



67ปี

28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที 23 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2559 หน้า 14 มูลค่าข่าว 491,535.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



แอร์มั่ว...ต้องเจอ “หมอหมึกตุ่ย”

ปิยะธิดา โตพึงพงศ์



Live Interview

ว่าที่จุดหมอกไม่รอให้เรียนจบ แต่ใช้เวลาว่างจากการศึกษา ค้นคว้าหาความจริงเรื่องสุขภาพที่แชร์กับแอร์มั่วๆ ในโลกออนไลน์ ถ่ายทอดผ่านภาพการ์ตูนลงเพจเฟซบุ๊ก “หมอหมึกตุ่ย” ที่พร้อมจะลบล้างทุกความเข้าใจผิด ชี้ทางดูแลสุขภาพชีวิตอย่างถูกต้อง “หมอหมึกตุ่ย” เป็นตัวตนอีกภาพหนึ่งของนักศึกษาแพทย์ จากร่วมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ “หิมะ-ปิยะธิดา โตพึงพงศ์” ที่รับไม่ได้กับความไม่ถูกต้องแบบผิดๆ เรื่องสุขภาพที่แพร่หลายในโลกออนไลน์ จึงตัดสินใจเปิดเพจขึ้นมาในนามว่า “หมอหมึกตุ่ย” แอร์มีความรู้ทางการแพทย์ให้คนทั่วไปเข้าใจง่าย ผ่านภาพวาดการ์ตูนที่เด็กอ่านได้ ผู้ใหญ่อ่านดี และสิ่งนั้นก็ต่อยอดผ่านผลงานหนังสือ “โรคภัยไม่ภัย ชีวิต 7 โรคฮิต ด้วยภาพการ์ตูนแพทย์เข้าใจง่าย”

● ที่มา “หมอหมึกตุ่ย”

เริ่มจากที่หิมะเล่นเฟซบุ๊กแล้วเล่นไปเล่นมาก็เลื่อนไปเจอ บทความอะไรที่เป็นความเชื่อแบบผิดๆ ซึ่งมีการ์ตูนส่งต่อกันไปเรื่อยๆ ส่วนใหญ่หิมะจะเห็นบทความที่ผิดๆ แอร์ส่งต่อกันมาเยอะ

มาก ว่าจะกดแอร์แล้วได้บุญ กดไลค์แล้วรวย แอร์ๆ นี่จะเยอะมาก เช่น เรื่องเส้นเลือดในสมองแตกให้เจาะปลายนิ้วแล้วจะสามารถช่วยรักษาได้ ซึ่งมันเป็นความเชื่อที่ผิดมาก แล้วไม่กล้าเชื่อจะกะว่า เรื่องพวกนี้ หิมะ คนเชื่อ แต่เชื่อมันก็ไม่ใช้แล้ว ฮอง แอร์แล้วแอร์อีก เชื่อกันอีก แล้วแอร์ต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งการเชื่อแล้วแอร์ แอร์แล้วเชื่อ มันเป็นเรื่องที่มักล้มวามและจะ แลยตัดสิ้นใจเปิดเพจขึ้นมาเลยล่ะ

● จุดประสงค์หลักเลยคือเธออยากให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องสุขภาพ

ใช่ค่ะ (ยิ้ม) หลักๆ จะเป็นทวนออบายสิ่งที่ผมขอเข้าใจ ให้คนเข้าใจดีกว่า เพราะถ้าคนเข้าใจทั้งหมด ก็คงจะหนักเกินไป จากที่ต้องอ่านตัวหนังสือเป็นพันๆ หน้า เราก็จะย่อมาให้อ่านได้ หิมะมองว่าคนใช้ส่วนใหญ่ก็เหมือนเราๆ นะคะ อย่างถ้ามีคนมาบอกเราว่าเธอห้ามทำนู่นนี่นั่นนะ เช่น เธอห้ามเขียนหนังสือะ ไม่อย่างนั้นจะป่วย แล้วคนที่ถูกบอกก็จะต้องตามอยู่แล้วทำให้ไม่ต้องห้าม ประเด็นนี้คือ เพราะคนเรา ถ้าสมมุติคิดว่ามันต้องทำอันนั้นะ แต่ไม่รู้เหตุผลว่าทำไมทำไม เหมือนโดนพ่อแม่บอกห้ามว่าห้ามอย่างนั้นอย่างนั้นะ ห้ามออกนอกบ้านนะ แต่ไม่อธิบายเหตุผลว่าทำไม เราก็จะมีความรู้สึกว่ามันก็ไม่ได้เพราะอะไรไม่รู้มันมีอะไรหลาย



อย่างภายใต้คำว่าทำมัน เราเลยคิดว่าเราจำเป็นต้องอธิบายให้คนอื่น ๆ เข้าใจว่ามันสำคัญขนาดไหนว่าทำไมของโรคที่เราอธิบายมันสำคัญมากแค่ไหน

● **แล้วนามปากกา “หมอมักดู่” มีที่มาจากอะไรคะ**

ชื่อเด่นมากเลยคะ คนจะถามบ่อยมากกว่าชื่อที่มาจากอะไร (หัวเราะ) ชื่อนี้เป็นนามปากกาที่ตั้งขึ้นกับเพื่อนตั้งแต่เรียนมัธยมต้นคะ ที่มาก็คืออย่างจะเกรียนๆ หน่อย (หัวเราะ) สมัยก่อนนักเขียนการ์ตูนจะใช้ G PEN เราก็เลยลองใช้แล้วมันก็โอเค เราเลยต้องเอาชื่อซุมาเช็ดแล้วมันก็เพื่อนหมัก เพื่อนก็จะชอบมาจิ้มแล้วมันก็ดูๆ เราเลยเรียกว่า “หมักดู่” ตั้งแต่นั้นมา จึงใช้นามปากกาชื่อนี้ไปเลยคะ (หัวเราะ)

● **สิ่งที่เราเขียนขึ้นมา ส่วนใหญ่แล้วเราค้นคว้ามาจากที่ไหนบ้างคะ**

ค้นคว้าเยอะมากเลยนะคะ การเขียนแต่ละเรื่อง เราต้องอ่านเนื้อหาหาหมาก (ลากเสียงยาว) เพียงเพื่อจะย่อให้คนอื่นเข้าใจง่าย ความจริงแล้วจะบอกว่าแต่ละโรคเป็นโรคซับซ้อนมาก กว่าจะมาเป็นการ์ตูนที่เหลืแค้นเดียวได้ มันต้องผ่านการความเข้าใจมากเยอะมาก เราจะไม่ใช้แค่วาดแล้วจบไป เพราะมันจะต้องมีคนถาม และเราต้องตอบได้ เราต้องรู้อะไร ซึ่งกว่าจะลงเรื่องหนึ่งได้ เลือกตาแบบกระเด็นเลยจริงๆ ค่ะ (ยิ้ม)

นอกจากการหาความรู้จากหนังสือแล้ว ทีมจะขอความรู้จากอาจารย์ทางคณะแพทยศาสตร์ที่เราสามารถขอความรู้ทันได้โดยตรงด้วยคะ เวลาเจออะไรมา ทีมก็จะไปตามอาจารย์ว่าอันนั้นถูกต้องหรือเปล่า แล้วถ้าไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร ขณะที่ยังอีกส่วนหนึ่งก็ได้มาจากการเรียน

ทีมจะคิดว่าข้อมูลที่เราจะเขียน เราต้องศึกษาให้เข้าใจร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่บางอย่างอาจจะมีการตัดทอนไปบ้างเพื่อให้เข้าใจง่าย แต่เป็นเพียงแค่การตัดทอนเท่านั้นคะ จะไม่ใช่การบิดเบือนข้อมูลใดๆ อย่างเช่น เรื่องความดันตกที่ทีมเคยเขียน จริงๆ แล้วจะมีอะไรหลายอย่างซับซ้อนมากในภาวะนั้นที่เราจะเรียกกันว่าช็อก แต่มันค่อนข้างซับซ้อนมากจนเราต้องตัดทอนบางอย่างออกไป ก็มีบ้างที่แพทย์บางคนมาเตือนประมาดว่าหลักการมันไม่ใช่แบบนี้ะ มันต้องมีแบบนี้ แบบนั้นะ แต่ที่นี้คิดว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าใส่เข้าไป คนก็จะไม่รู้เรื่องเหมือนกัน เพราะมันต้องผ่านการเรียนวิทยาศาสตร์สุขภาพพื้นฐานมา ถึงจะรู้อะไรได้ละเอียดขนาดนั้น เราก็ต้องอธิบายเขาไป (ยิ้ม)

ส่วนเรื่องของการ์ตูน ทีมจะวาดขึ้นมาเองทั้งหมดเลยคะ เพราะส่วนตัวทีมเป็นคนที่ชอบวาดการ์ตูน

อยู่แล้ว ก็เลยคิดว่าเราจะนำสิ่งที่เราชอบมาปรับใช้เพื่ออธิบายให้คนอื่นเข้าใจง่ายขึ้น และการดูก็ค่อนข้างที่จะเข้าถึงคนได้เยอะด้วย

● **เห็นว่าต้อยอดมาเป็นหนังสือชื่อว่า โรคภัย+ ไม่เจ็บ รู้ทัน 7 โรคฮิตติดयरตูนแพทย์เข้าใจง่าย เพราะอะไรถึงเลือก 7 โรคนี้มาคะ**

ที่ทีมจะหยิบยก 7 โรคเหล่านี้ขึ้นมา (ภูมิแพ้, โรคอ้วน, โรคกระเพาะ, ภาวะไตลายน, ออฟฟิศซินโดรม, ไมเกรน, ใช้เลือดออก) เพราะคนทั่วไปมักจะคิดว่ามันไม่สำคัญมาก มีอาการก็กินยา ส่วนใหญ่คนที่จะเป็นจะคิดว่าพอมืออาการแล้วไปหาหมอ หมอต้องให้ยามาเยอะๆ แล้วถึงจะดีขึ้น แต่ความจริงแล้ว เราอยากให้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคว่า โรคที่คนปัจจุบันเป็นกันเยอะมาก หนังสือมันมาจากพฤติกรรมของเราเอง ไม่ใช่ว่าอยู่ดีๆ มันลอยมาจากไหน ส่วนใหญ่โรคพวกนี้ก็จะเกิดขึ้นในวัยทำงาน เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและพฤติกรรมการกินที่ไม่ดี และไม่ออกกำลังกาย หรือว่าการมีท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง

● **จากที่ทำมาเริ่มเรื่องไหนบ้างที่คนยังเข้าใจผิดอยู่บ้างไหมคะ**

เรื่องเพศศึกษาเลยคะ ค่อนข้างเยอะมาก เพราะเหตุที่วัฒนธรรมเรามองว่าเพศศึกษาเป็นเรื่องที่อายๆ เลยทำให้คนไม่รู้เรื่องอย่างผิดๆ มันจะมากในรูปของพวกระยะชชะมากกว่า ว่ามันเป็นแบบนั้นแบบนี้ เพราะ

เรื่องนี้ไม่สามารถที่จะถามกันอย่างโจ่งแจ้งได้ เรื่องแบบนี้เราไม่สามารถเอาความลับของคนอื่นมาเปิดเผยได้ แต่เราจะมีเทรนดี้ ฐันแนวใหม่ว่ามันเป็นยังไง

ตอนนี้ทีมจะกำลังจะเขียนเรื่องเพศศึกษาด้วย เพราะจะมีคนถามเข้ามาในเพจอยู่เรื่อยๆ ประมาณว่า “จะท้องไหม” เยอะเหมือนกัน เราจึงอยากเขียนเรื่องเพศศึกษาขึ้นมา ตอนนั้นก็ค้นคว้าอ่านหนังสือหนักมาก เพราะเราคิดว่าจะต้องมีคำถามเข้ามาเยอะมาก ขนาดสมัยก่อนที่ยังไม่เคยเขียนเรื่องนี้ ยังมีคำถามเข้ามาเยอะเลย ก็จึงคิดว่าต้องเตรียมรับมือและสร้างปรการให้แน่นที่สุด ทีมจะพยายามรับมือกับความคิดเห็นของคนอื่นๆ เนื่องจากว่ามันเป็นเรื่องสำคัญมาก ในประเทศไทยปัจจุบันพบว่าเด็ยว่มีมีการคุมกำเนิดแบบแปลกๆ เยอะมาก ซึ่งก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่น่าสนใจและมีประโยชน์ไม่น้อย

● **อยากฝากอะไรถึงคนที่แชร์หรือยังให้ข้อมูลเรื่องสุขภาพแบบผิดๆ บ้างคะ**

ตรงนี้ออยากฝากว่า ถ้าเราไม่รู้จริง เราจะทำขึ้นเพื่ออะไร ตอนที่ยอมรับว่าเราไปควบคุมคนปล่อยมือไม่ได้แล้ว เขาอาจจะมัจจุดประสงค์บางอย่างเพื่ออะไรบางอย่าง เพราะเด็ยว่คนแปลกๆ ในอินเทอร์เน็ตก็

เยอะ แต่ได้ยอดไลค์ ได้ยอดแชร์ก็มีความสุขแล้ว ทีมอยากฝากถึงคนที่รับสารมากกว่าว่าอยากให้เราอ่านอย่างมีสติ ค่อยๆ อ่าน

● **คิดว่าคนที่ติดตามเพจหมอมักดู่หรืออ่านหนังสือของเราจะได้ประโยชน์อะไรจากตรงนี้บ้างคะ**

ทีมว่าเขาจะได้เข้าใจสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับสุขภาพของตัวเองมากขึ้นคะ ส่วนใหญ่แฟนเพจที่ติดตามทีมจะเป็นผู้หญิงอายุตั้งแต่ 18-35 ปี เป็นผู้หญิงวัยเรียนและทำงาน เจอเรื่องอะไรในอินเทอร์เน็ตแล้วเขาก็จะเอามาถามว่าใช่แบบนี้ไหม เราก็ต้องหาความรู้ให้เขาแบบฉบับไวและต้องถูกต้องด้วย การหาความรู้ การอ่านบ่อยๆ สำคัญอย่างยิ่งเลยนะคะ เพราะเราจะได้มีความรู้และตอบได้ทันเหตุการณ์คะ

สิ่งที่ทีมจะทำขึ้นมา ทำให้คนแชร์ฟรีนะคะ แชร์ไปเถอะคะ



เพราะเราอยากทำไปเพื่อส่วนรวม ถ้ามันมีประโยชน์ เรามีอุดมการณ์
 แน่วแน่ที่เราจะทำเพื่อส่วนรวม อย่างมีอาจารย์จะมาขอเอาไปแปะ
 บอร์ดหน้าห้องบ้าง เอาไปสอนนักเรียนบ้าง เขาก็จะมีถ้อยรูปมาให้
 ดูตอนที่นักเรียนกำลังเรียนมาให้ดู ดีมากๆ ค่ะ เพราะเราอยากให้
 เอาไปเลยนะ จะมีคนมาถาม มาขอแชร์ว่าจะเอาไปใช้เพื่อการศึกษา
 หิมะก็เขียนไว้ทางหน้าเพจเลยนะคะว่าถ้าเอาไปใช้เพื่อไม่ได้การทำ
 เพื่อหาเงินหรือทางธุรกิจ สามารถเอาไปได้เลย อย่างถ้าเอาไปใช้
 เป็นสื่อการเรียน การสอนนักเรียน แปะบอร์ดโรงพยาบาล เอาไป
 ได้เลย ไม่ต้องมาขอเลยคะ เอาไปใช้ได้ฟรีๆ เลยเพราะเรามองว่า
 เขาช่วยเผยแพร่ความรู้นี้ให้ ยิ่งคนรู้เยอะ ก็ยิ่งได้บุญ

เราภูมิใจในสิ่งที่เราทำนะคะ เพราะเราทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์
 ต่อสังคมบ้าง ชื่อเสียงเงินทองก็เป็นผลพลอยได้ที่ตามมา เรามี
 อุดมการณ์แน่วแน่ที่เราจะทำเพื่อสังคม สุดท้ายเราอยากจะทำให้
 สังคมเป็นยังไง เราต้องสร้างสิ่งนั้นขึ้นมา ถ้าเราสร้างสิ่งดีๆ ออกไป
 สู่อสังคม สิ่งดีๆ ก็จะย้อนกลับมาหาเราเอง เราคิดแค่ว่าคนเข้าใจ ได้
 ความรู้ที่ถูกต้อง สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ไม่เป็นโรค แค่นี้เรา
 ก็ดีใจมากแล้วคะ หิมะว่าหมอบอกทุกคนก็คงคิดเช่นนี้

เรื่อง : วรรณญา งามขำ ภาพ : ปวีศร์ แพงราช