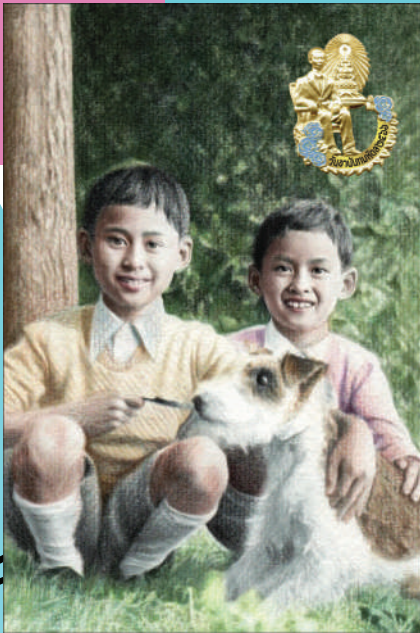
ผู้บริจาคสามารถรับใบรับเงินบริจาค (E-Donation) เพื่อลดหย่อนภาษีอัตโนมัติ โดยสแกนผ่าน QR-Code



จากนั้นลงทะเบียนเพื่อขอรับเข็มและเสื้อยืดได้ที่
<https://anandaydonation.docchula.com/>



3. บริจาคโดยตรง ณ บริเวณโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ที่
 - งานประชาสัมพันธ์และจัดหารายได้ อาคารอาณันทมหิดล (ชั้น 1)
 - อาคารวชิรญาณวงศ์ (ชั้น 1)
 - อาคาร กปร (ชั้น 1)
 - โรงพยาบาลชั้นนำต่างจังหวัด : องค์การบริหารส่วนจังหวัดทุกจังหวัด



ศูนย์ความเป็นเลิศ ทางการแพทย์ด้านโรคเบาหวาน

ได้รับรองมาตรฐาน DSC

พัฒนาระดับการบริการเชื่อมทั้งโรงพยาบาล



กว่า 3 ปีที่ทีมแพทย์และบุคลากรสหสาขาวิชาชีพที่มีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยเบาหวาน ภายใต้การประสานงานของศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ด้านเบาหวาน ฮอริโมน และเมตาบอลิสม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้ร่วมกันพัฒนาระบบ ยกกระดับมาตรฐานการดูแลโรคเบาหวานจนได้รับการรับรองคุณภาพเฉพาะโรค (Disease Specific Certification) ด้านการดูแลโรคเบาหวานทั้งในผู้ป่วยเด็กและผู้ใหญ่ ในระดับศูนย์เบาหวาน จากสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) โดยได้รับความร่วมมือผลักดันจนเกิดความสำเร็จจากทุกหน่วยงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อมุ่งหวังพัฒนาระบบให้มีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานทุกคนได้รับบริการที่ได้มาตรฐาน ลดความเสี่ยงได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่อง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ระบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานแบบเดิม

โรคเบาหวานถือเป็นโรคหลักของผู้ป่วยที่มารับบริการที่โรงพยาบาลจุฬาฯ โดยติดอันดับ 1 ใน 5 ของโรคที่พบบ่อยในแผนกอายุรกรรมผู้ป่วยนอก เป็นโรคร่วมที่สำคัญในคลินิกต่าง ๆ และยังเป็นโรคร่วมที่สำคัญของผู้ป่วยใน โดย 40% ของผู้ป่วยที่ต่อนอนโรงพยาบาลจากโรคต่าง ๆ มักมีเบาหวานร่วมด้วย ทั้งนี้โรคเบาหวานเป็นโรคที่มีความซับซ้อนหลายระดับ เช่น กรณีเบาหวานทั่วไป ที่ไม่มีโรคร่วม ควบคุมเบาหวานได้ดี ผู้ป่วยสามารถอยู่ในความดูแลของแผนกอายุรกรรม เวชศาสตร์ครอบครัว หรือตรวจโรคทั่วไปได้ แต่หากโรคเริ่มซับซ้อนมากขึ้น มีโรคร่วมมากขึ้น จะมีการแนะนำส่งต่อปรึกษาในคลินิกเฉพาะทางต่าง ๆ เช่น คลินิกเบาหวาน คลินิกโรคไต คลินิกเท้าเบาหวาน เป็นต้น ซึ่งเดิมเกณฑ์ในการส่งต่อจะเป็นวิจารณญาณของแพทย์ในแต่ละแผนก



แผนกสูตินรีเวช ออกแบบระบบการส่งต่อผู้เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ตั้งแต่วินิจฉัย จนถึงการตรวจหลังคลอด โดยได้มีการปรึกษากับแผนกสูตินรีเวชปรับปรุงบริการให้ผู้ป่วยเบาหวานขณะตั้งครรภ์ เมื่อคลอดแล้วจะได้รับการตรวจเบาหวานซ้ำด้วยวิธี 75 gram OGTT พร้อมกับกรมตรวจคลินิกหลังคลอด ทำให้มีผู้ป่วยได้รับการตรวจเบาหวานหลังคลอดตามมาตรฐานมากขึ้น และผู้ป่วยได้รับความสะดวกสบายในการรับบริการมากขึ้น



แผนกจักษุ วางแผนระบบการนัดหมายตรวจคัดกรองภาวะแทรกซ้อนทางตาในผู้ป่วยเบาหวาน โดยสามารถนัดจากคลินิกเบาหวานได้เลย และมีเส้นทางปรึกษาเร่งด่วน เช่น กรณีผู้ป่วยเบาหวานที่ตั้งครรภ์ หรือหากคลินิกโรคตาพบว่าผู้ป่วยมีเบาหวานร่วมด้วยสามารถส่งผู้ป่วยมาพบแพทย์ที่คลินิกเบาหวานเฉพาะทางได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้



แผนกระบบดูแลก่อนผ่าตัด จัดทำมาตรฐานการดูแลคัดกรองผู้ป่วยก่อนผ่าตัดว่ามีเบาหวานหรือไม่ หากมีเบาหวานผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลอย่างไรก่อนผ่าตัด

จัดทำแนวปฏิบัติมาตรฐานให้ทุกแผนก

ตั้งนั้นการพัฒนาระบบเพื่อให้ได้รับการรับรองคุณภาพเฉพาะโรค (DSC) ศูนย์ความเป็นเลิศฯ ด้านเบาหวานจึงต้องเข้าไปเชื่อมกับทุกแผนกในโรงพยาบาล ไม่ใช่ทำระบบเฉพาะในคลินิกเบาหวานอย่างเดียว ทางศูนย์ความเป็นเลิศด้านเบาหวาน ฮอริโมนและเมตาบอลิสม ได้ร่วมมือกับทีมสหสาขาวิชาชีพแผนกต่าง ๆ จัดทำแนวทางในการดูแลผู้ป่วยเบาหวานให้เป็นระบบบริการที่มีมาตรฐาน สามารถตรวจสอบ ประเมินผล เพื่อนำไปพัฒนาการบริการให้ดียิ่งขึ้น มีตัวชี้วัดคุณภาพ จัดทำเกณฑ์ในการส่งต่อผู้ป่วยและร่วมกันจัดทำคู่มือแนวปฏิบัติด้านโรคเบาหวานของแต่ละแผนก เช่น



แนวการปฏิบัติระหว่างแพทย์กับบุคลากรทางการแพทย์หน่วยงานอื่น เช่น แนวทางการส่งผู้ป่วยปรึกษาเรื่องอาหารกับนักโภชนาการ หรือแนวทางการส่งต่อปรึกษาเรื่องการออกกำลังกาย เป็นต้น



จัดทำแบบฟอร์มการส่งอินซูลินที่เป็นแบบแผนและนำมาใช้ในแผนกผู้ป่วยในอายุรกรรม แต่เดิมแพทย์ที่เป็นผู้ส่งอินซูลินมีการปฏิบัติหลากหลาย ทำให้เสี่ยงต่อการให้ยาคลาดเคลื่อนส่งผลให้ผู้ป่วยคุมน้ำตาลได้ไม่ดี จึงได้เริ่มทำแบบฟอร์มการให้อินซูลินที่เป็นมาตรฐานของโรงพยาบาลเพื่อให้แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ส่งอินซูลินแบบมีหลักการและมีแบบแผน มีการอบรมแพทย์และพยาบาลให้เข้าใจการใช้งานแบบฟอร์ม มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อให้ส่งยาอินซูลินได้ปลอดภัยมากขึ้น

จัดตั้งคลินิกพิเศษสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- **Exercise Clinic** ร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ความรู้และสาธิตวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยเบาหวานแต่ละระยะ เพื่อให้การดูแลรักษาครบวงจรมากขึ้น

- **คลินิกเบาหวานทางไกล** จัดตั้งคลินิกเบาหวานและโรคต่อมไร้ท่อทางไกลติดตามผู้ป่วยเบาหวานกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้สูงอายุ คนที่ฉีดอินซูลินแล้วยังคงควบคุมไม่ได้ หรือกลุ่มที่เพิ่งออกจากโรงพยาบาลด้วยเรื่องของเบาหวาน นำเทคโนโลยีการแพทย์ทางไกลมาดูแลผู้ป่วยได้ใกล้ชิดมากขึ้นโดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องมาโรงพยาบาล

- **Advanced Diabetes Clinic** ให้บริการผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้ insulin pump และ continuous glucose monitoring โดยทีมที่มีความชำนาญในการใช้เทคโนโลยีเบาหวาน

- **Transition Clinic** ส่งต่อผู้ป่วยเบาหวานในช่วงเปลี่ยนผ่านให้ราบรื่น โรงพยาบาลจุฬาฯ ได้มีการจัดตั้งคลินิกเบาหวานเปลี่ยนผ่าน หรือ Transition Clinic ซึ่งเป็นต้นแบบของการให้บริการเปลี่ยนผ่านจากกุมารแพทย์สู่อายุรแพทย์ในสาขาอื่น ๆ ได้ต่อไป โดยการริเริ่มระบบบริการเพื่อให้มีการประเมิน ดูแล และติดตาม ผู้เป็นเบาหวานร่วมกันระหว่างทีมสหสาขาของเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อให้การส่งต่อ ผู้เป็นเบาหวานจากคลินิกเด็กสู่คลินิกผู้ใหญ่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไร้รอยต่อ เพื่อให้คนไข้ได้รับการดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง เหมาะสม และปรับตัวเข้ารับการรักษานในคลินิกผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น

เนื่องจากที่ผ่านมาพบว่าผู้ป่วยวัยรุ่นเมื่อต้องเปลี่ยนไปรักษาในคลินิกผู้ใหญ่ หากไม่มีระบบการดูแลหรือส่งต่อที่ดี คนไข้จำนวนหนึ่งจะขาดการมาตรวจติดตาม และหายไปจากระบบ ทั้งนี้การเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความเครียด ทั้งเรื่องการเรียน การเปลี่ยนแปลงทางสังคม การเข้าสู่การทำงาน ทีมบริการเบาหวานจึงต้องการสร้างระบบบริการเพื่อดูแลคนไข้ อายุ 18-25 ปี ให้เปลี่ยนผ่านได้ ด้วยดี โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ปีที่แพทย์จากคลินิกเบาหวานเด็กและคลินิกเบาหวานผู้ใหญ่จะดูแลผู้เป็นเบาหวานร่วมกัน คนไข้ยังได้รับการดูแลทั้งจากทีมเดิมในฝั่งเด็กร่วมกับทีมใหม่ในฝั่งผู้ใหญ่ มีการทบทวนความรู้ ประเมินความพร้อมก่อนส่งต่อ จากการติดตามคนไข้เบาหวานที่มาใช้บริการคลินิกเปลี่ยนผ่านพบว่าเกือบทั้งหมดมารับบริการต่อเนื่องไม่ขาดนัด มีความไว้วางใจเชื่อมั่นทีมแพทย์คลินิกผู้ใหญ่ และมีผลการควบคุมเบาหวานที่ดีขึ้น



สร้างมาตรฐานคลินิกเบาหวานที่ครอบคลุม

ระบบทั้งหมดที่ทีมงานคลินิกเบาหวานเฉพาะทางได้พัฒนาขึ้นมาจนได้รับการรับรองมาตรฐานนั้น เพื่อให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ป้องกันความเสี่ยง ได้รับความปลอดภัยทุกขั้นตอน และมีความพึงพอใจในบริการ

- **ป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน** มีระบบที่ชัดเจนว่าผู้ป่วยเบาหวานต้องได้รับการตรวจคัดกรองโรคแทรกซ้อนครบทุกโรคตามความเสี่ยง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นจนทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง

- **ผู้ป่วยคุมเบาหวานได้ดีมีผลการรักษาที่ดีขึ้น** ผู้ป่วยได้รับการดูแลต่อเนื่อง และคุมน้ำตาลได้ดีขึ้น

- **ผู้ป่วยได้รับความปลอดภัยทุกขั้นตอน** ทุกแผนกที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเบาหวานมีแนวปฏิบัติเรื่องความปลอดภัยที่เป็นระบบได้มาตรฐานตามเกณฑ์ของสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ทั้งการตรวจ การรักษา การส่งยา การส่งต่อบำบัด และการได้รับคำแนะนำด้านโรคเบาหวานที่ถูกต้อง

- **ผู้ป่วยมีความพึงพอใจในบริการ** พัฒนาระบบการให้บริการจัดทำเส้นทางบริการที่เข้าใจง่าย เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับความสะดวกสบายในการใช้บริการ ตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการ และมีความพึงพอใจในบริการ

สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย

คนไทยเป็นโรคเบาหวานประมาณ 5 ล้านคน คิดเป็นประมาณ 10% หรือ 1 คนใน 10 คนของประชากร เป็นโรคเบาหวาน แนวโน้มใน พ.ศ. 2573 จะเพิ่มสูงขึ้นถึง 12% สาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง และน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน ทำให้มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น

การป้องกันเบาหวานที่ได้ผลดีที่สุด

คนที่อายุ 35 ปีขึ้นไปควรตรวจค่าน้ำตาลในเลือดเป็นประจำทุกปี เนื่องจากเบาหวานเริ่มแรกมักจะไม่แสดงอาการอะไรเลย หากตรวจพบเร็วแล้วได้รับการรักษาดูแลแต่เนิ่น ๆ จะป้องกันไม่ให้อาการลุกลามมากจนส่งผลเสียหายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และไม่ต้องรักษาโดยใช้อินซูลินหรือเข้ารับการผ่าตัดหลายตัว



ข้อมูลโดย : อ.พญ.นิชกานต์ หลายชูไทย และ อ.พ.วิหวัธ แนววงศ์
ศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์
ด้านเบาหวาน ฮอริโมน และเมตาบอลิซึม
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



ศ.พญ.ธนิณี สหกิจรุ่งเรือง
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“คนที่ทำงานกายภาพบำบัดจะต้องมีจิตเมตตา เราเห็นคนที่เจ็บปวดมีความทุกข์ ก็อยากช่วยให้เขาดีขึ้น บางเคสคนไข้อาจหมดกำลังใจและยอมแพ้ เราก็ต้องอดทน ใจเย็น เห็นใจ และทำให้เขารู้ว่าเราพร้อมจะพาเขาไปยังจุดหมาย โดยไม่ทิ้งกันระหว่างทาง”



ว่าที่ร้อยตรี พิสิษฐ์ ธิติเลิศเดชา

ตำแหน่ง : ผู้เชี่ยวชาญนักกายภาพบำบัด 8
และที่ปรึกษางานกายภาพบำบัด
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

กว่า 30 ปีในการทำงานสายงานกายภาพบำบัดที่ต้องทุ่มเท ทั้งแรงกายแรงใจ การได้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการดูแล ช่วยเหลือผู้ป่วยตั้งแต่เกิดจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต คือสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจ



“บทบาทหน้าที่ของนักกายภาพบำบัดคือเราจะดูในทุกมิติของคนไข้ และเน้นงานที่เกี่ยวข้องกับกายภาพทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ 1) ส่งเสริมสุขภาพ 2) ป้องกัน 3)ฟื้นฟูสุขภาพ และ 4) การรักษา ซึ่งหน้าที่ของตำแหน่งงานอาวโศยอย่างผมายังแยกย่อยเป็นอีก 3 ส่วน ได้แก่ 1) งานบริการดูแลคนไข้ 2) งานบริหารและที่ปรึกษา 3) งานวิชาการ ซึ่งเนื้องานแต่ละอย่างจะผลมกลมกลืนกันไปในแต่ละวัน”



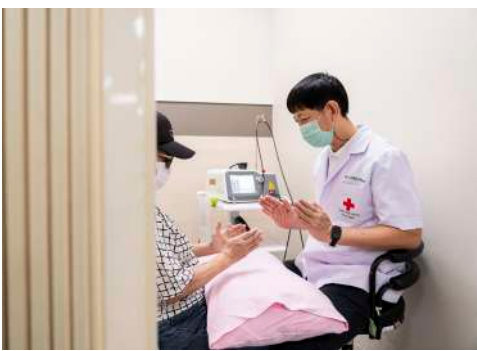
“เช้าของทุกๆวันผมจะมาถึงที่ทำงานราว 7 โมงครึ่ง ซึ่งเป็นเวลาก่อนเข้างาน เพื่อดูแลความพร้อมในการให้บริการคนไข้ พอถึง 8 โมงเราจะเริ่มพบคนไข้ที่ทำนัดหมายไว้และให้บริการเป็นเคส ๆ ไปตามลำดับในแต่ละส่วนงาน เช่นแรก ๆ ผมอาจจะคอยดูแลคนไข้ที่ต้องใช้เครื่องมือพิเศษ ต่อไปก็อาจจะย้ายไปดูคนไข้ที่ต้องใช้เครื่องดึงหลังดึงคอ ในช่วงนี้จนถึงเวลาเที่ยง สิ่งสำคัญคือแบ่งส่วนการให้บริการให้เหมาะสมกับปริมาณคนไข้ ซึ่งระหว่างนั้นอาจมีการหมุนเวียนหน้าที่กันและคอยซัพพอร์ตทีม เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ให้บริการผู้ป่วยได้มากและมีประสิทธิภาพที่สุด”



“ช่วงเบรกพักเที่ยงผมอาจเดินสายพานหรือเล่นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีอยู่ในแผนกสัก 15-20 นาที จากนั้นก็พักผ่อนแล้วค่อยกินข้าว แต่ถ้าไม่ได้ทำแบบนี้ตอนเย็นก็จะไปวิ่งสวนลมฯ หรือว่ายน้ำ ด้วยความที่เราทำงานด้านดูแลสุขภาพร่างกายให้คนอื่น ๆ แถมยังต้องทำงานทั้งวัน เราจึงต้องหาเวลาและมีวินัยในการดูแลตัวเองด้วย เพราะถ้าเราจะไปแนะนำให้คนอื่นดูแลร่างกายของตัวเอง เราก็ต้องดูแลร่างกายของเราให้ดีเสียก่อน”

1 วันที่วุ่นไม่เบาของนักกายภาพบำบัด

“นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งถึงระยะสุดท้ายของชีวิต นอกจากนั้นญาติและผู้ใกล้ชิดผู้ป่วยก็ยังคงต้องการความช่วยเหลือจากเราด้วย” เป็นคำบอกเล่าของว่าที่ร้อยตรี พิธิษฐ ธิติเลิศเดชา ผู้เชี่ยวชาญนักกายภาพบำบัด 8 และที่ปรึกษางานกายภาพบำบัด ผู้มีประสบการณ์ในงานด้านนี้มายาวนานกว่า 30 ปี ทำให้เขารู้ดีว่าตัวเองไม่ได้มีหน้าที่ดูแลเพียงร่างกายของคนไข้ แต่ยังรวมถึงจิตใจ ตลอดจนผู้คนที่แวดล้อมอยู่ในชีวิตของผู้ป่วยก็ต้องการความช่วยเหลือจากนักกายภาพบำบัดด้วยเช่นกัน



“คนเป็นนักกายภาพบำบัดต้องรู้จักระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบพัฒนาการ ฯลฯ เรียกได้ว่าทุกระบบที่เกี่ยวข้องกับร่างกายของมนุษย์ เราต้องเรียนรู้ทั้งหมดว่าอาการต่าง ๆ เป็นอย่างไร มีที่มาอย่างไร และจะมีวิธีดูแลฟื้นฟูอย่างไร ต้องศึกษาเรื่องเหล่านี้ตลอดระยะเวลา 4 ปีที่เรียน แต่เรียนอย่างเดียวก็ยังไม่พอ เราต้องมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยด้วย”



“ถ้าวันไหนไม่ได้ประชุมก็จะดูแลคนไข้ตลอดช่วงบ่ายจนถึงประมาณบ่าย 3 โมงครึ่งหรือ 4 โมง หลังจากนั้นก็จะตรวจเช็คอุปกรณ์ว่ายังใช้งานได้ดี เครื่องมือทำงานหนักเกินไปหรือประสิทธิภาพลดลงหรือเปล่า ถ้ามีปัญหาก็คงต้องแจ้งไปที่ทีมดูแลเครื่องมือ หรือจัดการทำเรื่องสั่งซื้อใหม่เตรียมไว้ ถัดไปก็เป็นการเคลียร์พื้นที่ทั้งหมดเพื่อปรับสภาพห้องอเนกประสงค์ให้เป็นคลินิกพิเศษพร้อมรับคนไข้ในช่วงเย็นให้ทันก่อน 4 โมงครึ่ง จากนั้นจึงเป็นเวลาเลิกงาน”



“ถามว่าคุณไข้มาหาเราด้วยสาเหตุอะไรบ้าง ก็ตอบว่าเป็นไปได้ทุกอย่าง เราต้องดูแลผู้ป่วยตั้งแต่แรกเกิดจนถึงระยะสุดท้ายของชีวิต สมัยก่อนคนมักพูดกันว่าไปหาหมอจนวัดที่โรงพยาบาล แต่นั่นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ที่เราสามารถทำได้ แต่เรายังสามารถใช้เครื่องมือในการรักษา ลดปวดลดอาการ แนะนำเรื่องการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูบำบัดและส่งเสริมสุขภาพร่างกาย เพื่อให้ผู้ป่วยที่มาหาเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น” ■



ข้าวกล้อง-กณิศ เพชรธณีนีล้ำค่า
นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การออกค่ายอาสา

ช่วยให้เราเติบโต เป็นหมอมที่เข้าใจผู้คน

ด้วยความสนใจด้านสังคมเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำให้ “ข้าวกล้อง” กณิศ เพชรธณีนีล้ำค่า นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 เข้าร่วมกิจกรรมออกค่ายอาสาที่จัดขึ้น โดยฝ่ายพัฒนาสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ สโมสร นิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า “ฝ่ายพัฒนา” อยู่เป็นประจำ เจ้าตัวพูดอย่างกระตือรือร้นว่ากิจกรรมนี้มีประโยชน์มากมายทั้งต่อผู้อื่นและตัวของเขาเอง ที่สำคัญคือ การออกค่ายอาสายังทำให้นิสิตหนุ่มผู้กำลังเติบโตไปเป็นแพทย์คนนี้มีคามเข้าใจชีวิตผู้คน รวมถึงสังคมได้ดียิ่งขึ้น

หลังจากที่ได้เข้าร่วมค่ายอาสาพัฒนาครั้งแรกที่ ชนบทแห่งหนึ่งในจังหวัดอุทัยธานี ตลอดทั้งปีนั้นเขาก็ตระเวนไปออกค่ายอีกหลายแห่งทั่วประเทศมากถึง 7-8 ครั้งภายในปีเดียว จนในที่สุดก็ได้ก้าวขึ้นมาเป็นประธานของฝ่ายพัฒนา ประจำปีการศึกษา 2565

“จริง ๆ ผมสนใจอยากลองไปค่ายอาสาตั้งแต่อยู่ ม.ปลาย แต่ไม่มีโอกาส จนมาเข้าปี 1 ที่คณะ แพทยศาสตร์ก็ยังอยู่ในภาวะโควิด พอขึ้นปี 2 สถานการณ์เริ่มดีขึ้นก็เลยได้ไปตลอด กิจกรรมหลัก



ของค่ายฝ่ายพัฒนาคือการออกหน่วยตรวจให้บริการชาวบ้านในพื้นที่ค่อนข้างห่างไกล นอกจากนี้เรายังจัดกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขอนามัยแก่น้องๆ ในชุมชน ซึ่งเราจะสอนเนื้อหาที่เหมาะสมกับน้องๆ ในแต่ละช่วงวัย ที่มีทั้งชั้นประถมและมัธยม เช่น วิชารักษาความสะอาด วิธีแปร่งฟันที่ถูกต้อง การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การทำ CPR ฯลฯ นอกจากนี้ยังสอนเรื่องอื่น ๆ เช่น การแยกขยะ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์รวมทั้งมีการบำเพ็ญประโยชน์ในรูปแบบอื่น ๆ ด้วย เช่น ไปทาสี ทำลานเปตอง แล้วเราก็จะไปพูดคุยและเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวบ้านซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ให้คำแนะนำเรื่องโภชนาการและการดูแลสุขภาพให้ชาวบ้าน ชวนพวกเขาไปตรวจที่หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ที่เราไปออก ซึ่งมีอาจารย์หมอไปด้วย



“ถามว่าทำไมไม่เป็นหมอแล้วถึงมาออกค่ายอาสา คือผมคิดว่ามันมีข้อดีทั้งในแง่ที่เราได้ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น โดยเฉพาะชาวบ้านที่อยู่ห่างไกล ซึ่งความสะอาดและโอกาสทางสาธารณสุขยังเข้าไม่ถึงมากนัก นอกจากนี้ยังทำให้คนที่อยู่ภายในเมืองมาทั้งชีวิตต่ออย่างเราเข้าใจว่าสังคมนี้ยังมีความแตกต่างหลากหลายและปัญหาเชิงโครงสร้างอะไรอยู่บ้าง มีผู้คนที่ไม่ได้รับความสะอาดหรือโอกาสต่างๆ ในชีวิต ซึ่งรวมถึงโอกาสทางสาธารณสุขและการรักษา มันช่วยให้เราเข้าใจถึงความแตกต่างหลากหลายของชีวิตผู้คน และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งแต่ละครั้งที่ออกค่ายผมได้พบเห็นอะไรที่แตกต่างกัน ทำให้เข้าใจอะไร ๆ หลายอย่างมากขึ้น”

“การทำค่ายอาสาและอาสาซีพมอย่างหนึ่งเหมือนกัน คือเป็นการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นทั้งคู่หมอมเป็นอาชีพที่ต้องเสียสละทุ่มเททั้งเวลา แรงกาย แรงสมอง และแรงใจอย่างมาก เราหวังจะให้คนไข้หายป่วย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผมเชื่อว่าการออกค่ายอาสาจะทำให้ผมเติบโตเป็นหมอมที่ดีและช่วยผลักดันสังคมให้เป็นที่ที่น่าอยู่มากยิ่งขึ้นได้ครับ ■

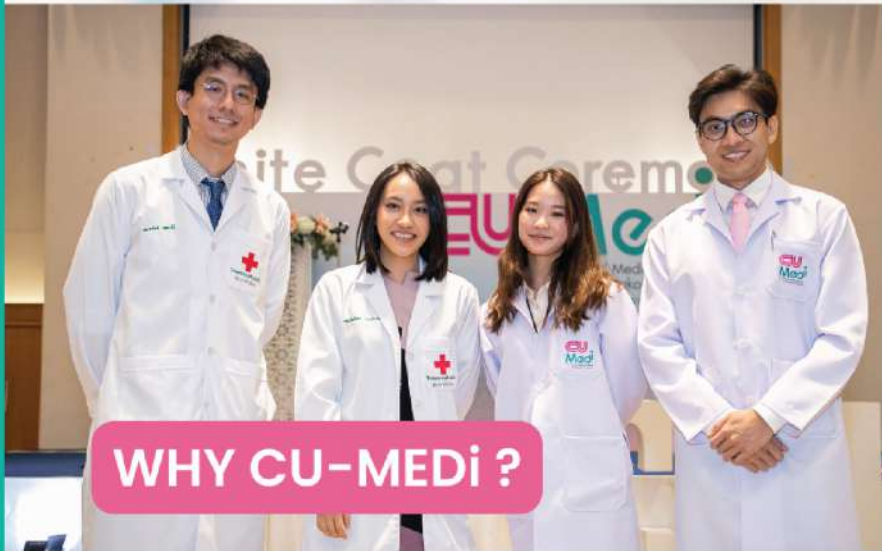


สนใจออกค่ายอาสาต้องทำอย่างไร

อ่านมาถึงตรงนี้แล้วหลายคนอาจเริ่มสนใจอยากสัมผัสประสบการณ์ออกค่ายอาสาทั้งบ้าง ข้าวกล้องฝากบอกว่าฝ่ายพัฒนาสังคมและบำเพ็ญประโยชน์ สโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีการจัดกิจกรรมออกค่ายอาสาแบบนี้บ่อย ๆ โดยจะประกาศรายละเอียดผ่านทางไลน์กลุ่มของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ หากใครสนใจก็ขอชักชวนให้ลองสมัครค่ายกันดู รับรองว่าจะได้รับประสบการณ์ดี ๆ กลับไปแน่นอน

Getting to Know CU-Medi

International Medical Program
Chulalongkorn University



WHY CU-MEDI?

CU-MEDI is 4 You!

• 4 EXPERIENCE

Enjoy a dynamic curriculum that offers early clinical exposure and research training both locally and internationally.

• 4 SKILLS

Longitudinal basic science, clinical, research and humanistic medical skills for well-balanced doctors of the future.

• 4 GOOD

We take our heritage one step further to do good for the society, region and the world for the long-run.

• 4 FUN

We challenge our students and encourage a learning environment that promotes creativity and clinical excellence for our medical students.

Contact CU-MEDI Today!

Faculty of Medicine, Chulalongkorn University
6th floor, Aor Por Ror Building,
Ratchadamri Road, Pathum Wan,
Bangkok 10330

DOCTOR OF MEDICINE (M.D.)

International Program




ABOUT CU-MEDI

Offering a clinically integrated international medical program that offers early clinical exposure from the very 1st year, dynamic clerkships at Thailand's leading hospitals and international clinical and research experience.

CU-MEDI IS UNIQUE

- Grad entry students
- No age limit
- Huge class diversity

ADMISSION

-  **DURATION OF STUDY**
4 years (for graduate entry)
-  **APPLICATION PERIOD**
February (subject to change)
-  **TOTAL EXPECTED INTAKE**
40

Scan Here to Learn
More About CU-MEDI



Tel: +662-256-4721, 4722 Ext. 11, 15
Email: cu-medi@chula.md
Facebook: [MDCU.chulalongkornuniversity](https://www.facebook.com/MDCU.chulalongkornuniversity)
<https://cu-medi.md.chula.ac.th/>



please don't
move your head

00:00

2 Minutes.

18.00

120

STOP CPR

Application CPR
ฟังก์ชันฝึกกู้ชีพพื้นฐาน รายงานผลการฝึก
ประเมินประสิทธิภาพการกดหน้าอกแบบ
เรียลไทม์

โฮโลเลนส์

ฝึกกู้ชีพพื้นฐาน

จำลองภาพเสมือนจริงสร้างความมั่นใจให้ผู้ฝึก

ใครที่เคยฝึกกู้ชีพพื้นฐานมาแล้วอาจเคยรู้สึกสงสัยว่า หากเกิดเหตุการณ์จริงจะกล้าเข้าไปช่วยเหลือทันทีหรือไม่ ปัจจุบันเมื่อเทคโนโลยีเสมือนจริงเข้ามามีบทบาทมากขึ้น คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงได้ร่วมมือกับบริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) พัฒนาเครื่องมือช่วยฝึกการกู้ชีพ Augmented Reality Holens for CPR Training เป็นการใช้เครื่องมือโฮโลเลนส์ (Hololens) ฝึกทักษะการกู้ชีพเสมือนจริงที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง ทำให้การฝึกมีความสมจริงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการตัดสินใจช่วยเหลือและเพิ่มอัตราการรอดชีวิตได้ เนื่องจากเมื่อประสบเหตุที่มีคนหมดสติจากภาวะหัวใจหยุดเต้น การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานอย่างทันทีทันใดและมีประสิทธิภาพจากผู้มีทักษะนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะจะทำให้อัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยสูงขึ้น

นวัตกรรมจำลองภาพเสมือนเหตุการณ์สมมติ

- 1 อุปกรณ์ Microsoft Hololens แว่นตาหรือแว่นคอมพิวเตอร์อัจฉริยะที่แสดงภาพจำลองโฮโลแกรมให้ผู้สวมใส่มองเห็นได้เสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง
- 2 Application CPR ที่พัฒนาขึ้นในเครื่องมือโฮโลเลนส์มีฟังก์ชันช่วยฝึกการกู้ชีพพื้นฐาน ได้แก่



- สร้างภาพสถานการณ์จำลองเสมือนจริง (Augmented Reality) ให้ผู้สวมใส่อุปกรณ์โฮโลเลนส์สัมผัสได้ในรูปแบบการตอบสนองมิติ โดยมีสถานการณ์เสมือนจริงให้เลือกฝึก 2 สถานการณ์ ได้แก่

สถานการณ์ที่ 1 ผู้ฝึกกำลังวิ่งอยู่ในสวน แล้วมีคนท้องอยู่ข้างหน้าล้มหมดสติไปจากภาวะหัวใจหยุดเต้น

สถานการณ์ที่ 2 ผู้ฝึกนั่งอยู่ในห้องทำงานหรืออยู่ที่บ้าน มีเหตุไฟฟ้าลัดวงจรจนไฟไหม้ แล้วคนที่นั่งทำงานอยู่ด้วยกันเกิดเจ็บหน้าอกหมดสติและหัวใจหยุดเต้น

- ตรวจจับอัตราเร็วและความลึกขณะกดหน้าอก (CPR) ประมวลผลข้อมูลแก่ผู้ฝึกได้ทันทีแบบเรียลไทม์ โดยแสดงผลเปอร์เซ็นต์ที่สามารถกดหน้าอกได้เหมาะสม แยกเป็นด้านความลึก อัตราเร็ว และการชดจังหวะน้อยกว่า 10 วินาที เพื่อประเมินประสิทธิภาพการกดหน้าอกของผู้ฝึก

ปัจจุบันเครื่องมือนี้ผ่านการทดลองใช้ซึ่งพบว่าได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจไม่ด้อยกว่าการฝึกแบบดั้งเดิม แต่ขณะนี้กำลังอยู่ระหว่างการพัฒนาในเฟสต่อไปที่จะเพิ่มข้อป้อนการฝึกช่วยหายใจพร้อมกับการฝึกกดหน้าอกด้วย เนื่องจากการกู้ชีพโดยปกติจะทำโดยการกดหน้าอกสลับกับการช่วยหายใจ และนวัตกรรมนี้กำลังอยู่ระหว่างขั้นตอนทางกฎหมายในการจดสิทธิบัตร



ภาวะหัวใจหยุดเต้นเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตทั่วโลก

ในสหรัฐอเมริกา มีอัตราการเกิดโรคหัวใจหยุดเต้นนอกโรงพยาบาล 356,000 คน

ต่อปี มีเพียง 9% ที่รอดชีวิต และมี 7% เท่านั้นที่กลับบ้านไปใช้ชีวิตได้ตามปกติ จากการศึกษาพบว่าผู้ที่เริ่มทำการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานโดยการกดหน้าอกเป็นผู้ที่ขาดประสบการณ์ในการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานถึง 40% และมีการใช้เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจเพียง 9% เท่านั้น ส่วนในประเทศไทยเคยมีการศึกษาใน พ.ศ. 2556 พบว่า 145 คนที่เกิดหัวใจหยุดเต้นนอกโรงพยาบาล มีเพียง 7.6% เท่านั้นที่สามารถกลับบ้านได้ ■

Telemedicine

ช่วยคุณภาพชีวิตผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายไตดีขึ้น

ผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายไตจำเป็นต้องมารับการตรวจติดตามผลหลังปลูกถ่ายไตอย่างต่อเนื่อง การมาตรวจแต่ละครั้งต้องใช้เวลาอยู่ที่โรงพยาบาลนานกว่า 13 ชั่วโมง และจำนวนผู้ป่วยนับวันยิ่งหนาแน่นขึ้น หน่วยโรคไตจึงได้พัฒนาบริการพยาบาลผู้ป่วยหลังปลูกถ่ายไตรูปแบบใหม่ที่เรียกว่า Telemedicine หรือ Tele Clinic เพื่อลดเวลาการอยู่ที่โรงพยาบาลของผู้ป่วยให้เหลือเพียง 6 ชั่วโมง ซึ่งช่วยให้อาชีพผู้ป่วยดีขึ้น ลดภาระการเดินทาง ลดโอกาสการเกิดภาวะแทรกซ้อน ลดความหนาแน่นของผู้ป่วยเพื่อให้แพทย์ดูแลผู้ป่วยในภาพรวมได้ดีขึ้น



Tele Clinic ต่างจากการตรวจแบบเดิมอย่างไร

OPD รูปแบบเดิม มีขั้นตอนดังนี้



Tele Clinic มีขั้นตอนดังนี้



จาก 13 ชั่วโมง
เหลือ 6 ชั่วโมง

จากเดิมที่ผู้ป่วยต้องมาโรงพยาบาลแต่เช้ากว่าจะได้กลับบ้านก็เย็น แต่บริการ Tele Clinic ช่วยลดขั้นตอนการรอพบแพทย์ที่โรงพยาบาลโดยเปลี่ยนเป็นการนัดพบแพทย์ทางออนไลน์ จึงลดระยะเวลามารับบริการที่โรงพยาบาล จากการตรวจ OPD รูปแบบเดิมที่ผู้ป่วยต้องใช้เวลาอยู่ที่โรงพยาบาลโดยเฉลี่ย 13 ชั่วโมง 21 นาที เมื่อเปลี่ยนมาเป็นบริการ Tele Clinic จะใช้เวลาโดยเฉลี่ย 6 ชั่วโมง 51 นาที และค่าใช้จ่ายในการเดินทางลดลงด้วย

ผู้ป่วยมีคะแนนคุณภาพชีวิตดีขึ้น

การประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยก่อนและหลังการตรวจแบบ Tele Clinic พบว่าหลังจากการรับบริการแบบ Tele Clinic คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น โดยผลของการประเมินคุณภาพชีวิต 1 ปีสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตจากเมื่อเริ่มเข้าโครงการและติดตามอย่างต่อเนื่อง 1 ปี ผู้ป่วยมีคะแนนคุณภาพชีวิตดีกว่าช่วงที่เคยตรวจ OPD รูปแบบเดิม

กระบวนการ Tele Clinic ทำอย่างไร

ในโครงการนี้พยาบาลหน่วยโรคไตจะเป็นผู้ดูแลประสานงานการคัดกรองผู้ป่วยเข้าร่วมโครงการ Tele Clinic และดูแลผู้ป่วยในโครงการ ดังนี้

- ตรวจร่างกาย ชักประวัติ
- ประเมินและซักถามอาการผิดปกติที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ การปฏิเสธไต หรือเกิดผลข้างเคียงจากยากดภูมิคุ้มกัน
- ทบทวนการรับประทานยา ชนิด ขนาด เวลา สอบถามเรื่องการรับประทานยาผิด สัมรับประทานยา จำนวนครั้งของการผิด และให้คำแนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง
- ทบทวนเวลาที่ผู้ป่วยเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับยากดภูมิ รวมถึงเวลาในการรับประทานอาหารก่อนและหลังรับประทานยากดภูมิคุ้มกัน
- ตรวจสอบใบสั่งยาว่าถูกต้องครบถ้วน
- ตรวจสอบใบตรวจทางห้องปฏิบัติการในการตรวจครั้งถัดไป
- บันทึกข้อมูลทั้งหมด นัดวันพบแพทย์ออนไลน์
- ในวันนัดตรวจออนไลน์ (Tele Clinic) ให้ข้อมูลประวัติของผู้ป่วยกับแพทย์ เมื่อแพทย์ตรวจเสร็จ สรุปการรักษา แนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวให้แก่ผู้ป่วยแต่ละราย พร้อมทั้งนัดหมายและอธิบายการเตรียมตัวในการตรวจครั้งต่อไป



ผลลัพธ์จากระบบ Telemedicine

จากการติดตามผู้ป่วยที่รับการตรวจแบบ Telemedicine จำนวน 44 ราย ที่เข้าร่วมโครงการ พบว่า

- ผู้ป่วยปลอดภัย ลดโอกาสในการเกิดภาวะแทรกซ้อน
- ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ลดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาตรวจติดตาม
- ลดภาระผู้ป่วยและครอบครัวในการเดินทางมาโรงพยาบาล
- ผู้ป่วยสามารถบริหารจัดการเวลาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ช่วยลดความหนาแน่นของจำนวนผู้ป่วยในคลินิกหลังปลูกถ่ายไต ตึก ภปร ชั้น 11 ทำให้แพทย์และทีมปลูกถ่ายไตมีเวลาในการบริหารจัดการและดูแลผู้ป่วยมากขึ้น
- แพทย์มีเวลาให้การดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีความซับซ้อนของอาการมากกว่าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น ผู้ป่วยปฏิเสธไต ผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อร่วม และผู้ป่วยที่เพิ่งได้รับการปลูกถ่ายไต ทำให้ผลลัพธ์การดูแลผู้ป่วยทุกคนในภาพรวมดีขึ้น

9

ขั้นตอนแผนรับมือ
สาธารณภัยหมู่

พร้อมรับทุกสถานการณ์ฉุกเฉิน



นอกจากวิกฤตโรคระบาดซึ่งถือเป็นสถานการณ์ฉุกเฉินที่ต้องมีแผนรองรับแล้ว สถานการณ์ฉุกเฉินอื่น ๆ ที่เรียกว่า สาธารณภัยหมู่ คือเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้มีผู้บาดเจ็บจำนวนมาก เช่น ไฟไหม้ แก๊สระเบิด การก่อการร้าย หรือเหตุกราดยิง โรงพยาบาลก็ต้องมีแผนเตรียมความพร้อม และมีการอบรมบุคลากรให้รู้แนวทางปฏิบัติตามมาตรการฉุกเฉินที่กำหนดด้วยเช่นกัน ต่อไปนี้คือ 9 ขั้นตอนรับมือสาธารณภัยหมู่ พร้อมรับทุกสถานการณ์ฉุกเฉินของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

1. การประกาศแผนสถานการณ์ฉุกเฉิน หากเกิดสถานการณ์ขึ้น ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจะเป็นผู้ประกาศแผน โดยการประกาศแผนมีเกณฑ์ว่ามีผู้ป่วยจากเหตุการณ์นั้นเข้ามาพร้อมกัน 20 คนขึ้นไป หรือหากเป็นเหตุการณ์รุนแรงมาก แม้มีผู้ป่วยเพียง 5 คนขึ้นไปก็เข้าเกณฑ์การประกาศแผนได้

2. ระดมบุคลากร ในแผนสถานการณ์ฉุกเฉิน จะกำหนดบุคลากรที่ต้องทำงานตามแผน โดยมีทีมงานหลักเป็นบุคลากร แพทย์ และพยาบาลในห้องฉุกเฉิน และมีทีมสมทบพยาบาลจากแผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งเป็นแผนกที่ไม่ได้อยู่เวรป่วยหรือตึก ทีมสมทบพยาบาลจากแผนกผู้ป่วยนอกจะมาพร้อมกับอุปกรณ์เครื่องมือของตนเองที่เตรียมไว้แล้วตามแผนที่ได้ฝึกซ้อมไว้

3. จัดตั้งศูนย์บัญชาการ เมื่อประกาศแผนแล้ว บุคลากรเข้ามารายงานตัวบริเวณใกล้ห้องฉุกเฉิน อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์พร้อมจัดตั้งศูนย์บัญชาการซึ่งอยู่ในจุดที่กำหนดไว้ที่อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์อีกโซนหนึ่ง

4. บริหารจัดการทีมงาน เมื่อทุกคนมารวมพลตามแผนแล้ว มีการแบ่งทีมดูแลคนไข้ 4 ประเภท แจกบัตรระบุว่าใครอยู่ในการทำงานจุดใดเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน ถ้ากำลังไม่พอจะมีแผนประกาศขออาสาสมัครจากหอพัก ทั้งหอพักแพทย์และหอพักพยาบาลเพื่อมาเติมช่วยทำงาน

5. แบ่งคนไข่ออกเป็น 4 กลุ่ม คนไข้แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ อาการเล็กน้อย อาการปานกลาง อาการหนัก และกลุ่มที่ไม่มีความหวังหรือเสียชีวิต บุคลากรจะได้รับมอบหมายหน้าที่ให้ประจำในจุดที่ดูแลผู้ป่วยแต่ละกลุ่ม

6. แผนภัยที่เกี่ยวข้องกับสารพิษ ถ้าสาธารณภัยหมู่มีเรื่องสารพิษเข้ามาเกี่ยวข้อง จำเป็นต้องมีจุดล้างตัวผู้ป่วยก่อนนำเข้าห้องฉุกเฉิน ซึ่งในการสร้างห้องฉุกเฉินจะมีพื้นที่รองรับเหตุเกี่ยวกับการได้รับสารพิษไว้อยู่แล้ว ขั้นตอนสำคัญเมื่อผู้ป่วยมาถึงต้องเข้าพื้นที่ล้างตัวก่อน ยังไม่ให้เข้าห้องฉุกเฉินทันทีพื้นที่นี้จะจัดทำระบบการระบายน้ำเสียจากการล้างสารพิษออกไป

7. แผนการเตรียมพร้อมเรื่องวัสดุอุปกรณ์ นอกจากแผนการจัดการสถานที่และบุคลากรแล้ว ยังมีแผนเรื่องเครื่องมือต่าง ๆ และแผนฝ่ายสนับสนุน เช่น ฝ่ายโลจิสติกส์ต้องส่งทีมมาช่วยในการเคลื่อนย้ายคนไข้ ฝ่ายเครื่องมือแพทย์ต้องส่งอุปกรณ์มาให้เมื่อห้องฉุกเฉินร้องขอ หน่วยแม่บ้านต้องส่งเสื้อผ้าและข้าวของเครื่องใช้ของคนไข้มาให้ตามที่ร้องขอ ทั้งนี้แต่ละแผนกจะมีแผนสถานการณ์ฉุกเฉินของตนเอง และรู้ว่าต้องจัดการทำอะไรบ้างเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น โดยแผนสถานการณ์ฉุกเฉินหลักของโรงพยาบาลจะทำให้เกิดแผนย่อยของทุกหน่วยงานที่ต้องเป็นไปในแนวทางเดียวกัน

8. แผนกอื่น ๆ เตรียมพร้อมทำตามแผน เมื่อผู้ป่วยจำนวนมากมาถึงโรงพยาบาล แผนกอื่น ๆ เช่น แผนกหอผู้ป่วยในต้องเตรียมจัดเตียงไว้รองรับ ทีมห้องผ่าตัดและทีมห้องไอซียูต้องเตรียมสถานที่เพื่อรองรับคนไข้สาธารณภัยหมู่

9. แผนการส่งต่อไปโรงพยาบาลอื่น ถ้ากำลังเตียงของโรงพยาบาลรองรับไม่พอ จะมีแผนส่งต่อไปยังโรงพยาบาลอื่น ๆ ซึ่งทางห้องฉุกเฉินจะมีเครือข่ายโรงพยาบาลเพื่อส่งต่อ ■

แผนสถานการณ์ฉุกเฉินต้องมีการซ้อม การซ้อมสถานการณ์ยิ่งบ่อยเท่าไรยิ่งทำให้บุคลากรและเจ้าหน้าที่ที่มีความเข้าใจ เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน จะมีความรวดเร็วในการปฏิบัติงานได้แม่นยำมากขึ้น

ข้อมูลโดย : พว.เจลาศรี เสี่ยม หัวหน้าพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ พว.อรทัย ธนาวิจิตรเจริญ ผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาล ด้านการพยาบาลเฉพาะทาง โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

ศ.กิตติคุณ พญ.คุณหญิงกอบจิตต์ ลิมปพยอม 50 ปี งานวางแผนครอบครัว และอนามัยเจริญพันธุ์



สตินรีแพทย์ผู้มีผลงานเป็นที่รู้จักและยอมรับในวงการแพทย์ทั้งในและต่างประเทศ ได้รับรางวัล Lifetime Achievement Award in Family Planning and Reproductive Health จาก Bill & Melinda Gates Johns Hopkins University สถาบันด้านการสอนและการวิจัยชั้นนำของโลก ซึ่งพิจารณามอบรางวัลแก่บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ และเป็นต้นแบบในการสร้างผลงานยอดเยี่ยมที่ส่งผลกระทบต่อสังคมในมิติต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง โดยคณะกรรมการได้มอบรางวัลนี้เพื่อเป็นเกียรติแก่ ศ.กิตติคุณ พญ.คุณหญิงกอบจิตต์ ลิมปพยอม ผู้ที่ตลอดชีวิตการทำงานได้สร้างความก้าวหน้าในการวางแผนครอบครัวและงานอนามัยเจริญพันธุ์ ด้วยผลงานศึกษาวิจัยที่นำไปสู่การป้องกันโรคและพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากร รวมถึงเป็นผู้นำเคลื่อนไหวสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของงานด้านนี้ จนได้การยอมรับในระดับนานาชาติ

ร่างกายและแรงใจของคุณหมอวัย 83 ปี

ผู้มุ่งมั่นสร้างองค์ความรู้อย่างต่อเนื่อง นับจากเข้าทำงานเป็นอาจารย์ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในพ.ศ. 2515 จนถึงปัจจุบันในวัย 83 ปียังคงติดตามความก้าวหน้าด้านการแพทย์อยู่เสมอ และสนับสนุนให้แพทย์รุ่นหลังได้สืบสานงานด้านนี้ให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป แม้หลังเกษียณแล้วก็ยังคงทำงานวิจัยและเดินทางไปประชุมวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศทุกปีไม่เคยขาด

“เราต้องทำงานให้คุ้มกับสิ่งที่ประเทศให้เรา มาหาความรู้มาส่งต่อให้กับคนอื่น และหาทางช่วยประชาชนที่เดือดร้อน แล้วที่จริงความภาคภูมิใจที่สุดของงานด้านนี้คือ เราดูแลแม่คนหนึ่งที่ตั้งครรภ์จนคลอด เราป้องกันรอบด้านในทุกโรคที่เกี่ยวข้องกับแม่และเด็กที่อยู่ในครรภ์ ไม่ได้จับแค่ว่าคลอดแต่ยังดูแลเด็กให้เจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ เราดูแลด้วยว่ามีโรคอะไรที่เกี่ยวข้องกับผู้หญิงและเด็ก เช่น มะเร็งปากมดลูกที่ป้องกันได้ตั้งแต่อายุ 9-13 ปี”

นำปัญหาของประเทศเป็นตัวตั้ง

งานวางแผนครอบครัวและอนามัยเจริญพันธุ์เกี่ยวข้องกับสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรทุกช่วงวัย คุณหญิงกอบจิตต์จึงทำงานหลายเรื่อง เช่น โรคกระดูกพรุน เรื่องสตรีวัยหมดประจำเดือน หรือการป้องกันมะเร็งปากมดลูก โดยพิจารณาจากปัญหาด้านสุขภาพในภาพรวมของประเทศ แล้วศึกษาหาวิธีแก้ไขและป้องกันโรค ดังเช่นโครงการ “การป้องกันมะเร็งปากมดลูกของประเทศไทย” ริเริ่มให้มีการคัดกรองมะเร็งปากมดลูกโดยการตรวจด้วยน้ำส้มสายชู และการรักษาด้วยการจี้เย็นหรือที่เรียกว่า visual inspection of cervix by acetic acid (VIA) เมื่อปี 2543 ก็เกิดขึ้นด้วยแนวคิดที่ว่ามะเร็งปากมดลูกเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในสตรีไทย ทำให้ผู้ป่วยสตรีเสียชีวิตเป็น

อันดับหนึ่งในขณะนั้น แต่โรคนี้ป้องกันได้หากตรวจพบการติดเชื้อตั้งแต่เริ่มต้น เนื่องจากการติดเชื้อจนถึงแสดงอาการมะเร็งใช้เวลาถึง 10-15 ปี ดังนั้นต้องจัดให้มีการตรวจคัดกรองอย่างกว้างขวาง และประชากรในพื้นที่ห่างไกลเข้าถึงการตรวจได้

เดิมตรวจได้แค่วิธีแปป smear ที่ต้องใช้พยาธิแพทย์มาอ่านผล เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านบุคลากรที่ทำการตรวจและอ่านผลนี้ ซึ่งมีจำนวนน้อยในโรงพยาบาลห่างไกลและไม่ถึงงบประมาณ ที่สำคัญคือสตรีผู้มารับบริการไม่กลับมาพบแพทย์เพื่อฟังผลการตรวจ ทำให้โรคมะเร็งปากมดลูกลุกลามจากระยะที่ยังไม่มีอาการจนถึงระยะที่แสดงอาการ คุณหญิงกอบจิตต์จึงได้คิดค้นวิธีการตรวจที่ง่ายและค่าใช้จ่ายถูกลง ด้วยการตรวจปากมดลูกด้วยน้ำส้มสายชูโดยพยาบาลที่ทำงานในสถานที่ห่างไกล รัฐบาลทันที ได้ให้การศึกษาคู่มือการนี้และได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาในวารสาร Lancet ซึ่งได้รับการยอมรับในระดับโลก ต่อมา WHO ได้ทำการทบทวนว่าวิธีการนี้ได้ผลดีและใช้งบประมาณน้อย กระทรวงสาธารณสุขของไทยจึงได้ขยายผลไปตามจังหวัดต่าง ๆ และทำการอบรมพยาบาลผู้ให้บริการและอบรมแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาแก่พยาบาลผู้ให้บริการ และอบรมพยาบาลตามที่ได้รับบริการร้องขอจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น ฟิลิปปินส์ ลาว พม่า กัมพูชา รวมถึงบางประเทศในทวีปแอฟริกา เช่น ยูกันดา

ส่วนเรื่องโรคกระดูกพรุนนั้นก็มองว่าเป็นปัญหาที่จะทำให้ประชากรไทยเกิดโรคและความพิการได้ จึงได้ทำโครงการวิจัยโรคกระดูกพรุนในคนไทยทุกภาค จนได้สถิติความหนาบางของกระดูกในคนแต่ละภาค โดยความร่วมมือของกระทรวงสาธารณสุข มีการค้นหาสาเหตุปัจจัยที่นำไปสู่โรคกระดูกพรุน แล้วนำองค์ความรู้ที่นำมาผลักดันให้เกิดแผนงานและนโยบายป้องกันและรักษาโรคในระดับประเทศ ได้ร่วมมือกับกลุ่มแพทย์ที่เกี่ยวข้องทางด้านนี้ ได้แก่ สตินรีแพทย์ แพทย์ออร์โธปิดิกส์ แพทย์ทางระบบเวชศาสตร์ฟื้นฟู และอายุรแพทย์โรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึมในการดูแลผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนและจัดทำแนวทางเวชปฏิบัติในการดูแลรักษาโรคกระดูกพรุนสำหรับประเทศไทย

งานสร้างองค์ความรู้ไม่มีวันจบ

กว่า 50 ปีที่ทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อดูแลสุขภาพของประชากรทุกวัย คุณหญิงกอบจิตต์กล่าวทิ้งท้ายว่า “งานด้านนี้ไม่มีวันจบสิ้น แม้ปัจจุบันวงการแพทย์ก้าวหน้าไปมาก มีความรู้ที่ลึกลงในกลุ่มโรคต่าง ๆ ละเอียดเพิ่มขึ้น แต่แพทย์ก็ต้องทำงานเรื่องโรคอื่น ๆ ที่ยังมีอีกมาก เพื่อจะช่วยเหลือประชาชนได้เพิ่มมากยิ่งขึ้น” ■

Lifetime Achievement Award in Family Planning and Reproductive Health



ในงานประชุมวิชาการ International Conference on Family Planning ซึ่งจัดขึ้นทุก 2 ปี โดย Institute for Population and Reproductive Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Bill & Melinda Gates Johns Hopkins University พิจารณามอบรางวัลแก่บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ในด้านงานวางแผนครอบครัว ซึ่งในการประชุมที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 14-17 พฤศจิกายน 2565 ณ ประเทศไทย ภายใต้งานได้มอบรางวัล Lifetime Achievement Award in Family Planning and Reproductive Health เพื่อเป็นเกียรติแก่ ศ.กิตติคุณ พญ.คุณหญิงกอบจิตต์ ลิมปพยอม ทั้งนี้ Lifetime Achievement Award ไม่ได้เป็นรางวัลที่มอบทุกครั้งในการจัดงาน แต่พิจารณามอบเป็นกรณีพิเศษให้ผู้ตลอดชีวิตการทำงานได้สร้างผลงานที่ส่งผลกระทบต่อความก้าวหน้าทางวิชาการและส่งผลกระทบต่อสังคมในมิติต่าง ๆ จนเป็นที่ประจักษ์ชัด



Learn. Play. Work.

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยขึ้นชื่อว่าเป็นคณะที่เรียนหนักที่สุด นิสิตในคณะนี้ทุกคนต่างมีความฝันและจุดหมายเป็นหนึ่งเดียวที่จะเรียนจบไปเป็นแพทย์ที่ดีในอนาคต แต่ในระหว่างทางที่ก้าวไปพวกเขาไม่ได้เอาแต่ตั้งหน้าตั้งตาเรียนอย่างคร่ำเคร่ง เพราะนอกเหนือจากการเรียน แต่ละคนต่างก็มีกิจกรรมที่ตัวเองสนใจหลากหลายและแตกต่างกันไป และได้แบ่งเวลาไปทำสิ่งที่รักและชื่นชอบอย่างมีความสุข

Learn

“ในฐานะแพทย์นั้น เราไม่ได้รักษาผู้ป่วย แต่เพียงอย่างเดียว เรายังต้องใช้ทักษะในการสื่อสาร ทำงานร่วมกันกับบุคลากรคนอื่น ๆ ด้วย”



พลอยรุ่ง จงกล นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 นักโต้วาที

พลอยรุ่ง - พลอยรุ่ง จงกล เคยเป็นสมาชิกชมรมวาทศิลป์ และทำกิจกรรมเป็นพิธีกรมาตลอดตั้งแต่ช่วงมัธยมที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา จนเมื่อได้เข้ามาเรียนในคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก็ได้ยื่นข่าวประกาศเพื่อนหานักโต้วาที เพื่อเข้าร่วมในงาน ‘โต้ชี้’ หรืองานโต้วาทีประเพณีนี้สิดใหม่ จุฬาฯ ด้วยความต้องการออกจากคอมพิวเตอร์โซนและพัฒนาทักษะใหม่ ๆ จึงได้สมัครเข้ารับการคัดเลือก จนได้เป็น 1 ใน 4 ตัวแทนของนักโต้วาทีหน้าใหม่ของชมรมวาทศิลป์และมนุษยสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์ฯ

“การโต้วาทีเป็นศาสตร์การพูดที่แตกต่างจากการเป็นพิธีกร นอกจากต้องใช้ทั้งหลักการและเหตุผลแล้ว เรายังต้องควบคุมจังหวะอารมณ์น้ำเสียงให้ได้วรรจรสโดยปกติในแต่ละญัตติจะมีทั้งหมด 4 ปาก ซึ่งส่วนใหญ่พลอยรุ่งจะขึ้นไปเป็นปากแรก ทำให้รู้สึกตื่นเต้นมากเป็นพิเศษ เพราะการพูดของเราจะกำหนดทิศทางของทีม”

“คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าการโต้วาทีเครียดและกดดัน แต่มันใช้เวลาเยอะด้วย เพราะนอกจากต้องหาข้อมูลและคิดหาแง่มุมในแต่ละประเด็นเพื่อชัยชนะแล้ว ช่วงเลิกเรียนก่อนที่จะมีการแข่งขันเรายังต้องซ้อมพูดทุกวัน ซึ่งถามว่าเหนื่อยไหม ก็เหนื่อย แต่ก็สนุกมากเหมือนกัน”

เมื่อผ่านประสบการณ์แข่งมาเยอะเข้า พลอยรุ่งก็เริ่มขยับไปเป็นผู้ฝึกสอนรุ่นน้องที่มีความสนใจในเรื่องการโต้วาที ซึ่งเธอมีความสุขที่ได้แบ่งปันความรู้ในสิ่งที่ตัวเองชอบ ด้วยการช่วยพัฒนาทักษะนี้ให้กับรุ่นน้อง เมื่อถามว่ากิจกรรมโต้วาทีมีอะไรที่เหมือนหรือแตกต่าง และจะเป็นประโยชน์สำหรับการเป็นแพทย์ในอนาคตต่อไปอย่างไร พลอยรุ่งตอบว่า จริงอยู่ที่นิสิตอย่างเธอเรียนแพทย์ไปเพื่อเป็นหมอรักษาคนไข้ แต่วิชาชีพแพทย์เองก็ต้องใช้ทักษะที่หลากหลาย ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือซอฟต์แวร์สติกในเรื่องของการสื่อสาร เพราะแพทย์ต้องอธิบายให้คนไข้ฟังถึงการเจ็บป่วย ซึ่งบางครั้งคนที่ไม่มีความรู้เรื่องนี้อาจเข้าใจได้ยาก แพทย์จึงต้องอธิบายให้เข้าใจได้ง่ายที่สุด

“ลองนึกดูว่าถึงจะเรียนจนได้เกรด A ทุกวิชา แต่สุดท้ายถ้าเราไม่สามารถสื่อสารให้คนไข้เข้าใจได้ถึงสาเหตุอาการของโรค และวิธีการในการรักษา รวมถึงความเสี่ยงได้ ก็ยากที่เราจะทำให้คนไข้สบายใจและตัดสินใจเกี่ยวกับการรักษาตัวเองได้ ดังนั้นกิจกรรมที่พลอยรุ่งทำคืออย่างการโต้วาทีจึงสามารถช่วยเสริมสร้างทักษะการสื่อสารตรงนี้ได้ ซึ่งสำคัญต่อวิชาชีพแพทย์ในอนาคตนี้ให้กับเราได้ค่ะ”

สนใจกิจกรรมโต้วาที ติดตามข่าวสารได้ทาง Facebook: *ชมรมวาทศิลป์และมนุษยสัมพันธ์ จุฬาฯ*

“พัฒนาทักษะการพูดด้วยการโต้วาที เพื่อเป็นหมอก็สื่อสารกับคนไข้ได้ดี”



ณัฐชนน วัตนะกุล

นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 หัวหน้าฝ่ายพิธีกร ชมรมวาทศิลป์และมนุษยสัมพันธ์

หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าก่อนที่จะกลายเป็นชมรมวาทศิลป์และมนุษยสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์ฯ อยู่นานทุกวันนี้ ชมรมนี้เคยมีเพียงฝ่ายโต้วาทีมาก่อน จนเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้วมีนิสิตกลุ่มหนึ่งที่รักและสนใจในศาสตร์การพูดอีกแขนงได้ก่อตั้งฝ่ายพิธีกรขึ้นมา ทั้งสองส่วนนี้จึงรวมกันกลายเป็นชมรมวาทศิลป์ที่สมบูรณ์อย่างในปัจจุบัน และหนึ่งในกำลังสำคัญที่บุกเบิกทำให้เกิดขึ้นมาก็คือเขาคณัน **นน - ณัฐชนน วัตนะกุล**

“สำหรับบทบาทหน้าที่ของฝ่ายพิธีกรก็คือการฝึกอบรมพัฒนาทักษะเกี่ยวกับการเป็นพิธีกรให้กับสมาชิก และเมื่อมีงานกิจกรรมต่างๆ ทั้งภายในและนอกคณะก็สามารถที่จะขอความร่วมมือใช้พิธีกรซึ่งเป็นสมาชิกของชมรมเราได้ เช่นที่ผ่านมาก็มีงานค่ายอยากเป็นหมอ งาน MDCU Night ที่จัดเป็นประจำทุกปี และงาน CU Singing Contest ฯลฯ”

นั่นแล้วว่าความสนุกของงานพิธีกรอยู่ตรงความท้าทายที่ต้องคอยดำเนินรายการให้งานออกมาราบรื่น นอกจากนี้การทำงานในแต่ละครั้งยังเปิดโอกาสให้เขาได้ฝึกทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ภายในทีม รวมถึงบุคคลภายนอก เช่น สมาชิกชมรมอื่นและหน่วยงานที่ขอความร่วมมือ ได้ทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ ในทุกงานที่ไป ทำให้เขาได้เพื่อน สังคม และมีมิตรภาพใหม่ ๆ นอกเหนือจากการเรียนภายในห้องเรียน อย่างไรก็ตามหนุ่มนักพูดคนนี้คิดว่าประโยชน์หลัก ๆ ที่ได้รับคือทักษะการพูด การสื่อสารต่อสาธารณะ

“ผมคิดว่าเป็นหมอมที่ต้องพูดเป็นอธิบายเป็น เพราะเราไม่ได้ทำงานรักษาผู้ป่วยลำพังคนเดียว เราต้องใช้ทักษะสื่อสารทำงานร่วมกับบุคลากรทางการแพทย์อื่น ๆ ต้องพูดคุยเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย สาเหตุของโรคและวิธีการดูแลรักษาให้คนไข้ได้ฟัง แน่ใจว่าย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อการพิเรนต์เคสให้คนอื่น ๆ ได้รับรู้ ดังนั้นการฝึกทักษะดังกล่าวไว้ก็จะเป็นประโยชน์มาก”

สนใจกิจกรรมพิธีกร Facebook: *Vatasilpmdcu ชมรมวาทศิลป์และมนุษยสัมพันธ์ สโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

ศศรมล วงศ์พานิช

นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 ประธานชมรมทำอาหาร

แม้ชมรมทำอาหาร คณะแพทยศาสตร์ จะเพิ่งเริ่มต้นมาได้ราวเพียงไม่กี่ปี แต่ที่นี้ก็ยังคงเป็นศูนย์รวมของนิสิตแพทย์ ผู้มีความหลงใหลในอาหาร รวมถึงกิจกรรมเกี่ยวกับอาหารหลากหลายรูปแบบ **วินนี่ - ศศรมล วงศ์พานิช** เล่าให้ฟังว่า เธอเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมฯ มาตั้งแต่ยังเรียนปี 1 ซึ่งในตอนนั้นยังอยู่ในช่วงวิกฤตโควิด กิจกรรมที่ทำจึงเป็นการประกวดทำอาหารออนไลน์ วินนี่ทำอาหารและส่งประกวดจนได้คะแนนท็อปพิวลาไรท์อันดับหนึ่ง เมื่อสถานการณ์โควิดเริ่มดีขึ้นจึงได้มีการจัดกิจกรรมออนไลน์ และเริ่มเข้ามามีส่วนช่วยรับงาน จนได้รับเลือกให้เป็นประธานชมรมทำอาหารในที่สุด

“ตอนนี้ชมรมฯ ของเรากำลังจะมีห้องครัวให้สมาชิกได้ฝึกทำอาหารกัน ซึ่งอยู่ในช่วงการรื้อ renovate ห้อง เชื่อว่าในอนาคตที่นี่จะเป็นอีกพื้นที่เล็ก ๆ ให้ทุกคนได้มาผ่อนคลายผ่านการทำอาหารที่เพื่อน ๆ รักอย่างแน่นอนน่ะ นอกจากนี้ที่ผ่านมาก็ได้จัดกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การเวิร์กช็อปกาแฟ พาไปดูงานของร้าน Salad Factory และสอนทำพาสตาโดยวิทยากร ‘พี่ฟ้า’ มาสเตอร์เชฟไทยแลนด์ ซีซั่น 4 ซึ่งทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร เครื่องดื่ม วิธีการปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ รวมถึงสิ่งที่น่าสนใจมากมายเกี่ยวกับธุรกิจอาหาร”

วินนี่ยังบอกอีกว่า กิจกรรมของชมรมฯ ทำให้นิสิตแพทย์ทั้งรุ่นพี่รุ่นน้องที่มีความชอบด้านอาหารเหมือนกัน ได้มาแชร์ความหลงใหลและความสุข ได้มาสนุก แบ่งปันความรู้ และได้มาอิมพอร์ตร่วมกัน ซึ่งทั้งหมดคือการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้ามาพบปะสร้างคอนเนกชันผ่านเสน่ห์ของอาหารอันเป็นเรื่องสากล

“หลายคนอาจสงสัยว่าเรียนหมอแล้วทำไมถึงมาทำกิจกรรมทำอาหาร คือเราคิดว่าการเรียนหมอนั้นเปรียบได้กับวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหาร ซึ่งต้องตั้งใจเรียนเพื่อนำความรู้ไปปรับใช้กับส่วนกิจกรรมอื่น ๆ นอกห้องเรียนเป็นเหมือนกับวัตถุดิบรอง ที่จะช่วยเสริมให้อาหารมีความสมบูรณ์ กลมกล่อม และมีชีวิตชีวามากขึ้น



“การเรียนแพทย์คือวัตถุดิบหลัก ส่วนกิจกรรมอื่น ๆ ที่เราชอบคือวัตถุดิบรองซึ่งจะช่วยเติมเต็มการเป็นแพทย์ให้สมบูรณ์”

“ถ้าเราได้ทำกิจกรรมอื่นนอกเหนือจากการเรียนบ้าง ก็จะเป็นเครื่องปรุงที่ทำให้ชีวิตเรามีความสุขครบมากขึ้น และยังเปิดโอกาสให้เราได้มีสังคมและมีมุมมองต่อความเป็นไปต่าง ๆ ที่กว้างมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกให้เราบริหารเวลาทั้งเรียนและทำสิ่งที่ชอบซึ่งช่วยคลายเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ นี่จึงเป็นทักษะที่นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแน่นอนน่ะ”

สนใจกิจกรรมชมรมทำอาหาร Instagram และ Facebook : MDCU Cooking



รฐนนธ์ ดำรงควัฒนโกดิน

นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 ผู้รักในการร้องเพลง

ที่ผ่านมา **วิว - รฐนนธ์ ดำรงควัฒนโกดิน** นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 ชอบจับไมค์เดินสายประกวดร้องเพลงตามเวทีต่าง ๆ อยู่เสมอ จนหลายคนอาจนึกสงสัยว่าการเป็นนิสิตแพทย์กับความชอบร้องเพลงนี้มาผสมผสานกันได้อย่างไร

“ผมรักการร้องเพลงอยู่แล้ว สมัยเรียนอยู่ที่ประเทศอังกฤษก็เคยฝึกร้องเพลงคลาสสิก โอเปร่า บรอดเวย์มิวสิคัล ฯลฯ ตอนอยู่ที่โน่นมีเวทีอะไรก็ไปลงแข่งตลอด แต่ยังไม่เคยชนะเลิศรางวัลอะไร พอได้มาเรียนที่คณะแพทยศาสตร์ก็ไม่อยากทิ้งสิ่งที่เรารักและฝึกฝนมาตลอด โชคดีที่จุฬาฯ มีเวทีเปิดโอกาสให้ได้ร้องเพลงอย่าง CU Singing Contest หรือการแข่งขันประกวดร้องเพลงชิงชนะเลิศ แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำให้เราอยากทำสิ่งนี้ต่อไปได้”

วิวเล่าประสบการณ์แข่งขัน CU Singing Contest ซึ่งมีจำนวนนักร้องที่เป็นนิสิตจากคณะต่าง ๆ เข้าร่วมประกวดมากกว่า 250 คน การชิงชัยกับผู้ชนะเลิศนั้น

“การทำงานในชีวิตประจำวันของแพทย์ เราต้องมีความมั่นใจในตัวเอง ผมสร้างเสริมสิ่งนี้ด้วยการร้องเพลง”

ต้องแข่งกันถึง 3 รอบ แม้วิวจะไม่ได้ตำแหน่งอะไรกลับมา แต่การจะชนะเลิศหรือไม่อาจไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด เพราะระหว่างทางของการแข่งขันนั้นเขาเองก็ได้รับอะไรกลับมามากมาย

“อย่างหนึ่งที่ได้ก็คือเพื่อนต่างคณะครับ ด้วยความที่นิสิตคณะเราไม่ค่อยได้เรียนร่วมกับคณะอื่น แต่พอไปทำกิจกรรมตรงนี้ซึ่งมีนิสิตจากหลายคณะมารวมกันเราก็ได้รู้จักเพื่อน ได้รับมิตรภาพระหว่างการแข่งขัน ซึ่งทุกคนเป็นคนที่ชอบร้องเพลงเหมือนกับเราด้วย มันเป็นการสร้างคอนเนกชันให้ตัวเอง แล้วเวลามีการแข่งหรือกิจกรรมอะไรอย่างอื่นที่น่าสนใจ หรือมีการแสดงที่ขาดคนต้องการนักร้องเขาก็มักจะส่งข่าวชวนเราไปด้วย ถ้าหากมองในระยะยาวการที่เรามีความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ก็เป็นประโยชน์มาก แม้แต่ในฐานะแพทย์เองก็ตาม เช่นในอนาคตเราอาจจะทำแคมเปญรณรงค์ประชาสัมพันธ์ให้คนหันมารักษาสุขภาพแล้วก็ต้องการความร่วมมือ เราอาจจะขอแรงขับพอร์ตจากเพื่อนของเราได้

“ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการร้องเพลงหรือการแสดงต่อหน้าผู้ชมอย่างละครเวที คือการฝึกสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง ในชีวิตประจำวันแพทย์ต้องทำงานร่วมกับคนอื่นค่อนข้างเยอะ ยิ่งเรียนต่อแพทย์เฉพาะทางหรือเป็นอาจารย์หมอก็ยิ่งสำคัญ เพราะเราต้องไปสอนคนอื่น หรือนำเสนอผลงานวิจัย พิธีเซนต์แนวทางการรักษาใหม่ ๆ ดังนั้นหากเราฝึกสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง มีประสบการณ์แสดงออกต่อหน้าคนหมู่มากก็จะเป็นประโยชน์ ซึ่งการร้องเพลงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยฝึกให้เราเสริมสร้างสิ่งเหล่านี้ได้ครับ”

ภาวัต สถาพรพิริยะเดช

นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 ประธานฝ่ายดนตรี

ชมรมดนตรีสากล

หลายคนอาจคิดว่าดนตรีและการแพทย์เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง และไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ ทว่า **พบ - ภาวัต สถาพรพิริยะเดช** นิสิตแพทย์ชั้นปีที่ 3 กลับคิดเห็นไปอีกทาง ด้วยความที่เขาเป็นเด็กหนุ่มผู้หลงรักเสียงดนตรีและฝึกเล่นกีตาร์มาตั้งแต่เด็ก เมื่อได้เข้ามาเรียนคณะแพทยศาสตร์แล้ว เห็นว่ามี MDCU Music Club อยู่จึงได้สมัครเข้าร่วมทำกิจกรรม จนได้รับเลือกเป็นประธานฝ่ายดนตรีสากลในที่สุด

“ฝ่ายดนตรีสากล สโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ก่อตั้งมานานตั้งแต่เมื่อหลายสิบปีก่อนแล้วครับ มีกิจกรรมที่เป็นไฮไลต์ เช่น งาน ‘อันเดอร์ใหม่’ ที่ให้น้องปี 1 เข้าใหม่ได้มาเล่นดนตรีได้หอ การประกวด CU Singing Contest และงาน ‘มาเล่นใหม่’ ที่พี่ปี 2 และปี 3 เป็นคนแสดงฝีมือ นอกจากนี้ยังมีงานดนตรีที่จัดร่วมกับคณะพยาบาล และงานกิจกรรมต่าง ๆ ภายในคณะที่ต้องการให้มิตดนตรีก็จะชวนให้ฝ่ายดนตรีสากลร่วมแสดงด้วย”

นิสิตแพทย์หนุ่มผู้นี้มีความฝันอยากเป็นแพทย์ก็จริง แต่เขาเองก็มีความเชื่อว่ามีชีวิตของคนเรานั้น สามารถทำสิ่งอื่นที่รักควบคู่กันได้ นอกจากนี้ยังมองว่าการทำกิจกรรมดนตรีนั้นมีประโยชน์ในฐานะแพทย์ได้

“ศาสตร์การแพทย์นั้นเกี่ยวข้องกับการรักษา ส่วนดนตรีก็ช่วยผ่อนคลายและเยียวยา นี่คือจุดร่วมของทั้งสองสิ่งนี้”



“การมาทำกิจกรรมดนตรีแบบนี้ทำให้เราได้แชร์ความชอบกับเพื่อน พี่ น้อง ที่มีความสนใจเหมือนกัน ประกอบกับดนตรีเป็นศาสตร์ที่ช่วยในเรื่องการเยียวยาจิตใจ ช่วยเรื่องการสื่อสารความคิดความรู้สึกไปถึงคนอื่น ช่วยให้เราได้ผ่อนคลายจากความเคร่งเครียดในชีวิตประจำวัน

“ดนตรีเป็นศาสตร์ที่เป็นศิลปะ มีความเป็นมนุษยศาสตร์ ในขณะที่วิชาแพทย์ เป็นวิทยาศาสตร์ที่ช่วยรักษาอาการเจ็บป่วย ดนตรีก็จะใช้จังหวะ ฮาร์โมนี ความไพเราะให้คนฟังรู้สึกมีอารมณ์ร่วม ได้ปลดปล่อย คล้อยตาม ฟังดนตรี เล่นดนตรีแล้วได้บำบัดความเครียดและจิตใจ นี่ก็เลยเป็นจุดร่วมกันของสองสิ่งนี้ ที่ช่วยผ่อนคลาย และช่วยเยียวยาผู้คนเหมือนกัน ผมคิดว่าเราสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมดนตรีไปใช้ประโยชน์ได้ในเรื่องของการสื่อสาร และช่วยเยียวยาผู้คนได้ครับ”

สนใจกิจกรรมของฝ่ายดนตรีสากล MDCU Music Club สโมสรนิสิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Play

“ความรู้สำคัญ ขอพต์สก็ลก็สำคัญ เราเล่นดนตรีเพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น”



ณัฐกฤต รัตนไชย

นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 2 รองประธานฝ่ายดนตรี

ชมรมดนตรีสากล

เอก - ณัฐกฤต รัตนไชย เล่นกีตาร์มาตั้งแต่สมัยเรียนชั้นมัธยม เขาตั้งใจมากเมื่อเข้ามาศึกษาในคณะแพทยศาสตร์แล้วพบว่าชมรมดนตรีสากลอยู่ ทำให้เขาไม่ต้องทิ้งงานอดิเรกอันเป็นที่รักไป

“ชมรมดนตรีสากลเป็นพื้นที่ให้คนที่ชอบหรืออยากจะเล่นดนตรีได้มาซ้อม ฝึกฝน เล่นดนตรีร่วมกัน คนที่เล่นเก่งหรือเล่นมานานแล้วก็ช่วยสอนให้คนที่เข้ามาใหม่หรือยังไม่มีประสบการณ์มากนักได้พัฒนาฝีมือเรียนรู้เครื่องดนตรีที่ตัวเองอยากเล่น และอีกหนึ่งบทบาทของชมรมฯ คือเวลาที่ทีมงานดนตรีภายในคณะ อย่างงานรับน้อง MDCU Night วงดนตรีที่ไปเล่นก็มักจะเป็นสมาชิกชมรมฯ ที่จับกลุ่มกันเองหลาย ๆ วง นอกจากนี้ยังมีวง MDCU Band ที่จะเล่นในงานนอกคณะ หรือเล่นในนามคณะ ซึ่งตัวผมเองก็เป็นส่วนหนึ่งในวงนี้ MDCU Band จะมีสมาชิกเยอะกว่าวงอื่น ๆ เฉพาะมือกีตาร์อย่างผมก็มีอยู่ด้วยกัน 4-5 คน เวลาว่างแสดงก็จะลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปเล่น”

สำหรับคำถามว่าเรียนแพทย์ก็หนักอยู่แล้วทำไมยังมาทำตรงนี้ เอกให้เหตุผลว่าโดยส่วนตัวแล้วเขาไม่สามารถตั้งใจเรียนเพียงอย่างเดียวได้ การได้แบ่งเวลา มาทำสิ่งตัวเองรัก ได้เล่นดนตรีกับเพื่อน ๆ เป็นการช่วยบาลานซ์ให้เขารู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกจัดสรรเวลาให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

“การเล่นดนตรีและทำกิจกรรมตรงนี้ช่วยในเรื่องขอพต์สก็ล อย่างพอเราเล่น เปลี่ยนวงไปเรื่อย ๆ ได้เล่นกับนักดนตรีหลายคน แต่ละคนเขาก็เก่งและมีนิสัยการทำงานเป็นทีมได้ดีมาก ๆ นอกจากนี้เรายังสามารถเรียนรู้จากกันและกันได้อีกด้วย การเล่นดนตรีจึงเป็นการฝึกพัฒนาขอพต์สก็ล ซึ่งในโลกของการทำงาน คนที่เป็นหมอกก็ต้องร่วมงานกับบุคลากรทางการแพทย์ฝ่ายอื่น ๆ ด้วย ผมคิดว่าเราสามารถนำประสบการณ์และทักษะจากตรงนี้ไปใช้ประโยชน์ได้ในอนาคต” ■

สนใจกิจกรรมของฝ่ายดนตรีสากล Instagram: @mdcumusic

“เข็มนวันอานันทมหิตล”

น้ำใจ ... สร้างกุศล สานสายใจชาวไทย
ร่วมสนับสนุนงานด้านสุขภาพในสังคมไทย

“เข็มนวันอานันทมหิตล” จัดทำขึ้นเพื่อระลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิตล พระอัฐมรามาธิบดินทร ผู้พระราชทานกำเนิดคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องใน “วันอานันทมหิตล” ซึ่งเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิตล พระอัฐมรามาธิบดินทร ซึ่งตรงกับวันที่ 9 มิถุนายน ของทุกปี

“เข็มนวันอานันทมหิตล” จัดทำขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ชาวไทยมีส่วนร่วมสนับสนุนงานด้านสุขภาพและสาธารณสุขของไทย โดยนำรายได้สมทบมูลนิธิอานันทมหิตล มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก สภากาชาดไทย สงเคราะห์ผู้ป่วยยากไร้ พระภิกษุอาพาธ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย รวมทั้งสนับสนุนกิจกรรมจิตอาสา ของสโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังนำไปช่วยเหลืองานด้านการแพทย์และสาธารณสุขตามสถานการณด้านสุขภาพในแต่ละปี



๒๕๔๕



๒๕๔๖



๒๕๔๗



๒๕๔๘



๒๕๔๙



๒๕๕๐



๒๕๕๑



๒๕๕๒



๒๕๕๓



๒๕๕๔



๒๕๕๕



๒๕๕๖



๒๕๕๗



๒๕๕๘



๒๕๕๙



๒๕๖๐



๒๕๖๑



๒๕๖๒



๒๕๖๓



๒๕๒๘

เข็มนวันอานันทมหิตล

- พ.ศ. 2490 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยถือกำเนิดขึ้นจากพระราชปรารภ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิตล พระอัฐมรามาธิบดินทร ในการผลิตแพทย์เพิ่ม
- พ.ศ. 2528 ฝ่ายกิจการนิสิตได้ดำเนินการจัดทำ “เข็มนวันอานันทมหิตล” โดยเริ่มตั้งขึ้นในเดือนมิถุนายน พ.ศ.2528 โดย รศ.นพ.ปริดา ทศนประดิษฐ์ อดีตคณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งรองคณบดี ฝ่ายกิจการนิสิต ได้ริเริ่มจัดทำขึ้นในรูปแบบของสตีกเกอร์ ต่อมาได้มีการพัฒนาจนกระทั่งเป็นเข็มดังในปัจจุบัน
- การดำเนินงานจัดทำ “เข็มนวันอานันทมหิตล” อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบของสโมสรนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



๒๕๖๔



๒๕๖๕

แนวคิดเข็มวันอานันทมหิดล

• พ.ศ. 2559 – ปัจจุบัน ได้พัฒนารูปแบบ “เข็มวันอานันทมหิดล” โดยเพิ่มดอกกุหลาบ ซึ่งสื่อถึงความรักและความจงรักภักดีที่ชาวแพทยจุฬาฯ มีต่อ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร

• พ.ศ. 2564 “เข็มวันอานันทมหิดล 2564” **น้ำใจ...สร้างกุศล : ONE SHOT SAVES LIVES** หนึ่งเข็ม...เพื่ออีกเข็ม มีแนวคิดเพื่อช่วยบรรเทาสถานการณ์โควิด-19 ที่กำลังแพร่ระบาดไปทั่วโลก รายได้ส่วนหนึ่งนำไปสมทบทุนโครงการวิจัยและพัฒนาวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 โดยศูนย์วิจัยวัคซีน (Chula VRC)

• พ.ศ. 2565 “เข็มวันอานันทมหิดล 2565” **น้ำใจ...สร้างกุศล : YOUR FEELINGS MATTER** รู้สึก...ทุกความรู้สึก สร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิตที่กำลังคุกคามสุขภาพของคนไทยเพิ่มขึ้น รายได้ส่วนหนึ่งนำไปสนับสนุนการรักษาผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จัดซื้อเครื่อง rTMS (Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation) เครื่องกระตุ้นสมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า



๒๕๖๖

การออกแบบ “เข็มวันอานันทมหิดล” มีการพัฒนารูปแบบเรื่อยมา

รูปแบบของ “เข็มวันอานันทมหิดล 2566” เป็นโลหะทองเหลืองสีทองเงา เส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5 ซม. โดยได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้อัญเชิญพระบรมรูปพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร ซึ่งประดิษฐานด้านหน้าอาคาร อบรม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมทั้งมีตราพระเกี้ยวสีทองอันเป็นสัญลักษณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฐานของเข็มกลัดเป็นรูปพวงมาลาประดับด้วยดอกกุหลาบสีฟ้า เป็นการผสมผสานระหว่างกุหลาบสีน้ำเงินอันหมายถึงความรักที่มั่นคงและสมหวัง ผสานกับดอกกุหลาบสีขาวอันหมายถึงความรักที่บริสุทธิ์และจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน นับเป็นความหมายที่งดงาม ทรงคุณค่า บ่งบอกถึงความรักที่จริงใจและเปี่ยมไปด้วยความมั่นคง ซึ่งตรงกับสีของวันศุกร์ซึ่งเป็น “วันอานันทมหิดล 2566” ด้านหน้าของพวงมาลา มีตัวอักษรคำว่า “วันอานันทมหิดล 2566” ด้านหลังมีตัวอักษรคำว่า “คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย”

• พ.ศ. 2566 “เข็มวันอานันทมหิดล 2566” **น้ำใจ...สร้างกุศล : EYES NEED YOU ต่อสายตา ด้วยสายใจ** สร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพดวงตาและโรคทางจักษุวิทยาซึ่งนับวันยิ่งเพิ่มมากขึ้นจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป รายได้ส่วนหนึ่งนำไปสนับสนุนจัดซื้อเลนส์แก้วตาเทียมสำหรับผ่าตัดให้แก่ผู้ป่วยในโครงการหน่วยแพทย์ จักษุศัลยกรรม สภากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

น้ำใจ....สร้างกุศล
เข็มอันเปรียบเสมือนเครื่องเตือนใจ
ในการช่วยเหลือผู้อื่น

จัดทำ 2 แบบ ได้แก่

- เข็มเดี่ยว มูลค่า 150 บาท (จัดส่งฟรี)
- เข็มชุด 3 เข็ม มูลค่า 250 บาท (จัดส่งฟรี)

สามารถบริจาคได้โดยตรงที่

*งานประชาสัมพันธ์และจัดหารายได้ ห้อง 101 ชั้น 1 อาคารอานันทมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*อาคารวิโรจนาถวงศ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

บริจาคผ่าน QR-Code เพื่อลดหย่อนภาษีอัตโนมัติ และรับใบรับเงินบริจาค (E-Donation)



“สังคมแห่งการให้” รวมน้ำใจสู่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คุณสมโภชน์ อาหุนัย มอบเงินบริจาคจำนวน 6,431,012 บาท เป็นกุศลแด่คุณแม่วีไล อาหุนัย เพื่อเครื่องมือแพทย์ ฝ่ายวิสัญญีวิทยา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี รศ.พญ.อรลักษณ์ รอดอนันต์, รศ.พญ.ภัณฑิลา หุทัยวิจิตรโชค, ผศ.(พิเศษ)นพ.ธรรมศักดิ์ ทวีชตรี ฝ่ายวิสัญญีวิทยา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ ผศ.(พิเศษ)นพ.สุรินทร์ อัครวิฑูรทิพย์ ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายบริการวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมรับมอบ ณ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

คุณทรง-คุณสมใจ มหพันธ์ และคุณศุภชัย-คุณบุษดี เจียรวนนท์ มอบเงินบริจาคจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อหน่วยโรคปอด ฝ่ายอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี อ.นพ.ธิติวัดน์ ศรีประสาธน์ ฝ่ายอายุรศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ พว.ลวารรณ สรสิทธิ์รุ่งสกุล รับมอบ ณ หอผู้ป่วย ชั้น 23 โซน C อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



คุณสมเกียรติ ศิริชาติไชย บริจาคเงินสมทบทุนจำนวน 2,000,000 บาท เพื่อการจัดสร้างอาคารศูนย์บูรณาการ บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี รศ.นพ.จันทชาย สิทธิพันธุ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และ ผศ.พญ.ยุวรีย์ พิเชตโชค รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ฝ่ายยุทธศาสตร์องค์กรและทรัพยากรบุคคล รับมอบ ณ ศาลาทินทต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



คุณโอเล็ด บาร์ลิสซา มอบเงินบริจาคจำนวน 1,100,000 บาท เพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็งกระดูกและเนื้อเยื่อ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี ผศ.นพ.กฤษณ์ เจริญลาภ ฝ่ายออร์โธปิดิกส์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย รับมอบ ณ ศาลาทินทต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



คุณสมศักดิ์ เพ็ชรทวีพรเดช ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท วีเอสที อีซีเอส (ประเทศไทย) จำกัด และบริษัทคู่ค้า มอบเงินจำนวน 2,000,000 บาท จากกิจกรรม VST ECS GOLF CHARITY 2022 เพื่อสนับสนุนการพัฒนาการรักษาโรคมะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยเอง และสนับสนุนการวิจัยของศูนย์ความเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดมะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี อ.นพ.ไตรรักษ์ พิสิทธิ์กุล หัวหน้ากลุ่มวิจัยพัฒนาแอนติบอดีเพื่อการรักษามะเร็ง ศูนย์ความเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดมะเร็ง และผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาเชิงระบบ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับมอบ ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 ตึกอำนวยการ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณพิชัย จิราธิวัฒน์ กรรมการบริหารกลุ่มเซ็นทรัล ร่วมปลูกต้นไม้ (ชมพู่พันธุ์ทิพย์) และแจกจ่ายพันธุ์กล้าไม้ (ดอกแก้วและดอกพุด) จำนวน 1,220 ต้น จากกิจกรรมโครงการ “Central Tham Love The Earth” โดยกลุ่มเซ็นทรัล ได้จัดกิจกรรมขึ้นเพื่อสานต่อนโยบายสนับสนุนโครงการปลูกต้นไม้ล้านต้นร่วมกับกรุงเทพมหานคร และเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้สังคม และมอบเงินสนับสนุนงบประมาณโครงการ Help Thai Fight COVID-19 พร้อมด้วยอุปกรณ์การแพทย์ และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เป็นมูลค่า 5,709,960 บาท ให้แก่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมี รศ.นพ.จันทชาย สิทธิพันธุ์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมด้วย รศ.ดร.นพ.จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์ และคุณชัชชาติ สิทธิพันธุ์ ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร รับมอบ ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 ตึกอำนวยการ อาคารภูมิสิริมังคลานุสรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คุณเสถียร เสถียรจริยวงศ์ ประธานบริษัท คอมพิวเตอร์แอนดีพีทีเตอร์ จำกัด บริจาคเงินจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อผู้ป่วยศัลยกรรมประสาทและผู้ป่วยสามัญ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี **รศ.นพ.กฤษณพันธ์ บุญยะรัตเวช** ฝ่ายศัลยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย รับมอบ ณ ศาลาทินทต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



บริษัท ราช พอล จำกัด โดย**คุณสุกัญญา วณิชจักรวงศ์** และ**คุณปริษา ไพโรภักทรกุล** มอบหุ่นยนต์บริการให้แก่ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย จำนวน 2 ตัว มูลค่า 630,000 บาท โดยมี **ศ.ดร.เสริชย์ โชติพานิช** รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายกายภาพ **พ.อ.นพ.วิริสสร วงศ์ศรีชนาลัย** ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้านบริหารกายภาพ และ **ผศ.(พิเศษ)นพ.มนินธ์ อัสวจินตจิตร** ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้านบริหารพื้นที่ ร่วมรับมอบ ณ ศาลาทินทต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

คุณชมศจี เตชะรัตนประเสริฐ กรรมการบริหารโรงพยาบาลนทร์ เฮาส์ สามย่าน นำรายได้จากการจัดกิจกรรมพิเศษ Tribute to our.. “หม่อมน้อย” แต่หม่อมหลวงพันธุ์เทวนพ เทวกุล นำผลงานการกำกับภาพยนตร์ของ “หม่อมน้อย” มาขายในโปรแกรมพิเศษเฉพาะวันที่ 2 ตุลาคม 2565 โดยนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย มอบเงินจำนวน 28,367.29 บาท เพื่อสนับสนุนการพัฒนารักษาโรคมะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยเอง และสนับสนุนการวิจัยของศูนย์ความเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดมะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี **อ.นพ.ไตรรักษ์ พิสิษฐ์กุล** หัวหน้ากลุ่มวิจัยพัฒนาแอนติบอดีเพื่อการรักษามะเร็ง ศูนย์ความเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดมะเร็ง และผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาเชิงระบบ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับมอบ ณ ศาลาทินทต โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



รศ.ดร.จรีภรณ์, คุณภัทรภร และคุณภูริฉัตร เมชินไกรลาส มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสนับสนุนงานบริการและงานวิจัย มูลนิธิคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ และฝ่ายอายุรศาสตร์ หน่วยทางเดินอาหาร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี **ศาสตราจารย์ นพ.พินิจ กุลละวณิชย์** ประธานกรรมการมูลนิธิคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ และ **ศ.ดร.นพ.สมบัติ ตริประเสริฐสุข** อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับมอบ ณ ศูนย์ส่องกล้องระบบทางเดินอาหาร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

คุณวิภา อัสวเทววิช มอบเงินจำนวน 50,000 บาท เพื่อสนับสนุนหลักสูตรนานาชาติระดับบัณฑิตศึกษา ของสำนักบริหารวิชาการสุขภาพโลก School of Global Health, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University (SGH) โดยมี **ศ.นพ.สุทธิพงศ์ วัชรสินธุ** ประธานคณะกรรมการสำนักบริหารวิชาการสุขภาพโลก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รับมอบ ณ สำนักบริหารวิชาการสุขภาพโลก ชั้น 3 ตึกอำนวยการมหิดล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



คุณดวงฤทัย ตติยวงศ์ไพบูลย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท วีเค อินโนเวชั่นส์ จำกัด และ**คุณอุษา ผูกพันธ์** ผู้อำนวยการฝ่ายองค์กรสัมพันธ์และภาพลักษณ์กลุ่มเซ็นทรัล (ในนามศูนย์พักคอย by เซ็นทรัลท่า) มอบชุด PPE จำนวน 5,000 ชุด เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์พักคอย by เซ็นทรัลท่า และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย โดยมี **ผศ.พญ.ยุวรีย์ พิเชิดโชค** รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายยุทธศาสตร์องค์กรและทรัพยากรบุคคล พร้อมด้วย **ผศ.นพ.กวิรัช ตันติวงษ์** รองคณบดีฝ่ายกายภาพ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ **ผศ.นพ.ภานุวัฒน์ ชุตินวงศ์** รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ รับมอบ ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 ตึกอำนวยการมหิดล คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ■

ข่าวสารกิจกรรมและความเป็นไปรอบรั้วโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ได้รับรางวัล Best Brand Performance on Social Media สาขา Hospital

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้รับรางวัล Winner ของกลุ่มรางวัล Best Brand Performance on Social Media สาขา Hospital (แบรนด์ที่ทำผลงานยอดเยี่ยมบนโซเชียลมีเดีย สาขา กลุ่มธุรกิจบริการทางการแพทย์) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 โดยมี **ผศ.พญ.สุรัญชญา เลิศศิริโสภณ** ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ด้านสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนเข้ารับรางวัลในงาน Thailand Social Awards ครั้งที่ 11 ซึ่งจัดโดยบริษัท ไวซ์ไซท์ (ประเทศไทย) จำกัด เพื่อมอบรางวัลให้แก่องค์กรที่มีการใช้โซเชียลมีเดียอย่างสร้างสรรค์ เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 ณ TRUE ICON Hall, ICONSIAM



แถลงข่าวเปิดงาน จุฬาฯ สัปดาห์วันนอนหลับโลก ครั้งที่ 6 Chula World Sleep Day 2023

ศูนย์นิตราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย แถลงข่าวเปิดงาน “วันนอนหลับโลก” World Sleep Day 2023; Sleep is Essential for Health ภายใต้แนวคิด การนอนเป็นสิ่งสำคัญ นอนดีทุกวันสุขภาพแข็งแรง โดยมี **รศ.นพ.ฉันทชัย สิทธิพันธ์ุ** ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย **รศ.พญ.นฤชา จิระกาลวสาน** หัวหน้าศูนย์นิตราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย **นพ.สุธรรม เศรษฐวรรังศ์** ผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลสวนเบญจกิติ 84 พรรษา **นพ.อุดม อิศวตมางกูร** ผู้แทนอธิบดีกรมอนามัย และ **รศ.นพ.ทยาท ดิสุตจิต** นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย ร่วมแถลงข่าว เมื่อวันที่ 7 มีนาคม พ.ศ. 2566 ณ โถงชั้น M อาคารรัตนวิทยาพัฒน์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย



มีกิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น นิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการนอน การจัดแสดงวิดีโอที่ค้นพบแล้ว ประสพการณ์ของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาโรคจากการนอนหลับแล้วมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การจัดทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญออกตรวจพร้อมให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาเรื่องการนอน และเสวนาให้ความรู้ เปิดให้ประชาชนร่วมทำกิจกรรมโยคะฝึกลมหายใจ และออกกำลังกายเพื่อช่วยให้อารมณ์ดีมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เป็นต้น

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์รับประกาศนียบัตร “สถานพยาบาลที่ผ่านการรับรองกระบวนการคุณภาพขั้นก้าวหน้า”

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย รับประกาศนียบัตร “สถานพยาบาลที่ผ่านการรับรองกระบวนการคุณภาพขั้นก้าวหน้า” จากสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) ในการประชุมวิชาการประจำปี HA National Forum ครั้งที่ 23 โดยมี **รศ.ดร.นพ.ม.ล.เกรียงศักดิ์ สนิทวงศ์** รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ฝ่ายบริการ เป็นตัวแทนเข้ารับประกาศนียบัตร เมื่อวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2566 ณ ห้องประชุม Grand Diamond Ballroom ชั้น 2 ศูนย์การประชุมอิมแพค ฟอรัม เมืองทองธานี อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี





ผู้นำจาก 9 ภาคร่วมเสวนาการสร้างเสริมสุขภาพในองค์กรสู่ความยั่งยืน Chula Health and Well-being at Work Forum 2023

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ร่วมกับสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จัดงานเสวนาวิชาการ Chula Health and Well-being at Work Forum 2023 ในหัวข้อ “Workplace Health Promotion toward Sustainability: การสร้างเสริมสุขภาพในองค์กรสู่ความยั่งยืน” ภายใต้ในงานได้รับเกียรติจากผู้บริหารจาก 9 ภาคร่วมได้แก่ **รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์** คณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย พร้อมด้วย **นพ.นพพร ชื่นกลิ่น**

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) **นพ.ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์** อธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข **คุณสุภาพร จันทร์จำเริญ** รองอธิการบดีด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์และพัฒนาองค์กร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย **คุณสุรงค์ บูลกุล** รองประธานกรรมการหอการค้าไทย **ดร.บวรนนท์ ทองกัลยา** ประธานกรรมการและที่ปรึกษา สมาคมการจัดการงานบุคคลแห่งประเทศไทย **คุณศันสนา สุขะนันท์** รองกรรมการผู้จัดการ ผู้บริหารสายงานทรัพยากรบุคคล บมจ. ธนาคารกสิกรไทย **คุณจักริน แต่ไพสิฐพงษ์** รองกรรมการผู้จัดการใหญ่บริหาร

สำนักกิจกรรมเพื่อสังคม บมจ. เบทาโกร และ **คุณศรินทร์รา วงศ์ศุภลักษณ์** หัวหน้าคณะผู้บริหาร กลุ่มด้านทรัพยากรบุคคล บมจ. ทู คอร์ปอเรชั่น ร่วมเป็นวิทยากรพิเศษในงาน โดยมี **ดร.นพ.เจตน์ รัตนจิณะ** อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคจากการทำงาน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นผู้ดำเนินรายการ เมื่อวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2566 ณ ห้องประชุม 302 ชั้น 3 อาคารรัตนวิทยาพัฒนา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

จุฬาฯ แลกเปลี่ยนความก้าวหน้านวัตกรรม “เซลล์บำบัดมะเร็ง CAR-T cell” โอกาสใหม่ของผู้ป่วยมะเร็งของไทย



แพทย์จุฬาฯ ร่วมงานวันครบรอบ 106 ปี สถาปนาจุฬาฯ

รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมด้วย **อ.นพ.ไอศวรรย์ เพชรล่อเหลียน** ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายนวัตกรรมการศึกษาและสารสนเทศ **ผศ.พญ. อธิฐาน เอียดสกุล** ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษา **รศ.พญ.โสฬพัทธ์ เหมรัญชโรจน์** ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายนวัตกรรมการศึกษาและสารสนเทศ และเจ้าหน้าที่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปร่วมพิธีตัดกษาตรพระสงฆ์ และวางพุ่มดอกไม้ถวายสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระปิยมหาราช และสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า เนื่องในวันครบรอบ 106 ปี แห่งการสถาปนาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2566 ณ พระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระปิยมหาราชและสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ■

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดเสวนาวิชาการ Chula the Impact ครั้งที่ 17 เรื่อง “ความก้าวหน้านวัตกรรม เซลล์บำบัดมะเร็ง CAR-T cell: โอกาสใหม่ของผู้ป่วยมะเร็งของไทย” โดยมี **รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธุ์** คณบดี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย **Prof. Seiichi Matsuo, MD PhD** อธิการบดี Tokai National Higher Education and Research System มหาวิทยาลัยนาโกยะ ประเทศญี่ปุ่น และ **Prof. Hiroshi Kimura, MD PhD** คณบดี School of Medicine มหาวิทยาลัยนาโกยะ ประเทศญี่ปุ่น กล่าวถึงความร่วมมือกันในการพัฒนางานวิจัยเซลล์บำบัดมะเร็ง ความร่วมมือนี้ช่วยให้การวิจัยดำเนินไปอย่างก้าวกระโดดและประสบความสำเร็จในที่สุด ซึ่งจะเป็พื้นฐานไปสู่การวิจัยและพัฒนาวัตกรรมใหม่ ๆ ร่วมกันต่อไปในอนาคต โดย **ศ.ดร.จักรพันธ์ สุทธิรัตน์** รองอธิการบดีด้านการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เป็นผู้เปิดการเสวนา เมื่อวันที่ 28 มีนาคม พ.ศ. 2566 ณ ห้องประชุมสารนิเทศ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4 วิธีออกกำลังกาย ที่คลายความกังวลได้เป็นอย่างดี

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มักมีความวิตกกังวลและใช้ชีวิตอยู่ภายใต้ความเครียดเป็นประจำ ทั้งจากการทำงาน การเงิน หรือความสัมพันธ์ แต่ไม่รู้วิธีบำบัดหรือขจัดความรู้สึกเหล่านั้นออกไป ปลดปล่อยสะสมไว้จนเกิดภาวะ ซึมเศร้า หรือเกิดโรคต่าง ๆ ที่รบกวนชีวิตประจำวัน ขอแนะนำวิธีกำจัดความวิตกกังวลด้วยการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะไม่หนักมากหรือใช้เวลาสั้น ๆ แต่ก็ช่วยลดความวิตกกังวลลงได้จริง



1 คาร์ดิโอ 10 นาที

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้เลือดสูบฉีด หัวใจเต้นแรง จะช่วยคลายความกังวลได้เป็นอย่างดี ลองจับเวลาทำท่าง่าย ๆ อย่าง วิ่งอยู่กับที่ 1 นาที สลับเดินเร็วอยู่กับที่ 1 นาที ทำจนครบ 10 นาที หรือ วิ่งขึ้น-ลงบันไดติดต่อกัน 10 นาที (พักเมื่อเหนื่อยสุด ๆ) ก็ช่วยได้แล้ว



2 ฝึกโยคะ

กิจกรรมเบา ๆ เน้นการค้างท่าอย่างโยคะก็ช่วยบำบัด ความเครียดหรือความวิตกได้เช่นกัน ข้อดีของการฝึกโยคะคือทำให้รู้สึก สงบทั้งกายและใจ ช่วยลดคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนความเครียด ใครยังไม่เคยฝึกก็ลองเปิดหาคลิปง่าย ๆ ใน YouTube แล้วทำตามเท่าที่ไหว



3 ลูกขึ้นเต้าน

การเต้นเป็นการออกกำลังกายคาร์ดิโอรูปแบบหนึ่งซึ่ง นอกจากช่วยลดน้ำหนักได้แล้ว การเต้นยังมาพร้อมความสุข ที่ช่วยให้ อารมณ์ของเราดีขึ้น และผ่อนคลายความตึงเครียดระหว่างวันได้เป็นอย่างดี ลองขยับตัวลูกขึ้นมาเต้นสัก 2-3 เพลง รับรองว่าจะอารมณ์ดี ขึ้นทันตาเห็น



4 เดินกลางแจ้ง

แน่นอนว่าการเดินถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเดินช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ ก็ตาม และจะดียิ่งขึ้นไปอีกถ้าหากเราสามารถเดินสูดอากาศบริสุทธิ์กลางแจ้งได้สัก 15-20 นาที เพื่อให้จิตใจ ผ่อนคลายสบาย ๆ สร้างความกระปรี้กระเปร่า และช่วยปรับอารมณ์ ให้ดีขึ้น

4 พิกัดอิมอรอยเช้าจรดค่ำ เพลินได้ทั้งวันที่ศาลาแดง

ย่านศาลาแดงที่อยู่ห่างจากโรงพยาบาลจุฬาฯ ไปเพียงไม่กี่นาทีที่มีเสน่ห์นัก เพราะเต็มไปด้วยร้านเก๋ ๆ มากมายซึ่งเราสามารถฝากท้องและหาที่นั่งพักกายพักใจในบรรยากาศดี ๆ ได้ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ แต่จะเข้าร้านไหนช่วงเวลาใดดี เราเลือกร้านเด็ดที่เป็นไฮไลต์มาฝากกันแล้ว



เช้า-สาย
มาได้ตลอด



รับรองว่าวันนั้นของคุณจะสดใสไปตลอดทั้งวันหากได้เริ่มต้นด้วยอาหารดี ๆ สำหรับมือเช้าและมือสายต้องยกให้ Toby's ร้านสไตล์ออสตรเลีย ช่วงเวลาเช้าตรู่ที่นี้แสงสวยมาก นอกจากเสิร์ฟกาแฟคุณภาพแล้วยังมีเมนูอาหารหลากหลายให้เลือกด้วย แนะนำให้ลอง Breakfast Board ที่จัดเต็มมาก เพราะมีทั้งเมนูไข่ที่เลือกปรุงได้ตามชอบ เสิร์ฟพร้อมกับสโมกแฮม แชมอนรมควัน แอโวคาโด เบอริร์ริส และขนมปังขาวโรต หรือจะเลือกเป็นเมนูฮิตอย่าง Egg Mikado ที่เป็นโทสต์หน้าแฮมอนรมควันกับแอโวคาโดสเปรด อร่อยและรสชาติสวยมาก ทั้งยังมีเมนูขนม พิซซ่า และพาสตาอีกหลายรายการ แต่หากไม่มีเวลามากนักทางร้านก็มีบริการเทกอะเวย์ให้ Grab ออกไปด้วยนะ



มือเที่ยง-บ่ายนี้
ต้องจานด่วน



ถ้ามีเวลาน้อยสำหรับมือกลางวัน การรับประทานอาหารจานด่วนดูเป็นทางเลือกที่ดี แล้วใครบ้างจะไม่รักข้าวมันไก่ ร้าน Xian Chicken Rice เป็นข้าวมันไก่สูตรไต้หวัน บรรยากาศร้านนี้ตกแต่งอย่างสวยเก๋สไตล์จีน โทนสีที่นี้ตัดตรงนุ่มชุ่มฉ่ำ ข้าวมันหอมเรียงเม็ดสวย แกรมยังมีน้ำจิ้มให้ถึงสองแบบ คือ น้ำจิ้มเต้าเจี้ยว และน้ำจิ้มพริกแดง ซึ่งอร่อยทั้งคู่ แนะนำให้ลองสั่งคะน้าย่องกงผัดน้ำมันหอย และไก่ผัดพริกเกลือแสนอร่อยมารับประทานด้วยกันรับรองถูกใจ ใครที่ชอบข้าวมันไก่ต้องห้ามพลาด เหมาะสำหรับเป็นมือเที่ยงจานด่วน ๆ ที่สุด



พักชิลกัน
ยามบ่าย



ถ้ามีเวลาร่างพักเบรกช่วงบ่าย คาเฟ่ชิล TKT's Row House คือคำตอบ กับสารพัดเมนูให้เติมความหวานสดชื่น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มอย่าง Brown Sugar Bubble เมนูโกโก้ หรือนมเย็นรสชาติต่าง ๆ และยังมีเครื่องดื่มสดชื่นโดนตกับขนมสีแสนน่ารัก ที่แถมยังทำให้อารมณ์แจ่มใสแล้ว แถมรสชาติยังดีต่อใจไม่น้อย เป็นอีกร้านที่เข้ามาแล้วรู้สึกว่าคุณชีวิตช่างน่ารื่นรมย์เหลือเกิน เพราะฉะนั้นใครอยากหาที่นั่งพักใจและอยากเติมความหวานสดชื่นเชิญแวะมาได้เลย



แซ่บสังสรรค์
ช่วงเย็น



ร้านส้มตำสุดแซ่บอร่อยระดับติดอยู่ในลิสต์ของมิชลินไกด์ ร้านส้มตำเด้อ สาขาศาลาแดงแห่งนี้ถือเป็นสาขาแรกซึ่งเปิดมายาวนานมาก แต่รู้ไหมว่า เขาเพิ่งปรับโฉมร้านใหม่ทั้งหมด แกรมเมนูก็ยังปรับใหม่ด้วย ใครที่เคยติดใจความแซ่บของส้มตำเด้อแต่ไม่ได้ไปมานานแล้ว เห็นที่ต้องกลับมาลองชิมอาหารและสัมผัสบรรยากาศร้านใหม่ที่สุดใสและทันสมัยขึ้นอีกด้วย

นอกจาก 4 ร้านเด็ดที่เราแนะนำมานี้ ศาลาแดงยังเต็มไปด้วยร้านอาหารดี ๆ หลากหลายสไตล์อีกมาก ซึ่งเราสามารถไปเดินสำรวจเพื่อฝากท้องและใช้เวลาชิลเพลินกันได้ทั้งวันตั้งแต่เช้าจรดค่ำแน่นอน

แยกขยะได้ประโยชน์ ขวดเปล่าจากคณะแพทย์ฯ ไม่สูญเปล่า

“
ขวดพลาสติกเปล่า
จากคณะแพทย์ฯ 862.45 กิโลกรัม
คิดเป็นจำนวนราว ๆ
60,371.5 ขวด
นำไปผลิตผ้าห่ม
ต้านภัยหนาวเพื่อเด็ก ๆ ได้
 ”

ภาพประกอบ : ณัชชา วรรณโพธิ์
 นิสิตแพทย์ ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การร่วมมือแยกขยะได้ประโยชน์มากกว่าที่คิด “**ฝน-กรรณทิพย์ ทิววัฒน์**” เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานทั่วไป P7 หน่วยอาคารสถานที่ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล่าถึงโครงการดี ๆ ล่าสุดด้วยความภูมิใจกับโครงการชื่อว่า “ขวดเปล่าไม่สูญเปล่า” ที่ร่วมมือกับองค์กรภายนอก โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือแยกขยะเพื่อสิ่งแวดล้อม ก่อนนำไปผลิตเป็นผ้าห่มส่งต่อให้เด็ก ๆ ในพื้นที่ห่างไกล ซึ่งคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ส่งมอบขวดพลาสติกเปล่าไปใช้ประโยชน์ในการนี้มากกว่า 60,000 ขวดนับตั้งแต่เริ่มจนจบโครงการ

“เรามีหน้าที่ดูแลสถานที่ และทำเรื่องการคัดแยกขยะตามนโยบายของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่แล้วค่ะ เริ่มจากว่าจะทำอย่างไรให้ปริมาณขยะเหลือทิ้งลดลง เราเลยเริ่มคัดแยกขยะในคณะฯ ใช้เวลาหลายปีจนเป็นรูปเป็นร่าง อย่างขยะเศษอาหารก็นำไปทำเป็นสารบำรุงดิน ส่วนขวดพลาสติกที่แยกออกมาได้จำนวนมากเราก็นำไปเข้าร่วมโครงการ เบื้องต้นได้ทำประชาสัมพันธ์ในกลุ่มนิสิตก่อน โดยบอกน้อง ๆ ว่าเรามีโครงการนี้นะ น้อง ๆ ก็สนใจแล้วช่วยกัน บางคนบอกว่าตั้งใจเก็บมาให้พี่ฝนเอาไปทำบุญเลย”

คุณฝนกล่าวอย่างชื่นชมถึงกำลังสำคัญของภารกิจนี้อีก 2 ท่าน คือ ผศ.นพ.กวีรัช ตันติวงษ์ รองคณบดี ฝ่ายกายภาพ และ รศ.ดร.สรัญญา เฮงพระพรหม ผู้ช่วยคณบดี ฝ่ายกายภาพ ซึ่งเป็นผู้เริ่มทำโครงการคัดแยกขยะตั้งแต่แรก นอกจากนี้ยังมีทีมพ่อบ้านและแม่บ้าน ผู้ที่ทำหน้าที่คัดแยกขยะ ทำความสะอาดซังน้ำหนักร่วมส่งให้บริษัท ไฮโดร ไฮจีนิก จำกัด จากนั้นขวดพลาสติกจะถูกนำไปผลิตเป็นเส้นใย ส่งต่อไปยังวัดจากแดง จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อตัดเย็บเป็นผ้าห่มให้เด็ก ๆ ได้ใช้ต่อไป โดยส่งไปที่โรงเรียนนิคมไพรดาหมอนอินทนนท์ ห้องเรียนเคลื่อนที่ บ้านแม่กลางหลวง ในจังหวัดเชียงใหม่ และที่โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนฯ จังหวัดตาก

“สิ่งที่ฝนภูมิใจคือเราสามารถแยกได้จริง แม้แต่เราเองยังเปลี่ยนจากคนที่ไม่เคยคิดจะแยกขยะมาเป็นคนที่แยกขยะเสมอ ทำให้ตอนนี้รู้แล้วว่าขวดพลาสติกทำประโยชน์ได้มาก ดีกว่าทิ้งไปเปล่า ๆ เราช่วยเหลือคนอื่นได้จากโครงการคัดแยกขยะของเรา ซึ่งยังคงดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง และอาจขยายผลจากที่เราทำสำเร็จแล้วไปสู่โรงพยาบาลด้วย”

สำหรับ “ขวดเปล่าไม่สูญเปล่า” เป็นโครงการที่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการกับทางกลุ่มเซ็นทรัล ผลิตผ้าห่มกันหนาวจากขวดพลาสติก ทำให้เกิดกิจกรรมร่วมเปิดจุดบริการรับขยะขวดพลาสติก PET และ HDPE ทุกช่องทาง เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2565 ถึงวันที่ 31 มกราคม 2566 ได้ยอดรวมทั้งสิ้น 271,026 ขวดตลอดโครงการ ซึ่งมี 60,371.5 ขวดของคณะฯ อยู่ในตัวเลขยอดรวมนี้ และทั้งหมดก็มาจากการร่วมมือร่วมใจของทุกคน ■





โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภาการแพทย์

ปณิธานแห่งโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
คือมอบการรักษาพยาบาลที่ดีที่สุดแก่ประชาชนทุกระดับ
ด้วยความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ เอื้ออาทร

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของธารน้ำใจที่ไม่สิ้นสุด

ด้วยการสมทบทุน “กองทุน 30 พฤษภาคม”

เพื่อสนับสนุนการรักษาพยาบาล ผู้ป่วยด้อยโอกาส และพระภิกษุสามเณรอาพาธ



สแกน QR Code เพื่อบริจาคผ่าน
Mobile Banking Application
ระบบ e-Donation

สามารถลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า
ในนามเจ้าของบัญชีเท่านั้น โดยไม่ต้อง
ส่งหลักฐานการโอนเงินเพื่อขอรับใบเสร็จ

ความสุขของการให้ ความงดงามของการแบ่งปัน





น้ำใจ...สร้างกุศล

ขอเชิญร่วมบริจาค บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี วันอานันทมหิดล ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาสภากาชาดไทย

เลขที่บัญชี 045-508231-4

เพื่อหารายได้สมทบ มูลนิธิอานันทมหิดล, มูลนิธิสงเคราะห์เด็ก สภากาชาดไทย,
ช่วยเหลือ พระภิกษุสงฆ์อาพาธ ผู้ป่วยยากไร้ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย,
หน่วยแพทย์จิตเวชัลยกรรม สภากาชาดไทย ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
และภาควิชาจิตเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สแกนผ่าน QR-Code เพื่อลดหย่อนภาษีอัตโนมัติ
และรับใบรับเงินบริจาค (E-Donation)



รายละเอียดการบริจาค

สอบถามรายละเอียด ☎ : 0-2256-4183 LINE : prmdcu