สารศิษย์เก่า แพทย์ ม.อ.

The Alumni Association of PSU MEDICINE

สื่อกลางระหว่างศิษย์เก่า คณะ ศิษย์ปัจจุบัน

ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม -ธันวาคม 2558

รายชื่อกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่า คณะแพทยศาสตร์ ชุดที่ 8

วาระบริหารงาน 1 ตุลาคม 2558-30 กันยายน 2560

ที่ปรึกษา

1. คณบดีคณะแพทยศาสตร์
2. ศ.นพ.วีระพล จันทร์ดียิ่ง รุ่น 1
3. ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์ รุ่น 2
4. ผศ.นพ.กอปรชุษณ์ ตยัคคานนท์ รุ่น 3
5. ผศ.นพ.ธวัช ตันติสารศาสน์ รุ่น 3

คณะกรรมการ

1.	ผศ.นพ.เกียรติศักดิ์	ราชบริรักษ์	รุ่น 7	นายกสมาคมฯ
2.	รศ.นพ.สมชาย	ทั้งไพศาล	รุ่น 4	กรรมการ
3.	ผศ.นพ.ประศาสน์	บุญยพิพัฒน์	รุ่น 4	กรรมการ
4.	ศ.นพ.กรีฑา	ธรรมคำภีร์	รุ่น 5	กรรมการ
5.	นพ.สมศักดิ์	เสรีอภินันท์	รุ่น 7	อุปนายกภายนอก
6.	ผศ.นพ.สิทธิโชค	อนันตเสรี	รุ่น 7	อุปนายกภายใน
7.	ผศ.พญ.กรัณทรัตน์	สุนทรพันธ์	รุ่น 13	เหรัญญิก
8.	นพ.สรรพงษ์	ฤทธิ์รักษา	รุ่น 16	กรรมการ
9.	นพ.นิพัฒน์	เอื้ออารี	รุ่น 18	เลขาธิการ
10.	นพ.ชัชชัย	ปรีชาไว	รุ่น 18	นายทะเบียน
11.	ผศ.นพ.รังสรรค์	ภูรยานนทชัย	รุ่น 19	ประชาสัมพันธ์
12.	ผศ.พญ.นลินี	โกวิทวนาวงษ์	รุ่น 19	ปฏิคม
13.	นพ.อรรถพล	รัตนสุภา	รุ่น 22	กรรมการ

บรรณาธิการ

พญ.ฐิติมา สุนทรสัจ

กองบรรณาธิการ

นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์
นพ.กอปรชุษณ์ ตยัคคานนท์
นพ.ธนพันธ์ ชูบุญ
นพ.เทอดพงศ์ ทองศรีราช
นพ.วิวัฒนา ถนอมเกียรติ
นพ.ชัชชัย ปรีชาไว
นพ.ปานเทพ คณานุรักษ์
พญ.ปิยวรรณ เชียงไกรเวช
พญ.ชุษณา เพชรพิเชฐเชียร
นพ.วีระวิทย์ สฤษดิพันธ์
นพ.คณุตม์ จารุธรรมโสภณ
สมาคมศิษย์เก่า คณะแพทยศาสตร์
หน่วยผลิตตำรา คณะแพทยศาสตร์

สารศิษย์เก่า แพทย์ ม.อ.
ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม – ธันวาคม 2558

สารบัญ

บรรณาธิการแถลง 3
(รศ.พญ.ฐิติมา สุนทรสัจ)

จากใจคณบดี 4
(รศ.นพ.สุธรรม ปิ่นเจริญ)

สารจากนายกสมาคม 5
(ผศ.นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์)

บทความพิเศษ

: สุขภาพดีต้องสร้างเอง 6
(นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์)

: Bike for Health 10

ซุบซิบศิษย์เก่า 19

ภาพงานสังสรรค์ศิษย์เก่า 19

เดือนธันวาคม เป็นช่วงเวลาที่หลาย ๆ ท่านชอบมาก และอยากให้มาถึงเร็ว ๆ เพราะเป็นเดือนแห่งการเฉลิมฉลอง เริ่มต้นจากวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ มีการจัดกิจกรรม “Bike for Dad” ในวันศุกร์ที่ 11 ธันวาคม 2558 นำขบวนปั่นจักรยานโดยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ และพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาฯ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับแสนคนและเป็นวันที่ชาวไทยพร้อมใจกันใส่เสื้อเหลืองทั่วทั้งแผ่นดิน นอกจากนี้ยังมีการปั่นจักรยานในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก อาทิเช่น ญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ฝรั่งเศส กระแสความนิยมของการขี่จักรยานเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สารศิษย์เก่าฉบับนี้จึงมีบทความเรื่อง Bike for Health มาฝากและมีการสัมภาษณ์คุณหมอนักปั่นระดับมือโปรหลายท่าน

เดือนสุดท้ายของปีนี้ยังมีวันหยุดราชการหลายวัน อีกทั้งเป็นเดือนที่มีอากาศเย็นสบาย โดยเฉพาะทางภาคเหนือของไทย นักท่องเที่ยวต่างพากันไปเยือนทะเลหมอกและดอกไม้นานาพรรณบนยอดดอย สถานที่ยอดนิยมอยู่ในเชียงใหม่ เชียงรายและแม่ฮ่องสอน ส่วนที่อื่น ๆ ก็มีเพชรบูรณ์ น่าน เลย หนองคาย ใครที่สนใจมาเที่ยวทางใต้ ก็เป็นช่วงที่ทะเลทางฝั่งอันดามันกำลังสวย หาดทรายขาว ท้องฟ้าสีน้ำเงินเข้ม น้ำใสแจ๋ว เหมาะแก่การดำน้ำดูปะการัง สำหรับสุภาพสตรีนักช้อป เดือนนี้ก็เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขที่จะได้เลือกซื้อของขวัญ ของฝากที่ถูกใจซึ่งมีการลดราคาต่ำที่สุดในรอบปี ถึงแม้บางคนจะไม่ชอบซื้อของ แต่การไปเดินเล่น ถ่ายภาพ ชมความสวยงามของการประดับตบแต่งในห้างสรรพสินค้า โรงแรม ต้นคริสต์มาส แสงสีของไฟต่าง ๆ ตามท้องถนนก็ทำให้เพลิดเพลินอย่างมาก

ช่วงเดือนพฤศจิกายนและธันวาคมของทุกปี ยังเป็นช่วงเวลาที่ตัวแทนอาจารย์จากคณะแพทยศาสตร์ไปเยี่ยมประเมินโครงการแพทย์เพิ่มพูนทักษะในโรงพยาบาลต่าง ๆ ของเครือข่ายที่ 6 และมีการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ศิษย์เก่า 2 ที่ คือ นครศรีธรรมราชและตรัง ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีศิษย์เก่าทำงานอยู่เป็นจำนวนมากตั้งแต่รุ่น 1 จนถึงรุ่นที่เพิ่งจบไปหมาด ๆ มีทั้งผู้อำนวยการโรงพยาบาลและนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดที่เป็นศิษย์เก่าหลายท่าน การไปเยี่ยมเยือนเพื่อรับฟังปัญหา ความเห็นและข้อเสนอแนะจาก intern แพทย์พี่เลี้ยงและอาจารย์ รวบรวมและรายงานให้ทางแพทยสภารับทราบต่อไป นอกจากนี้ยังได้มีการมอบหนังสือใหม่ ๆ ที่เป็นผลงานของอาจารย์คณะแพทย์ให้กับทุกโรงพยาบาลเป็นประจำด้วย

แล้วพบกัน...ปีหน้า 2559 สวัสดีปีใหม่ค่ะ

รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงฐิติมา สุนทรสัจ
บรรณาธิการ

สำหรับวารสารศิษย์เก่า ฉบับส่งท้ายปีเก่า 2558 ฉบับนี้ มีเรื่องที่น่าชื่นชมยินดีมาบอกเล่ากัน ก่อนเริ่มต้นเข้าสู่ปีใหม่ด้วยกันหลายเรื่อง

ในวาระที่ขึ้นปีงบประมาณใหม่ ศิษย์เก่าของเราหลายคนที่ปฏิบัติหน้าที่ราชการได้เจริญก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่ความรับผิดชอบเป็นผู้บริหารระดับสูงในระบบราชการและภาคเอกชน ศิษย์เก่ารุ่น 1 และรุ่น 2 เริ่มทยอยเกษียณอายุราชการ และศิษย์เก่าในพื้นที่ภาคใต้ทยอยเพิ่มบทบาทความรับผิดชอบการพัฒนาคณะแพทย์ภาคใต้มากขึ้นเรื่อย ๆ

คณะแพทยศาสตร์ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับตำแหน่งก้าวหน้าและมุทิตาจิตแก่ผู้เกษียณอายุราชการ ม.อ. ยังคงเป็นบ้านของพวกเราทุก ๆ คน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด ๆ

ต้องขอแสดงความยินดีกับบัณฑิตน้องใหม่ รุ่นที่ 37 จำนวน 203 คน ที่เข้ารับพระราชทานปริญญาบัตร ในวันที่ 27 พฤศจิกายน และจะออกไปปฏิบัติหน้าที่ จึงขอให้รุ่นพี่ทุก ๆ คน คอยเป็นพี่เลี้ยงให้การสนับสนุนน้อง ๆ เพื่อปฏิบัติงานรับใช้ชุมชน สังคม และประเทศชาติอย่างเต็มกำลัง ดังคำสอนของสมเด็จพระราชบิดาที่ว่า “ความสำเร็จของการศึกษาที่แท้จริงนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการมีความรู้มาก แต่ขึ้นอยู่กับการนำเอาความรู้นั้น ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคมได้มากน้อยเพียงใด” ศิษย์ทุก ๆ คน ล้วนเป็นความภูมิใจของสถาบัน และการเจริญก้าวหน้าและความสำเร็จส่วนตนของบัณฑิตของเราจะเป็นเป้าประสงค์หลักและ ตัวบ่งถึงคุณภาพของสถาบันการศึกษา คณะจึงขอส่งแรงใจ ความผูกพันและสร้างโอกาสที่จะส่งเสริมศิษย์ และศิษย์เก่าของเราทุก ๆ รุ่นให้ประสบความสำเร็จในทุกด้านต่อไป

หลังพิธีพระราชทานปริญญาบัตร คณะแพทยศาสตร์และโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ของเรา ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัคราชกุมารี เสด็จเป็นการส่วนพระองค์มาทอดพระเนตรการดมยาสลบผู้ป่วย ณ อาคารรัตนชีววรักษ์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ในวันที่ 30 พฤศจิกายน โดยทรงสนพระทัยการใช้ยาเดสฟูเรน เทคนิคและอุปกรณ์การใส่ท่อหายใจที่หลากหลาย การตอบสนองและการฟื้นตัวจากยาของผู้ป่วย ซึ่งทีมงานวิสัญญีของคณะ นำโดยหัวหน้าภาควิชาวิสัญญีวิทยา และคณาจารย์อาวุโสได้จัดถวายการบรรยาย สาธิต และนำทอดพระเนตรการปฏิบัติงานจริงโดย นับเป็นสิริ-มงคลและความปลาบปลื้มเป็นอย่างยิ่งกับบุคลากรของคณะแพทยศาสตร์ ผู้ป่วย และประชาชนที่เฝ้าถวายการรับเสด็จ

นอกจากนั้น ยังมีเรื่องน่ายินดีอีกหลายเรื่อง ได้แก่ พิธีมหาพุทธาภิเษกรูปหล่อองค์หลวงปู่ทวด การจัดทำเหรียญหลวงปู่ทวด และความคืบหน้าการจัดสร้างวิหารหลวงปู่ทวด เพื่อเป็นที่สักการะ กราบไหว้บูชา เป็นที่พึ่งทางใจแก่ผู้ป่วย ญาติ บุคลากร และประชาชนทั่วไปนั้น เป็นไปอย่างราบรื่น และได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากทุกฝ่าย

คณะยังได้รับแจ้งข่าวดีจากสถาบันรับรองมาตรฐานการศึกษาแพทยศาสตร์ ว่าผลการตรวจประเมินหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ผ่านการรับรองมาตรฐานการศึกษาแพทยศาสตร์ ตามเกณฑ์มาตรฐานสากล (World Federation for Medical Education: WFME)

เป็นที่น่าภาคภูมิใจของสถาบัน ศิษย์เก่า และศิษย์ปัจจุบันทุกคน ซึ่งเป็นการรับรองว่าบัณฑิตแพทย์สงขลานครินทร์มีสรรถนะการเป็นแพทย์ระดับสากล และสามารถศึกษาต่อ หรือเป็นรากฐานของการทำงานในยุโรป และอเมริกาได้

ขอถือโอกาสนี้ ได้แสดงความขอบคุณคณะกรรมการศิษย์เก่าที่เข้มแข็งมาก ในการเป็นสายสัมพันธ์ เชื่อมโยงจิตใจ ความผูกพันของพวกเราไว้ให้เข้มแข็ง จัดกิจกรรมรวมตัวกันอย่างสม่ำเสมอ และนายกสมาคมศิษย์เก่า และคณะกรรมการชุดเดิมก็ได้รับฉันทามติให้เป็นผู้แทนของพวกเรา รับตำแหน่งคณะกรรมการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องไปอีก 1 สมัย ขอขอบคุณคณะกรรมการและศิษย์เก่าทุกท่านที่ร่วมกันทำงานให้กับสมาคมอีกครั้งหนึ่ง ทุก ๆ ท่านทำให้สถาบันของเรามีเกียรติ มีศักดิ์ศรีมากขึ้นต่อเนื่องมา

รองศาสตราจารย์นายแพทย์สุธรรม ปิ่นเจริญ
คณบดีคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ช่วงเวลาปีหนึ่ง ๆ ผ่านไปรวดเร็วมาก เช่นเดียวกับคณะแพทยศาสตร์สงขลานครินทร์ นักศึกษาเพทยศาสตร์ ปีที่ 1 ในปัจจุบัน เป็นแพทย์ ม.อ.รุ่น 43 แล้วครับ ในขณะที่พี่แพทย์ ม.อ.รุ่นแรก ๆ ก็ทยอยกันเกษียณอายุกันบ้างแล้ว การทำหน้าที่ในการผลิตบุคลากรทางการแพทย์ยังคงดำรงอยู่อย่างยั่งยืน มั่นคง โดยคณะแพทย์ ม.อ. เพื่อตอบสนองต่อความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนที่มากขึ้น ตามพลวัตแห่งการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจและสังคมที่ไม่เคยหยุดนิ่ง

คณะแพทย์ต้องปรับกระบวนการเรียนการสอนให้เท่าทันต่อปัญหาที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้บัณฑิตแพทย์ได้เรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต การวิจัย การสร้างนวัตกรรม เป็นเรื่องใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น และการท้าทายของสถาบันการศึกษา สำหรับมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมถึงคณะแพทยศาสตร์ ปีนี้คาดว่าจะต้องออกนอกระบบราชการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่พวกเราศิษย์เก่าควรรับทราบ เนื่องจากตัวชี้วัดความสำเร็จที่จะเกิดขึ้นอย่างเข้มข้นจริงจัง นอกจากคุณภาพการศึกษา การวิจัย นวัตกรรมของศิษย์ปัจจุบันและอาจารย์แล้ว ความสำเร็จของศิษย์เก่าก็เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดที่สำคัญด้วย ดังนั้นในปี พ.ศ. 2559-2560 ทางสมาคมศิษย์เก่าใคร่ขอเรียนให้ศิษย์เก่าทุกท่านได้โปรดแจ้งสถานะปัจจุบันของตัวท่านและเพื่อน ๆ มาด้วย เพื่อที่จะส่งมอบให้คณะแพทย์ ม.อ.ของพวกเราต่อไป

ในโอกาสแห่งการเฉลิมฉลองปีใหม่นี้ จงดลบันดาลประทานพรให้ท่านและครอบครัว มีความสุขกายสุขใจ ประสบความสำเร็จในชีวิตและการงาน เพื่อสรรสร้างประโยชน์ต่อสังคมตลอดไป

ด้วยความนับถือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์
นายกสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Self Management
สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง

โดย ... นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

ดีใจมากเลยครับที่ได้มีโอกาสเขียนอะไรแบบนั่งคุยกับเพื่อนศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. เพราะว่าเป็นพวกเดียวกัน จะเขียนจะพูดอะไรก็พูดได้เต็มปากเต็มคำไม่ต้องกระมิดกระเมี้ยน

ปัจจุบันนี้ ความที่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ขยายตัวไปมาก การตระหนักว่าจะต้องดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีจึงได้แผ่กระจายไปทั่วในผู้คนทุกหมู่เหล่าไม่เว้นแม้กระทั่งในหมู่แพทย์ ซึ่งถือตัวว่าเป็น “ผู้ค้าสุขภาพ” โดยตรง

การจัดการโรคเรื้อรังเป็นปัญหาโลกแตก ยิ่งวงการแพทย์ยิ่งพยายามโรคยิ่งขยายปริมาณและความรุนแรงขึ้น จนในที่สุดก็เกิดข้อสรุปขึ้นมาว่าท่าทางมันคงจะต้องให้คนไข้จัดการตัวเองซะละกระมัง ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 เป็นต้นมาจึงได้เกิดแนวคิดการจัดการตนเองหรือ Self Management ขึ้นมา คำนี้นิยามว่า คือ การที่คนป่วยโรคเรื้อรังลุกขึ้นมาเข้าใจบทบาทของตัวเองว่าตัวเองต้องเป็นศูนย์กลางในการจัดการโรคของตัวเอง ลุกขึ้นมาตัดสินใจว่าตัวเองจะเลือกวิธีรักษาแบบไหน และจะต้องลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรด้วยวิธีใดให้สำเร็จ มองจากมุมของคนไข้การจะทำอย่างนี้ได้สำเร็จมันต้องอาศัยการญาติดีกับหมอด้วย เพราะงานวิจัยพบไปทางเดียวกันว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างหมอกับคนไข้จะเป็นแรงบันดาลใจ (motivation) ให้คนไข้จัดการตัวเองไปถูกทางและไปได้ไกล

อ้าวแล้วถ้าตัวหมอเองป่วยเป็นโรคเรื้อรังเสียเองละ ซึ่งหากนับตามสถิติที่มีวิจัยกันไว้บ้างแล้วในเมืองไทยนี้ หมอและบุคลกรทางการแพทย์หากนับเอาตามปัจจัยเสี่ยงมาตรฐาน เช่น ดัชนีมวลกาย ความดัน ไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือด หมอที่ป่วยเป็นโรคเรื้อรังก็มีอยู่ไม่น้อยแล้ว คือ ประมาณ 1 ใน 3 ของหมอทั้งหมด เมื่อหมอป่วยจะให้ไปหมอไปญาติดีกับใครละ จะให้ไปญาติดีกับคนไข้ก็ใช่ที่ ดังนั้นการที่หมอจะลุกขึ้นมาจัดการสุขภาพตัวเองได้จึงน่าจะยากกว่าคนไข้

มีจิตแพทย์คนหนึ่งชื่อโพรเชสก้า (Proceska) หลังจากปล้ำรักษาคนติดบุหรี่อยู่นาน เขาได้นั่งเทียนตั้งทฤษฎีช่วยการทำงานของเขาขึ้นมา ชื่อทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stage of Change Theory) ซึ่งมีสาระว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรามันจะเป็นขั้น ๆ ตั้งแต่

ขั้นที่ (1) ไม่สนใจ ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่หือไม่อือ

ขั้นที่ (2) ชักจะเริ่มสนใจ เออ ฟังดูเข้าท่านะ แต่เอาไว้ก่อน

ขั้นที่ (3) ตั้งใจว่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเองแน่ นิยามว่าจะต้องได้เห็นดำเห็นแดงกันในเวลาไม่เกิน 1 เดือน

ขั้นที่ (4) ลงมือเปลี่ยนตัวเอง นิยามว่าทำแล้ว แต่เพิ่งเตาะแตะได้ไม่เกิน 6 เดือน

ขั้นที่ (5) ทำได้ ซึ่งนิยามว่าต้องทำพฤติกรรมใหม่ได้นานเกิน 5 ปี

ในทฤษฎีของโพรเชสก้านี้ สาระสำคัญมีอยู่ว่าในแต่ละขั้น ต้องใส่ตัวช่วยให้ถูกจึงจะเสริมการเปลี่ยนแปลงได้ หากเอาตัวช่วยขั้นหนึ่งไปใส่ในขณะที่อยู่อีกขั้นหนึ่ง อาจจะเป็นการซ้ำเติมให้การเปลี่ยนแปลงนั้นยากขึ้นไปซะอีก ตัวช่วยที่โพรเชสก้าแนะนำไว้ก็คือ ในขั้นที่ 1. คือขั้นไม่สนนั้น ต้องให้ข้อมูลความจริงให้เกิดความเชื่ออย่างเดียว ถ้าไม่เชื่อเสียอย่างไม่ต้องไปพยายามอย่างอื่น มันไม่มีทางเวอร์ค พอมาถึงขั้นที่ 2. คือเริ่มสนแต่ยังไม่คิดเปลี่ยนจริงจัง การเชียร์เป็นตัวช่วย การเชียร์ที่ดีที่สุดคือการทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง (role model) พอมาถึงขั้นที่ 3. เมื่อจะลงมือ ตัวช่วยคือการเปิดทางเลือกให้เลือกได้หลาย ๆ อย่าง เช่น จะออกกำลังกายเรอะ มีให้เลือกหลายแบบนะ คุณจะเอาแบบไหน ไปเข้ายิมดูสาวสวย ๆ ไปด้วย หรือจะไปเดินรอบหมู่บ้านตอนเย็นกับคุณนาย หรือจะเอาแค่ยกแข้งยกขาบนเตียงนอนตอนเช้า เป็นต้น คือต้องมีตัวเลือกให้เลือก การลงมือจึงจะเกิดได้ง่าย โพรเชสก้าเขาว่าอย่างนั้น พอมาถึงขั้นที่ 4. คือลงมือไปแล้วแต่ท่าทางจะไม่รอด ตัวช่วยที่ดี ได้แก่ วินัยตนเอง วินัยกลุ่ม (ระเบียบข้อบังคับ) และการมีเพื่อนที่ดี

เมื่อหมอกลายมาเป็นคนไข้ ตัวช่วยขั้นที่ 1 ใช้ไม่ได้ เพราะหมอรู้หมดแล้ว ไม่ต้องมาให้ข้อมูลความจริงอะไรกันอีก ตัวช่วยขั้นที่ 2 ก็ใช้ไม่ได้ เพราะใครจะมาเชียร์หมอได้ละเพราะจะมีใครเก่งกว่าหมอ จะให้คนไข้มาเป็น role model ให้หมอเรอะ..โน

อ้าว.. แต่อย่าทำเป็นเล่นไปนะ พูดมาถึงตรงนี้ขอนอกเรื่องนิดหนึ่ง เมื่อสองเดือนก่อนผมไปประชุมที่ซานตาโรซ่า แคลิฟอร์เนีย ได้พบกับเพื่อนเก่ารุ่นน้องคนหนึ่งซึ่งเคยทำงานให้สมาคมหัวใจอเมริกัน (American Heart Association) ด้วยกันเมื่อสิบกว่าปีก่อน ผมเรียกเขาว่าคิม ชื่อจริงเขาคือ Kim Allan Williams ตอนนี้เขาเป็นประธานวิทยาลัยแพทย์โรคหัวใจอเมริกัน (American College of Cardiology) คุยกันไปคุยกันมา คิมบอกผมว่า

“ตอนนี้ผมเป็นวีแกน (vegan) แล้ว”

คำว่าวีแกน (vegan) นี้หมายถึงคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์แบบเข้มงวด นมก็ไม่กิน ไข่ก็ไม่กิน ปลาก็ไม่กิน กินแต่ผักแต่หญ้า ผมจึงถามด้วยความสนใจว่า

“เฮ้ยไปไงมาไง” เขาเล่าว่า

“ผมมีคนไข้คนหนึ่งซึ่งหนักหนามากทั้งทำบอลลูนมาแล้วสองครั้ง ทำผ่าตัดบายพาสมาก็แล้วก็ยังแย่ จนผมหมดปัญญาแต่อยู่ ๆ ต่อมาเธอก็ดีขึ้น สอบถามได้ความว่าเธอไปเข้าคอร์สของดีนแล้วเธอก็ดีขึ้นทันตาเห็น ผมเองก็มีไขมันในเลือดสูงและผมก็ไม่ชอบกินยา ก็เลยเอาอย่างเธอบ้าง ซึ่งก็ได้ผลดีนะ”

ที่คิมเรียกว่าดีนนั้น เขาหมายถึง ดีน ออร์นิช (Dean Ornish) เพื่อนหมอโรคหัวใจอีกคนหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงทางรักษาคนไข้โรคหัวใจโดยให้กินมังสวิรัติ ไม่ให้กินเนื้อสัตว์เลย) หมอคิมเป็นตัวอย่างของหมอที่เชียร์ตัวเองโดยยึดเอาคนไข้เป็น role model แต่กรณีแบบคิมนี้คงจะเกิดขึ้นได้น้อยมาก

เพราะหมอส่วนใหญ่ถือว่าความรู้และทักษะต้องถ่ายทอดจากหมอสู่คนไข้เท่านั้น ไม่ใช่จากคนไข้มาสู่หมอ เมื่อหมอป่วย การพยากรณ์โรคจึงแย่กว่าคนไข้ เพราะตัวช่วยการเปลี่ยนแปลงสองขั้นแรกใช้ไม่ได้เสียแล้ว หมอจึงมักมาติดแหง็กอยู่ที่ขั้นที่สอง คือใจไม่เกิดความอยากจะเปลี่ยนแปลง

จะว่าไม่อยากเปลี่ยนแปลงซะทีเดียวก็ไม่ถูก คือที่อยากเปลี่ยนก็อยากจะเปลี่ยนอยู่ แต่มันอยากทำอย่างอื่นมากกว่า คือมันไปเข้าทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพอีกทฤษฎีหนึ่งที่ชื่อว่าทฤษฎีสิ่งเย้ายวนกับความยืนหยัด (The theory of temptation and self-control) ซึ่งมีสาระว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมถ้าจะให้สำเร็จต้องอยู่ห่าง ๆ สิ่งยั่วยวน ผมเคยมีคนไข้โรคอ้วนคนหนึ่งผมเรียกเธอว่าน้องลูกนก เธอประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักตัวเองจากระดับ 160 กก. มาอยู่ระดับ 65 กก. ได้ เธอเล่าให้ผมฟังว่าเวลาจะเดินจากตึกเรียนหนึ่งไปยังอีกตึกเรียนหนึ่งซึ่งเส้นทางเดินปกติต้องผ่านโรงอาหารของมหาวิทยาลัย เธอจะเลือกใช้ถนนอ้อมไปอีกไกลไม่ยอมเดินผ่านโรงอาหาร เพราะเดินผ่านแล้วมันอดไม่ได้ นี่เป็นตัวอย่างของการใช้ทฤษฎีนี้

หมอเมื่อป่วยก็เจอปัญหาแบบเดียวกับน้องลูกนกเหมือนกัน แต่เป็นปัญหาแย่งใช้เวลากันเพราะหมอทุกคนป่วยด้วยโรคเวลาไม่พอใช้เหมือนกันหมด การจะเปลี่ยนแปลงตนเองจึงต้องผ่านด่านการแย่งเวลากัน ระหว่างเวลาที่ควรจะเอาไปดูแลฟูมฟักสุขภาพตัวเองซึ่งเป็น self-control กับเวลาที่จะเอาไปทำมาหากินสร้างหลักฐานเงินทองหรือชื่อเสียงเกียรติยศซึ่งเป็น temptation โดยธรรมชาติ หมอมักจะแพ้ทางให้แก่ อันหลังทุกทีพูดง่าย ๆ ว่าเหตุที่หมอป่วยเป็นโรคเรื้อรังแล้วการพยากรณ์โรคแย่กว่าคนไข้ป่วยก็เพราะว่าหมอติดอยู่กับความงก..

(อุ๊บขอโทษ พูดเล่น เอ๊ย ไม่ใช่ พูดจริง แต่ขอโทษที่ไม่สุภาพ)

เมื่อคนไข้ป่วย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนไข้มักจะไปติดอยู่ที่ขั้นที่สี่ คือลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองไปแล้วแต่ไปไม่รอด เครื่องมือที่ผมใช้ช่วยคนไข้ ผมก็ใช้ตามสูตรของโพรเชสก้าคือสอนเรื่องวินัยตนเอง ถ้ามีโอกาสผมก็ให้บริษัทหรือชุมชนของเขาสร้างวินัยกลุ่มมาช่วยพยุงสมาชิก นอกจากนี้ผมยังพยายามสร้างเพื่อนที่ดีให้คนไข้ด้วยการตั้งกลุ่ม peer support ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งก็เวอร์คดีพอสมควร

ถามว่าถ้าหมอเป็นคนไข้ เครื่องมือที่ใช้กับคนไข้เหล่านี้หากเอาไปใช้กับหมอแล้วจะเวอร์คไหม ตอบว่าไม่ทราบครับ เพราะไม่เคยมีใครทำวิจัยไว้ ถ้าถามประสบการณ์ส่วนตัวของผมแบบว่าเป็นหลักฐานระดับ anecdotal หมอที่เป็นคนไข้ของผมทั้งหมดยังติดอยู่ที่ขั้นที่ 2 ของการเปลี่ยนแปลงอยู่เลย ยังไม่มีใครขึ้นมาถึงขั้นที่ 4 เลยสักคน คือไปติดอยู่ที่ด่าน *"สิ่งเย้ายวนกับความยืนหยัด"* กันเสียหมด

ถามว่าถ้าผ่านด่านสิ่งเย้ายวนขึ้นมาได้ การจะจัดการตัวเองเพื่อป้องกันและรักษาโรคเรื้อรังต้องทำอย่างไรบ้าง ตอบว่าเท่าที่หลักฐานวิทยาศาสตร์ปัจจุบันสนับสนุนให้ทำมีสี่อย่าง คือ

(1) ปรับอาหาร

(2) ออกกำลังกาย

(3) จัดการความเครียดและ

(4) มีเพื่อนที่ดี

ซึ่งในทั้งสี่อย่างนี้ตัวผมเองให้น้ำหนักการปรับอาหาร 70% การออกกำลังกาย 20% ที่เหลืออีกอย่างละ 5%

ถามว่าถ้าการปรับอาหารสำคัญขนาดนั้น ประเด็นหลักในการปรับอาหารคืออะไร ผมขอตอบตาม USDA guideline 2015 ซึ่งของจริงจะออกมาในเดือนมกราคมปีหน้า (ค.ศ. 2016) นี้นะ แต่ผมได้เอกสารคำแนะนำของคณะกรรมการวิทยาศาสตร์มาจากเพื่อนที่ทำงานใน USDA จึงเล่าให้ท่านฟังได้ก่อนว่าคำแนะนำจะแบ่งอาหารออกเป็นสามหมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 อาหารที่ควรกินให้มาก ๆ มีห้าอย่าง ได้แก่

(1) ผักผลไม้

(2) ถั่วต่าง ๆ

(3) ผลไม้แห้งเปลือกแข็ง (nut)

(4) ธัญพืชไม่ขัดสี

(5) ปลาและอาหารทะเล

หมวดที่ 2 อาหารที่ควรกินแต่พอประมาณ หมายความว่ากินได้แต่ควรบันยะบันยัง มีสามอย่าง ได้แก่

(1) นมไร้ไขมัน

(2) กาแฟ

(3) แอลกอฮอล์

หมวดที่ 3 อาหารที่ควรกินให้น้อยที่สุด มีหกอย่าง ได้แก่

(1) processed meat ซึ่งผมแปลว่า ไส้กรอก เบคอน และแฮม

(2) เนื้อแดง หมายถึงเนื้อของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่สีออกแดงเพราะโมเลกุลฮีม (haem) เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว

(3) น้ำตาล โดยเฉพาะน้ำตาลในเครื่องดื่ม

(4) ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์

(5) ธัญพืชขัดสี

(6) เกลือโซเดียม

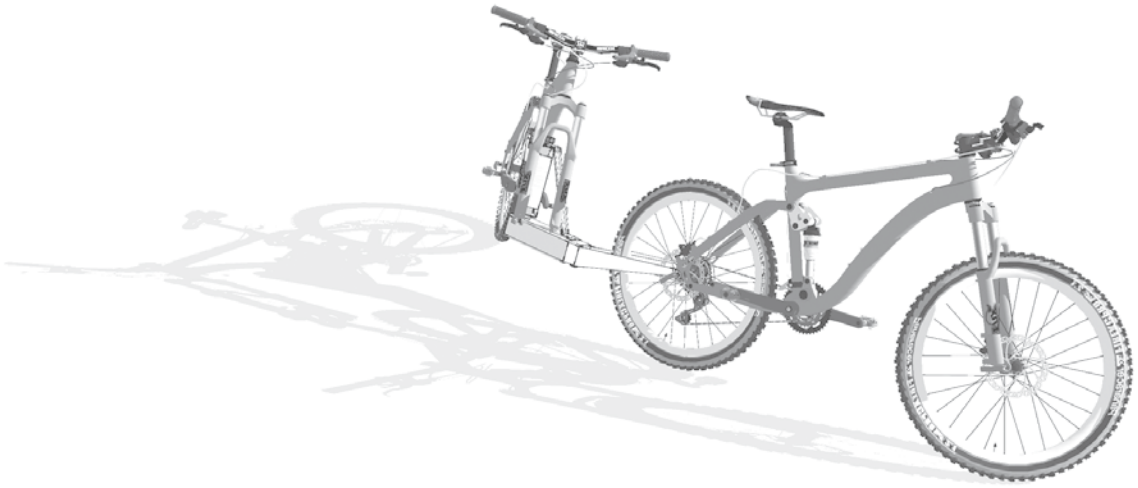
รายละเอียดของหลักฐานวิทยาศาสตร์ที่เป็นที่มาของคำแนะนำนี้ผมขอไม่พูดถึงนะเพราะมัน “เยอะ” เกินหน้ากระดาษ แต่ผมตั้งข้อสังเกตให้เพื่อนแพทย์ทั้งหลายที่คิดจะจัดการตัวเองว่าอาหารโปรดของพวกเราในการประชุมแพทย์ทุกแห่งทุกวันนี้ อันได้แก่ ไส้กรอก เบคอน แฮม เนื้อหมู เนื้อวัว ตอนนี้ถูกลดศักดิ์ชั้นในทางโภชนาการลงไปให้อยู่ต่ำกว่ากาแฟและเหล้าเสียอีกนะ หากท่านเอาความข้อนี้ไปตีให้แตกโดยไม่เข้าข้างความงกของตัวเอง โอกาสที่ท่านจะจัดการโรคเรื้อรังของตัวเองได้สำเร็จก็อยู่แค่เอื้อมแล้วครับ

นึกว่าจะจบตรงนี้แล้วแต่มันอดไม่ได้ ขอนอกเรื่องหน่อยนะ วันหนึ่งในการประชุมที่ซานตาโรซ่านั่นแหละ เราพูดถึงความยากลำบากในการจะดึงคนให้หันมากินอาหารพืชเป็นหลักแทนเนื้อสัตว์ เพื่อนคนหนึ่งเล่าเรื่องของเอสซี่ให้ฟัง *(เอสซี่เป็นชื่อเล่นของหมออีกคนหนึ่ง ชื่อเต็มของเขาคือ Caldwell B. Esselstyn Jr เขาเป็นหมอผ่าตัดต่อมไร้ท่อที่คลิฟแลนด์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังขึ้นมาเพราะเขาทำวิจัยรักษาคนไข้โรคหัวใจระดับเหลือกำลังลากด้วยการให้กินอาหารมังสะวิรัติ)* เขาเล่าว่าวันหนึ่งเอสซี่ต้องไปพูดในงานเลี้ยงของหมอชาวสก๊อต อันว่าชาวสก๊อตนั้นย่อมเป็นที่ทราบกันดีว่าเป็นสัตว์กินเนื้อ แม้แต่เครื่องดื่มซอฟท์ดริ๊งค์ยังเอาเครื่องในสัตว์มาบดทำเครื่องดื่มเลย เนื่องจากเอสซี่ไปพูดที่นั่นต้องแวะกินอาหารที่นั่นด้วย จึงมีการประสานงานเรื่องอาหารการกินล่วงหน้า เอสซี่บอกพวกหมอสก๊อตว่า

“ผมเป็นวีแกนจึงไม่กินไส้กรอก เบคอน แฮม ไม่กินเนื้อหมู ไม่กินเนื้อวัว ไม่กินปลา ไม่กินไข่ คุณจะมีอะไรให้ผมกินที่นั่นไหม” หมอสก๊อตตอบมาทางสายว่า

“มี เรามีของที่คุณกินได้อย่างหนึ่ง.. คือสก๊อต วิสกี้ไง”
(ฮะ ฮะ ฮ่า ตะแล้น ตะแล้น ตะแล้น)

“Bike for **Health**”



พศ.นพ.ถวัลย์ เบญจวัง
อาจารย์พิเศษภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ ม.อ.

■ **อาจารย์เริ่มปั่นจักรยานมาตั้งแต่เมื่อไหร่ และทำไมถึงเลือกออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน**

เดิมผมวิ่งมาราธอนมาตลอด 20 กว่าปี สนุกสนานกับการวิ่ง เพราะเป็นการออกกำลังกายพื้นฐานของเราในการดูแลสุขภาพ ผมเป็นนักวิ่งที่ไม่ใช่แนวหน้า เป็นนักวิ่งระดับท้าย ๆ จึงไม่ค่อยมีปัญหาในการบาดเจ็บ ที่สนใจมาปั่นจักรยานเพราะเมื่อ 2 ปีที่แล้ว มีบางช่วงที่วิ่งแล้วมีอาการเจ็บก็เลยหาวิธีการออกกำลังกายอย่างอื่น พอดีที่บ้านมีรถจักรยานเสือภูเขาอยู่ก็เลยเอามาปั่น พอปั่นจักรยานก็เลยทำให้นึกถึงสมัยเด็ก ๆ ผมอยู่ต่างจังหวัดก็จะปั่นจักรยานไปโรงเรียน เมื่อก่อนเป็นจักรยานแบบไม่มีเกียร์ การออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานดีกว่าวิธีอื่นตรงได้เคลื่อนไหวร่างกายในความเร็วที่พอสมควร มากกว่าการวิ่ง มากกว่าการเดิน ไปได้ไกลกว่า นานกว่า ตอนนี้ผมปั่นจักรยานมากขึ้น โดยปั่นจักรยานสลับกับการวิ่ง

■ **อาจารย์เคยเข้าร่วมกิจกรรมหรือแข่งขันที่ไหนบ้าง ประทับใจการแข่งขันครั้งไหนบ้าง**

ผมปั่นจักรยานก็จะมีกลุ่มที่สนิท ๆ กัน หรือรู้จักกัน มาปั่นด้วยกัน งานที่ประทับใจ คือ ตอนที่ไปปั่นจักรยานเสือภูเขาที่อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ได้เห็นธรรมชาติ สนุกมาก ประทับใจในการจัดการที่พร้อมมาก มีการดูแลเส้นทาง น้ำ อาหาร เป็นอย่างดี ที่ดีกว่านั้นคือเราได้พบปะคนมากขึ้น คนจากหลากหลายตำบล หลากหลายอำเภอ ได้พูดคุยเฮฮากันเรื่องจักรยาน

■ **มีวิธีการเลือกจักรยานและอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างไร**

ถ้ายังปั่นจักรยานไม่เป็นมืออาชีพ อันดับแรกแนะนำให้คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก คือ ต้องใส่หมวกกันน็อก ที่ได้ผ่านการรับรองมาตรฐานแล้ว ซึ่งหมวกกันน็อกของจักรยานจะเบากว่าหมวกกันน็อกมอเตอร์ไซด์มาก จากประสบการณ์ของตนเองซึ่งเคยล้มจักรยาน ถ้าเป็นหมวกกันน็อกที่ได้รับมาตรฐาน มอก. จะสามารถป้องกันศีรษะเราได้มาก อุปสรรคในการปั่นจักรยานที่ควรต้องระวังอีกอย่างคือสุนัขวิ่งตัดหน้ารถ กรณีของผมเป็นการล้มกระแทกจนหมวกกันน็อกร้าว คิดว่าถ้าผมไม่ใส่หมวกกันน็อกคงต้องผ่าตัดสมองแล้ว แต่โชคดีที่มีอาการแค่มึน ๆ ศีรษะ อันดับ 2. เพื่อไม่ให้เกิดอาการเมื่อยล้า มือชา คือ ถุงมือ จะช่วยป้องกันได้ อันดับ 3 คือ กางเกงจักรยาน ที่ออกแบบมาจะเป็นเจลรองก้น ทำให้ป้องกันการกดทับของเส้นประสาทได้ดี อุปกรณ์ทั้ง 3 อย่างนี้ช่วยในการปั่นจักรยานได้ดี แต่สำหรับอุปกรณ์ที่เกี่ยวกับตัวจักรยาน คงต้องให้ช่างหรือทางร้านดูแลสภาพให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

■ **ขอให้อาจารย์แนะนำวิธีการปั่นจักรยานที่ถูกต้อง**

อันดับแรกเราต้องเลือกขนาดของจักรยานให้เหมาะสมกับร่างกายของคนปั่น ถ้าปั่นไม่จริงจังก็อาจจะใช้รองเท้าธรรมดา แต่ถ้าปั่นจริงจังก็ต้องใช้รองเท้าที่มีคลีท (Cleats) คือ รองเท้าที่ติดกับบันไดจักรยาน ซึ่งจะทำให้ประหยัดแรง บาดเจ็บน้อย ทำให้ปั่นได้นานขึ้น ปั่นเร็วขึ้น และทำให้ได้ใช้กล้ามเนื้อทั้งด้านหน้าและด้านหลังของเท้า แต่ต้องระวังเวลาหยุดรถ แรก ๆ อาจจะลืมว่ารองเท้าติดกับบันไดจักรยาน ทำให้ล้มได้ ต่อมาคือการรักษากฎจราจร การปั่นในช่องจราจรด้านซ้าย การให้สัญญาณมือเลี้ยวซ้าย-ขวา หลายเดือนที่ผ่านมาจะมีข่าวจักรยานโดนชน ซึ่งส่วนมากมักเกิดจากรถยนต์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกรณีจักรยานโดนชนท้าย เพราะเมืองไทยยังไม่มี bike lane ที่ชัดเจน โดย bike lane จะทำให้แยกสัดส่วนช่องทางการจราจรได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่จำเป็นต้องมีตลอด แต่มีความจำเป็นในเส้นทางบางช่วง ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยและทำให้การจราจรคล่องตัวมากขึ้นด้วย ผมเคยไปดูงานที่

มหาวิทยาลัยอุตระ ประเทศมาเลเซีย ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่สร้างใหม่เมื่อไม่กี่ปีมานี้ ตลอดทั้งมหาวิทยาลัยจะมี bike lane ตลอดเส้นทาง แต่สำหรับ ม.อ. เราไม่สามารถทำได้เพราะเดิมเราออกแบบมาเพื่อรถยนต์

■ **มีวิธีการระวังความปลอดภัยในการปั่นจักรยานอย่างไรบ้าง**

สำหรับคำแนะนำคือ อย่าปั่นคนเดียว เพราะหากเกิดอุปสรรคหรือเกิดปัญหาของรถ ระหว่างการปั่น จะได้มีคนช่วยกันดูแล ช่วยเหลือกัน แนะนำให้ปั่นเป็นกลุ่ม เข้าใจว่าปัจจุบันน่าจะมีการรวมตัวกันเป็นชมรมมากมาย โดยเฉพาะในหาดใหญ่และพื้นที่โดยรวม

■ **การปั่นจักรยานให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง**

ตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถออกกำลังกายได้ทุกอย่าง โดยออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 5 ครั้ง มีความหนักพอสมควร เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ทุกอย่างมีประโยชน์หมด คือ หัวใจได้มีการสูบฉีดของหลอดเลือด ทำให้การทำกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวันเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ปั่นจักรยานกับวิ่งก็ไม่ต่างกันมาก เพียงแต่เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายจะต่างกัน เช่น ในเวลาครึ่งชั่วโมง เราวิ่งได้ระยะทาง 4-5 กิโลเมตร แต่ปั่นจักรยานจะได้ระยะทาง 15-20 กิโลเมตร แต่จักรยานจะเหนื่อยน้อยกว่าวิ่งมาก ในเวลาที่เท่ากัน ดังนั้นประโยชน์ของการปั่นจักรยาน

1. ได้การสูบฉีดหลอดเลือดหัวใจและการหายใจแบบ aerobic exercise

2. ได้เพลิดเพลินกับธรรมชาติ ได้ไปสัมผัสยอดเขา แม่น้ำ บางสถานที่ที่รถยนต์เข้าไม่ถึง แต่จักรยานเข้าถึง

3. กลุ่มคนปั่นจักรยาน จะแต่งกายด้วยสีสันที่หลากหลาย ทั้งรองเท้า หมวก ชุดออกกำลังกาย อุปกรณ์ตกแต่งรถจักรยานก็มีสีสันที่สวยงาม ทำให้ได้ความสดชื่น สดใส ทั้งจากธรรมชาติและจากคนที่ปั่นจักรยานด้วยกัน

■ **อาจารย์มีอะไรจะฝากถึงคนที่เริ่มจะหันมาออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานบ้างไหม**

จักรยานเป็นกีฬาที่ง่าย ไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไรมากก็ปั่นได้ ใช้แรงไม่มาก ผู้สูงอายุ ผู้มีน้ำหนักเกิน ผู้ที่ปวดข้อปวดเข่าที่ไม่สามารถเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ก็สามารถปั่นได้ จักรยานจึงเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งสำหรับคนทั่วไปสามารถปั่นได้ เพราะไม่ต้องใช้ทักษะมาก อุปกรณ์น้อย เป็นกีฬาที่เข้าถึงได้ง่าย การบาดเจ็บจากการปั่นจักรยานก็น้อย แต่สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ เราควรรักษากฎจราจร เพื่อที่จะปั่นได้อย่างปลอดภัย

นพ.ธีรวิทย์ หงส์นภารักษ์

อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์
คณะแพทยศาสตร์ ม.อ.

■ **อาจารย์เริ่มปั่นจักรยานมาตั้งแต่เมื่อไหร่ และทำไมถึงเลือกออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน**

ต้องท้าวความไปตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ ผมก็เคยปั่นจักรยานเล่นกันอยู่แล้ว สมัยเรียนมัธยมก็เคยปั่นจักรยานไปโรงเรียน พอมาเรียนมหาวิทยาลัยส่วนมากใช้รถมอเตอร์ไซด์เพราะไม่มีรถจักรยาน หลังจากเรียนจบแพทย์มาเป็นแพทย์ใช้ทุนออร์โธปิดิกส์ที่ ม.อ. ก็ออกกำลังกายด้วยการเตะฟุตบอลบ้าง วิ่งบ้าง แต่ก็จะเจอคนไข้ที่เล่นฟุตบอลแล้วบาดเจ็บบริเวณเข่าบ่อย ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ต้องรักษาด้วยการผ่าตัด เลยพยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีแรงปะทะกันมาก ๆ ประกอบกับผมเป็นคนที่ชอบไปเที่ยวไกล ๆ ก็เลยตัดสินใจลองซื้อจักรยานมาปั่นดู ช่วงนั้นประมาณปี พ.ศ. 2543 ตอนนั้นคนยังไม่ค่อยนิยมปั่นจักรยาน เพราะถนนหนทางก็ไม่ค่อยดีนัก ผมก็จะปั่นออกกำลังกายวันละประมาณ 20 กิโลเมตร อาทิตย์ละ 2-3 วัน หลังจากเรียนจบเฉพาะทางแล้วเป็นอาจารย์ก็ไม่ค่อยได้ปั่น เพราะมีงานต้องรับผิดชอบมากขึ้น ประกอบกับต้องไปฝึกอบรมต่อที่ กทม. ต่อมาช่วงประมาณปี พ.ศ. 2552 รู้สึกว่าตัวเองสุขภาพไม่ดี ไม่สบายบ่อย อ้วนและน้ำหนักขึ้นเยอะ เลยหันกลับมาปั่นจักรยานอีกครั้ง คราวนี้ปั่นจริงจังมากกว่าเดิม ไปปั่นกับกลุ่มที่เขาปั่นจักรยานกันจริงจัง ทำให้รู้สึกสนุกกว่าปั่นคนเดียว ระยะทางก็ไปไกลกว่าเดิม ได้ไปเที่ยวสถานที่ใหม่ ๆ จนปัจจุบันก็ได้ยกระดับไปเข้าแข่งขันชิงถ้วย ปั่นท่องเที่ยวทางไกล ได้ลองปั่นจักรยานทุกประเภท ทั้งจักรยานเสือหมอบ จักรยานเสือภูเขา จักรยานทัวร์ริ่ง (Touring)

■ **อาจารย์เคยเข้าร่วมแข่งขันที่ไหนบ้าง ประทับใจการแข่งขันครั้งไหนบ้าง**

การแข่งขันที่ประทับใจมากที่สุดคือการแข่งปั่นจักรยานขึ้นดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจริง ๆ แล้วจะเรียกว่าการแข่งขันก็ไม่ถูกซะทีเดียวเพราะมันไม่ได้เป็นการแข่งขันกับใคร แต่เป็นการแข่งกับการเอาชนะตัวเองกับการปั่นไปถึงจุดสูงสุดของประเทศไทย ระยะทาง 50 กิโลเมตร ทุกคนที่เข้าร่วมจะต้องต่อสู้กับความเหนื่อยล้าและใจตัวเองที่จะต้องปั่นพิชิตความสูงขึ้นไปให้ถึงเส้นชัยให้ได้ งานแข่งขันจักรยานที่ผมประทับใจอีกที่คือการแข่งขันปั่นขึ้นสวนดอกไม้เบตง จังหวัดยะลา เป็นการปั่นขึ้นเขาเหมือนกัน ระยะทางไม่ไกลมาก ประมาณ 30 กิโลเมตร แต่มีความชันมาก เส้นทางก็สวยมากเช่นกัน มองไปรอบ ๆ นี่เหมือนปั่นบนถนนที่ลอยอยู่บนท้องฟ้าเลย

อันที่จริงแล้วผมไม่ค่อยได้ไปเข้าร่วมแข่งขันมากเท่าไหร่หรอกครับ ส่วนใหญ่มักจะเป็นการปั่นจักรยานท่องเที่ยวซะมากกว่า การปั่นจักรยานแบบนี้เรียกว่าการปั่นแบบทัวร์ริ่ง (Touring) คือจะเอาสัมภาระใส่จักรยานไป แล้วไปแวะเที่ยว กิน นอนกันกลางทาง แบบค่ำไหนนอนนั่น ที่ไปมาล่าสุดก็ปั่นจากหาดใหญ่ไปภูเก็ต โดยใช้เวลา 3 วัน รวมระยะทางประมาณ 500 กิโลเมตร

อีกทริปหนึ่งที่ประทับใจมาก คือตอนปั่นไปเที่ยวคาเมร่อน ประเทศมาเลเซีย ครั้งนั้นผมกับเพื่อน ๆ แพ็คจักรยานใส่รถยนต์ไปเริ่มปั่นที่เมืองอิโปห์ ขึ้นไปเมืองบรินชาง บนคาเมร่อน ไฮแลนด์ เป็นระยะทางประมาณ 80 กิโลเมตร เส้นทางขึ้นเขาตลอด แต่บรรยากาศดีมาก วิวสวย โดยเฉพาะหลังจากเราไต่ระดับความสูงขึ้นไปมากกว่าระดับ 1,000 เมตร อากาศจะเย็นสบาย ๆ รอบ ๆ ก็เป็นป่าสวยงาม อุณหภูมิประมาณ 10 องศากว่า ๆ ใช้เวลาปั่นขึ้นไปประมาณ 6 ชั่วโมง

■ **อาจารย์มีวิธีการเลือกจักรยาน และอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างไร**

จักรยานมีหลายแบบหลากหลายยี่ห้อ อันดับแรกเราต้องทราบก่อนว่าเราจะปั่นจักรยานแบบไหน ถ้าเราต้องการปั่นเรื่อย ๆ สบาย ๆ ไปได้ทุกเส้นทางก็ต้องเสือภูเขา เพราะมีขนาดหน้ายางใหญ่ สามารถควบคุมรถได้ง่าย แต่ถ้าต้องการปั่นเน้นความเร็ว ทำระยะได้ไกลกว่า ก็ควรเลือกเป็นจักรยานเสือหมอบ ซึ่งจะมีขนาดหน้ายางเล็กกว่า การควบคุมรถก็ยากกว่าจักรยานเสือภูเขา โอกาสเกิดอุบัติเหตุหรือหกล้มก็มีมากกว่า อีกทั้งท่าทางในการปั่นก็จะไม่ค่อยสบายมากนักเพราะต้องก้มอยู่ตลอดเวลา ส่วนในกรณีที่ต้องการปั่นมาทำงานหรือใช้งานในเมืองเราอาจจะเลือกเป็นรถพับ หรือรถมินิ ที่มีขนาดกะทัดรัด ยกง่าย เก็บง่าย ส่วนคนที่ชอบเดินทางไปเที่ยวไกล ๆ แบบเอาสัมภาระไปด้วยก็ควรเลือกเป็นจักรยานทัวร์ริ่ง (Touring) ซึ่งก็จะดีตรงที่รถสามารถรับน้ำหนักได้เยอะกว่า มีการออกแบบเฟรมให้มีที่ยึดจับหรือแขวนสัมภาระต่าง ๆ ได้

เมื่อเรารู้แล้วว่าเราอยากจะปั่นแบบไหน ต่อไปเราก็มาเลือกขนาดของจักรยาน เพราะการเลือกจักรยานผิดขนาดจะทำให้เรามีปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลของร่างกายในขณะ

ปั่น ทำให้มีอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ เป็นต้น ขนาดของจักรยานจะสัมพันธ์กับความสูง แต่คนที่มีความสูงเท่ากันก็อาจจะต้องใช้จักรยานคนละขนาดก็ได้ ทั้งนี้เกิดจากการที่มีความยาวของแขนขาไม่เท่ากัน ตรงนี้ร้านจักรยานส่วนใหญ่ที่เราไปซื้อน่าจะให้คำแนะนำได้ครับ หลังจากได้ขนาดที่เหมาะสมต่อไปก็ต้องมาปรับรายละเอียดของตำแหน่งต่าง ๆ ของจักรยานให้เหมาะกับแต่ละคน เช่น ความสูงของอานนั่ง ความยาวระยะของคอจักรยาน เป็นต้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้พอดีกับคนปั่นมากที่สุด ในปัจจุบันการปรับระยะเหล่านี้สามารถไปทำได้ตามร้านจักรยานทั่วไป เราเรียกว่าการทำ bike fitting ซึ่งเป็นการตรวจวัดมุม องศา ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละคน มีทั้งแบบที่ใช้ไม้บรรทัดวัด และแบบมีเซ็นเซอร์ติดตามตัวแล้วใช้เครื่องมือดิจิตอลวัด ในกรณีที่ไม่สะดวกไปทำ bike fitting ก็อาจจะลองปรับเปลี่ยนระยะไปเรื่อย ๆ ก็ได้ แต่ก็จะเสียเวลากับการลองผิดลองถูกมากกว่า ส่วนอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ในการปั่นจักรยาน อันดับแรกที่ควรต้องมี คือกางเกงสำหรับใส่ปั่นจักรยานแบบที่มีการเสริมเป้าด้วยฟองน้ำหรือแผ่นชามัวร์ คนที่ปั่นจักรยานจะรู้เลยว่าปัญหาใหญ่ในการปั่นจักรยานคือการปวดเมื่อยบริเวณก้น เพราะเป็นจุดรับน้ำหนักจุดเดียวในขณะปั่น หากเราไม่ใส่กางเกงปั่นจักรยาน จะทำให้เมื่อยและปวดจนหมดสนุกเลยทีเดียว แต่พอสวมกางเกงปั่นจักรยานแล้วบอกได้เลยว่าต่างกันจากหน้ามือเป็นหลังมือ กางเกงปั่นจักรยานจะมีหลายแบบ ทั้งแบบที่รัดรูปชั้นเดียว และแบบที่เป็นเหมือนกางเกงในแล้วใส่กางเกงธรรมดาทับอีกชั้น มักมีคำถามยอดนิยมที่ว่า ถ้าปั่นจักรยานเยอะไปจะทำให้เป็นหมันหรือเสื่อมสมรรถภาพหรือเปล่า คือ ปัจจุบันก็ยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันเรื่องนี้นะ แต่ประสบการณ์ส่วนตัวที่คุยกับคนในวงการจักรยานเองก็ไม่เห็นมีใครมีปัญหาเหล่านี้นะครับ

สำหรับอุปกรณ์สำคัญอีกอย่างสำหรับการปั่นจักรยาน คือหมวกกันน็อก เพราะเราไม่ทราบว่าจะเกิดอุบัติเหตุเมื่อไหร่ บางครั้งการสะดุดหินก้อนเดียวก็สามารถทำให้เราล้มได้ เท่าที่ผมประสบมา รับรองเลยได้ว่าหมวกกันน็อกช่วยคนไว้หลายคนแล้ว คือ เห็นมากับตาตัวเองเลยครับว่าหกล้มศีรษะฟาดพื้นแล้วหมวกกันน็อกแตก แต่คนปั่นไม่เป็นอะไรเลย ส่วน

อุปกรณ์อื่น ๆ ก็แล้วแต่ความพอใจครับ ส่วนใหญ่เขาก็ผลิตมาเพื่อความเหมาะสมและปลอดภัยของคนใช้งานทั้งนั้น เช่น ถุงมือ แว่นกันแดด รองเท้าสำหรับปั่นจักรยาน เป็นต้น

■ ขอให้อาจารย์แนะนำวิธีการปั่นจักรยานที่ถูกต้อง

ตามที่ได้กล่าวไปแล้ว อับดับแรกคือเลือกขนาดจักรยานให้เหมาะและมีอุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย ต่อไปคือวิธีการปั่นจักรยานบนถนน หากปั่นเป็นกลุ่มก็ควรปั่นแบบเรียงเดี่ยว โดยหลีกเลี่ยงการปั่นเคียงกัน เพราะเราต้องใช้ถนนร่วมกับพาหนะอื่น ๆ อาจจะทำให้เกิดการเฉี่ยวชนกันได้ง่าย จะเลี้ยวหรือทำอะไรก็ควรให้สัญญาณมือหรือตะโกนบอกกัน นอกจากนั้นการปั่นจักรยานเป็นกีฬาที่เสียน้ำเยอะมาก ดังนั้นน้ำดื่มต้องพร้อมจักรยานมีข้อดีคือเราสามารถเอากระป๋องใส่น้ำติดตัวไปได้ด้วย ปกติเราควรจิบน้ำทุก 15-20 นาที ในกรณีที่ต้องปั่นไปไกลหน่อยหรือเวลาแข่งขันอาจต้องเตรียมขนม อาหารไปด้วย เพราะต้องใช้พลังงานมาก บางคนปั่น ๆ ไปอาจเกิดภาวะน้ำตาลต่ำได้ อีกอย่างหนึ่งคือแสงแดด สำหรับคนที่ปั่นช่วงเช้าหรือกลางวัน ที่มีแดดจัด อาจจะเป็นลมแดดจนทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ในกรณีร้อนมากหรือรู้สึกไม่ไหวควรหยุดแวะพักก่อนจะไปต่อ สำหรับการปั่นตอนเย็นหรือช่วงค่ำก็ควรมีไฟหน้า ไฟท้ายติดตัวไปด้วยเช่นกัน

■ มีวิธีการระวังความปลอดภัยในการปั่นจักรยานอย่างไรบ้าง

ผมมองว่าการปั่นจักรยานค่อนข้างปลอดภัยนะครับ เมื่อเทียบอัตราส่วนระหว่างการเกิดอุบัติเหตุของรถมอเตอร์ไซด์รถยนต์ โอกาสเกิดอุบัติเหตุของจักรยานน้อยมาก คนที่ปั่นจักรยานจะปั่นอยู่ในไหล่ทาง ส่วนรถยนต์ที่ขับเร็วจะอยู่เลนขวา จะไม่ปลอดภัยก็ต่อเมื่อจักรยานไปปั่นบนเลนรถยนต์ หรือรถยนต์แซงซ้ายเข้ามาไหล่ทางของจักรยาน จุดที่อันตรายจริง ๆ คือการปั่นจักรยานในเมือง หรือใน ม.อ. นี่แหละครับเพราะถนนแคบและมีการแชร์กันของรถทุกชนิด และอีกอย่างคือ การปั่นเป็นกลุ่มจะปลอดภัยมากกว่า สังเกตได้จากการเกิดอุบัติเหตุของจักรยานส่วนมากมักเกิดขณะปั่นคนเดียว หรือปั่น 2 คน เพราะรถยนต์มองไม่เห็นหรือไม่ทันระวัง ที่สำคัญอย่าลืมให้สัญญาณมือหรือตะโกนบอกกันเมื่อจะเลี้ยวหรือเจอจุดที่ต้องระวัง

■ การปั่นจักรยานให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง

ประโยชน์สำหรับผมน่าจะมี 3 อย่างหลัก ๆ

1) สุขภาพกายดีขึ้นชัดเจนครับ คือ ปั่นจักรยานแล้วร่างกายแข็งแรง เพราะการปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ซึ่งมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ได้ฝึกกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของทั้งระบบกระดูกข้อ กล้ามเนื้อ และระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบขับถ่ายดี นอนหลับสนิท นอกจากนั้นยังสามารถปรับเปลี่ยนให้เป็นรูปแบบต่าง ๆ ได้ง่ายและหลากหลาย ไม่จำเจ เช่น แบบ interval แบบ splint เป็นต้น

2) การปั่นจักรยานสามารถไปได้ไกลกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับการวิ่ง ซึ่งในระยะเวลาที่เท่ากัน จักรยานสามารถไปได้ไกลกว่า เราสามารถปั่นจักรยานไปเที่ยวสถานที่ไกล ๆ ได้สบาย ๆ ทำให้ได้ประสบการณ์แปลกใหม่ตลอด ไม่จำเจ สำหรับผมมีผลพลอยได้อีกอย่างคือ รู้จักถนนหนทาง หมู่บ้าน สถานที่ต่าง ๆ ในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่ สงขลาและอำเภอใกล้เคียงมากขึ้น ทำให้ไปไหนมาไหนง่ายกว่าเดิมมาก พูดคุยกับผู้ป่วยก็รู้สึกเป็นกันเองมากกว่าเดิม เพราะรู้แล้วว่าบ้านเขาอยู่แถวไหน เราเคยไปมาแล้วทั้งนั้น

3) อันนี้น่าจะเป็นข้อที่ได้มากที่สุดคือได้สังคมกว้างขึ้น มีเพื่อนฝูงมากขึ้น คือปกติเราทำงานในโรงพยาบาล สังคมเราค่อนข้างแคบ รู้จักแต่เพื่อนที่เป็นหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่ งานที่ทำก็อยู่แต่ในโรงพยาบาล ตรวจคนไข้ ผ่าตัด สอน มีเพื่อนในวงการอื่นน้อยมาก การปั่นจักรยานทำให้เจอเพื่อนรู้จักคนข้างนอกเยอะขึ้น ทำงานกันคนละที่ อายุก็ไม่เท่ากัน แต่ชอบในสิ่งเดียวกัน จนปัจจุบันผมอยู่กับเพื่อนในกลุ่มจักรยานเยอะมาก เวลาไปเที่ยวก็เที่ยวด้วยกัน สรุปคือทำให้โลกผมกว้างขึ้นมาก มีเพื่อนใหม่ ๆ เยอะขึ้นมาก พูดคุยกับคนใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น ชีวิตง่ายขึ้นครับ

■ อาจารย์มีอะไรจะฝากถึงคนที่เริ่มจะหันมาออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยานบ้างไหม

อันดับแรกคือหาคนให้คำปรึกษาที่สามารถให้ข้อมูลรายละเอียดเราได้ เพราะจักรยานเป็นกีฬาที่พึ่งอุปกรณ์และเทคนิคหลายอย่าง ซึ่งเข้าใจยากและต้องใช้เวลา เช่น การปรับใช้เกียร์ การใช้เบรค การทรงตัว ในช่วงเริ่มต้นหากมีคน

ช่วยแนะนำก็จะง่ายขึ้น ไม่เสียเวลากับการลองผิดลองถูก ปลอดภัยกว่า และอาจจะประหยัดค่าใช้จ่ายมากกว่าด้วย สำหรับการเริ่มต้นปั่นจักรยานควรหากลุ่มในการปั่นไปด้วยกัน เพราะจะปลอดภัยกว่าปั่นคนเดียว หากรถมีปัญหา เช่น ยางรั่ว หรือหลงทาง ก็จะมีคนช่วยกันดูแลหรือติดต่อคนอื่นมาช่วยเหลือได้ สุดท้ายคือทุกอย่างต้องค่อยเป็นค่อยไปค่อยพัฒนา ปั่นวันแรกก็คงต้องมีเหนื่อยมีเมื่อยบ้าง พอนานไปร่างกายปรับตัวได้ก็จะเริ่มสนุกขึ้น ง่ายขึ้นเอง

แนะนำ application software : Endomondo, garmin connect, strava โปรแกรมออกกำลังกาย วิ่ง ปั่นจักรยาน เดิน ทำงานด้วย GPS

Website ยอดนิยมสำหรับนักปั่นจักรยาน : thaimtb.com

พญ.สุมิตรา ประเทพ

อาจารย์ประจำภาควิชาวิสัญญีวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ ม.อ.

■ **อาจารย์เริ่มปั่นจักรยานมาตั้งแต่เมื่อไหร่ และทำไมถึงเลือกออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน**

เริ่มแรกที่ปั่นจักรยาน เพราะว่า in trend ตามความนิยม กับอีกอย่างคือสนใจว่าทำไมคนติดใจปั่นจักรยานกันมากและมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยหมอเริ่มปั่นได้ไม่นาน ประมาณเดือนกันยายนปี พ.ศ. 2557 เริ่มต้นก็พยายามหาความรู้และไปซื้อจักรยานระดับกลาง ๆ เป็นรถจักรยานไฮบริด (Hybrid) คือเป็นจักรยานลูกผสมระหว่างจักรยานเสือภูเขาและเสือหมอบ จะมีล้อเล็กเหมือนจักรยานเสือหมอบแต่แฮนด์จักรยานตรงเหมือนจักรยานเสือภูเขา หลังจากใช้จักรยานไฮบริดมาซักพัก ประมาณเดือนมกราคม พ.ศ. 2558 ก็รู้ตัวเองว่าชอบจักรยานเสือหมอบมากกว่า เพราะชอบความเร็วที่มากขึ้น และยึด concept เดิมคือ in trend จักรยานเสือหมอบล้อยางจะมีขนาดเล็ก มีรูปทรงที่ลู่ลม ลดแรงปะทะของลมได้ดี ทำให้ปั่นได้ความเร็วสูง ภาพลักษณ์เหมาะกับสาวหวานปราดเปรียว แต่เสือภูเขาจะออกเท่และแมนไปสำหรับตัวเอง พอคิดจะเปลี่ยนเป็นจักรยานเสือหมอบก็เริ่มหาความรู้เพิ่มขึ้น หาที่ปรึกษา ก็คือ อ.ธีรวิทย์ หงส์นภารักษ์ เป็นผู้ช่วยแนะนำช่วยเลือกชุดเกียร์ เบาะ และอุปกรณ์อื่น ๆ ตอนแรก ๆ ก็เริ่มปั่นจักรยานตอนเช้า ประมาณวันละ 10 กิโลเมตร ตอนหลังปั่นเพิ่มมากขึ้นเป็น 20-30 กิโลเมตรต่อวัน เวลาตอนเช้าเริ่มไม่พอเพราะต้องรีบกลับมาทำงานต่อ เลยเปลี่ยนมาปั่นตอนเย็นแทน ทำให้รู้สึกดีได้ผ่อนคลายจากการทำงาน สรุปแล้วที่ปั่นจักรยานจริงจังประมาณ 1 ปีครึ่ง

■ **อาจารย์เคยเข้าร่วมกิจกรรมหรือแข่งขันที่ไหนบ้าง ประทับใจการแข่งขันครั้งไหนบ้าง**

หมอได้มีโอกาสเข้าร่วมปั่นแข่งขันมา 2 ครั้ง ครั้งแรกที่อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา เส้นทางถนนเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 (สะพานเอกชัย) เส้นทางระโนด จ.สงขลา - ทะเลน้อย จ.พัทลุง ระยะทางประมาณ 70 กิโลเมตร ครั้งแรกได้ลำดับที่ 8 ครั้งต่อมาเข้าร่วมแข่งขันที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ทัวร์ ออฟ ศรีวิชัย ระยะทางประมาณ 70 กิโลเมตรเช่นกัน ก็ได้ลำดับที่ 8 เหมือนกัน แต่การแข่งขันครั้งนี้มีคนร่วมแข่งขันเยอะว่าที่ระโนดมาก เพราะเป็นการแข่งขันระดับภูมิภาค เร็ว ๆ นี้ก็ได้ร่วมปั่นกับโครงการ audax 200 กิโลเมตร 2 ครั้ง ครั้งแรกเป็นเส้นทางระหว่างหาดใหญ่-มาเลเซีย อีกครั้ง เป็นเส้นทางที่ จ.ตรัง ถ้าหากถาม

ว่าประทับใจการแข่งขันครั้งไหน คงตอบว่าประทับใจทุกครั้ง จะมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นที่แตกต่างกัน เส้นทางก็เป็นเส้นทางธรรมชาติสวยงามมาก เหมือนได้ไปเที่ยวไปในตัว

■ แรงบันดาลใจที่จะทำให้มั่นใจ ว่าสามารถลงแข่งขันได้

เป็นความท้าทาย เห็นเพื่อนในทีมลงแข่งขัน ก็อยากแข่งบ้าง ตอนแข่งขันครั้งแรก ร่างกายยังไม่พร้อมมากนัก เพิ่งปั่นได้ไม่นาน ซ้อมน้อย แค่อยากไปเที่ยว อยากลอง ไม่ได้อยากเอาชนะ คืออยากทราบว่าระยะทางเท่านี้กับประสิทธิภาพที่เราซ้อมอยู่ เราทำได้ดีมากน้อยแค่ไหน ผลออกมาทำให้เราดีใจและมีกำลังใจมากขึ้น ทำให้เกิดความพยายามและตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับการแข่งขันจักรยานผู้หญิงเองจะมีผู้สมัครร่วมแข่งขันไม่มากนัก ถ้าเทียบอัตราส่วนของผู้หญิงกับผู้ชายประมาณ 1:10 แต่ผู้เข้าแข่งขันส่วนใหญ่เป็นกลุ่มที่ปั่นจักรยานกันมาซักระยะแล้ว สิ่งสำคัญคือการแข่งขันทุกครั้งจะมีรถยนต์บริการตามขบวน กรณีปั่นไม่ไหว เกิดอุบัติเหตุ รถเสีย หรือมีเหตุขัดข้อง ก็สามารถเรียกใช้รถบริการได้ ดังนั้นเวลาลงแข่งขันก็เลยไม่กังวลเรื่องความปลอดภัยหรือกลัวว่าจะปั่นไม่ไหว

■ มีวิธีการเลือกจักรยาน และอุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างไร

อับดับแรก เลือกขนาดของจักรยาน เดี๋ยวนี้ขนาดของจักรยานสำหรับผู้หญิงมีมากขึ้น โดยท่อนอนของรถจักรยานผู้หญิงจะสั้นกว่าท่อนอนของรถผู้ชาย ปรับความสูงของจักรยานให้เหมาะสม การเลือกขนาดจักรยานมีความสำคัญมาก เพราะถ้าเลือกผิดขนาดอาจทำให้ปวดหลัง ปวดเอว ปวดไหล่ ปวดก้นได้ ความสูงของเบาะทำให้เราเหยียดหรืองอมากเกินไป ก็มีผลทำให้เกิดอาการปวดเข่าได้ ดังนั้นเราต้องเลือกขนาดของจักรยาน การปรับระยะความห่าง ความสูงของจักรยานได้ถูกต้องจะทำให้เราปั่นจักรยานได้สบายและได้ระยะทางที่ไกลมากขึ้น

■ ขอให้แนะนำวิธีการปั่นจักรยานที่ถูกต้อง

การปั่นจักรยานแม้เราจะหยุดปั่นก็ยังทำให้ขบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายยังทำงานไปได้อย่างต่อเนื่อง เวลาปั่นจักรยานเราต้องจิบน้ำเรื่อย ๆ ทุก 10-15 นาที และพักเป็นระยะ ๆ น้ำและอาหารก็ต้องเตรียมให้เพียงพอ โดยเฉพาะการปั่นระยะทางไกล ๆ

ปัญหาใหญ่สำหรับผู้หญิงที่ไม่เลือกการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน คือ แสงแดด อันนี้เป็นปัญหาของสาว ๆ ที่ไม่สามารถปรึกษาหนุ่ม ๆ ในทีมได้ เราควรต้องทาครีมกันแดดป้องกันเป็นอย่างดี สำหรับตัวเองจะพกครีมกันแดดแบบ stick แบบแท่งพกพา ไว้ทาเวลาพักเบรกด้วย สำหรับตัวเองปั่นจักรยานอาจทำให้ผิวคล้ำขึ้นมาเล็กน้อย (หรือเยอะก็ไม่แน่ใจ ถามคนอื่นดีกว่า) แต่ก็ยอมแลกกันได้กับความฟินเวลาปั่นจักรยาน คือมันสนุก และมีความท้าทายที่อยากจะปั่นให้ได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

■ มีวิธีการระวังความปลอดภัยในการปั่นจักรยานอย่างไรบ้าง

อุปกรณ์เสริมที่สำคัญของจักรยาน อย่างแรกคือหมวกกันน็อก จากประสบการณ์ของตัวเอง หมวกกันน็อกที่ดีช่วยป้องกันศีรษะได้มาก หมอเคยประสบอุบัติเหตุล้มจักรยานเพราะตกหลุมบนถนน ความรุนแรงระดับหนึ่ง โดยคลีทหลุดจากเท้า ตอนล้มไม่รู้สึกตัว มารู้สึกตัวตอนอยู่ในรถฉุกเฉิน และตอนอยู่ที่ห้องฉุกเฉิน คือสลบและรู้สึกตัวเป็นระยะ ก็เป็น

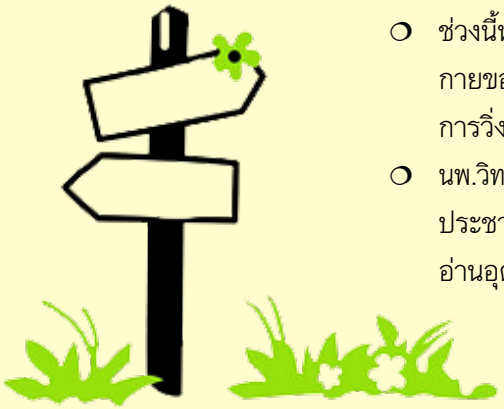
ประสบการณ์ ที่ลืมไม่ลงเลย หลังจากครั้งนั้นก็ทำให้เราคอยระวังมากขึ้น และเป็นข้อเตือนใจว่า อย่าชะล่าใจไม่ว่าจะปั่นช้าหรือเร็ว ใกล้หรือไกล ควรใส่หมวกกันน็อกทุกครั้ง เพราะถนนประเทศไทยบางช่วงยังเป็นหลุมอยู่มาก อุปกรณ์อย่างที่ 2 คือแว่นกันแดด จะช่วยป้องกันสายตาและช่วยให้เรามองเห็นได้ดีกว่าเดิม ช่วยกรองแสง และป้องกันรังสี UV อุปกรณ์เสริมต่อมาคือไฟ ต้องมีความสว่างเพียงพอ ไฟหน้าจะเป็นสีขาว ไฟท้ายจะเป็นสีแดง ไฟหน้าไฟท้ายสำคัญมากสำหรับการปั่นกลางคืนหรือเช้าตรู่ การเลือกเส้นทางก็มีความสำคัญเช่นกัน โดยส่วนตัวจะพยายามเลือกเส้นทางที่มีรถยนต์ไม่มากนัก และสำหรับผู้หญิงก็ควรระวังตัวเองให้มากขึ้น ควรปั่นเป็นทีม พยายามหลีกเลี่ยงการปั่นคนเดียว เวลาเกิดปัญหารถล้ม รถยางรั่ว ก็มีเพื่อนที่สามารถช่วยเหลือกันได้ และสุดท้ายเวลาปั่นจักรยานควรให้สัญญาณมือ เพื่อให้สัญญาณต่อเพื่อนในทีมและผู้อื่นด้วย

■ **การปั่นจักรยานให้ประโยชน์อย่างไรบ้าง**

1. ความรู้เรื่องจักรยาน ซึ่งมีรายละเอียดเยอะมาก มีศัพท์เทคนิคเฉพาะ ซึ่งเป็นอีกเรื่องที่น่าเรียนรู้มาก
2. ได้รู้จักผู้คนใหม่ ๆ อีกสังคมที่นอกเหนือจากวงการแพทย์ ซึ่งมีลักษณะอาชีพ หน้าที่การงานที่ไม่เหมือนเรา นอกเหนือจากที่เราคุ้นเคย เปิดมุมมองใหม่ ๆ
3. รู้สึกสดชื่น ปลอดโปร่ง คล่องตัว มีพลังในการทำงาน คิดสิ่งใหม่ ๆ ได้
4. การออกกำลังกายทำให้เรารับประทานอาหารได้มากขึ้น ทำให้ไม่ทรมานมากเวลาลดความอ้วนโดยไม่ต้องจำกัดอาหารมาก
5. สุดท้ายประโยชน์ที่สำคัญที่สุด คือได้ประโยชน์เรื่องสุขภาพของตัวเราเป็นหลัก

ซุบซิบศิษย์เก่า

โดย พญ.ชุษณา เพชรพิเชฐเชียร



- ของแสดงความเสียใจกับ พญ.ณิชาภา และ นพ.วีรพงศ์ วัฒนาวนิช (med30) กับการจากไปของคุณพ่อของทั้งสองคน
- ยินดีต้อนรับ นพ.บัณฑิต นราตรีคูณ (med28) กลับมาเป็น cardiologist ที่รพ.กรุงเทพหาดใหญ่
- ช่วงนี้หมอ ๆ หลายคนหันมารักสุขภาพกันมากขึ้น ก็ขอยินดีกับความสำเร็จในการออกกำลังกายของ พญ.พิมพ์ศิริ ศรีพงศ์พันธุ์ และ พญ.ทับทิม จงสู่วิวัฒนวงศ์ (med27) ที่มาเอาดีด้านการวิ่ง จนได้ไปวิ่งในงานระดับประเทศเลยทีเดียว
- นพ.วิทวัส ศิริประชัย (med29) หรือจ่าพิชิตผู้โด่งดังในโลกโซเชียล เพิ่งออกหนังสือให้ความรู้ประชาชนในการดูแลสุขภาพเล่มใหม่ ชื่อ นิทานอีสัส หรือ Esus's Fables ใครสนใจไปหาอ่านอุดหนุนกันได้ตามแผงหนังสือค่ะ

งานสังสรรค์ระหว่างการตรวจเยี่ยมแพทย์เพิ่มพูนทักษะ

จังหวัดนครศรีธรรมราช
วันที่ 8 ธันวาคม 2558 โรงแรมทวินโลตัส

จังหวัดตรัง
วันที่ 21 ธันวาคม 2558 โรงแรมเรือรัษฎา

ภาพงานสังสรรค์ศิษย์เก่า@กทม.

ณ กรุงเทพมหานคร วันเสาร์ที่ 7 พฤศจิกายน 2558 โรงแรมมณเฑียร

http://medinfo2.psu.ac.th/alumni/?paper/163