

nam1

เพราะบางครั้ง... สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่แค่ยา แต่เป็นใครสักคนที่พร้อมจะฟัง
19 เรื่องราวจากชีวิตจริงของผู้ป่วยธรรมดาสู่บทเรียนอันลึกซึ้งใน "คลินิกหึ่งห้อย"
สถานที่ที่ไม่เพียงรักษาร่างกาย แต่ยังเยียวยาจิตใจ

คลินิกหึ่งห้อย

พร้อมให้คำปรึกษา ทุกปัญหาชีวิต

반딧불이원

คลิน
ิก
หึ่ง
ห้อย



โอชิงว็อน เขียน
บทัสสร วัชรศิลป์ แปล

האשכול



nami

Ride the Waves of Change

האגודה

คลินิกหึ่งห้อย

พร้อมให้คำปรึกษา
ทุกปัญหาชีวิต

หึ่งห้อย

หึ่งห้อย



הרשמה

คำแนะนำนักพิมพ์



ในยุคที่ข้อมูลสุขภาพมากมายหลั่งไหลมาทางอินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และหนังสือ คุณเคยสงสัยไหมว่าอะไรถูก อะไรผิด เช่น อาการหลงลืมที่รุนแรง เป็นสัญญาณแรกของอัลไซเมอร์จริงหรือ ยาลดความดันต้องกินตลอดชีวิต ไซโทไม วิตามินเสริมจำเป็นจริงหรือไม่ ฯลฯ

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นคำถามที่ผู้ป่วยของคลินิกหึ่งห้อยถามคุณหมอ ในยามค่ำคืน เพราะหาคำตอบไม่ได้ในอินเทอร์เน็ต หรือคำตอบที่ได้รับมัก สับสนและขัดแย้งกัน

คลินิกหึ่งห้อย พร้อมให้คำปรึกษาทุกปัญหาชีวิต ไม่เพียงเล่าเรื่องราวของแพทย์และผู้ป่วย แต่ยังมอบความรู้ทางการแพทย์ที่ถูกต้องในรูปแบบ เข้าใจง่าย ทั้งยังสรุปข้อมูลสุขภาพที่เกี่ยวข้อง พร้อมอ้างอิงข้อมูลจากงานวิจัย และสถิติเอาไว้ในตอนท้ายของแต่ละบทความ

ผู้เขียนซึ่งเป็นแพทย์ประจำบ้านจากโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งชาติ กรุงโซลได้เล็งเห็นปัญหาการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง ผู้ป่วยมักพบข้อมูล ที่ไม่สอดคล้องหรือไม่เหมาะสมกับตนเอง นี่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขาเริ่มต้น เขียนหนังสือเล่าถึงประสบการณ์ในคลินิกที่ช่วยให้ผู้ป่วยเข้าใจโรคของตนเอง ผ่านเรื่องราวในชีวิตประจำวัน

แม้คลินิกแห่งนี้จะยังคงมีอยู่ในมุมเล็ก ๆ ของเมือง แต่ปัจจุบันผู้ป่วย กลับนิยมเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลขนาดใหญ่ ทำให้คลินิกท้องถิ่นกำลัง เลือนหายไป ในมุมมองของผู้เขียน คลินิกท้องถิ่นคือสถานที่ที่หมอเป็นทั้ง เพื่อนบ้าน ผู้รับฟัง และผู้ดูแลสุขภาพของชุมชนอย่างใกล้ชิด **คลินิกหึ่งห้อย พร้อมให้คำปรึกษาทุกปัญหาชีวิต** สะท้อนให้เห็นว่าแพทย์และผู้ป่วยก็สร้างความไว้วางใจกันและกันได้เพื่อการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนและสมดุล

• สารบัญ

สังคมแห่งการทำงานหนัก

ความเหนื่อยล้าไม่ได้เกิดจากตับ 10

หากเลิกไม่ได้ก็จะไม่ได้เริ่ม

ความเชื่อผิด ๆ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับยารักษาโรคความดันโลหิตสูง 22

ขอโทษด้วยนะคะคุณลูกค้า

รายงานเกี่ยวกับอาการอาหารไม่ย่อยของแรงงานทางอารมณ์ 32

ไม่กินก็ไม่เป็นไร

วิธีอาศัยอยู่ในโลกแห่งการบริโภควิตามินเสริมมากเกินไป 42

ความจำของฉันทยังดีอยู่ไหม

วิธีแยกแยะอาการหลงลืมและโรคสมองเสื่อม 51

เบียร์และโรคจักรพรรดิ (โรคเกาต์)

ความเจ็บปวดทรมานที่ไม่อาจทนได้ 60

ความหมายของอาการคัน

โรคพาร์กินสันและอาการคันโดยไม่ทราบสาเหตุ 69

ความทรงจำของแม่ที่หายไป

แม่เป็นโรคสมองเสื่อมหรือเปล่า 79

แค่อายุที่เพิ่มขึ้น

อาการของโรคต่อมลูกหมากโตและความผิดปกติในการขับปัสสาวะ 92

ผิวกี้อุดตั้งแต่แรก

จำเป็นต้องฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ด้วยหรือ 99

คุณไล่ตามเธอคนนั้นได้ไหม

การใช้ชีวิตในยุคที่ให้ความสำคัญกับความผอม 109

สังคมที่ส่งเสริมการดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมกรรมการดื่มสุราผิดปกติและผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรัง
ที่ไม่ประสงค้ออกนาม 117

เชื่อได้หรือเปล่า

วิธีไม่ตกเป็นเหยื่อข้อมูลสุขภาพเท็จ 127

ไขหวัດในโลกของการมีเพศสัมพันธ์

การติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์และโรคเริม 139

ในคำค้นที่นอนไม่หลับ

วิธีรับมือกับอาการนอนไม่หลับ 149

เมื่อมีผู้ป่วยฉุกเฉินบนเครื่องบิน

กฎหมายคุ้มครองผู้มีจิตกุศลและการตอบรับต่อเหตุฉุกเฉิน
ทางการแพทย์ 159

สิ่งที่ไม้อาจปิดบังได้

สาเหตุของอาการไอเรื้อรัง 169

อยากได้บุหรีที่ไมเป็นอันตรายไหม

บุหรีไฟฟ้าและการห้ามสูบบุหรี 179

สิ่งสำคัญไม่ใช่แค่ไขมัน

แต่ผู้ที่กำลังเริ่มลดน้ำหนักแบบคาร์โบไฮเดรตต่ำ-ไขมันสูง 187

บกส่งท้าย

196

จากผู้เขียน

203

รู้จักผู้เขียน

206



ตัวอย่าง

หมายเหตุ

ตัวละครและแพทย์จากคลินิกหึ่งห้อยในเรื่องนี้สร้างขึ้นจากประสบการณ์ของผู้เขียน

באגפוד



• สังคมแห่งการทำงานหนัก

ความเหนื่อยล้าไม่ได้เกิดจากตับ

เช้าวันหนึ่งเมื่อ 3 เดือนก่อน หัวหน้าฝ่ายคิมฮย็องซ็อลรู้สึกว่าร่ากายของเขาหนักอึ้งกว่าแต่ก่อน ความจริงเขารู้สึกผิดปกติมาสักระยะแล้ว แต่คิดว่าเป็นเพราะภาระงานที่เพิ่มมากขึ้นจึงไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องสำคัญอะไร วันก่อนก็ไม่ต่างจากวันอื่น ๆ เขาตรวจสอบเอกสารที่คั่งค้างและอ่านรายงานต่าง ๆ จากนั้นตอนเย็นก็ไปกินอาหารค่ำกับเพื่อนร่วมงานในแผนก นี่เป็นปีที่ 7 ที่เขาทำงานในฐานะผู้จัดการของ K Construction ซึ่งเป็นบริษัทขนาดกลาง และการได้รับตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายในวัย 45 ปีก็ไม่ใช่เรื่องพิเศษอะไร ในแวดวงธุรกิจนี้ หากดำรงตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายมาเป็นเวลา 5 ปีจะมีการพิจารณาเลื่อนขั้นสู่ตำแหน่งกรรมการบริหาร แต่หากไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่งก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการลาออกโดยอัตโนมัติ

ในบรรดาเพื่อนที่เข้ามาทำงานพร้อมกัน เขาเป็นคนเดียวที่ยังคงอยู่ในตำแหน่งหัวหน้าฝ่าย

หัวหน้าฝ่ายคิมผู้รับผิดชอบฝ่ายขายภาคภูมิใจในงานของเขามาก เพราะถ้าทำยอดขายได้ดี บริษัทก็จะอยู่รอด แต่ถ้ายอดขายไม่ดี บริษัทก็จะเจ๊ง ฝ่ายขายจึงเป็นแผนกหลักของบริษัทที่เป็นเหมือนกองกำลังในการรบนวหน้าที่คอยจู่โจมและปลุกปั่นศัตรู การพัฒนาและปรับปรุงโครงการใหม่ๆ ในช่วงเศรษฐกิจดีช่วงเป็นช่วงเวลาที่แสนเฟื่องฟู หลายครั้งที่ทีมของเขารับผิดชอบโครงการพัฒนาใหม่ที่สำคัญ ทำให้การทำงานล่วงเวลากลายเป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่มีตอนไหนที่เขาจะรู้สึกภาคภูมิใจและประสบความสำเร็จมากไปกว่าตอนนั้นอีกแล้ว

สถานการณ์เปลี่ยนไปเมื่อตลาดอสังหาริมทรัพย์ตกต่ำ เนื่องจากวิกฤตการณ์

ทางการเงินของสหรัฐฯ เมื่อ 10 ปีก่อนเป็นช่วงเวลาที่มีการสร้างอะพาร์ตเมนต์ที่ขายไม่ออกมาเป็นจำนวนมาก และเสี่ยงวิพากษ์วิจารณ์ต่อนโยบายที่เน้นการพัฒนาพื้นที่ประเทศที่เพิ่มมากขึ้น บริษัทรับเหมาก่อสร้างที่มองแนวโน้มนี้และเปลี่ยนจุดขายจากที่อยู่อาศัยซึ่งมียอดขายไม่ดีไปเป็นสาธารณูปโภคและโครงการก่อสร้างพื้นฐานตั้งแต่เนิ่นๆ ก็หลีกเลี่ยงจากวิกฤตการณ์นี้ไปได้ การดำเนินงานของบริษัทรับเหมาก่อสร้างที่เข้าร่วมโครงการ “แม่น้ำหลัก 4 สาย” ที่เพิ่งเริ่มต้นก็มีผลการดำเนินงานที่ดีขึ้นมาก อย่างไรก็ตาม บริษัทของเขาปรับตัวไม่ทัน และด้วยค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ทำให้ยอดขายของ K Construction ดิ่งฮวบลงในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา และแนวโน้มที่จะพลิกฟื้นสถานการณ์ในอนาคตก็เป็นไปได้น้อยมาก รุ่นพี่และเพื่อนร่วมงานบางคนจึงถูกบีบให้ต้องลาออกจากบริษัท ดังนั้น หัวหน้าฝ่ายคิมจึงรู้สึกขอบคุณที่ตนยังทำงานอยู่ในบริษัทได้และรู้สึกว่าจะต้องแสดงความสามารถของตนในฐานะหัวหน้าฝ่ายให้เต็มที่

สำหรับเขาแล้ว สโลแกน “Work Life Balance” เป็นเพียงคำพูดสวยหรูเท่านั้น

เขาวันทันหัวหน้าฝ่ายคิมฮยองซ็อลตื่นขึ้นมากก็พบว่าแขนขาของเขาหนักอึ้งราวกับกองเสื้อผ้าที่ชุ่มไปด้วยน้ำ และต้องใช้ความพยายามอย่างมากกับการเปิดเปลือกตา เขาไม่มีความอยากอาหารใดๆ จึงงดอาหารเช้าและออกจากบ้านเมื่อไปถึงที่ทำงาน เขามองดูจอยคอมพิวเตอร์อยู่ประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นก็รู้สึกมึนงงและเริ่มมองไม่เห็นตัวเลขที่อยู่บนจอ ไล่ทั้ง 2 ข้างรู้สึกหนักอึ้งเหมือนมีหินก้อนใหญ่ทับอยู่ แม้เขาจะออกไปนอนเรียกเหงื่อที่ห้องซาวน่าใกล้ๆ โดยอ้างว่าออกไปทำงานข้างนอก ก็ทำให้รู้สึกดีขึ้นเพียงน้อยนิดเท่านั้น สุดท้ายเขาต้องจำใจเลิกงานก่อนเวลา และปัญหาก็คือสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าในวันถัดไป และเกิดขึ้นอีกเรื่อยๆ

ภรรยาของหัวหน้าฝ่ายคิมบอกให้เขาไปที่คลินิกการแพทย์แผนตะวันออกเมื่อคุณหมอตรวจชีพจรดูก็บอกว่าเป็นเพราะเขาอ่อนเพลีย ถ้ากินยาสมุนไพร

เพื่อเติมพลังงานอย่างต่อเนื่อง อาการจะดีขึ้น อย่างไรก็ตาม แม้จะกินยาสมุนไพรราคาหลายแสนบาทต่อเดือน ความเหนื่อยล้าก็ไม่หายไปเลยแม้แต่หยดหนึ่ง วิตามินเสริมและสารสกัดจากลูกเกดตะวันออก (ฮ็อตแก) ที่ว่าดีต่อความเหนื่อยล้าก็ไม่ได้ช่วยอะไรเช่นกัน ตั้งแต่นั้นมาเขาจึงคิดว่าถึงเวลาที่จะต้องเริ่มออกกำลังกายแล้ว เขามีร่างกายที่แข็งแรงจากการเป็นนักฟุตบอลในสมัยมหาวิทยาลัย และว่ายน้ำกับปิ่นเขาอย่างสม่ำเสมอจนอายุ 30 ปี เพราะงั้นต่อไปออกงานเลี้ยงรับรองหรืองานเลี้ยงอาหารค่ำมากมาย หัวหน้าฝ่ายคิมก็มั่นใจว่าตนดูแลสุขภาพได้ดีกว่าคนอื่น

อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่นับการตีกอล์ฟในช่วงสุดสัปดาห์ก็ถือว่าเขาไม่ได้ออกกำลังกายมานานกว่า 5 ปีแล้ว เพราะแบบนี้ถึงได้มีปัญหาเหล่านี้หรือเปล่านะ

ทุกครั้งที่ออกไปกินอาหารกลางวัน หัวหน้าฝ่ายคิมมักจะเดินผ่านเหล่าเทรนเนอร์ที่ยืนแจกใบปลิวโฆษณาไปเฉยๆ แต่จากนี้ไม่ใช่อีกแล้ว กล้ามเนื้อต้นแขนสีแทนของพวกเขาที่แน่นตึงราวกับจะระเบิดออกมา อีกทั้งน้ำเสียงที่เต็มไปด้วยพลังนั้นดึงดูดความสนใจเขา หัวหน้าฝ่ายคิมเปรียบเทียบใบปลิวหลายใบอย่างพิถีพิถัน และเลือกใบที่มีราคาเยอเมียที่สุด ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้วสมัครเทรนนิ่งส่วนตัวด้วยเลยแล้วกัน จากนั้นเมื่อ 2 สัปดาห์ก่อนเขาก็เริ่มไปออกกำลังกาย เทรนเนอร์แนะนำให้ออกกำลังกายแบบ interval training² ที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ในขณะที่ออกกำลังกาย หัวหน้าฝ่ายคิมตกใจกับสมรรถภาพทางร่างกายที่แยกว่าที่คิดไว้มาก นี่เป็นครั้งแรกที่เขาออกกำลังกายเหนื่อยจนอยากอาเจียนออกมา นับตั้งแต่การฝึกซ้อมโจมตีในกองทัพ เทรนเนอร์เดาไลน์เมื่อเห็นเขาหอบแฮกๆ ราวกับสุนัขตัวหนึ่งในวันที่อากาศร้อนจัด เขาทำตามโปรแกรมได้ไม่ถึงครึ่งเลยด้วยซ้ำ สิ่งนี้ทำให้หัวหน้าฝ่ายคิม

¹ 1 วอน = 0.024 บาท อัตราแลกเปลี่ยนเดือนมิถุนายน 2568

² interval training คือการเพิ่มความหนักในการฝึกคาร์ดิโอ รูปแบบการฝึกคือเพิ่มความเข้มข้นของกิจกรรมที่ทำเป็นช่วง ยกตัวอย่างเช่นในการวิ่ง การฝึก interval ทำโดยเร่งฝีเท้าช่วงสั้นๆ สลับกับการพัก โดยระหว่างการเร่งความเร็วในการฝึก interval ร่างกายจะใช้พลังงานจากไกลโคเจนเป็นหลัก

รู้สึกอับอาย

“ไม่อยากจะเชื่อว่าเราจะกลับบ้านเอाप่านนี้ มีวันแบบนี้ด้วยสินะ” ขณะนั้นเป็นเวลา 3 หุ่มาแล้ว เขากำลังกลับบ้านหลังจากไปกินอาหารเย็นกับเพื่อนร่วมงาน 2 คนที่ลาออกเมื่อปีที่แล้วและไม่ได้เจอกันมานาน

หลังจากพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวดี ๆ กันสักพัก บทสนทนาก็แปรเปลี่ยนเป็นการแข่งกันพร่ำบ่นว่าชีวิตใครยากลำบากกว่ากัน หลังจากออกจากบริษัทไป เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเปิดร้านขายเนื้อ ส่วนอีกคนเปิดร้านสะดวกซื้อ แม้ว่าประเภทธุรกิจจะต่างกัน แต่ก็ดูเหมือนว่าพวกเขาจะประสบกับความยากลำบากที่คล้ายคลึงกัน พวกเขาทำเงินบำเหน็จบำนาญรวมกับเงินกู้มาใช้ในการเปิดร้าน แต่ช่วงหลัง ๆ มานี้กำไรลดลง ทำให้ทั้งคู่ประสบปัญหาในการชำระคืนเงินกู้กัน ดังนั้นจึงถือว่ามนุษย์เงินเดือนอย่างหัวหน้าฝ่ายคิมอยู่ในสถานภาพที่ด้อยที่สุด

แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้เจอกันมานาน แต่การพบกันก็จบลงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากข่าวการเสียชีวิตของรุ่นพี่คนหนึ่งที่เกี่ยวข้องออกจากงานในช่วงเวลาใกล้เคียงกับทั้ง 2 คน รุ่นพี่ท่านนั้นเป็นมะเร็งปอดที่แพร่กระจายไปยังตับ รุ่นพี่ได้รับความไว้วางใจจากพนักงานเป็นอย่างมาก และมีผลงานชีวิตเต็มเปี่ยมเสมอ เรื่องของรุ่นพี่ทำให้จู่ ๆ หัวหน้าฝ่ายคิมก็รู้สึกกลัวขึ้นมา เขาจึงให้คำมั่นสัญญากับตัวเองว่าจะเลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป และเมื่อฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ค่อย ๆ หมดยาง ความเหนื่อยล้าที่จางหายไปชั่วขณะก็หลังไหลกลับเข้ามาในคราวเดียว

หัวหน้าฝ่ายคิมผล็อยหลับไปบนรถประจำทาง และเมื่อลืมตาตื่นขึ้นมา ก็พบว่านั่งเลยมา 2 ป้ายแล้ว เขายึดตัวแล้วรีบลงจากรถ สายลมในยามค่ำเย็นสบายมาก ตอนแรกก็คิดจะนั่งแท็กซี่ แต่เพราะได้งีบหลับไปจึงรู้สึกสดชื่นขึ้นมานิดหน่อย จึงตัดสินใจเดินสูดอากาศบริสุทธิ์ ถึงที่นี่จะเป็นย่านที่อยู่ไม่ไกลจากบ้าน แต่ก็ไม่ใช่สถานที่ที่คุ้นเคยนัก ที่ป้ายรถโดยสารประจำทางมีโฆษณาบำรุงตับว่าแก้อาการอ่อนเพลียที่เกิดจากตับส่องสว่างอยู่

จู่ๆ แสงสว่างจ้าจากหน้าต่างชั้น 3 ของอาคารที่หัวหน้าฝ่ายคิมบังเอิญ
แหงนมองขึ้นไปก็ส่องเข้าตาของเขา

- คลินิกหึ่งห้อย

- เวลาทำการ 17:00 - 01:00 น.

- ปิดให้บริการวันเสาร์

เขารู้สึกแปลกใจที่เวลาทำการนั้นดูไม่เหมือนเวลาปกติของคลินิกทั่วไป
แต่ก็ไม่แน่ บางทีนี่อาจจะเป็นการตลาดที่ดี เพราะอาจเป็นเวลาสำหรับคนที่
ที่ไม่สะดวกไปโรงพยาบาลในตอนกลางวันก็เป็นได้ เหมือนจะเคยอ่านมาว่าการ
เข้ารับการรักษาในเวลากลางคืนจะต้องจ่ายค่ารักษาที่แพงขึ้น ทว่าเหตุผลที่จู่ๆ
หัวหน้าฝ่ายคิมตัดสินใจขึ้นไปยังคลินิกแห่งนี้นี้อาจเป็นเพราะข่าวการเสียชีวิต
ของรุ่นพี่ที่เขาได้ยืมวันนี้ ซึ่งมากกว่าความผิดปกติทางร่างกายที่เขาเป็น ถ้าเป็น
คลินิกที่เปิดในเวลาจริง ๆ ในอนาคตก็อาจจะได้เข้ามาใช้บริการอีก

เมื่อขึ้นไปยังชั้น 3 ของอาคาร เขาสังเกตเห็นว่ามีทั้งสถาบันกวดวิชา
หลายแห่ง สำนักงานสถาปนิก และห้องชมรมหมากล้อม ส่วนคลินิกนั้นตั้งอยู่
ตรงสุดทางเดินที่มีดสลัว ที่ด้านนอกของประตูกระจกมีคำว่า “คลินิกหึ่งห้อย”
นั่นคือข้อมูลทั้งหมดที่ถูกเขียนไว้ ไม่มีทั้งประวัติของแพทย์หรือป้ายโฆษณาใดๆ
แม้จะตึกมากแล้ว แต่ก็ยังมีผู้ป่วยที่นั่งรอคิวของตัวเองอยู่ กลุ่มหนึ่งเป็นคุณแม่
สวมหน้ากากอนามัยที่อุ้มทารกกับเด็กชายวัยประมาณชั้น ป. 3 ที่โอต่อนื่อง
(ยากจะบอกได้ว่าใครกันแน่ที่เป็นผู้ป่วย) และอีกคนคือสุภาพบุรุษสูงวัยผมขาว
ที่น่าจะอายุราว 70

เมื่อแม่และเด็กเข้าไปในห้องตรวจ ก็มีผู้ป่วยเข้ามาที่คลินิกอีกราย
ถึงจะไม่แออัดแต่ที่นี่ก็ดูไม่ใช่คลินิกที่มีจำนวนผู้ป่วยน้อยแต่อย่างใด และอีก
ไม่นานก็ใกล้ถึงคิวของหัวหน้าฝ่ายคิมแล้ว

ห้องตรวจมีขนาดเล็ก ภายในมีเฟอร์นิเจอร์เพียงเก้าอี้ที่ตั้งอยู่ระหว่างโต๊ะ
เตียงตรวจร่างกาย และชั้นวางหนังสือเท่านั้น ชั้นวางหนังสือที่กินพื้นที่ผนัง



กว่าครึ่งเต็มไปด้วยหนังสือ ที่มุมหนึ่งของห้องมีตุ๊กตาขนาดเท่าคนจริงตั้งอยู่
ตอนแรกเขาคิดว่าเป็นหุ่นจำลองที่ใช้ในห้องตรวจทั่วไป แต่จริง ๆ แล้วเป็นหุ่น
จำลองที่ใช้สำหรับการเรียนรู้กายวิภาคศาสตร์ ซึ่งเท่าที่ดูจากเสื้อแจ็กเกตที่แขวน
อยู่นั้น มันคงจะถูกใช้แทนไม้แขวนเสื้อไปแล้ว

เมื่อนั่งลงบนเก้าอี้สำหรับผู้ป่วย หัวหน้าฝ่ายคิมก็สังเกตลักษณะคุณหมอ
ตามความเคยชินของเขาเนื่องจากอาชีพการงานที่เขาทำนั้นต้องสังเกตผู้คน
มากมาย จนเขาคาดเดาอายุ บุคลิกภาพ และรสนิยมของคนเหล่านั้นได้อย่าง
รวดเร็ว เพราะการจะประสบความสำเร็จในการขายได้นั้นจะต้องคาดเดาสິง
ที่ลูกค้าต้องการได้ก่อนที่พวกเขาจะเอ่ยปากบอก ความสามารถในการมองทะลุ
เช่นนี้จึงเป็นทักษะสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นผู้จัดการเจรจาให้ประสบความสำเร็จ
อย่างไรก็ตาม การจะคาดเดาอายุของแพทย์ที่อยู่ตรงหน้าก็กลับเป็นเรื่องยาก
หากมองแค่ใบหน้าที่ดูเหมือนชายวัยประมาณ 40 ต้น ๆ แต่เมื่อมองเส้นผม
ที่หงอกเกินครึ่งศีรษะก็ดูมีอายุร่นราวคราวเดียวกับตัวเอง แพทย์ที่ผมเผ่ายุ่งเหยิง
ใส่เสื้อเชิ้ตสีเทาที่เห็นได้ชัดว่าไม่ได้รีดและเสื้อกาวนตัวเก่า ดูเหนื่อยล้าพ ๆ
กับหัวหน้าฝ่ายคิมเลย

ไม่รู้ทำไมสิ่งเหล่านี้ถึงทำให้เขารู้สึกโล่งใจแปลก ๆ

“ไม่สบายตรงไหนหรือครับ”

“ไม่รู้สิครับ จริง ๆ ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่าปัญหาอยู่ตรงไหน...”

คุณหมอรอให้หัวหน้าฝ่ายคิมพูดต่ออย่างใจเย็น แผ่นป้ายชื่อบนโต๊ะเขียน
ว่าแพทย์เฉพาะทางอสูรยธอน

“รู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าเมื่อก่อนเยอะเลยครับ ผมเลยกังวลว่าจะเป็นโรคอะไร
ร้ายแรงรึเปล่า หรือสมรรถภาพในการทำงานของตับลดลงก็ไม่รู้...”

“แม่งเอ๊ย น่าจะเอาป้ายโฆษณาบ้า ๆ นั้นไปทิ้งให้รู้แล้วรู้รอด”

หัวหน้าฝ่ายคิมแทบจะไม่เชื่อหูของตัวเอง “ว่าไงนะครับ”

“อ้อ เปล่าครับ ผมไม่ได้พูดกับคุณ คือว่า มีคนไข้ที่กังวลเพราะป้าย

โฆษณานั้นเยอะเลยครับ ว่าแต่มีอาการแบบนี้ตั้งแต่เมื่อไหร่หรือครับ”

“ประมาณ 3-4 เดือนได้มั้งครับ ถ้าเป็นเมื่อก่อน แค่พักนอนไม่กี่วันก็หาย แต่ตอนนี้ดูเหมือนจะไม่หายง่าย ๆ แบบนั้นแล้วครับ”

ขณะที่หัวหน้าฝ่ายคิมอธิบายอาการของเขา คุณหมอก็ตั้งใจฟังอย่างละเอียดและจดบันทึกลงไป ถึงคุณหมอจะสวดคำหยาบออกมา แต่ก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกแยะอะไร จุดที่น่าสนใจคือเมื่อใดก็ตามที่หัวหน้าฝ่ายคิมพูดอธิบายเป็นเวลานาน คุณหมอก็จะเคาะนิ้วกับโต๊ะเบา ๆ รวากับว่ากำลังพิมพ์ลงบนคีย์บอร์ดแม้ว่าเขาจะไม่ได้ใช้คอมพิวเตอร์อยู่ก็ตาม

เมื่อคุณหมอรู้ตัวว่าหัวหน้าฝ่ายคิมกำลังจ้องมองนิ้วของเขาก็ก้มเขิน ๆ แล้วพูดออกมาว่า

“ติดเป็นนิสัยนะครับ ต้องทำแบบนี้ผมถึงจะจำเรื่องคนไข้ได้แม่น”

คุณหมอดถามเพิ่มเติมอีกนิดหน่อยว่านอนหลับสบายดีไหม หรือมีอาการอื่นนอกจากอ่อนเพลียอีกไหม จากนั้นก็ตรวจเลือดและขอนัดติดตามอีกครั้งในสัปดาห์หน้า ตอนที่หัวหน้าฝ่ายคิมกำลังจะออกจากห้องตรวจ คุณหมอก็พูดออกมาอีกว่า

“หยุดออกกำลังกายสักระยะนะครับ ตอนนี้การพักผ่อนสำคัญที่สุด”

หัวหน้าฝ่ายคิมรู้สึกดีใจที่ไม่ต้องเห็นหน้าเทรนเนอร์ผู้เป็นเหมือนครูฝึกทหารที่ศูนย์ฝึกจนชั้นไปอีกสักพัก เขาเดินออกมาจากคลินิก เมื่อมองไปที่ป้ายโฆษณาयाแก้เหนื่อยตรงป้ายรถเมล์ก็เห็นนางแบบบนป้ายยิ้มสดใสพร้อมข้อความว่า **“คุณต้องผ่อนคลายดับเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล่ะ!”**

1 สัปดาห์ผ่านไปผลการตรวจเลือดออกมาว่าทุกอย่างเป็นปกติ รวมถึงการทำงานของตับด้วย

“ถ้าอย่างนั้นทำไมผมถึงเหนื่อยขนาดนี้ล่ะครับ แล้วต้องตรวจอะไรเพิ่มอีกไหมครับ”

แทนที่จะตอบคำถามของหัวหน้าฝ่ายคิมที่เริ่มหงุดหงิดเล็กน้อย

คุณหมอกลับนำแก้วที่วางอยู่บนโต๊ะของเขาไปวางไว้ตรงหน้าหัวหน้าฝ่ายคิม
"ลองจินตนาการว่าแก้วใบนี้มีน้ำอยู่เต็มจนไหลล้นออกมาบนโต๊ะดูสิครับ ทำไม
น้ำถึงไหลออกมาหรือครับ"

หัวหน้าฝ่ายคิมรู้สึกงุนงงกับคำถามที่คาดไม่ถึง ควรตอบคำถามแบบ
สบาย ๆ ั้นหรือ

"น้ำไหลออกมาเพราะแก้วมีรอยร้าวหรือรอยแตกใช่ไหม แต่สิ่งที่คนใช้กังวล
ก็มักจะเป็นปัญหานี้ละครับ คือร่างกายของเรามีปัญหาบางอย่าง ซึ่งในกรณีแบบนี้
ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลได้ไม่ยาก แต่จากที่ตรวจร่างกายของคุณคิมฮย็องซ็อลแล้ว
เป็นเหมือนหน้าใสแก้วมากเกินไปจนล้นออกมาครับ นี่คือการของความเหนียวล้า
ที่พบได้บ่อย เกิดจากการทำงานหนักเกินไป หรือมีความเครียดมากเกินไป ดังนั้น
ทางออกก็คือการทำงานให้น้อยลงครับ"

ตอนนี้เขาพอจะเข้าใจแล้วว่าสิ่งที่คุณหมอพูดนั้นหมายถึงอะไร รู้สึกเหมือน
เป็นนักเรียนที่เชื่อฟังคุณครูอย่างว่านอนสอนง่ายอย่างไรวางอย่างนั้น

"ถ้าเทน้ำลงแก้วตามปกติแต่แก้วมีขนาดเล็กลงกว่าเดิม ก็ทำให้น้ำ
ล้นออกมาได้เช่นกันครับ นี่ก็คือการที่สมรรถภาพของร่างกายลดต่ำลงนั่นเอง
ไม่ว่าใครเมื่ออายุเพิ่มขึ้น ขนาดแก้วก็มักจะเล็กลงทั้งนั้น ในทางกลับกัน เมื่อ
ตำแหน่งสูงขึ้นและลูก ๆ โตขึ้น ความต้องการในที่ทำงานและที่บ้านก็เพิ่มขึ้นตาม
จนในที่สุดน้ำก็ล้นแก้วครับ"

แล้วขนาดแก้วของเราลดลงแค่ไหนแล้วนะ หัวหน้าฝ่ายคิมคิด

"ถึงจะอยากปรับให้เหลือปริมาณที่เหมาะสม แต่ในความเป็นจริงนั้น
ไม่ง่ายเลยใช่ไหมครับ ถ้าการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเป็นเรื่องยากก็ต้อง
เปลี่ยนที่ตัวเอง แต่มันต้องใช้เวลาค่ะ ผู้คนอาจเลือกวิธีง่าย ๆ อย่างการกิน
ยาบำรุง ยาบำรุงตับและลำไส้ หรืออาหารเสริม แต่นั่นเป็นเพียงวิธีแก้ปัญหา
ชั่วคราวเท่านั้น วิธีแก้ปัญหาที่ต้นเหตุก็คือการเพิ่มขนาดแก้วของเราครับ
อาจจะใช้เวลานานหน่อยและอาจจะยากสำหรับคนวัยทำงาน แต่ก่อนอื่นคุณ



nami

f NAMI Publishing

@ nami.publishing

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก
โปรดติดต่อนามิบุคส์

☎ 0-2662-3000 กด 1

f Nanmeebooks Fan

@nanmeebooks

🌐 www.nanmeebooks.com