



# สารศิษย์เก่า แพทยม.อ.

Newsletter of the Alumni Association of PSU MEDICINE



NEW!!

## Exclusive Interview

### นายแพทย์สมชาย ศรีสมบัณฑิต

แพทย์ดีเด่นในชนบท ประจำปี 2559



NEW!!

## You are the first

### ศ.นพ.พีเชรุ อุดมรัตน์

ศิษย์เก่าคนแรกที่เป็น  
ผู้บริหารองค์การทางจิตเวชศาสตร์ในระดับนานาชาติ



NEW!!

## You Receive the Recognition

### หมอนักวิ่ง

นพ.ศักดาวุฒิ ยืนยงวิวัฒน์

ขอเชิญศิษย์เก่าทุกท่าน

ร่วมกันสมาคมฯ

ในการบริจาคเงินเพื่อสร้างอาคารเย็นศิระ 3



## รายชื่อกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่า คณะแพทยศาสตร์

(วาระบริหารงาน ตุลาคม พ.ศ. 2558 - กันยายน พ.ศ. 2560)

### ที่ปรึกษา

1. คณบดีคณะแพทยศาสตร์
2. ศ.นพ.วีระพล จันทร์तीय รุ่น 1
3. ศ.นพ.พิเชษฐ อุดมรัตน์ รุ่น 2
4. ผศ.นพ.กอปรชุกรณ์ ตย์คานนท์ รุ่น 3
5. ผศ.นพ.ธวัช ตันตีสารสาสน์ รุ่น 3

### คณะกรรมการ

1. ผศ.นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์ รุ่น 7 นายกสมาคมฯ
2. ผศ.นพ.สิทธิโชค อนันตเสรี รุ่น 7 อุปนายกภายใน
3. นพ.สมศักดิ์ เสรีอนันท์ รุ่น 7 อุปนายกภายนอก
4. ผศ.พญ.กัณฑ์รัตน์ สุนทรพันธ์ รุ่น 13 เภรณูญิก
5. ผศ.นพ.นิพัฒน์ เอื้ออารี รุ่น 18 เลขาธิการ
6. นพ.ชัชชัย ปรีชาไว รุ่น 18 นายทะเบียน
7. ผศ.นพ.รังสรรค์ ภูรยานนทชัย รุ่น 19 ประชาสัมพันธ์
8. ผศ.พญ.นลินี โกวินทวนวงษ์ รุ่น 19 ปฏิคม
9. รศ.นพ.สมชาย ทั้งไพศาล รุ่น 4 กรรมการ
10. ผศ.นพ.ประศาสน์ บุญยพิพัฒน์ รุ่น 4 กรรมการ
11. ศ.นพ.กริธา ธรรมคำภีร์ รุ่น 5 กรรมการ
12. นพ.สรพงษ์ ฤทธิรักษา รุ่น 16 กรรมการ
13. นพ.อรรถพล รัตนสุภา รุ่น 22 กรรมการ

## รายชื่อคณะบรรณาธิการสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.

(วาระงาน กรกฎาคม พ.ศ. 2559 - ปัจจุบัน)

### ที่ปรึกษา

- คณบดีคณะแพทยศาสตร์  
นายกสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์  
รศ.พญ.ฐิติมา สุนทรลัจ

### บรรณาธิการ

- ศ.นพ.พิเชษฐ อุดมรัตน์

### รองบรรณาธิการ

- ผศ.พญ.นลินี โกวินทวนวงษ์  
นพ.วีระพงศ์ วัฒนาวณิช

### กองบรรณาธิการ

- ผศ.นพ.กอปรชุกรณ์ ตย์คานนท์  
นพ.ปิ่นณวิษญ์ เบญจวลีย์มาศ  
นพ.คณุตม์ จารุธรรมโสภณ  
นายกสโมสรนักศึกษาแพทย์  
นส.ศุจิรัตน์ เรืองเรืองกุลฤทธิ  
นายวิสรวัช แดงอ่อน

### อดีตบรรณาธิการ

- ศ.นพ.พิเชษฐ อุดมรัตน์, รศ.นพ.สมชาย ทั้งไพศาล, ผศ.นพ.สิทธิศักดิ์ พฤษชัยติกุล,  
ผศ.นพ.กอปรชุกรณ์ ตย์คานนท์, ผศ.นพ.ธนนะพันธ์ ชูบุญ, ผศ.นพ.รักษาย บูหงาชาติ,  
รศ.พญ.ฐิติมา สุนทรลัจ



สารศิษย์เก่า แพทย์ ม.อ.

(Newsletter of the Alumni Association of PSU Medicine)

ปีที่ 31 ฉบับที่ 3 เดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2560

### จัดทำโดย

สมาคมศิษย์เก่า คณะแพทยศาสตร์  
หน่วยผลิตตำรา คณะแพทยศาสตร์

## สารบัญ

บทบรรณาธิการ	3
สารจากคณบดี	4
สารจากนายกสมาคมฯ	5
บทความพิเศษ :	
● มหาสมุทร ไตรภูมิภคา พรั่งบังคำ พวจินบอบ (และนี่ปุ่น)	6
สัมภาษณ์ศิษย์เก่า :	
● นพ.สมชาย ศรีสมบัณฑิต	10
● นพ.ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล	24
จากศิษย์เก่าถึงศิษย์เก่า :	
● นพ.สรวพงษ์ ฤทธิรักษา	26
● พญ.จารุรินทร์ ปิตานุพงษ์	27
รำลึกคณะแพทย์ ม.อ. :	
● ความประทับใจในรั้วศรีตรัง นพ.กัมปนาท ตันสิลบุตรกุล	28

### ศิษย์เก่าที่น่าภาคภูมิใจ :

- ศ.นพ.พิเชษฐ อุดมรัตน์ 14
- นพ.ศักดาจรัส ยินยงวิวัฒน์ 18



# ...สุขใจ เมื่อได้กลับบ้าน

ในช่วงชีวิต 60 ปีของผม ผมได้ใช้ชีวิตอยู่หาดใหญ่ถึง 54 ปี เพราะผมเกิดที่หาดใหญ่ ทำงานและพักอยู่ที่ ม.อ. วิทยาเขตหาดใหญ่ โดยในช่วงเวลา 54 ปี นั้น เป็นช่วงเวลาที่ผมอาศัยอยู่ในเขตรั้วสิบลู ที่คณะแพทยศาสตร์ ม.อ. แห่งนี้ อยู่หลายแห่ง จากหอพักนักศึกษาชาย 2 (ในช่วงเป็นนักศึกษาแพทย์) ไปถึงแฟลตเวชคาม 2, แฟลตปิ่นสงขลา 2, บ้านพักแพทย์ พ.5, และบ้านพักแพทย์ พ.28 (ในช่วงที่ผมเป็นอาจารย์) ด้วยการใช้ชีวิตที่ ม.อ. อย่างยาวนานเช่นนี้ จึงทำให้ผมรู้สึกผูกพันกับ ม.อ. หาดใหญ่มาก เรียกว่าเป็นบ้านหลังที่ 2 ของผมก็ว่าได้ เวลาไปประชุมต่างประเทศหลายวัน เมื่อเครื่องบินแตะพื้นสนามบินสุวรรณภูมิ ผมแสร้งรู้สึกว่าได้กลับถึงประเทศไทยแล้ว แต่ยังไม่ถึงบ้าน จนกว่ารถคณะจะเลี้ยวผ่านรั้ว ม.อ. เข้ามาด้านในแล้วเท่านั้น ที่ผมเริ่มสัมผัสความรู้สึกที่ว่า ถึงบ้านเราแล้วนะ

สมัยผมยังเป็นวัยรุ่น เคยร้องเพลง “กลับบ้านเรา รักรออยู่” ก็รู้สึกว่าร้องตามเพื่อนไปอย่างนั้นเอง ด้วยความสนุกสนาน แต่เมื่อโตขึ้นเป็นอาจารย์และอยู่ใน ม.อ. มานานขนาดนี้ คำว่า “กลับบ้านเรา รักรออยู่” ช่างมีความหมายพิเศษและกินใจ

ยิ่งอายุสูงวัยขึ้น ผมพบว่าทำให้ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. อยากติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนเก่า อยากมากทราบสวัสดิ์ดีพุดคุยพบปะอาจารย์ที่เคยสอนพวกเรามาตั้งแต่สมัยเป็น นศพ. กันมากขึ้นกว่าเดิม อาจเป็นเพราะมีเวลามากขึ้น เมื่อเกษียณอายุราชการไปแล้ว และติดต่อสื่อสารถึงกันได้สะดวกผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์

เมื่อปีที่แล้ว ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.รุ่นของผม คือรุ่นที่ 2 จึงกลับมาร่วมงาน Homecoming Night มากที่สุดในรอบ 44 ปี เพราะส่วนมากเกษียณเมื่อปีที่แล้ว และพวกเราได้มีโอกาสพบกับอาจารย์หลายคนที่เคยสอนพวกเรา มา รวมทั้ง รศ.พญ.ศิวากรณ์ อุบลชลเขตต์ ซึ่งขณะนั้นนอนพักรักษาตัวที่ รพ.สงขลานครินทร์ อยู่ พยาบาลที่หอบผู้ป่วยเล่าว่า อาจารย์เมื่อทราบเรื่องจะมีลูกศิษย์มาเยี่ยม อาจารย์ดีใจมาก ลูกขึ้นมาแต่งตัว และมานั่งรอลูกศิษย์อยู่ข้างเตียงตั้งแต่เช้า พวกเราถึงกับน้ำตาซึม เมื่อได้เห็นภาพอาจารย์ที่นั่งรอพวกเราอยู่ เพราะรู้สึกเหมือนแม่ที่กำลังนั่งรอคอยการกลับมาของลูก ๆ และพวกเราไม่ได้คาดคิดกันว่านั่นจะเป็นการเยี่ยมร่ำลาอาจารย์เป็นครั้งสุดท้าย

งาน Homecoming Night จึงไม่ใช่เป็นแค่ราตรีที่พวกเราจะได้มาพบปะสังสรรค์ เฮฮากับเพื่อนฝูง รุ่นพี่ หรือรุ่นน้องเท่านั้น แต่ยังเป็นการได้กลับมาทราบสวัสดิ์ดีแสดงมุทิตาจิต แสดงความเคารพและขอบคุณแก่คณาจารย์ทั้งหลายที่ได้เคยสั่งสอนเรามา และยังเป็นการได้กลับมาสู่บ้านที่เราเคยพำนักอาศัยอยู่ในช่วงเวลาเรียน หรือฝึกอบรม บ้านที่ไม่ได้มีแค่ก้อนอิฐและปูนก่อเป็นตัวอาคารเท่านั้น แต่ยังมีความรัก ความอบอุ่น แทรกอยู่ในทุกอณูของบ้านหลังนี้ด้วย

พวกเราหลายคนได้กลับบ้านมากทราบพ่อแม่ในช่วงสงกรานต์ทุกปี บัดนี้ได้เวลากลับบ้านหลังที่สองของพวกเราแล้วครับ กลับมาเพื่อรำลึกถึงวันวาน เพื่อทราบอาจารย์ที่เคยสอนเรามา เพื่อเฮฮาตามประสาเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานาน และกลับมาเพื่อพบกับความสุขใจ

แล้วไว้พบกันในงาน Homecoming Night นะครับ

ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์  
บรรณาธิการสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.



ในช่วงที่กระแสการออกกำลังกายกำลังได้รับความสนใจ ก็นับเป็นโอกาสอันดีที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ของเราได้ร่วมพลังกันกับอีก 2 สถาบัน คือ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จัดงานวิ่ง-ปั่น ปั่นน้ำใจ (3 gether Run and Ride for Life) ตามที่ได้ทราบข้อมูลกันมาแล้วในสารศิษย์เก่าฉบับที่ผ่านมา และเมื่อวารสารฉบับนี้ส่งถึงทุกท่าน น่าจะเป็นช่วงที่กำลังอยู่ระหว่างศิษย์เก่าของทั้ง 3 สถาบันจะได้ร่วมพลังกันแสดงให้เห็นถึงการที่พวกเราได้มาสร้างความสัมพันธ์ระหว่างศิษย์เก่าและคณะแพทย์ และความร่วมมือระหว่างกันกับศิษย์เก่าของอีก 2 สถาบัน

ท่าน นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์ นายกสสมาคมศิษย์เก่า ได้ประสานงานกับทีมงานของศิษย์เก่าในหลายจังหวัด ด้วยความร่วมมือระหว่างทีมงานประชาสัมพันธ์ของคณะแพทย์ ม.อ. ได้แก่ อ.สุนทร วงษ์ศิริ, อ.สุภาพร โรยมณี, อ.วรวิทย์ วาณิชย์สุวรรณ ร่วมกันกับทีมนักวิ่ง อ.ศักดิ์ชัย แซ่เฮ้ง, อ.รังสรรค์ ภูรยานนทชัย ทีมนักปั่น อ.ธีรวิทย์ หงส์นภารักษ์ และ อ.สุมิตรา ประเทพ พยายามทำให้การจัดงานวิ่ง-ปั่น 3 สถาบันนี้ออกมาเรียบร้อย และได้รับความร่วมมือจากผู้ที่อยู่ในพื้นที่มากที่สุด อย่างไรก็ตามหวังว่าศิษย์เก่าในทุกเส้นทางของทั้ง 3 สถาบัน จะได้ร่วมกันต้อนรับและทำกิจกรรมร่วมกันตลอดเส้นทางที่นักวิ่ง-ปั่นผ่านไปนะครับ

นอกจากนี้ ได้จัดให้มีการรณรงค์ให้ผู้ที่มีจิตศรัทธาบริจาคเงินเพื่อผู้ป่วยในภูมิภาค สำหรับคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. จะนำรายได้นี้ไปสร้างอาคารเย็นศิระเพิ่มเติมจากที่มีอยู่ เนื่องจากในปัจจุบันพื้นที่เดิมที่มีอยู่ที่วัดโคกนาว ตรงข้ามโรงพยาบาลนั้น มีผู้ป่วยและญาติเข้าพักแรมอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้แออัดยัดเยียดมาก โดยพื้นที่ที่มีอยู่สามารถรองรับได้วันละประมาณ 250 คน แต่มีผู้ที่ใช้พื้นที่ประมาณ 500 คน จำเป็นต้องขยับขยายหาพื้นที่รองรับจำนวนผู้ป่วยเอาไว้ ซึ่งต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก ถ้าจำเป็นต้องหาพื้นที่ใหม่เพิ่มเติมจากในบริเวณพื้นที่เดิม

นอกจากนี้ ในวารสารฉบับนี้ขอแสดงความยินดีกับศิษย์เก่าที่ได้รับการเสนอชื่อให้เป็นศิษย์เก่าดีเด่น เนื่องในโอกาสที่คณะแพทย์จะมีกิจกรรมครบรอบ 45 ปีของการก่อตั้งคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. ของพวกเรา ซึ่งได้แก่

1. ศ.พญ.ดวงมณี เลหาประสิทธิ์พร (รุ่น 4) ศิษย์เก่าดีเด่นด้านความสำเร็จในอาชีพ/หน้าที่การงาน
2. ศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล (รุ่น 16) ศิษย์เก่าดีเด่นด้านผลงานเด่น
3. พญ.พจมาน ศิริอารยาภรณ์ (รุ่น 12) ศิษย์เก่าดีเด่นด้านสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมและสถาบัน
4. พญ.สกุณา อุษณวศิน (รุ่น 18) ศิษย์เก่าดีเด่นด้านการส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม
5. นพ.คณุตม์ จารุธรรมโสภณ (รุ่น 33) ศิษย์เก่าดีเด่นรุ่นใหม่

**รศ.นพ.พุดิศักดิ์ พุทธิวิบูลย์**

คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



“

ช่อศรีตรัง สะพรั่งบาน ทุกถิ่นกิ่ง  
 คอยเป็นมิ่ง ขวัญใจ ให้ถวิล  
 รำลึกค่า สงขลา- นครินทร์  
 เกิดทุนถิ่น ที่รัก เป็นหลักชัย

”

เพลงร่ำศรีตรัง ขับร้องโดยคุณสุเทพ วงศ์คำแหง เนื้อร้องโดยอาจารย์มะเนาะ ยูเด็น ท่อนนี้กินใจมาก ๆ พี่น้องชาว Med PSU ลองหาฟังดูนะครับ ผมคงไม่ต้องกล่าวอะไรไปมากกว่านี้ เพราะเนื้อความและท่วงทำนองในเพลงนี้ทั้งหมด ทำให้ถวิลคิดถึงสถาบันที่เราเคยใช้ชีวิตร่วมกัน อย่างน้อยก็ 6 ปีเต็มทีเดียว

กลับมาเยี่ยมเยียนบ้านหลังนี้ของพวกเรานะครับ มาพบอาจารย์ พบเพื่อน พี่และน้อง แม่อาคารสถานที่ และผู้คนอาจเปลี่ยนไปบ้าง แต่ความรัก ความทรงจำ จะยังคงอยู่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง ณ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ แห่งนี้ มหาวิทยาลัยที่สถาปนาขึ้นในรัชสมัยของพ่อหลวง อันเป็นที่เคารพเชิดชูบูชา ของเราทุกคนตลอดไป

ผศ.(พิเศษ) นพ.เกียรติศักดิ์ ราชบริรักษ์  
 นายกสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์



# แม่น้ำ มหาสมุทร ไตรภูมิภคา ฝรั่งมังค่า พม่าจีนมอญ (และญี่ปุ่น)

โดย รศ.นพ.วิวัฒนา ถนอมเกียรติ\*

จนข้าพเจ้าอายุครึ่งร้อยจึงพอจะดูรู้ว่า พระพุทธรูปศิลปะขอม ทวารวดี ลพบุรี สุโขทัย อโยธยา และรัตนโกสินทร์ต่างกันอย่างไร และพอจะปะติดปะต่อได้บ้างว่าเหตุใดศิลปะสุโขทัยจึงแตกต่างจากศิลปะขอมได้มากขนาดนั้น เป็นไปได้หรือว่าในระยะเวลานั้น สุโขทัยจะพัฒนาศิลปะให้ต่างจากขอมถึงขั้นปฏิรูปโดยไม่ได้รับอิทธิพลจากอาณาจักรใด ๆ ก่อนหน้าสุโขทัยเลย ทั้งพุทธศาสนาของสุโขทัยยังเป็นเถรวาท เป็นไปได้อย่างไรที่พุทธศาสนาของขอมที่เป็นมหายานซึ่งพบอยู่แทบทุกภูมิภาคในประเทศไทย จะถูกแทนที่โดยเถรวาทของสุโขทัยอย่างฉับพลันและสิ้นเชิงได้ถึงขนาดนั้น



\* ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. รุ่น ๑๔ ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ ประจำภาควิชารังสีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



และจนอายุขนาดนี้เหมือนกันที่ข้าพเจ้าได้อ่านประวัติศาสตร์ไทยที่ไม่ใช่คนไทยเขียน แต่เป็นคนพม่า ฝรั่งเศส และจีนเขียน ทำให้รับรู้มุมมองอื่น ๆ เพิ่มเติมจากที่ได้จากแบบเรียนสมัยประถมและมัธยมซึ่งเขียนโดยคนไทย ทั้งเป็นครั้งแรกอีกเช่นกันที่ข้าพเจ้าได้เห็นแผนที่ประเทศไทยร่วมกับประเทศพม่า โดยที่ก่อนหน้านี้เมื่อเห็นแผนที่ประเทศไทยก็จะมีรายละเอียดของประเทศพม่าที่มีชายแดนติดกันเลย

อ่านมาตั้งแต่เด็กจวบจนปัจจุบัน ก็ให้คิดว่าการกินดีมีสุขของคนไทยนั้นต้องข้องเกี่ยวกับชาติเหล่านี้ไม่มากก็น้อย นั่นคือ พม่า จีน ญี่ปุ่น และฝรั่งเศส จีนกับไทยนั้นแยกกันไม่ขาด และไม่รู้จะแยกกันทำไม เพราะทุกอณูของไทยล้วนมีจีนปน ทั้งสายเลือด ศิลปะ อาหาร บ้านเรือน ข้าวของ และเทคโนโลยี ส่วนพม่านั้นมีส่วนในความทุกข์ของคนไทยอยู่อีกโข ด้วยว่าความสงบของเมืองไทยในอดีตจะมากจะน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่าพม่าจะมาตีไทยเมื่อไหร่ โดยเฉพาะการล่มสลายของกรุงศรีอยุธยาอย่างแทบจะไม่มีอะไรเหลือทิ้งหลงเหลือคนไทยอยู่จนทุกวันนี้ คึกพม่ามาซาไปก็ตอนปลายรัชกาลที่ 3 แล้ว ทั้งพม่าและไทยตลอดจนลาว ญวน จีน แขก ญี่ปุ่น ก็ต้องเผชิญเคราะห์กรรมเดียวกันคือการล่าอาณานิคมของฝรั่ง ซึ่งทั้งเอเชียที่รอตมาได้ก็เห็นจะมีแค่ 3 ประเทศ คือ ไทย ญี่ปุ่น และ ภูฏาน ที่เหลือล้วนถูกฝรั่งล่าอาณานิคมเบียดเบียนบีฑาจนเป็นบาดแผลแค้นลึกมาจนถึงทุกวันนี้ พันจากยุคล่าอาณานิคมมาก็เข้าสู่ยุคสงครามโลก ซึ่งเป็นเรื่องของฝรั่ง แต่มาเกี่ยวกับเอเชียก็ตรงสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่มีญี่ปุ่นซึ่งเป็นเอเชียหัวใจฝรั่งเข้าร่วมก่อกรรมทำเข็ญด้วยเสร็จสิ้นจากสงครามโลกครั้งที่ 2 อันมีคนสังเวชชีวิตรไปมหาศาลก็เข้าสู่ยุคสงครามเย็นซึ่งเจ้าภาพในงานนี้คือ สหรัฐอเมริกา สหภาพโซเวียตรัสเซีย และจีน ผลของสงครามเย็นก็คือทำให้คนตายรวม ๆ กันแล้วอาจมากกว่าสงครามโลกครั้งที่ 2 เสียอีก และที่ได้ทันเห็นคือ ลาว เขมร และญวน ลินชาติสิ้นแผ่นดินพร้อม ๆ กันในปี พ.ศ. 2508 พร้อมกับการทะเลาะของลาวอพยพ เขมรอพยพ และญวนอพยพเข้าสู่แผ่นดินไทยเกือบสองแสนคน ดังนั้นการที่ข้าพเจ้าจะกล่าวว่ ตลอดประวัติศาสตร์สมัยใหม่ของไทยคือนับตั้งแต่สมัยอยุธยาลงมา การกินดีมีสุขของคนไทยนั้นต้องข้องเกี่ยวกับ พม่า จีน ญี่ปุ่น และฝรั่งเศส นั่นก็ไม่น่าจะเป็น

คำกล่าวที่เกินเลยไป

ส่วนมอญนั้นเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่ทำให้พม่าตัดสินใจมารุกรานไทยอยู่เสมอ นอกเหนือจากเรื่องแม่น้ำ มหาสมุทร และไตรภูมิภคา

เรื่องของเรื่องก็คือ คนเราต้องกินต้องใช้ การกินการใช้จำเป็นต้องมีน้ำจืด โดยเฉพาะอาณาจักรทั้งหลายก็ต้องตั้งอยู่ริมแม่น้ำทั้งนั้น ได้แก่ อาณาจักรล้านนาในลุ่มแม่น้ำปิง วัง อาณาจักรสุโขทัยในลุ่มแม่น้ำยม น่าน อาณาจักรอยุธยาในลุ่มน้ำเจ้าพระยา อาณาจักรลาวและขอมในลุ่มแม่น้ำโขง ลุ่มแม่น้ำแม่กลองและป่าสักก็อาจจะเป็นอาณาจักรทวารวดี แต่ล่มสลายไปก่อน เลยไม่มีบทบาทในประวัติศาสตร์ไทยยุคใหม่ ลุ่มน้ำสาละวินคือเมืองเมาะตะมะของมอญ อาณาจักรตองอูของพม่าอยู่ลุ่มน้ำสะโตง อาณาจักรอังวะพม่าอยู่ลุ่มน้ำอิระวดีตอนบน ส่วนอาณาจักรหงสาวดีของมอญอยู่ที่ลุ่มน้ำอิระวดีตอนล่างตรงปากอ่าว



พิจารณาแล้วก็น่าจะมีความสุขสงบกันดีเพราะแต่ละอาณาจักรก็มีลุ่มน้ำของตนเองได้กินได้ใช้

จะว่าโลกจำเป็นต้องขับเคลื่อนด้วยอำนาจ โลภะ โมหะ โทสะ ก็ไม่ผิด อาณาจักรจึงยังต้องการอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นกิเลสทุกยุคทุกสมัยของอาณาจักรก็ว่าได้ นั่นคือ ความมั่งคั่งของชาติ ซึ่งจะเกิดได้เป็นกอบเป็นกำก็จากการค้าขายกับชาติอื่นที่มีทรัพยากรแตกต่างกัน แล้วมาแลกเปลี่ยนกัน และความ





มั่งคั่งของชาติที่มาจากส่วนต่างของการแลกเปลี่ยนนั้น ชาติที่มีทรัพยากรต่างกันออกไปจากไทย พม่า มอญ ก็ต้องเป็นชาติที่อยู่ห่างกันมากพอที่จะทำให้ลักษณะภูมิประเทศและพืชพรรณไม่เหมือนกัน ซึ่งก็คือ จีน ญี่ปุ่น แหกและฝรั่ง นั่นเอง ชาติทั้งสามนี้จะมาแลกเปลี่ยนสินค้าทางทะเล โดยจีนและญี่ปุ่นมาทางทะเลจีนใต้และอ่าวไทยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมหาสมุทรแปซิฟิก ส่วนแหกและฝรั่งนั้นมาทางมหาสมุทรอินเดีย



ฝั่งอ่าวไทยนั้นการค้าคึกคักที่สุดที่อยู่ชยา และต่อมาคือกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นของคนไทย ส่วนฝั่งมหาสมุทรอินเดียนั้นคึกคักมากที่สุดที่ ทวาย และมะริด ซึ่งมอญครอง และในสมัยอยุธยาที่มีความมั่งคั่งมากจากการที่อยู่ชยาเป็นเจ้าของเมืองท่าของทั้งสองมหาสมุทร นั่นคือ บางกอก ทวาย และมะริด จึงค้าขายได้ทั้งจีน ญี่ปุ่น แหก และฝรั่ง อาณาจักรที่อยู่ลึกเข้าไปจากทะเลได้แก่ ตองอู และอังวะนั้น จะขาดโอกาสสร้างความมั่งคั่งจากการค้าขายอย่างมากรวมทั้ง ล้านนา สุโขทัย ขอม และลาว ก็ด้วย อาณาจักรเหล่านี้ทำมาค้าขายได้ก็เฉพาะการค้าขายทางบกกับอาณาจักรที่ลึกเข้าไปใกล้เคียง หรือไม่ก็ส่งสินค้าไปยังอาณาจักรที่มีเมืองท่าริมสมุทรให้เขากินส่วนต่างอีกต่อหนึ่ง

การค้าขายทางบกนั้นปริมาณสินค้าไม่อาจเทียบการค้าขายทางเรือได้เลย แม้กระทั่งในปัจจุบันนี้ หากว่ากันในเรื่องปริมาณแล้ว การขนส่งทางทะเลยังกินขาด ทั้งทั้งการขนส่งทางบกและทางอากาศหลายช่วงตัว ข้าพเจ้าเพิ่งอ่านข่าวรถไฟที่ว่าแน่ที่สุดแห่งยุค ที่จะเปิดขนสินค้าจากอังกฤษข้ามยุโรปมายังจีนเร็ว ๆ นั้นนั้น ก็ขนตู้สินค้าได้ประมาณ 88 ตู้ ในขณะที่เรือขนได้ตั้งแต่หมื่น ถึง สองหมื่นตู้ แล้วจะเอาอะไรกับกองคาราวานเดินบกในสมัยโบราณ

ข้าพเจ้าว่าการเล็กลงของอาณาจักรสุโขทัย ล้านนา และขอม ในเวลาเดียวกับที่อาณาจักรอยุธยารุ่งเรืองขึ้น ส่วนหนึ่งก็เพราะอยุธยาตั้งอยู่ปากอ่าวไทย ที่ไปประจวบกับมีการค้น







พบเส้นทางการเดินเรือโดยอาศัยลมสินค้า ทำให้มีการค้าขายระหว่างสองมหาสมุทรนี้คึกคักขึ้น

อาณาจักรตองอูและอังวะที่อยู่ลึกเข้าไปในแผ่นดินนั้นไม่ใช่อาณาจักรล้านนา หรือสุโขทัยที่ยอมให้มีอาณาจักรอยุธยาเติบโตใหญ่ขวางอยู่ที่ทางออกสู่ทะเล หรือเพราะมอญไม่สามารถรักษาความยิ่งใหญ่ของหงสาวดีไว้ได้ แต่น่าจะเป็นทั้งสองเหตุผล ทำให้อาณาจักรตองอูและอังวะจำต้องทำลายอาณาจักรหงสาวดีของมอญ และที่สำคัญต้องครอบครองมะริด และทวาย ซึ่งเป็นเมืองมอญแต่อยู่ในมณฑลแห่งอำนาจของอยุธยา มอญที่เป็นเจ้าของเมืองนั้นหากเมืองอยู่ในอำนาจของอยุธยาก็อยู่กันสงบเรียบร้อยดี แต่สมัยใดพม่าเข้ามายึด ก็จะหนีมาอยุธยาแล้วค่อยร่วมกับอยุธยาต่อสู้กับพม่ายึดเมืองกลับภายหลัง การมีอยุธยาอยู่จึงทำให้มอญเป็นคนสองสัญชาติและพม่าไม่เคยยึดเมืองทั้งสองได้อย่างเบ็ดเสร็จถาวรเลย เพราะมอญนั้นแม้จะอยู่ใกล้กับพม่าแต่รักไทยมากกว่า เหตุการณ์พม่า มอญ และไทยนั้นน่าจะเข้าทำนองโคลงโลกนิติที่ว่า

*รักกันอยู่ขอบฟ้า เขาเขี้ยว  
เสมออยู่ห่อแห่งเดียว ร่วมห้อง  
ชิงกันบ่แลเหลียว ตาต่อ กันนา  
เหมือนขอบฟ้ามาป้อง ป่าไม้ มาบัง*

นักประวัติศาสตร์หลายคนจึงเชื่อว่าการจัดการกับอยุธยาจึงมีเรื่องมอญอพยพเป็นเงื่อนไขสำคัญอันหนึ่ง เหตุการณ์มอญไป ๆ มา ๆ ระหว่างสยามกับพมานี้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยอยุธยาจวบจนทุกวันนี้และถ้าจะให้มอญเลือกคบหาระหว่างพม่ากับคนไทยแล้วไซ้ ร้อยทั้งร้อยมอญขออยู่กับไทย สบายใจกว่ามาก

เหตุจูงใจอีกอันหนึ่งคือแนวคิดเรื่องจักรพรรดิราชในไตรภูมิภคกาทักกล่าวไว้ว่าทั้งทวีปจะมีแค่หนึ่งเดียว การทำลายหงสาวดีและอยุธยาก็จะเท่ากับกับขัตติย์พม่ามีอำนาจเหนือทุกกลุ่มแม่น้ำในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คือ จากลุ่มน้ำอิรวดีของหงสาวดีชายสุด ไปจนถึงลุ่มแม่น้ำโขงของเขมรและลาว ไม่นับว่าได้มีอำนาจ คร่อมอยู่เหนือสองมหาสมุทรอีกต่างหาก ข้าพเจ้า

ไม่ได้คิดเอง แต่ที่พระเจ้าบุเรงนองของพม่าขอปันช้างเผือกจากสมเด็จพระมหาจักรพรรดิของอยุธยาจะเป็นหลักฐานอย่าง เป็นรูปธรรมที่สุดของแนวคิดนี้ เพราะช้างเผือกเป็นหนึ่งในเครื่องประดับบารมีของจักรพรรดิราชซึ่งย่อมจะต้องมีจำนวนช้างเผือกมากกว่ากษัตริย์ทั้งปวง

ขอกล่าวถึงอีกสักนิดเรื่องมอญอยากจะทำกับไทยมากกว่ากับพม่า ข้าพเจ้าพยายามไต่ถามชาวมอญที่มีชีวิตร่วมสมัยกับข้าพเจ้าเท่าที่ได้เจอก็ไม่ได้ความมากนัก ด้วยมอญที่ข้าพเจ้าช้ชนั้นเป็นมอญระดับชาวบ้านที่เข้ามาเมืองไทยเพราะต้องการทำงานหาเงินส่งกลับไปให้บิดามารดาที่เมืองเมะตะมะ ไม่ใช่มอญที่มีความรู้พิสดารลึกซึ้งถึงประวัติศาสตร์หรือปรัชญา เข้าใจว่าเป็นความเกลียดชังที่สั่งสอนกันมาจากรุ่นสู่รุ่น อาจเกิดขึ้นตั้งแต่ครั้งพม่าเข้าทำลายอาณาจักรหงสาวดีก็เป็นได้ ส่วนความรักที่มอญมีต่อคนไทยนั้นจะเป็นว่ารักแท้เพราะชอบอัธยาศัยไมตรีกัน หรือรักเพราะอดิเตมิศัตรูคือพม่าร่วมกันหรือไม่นั้นคงไม่อาจทราบได้ ด้วยจะไปถามชาวมอญก็คงไม่ตอบตามจริง แต่การถ่ายไปถ่ายมาของชาวมอญอันเกิดจากสงครามหลาย ๆ ครั้ง que เริ่มจากพมานั้น ก็ทำให้วัฒนธรรมไทยปัจจุบันนี้ได้มาจากมอญก็มีใช่น้อย และการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากมอญสู่ไทยก็ยังดำเนินมาจนถึงทุกวันนี้ เพราะยังมีชาวมอญจำนวนมากนิยมเข้าไทยเพื่อหางานทำ ที่เป็นหญิงมารับงานแม่บ้านหรือพี่เลี้ยงเด็กก็มีใช่น้อย การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากแม่บ้านหรือพี่เลี้ยงเด็กชาวมอญก็น่าจะคงดำเนินไปอยู่ จะว่ามอญเหล่านี้ต้องเข้ามาประเทศไทยในปัจจุบันเพราะเหตุผลทางเศรษฐกิจไม่ใช่การรุกรานของพม่าเช่นอดีตก็ถูก แต่มองอีกแง่หนึ่ง ก็มีใ้รัฐบาลพม่าอีกหรือที่ทำให้ชาวมอญเหล่านี้ต้องลำบากยากจนจนต้องบ่ายหน้าเข้ามาไทย

สรุปว่าสามสี่ร้อยปีที่ผ่านมามหากมองในแง่เนื้อหาสาระหลักใหญ่ก็มีได้มีอะไรเปลี่ยนแปลงมากนัก เพราะชีวิตของคนไทยก็ยังอยู่ในอิทธิพลของ แม่น้ำ มหาสมุทร ไตรภูมิภคกา ฝรั่งมังค่าพม่าจีนมอญ และญี่ปุ่น ตามชื่อเรื่องของบทความนี้





## สัมภาษณ์ศิษย์เก่าต้นแบบ: นายแพทย์สมชาย ศรีสมบัณฑิต (รุ่น 6)

แพทย์ดีเด่นในชนบท ประจำปี 2559  
ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ถาม :

ก่อนอื่นทางกองบรรณาธิการสารศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ขอแสดงความยินดีกับคุณหมอด้วยค่ะ สำหรับการได้รับรางวัลแพทย์ดีเด่นในชนบท คนที่ 43 ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล นับเป็นความภาคภูมิใจของคณาจารย์และศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ทุกคนค่ะ

ตอบ :

ขอบพระคุณคณาจารย์ และศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.ทุกท่านครับ ผมเองก็ไม่ได้คาดคิด และคาดหวังมาก่อนครับ แต่ก็รู้สึกดีใจและภูมิใจครับ

ผมเคยคิดเล่น ๆ เมื่อหลายปีก่อนตอนนั่งรถแท็กซี่ผ่านศิริราชพยาบาลว่า ถ้าได้มาบรรยายในศิริราชสักครั้ง คงเป็นประสบการณ์ที่ดีไม่น้อย แล้วคราวนี้ก็บังเกิดขึ้นจริง เพราะนอกจากได้รับโล่เงินรางวัลแล้ว ผมยังได้มีโอกาสบรรยายให้คณาจารย์นักศึกษาแพทย์ศิริราชฟังเกือบชั่วโมงตามที่เคยหวังไว้ จึงเป็นประสบการณ์ และความรู้สึกดี ๆ ที่ผมได้รับในครั้งนี่

เงินรางวัลที่ได้ส่วนตัวของผมนั้น ได้รับจากมูลนิธิศิริราชพยาบาล จำนวน 200,000 บาท จากบริษัทบางจาก 50,000 บาท และบริษัทบางจากมอบให้โรงพยาบาลตากไปอีกต่างหาก 50,000 บาท บริษัทเทอร์รูโม มอบให้ผม 20,000 บาท รวมได้รับเงินรางวัลทั้งสิ้น 270,000 บาท ซึ่งเงินทุกบาทผมมอบให้การกุศลทั้งหมดครับ แค่นี้ก็โอเค และได้ไปบรรยายที่ศิริราช ก็เกินพอแล้วครับสำหรับผม

ต้องขอบพระคุณคณะกรรมการคัดเลือกแพทย์ดีเด่น ของศิริราชพยาบาล ที่มอบรางวัลให้กับผม ขอบพระคุณนายแพทย์ อารักษ์ วงศ์วรชาติ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ผมเพิ่งมาทราบภายหลังว่าเป็นผู้เสนอชื่อผมให้กับคณะกรรมการ ขอบพระคุณอาจารย์นายแพทย์ มงคล ณ สงขลา อธิการบดีว่า การกระทรวงสาธารณสุข ในฐานะนายกสมาคมศิษย์เก่าศิริราชพยาบาลที่กล่าวชื่นชมและให้เกียรติผมอย่างมาก ในวันที่ผมได้รับรางวัล ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลตากไปทุกคนที่ช่วยกันสร้างสรรค์ผลงานดี ๆ มากมายในพื้นที่ และที่สำคัญที่สุดต้องขอบคุณภรรยาผมเองที่ยินยอมและสนับสนุน ตลอดจนเป็นกำลังใจ ให้ผมอยู่ทำงานที่โรงพยาบาลตากไป ตามความต้องการของผมเอง แม้ว่าจะมีความเป็นห่วงและกังวลกับสถานการณ์ความไม่สงบและรุนแรงมากเพียงใดก็ตาม

**ถาม :**

อยากให้คุณหมอสมชาย ได้เล่าเรื่องชีวิตส่วนตัวและเส้นทางชีวิตของความเป็นแพทย์ ให้ศิษย์เก่าได้ฟังหน่อยค่ะ

**ตอบ :**

ผมจบแพทย์ในปี พ.ศ. 2527 เป็นแพทย์ ม.อ. รุ่น 6 จบแล้วไปเป็นแพทย์ฝึกหัดที่โรงพยาบาลมหาราช จ. นครราชสีมา 1 ปี กลับเข้ามาที่ กรุงเทพมหานคร เพื่อเลือกและจับฉลากที่ทำงานพร้อมแพทย์คนอื่น ๆ ตอนอยู่ที่โรงพยาบาลมหาราช สตาฟฟ์ที่นั่นก็ชวนให้เลือกลงจังหวัดนครราชสีมา เพื่อรับทุนของโรงพยาบาลมหาราช ไปเทรนด้านศัลยกรรม แต่ผมอยากหาประสบการณ์แบบอื่น ๆ บ้าง ก็เลยเลือกไปลงเป็นผู้ช่วยการโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน จังหวัดร้อยเอ็ด คิดว่าถ้าไปไม่ไหว ค่อยกลับมาขอทุนไปเรียนภายหลัง

เหตุที่เลือกลงโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน เพราะตำแหน่งผู้อำนวยการว่าง โรงพยาบาลเพิ่งเปิดใหม่ ผมอยากลองดู และไม่มีใครเลือกลงในรอบแรก ผมไม่อยากจะแข่งกับคนอื่น ๆ เขา โรงพยาบาลจตุรพักตรพิมานอยู่ส่วนไหนของ

จังหวัดร้อยเอ็ดยังไม่รู้ด้วยซ้ำ เพราะไม่เคยไปจังหวัดร้อยเอ็ดมาก่อนในชีวิต

ผมเดินทางไปโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน พร้อมหนังสือจากกระทรวง ซึ่งลงนามแต่งตั้งผมเรียบร้อยแล้ว พอไปถึงที่นั่นช่างงั้นใหญ่ เพราะโรงพยาบาลเปิดใหม่มา 1 ปี มีผู้อำนวยการแล้ว และได้ย้ายไปไหน สุดท้ายเขาก็ตัดสินใจให้ผมไปเป็นแพทย์ประจำโรงพยาบาลโพหนอง จังหวัดร้อยเอ็ด โดยที่ผมไม่ได้เลือกตั้งเช่นคนอื่น ๆ ผมเสียความรู้สึกและความตั้งใจอย่างมาก เป็นความผิดพลาดที่ไม่ควรเกิดขึ้น

ตอนไปถึงโรงพยาบาลโพหนองขณะนั้น กำลังมีเรื่องราวภายในและภายนอก คือมีการกล่าวหากันร้องเรียนกัน ระหว่างผู้อำนวยการกับข้าราชการกลุ่มหนึ่ง และชาวบ้านอีกกลุ่มหนึ่ง มีการตั้งคณะกรรมการสอบสวนกัน ผมก็ได้รับประสบการณ์ที่ตื่นเต้นและแปลกใหม่ ไม่เคยพบเจอมาก่อน ได้เรียนรู้การกระทำและความคิดของทั้ง 2 ฝ่าย อยู่ได้ 1 ปี ผู้อำนวยการก็โยกย้ายไปภาคกลาง กลุ่มข้าราชการที่มีเรื่องกับผู้อำนวยการ ก็ถูกโยกย้ายกระเซ็นกระซ่าน ไปตามโรงพยาบาลต่าง ๆ มีผู้อำนวยการคนใหม่เข้ามาขณะใกล้ครบปีที่ 2 กำลังตัดสินใจว่า จะไปขอทุนเรียนต่อที่โรงพยาบาลมหาราช จ. นครราชสีมา ที่ที่ ๆ เขาชวนมาหลายครั้ง ก็พอดีตำแหน่งผู้อำนวยการจตุรพักตรพิมานว่างลง ผมก็ขอโอกาสลองดูอีกสักครั้งและได้รับโอกาสในครั้งนี้ขณะอยู่ที่โรงพยาบาลโพหนอง ผมก็ถือโอกาสเรียนนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชไปด้วย





ตอนเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลจตุรพักตรพิมาน การทำงานก็สนุกดี ได้แก้ปัญหา และสรรสร้างสิ่งใหม่ เช่น จัดสร้างสวนหย่อมภายในโรงพยาบาล จนเป็นสวนหย่อมที่สวยงามที่สุดในโรงพยาบาลของจังหวัดร้อยเอ็ด จัดสร้างห้องประชุมโรงพยาบาลในพื้นที่ว่าง ทั้ง ๆ ที่โรงพยาบาลขาดงบ โดยอาศัยแรงงานและการออกแบบ จากวิทยาลัยเทคโนโลยีจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ลงพื้นที่ชุมชนเรียนรู้นโยบายธรรมเนียมชาวอีสาน แต่พอถึงวันหยุดผมรู้สึกเหงามาก

ผมมีโอกาสได้กลับมาเยี่ยมพ่อแม่และแม่ที่ตัวจังหวัดนครราชสีมา และได้แวะไปเที่ยวอำเภอสหัสขันธ์-โกสุมพิสัย ผมเกิดไปชอบสาวอำเภอสหัสขันธ์-โกสุมพิสัย เลยนัดสินใจย้ายกลับนครราชสีมา เพื่อลูกสาวที่ผมชอบโดยเฉพาะ ถ้าผมยังคงอยู่ที่ร้อยเอ็ด ผมคงกินหัวแน่ ๆ เพราะมีคนอื่นหลายคนกำลังลุ้นอยู่ แต่ละคนดูหน่วยก้านแล้วผมเป็นรองอยู่พอสมควร

บังเอิญโรงพยาบาลตากใบ ตำแหน่งผู้อำนวยการว่างลงพอดี สรุปผมอยู่อีสาน 4 ปีเศษ เป็นแพทย์ฝึกหัด 1 ปี แพทย์ประจำโรงพยาบาล 2 ปี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนอีกปีเศษ และจบนิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชพอดี

ผมย้ายมาเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากใบ จ.นครราชสีมา เมื่อ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2531 จนกระทั่งปัจจุบัน ช่วงที่ผมติดต่อกับคุณมา ผู้อำนวยการคนเดิมถามย้ำว่า แน่ใจ

แล้วหรือ คิดดีแล้วหรือ รุ่นพี่ ม.อ. รุ่น 4 ที่ทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลสุโขทัย-ลก ก็ทักผมว่าน่าจะไปลงที่อื่นดีกว่า แต่ผมไม่ได้คิดอะไรมาก แรงบันดาลใจที่ย้ายกลับคือ ลูกสาวที่ชอบ และตากใบเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผมมาก เพราะอยู่กึ่งกลางพอดีระหว่างสุโขทัย-ลกกับบ้านสาวที่ชอบ และอำเภอเมืองบ้านพ่อแม่ผมแต่งงานเมื่อปี พ.ศ. 2533 หลังย้ายกลับมา 2 ปี กับสาวที่ผมชอบคือคุณอาภาพรรณ ลือวนิชวงศ์ มีบุตรธิดา 3 คน คนโตเป็นชาย ปัจจุบันประกอบอาชีพส่วนตัว เกี่ยวกับธุรกิจการท่องเที่ยวที่เกาะกูด จ.ตราด คนกลางเป็นผู้หญิง จบบัญชี ปัจจุบันทำงานบัญชีที่บริษัทโตโยต้ามอเตอร์ประเทศไทย จ.สมุทรปราการ คนเล็กเป็นผู้หญิง กำลังศึกษาอยู่คณะแพทย ม.อ. ปีที่ 5 และกำลังจะกลายมาเป็นรุ่นน้องผมในไม่ช้า

ผมอยู่ที่โรงพยาบาลตากใบมาตลอด หลายครั้งหลายช่วงที่ผู้ใหญ่ เช่น รองปลัดกระทรวง ผู้ตรวจราชการ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ชวนให้ไปเป็นผู้บริหารในระดับที่สูงขึ้น แต่ผมกลับปฏิเสธทุกครั้งไป เพราะที่นี่เป็นที่ทำให้ผมประสบความสำเร็จในการสร้างครอบครัวของผม การทำงานก็เป็นไปได้ด้วยดี ผมได้รับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ช่วยกันสรรสร้างผลงานมากมายในพื้นที่ทำให้รู้สึก ว่า อยู่ที่นี่ก็มีความสุขดี และชีวิตก็มีความหมายไม่คิดว่าจะต้องไปแสวงหาตำแหน่งหรือชื่อเสียงอะไรอีก เพราะนั่นเป็นเพียง เมฆ หมอก ที่ไม่ยั่งยืนสำหรับผม

ถาม :

เมื่อพูดถึง 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งอยู่ท่ามกลางพัฒนาวัฒนธรรม และความไม่สงบทางการเมืองคุณหมอมิแนวทางในการทำงานอย่างไร เพื่อให้ผ่านพ้นอุปสรรค และสร้างกำลังใจในการทำงานต่อไปได้ค่ะ

ตอบ :

แนวทางในการทำงาน ผมน้อมนำพระราชดำรัสของรัชกาลที่ 9 ที่ว่า “เข้าถึง เข้าใจ ร่วมพัฒนา” เป็นหลัก ผมคิดว่าจำง่ายดี แต่ลึกซึ้ง และเหมาะสมทุกสถานการณ์ ของโรงพยาบาลตากใบ ซึ่งมีทีมงานเชิงรุกและเชิงรับ

เชิงรับก็ได้แก่การบริหารและบริการต่าง ๆ ภายในโรงพยาบาลเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ประการแรกสุด เราต้องเข้าถึงปัญหาให้ได้ เพื่อจะได้รู้ให้แน่ชัดว่า เกิดจากอะไร ใครเกี่ยวข้องบ้าง ถ้าเข้าไม่ถึง ก็จะไม่รู้สาเหตุที่แท้จริง ทำให้เข้าใจปัญหาอีกแบบ ถ้าเข้าถึงจริงจะทำให้เข้าใจได้มากขึ้น เข้าใจได้ถูกต้องขั้นสุดท้ายทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมาร่วมกันพัฒนาแก้ไขปัญหา บนความเข้าใจที่ถูกต้อง การดำเนินการก็เป็นที่ยอมรับ ไม่สร้างศัตรู ไม่ก่อให้เกิดความเกลียดชัง

เชิงรุกก็เช่นเดียวกัน เราต้องเข้าไปถึงในแต่ละภาคที่ เกี่ยวข้อง เพื่อไปเรียนรู้เข้าใจที่ถูกต้องซึ่งกันและกัน สุดท้าย การร่วมพัฒนายังเกิดขึ้น และความยั่งยืนก็จะตามมา

ส่วนการสร้างกำลังใจในการทำงาน ก็ต้องสร้างความสุขให้เกิดขึ้นให้ได้ภายในโรงพยาบาล โดยการพัฒนาสถานที่ทำงานให้สะอาด สะดวก ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดีมีความร่มรื่น มีชีวิตชีวา จัดสวัสดิการให้เจ้าหน้าที่ให้พอเพียง เช่น อาหารกลางวัน อาหารคนอยู่เวร รถรับ-ส่ง ห้องพัก สถานที่ออกกำลังกายให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วมในการบริหารงานของโรงพยาบาล ให้อิสระในการคิดค้น และพัฒนางานของตนเองและให้ความสนับสนุน ในการจัดตั้งกองทุนและมูลนิธิโรงพยาบาลตากใบ เพื่อมนุษยธรรม ช่วยเหลือผู้ยากไร้ และให้ทุนการศึกษานักเรียนที่ยากจน เป็นต้น

ถาม :

อยากทราบว่าทางคณะแพทย์ ม.อ. มีส่วนอย่างไรในการหล่อหลอมชีวิตความเป็นแพทย์ของคุณหมอบ้างไหมค่ะ

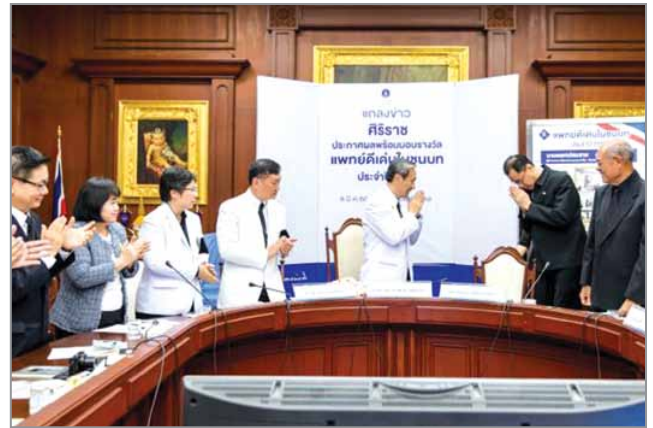
ตอบ :

ตอนเรียนที่คณะแพทย์ ม.อ. ผมทำกิจกรรม ที่นอกเหนือการเรียน โดยการเป็นประธานชมรมบาสเกตบอล ของมหาวิทยาลัย ทำหน้าที่จัดการแข่งขันบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัย รายการ

ต่าง ๆ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลของมหาวิทยาลัยและของเขต 9 สงขลา บางครั้งต้องซ้อมหนักเพื่อเข้าแข่งขัน ผมจำได้ว่า กีฬามหาวิทยาลัยช่วงนั้นบาสเกตบอลของคณะแพทย์ ม.อ. เรา ชนะเลิศทุกปีไม่มีพลาต

ขณะเดียวกันการเรียนก็หนักหน่วงพอสมควร โดยเฉพาะ ตอนนั้นโรงพยาบาล ม.อ. เพิ่งเปิด 100 ปีแรก การเรียนการสอนจึงติดขัดบ้างในบางครั้ง คณาจารย์ก็ยังมีไม่มากนัก แต่ผมได้เห็นและสัมผัสถึงความตั้งใจ มุ่งมั่น ของอาจารย์แพทย์ ซึ่งแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นกันไปคนละแบบ เป็นแบบอย่างที่ดี ของนักศึกษาแพทย์

สิ่งเหล่านี้รวม ๆ กัน หล่อหลอมให้ผมเป็นคนมีวินัย มีความรับผิดชอบ อดทน ตั้งใจและมุ่งมั่น ตลอดจนในการเป็นผู้นำ ก็พยายามทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี เช่นคณาจารย์แพทย์ ม.อ. ที่ผมเคยสัมผัส



ถาม :

ก่อนจบการสัมภาษณ์ครั้งนี้ ขอให้คุณหมอสมาชายได้ฝากอะไรถึงคณาจารย์ ศิษย์เก่า และศิษย์ปัจจุบันของคณะลัคนิดค่ะ

ตอบ :

ผมขอเป็นกำลังใจ ให้คณาจารย์ ศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันของ คณะทุกคน ที่ได้ทำความดีอยู่แล้ว ให้ทำดียิ่ง ๆ ขึ้นไป มีความเมตตากรุณา และโอบอ้อมอารีมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นด้วยครับ

สุดท้ายผมขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก จงดลบันดาลให้คณาจารย์ ศิษย์เก่าทุกท่าน และศิษย์ปัจจุบัน ทุกคน มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จตาม ที่คาดหวังทุกประการครับ

■ ■ ■

(สัมภาษณ์โดย ผศ.พญ.นลินี โกวิทวานางษ์)



# You are the First !!

คุณคือศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. คนแรกที่...

เป็นผู้บริหารองค์กรทางจิตเวชศาสตร์ในระดับนานาชาติ  
นำจิตเวชศาสตร์ไทย ให้ก้าวไกลสู่สากล

ศ.นพ.พีเชฐ อุดมรัตน์ (รุ่น 2)

คอลัมน์นี้ได้เปิดตัวในฉบับที่แล้วเป็นครั้งแรก และได้เสนอเรื่องของศิษย์เก่ารุ่นที่ 1 ไปแล้ว คือ ศ.นพ.วิระพล จันทร์ดียิ่ง ฉบับนี้ถึงคิวศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. รุ่นที่ 2 คือ ศ.นพ.พีเชฐ อุดมรัตน์ ซึ่งผมตั้งใจที่ได้มีโอกาสสัมภาษณ์อาจารย์ ผู้เป็นที่ปรึกษาและพี่รหัสประจำสาย 013 ของนักศึกษาแพทย์ ม.อ. ครับ

ถาม :

ทราบมาว่าอาจารย์เป็นศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. คนแรกที่เป็นจิตแพทย์ใช้ไหมครับ ?

ตอบ :

ใช่ครับ เผอิญพี่รุ่น 1 ไม่มีใครเลือกเรียนสาขานี้เลย มารุ่น 2 ก็มีผมเรียนอยู่คนเดียว

ถาม :

ที่ผ่านมาอาจารย์ดำรงตำแหน่งอะไรในสมาคมอะไรมาบ้างครับ ?

ตอบ :

ถ้าในประเทศไทยผมได้รับเลือกเป็นนายกสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2 วาระ (2549-2550 และ 2551-2552) เป็นคณะผู้บริหารราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย มา 8 วาระ ตั้งแต่ปี 2545 จนถึงปัจจุบัน โดยในวาระนี้ผมดำรงตำแหน่งเป็นรองประธานราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และยังเป็นประธานชมรมอีก 2 ชมรม คือ ชมรมจิตเวชศาสตร์ผู้สูงอายุและประสาทจิตเวชศาสตร์ไทย กับชมรมจิตแพทย์ภาคใต้ครับ



ถาม :

แล้วตำแหน่งในองค์กรระดับนานาชาติล่ะครับ

ตอบ :

ผมเคยเป็นนายกสมาคมจิตแพทย์อาเซียน (President of AFPMH) และนายกสมาคมจิตแพทย์ของทวีปเอเชีย (President of AFPA) ส่วนปัจจุบันเป็นรองประธานของวิทยาลัยจิตแพทย์ในประเทศที่อยู่ริมมหาสมุทรแปซิฟิก (President of PRCP) โดยผมได้รับเลือกให้เป็น President-Elect เมื่อปี 2557 ในการประชุมที่แวนคูเวอร์ ประเทศแคนาดา และเพิ่งรับตำแหน่ง President เมื่อปี 2559 ซึ่งจะไปหมดวาระในปี 2561 และยังมีตำแหน่งอื่น ๆ อีกที่ยังปฏิบัติหน้าที่อยู่ไปพร้อม ๆ กัน ได้แก่ Chair ของสมาคมจิตแพทย์โลก (WPA) ใน section ของ Psychiatric Rehabilitation, Vice President for Outreach ของ International Society for Bipolar Disorders (ISBD), เป็น Regional Vice President ของ World Association for Psychosocial

“

เมื่อเราบวจากคน=แพทย์ ม.อ. ไปแล้ว  
คำว่าคน=แพทย์ ม.อ. จะติดตัวเราตลอดไป  
หากเราไปทำเรื่องเสียหายเกิดขึ้น  
ก็จะส่งผลให้ชื่อเสียงของคน=แพทย์ ม.อ.  
ของเราพลอยเสื่อมเสียไปด้วย

”

Rehabilitation (WAPR), เป็น President-Elect ของ Asian College of Schizophrenia Research (ACSR) และเป็น Chairperson ของ Asian Network of Bipolar Disorder (ANBD) รวมทั้งหมด 6 องค์กรครับที่ผมต้องร่วมบริหารอยู่ในขณะนี้



ถาม :

เป็นอย่างไร มาอย่างไรครับ? อาจารย์ถึงได้ดำรงตำแหน่งในแต่ละสมาคม

ตอบ :

บอกตรง ๆ ผมไม่ทราบครับ ว่าทำไมกรรมการสรรหาถึงเลือกผมเป็น candidate ผมคิดเอาเองว่าอาจเป็นเพราะผมได้แสดงออกถึงความรับผิดชอบในการทำงาน เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำอะไร เช่น การจัดประชุมวิชาการนานาชาติ ก็จะทำอย่างสุดความสามารถจน





## PRCP - Pacific Rim College of Psychiatrists - The Voice for Asia Pacific Psychiatry -

### NEW PRESIDENT'S MESSAGE

→ [prcp.org/pres\\_message.html](http://prcp.org/pres_message.html)

Report of 17th Pacific Rim College of Psychiatrists  
Scientific Meeting, Kaohsiung, TAIWAN

→ [prcp.org/pdfs/161225.pdf](http://prcp.org/pdfs/161225.pdf)

The new board members 2016 were elected !!

→ [prcp.org/board.html](http://prcp.org/board.html)



**Prof. Pichet Udomratn**  
President of PRCP

ประสบความสำเร็จมากกว่าครั้งใด ๆ ที่องค์กรนั้นเคยจัดมา ทั้งจำนวนผู้เข้าประชุมและเนื้อหาทางวิชาการ ผมจำได้ว่าเมื่อครั้งผมจัดประชุมจิตเวชศาสตร์อาเซียน เมื่อปี 2551 ที่รอยัลพารากอนฮอลล์ สยามพารากอน นั้น นายกสมาคมจิตแพทย์มาเลเซียถึงกับแสดงความยินดีกับผมแล้วกล่าวว่า “ทีเชษฐ คุณได้ยกระดับมาตรฐานและสร้างมาตรฐานใหม่ของการประชุมจิตเวชศาสตร์อาเซียนขึ้นแล้ว”



ถาม :

**คุณสมบัติอะไรที่สำคัญ ที่ทำให้อาจารย์ประสบความสำเร็จถึงจุดนี้ครับ**

ตอบ :

น่าจะเป็นความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายตามที่ได้กล่าวไปแล้ว ความรวดเร็วในการตอบ e-mail ความสม่ำเสมอในการร่วมประชุมกับคณะผู้บริหารนานาชาติผ่านทาง telecon-

ference หากเวลาที่เขานัดประชุมผมไม่สะดวกผมจะรีบแจ้งเขาไป แล้วแสดงความเห็นใน agenda การประชุมที่เขาส่งมาให้ก่อน รวมทั้งอาจเป็นจากอุปนิสัยส่วนตัว ที่ผมมักจะมองหาส่วนดีของแต่ละคนที่ผมรู้จัก ไม่ยึดถือความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ ให้เกียรติแก่เพื่อนร่วมงาน และเป็นคนประนีประนอมครับ

ถาม :

**อาจารย์ประทับใจอะไรในแต่ละสมาคมครับ**

ตอบ :

ถ้าจะให้เล่าแต่ละสมาคมก็คงต้องเล่ากันครึ่งวัน ผมอยากจะบอกว่าในองค์กรระดับนานาชาติ ก็ยังมีการแบ่งกันเป็นกลุ่มเป็นฝ่าย เราต้องพยายามเข้ากับทุกฝ่ายให้ได้ ที่ผมประทับใจมากคือสามารถทำให้ AFPA หรือสมาพันธ์ของสมาคมจิตแพทย์ของประเทศต่าง ๆ ในทวีปเอเชียได้หลอมรวมตัว สามัคคีกันอีกครั้งหนึ่ง หลังจากก่อนหน้านี้ที่ผมจะเข้าไปเป็นนายกมีการแบ่งเป็น 2 ฝ่ายชัดเจน ต่างฝ่ายต่างจัด The 4<sup>th</sup> World Congress of Asian Psychiatry (WCAP) ขึ้นในเวลาใกล้เคียงกัน แต่จัดกันคนละประเทศ อย่างไรก็ตามการประชุมที่กรุงเทพฯ ทำให้เกิดปฏิญญากรุงเทพฯ ขึ้น เพื่อแก้ปัญหาและนำมาสู่ความเป็นเอกภาพในที่สุด

ถาม :

**อาจารย์มีความประทับใจอะไรในองค์กรอื่นอีกไหมครับ**

ตอบ :



ก็คงเป็นองค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เขาเชิญให้ไปเป็นที่ปรึกษา (International Advisory Group) เพื่อให้ทบทวน ICD-10 และพัฒนา ICD-11 ผมถือว่าเป็นเกียรติของชีวิตครับ เนื่องจาก WHO ไม่ได้มีการประกาศเปิดรับสมัคร ไม่ทราบว่า เขาใช้เกณฑ์อะไรในการคัดเลือก จู๋ ๆ ก็ส่งอีเมลมาให้ผมเลือก



เวลาที่สะดวกสำหรับการถูกสัมภาษณ์ผ่านทางโทรศัพท์ โดยมีผู้สัมภาษณ์ 2 คนครับ ผมคิดเอาเองว่าเขาคงอยากได้นักวิชาการจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้สักคนไปร่วมเป็นคณะที่ปรึกษา เพราะเขามีจิตแพทย์จากประเทศจีนและอินเดียอยู่แล้ว

ถาม :

**อาจารย์อยากฝากอะไรถึงอาจารย์แพทย์รุ่นใหม่ หรือน้อง ๆ ที่เป็นแพทย์จบใหม่บ้างไหมครับ**

ตอบ :

มีครับ อยากฝากบอกว่า เมื่อเราจบจากคณะแพทย์ ม.อ. ไปแล้ว คำว่าคณะแพทย์ ม.อ. จะติดตัวเราตลอดไป หากเราไปทำเรื่องเสียหายเกิดขึ้น ก็จะส่งผลให้ชื่อเสียงของคณะแพทย์ ม.อ. ของเราพลอยเสื่อมเสียไปด้วย

ผมเองเวลาไปประชุมต่างประเทศ ผมชอบใส่สูทที่มีตราสัญลักษณ์ของมหาวิทยาลัยและของคณะติดอยู่ เพราะสวยงามและดูแปลกตา ฝรั่งส่วนใหญ่จะไม่เคยเห็นตรานี้ เขาจะเดินเข้ามาถามผมว่าเราพูดคุยด้วย พอเราบอกว่าเป็นตราสัญลักษณ์ของคณะแพทยศาสตร์ Prince of Songkla University เขามักจะถามต่อเกี่ยวกับ PSU ว่าอยู่ตรงไหน จิตแพทย์ต่างชาติ 2-3 คน บอกผมว่ามหาวิทยาลัยในเมืองไทยที่เขารู้จักมีอยู่แค่ 2 แห่งเท่านั้นคือ Mahidol University กับ Chulalongkorn University บางคนเมื่อเจอกันแล้วไปเจอในงานประชุมอื่นอีก เขาจะมาเล่าว่าได้เข้าไปดูใน website ของคณะแพทย์ของ you แล้วนะ โรงพยาบาลของ you ดูใหญ่โตดี มีข้อมูลภาษาอังกฤษอยู่หลายหน่วยงาน มี Professor คนหนึ่งชื่อ Naotaka Shinfuku ซึ่งเป็น founding President ของ AFPA บอกผมว่า you ทำให้คณะแพทย์และ Prince of Songkla University มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักในหมู่มจิตแพทย์ต่างชาติ ผมจึงยิ้มแล้วกล่าวขอบคุณเขา จึงอยากฝากพวกเราให้ประพฤติปฏิบัติตนให้ดีเพื่อชื่อเสียงอันดีงามของคณะด้วยครับ

ถาม :

**ขอบคุณครับอาจารย์**

ตอบ :

ขอบคุณเช่นกันครับ ที่ให้เกียรติมาสัมภาษณ์ครับ



(สัมภาษณ์โดย นพ.คุณุตม์ จารุธรรมโสภณ)



สัมภาษณ์ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.  
ซึ่งเป็นที่ยอมรับในด้านอื่น ๆ

# หมอนักวิ่ง

นพ.ศักดาวุฒิ ยืนยงวิวัฒน์ (รุ่น 31)

ถาม :

**ก่อนอื่น อยากให้คุณแนะนำตัวหน่อยครับ**

ตอบ :

สวัสดีครับ ผมชื่อ นพ.ศักดาวุฒิ ยืนยงวิวัฒน์ จบแพทย-  
ศาสตรบัณฑิตที่คณะแพทยศาสตร์ ม.อ. รุ่น 31 ปัจจุบันเป็น  
กุมารแพทย์เฉพาะทางระบบประสาท ทำงานประจำอยู่ที่โรง  
พยาบาลเอกชนครับ

ถาม :

**เริ่มตัดสินใจการวิ่งตั้งแต่เมื่อไหร่ ?**

ตอบ :

เริ่มสนใจเมื่อประมาณกลางปี 2556 ตอนไปเรียนต่อกุมาร  
แพทย์เฉพาะทางระบบประสาทที่โรงพยาบาลศิริราชครับ

ถาม :

**มีโอกาสดังแข่งวิ่งที่ไหนมาบ้าง ?**

ตอบ :

ตอนเริ่มวิ่งใหม่ ๆ ก็จะลงวิ่งตามงานที่จัดในกรุงเทพฯ ครับ  
ซึ่งจะมีงานวิ่งทุกสัปดาห์ ส่วนใหญ่เค้าจะจัดวิ่งวันอาทิตย์ตอน



เข้าตุ๋นรับซึ่งไม่รบกวนเวลาปฏิบัติงานของเรา และเป็นความโชคดีที่สถานที่จัดวิ่งในช่วงนั้นจะจัดที่สะพานพระราม 8 ซึ่งใกล้กับหอพักของผมด้วยก็สามารถไปร่วมกิจกรรมได้ค่อนข้างสะดวกครับ หลังจากนั้นผมก็มีกลุ่มเพื่อนวิ่งซึ่งเป็นเพื่อนสมัยมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ ก็เริ่มจัดกลุ่มกันไปวิ่งตามต่างจังหวัดบ้าง เช่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นครราชสีมา ชลบุรี กาญจนบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ อยู่บ่อยครั้งครับ หลังเรียนจบในปี 2558 ผมกลับมาอยู่บ้านที่หาดใหญ่ ก็จะร่วมกิจกรรมงานวิ่งที่จัดในจังหวัดสงขลาและจังหวัดใกล้เคียง ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปร่วมงานวิ่งใหญ่ ๆ ทั่วประเทศครับ พอวิ่งงานในประเทศมาพอสมควรแล้วก็อยากลองหาประสบการณ์งานวิ่งที่ต่างประเทศบ้าง ก็เลยไปวิ่งที่เกาะลังกาวิ ประเทศมาเลเซียและนครโอซาก้า ประเทศญี่ปุ่นครับ โดย 4 ปีที่ผ่านมา ผมได้เข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งมา ประมาณ 120 งานแล้วครับ

ถาม :

**ไอ้โท 120 งาน ! แล้วมีครั้งไหนที่ประทับใจที่สุดครับ ?**

ตอบ :

ผมต้องบอกเลยว่าทุกครั้งที่ผมได้ร่วมกิจกรรมงานวิ่ง ผมจะมีความประทับใจเกิดขึ้นเสมอ ไม่ว่าจะเป็นความประทับใจที่เอาชนะใจตัวเองในการวิ่งครั้งแรกของระยะมินิมาราธอน, ฮาฟมาราธอน, มาราธอนหรือการวิ่งเทรลของตัวเอง หรือจะเป็นความประทับใจในสถานที่จัดงาน บรรยากาศเส้นทาง การวิ่ง

บรรยากาศนักวิ่งที่ร่วมวิ่งไปด้วยกัน การได้รู้จักเพื่อนใหม่ในระหว่างทางวิ่งหรือหลังวิ่งเสร็จ ซึ่งผมเชื่อว่านักวิ่งทุกคนก็รู้สึกมีความประทับใจในสิ่งเหล่านี้เช่นเดียวกับผม สำหรับงานวิ่งที่ผมประทับใจที่สุดคืองานวิ่งสยามมิตรมินิมาราธอนจัดที่สวนหลวง ร.9 เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2557 เพราะเป็นงานวิ่งที่ผมติดด้วยรางวัลอันดับที่ 5 รุ่นอายุ 16-29 ปีชาย ซึ่งเป็นครั้งแรกที่ผมได้รับถ้วยรางวัลและมีโอกาสได้ยืนรับถ้วยรางวัลบนเวทีเดียวกับนักวิ่งแนวหน้าในรุ่นอายุเดียวกันเป็นครั้งแรก





ถาม :

**มีเคล็ดลับการเตรียมตัวก่อนวิ่งอย่างไรบ้างครับ ?**

ตอบ :

หัวใจสำคัญของการวิ่งคือ การฝึกซ้อมครับ ผมถือว่าการซ้อมคือการให้เกียรตงานวิ่งที่ผมเข้าร่วมครับ ผมจะหาเวลาซ้อมวิ่งสัปดาห์ละ 2-3 วัน/สัปดาห์ ประกอบไปด้วย Tempo run คือเป็นการซ้อมวิ่งที่ระดับความหนักปานกลางถึงสูง เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นคือการวิ่งที่เวลาสนทนาระหว่างวิ่งจะสามารถพูดเป็นประโยคสั้น ๆ หรือพูดได้ไม่กี่คำประมาณ 10-15 กม./ครั้ง และการวิ่ง Long slow distance หรือการวิ่งยาวประมาณ 20-30 กม./ครั้ง โดยจะหาวันซ้อม 2 อย่างนี้เป็นหลักเพื่อฝึกความทนทานให้กับร่างกายและฝึกร่างกายให้ทนกับสภาพเมื่อยล้าได้นานขึ้น ถ้ามีเวลาเหลือก็จะฝึกวิ่งเร็ว 1 วันครับ ส่วนวันอื่น ๆ ก็มีการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำและการปั่นจักรยานสัปดาห์ละ 1 วัน และจะมีวันพักประมาณ 1-2 วันต่อสัปดาห์ครับ นอกจากการฝึกซ้อมแล้ว การกินอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยครับ ในวันที่ตั้งใจจะวิ่งนานก็จะกินอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเยอะหน่อย เพราะเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่สำคัญต่อการทำงานของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ และร่างกายสามารถดึงเอาออกมาใช้เป็นพลังงานได้ง่าย นอกจากนี้การพักร่างกายที่เหมาะสมไม่จำเป็นที่จะเป็นการหยุดพักออกกำลังกายหรือการนอนหลับให้เพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญครับ ซึ่งถ้าสภาพร่างกายเราพร้อม ไม่ว่าจะวิ่งงานไหนสามารถใช้กำลังของกล้ามเนื้อได้อย่างเต็มที่เราก็จะวิ่งได้สนุก และในวินาทีที่เราวิ่งถึงเส้นชัยก็ถือว่าเราได้ให้รางวัลกับตัวเองไปในตัวแล้วครับ สำหรับถ้วยรางวัลนั้นในมุมมองของผมถือเป็นของแถมเพราะผู้ที่ได้ถ้วยรางวัลคือการวิ่งที่ไปแข่งขันกับคนอื่นในช่วงอายุที่จัดแข่งขัน ซึ่งการวิ่งของผมนั้นไม่ได้คาดหวังว่าจะต้องติดอันดับให้ได้ เพียงแต่ถ้าวันไหนเป็นวันของผม ผมมีโอกาสติดอันดับรับถ้วยรางวัล ผมถือว่าเป็นของแถมที่มีคุณค่าทางจิตใจกับผมครับ

ถาม :

**ตอนนี้ถือว่าเป็นนักวิ่งในระดับขั้นไหนครับ ?**

ตอบ :

ผมคิดว่าผมเป็นนักวิ่งสมัครเล่นครับ แต่ผมหาเวลาฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งอยู่บ่อยครั้งเท่านั้นเองครับ



**ถาม :**

คุณนี้คนให้ความสนใจการวิ่งกันมากขึ้นคิดว่า  
“เสน่ห์ของการวิ่ง” อยู่ที่ไหนครับ ?

**ตอบ :**

เสน่ห์ของการวิ่งในมุมมองของผมคือการวิ่งเป็นกิจกรรมการ  
ออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายและสามารถต่อยอดความท้าทายคือ  
การแข่งขันกับตัวเองโดยมีผลพลอยได้คือสุขภาพทางร่างกาย  
และจิตใจที่แข็งแรง ล้อมรอบด้วยมิตรภาพจากเพื่อนนักวิ่งที่  
อบอุ่นครับ

การวิ่งมีความท้าทายตั้งแต่การตัดสินใจเริ่มออกไปวิ่งด้วย  
เหตุผลส่วนใหญ่คือ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ถือเป็นกา  
รแข่งขันกับตัวเองที่สำคัญเพราะการเริ่มต้นเป็นสิ่งที่ยาก ถ้า  
เราผ่านจุดนี้ได้ก็จะเจอกับกำแพงต่อไปคือ การออกกำลังกาย  
ให้ต่อเนื่อง ถือว่าสิ่งที่ยากมากขึ้นกับหลายปัจจัย แต่ถ้าเรา  
หลายอย่าง รู้สึกร่างกายกระฉับกระเฉงว่องไวขึ้น นอนหลับ  
สนิทเต็มอิ่มขึ้น รู้สึก “ฟิน” ทุกครั้งหลังออกกำลังกายจนเกิด

เป็นความอยากออกกำลังกาย หากวันไหนไม่ได้วิ่ง ก็ารู้สึก  
เหมือนร่างกายขาดอะไรไปหรือไม่สดชื่น เมื่อเราทำการวิ่งให้  
เป็นกิจวัตรได้ก็จะเริ่มทลายกำแพงอันใหม่ คือมีความกล้าที่จะ  
สมัครงานวิ่งตั้งแต่ระยะ Fun run (4 กม.) จนทะลุกำแพงไปใน  
ระยะทางที่ไกลขึ้นจนถึงระยะมาราธอน (42.195 กม.) ซึ่งการ  
วิ่งมาราธอนผู้วิ่งจะไม่ได้มองชัยชนะอยู่ที่ลำดับผลการแข่งขัน  
แต่อยู่ที่ความภูมิใจที่จะวิ่งจนเข้าเส้นชัยพิชิตมาราธอนแรกของ  
ตัวเองโดยที่ไม่ถอดใจเสียก่อน การที่จะวิ่งในระยะนี้ได้จะต้องมี  
วินัยให้กับตนเองเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการฝึกซ้อม นอกจากนี้  
นี้ยังมีอุปสรรคหลายอย่างเช่น ความเมื่อยล้า การบาดเจ็บหรือ  
การย่อท้อต่อจิตใจ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ท้าทาย และที่สำคัญ  
เสน่ห์ของการวิ่งจระยะมาราธอนคือวินาทีที่เราวิ่งผ่านจุด  
FINISH ซึ่งใคร ๆ ก็อยากที่จะสัมผัสสมันด้วยตัวเองครับ ถือ  
เป็นความภาคภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ให้กับตัวเอง ถ้าใครมาถึงจุดนี้  
ได้ก็ถือว่าเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งทั้งทางร่างกายและจิตใจ  
เมื่อจบมาราธอนแรกได้ ก็จะมีมาราธอนต่อ ๆ ไปอีกครับ ผม  
ว่านี่แหละคือ เสน่ห์ของการวิ่งครับ



**ถาม :**

เป้าหมายการวิ่งในอนาคตคืออะไรครับ ?

**ตอบ :**

ถ้ามองเรื่องการวิ่งอย่างเดียวผมคิดว่า ผมได้บรรลุเป้าหมายของผมแล้ว เพราะเป้าหมายของผมคือการวิ่งระยะมาราธอนโดยใช้เวลารunning น้อยกว่า 4 ชั่วโมง ซึ่งผมสามารถทำได้แล้ว นอกเหนือจากนี้คืออยากเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับตัวเอง อยากมีโอกาสนี้จะไปวิ่งระยะมาราธอนในทวีปยุโรปหรืออเมริกา แต่ถ้ามองเรื่องการวิ่งระยะมาราธอนเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งไตรกีฬา ผมก็อยากจะทำในส่วนการวิ่งของผมให้ดีเพราะเป้าหมายของผมคือการพิชิตไตรกีฬาระยะ ironman ให้ได้สักครั้งในชีวิตครับ ซึ่งประกอบด้วย การว่ายน้ำ 3.8 กิโลเมตร ต่อด้วยการปั่นจักรยาน 180 กิโลเมตร และปิดท้ายด้วยการวิ่งระยะมาราธอน

ถาม :

คุณหมอเป็นหมอผู้เชี่ยวชาญด้านสมองในเด็ก คิดว่าการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการวิ่งมีส่วนช่วยในการทำงานหรือเป็นแรงผลักดันให้เด็ก ๆ หันมาออกกำลังกายบ้างไหมครับ

ตอบ :

ในส่วนของการทำงานเป็นกุมารแพทย์ เวลาผมออกตรวจบ่อยครั้งที่คุณพ่อคุณแม่ของเด็กจะทักว่าวันก่อนเห็นหมอไปวิ่งด้วย ผมก็จะอมยิ้มและชวนคุยเกี่ยวกับเรื่องการวิ่งในงานนั้นสักเล็กน้อย และมักจะปิดการสนทนากับคุณพ่อคุณแม่ที่มีความสนใจในการออกกำลังกายไว้เสมอว่า คุณพ่อคุณแม่ครับอย่าลืมปลูกฝังให้ลูกรักในการออกกำลังกายนะครับ เพราะเป็นสมบัติที่มีค่าอย่างหนึ่งที่จะทำให้เขามีติดตัวไปตลอดชีวิต ซึ่งเป็นกลยุทธ์เล็ก ๆ ของผม เพื่อให้เกิดแรงผลักดันอันยิ่งใหญ่ที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวโดยมีคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้สนับสนุนให้ลูกออกกำลังกายด้วยตัวคุณพ่อคุณแม่เองครับ

ถาม :

สุดท้ายอยากให้คุณหมอฝากข้อแนะนำสำหรับนักวิ่งมือใหม่หรือผู้ที่จะเริ่มต้นวิ่งครับ

ตอบ :

สำหรับนักวิ่งมือใหม่ทุกท่านนะครับ ไม่ว่าจะมาวิ่งด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม อยากจะให้รู้จักตัวเอง รู้ขีดจำกัดของตัวเอง และภูมิใจในสิ่งที่เราทำ ไม่ต้องไปเทียบกับคนอื่นครับ นักวิ่งที่เริ่มต้นใหม่ส่วนใหญ่เริ่มจากการวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งให้รู้สึกเหนื่อยก็พอ แต่พอวิ่งได้สักพักจะรู้สึกว่าเราเริ่มแข็งแรงมากขึ้น สามารถวิ่งติดต่อยาวขึ้นได้ระยะทางมากขึ้น เร็วขึ้น อยากลงสนามเพื่อพิสูจน์ตัวเอง จนมีการฝึกซ้อมที่มีแบบแผนมากขึ้น ผมอยากแนะนำว่า การซ้อมวิ่งไม่จำเป็นต้องซ้อมทุกวันครับ ประมาณ 3-4 วัน/สัปดาห์ วันไหนเรามีเวลา รู้สึกว่าอยากออกกำลังกายก็วิ่งนานหน่อย วันไหนร่างกายรู้สึกเหนื่อยแล้วแต่อยากวิ่งก็ออกกำลังกายให้พอเหมาะ ก่อนออกวิ่งแต่ละวันควรตั้งเป้าหมายไว้ในใจว่าจะวิ่งกี่นาที วิ่งกี่รอบแล้วพยายามทำให้ได้ มิฉะนั้นแล้วเราจะหยุดวิ่งและเดินตามเพื่อน ควรมีการวอร์มอัพร่างกายก่อนวิ่งและยืดเส้นหลังออกกำลังกายเสร็จ ในระหว่างวิ่งควรมีการดื่มน้ำหรือน้ำเกลือแร่ให้พอเหมาะ หากออกกำลังกายแล้วมีอาการบาดเจ็บควรหยุดพัก ไม่ฝืนหรือสลับการออกกำลังกายโดยวิธีอื่นเช่น การว่ายน้ำ ปั่นจักรยานหรือเข้า fitness เป็นต้น และควรมีวันหยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้พักและให้กล้ามเนื้อฟื้นฟูสภาพได้อย่างเต็มที่ครับ

สุดท้ายนี้ผมขอแนะนำว่าเป้าหมายที่แท้จริงของนักวิ่งเพื่อสุขภาพนั้น คือการวิ่งได้นานหลาย ๆ ปี ไม่บาดเจ็บจากการวิ่งหรือถ้ามีบ้างก็เพียงแค่น้อย ๆ น้อย ๆ การฝึกซ้อมต้องค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป ให้พยายามผ่อนหนักผ่อนเบาตามสภาพร่างกายครับ อย่ายึดติดการซ้อมจนสุดโต่งเกินไป ให้ประคองร่างกายเพื่อให้วิ่งได้อย่างมีความสุขยาวนานเท่านั้นครับ

■ ■ ■

(สัมภาษณ์โดย นพ.วีรพงศ์ วัฒนาวณิช)





สัมภาษณ์พิเศษศิษย์เก่า :

นพ.ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล (รุ่น 10)

ศิษย์เก่าคนแรกที่เป็น  
รองอธิบดีกรมควบคุมโรค

ถาม :

อยากทราบความรู้สึก ที่เป็นศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. คนแรก ๆ ที่ได้รองอธิบดี

ตอบ :

ความจริงผมไม่ใช่ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.คนแรกที่ได้รับการคัดเลือกเป็นรองอธิบดี ยังมีอีกหลายท่านก่อนหน้านี้ อาทิ เช่น แพทย์หญิงเพ็ญนภา ทริพย์เจริญ ซึ่งท่านเป็นศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.รุ่น 1 อย่างไรก็ตาม ผมมีความรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่มีโอกาสได้ทำงานที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถทำงานที่ใหญ่ขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีโอกาสได้ทำประโยชน์ให้กับประชาชน ประเทศชาติได้มากยิ่งขึ้น รวมถึงในระดับเวทีโลก





**ถาม :**

คุณหมอมองว่าการปฏิบัติงานที่ผ่านมา มีผลต่อการได้รับตำแหน่งครั้งนี้ได้อย่างไรบ้างครับ

**ตอบ :**

ผลงานในอดีต ความรู้ความสามารถที่ปรากฏในการทำงานที่ได้ผลดีมาโดยตลอด โดยเฉพาะขณะดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาระบบยาต้านไวรัสสำหรับผู้ป่วย เอช ไอ วี ในประเทศไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในช่วงปี 2549-2550 ได้มีโอกาสทำงานการบริหารจัดการยาต้านไวรัสเอ็ดส์ของประเทศไทย โดยสามารถบริหารจัดการโครงการและบริหารงบประมาณ 2,700,000,000.- (สองพันเจ็ดร้อยล้านบาทถ้วน) ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และตามกรอบระยะเวลาภายใต้สภาวะการเปลี่ยนแปลงของการบริหารจัดการ และทรัพยากรที่มีจำกัด ซึ่งผลการดำเนินงานสามารถเป็นรูปแบบของการบริการด้านสาธารณสุขให้หน่วยงานอื่น ๆ นำไปปรับใช้ และหน่วยงานสาธารณสุขระดับประเทศให้การยอมรับ นำไปใช้เป็นต้นแบบของการดำเนินงานได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม อาทิ สิทธิประโยชน์ของการบริการยาต้านไวรัสของสำนักงานหลักประกันสุขภาพ และสำนักงานประกันสังคม ซึ่งผมมีความภาคภูมิใจในงานที่ทำ และผลงานที่ประสบความสำเร็จ จึงอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผมได้รับโอกาสในการทำงานที่มากขึ้น

**ถาม :**

ขอให้คุณหมอฝากข้อความถึงอาจารย์ รวมถึงรุ่นพี่รุ่นน้องแพทย์ ม.อ. ด้วยครับ

**ตอบ :**

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ที่ประสาทวิชาความรู้ที่มีคุณค่า เพื่อนร่วมรุ่น ที่มีความรัก ความเอื้อเฟื้อ ความเอื้ออาทร เกื้อกูลซึ่งกันและกันมาโดยตลอด รวมถึงรุ่นพี่และรุ่นน้องแพทย์ ม.อ.ทุกท่าน และผมมีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้เรียนจบจากสถาบันที่รักยิ่งแห่งนี้

**ถาม :**

คุณหมอมืออะไรจะบอกเพิ่มเติมอีกบ้างไหมครับ

**ตอบ :**

ประเทศไทยจะเจริญทั้งด้านการแพทย์ และการสาธารณสุข คงต้องไปด้วยกัน อยากให้พวกเราช่วยเหลือ เกื้อกูลกัน เพื่อให้งานของทุกท่าน บรรลุเป้าหมาย เป็นประโยชน์กับประชาชนคนไทยอย่างมีความสุข ความภาคภูมิใจ ที่ได้ทำงาน ได้ทำในสิ่งดี ๆ ให้กับประเทศชาติครับ



(สัมภาษณ์โดย ศ.นพ.พิเชษฐ อุดมรัตน์)



# เปิดเผยความในใจ: นพ.สรรพงษ์ ฤทธิรักษา (รุ่น 16)

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก

ก่อนอื่นผมอยากจะบอกว่ารู้สึกภูมิใจในฐานะที่เป็นผู้บริหารจากภูมิภาคคนหนึ่งทำงานในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้และได้รับความไว้วางใจจากท่านอธิบดีและท่านปลัดกระทรวงฯ แต่งตั้งให้เป็นรองอธิบดี และที่สำคัญผมได้เป็นผู้บริหารอีกคนหนึ่งที่จบจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ได้รับการแต่งตั้งในตำแหน่งระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุข และดีใจมากครับที่มีท่านอาจารย์ พี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อนศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ไทมาแสดงความยินดี และให้ความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน การทำงานด้วยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตั้งแต่สมัยจบมาใหม่ ๆ ก็เป็นแพทย์ที่ทำหน้าที่รักษาคนไข้ให้ดีที่สุด เป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลก็พยายามบริหารโรงพยาบาลให้พัฒนาขึ้น ให้เจ้าหน้าที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข เมื่อเป็นผู้บริหารในระดับจังหวัดก็พยายามแก้ปัญหาสาธารณสุขในพื้นที่ ดูแลสนับสนุนการทำงานของโรงพยาบาล สถานีอนามัยและเจ้าหน้าที่ในทุกระดับ สิ่งที่ยึดถือเสมอมาคือค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน ไม่ใช่ตำแหน่งหน้าที่ที่ได้รับ ไม่ใช่รายได้หรือค่าตอบแทนเป็นหลัก ความสุขและความภูมิใจเป็นสิ่งที่สำคัญในการทำงาน คือเมื่อวันที่ต้องย้ายจากที่ทำงานหนึ่งแล้วเหลียวมองกลับไปจะต้องมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เราทำไว้และทิ้งไว้ให้กับหน่วยงานที่เราจากมา วันนี้ก็ถึงบุญคุณคำสั่งสอนของอาจารย์ทุกท่านที่ช่วยสร้างให้ผมมีโอกาสที่ดีในวันนี้ อยากบอกว่าคณะแพทย์ของเราเป็นคณะแพทยศาสตร์



ที่ระดับสุดยอดของประเทศเช่นกัน อยากบอกเพื่อนศิษย์เก่า รุ่นพี่ รุ่นน้องว่าทุกคนก็ประสบความสำเร็จ ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานกันทุกคนได้ เพียงแต่เราต้องแบ่งหน้าที่กันทำ ผมทำงานโดยมีตำแหน่งมอบหมาย บางท่านทำงานโดยเปิดคลินิกส่วนตัว แต่ก็ดูแลคนไข้จนเป็นที่รักของคนไข้ เพื่อนผมบางคนเป็นหมอผ่าตัดอยู่ในโรงพยาบาลก็ทุ่มเทเวลาให้กับคนไข้จนเป็นที่รักของเจ้าหน้าที่ทุกคนในโรงพยาบาล บางคนก็เป็นอาจารย์ที่ดี ทุ่มเทให้กับการเรียนการสอน เพื่อที่จะสร้างแพทย์ที่ดีรุ่นต่อไป ขอให้พวกเราศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ช่วยกันทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดโดยยึดถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่หนึ่ง ความสำเร็จ ความภูมิใจและความสุขของตัวเองและครอบครัวจะเกิดขึ้นแน่นอนและอันสิ่งดังกล่าวกว่าจะส่งผลให้เป็นแบบอย่างที่ดีของรุ่นน้องแพทย์ต่อ ๆ ไป นับจากนี้ไปผมเชื่อว่าจะเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. เรามีอาจารย์เก่ง ๆ อยู่มากมาย มีผู้บริหารระดับสูงของกระทรวงสาธารณสุขที่เป็นศิษย์เก่า ถึงเวลาแล้วที่เราจะร่วมมือกันเป็นเครือข่ายการทำงานช่วยเหลือสนับสนุนกันให้เกิดการดูแลสุขภาพของประชาชนภาคใต้ ตามเจตนารมณ์ที่มีการตั้งคณะแพทย์ในภูมิภาค และจะเป็นโอกาสสำคัญที่คณะแพทยศาสตร์ ม.อ. จะได้มีบทบาทในการดูแลสุขภาพของประชาชนคนไทยทั้งประเทศอีกด้วย.



## ความเห็น จากเพื่อนร่วมรุ่น:

พญ.จารุรินทร์ ปีตานุพงษ์ (รุ่น 16)  
(เพื่อนร่วมรุ่น นพ.สรรพงษ์ ฤทธิรักษา)

ถาม :

ในฐานะที่เป็นเพื่อนศิษย์เก่ารุ่นเดียวกัน อยากให้อาจารย์สี่ช่วยเล่าเรื่องเกี่ยวกับคุณหมอ สรรพงษ์ ฤทธิรักษา สมัยที่เรียนด้วยกันว่าคุณหมอสรรพงษ์ เป็นอย่างไรบ้างครับ ?

ตอบ :

หมอสรรพงษ์ มีชื่อเล่นที่เพื่อน ๆ เรียกกันว่า “ใหม่” ใหม่เป็นนักศึกษาแพทย์ที่เข้ามาเรียนในคณะแพทย ม.อ.แห่งนี้โดยระบบเอ็นท์ตรง ในขณะที่เราเองนั้นเข้ามาเรียนในคณะนี้โดยระบบเอ็นท์รวมของประเทศ ซึ่งแรก ๆ เรา จะคิดกันว่าเด็กภาคกลางเมื่อมาเจอกับเด็กภาคใต้ น่าจะต้องมีอะไรแตกต่างกัน ที่เข้ากันไม่ได้บ้าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาษา สำเนียง หรือวัฒนธรรมความเป็นอยู่ แต่ว่าโดยบุคลิกของใหม่นั้นไม่ได้ทำให้เรารู้สึกเป็นเช่นนั้น ใหม่สามารถเข้ากับเพื่อน ๆ ได้ทุกคน ใหม่เป็นคนเฮฮา สนุกสนาน ไม่พูดจาให้ร้ายใคร และมีความสามารถที่โดดเด่นด้วยนะ เท่าที่จำได้ใหม่เป็นนักกีฬาบอลเลย์ นักบอลล และตะกร้อที่เก่งฉกาจมากคนหนึ่งของรุ่นเรา ส่วนเวลาเรียนหรือเวลาทำงาน ใหม่จะเป็นคนจริงจัง มุ่งมั่นตั้งใจและมีผลงานมากมายจนเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ไม่ว่าจะเป็นประธานเชียร์ และนายกสโมสร นอกจากนี้ใหม่นี่ยังมีความฝัน ที่เพื่อน ๆ จะได้ยินได้ฟังจากใหม่อยู่เสมอ ๆ คือ เมื่อจบไป ใหม่ฝันอยากจะเป็น สสจ. อยากเป็นผู้บริหารสาธารณสุขที่ดี ที่เก่ง นับว่า ตอนนีใหม่มาไกลเกินความฝันจริง ๆ สุดยอดมาก ๆ เลยค่ะ Med 16 เป็นปลื้ม

ถาม :

มีอะไรอยากฝากบอกถึงคุณหมอสรรพงษ์บ้างไหมครับ ?

ตอบ :

ใหม่คือเพื่อนที่ Med 16 ทุกคนรู้สึกภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ใหม่ได้สร้างชื่อเสียงให้กับคณะแพทย ม.อ. ของพวกเรา ขอให้ใหม่ประสบความสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไปค่ะ.

(สัมภาษณ์โดย ศ.นพ.พิเชฐ อุดมรัตน์)



สมาคมศิษย์เก่าฯ  
ขอเชิญชวนศิษย์เก่าทุกท่าน  
มาร่วมกับสมาคมฯ  
ในการบริจาคเงินเพื่อสนับสนุน

สร้างอาคารเย็นศิระ 3  
สำหรับ  
ผู้ป่วยและญาติที่ยากไร้



โดยสามารถบริจาคโดยตรงได้ที่  
มูลนิธิโรงพยาบาลสงขลานครินทร์

เลขที่บัญชี  
ธนาคารไทยพาณิชย์  
565-2-09777-0

ธนาคารกรุงเทพ  
641-0-15655-5

โทรศัพท์ 074-451599, 082-8311122

โดยส่งเงินโอนมาทาง email ที่  
alumni@medicine.psu.ac.th  
หรือ Fax. 074-451543  
เพื่อที่ทางสมาคมฯ  
จะจัดส่งใบเสร็จไปให้ทางไปรษณีย์ต่อไป  
(ใบเสร็จสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้)

# ความประทับใจใน วีรศรีตรัง

นพ.กัมปนาท ตันสิดบุตรกุล

(ศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.รุ่น 17)

“ถ้าหากฉัน เกิดเป็นนก ที่โฉบบิน  
ติดปีกบิน ไปให้ไกล ไกลแสนไกล  
จะขอ เป็นนก... พิวราบขาว  
เพื่อขึ้นนำ ชาวประชา... สูเสรี  
ถ้าหากฉัน เกิดเป็นเมฆ บนนภา  
จะนำพา ความร่มเย็น... เพื่อท้องนา  
หากฉัน เกิดเป็น... เม็ดทราย  
จะถมกาย เป็นทาง เพื่อมวลชน  
ช้า... ยอมพลีให้... มวลชน... ที่ทุกข์ทน  
ขอพลีตน ไม่ว่า จะตายกี่ครั้ง”

...บทเพลงที่แสนประทับใจที่พวกเราได้ฝึกร้องบ่อย  
ครั้งในช่วงเวลาที่เป็นนักศึกษาแพทย์อยู่ที่มหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์... เป็นบทเพลงที่ถูกปลุกฝังให้เกิดขึ้นใน  
ความคิดของพวกเราเสมอมาจนถึงทุกวันนี้ เมื่อระลึก  
ถึงบทเพลงนี้อีกครั้ง ความทรงจำเต็ม ๆ ความสุขเต็ม ๆ  
และความภาคภูมิใจก็เกิดขึ้นทุกครั้ง...

...ความประทับใจเหล่านี้ คงมิใช่แค่ความไพเราะและความงดงามในบทเพลงเท่านั้นแต่ทำให้เกิดการปลุกฝังความคิดของพวกเรา ในการเป็นเยาวชนรุ่นใหม่ที่เป็นนักศึกษาแพทย์ที่มีใช้หมกมุ่นอยู่กับการเรียนหรือการเอาชนะคะแนนกันในทางวิชาการหรือความเป็นเลิศทางไอคิวเพียงอย่างเดียว... แต่สถาบันแห่งนี้ ได้สร้างพวกเราให้มีจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ มีจิตวิญญาณของความเป็นแพทย์และต่อยอดด้วยการเห็นความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิตอย่างแท้จริง



...ปี 2532 เป็นปีแรกที่ผมได้ก้าวเข้าสู่รั้วศรีตรัง ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่และความรับผิดชอบที่จะต้องตามมาอีกมากมาย ความรู้สึกตอนนั้น ตื่นเต้นมาก ทั้งดีใจและมีความสุข แต่ก็แอบเครียดอยู่เหมือนกันว่าจะปรับตัวอย่างไรบ้างในสถานที่แห่งใหม่ที่ยังไม่คุ้นเคย

...ช่วงเวลาหกปีสำหรับการเรียนแพทย์ของผม รู้สึกว่าผ่านไปอย่างรวดเร็วพอสมควร ได้สัมผัสบรรยากาศต่าง ๆ ในช่วงการเรียน ทั้งความเครียด ความกังวล ความสนุกสนาน ความตื่นเต้นที่ได้พบสิ่งแปลกใหม่ในชีวิต การปรับตัวกับเพื่อน ๆ ทั่ว ๆ หนึ่ง ๆ รวมถึงภาวะที่หนักอึ้งพอสมควรของการเรียน... แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้ผ่อนคลายลงบ้าง คือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ผมเลือกที่จะทำกิจกรรมสันทนาการในชมรมสันทนาการเป็นหลัก...ซึ่งไม่รู้ว่าเพราะพวกเรามีพรสวรรค์ทางด้านนี้หรือเพราะพวกเรารักความบันเทิงกันเป็นชีวิตจิตใจอยู่แล้ว ทำให้งานของชมรมสันทนาการของเราค่อนข้างประสบความสำเร็จ สร้างความบันเทิงให้กับบรรดาครูบาอาจารย์และพี่ ๆ น้อง ๆ เป็นอย่างดี เป็นที่กล่าวขวัญถึงตลอดมา ตลอดระยะเวลาหกถึงเจ็ดปี (รวมเวลาอินเทอร์เน็ทเข้าไปด้วยอีกต่างหาก)... ผมและ

เพื่อน ๆ นักศึกษาแพทย์อีกหลายคน ได้สร้างความบันเทิง ความสนุกสนานและเป็นแบบอย่างให้กับน้อง ๆ อีกหลายหลายคน ในการร่วมกันทำกิจกรรมของคณะแพทย์ในด้านบันเทิง สันทนาการ ซึ่งยังถือว่าเป็นการแสดงให้เห็นถึงภาพลักษณ์อีกด้านหนึ่ง ที่เพื่อน ๆ คณะอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อาจจะมองไม่เห็น และคิดว่านักศึกษาแพทย์คงจะหมกมุ่นอยู่กับการเรียน เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วพวกเราก็ไม่ได้ขี้ขลาดไปกว่าเพื่อน ๆ คณะอื่น ๆ เช่นกัน แถมกิจกรรมของพวกเราสามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคณะและต่างสถาบันได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อีกสิ่งหนึ่ง ที่มีความสำคัญมากและให้ประสบการณ์ชีวิตที่สำคัญ ก็คือการได้เรียนรู้ว่า ชีวิตของนักศึกษาแพทย์มิได้ขึ้นอยู่กับการเรียนการสอบได้คะแนนดี ๆ และเรียนจบไปเป็นแพทย์ในอนาคตเพียงแค่นั้น หากแต่ความสำคัญของการเป็นนักศึกษาแพทย์และการเป็นแพทย์ที่ดีก็คือ ความรับผิดชอบและความซื่อสัตย์ในหน้าที่ของตนเองเป็นที่ตั้ง ดังนั้นช่วงเวลาถึง 6 ปีที่ใช้ชีวิตอยู่ในรั้วศรีตรังแห่งนี้ (บวกอีก 4 ปีสำหรับการเทรนเป็นแพทย์ใช้ทุนสาขาจิตเวชศาสตร์ด้วย) รวม 10 ปี ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุดของชีวิตการเรียนในแต่ละระดับชั้น ทำให้ผมได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองขึ้นมาเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นต้นทุนสำหรับการต่อยอดในการทำงานในอนาคตต่อไปจนถึงทุกวันนี้... และสิ่งที่ผมคิดว่าสำคัญที่สุดก็คือความมุ่งมั่นในการถ่ายทอดความรู้ของบรรดาครูบาอาจารย์ทุกท่าน และกำลังใจจากท่านเหล่านั้นก็ถือว่ามีความสำคัญสำหรับพวกเราในการก้าวผ่านอุปสรรคทั้งปวง เพื่อเติบโตเป็นกำลังที่สำคัญของประเทศชาติต่อไป





หลังจากที่เรียนจบไปแล้วผมได้ย้ายออกไปทำงานที่ กรุงเทพมหานครเป็นหลัก แต่ในใจก็คิดถึงคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. อยู่เสมอมา การได้มีโอกาสสอนนักศึกษาแพทย์จากสถาบันต่าง ๆ ที่หลากหลาย ทำให้ได้ข้อคิดต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะเรื่องชื่อเสียงของสถาบันต่าง ๆ ต่อการยอมรับความเป็นแพทย์ในสังคม หลายครั้งที่สังคมให้ความสำคัญกับชื่อเสียงของสถาบัน แต่สิ่งหนึ่งที่ผมรับรู้ได้ตลอดเวลาคือ แม้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์อาจจะไม่โด่งดังมากมายนักในสายตาผู้คนระดับประเทศ แต่สิ่งที่ผมสัมผัสได้จากพี่ ๆ น้อง ๆ รวมทั้งตัวเองก็คือ พวกเราถูกสร้างมาจากสถาบันที่สั่งสอนให้มีความมุ่งมั่นและความรับผิดชอบไม่แพ้สถาบันใด ๆ เลยในประเทศไทย แถมมีหลาย ๆ คนพูดว่า สถาบันของเราผลิตบัณฑิตที่มีความใส่ใจและเข้าใจในจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์และผู้ป่วยที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย... และนี่ก็คือหนึ่งในความภาคภูมิใจที่สุดของพวกเรา... นอกจากนี้บ่อยครั้งที่ผมรู้สึกดีใจที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้ให้เกียรติในการเชิญผมกลับมาเป็นวิทยากรและอาจารย์พิเศษสอนน้อง ๆ นักศึกษาแพทย์เหมือนได้กลับมาเยือนบ้านเก่าแห่งความอบอุ่นอีกหลาย ๆ ครั้ง

...จากประสบการณ์การทำงานในช่วงเวลาเกือบ 20 ปี หลังจากที่เราเรียนจบไปแล้ว มีประสบการณ์มากมายที่โรงเรียนแพทย์ไม่ได้สอนเนื่องจากหลาย ๆ เรื่อง หลาย ๆ ประสบการณ์ อาจจะต้องอาศัยเวลาในการเรียนรู้ค่อนข้างยาวนาน ซึ่งตัวผมเองก็ถือว่าโชคดีที่ได้มีโอกาสไปสัมผัสประสบการณ์ในการใช้ชีวิตและการทำงานทางด้านการศึกษาและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์ (นิติจิตเวชศาสตร์) และสื่อสารมวลชนซึ่งถือว่าเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการทางการแพทย์ นอกเหนือจากการตั้งรับและตรวจรักษาผู้ป่วยเพียงอย่างเดียว...

...การให้ความรู้กับสังคมเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองถือว่ามีค่ามากในช่วงนี้มาก ในขณะที่เดี๋ยวนี้การนำเสนอข้อมูลทางด้านสุขภาพและการปฏิบัติตนในฐานบุคลากรทางการแพทย์และการวางตัวที่เหมาะสมทางด้านจริยธรรมในวิชาชีพ ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ยากและจำเป็นจะต้องผ่านการฝึกฝนอย่างยิ่งยวด นอกจากนี้สิ่งหนึ่งที่ได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับรุ่นน้อง ๆ ก็คือ การพัฒนาบุคลิกภาพของความเป็นแพทย์ซึ่งมีผลต่อการบำบัดรักษาและสร้างความน่าเชื่อถือของผู้ป่วยที่มีต่อแพทย์ด้วย และทั้งหมดนี้ก็คือปณิธานของตัวเองที่ตั้งใจจะถ่ายทอดให้กับน้อง ๆ รุ่นต่อ ๆ ไป ให้มากที่สุด

...ในปี พ.ศ. 2556 ผมได้รับเลือกเป็นศิษย์เก่าดีเด่นด้านสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมและสถาบัน ถือเป็นเกียรติอันสูงส่งในฐานะศิษย์เก่าคนหนึ่งที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อน... ถือเป็นความภาคภูมิใจอีกครั้งในรอบเกือบ 20 ปีที่จบจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และถือว่าเป็นกำลังใจที่สำคัญมากในการกระตุ้นให้ผมยังคงต่อสู้เพื่อวงการแพทย์ และร่วมสร้างสรรค์คุณงามความดีให้กับสังคมไทย ในการสืบสานพระปณิธานอันยิ่งใหญ่ของสมเด็จพระราชบิดาของเราต่อไป

...สุดท้ายนี้อยากจะบอกไปยังพี่ ๆ น้อง ๆ ทุกท่านว่า... แพทย์ก็เป็นประชาชนคนหนึ่งของประเทศ ความภาคภูมิใจในขณะที่ศึกษาอยู่ที่สถาบันแห่งนี้ หรือแม้กระทั่งเรียนจบไปแล้วคงมิใช่แค่ในเรื่องความเป็นเลิศทางวิชาการเพียงอย่างเดียว หากแต่เป็นความภาคภูมิใจในสถาบันที่เป็นผู้นำในการปกป้องและสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้กับประเทศไทยเสมอมาอีกด้วย... และนี่คือทั้งหมดที่ผมอยากจะบอกเล่า ถึงความภาคภูมิใจในการเป็นศิษย์เก่าของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ครับ





สมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ขอเชิญศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ.ทุกท่าน

# เลือกตั้งนายกและ กรรมการบริหารสมาคม

(ตุลาคม 2560 – กันยายน 2562)

ชุดที่ 9

“โดยเลือกนายกสมาคม 1 ท่าน  
และคณะกรรมการบริหารสมาคม 5 ท่าน”



**วิธีการเลือกตั้ง** (สามารถเลือกตั้งโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่านั้น)

1. เลือกตั้ง online โดยสแกน QR Code
2. e-mail : alumni@medicine.psu.ac.th
3. เลือกตั้งในงาน Home Coming Night วันที่ 4 สิงหาคม 2560

} (ภายในวันที่ 31 กรกฎาคม 2560)

## การนับคะแนน

นับคะแนนทั้ง 3 วิธีรวมกัน โดยศิษย์เก่า 1 ท่าน มีสิทธิ์เลือกตั้ง 1 ครั้ง 1 ช่องทาง



QR Code

บัตรเลือกตั้ง

## ประกาศผลการเลือกตั้ง

ในงาน Homecoming Night

วันศุกร์ที่ 4 สิงหาคม 2560

ณ ห้อง Conference Hall

ศูนย์ประชุมนานาชาติฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิทยาเขตหาดใหญ่

ใบสมัคร/เสนอชื่อ นายกและกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์

ข้าพเจ้า น.พ./พญ..... ศิษย์เก่ารุ่นที่.....

ขอเสนอชื่อ

นายกสมาคมฯ..... รุ่น.....

กรรมการบริหารสมาคมฯ

คนที่ 1. นพ./พญ..... รุ่น.....

คนที่ 2. นพ./พญ..... รุ่น.....

คนที่ 3. นพ./พญ..... รุ่น.....

คนที่ 4. นพ./พญ..... รุ่น.....

คนที่ 5. นพ./พญ..... รุ่น.....

ลงชื่อ..... ผู้เสนอชื่อ

วันที่...../...../2560

ติดต่อสอบถาม : สมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โทร : (074)451531 Fax (074)429893 website : <http://medinfo2.psu.ac.th/alumni>

Facebook : MedicineAlumniPSU และ หมอ ม.อ

# Congratulations

สมาคมศิษย์เก่าคณะแพทยศาสตร์ ม.อ. ขอแสดงความยินดีกับศิษย์เก่าแพทย์ ม.อ. ที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นศิษย์เก่าดีเด่นครบรอบ 45 ปีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดังนี้



1

ศิษย์เก่าดีเด่นด้านความสำเร็จ  
ในอาชีพ/หน้าที่การงาน  
ศ.พญ.ดวงมณี เลหาประสิทธิ์พิพร (รุ่น 4)  
รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



3

ศิษย์เก่าดีเด่นด้านสร้างคุณประโยชน์  
แก่สังคมและสถาบัน  
พญ.พจมาน ศิริอารยาภรณ์ (รุ่น 12)  
สำนักกระบวนวิชา  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



2

ศิษย์เก่าดีเด่นด้านผลงานเด่น  
ศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล (รุ่น 16)  
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รังสิต



4

ศิษย์เก่าดีเด่นด้านการส่งเสริม  
คุณธรรมและจริยธรรม  
พญ.สุกมา อุษณวติน (รุ่น 18)  
กุมารแพทย์ประจำโรงพยาบาลแหลมฉบัง  
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



5

ศิษย์เก่าดีเด่นรุ่นใหม่  
นพ.คณุตม์ จารุธรรมโสภณ (รุ่น 33)  
อาจารย์ภาควิชาพยาธิวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์