

บอกเล่า เก้าสิบ

กิจที่ผู้ประพฤติ ยังไม่เคยเสียใจ

อ. นพ. ชัยวุฒิ สววิบูลย์

ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล

มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

๑ เห็นห่างโมหะร้อน
สละสอเสียดมารณา
คำหยาบจาบจ้วงอา-
ไปหมื่นนินทาบาย

ริษยา
ใส่ร้าย
มาตขู่ เบียดเบียน
โทษให้ผู้ใด

(โคลงสุภาษิตนฤมุนาการ พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว)

สวัสดีครับชาวเวชบำบัดวิกฤตทุก ๆ ท่าน ฉบับนี้
เรากลับมาพบกันอีกครั้งหนึ่ง เริ่มต้นด้วยโคลงสุภาษิต
นฤมุนาการ (กิจที่ผู้ประพฤติยังไม่เคยเสียใจ) ในบทที่ 2
ต่อจากฉบับที่แล้ว เพื่อจะเป็นคติเตือนใจพวกเรา **ให้มีสติ**
ในการใช้วาจา ทั้งกับเพื่อนร่วมงานและผู้ป่วย เพราะ
ในยุคปัจจุบันนี้ซึ่งถือว่าเป็นยุค 4G หรือยุคของการใช้
เทคโนโลยีทั้งในการรักษาผู้ป่วย การใช้เทคโนโลยีใน
ชีวิตประจำวัน และในการสื่อสาร หลายครั้งจะเห็นได้ว่า
มีการอัดเสียง หรือคลิปวิดีโอการรักษายาบาลและนำไป
เผยแพร่บนโลกออนไลน์ ทำให้เกิดการเข้าใจผิดเป็นเรื่อง
เป็นราวกันใหญ่โต บางครั้งพวกเราพูดคุยกันตามประสา
คนที่คุ้นเคยกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานของ
ผู้ป่วย แต่อย่าลืมว่า บุคคลภายนอกนั้นไม่ได้คุ้นเคยกับ
เหตุการณ์แบบนี้ไปกับเราด้วย โดยเฉพาะการวิพากษ์
วิจารณ์การรักษาต่าง ๆ ซึ่งนั่นอาจเป็นเพียงมุมมอง
บางส่วนของเราแต่ถ้าผู้ที่ได้ฟังไม่มีความเข้าใจ ย่อม
เกิดปัญหาตามมาอย่างแน่นอน กลอนในบทนี้ที่ท่าน
สอนว่า การที่เราอยู่ห่างไกลความหลงและความริษยา
ไม่พูดจากล่าวเท็จให้ร้ายผู้อื่น ไม่พูดอาฆาตใคร และ

ไม่พูดนินทากล่าวโทษผู้ใด เป็นสิ่งที่ผู้ประพฤติจะไม่เคย
เสียใจอย่างแน่นอน บางครั้งไม่ใช่แค่เพียงคำพูดหากแต่
พฤติกรรมบางอย่าง อิริยาบถ หรือการแต่งกายก็กลายเป็น
ประเด็นบนโลกออนไลน์ได้ ซึ่งทุกท่านคงทราบ**พลัง**
แห่งโซเชียลมีเดียที่มีการส่งข่าวกันต่อ ๆ ไป หรือมีการ
แชร์ข้อมูลต่าง ๆ ออกไป ทั้ง ๆ ที่ผู้ที่ส่งต่อข้อมูลนั้น
ยังไม่รู้เลยว่า ข้อมูลที่ส่งต่อ ๆ กันไปนั้นมีความจริง
หรือเท็จเพียงใด เมื่อเรื่องราวเป็นเช่นนี้แล้ว เพราะ
ฉะนั้น พวกเราก็ต้องปรับตัวกับยุคสมัยกันให้ทันนะครับ
ที่ผมเขียนเรื่องราวเหล่านี้ก็ด้วยรู้สึกเป็นห่วงพวกเราจริง ๆ
ซึ่งอาจจะดูเครียดไปบ้างก็ขออภัยมา ณ ที่นี้ ด้วยนะครับ

ฉบับนี้เราพูดคุยเรื่องเครียด ๆ กันมามากพอแล้ว
ผมเลยมาคิดถึงและอยากบอกเล่าเก้าสิบบางเรื่องและ
ชวนทุกท่านคุยเรื่องเบา ๆ กันดีกว่า มีผู้อ่านท่านหนึ่ง
สอบถามมาว่า “อาจารย์คะหนูทำงานดึก ๆ ช่วงเช้า
จะหาวบ่อย ๆ แต่แปลกที่พอหาวแล้วเพื่อน ๆ ก็พากัน
หาวตามด้วย หรือบางครั้งหนูก็ไม่ได้รู้สึกง่วงอะไร แต่
ก็ยังแอบหาวอยู่ดีคะ เลยอยากรู้ว่า อาจารย์พอจะ
ตอบได้ไหมคะว่า การหาวตาม ๆ กันนี้มันเกิดจากอะไร



รูปที่ 1 แสดงการหาตาม ๆ กัน

เหวอคะ” นี่ผมลอกคำถามมาทั้งหมดเลยเพื่อให้พวกเราได้เห็นภาพ และรู้สึกขอบคุณผู้ถามจริง ๆ เพราะเราเองก็ไม่เคยนึกถึงเรื่องนี้เหมือนกัน แล้วผู้อ่านล่ะครับเคยเป็นแบบนี้กันบ้างไหม บางครั้งถ้าไม่ฟังแล้วหาให้ผู้อื่นเห็น มันก็จะดูไม่ดีใช่ไหมครับ ยิ่งนักเรียนก็อาจจะโดนดูได้ว่าเมื่อคืนไปทำอะไรมา เป็นต้น

จากภาพคนกลุ่มนี้คงเห็นใครสักคนหาเลยหาตาม ๆ กัน พวกเราเคยเป็นแบบนี้กันบ้างไหมครับ ความจริงสาเหตุของการหาที่นั่นยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดแต่ก็มีคนพยายามอธิบายไว้หลากหลาย ทั้งเรื่องความอ่อนเพลีย การพักผ่อนน้อย การเพิ่มออกซิเจนให้สมอง การลดระดับคาร์บอนไดออกไซด์ แต่ก็ยังไม่มีความชัดเจนถึงสาเหตุที่แน่ชัดถึงขนาดมีการทดลองเพิ่มระดับออกซิเจนในการหายใจ แต่ก็ปรากฏว่าการหาไม่ได้ลดลง อีกทั้งการหาที่ไม่มีผลต่อระดับออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์แต่อย่างใด อีกแนวความคิดหนึ่งที่มีการกล่าวถึงก็คือ **การหาทำให้มีการนำอากาศที่เย็นเข้าไปในร่างกาย ลดอุณหภูมิในโพรงจมูก และทำให้สมองเย็นลงและทำงานได้ดีขึ้น** การหาจึงไม่ใช่กลไกของการแสดงถึงความอ่อนเพลีย เบื่อหน่าย หรือซีเกียจ แต่กลับเป็นกลไกที่กระตุ้นให้สมองตื่นตัว และพร้อมที่จะทำงานมากขึ้น สำหรับการหาตามกันนั้นเป็นเรื่องของจิตใต้สำนึกที่จิตใต้สำนึกมีการสื่อสารชักนำกันโดยไม่รู้ตัว ยิ่งคนที่สนิทกันจะมีการหาตามและชักนำกันได้มากกว่า ดังนั้น ถ้าเราอยากรู้ว่า ใครมีใจให้เรา หรือผูกพันกับเราแค่ไหน ลองหาให้เขาดูกันนะครับ และคอยดูว่า เขาจะหาตามเราหรือเปล่า 555... แต่การหาตามกันแบบนี้ มักจะทำให้ผู้หาารู้สึกง่วงนอน และหลับมากกว่าการ

หาที่เกิดขึ้นเอง เนื่องจากการแปลผลของจิตใต้สำนึกที่แปลผลจากภาพที่เห็น และมีความเชื่อที่ว่า **การหา คือ การรู้สึกง่วงนอนและกลไกการเกิดนั้นก็แตกต่างกัน** นั่นเอง การหาบางครั้งอาจถูกแปลผลว่าเป็นการแสดง **กิริยาที่หยาบคาย** ถ้าเราไปหาขณะที่ใครสักคนกำลังพูดหรือต้องการให้เราสนใจเขาอยู่ จะเห็นได้ว่า ทุกวันนี้นะเลย กลายเป็นมารยาทที่ต้องขอโทษถ้าเกิดมีการหาต่อหน้าผู้อื่นกันใช่ไหมครับ เพราะเรื่องนี้คงอธิบายให้เขาเข้าใจยากว่า เรากำลังตื่นตัวและสนใจเขาอยู่ตามที่ได้อธิบายมาแล้วข้างต้น เพราะในกรณีนี้การหาเป็นสิ่งที่สังคมเข้าใจว่า ง่วงนอน หรือเบื่อหน่ายแล้วนั่นเอง **ทางที่ดีเราควรเบี่ยงหน้าหรือใช้มือปิดปากไว้ก็พอจะลดความรู้สึกนี้ไปได้บ้าง** ในเรื่องนี้ในอดีตมีความเชื่อว่า การหาจะทำให้วิญญาณออกจากร่างไป การหาต่อหน้าผู้อื่นและทำให้เขาหาตามยังเป็นสิ่งที่อันตรายในความรู้สึกของคนรอบข้างและไม่ควรกระทำอย่างยิ่งในยุคนั้นทั้งหมดนี้เป็นการตอบคำถามและบอกเล่าเก้าสิบเรื่องการหาไว้คร่าว ๆ นะครับ สำหรับประเด็นอื่นในเรื่องการหาไว้จะเล่าให้ฟังในฉบับหน้า ถ้าใครมีปัญหาที่อดใจรอก่อนนะครับ อย่า “สามหา” ให้มากนัก ... 555

ก่อนที่จะจากกันไปฉบับนี้ ผมอยากที่จะเชิญชวนทุกท่านที่อยากเล่าสู่กันฟัง อยากบอกต่อ เป็นเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติงาน เป็นนวัตกรรมหรือมุมมองต่อการดูแลผู้ป่วยในไอซียู มีคำถามหรือเรื่องราวอื่น ๆ โปรดติดต่อส่งเรื่องผ่านมาทางกองบรรณาธิการ หรือที่อีเมลของผม hlexxxx@gmail.com ได้โดยตรง รับรองท่านจะไม่ได้รู้เรื่องนั้นคนเดียวแน่นอน สวัสดีพบกันใหม่ฉบับหน้าครับ