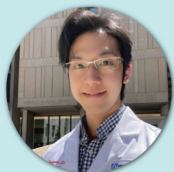


Health Talk

กับ Doctor Tany

- ทำไมผมถึงอยากเป็นหมอ
- นักเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ดที่เก่งที่สุดเท่าที่ผมเคยสอนมา
- เผลอที่ประทับใจ ไชยปริศนา คนใช้ปลูกถ่ายปอด
- PM2.5 กับโรคมะเร็ง
- โควิดยังมีอะไรที่น่ากังวลอีก



นายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายปอด
โรคปอด และวิกฤติบำบัด

อดีตอาจารย์ **Harvard Medical School, USA**



Health Talk

กับ Doctor Tany

นายแพทย์ธนีย์ ธนียวัน



Health Talk กับ Doctor Tany

ผู้เขียน นายแพทย์ธนิย์ ธนียวัน

ราคา 200 บาท

Life⁺ สำนักพิมพ์ โลฟฟัลส์

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

โดย ธนิย์ ธนียวัน © พ.ศ. 2567

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์เนื้อหาและภาพประกอบ
หรือกระทำการใด ๆ โดยวิธีการใด ๆ ในรูปแบบใด ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

ISBN (e-book) 978-616-08-5265-9

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท ซีเอดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร. 0-2826-8000 สายงานการผลิต โทร. 0-2826-8333 โทรสาร 0-2826-8589

หากมีคำแนะนำติชม ติดต่อได้ที่ comment@se-ed.com ค้นหาหนังสือที่ต้องการ ได้เร็ว ทันใจ ที่ www.se-ed.com

กรณีที่ต้องการซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้สอน ฝึกอบรม ส่งเสริมการขาย หรือเป็นของขวัญพิเศษ กรุณาติดต่อสอบถามราคาพิเศษ
ได้ที่ แผนการตลาดพิเศษ บริษัท ซีเอดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน) โทร. 0-2826-8222 หรือ 0-2826-8356-9

ประวัติ

นายแพทย์รณีย์ รณียวัน



การศึกษา

- โรงเรียนเซนต์ดอมินิก ประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3
- โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4-6
- คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เกียรตินิยมอันดับ 1 ประจำปี 2006
- ใช้ทุนที่แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา จ.ชลบุรี ปี 2006-2009
- เรียนแพทย์ประจำบ้าน (Resident) สาขาอายุรศาสตร์ Internal Medicine ที่ Albert Einstein Medical Center เมือง Philadelphia รัฐ Pennsylvania ประเทศสหรัฐอเมริกา ปี 2011-2013

- เรียนแพทย์ประจำบ้านต่อยอด (Fellowship) สาขาโรคปอดและ
วิกฤติบำบัด (Pulmonary and Critical Care Medicine)
ที่ Emory University เมือง Atlanta รัฐ Georgia ประเทศ
สหรัฐอเมริกา ปี 2013-2017
- เรียนแพทย์ประจำบ้านต่อยอดเฉพาะทาง (Sub-Fellowship) สาขา
การปลูกถ่ายปอด (Lung Transplant) ที่ Duke University เมือง
Durham รัฐ North Carolina ประเทศสหรัฐอเมริกา ปี 2018

การทำงาน

- แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายปอด โรคปอด และวิกฤติ
บำบัด (Lung Transplant/ Pulmonary and Critical Care
Medicine)
- อดีตอาจารย์ Harvard Medical School ประเทศสหรัฐอเมริกา

รางวัลเกียรติคุณ

- ชนะเลิศการประกวดงานวิจัยระดับแพทย์ประจำบ้าน ที่ Albert
Einstein Medical Center ประจำปี 2012
- รางวัลแพทย์ประจำบ้านต่อยอด (Fellow) ดีเด่นของ Emory
University ประจำปี 2015
- รางวัลชนะเลิศ Best Fellow Presentation ในการแข่งขัน
Tristate Consecutive Case Conference; American Lung
Association ประจำปี 2015

- รางวัลคะแนนสอบระดับประเทศสูงสุด Brainiac Award จาก Emory University ระหว่างเรียนแพทย์ประจำบ้านต่อยอด Pulmonary and Critical Care Medicine ติดต่อกัน 3 ปี (ปี 2015-2017)

ช่องทาง Social Media

- YouTube: Doctor Tany
- TikTok: Dr.Tany

สารบัญ

บทนำ

9

TALK 1

เส้นทางสู่การเป็นอาจารย์แพทย์ที่สหรัฐอเมริกา 12

- ทำไมผมถึงอยากเป็นหมอ 13
- ผมเป็นอาจารย์แพทย์ที่สหรัฐอเมริกาได้อย่างไร 20
- ทุกความสำเร็จมีเบื้องหลัง 26
- เทคนิคส่วนตัว ความจำ จินตนาการ และการฝึกซ้อมในห้องจิตใจ 38
- นักเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ดที่เก่งที่สุดเท่าที่ผมเคยสอนมา 44

TALK 2

โรคปอด ทางเดินหายใจ...รู้ไว้ชีวิตยืนยาว 50

- มาเรียนรู้ภาษาแพทย์เรื่องระบบทางเดินหายใจกันครับ 51
- ออกกำลังกายปอดได้อย่างไร 60
- ล้างพิษออกจากปอดโดยธรรมชาติ 70
- หายใจทางปากมีปัญหอย่างไรบ้าง 78
- เจ็บคอ กินยาแก้แค้นเสบจะหายเร็วขึ้นไหม 82
- ไอเรื้อรัง เสมหะเยอะอาจเป็นโรคหลอดลมโป่งพอง 90
- วัณโรคเทียมใกล้ตัวกว่าที่คิด 96
- รู้ได้อย่างไรว่าเป็นมะเร็งปอด 100

- มะเร็งปอดรักษาโดยการปลูกถ่ายปอดได้หรือไม่ 106
- เคลสที่ประทับใจ ไชยปรินนาคนไข้มะเร็งปอด 110

TALK 3

- **คุณภาพชีวิตติดลบเพราะ PM2.5** 120
- PM2.5 เกิดจากอะไร 121
- PM2.5 น่ากลัวแค่ไหน อย่างไร 122
- ที่น่ากลัวยิ่งกว่าคือ PM2.5 มาคู่กับก๊าซพิษ 124
- PM2.5 ในอากาศอันตรายแค่ไหน ตรวจวัดอย่างไร 127
- PM2.5 ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายอย่างไร 129
- PM2.5 เป็นอันตรายต่อหลายระบบของร่างกาย 130
- PM2.5 กับโรคมะเร็ง 132
- ใครมีความเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจาก PM2.5 134
- อยู่ที่ไหน เวลาใดก็ไม่รอดพ้นจาก PM2.5 135
- เราจะป้องกันตัวจาก PM2.5 ได้อย่างไร 136
- วิธีสวมและถอดหน้ากากอนามัยให้ปลอดภัย 138
- การป้องกัน PM2.5 เวลาอยู่ในบ้าน 141
- วิธีกำจัด PM2.5 ให้ได้ผลดีที่สุด 144
- เราจะกำจัด PM2.5 ที่เข้าไปในร่างกายได้ไหม 145
- ช่วง PM2.5 สูงจะออกกำลังกายกลางแจ้งได้ไหม 146
- การแก้ไขปัญหามะเร็ง PM2.5 ใครต้องรับผิดชอบ 149

TALK 4

โควิด...ยังน่าห่วงอยู่ไหม?

152

- โควิดจากประสบการณ์ตรง
ของอาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคปอด 153
- แอนตี้วัคซีน...บั่นทอนกำลังใจคนทำงาน 158
- ถอดบทเรียนโควิดระบอบที่จีน 164
- โควิดยังมีอะไรที่น่ากังวลอีก 170
- อย่างนี้ใช้ลองโควิดไหม แก้วไขอย่างไร 176
- หายจากโควิดแล้วควรดูแลสุขภาพอย่างไร 186
- โควิดสายพันธุ์ไฮบริดรับมืออย่างไร 192
- อัปเดตการฉีดวัคซีน 202
- ข้อมูลโควิดเพิ่มเติมจาก YouTube: Doctor Tany 206



บทนำ

ในยุคปัจจุบันที่ชีวิตมีเรื่องให้คิดตลอดเวลา สิ่งที่ย่อยง่ายอาจจะซับซ้อน และสิ่งที่ย่อยซับซ้อนบางทีก็เข้าใจยากเกินกว่าที่จะให้ความสนใจ สิ่งที่สำคัญหลายสิ่งอาจจะถูกมองข้ามไป หนึ่งในสิ่งใกล้ตัวที่หล่อเลี้ยงชีวิตของเราที่ถูกมองข้ามก็คือ “การหายใจ” ในหนังสือเล่มนี้ผมจะถ่ายทอดประสบการณ์การเดินทางของผมที่มีความผูกพันอย่างลึกซึ้งกับเรื่องของการหายใจ ตั้งแต่ผมเรียนแพทย์ที่ประเทศไทยจนได้มาเป็นอาจารย์แพทย์ด้านการปลูกถ่ายปอดที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ผมจะเล่าถึงความสำคัญของระบบทางเดินหายใจ รวมไปถึงโรคภัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและวิธีในการดูแลสุขภาพทางด้านการหายใจ ผมจะย่อในสิ่งที่เข้าใจยากและสลับซับซ้อนให้เข้าใจง่ายขึ้นสำหรับทุกๆ คน โดยผมได้คัดมา 4 หัวข้อที่คิดว่าน่าสนใจสำหรับผู้อ่าน ดังนี้

เส้นทางสู่การเป็นอาจารย์แพทย์ที่สหรัฐอเมริกา

ทำไมผมถึงอยากเป็นแพทย์ แล้วเพราะอะไรทำให้ผมผลักดันตัวเองจนมาเป็นอาจารย์แพทย์ที่อเมริกาซึ่งเป็นฝันสูงสุดของหลายคนได้สำเร็จ ผมยังเป็นสาขาการปลูกถ่ายปอดซึ่งถือว่ามีความเชี่ยวชาญในระดับลึกที่สุดสาขาหนึ่งของโรคปอดอีกต่างหาก เทคนิคในการเรียนรู้ของผมคืออะไรบ้าง และเคล็ดลับของนักเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดในโลกแห่งหนึ่งอย่างมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดคืออะไร เหล่านี้คือคำถามที่ผมได้รับอยู่เสมอมา และผมจะมาเล่าให้ฟังในบทนี้

โรคปอด ทางเดินหายใจ...รู้ไว้ชีวิตยืนยาว

บทนี้ผมจะมาเล่าว่าแพทย์เรียนอะไรกันบ้างในเรื่องระบบทางเดินหายใจ ความรู้เหล่านี้มันสำคัญอย่างไรในเวลาที่เรเจ็บป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ การหายใจที่ถูกต้องเป็นแบบไหน การดูแลบริหารและออกกำลังกายปอด กระทั่งการล้างพิษปอดด้วยหลักวิชาทางการแพทย์เราทำอะไรได้ ผมจะยกตัวอย่างโรคและอาการของทางเดินหายใจที่พบได้บ่อย นอกจากนี้ ผมแถมท้ายด้วยการเล่าเคสตัวอย่างผู้ป่วยที่ทำให้ผมได้มาเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายปอดในเวลาต่อมา ผมประทับใจเคสนี้เนื่องจากเป็นเคสที่ผมสามารถวินิจฉัยโรคและนำไปสู่การรักษาที่ถูกต้องแม้แพทย์อาวุโสท่านอื่นจะวินิจฉัยไม่ได้ และในขณะนั้นผมเพิ่งเข้าเรียนแพทย์เฉพาะทางโรคปอดได้เพียงแค่นี้ไม่กี่เดือนเท่านั้นเอง เคสนี้ไม่ใช่เพราะผมเก่งแต่อย่างใด หากแต่ผมต้องการชี้ให้เห็นถึงการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล ไม่ปล่อยผ่านรายละเอียดต่างๆ จนนำไปสู่ความสำเร็จในการแก้ปัญหาได้

คุณภาพชีวิตติดลบเพราะ PM2.5

ปัญหาที่อยู่คู่ประเทศไทยมานานและนับวันจะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นก็คือ ปัญหาฝุ่น PM2.5 ในบทนี้ผมจะมาอธิบายว่าฝุ่นนี้มันมาจากไหน เกิดได้อย่างไร องค์ประกอบของฝุ่นคืออะไรบ้าง ที่สำคัญเราจะเห็นว่ามีความตื่นตัวกันในช่วงฤดูฝุ่นของแต่ละปี แต่พอหลังๆ มากลับไม่ค่อยมีใครให้ความสนใจและคิดว่าเป็นเรื่องปกติที่เราต้องเจอทำอะไรกับมันไม่ได้ หรือคิดว่าเราแก้ปัญหาคนเดียวไม่ได้ อย่างนั้นไม่แก้เสียเลยดีกว่า ผมอยากชี้ให้เห็นว่าทำไมปัญหานี้เป็นปัญหาที่ทุกคน

ต้องร่วมกันแก้ไขจึงจะสำเร็จ ไม่ใช่แค่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งหรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง ผมจะบอกเล่าถึงอันตรายของ PM2.5 ที่มีผลเสียกับระบบในร่างกายเราแทบทุกส่วนไม่ใช่เพียงแค่ระบบทางเดินหายใจเท่านั้น และถ้าหากปัญหานี้ยังดำเนินต่อไป ไม่ว่าเราจะเป็นใครหรือจะอยู่ที่ไหนในประเทศไทยก็ไม่ปลอดภัยอีกต่อไป

โควิด...ยังน่าห่วงอยู่ไหม?

จะมีสักกี่คนที่เป็นด่านหน้าในการรับมือโควิดและเกาะติดปัญหาเรื่องโควิดมาตั้งแต่แรก ผมอยากแบ่งปันประสบการณ์ของผู้ที่ต้องรับมือกับโควิดตั้งแต่ช่วงแรกที่เรายังไม่รู้วิธีรับมือกับโรค จนมาถึงวันที่เราเข้าใจตัวโรคอย่างถ่องแท้ในหลายๆ ด้านว่าเราต้องผ่านอุปสรรคอะไรมาบ้าง และพลังของการที่ทั้งโลกร่วมมือร่วมใจกันพัฒนาการตรวจรักษาโควิดมันยิ่งใหญ่เพียงใด รวมทั้งคำแนะนำปัจจุบันเกี่ยวข้องกับโควิด เราต้องทำอะไรบ้างและเรื่องโควิดจะเป็นอย่างไรต่อไป

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้ท่านผู้อ่านทุกเพศทุกวัยไม่ว่าท่านจะอยู่ในสายอาชีพใดก็ตาม และท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องทางเดินหายใจในแบบที่เข้าใจง่าย เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันโลกยุคปัจจุบัน แม้ว่าบริบทของโลกเราจะเปลี่ยนไปตามยุคสมัย แต่ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐาน รวมถึงแรงบันดาลใจที่ท่านได้รับจากหนังสือเล่มนี้จะยังคงอยู่ตลอดไปและท่านสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ได้กับทุกสถานการณ์

นายแพทย์ธนิย์ ธนียวัน (หมอแทน)



TALK 1

เส้นทางสู่การเป็น
อาจารย์แพทย์
ที่สหรัฐอเมริกา

ทำไมผมถึงอยากเป็นหมอ

หลายคนอาจคิดว่าผมเกิดมามีอะไรๆ เพียบพร้อม เกิดในครอบครัวฐานะปานกลางค่อนข้างดี คงมีหน้าที่เรียนอย่างเดียว แล้วพ่อแม่สนับสนุนทุกอย่าง ชีวิตน่าจะง่ายใช่ไหมครับ

ผมต้องบอกว่า ไม่ว่าครอบครัวยากดีมีเงินแค่ไหนก็มีปัญหาแตกต่างกันไปและคิดว่าทุกคนมีความเท่าเทียมกันในแง่ที่ว่า คนที่เกิดในครอบครัวที่ลำบากอาจต้องขวนขวายทำอะไรหลายๆ อย่างมากกว่าคนอื่นก็จริง แต่เขาจะได้รับความอดทนและรู้จักชีวิตจริง ๆ เขาย่อมมีความเก่งกล้าสามารถในด้านนี้มากกว่าผมแน่ ๆ

ส่วนคนที่เกิดในครอบครัวที่มีฐานะดีมาก ๆ ก็เชื่อว่าประสบความสำเ็จเสมอไป เขาอาจต้องทำอะไรมากกว่าคนอื่นไปอีกแบบ เช่น ถ้าคุณพ่อคุณแม่เขาเป็นคนมีชื่อเสียง ลูกอาจจะมีความกดดันหลายอย่าง กังวลว่าตัวเองจะทำได้ดีเหมือนคุณพ่อคุณแม่หรือเปล่า หรือบางทีไปไหนมีคนรู้จักว่าเราเป็นลูกคนนั้นลูกคนนี้ แล้วถ้าเราทำอะไรไม่ถูกต้อง ไม่ดีอย่างที่คนอื่นเขาคิดก็กลัวว่าคนจะครหา



ผมว่าทุกคนมีปัญหาของตัวเอง และไม่สามารถพูดได้ว่าปัญหาของเราใหญ่กว่าปัญหาของเขา ปัญหาของเขาเล็กกว่าเราเสมอ ดังนั้นผมก็มียุทธศาสตร์ส่วนตัวของผม ไม่ใช่ว่าจะไม่มีนะครับ

ถามว่าทำไมผมถึงอยากเรียนหมอ

ตอนเด็กๆ ผมชอบอะไรที่เป็นวิทยาศาสตร์ อะไรที่ต้องใช้ความคิด ไม่ใช่เฉพาะการเรียนแพทย์ สายอื่นผมก็สนใจ เช่น วิศวกรรมการบินกับอะไรที่ต้องใช้การคำนวณ หรือว่าทางเคมี วิทยาศาสตร์เล็กๆ รู้สึกว่าเป็นอะไรที่น่าสนใจ ต้องใช้ความคิด ใช้ข้อมูลต่างๆ ให้เป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์ อีกทั้งผมเป็นเด็กที่มีความอยากรู้อยากเห็นมากกว่าการเรียนในชั้นเรียน มากกว่าความรู้ที่อยู่ในแบบเรียน ซึ่งที่จริงแบบเรียนมันก็เหมาะกับเด็กในวัยนั้นอยู่แล้ว เพียงแต่นั้นยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผม ดังนั้น ผมจึงไปค้นหาความรู้เพิ่มจากที่ต่างๆ อยู่เสมอ

พอโตขึ้นผมเลยคิดว่าการเรียนหมอน่าจะเหมาะกับตัวเองอยู่เหมือนกัน แต่ขณะเดียวกันผมก็ชอบอะไรที่เป็นเรื่องทางสมองซีกขวาด้วย เช่น พวกดนตรี ศิลปะ ที่นี้ตอนจะสมัครเข้ามหาวิทยาลัย ผมคิดว่าผมไม่ถนัดมากพอที่จะประกอบอาชีพด้านนี้แน่ๆ เลย น่าจะทำงานอดิเรกใช้ผ่อนคลายตัวเองดีกว่า ส่วนจะเลือกเรียนหมอหรือวิศววะก็ยังไม่เลือกไม่ถูก ตอนนั้นเลยโยนหัวก้อยครับ...ได้หมด ถือว่าก็ยังเป็นสิ่งที่ผมต้องการจะเรียน เพราะเป็นเรื่องวิทยาศาสตร์ต้องใช้ความคิดเยอะ

ที่นี้มาถึงอะไรที่ผมไม่ชอบแล้วต้องเจอบ้าง คือตอนเด็กๆ ผมไม่ชอบพูดคุย ไม่ชอบสังสรรค์ ไม่ชอบพบปะผู้คน ชอบคิดคนเดียว อยู่คนเดียว แต่ว่าการพูดคุยพบปะผู้คนเป็นสิ่งที่ผมจะต้องเผชิญอยู่ทุกวัน ต้องเจอคนไข้ ต้องพูดคุยซักถาม แล้วผมจะอย่างไร เพราะเป็นสิ่งที่ผมไม่ชอบ ไม่ถนัด และไม่ยากฝึกมากที่สุด

แต่ผมมาคิดว่าเรามองในแง่ดีของสิ่งที่เราจะทำดีกว่า คือเรา ได้ทำสิ่งที่ต้องใช้ความคิดเยอะๆ ส่วนสิ่งที่เราไม่ต้องการยังงี้เราก็ต้องเจอ ผมจึงฝึกตัวเองไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ผมทำได้สะดวกและง่ายมากขึ้น อาจจะไม่เก่ง แต่อย่างน้อยมันก็ไม่แย่นะครับ

ในการเรียนหมอ หลายๆ คนอาจจะสูญเสียตัวตนไประหว่างเรียน คนส่วนใหญ่เข้าไปเรียนหมอเนื่องจากเป็นเด็กที่เรียนดีในช่วงมัธยมปลาย การเรียนหมอ...แน่นอนว่ามันยาก มันเหนื่อย มันต้องเรียนสิ่งที่เราไม่เคยเรียนมาก่อน อัดความรู้ใหม่ๆ ปริมาณมากเข้าไปในช่วงเวลาจำกัด จนบางครั้งอาจจะลืมความตั้งใจที่จะมาเรียนหมอตั้งแต่แรก ลืมความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ลืมความสนุกสนานในการเรียนไป เรียนหมอ 6 ปี ซึ่งแม้ว่าจะเป็นการเรียนที่นานกว่าอาชีพอื่นก็จริง แต่บอกเลยนะครับ เรียน 6 ปีแล้วจบมาส่วนใหญ่ยังเหมือนเด็กที่เริ่มหัดเดิน เหมือนเรียนภาษาแล้วพอพูดได้ ถามทางได้ ไปสั่งอาหารกินเองได้ แต่ยังไม่สามารถใช้ภาษาไปทำงานทำอะไรมากกว่านี้ได้ ต้องไปหาประสบการณ์ ต้องเรียนขั้นสูงต่อไป จึงจะสามารถดูคนไข้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อีกอย่าง ตอนมัธยมปลายหลายๆ คนมีการเรียนพิเศษ มีคนมาป้อนความรู้ให้ แต่พอเรียนหมอมันไม่มีนะครับ อาจมีการติวบ้างแต่มีไม่มาก ดังนั้น คนที่เคยชินกับการพึ่งการเรียนพิเศษก็จะเคือง เพราะข้อมูลมันเยอะ แล้วเพื่อนๆ ก็ไม่มีเวลาวางมาสอนมาติวให้เรา เพราะเขาเองก็ต้องเอาตัวให้รอดก่อน

พอเวลาผ่านไป นักเรียนแพทย์ก็จะแบ่งออกเป็นหลายกลุ่ม กลุ่มแรกคือ พวกที่เรียนยังไวกี่เก่ง หัวกะทิ อ่านหนังสือทั้งวัน กลุ่มถัดมากลางๆ “ฉันได้แค่นี้แหละ ขอแค่นี้มีปัญหา ก็พอ” กับกลุ่มที่สาม “ปล่อยไปดีกว่า ซี้เกียจแล้ว จะไปอะไรกับมันมากมาย” ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่ได้หมายความว่าเรียนจบไปแล้วเขาจะเป็นแพทย์ที่ไม่ดีนะครับ บางกลุ่มที่ไม่ถนัดในการเรียนแต่ถนัดในการปฏิบัติมากกว่า พวกนี้ก็จะแพทย์ที่เก่งได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นที่หนึ่งของชั้นเรียนถึงจะเก่งเสมอไป

ส่วนพวกที่ตั้งใจเรียน อ่านหนังสือไม่หยุดไม่หย่อน ข้อเสียคือ ตอนที่ช่วงอายุยังน้อยสามารถทำได้ แต่ต่อไปละ เขาจะลืมนูแลสุขภาพตัวเอง เพราะคนพวกนี้จะมีอะไรติดอยู่ในสมองเสมอว่า ฉันจะต้องรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ฉันจะต้องอ่านเยอะๆ เข้าไว้ ในช่วงแรกผมก็เป็นพวกนี้ อ่านหนังสือแทบจะตลอดเวลา อ่านทั้งวันทุกวัน เป็นหนอนหนังสือไปเลย แต่ช่วงหลังๆ เริ่มรู้ตัวว่าควรไปออกกำลังกายบ้าง ถ้าใช้แต่สมอง ต่อไปในอนาคตร่างกายไม่แข็งแรง เราจะไปดูแลใครได้ เลยไปออกกำลังกาย ไปวิ่งบ้าง ซึ่งหมอหลายคนทำแบบนี้ครับ



เพราะฉะนั้น เมื่อมีคนมาปรึกษาว่าอยากจะเรียนหมอต้องทำ
ยังไงบ้าง ผมจะบอกเขาว่า ขั้นแรกต้องหาตัวเองให้เจอจริงๆ ก่อน
ว่าทำไมถึงอยากเรียน

ถ้าคำตอบคือ เรียนไว้เพื่อช่วยคน คำตอบนี้ไม่ได้มีประโยชน์
สักเท่าไรหรอกครับ เพราะใครก็ช่วยคนได้ เรียนสายอื่นก็ช่วยได้

ต้องมาดูว่าที่เราอยากเรียน จริงๆ แล้วเพราะอะไร เช่น อยาก
เป็นหมอหัวใจเพราะเราอยากผ่าตัดหัวใจ มันน่าสนุก อะไรอย่างนี้

เวลาเลือกอาชีพ ผมเลือกที่ตัวเองจะสนุกกับมันได้ ไม่ใช่แค่
ว่าทำแล้วเราจะต้องเก่งในด้านนั้น ถ้าเราเก่งในด้านนั้นแต่เราไม่สนุก
ไปกับมัน ทำไปสักพักแล้วจะเครียด จึงต้องหาความสนุกความชอบ
ของตัวเองให้ได้เสียก่อน

ผมไม่ได้อยากให้เด็ก ๆ มองแค่ว่าในระยະสั้นว่าการเรียนหมอ
มันยากนะครับ เพราะมองแบบนี้มันท้อได้ ต้องมองระยะยาวด้วยว่า
จบไปแล้วเราต้องการจะเป็นหมอในแบบไหน มองให้เห็นเป้าหมาย
ที่ชัดเจนแล้วเราจะมีกำลังใจ อาชีพหมอมีหลายสาขาย่อยด้วยกัน เช่น
หมอผิวหนัง หมอหัวใจ หมอทางเดินอาหาร หมอโรคปอดอย่างที่ผม
เป็น หมอระบบสมอง หมอผ่าตัด หมอเด็ก หมอสูตินรี หมอกระดูก
แต่ละสาขาก็จะเหมาะกับคนที่แตกต่างกันไป คนที่เรียนหมอถ้ารู้เร็วว่า
เราชอบแบบไหนแล้วมุ่งไปทางนั้น จะได้ประโยชน์เร็ว

เมื่อเลือกได้แล้วว่าจะเรียนหมอ เรียนไปแล้วก็ต้องมาค้นหา
ตัวเองอีกครั้งหนึ่งว่า อยากจะเรียนเฉพาะทางทางด้านไหน เพราะอะไร
เราจะเหมาะกับเฉพาะทางด้านนี้ไหม เพราะเฉพาะทางแต่ละด้านมี

อุปนิสัยที่ไม่เหมือนกันโดยสิ้นเชิงนะคะ และหมอแต่ละคนก็มีความถนัดไม่เหมือนกัน เราต้องค้นพบตัวเองให้ได้อีกรอบหนึ่ง

มีคนมาปรึกษาผมเหมือนกันว่าจะเลือกเรียนเฉพาะทางอะไรดี เวลาผมคุยและให้คำปรึกษา ผมจะดูลักษณะนิสัยก่อนว่าเขาเป็นคนยังไง ชอบอะไร มีความสามารถด้านไหน มีความถนัดอะไร ความถนัดตรงกับสิ่งที่ตัวเขาชอบหรือเปล่า

ซึ่งเหล่านี้พอบอกได้ว่าเขาน่าจะเรียนเฉพาะทางด้านนี้ๆ เรียนด้านนี้แล้วน่าจะตรงจริตกว่า ที่เหลือคงต้องให้เขาไปคุยกับคุณหมอด้านนั้นเองว่า ชีวิตประจำวันของคุณหมอด้านนั้นต้องทำอะไรบ้าง มีความพิเศษอะไร อย่างไร ซึ่งผมอาจจะตอบได้ไม่หมดนะคะ ลองพูดคุยกับหมอดทางด้านนั้นหลายๆ คนเพื่อฟังประสบการณ์ของเขา ถ้าฟังแล้วถูกใจก็ขอไปทำงานกับหมอคนนั้นสักระยะ เพื่อจะได้เห็นการทำงานจริง เห็นชีวิตการเป็นหมอด้านนั้นจริงๆ

เมื่อได้พบสิ่งที่ชอบ สิ่งที่ยากเรียนแล้ว ขอให้ตัดอุปสรรคทุกอย่างออกไปจากความคิด เช่น อย่าไปคิดว่าอายุเยอะแล้วเรียนไม่ได้หรอก เรียนสายอื่นมาเรียนหมอไม่ได้หรอก เรียนหมอต้องเรียนตั้งนานเป็นสิบปี และความคิดอื่นๆ อีกมากมาย อย่าไปมองอุปสรรคทำนองนี้ ให้มองว่าเป็นสิ่งที่ตัวเองชอบ อยากเรียนรู้ แล้วลุยไปข้างหน้า

ผมเรียนหมอโดยไม่ได้สนใจความลำบาก เรียนเพราะสนุกและอยากบอกว่า อย่ามองว่าเรียนหมอใช้เวลานานหรือคิดว่าเมื่อไหร่จะได้

ทำงานเป็นหมอสักที เพราะท่านจะได้เรียนพร้อมกับทำงานไปด้วยเลย เรียนจากการทำงานนี้แหละเป็นการเรียนรู้ที่จริงที่สุด ไม่ใช่เรียนจากตำราอย่างเดียว คนนอกอาจไม่เข้าใจ บอกว่าหมอเก่งแต่ในตำรา แต่ความเป็นจริงหมอเรียนไปด้วยรักษาคนไข้ไปด้วย ใช้ความรู้ที่เรียนมาจริง ๆ ฉะนั้น คนเรียนหมอจึงมีประสบการณ์ทำงานไปพร้อมกับ การเรียน

ส่วนเรื่องอายุมาก คนไทยมีค่านิยมว่าอายุมากแล้วเรียนอะไรไม่ได้แล้ว ผมว่าเป็นความคิดที่จำกัดกรอบเกินไปหน่อย ยกตัวอย่าง ที่อเมริกามีรุ่นน้องเข้ามาเรียนปี 1 ตอนอายุ 45 ปี แก่กว่าผมสิบกว่าปี เขาก็เรียนจนจบได้ หรือเพิ่งเข้ามาเรียนหมอเมื่ออายุ 30 ปี ก็มี ที่อเมริกาเปิดกว้างในเรื่องการเรียน คนไทยก็ไม่ควรจะปิดกั้นตัวเอง เสียโอกาสที่เราจะได้ทำในสิ่งที่ตัวเองชอบและรัก

ส่วนคนที่เรียนแล้วพบว่าไม่ชอบสิ่งที่เรียนนั้นก็ไม่ใช่เสียหายอะไร ผมคิดว่าทุกสิ่งที่ได้เรียนถือเป็นประสบการณ์ชีวิต



“Health Talk”

เรื่องสุขภาพและโรคภัยใกล้ตัว

ที่คนทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่ในยุคปัจจุบัน

จากประสบการณ์ตรงของ **Doctor Tany**
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายปอด โรคปอด และวิกฤติบำบัด

- **TALK 1** เส้นทางสู่การเป็นอาจารย์แพทย์ที่สหรัฐอเมริกา
- **TALK 2** โรคปอด ทางเดินหายใจ...รู้ไว้ชีวิตยืนยาว
- **TALK 3** คุณภาพชีวิตติดลบเพราะ PM2.5
- **TALK 4** โควิด...ยัจน่าห่วงอยู่ไหม?

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ

- ☒ e-book ☐ audio CD / MP3 ☐ audiobook
☒ ปกอ่อน ☐ LARGE PRINT (ตัวอักษรขนาดใหญ่)



www.se-ed.com



SE-ED Publisher

ไฮไลท์เล่มนี้
สแกนเลย!



printed with
Soy Ink

ISBN 978-616-08-5265-9



9 786160 852659
200 บาท

Health Talk กับ Doctor Tany
หมวด : สุขภาพ