



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับวันที่ 17 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2562 หน้า 16 มูลค่าข่าว 509,040.-



โศกสหายาก!! “พักผ่อนน้อยจนเสียชีวิต” แพทย์ฟันเพราะร่างกายหมดสภาพ



Live Scoop

“มันน้อยมากที่การพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้หัวใจล้มเหลว” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเปิดใจ เป็นไปไม่ได้ หากเสียชีวิตเพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ!! ย้ำอาการเช่นนี้มีหลายสาเหตุ สิ่งสำคัญต้องรู้จักออกกำลังกาย-แบ่งเวลาให้เหมาะสม

โรคแฝง VS ร่างกายทรุดโทรม ทำหัวใจล้มเหลว!!?

“ถ้าไม่ได้เป็นโรคใดๆมาก่อน แล้วนอนพักผ่อนน้อยจนเสียชีวิต ผมว่าโอกาสน้อยมากนะ ในความคิดผมเชื่อว่าท้องที่เสียชีวิตน่าจะมีโรคประจำตัวบางอย่างมาก่อน”

นี่คือคำพูดของ รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ได้ให้คำตอบกับทีมข่าว MGR Live หลังมีเรื่องราวที่ถูกพูดถึงไปทั้งโลกออนไลน์ในขณะนี้ เมื่อผู้ใช้ทวิตเตอร์ “@dedayx-” ได้โพสต์เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเพื่อน พร้อมเตือน นศ.ที่อยู่หอพักคนเดียวทางไกลบ้านให้ดูแลตัวเองให้ดี พักผ่อนให้เพียงพอ เนื่องจากต้องเสียเพื่อนไป เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ

“ในกรณีที่เสียชีวิตเพราะพักผ่อนไม่เพียงพอแบบนี้ ในความคิดเห็นแบ่งเป็น 2 กรณี 1. คนที่เสียชีวิตมีโรคอะไรบางอย่าง หรือโรคประจำตัวซ่อนตัวทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เพราะว่ามันจะมีโรคจำนวนมากที่มีมาแต่กำเนิด แต่เจ้าตัวไม่รู้ตัว เช่น โรคทางกล้ามเนื้อหัวใจบางชนิด

เมื่อมีเหตุการณ์บางอย่างเข้ามา เช่น การพักผ่อนน้อย การเกิดความเครียด การใช้สารเคมีบางชนิด มีกาเพื่อนในปริมาณสูง ดื่มกาแฟเยอะ หรือการไปใช้สารกระตุ้น เครื่องดื่มชูกำลัง มันก็สามารถกระตุ้น

ทำให้อวัยวะที่มีปัญหาเดิมอยู่แล้วเกิดปัญหา และอาจจะทำให้เสียชีวิตได้

2. คนไข้อาจจะไม่รู้ตัว ไม่เคยตรวจมาก่อน โรคไม่ได้เด่นชัดอะไรมาก่อนครับ พอมีเหตุการณ์แบบนี้ปุ๊บ จึงเกิดปัญหาการทำงานผิดปกติของอวัยวะสำคัญบางชนิด เช่น สมอง หรือหัวใจ”

โดยแพทย์รายเดิมได้ไขข้อสงสัยถึงเรื่องดังกล่าวว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ใช่สาเหตุของการทำให้หัวใจล้มเหลว และเสียชีวิต จะต้องมียปัจจัยอื่นประกอบด้วย ยืนยันการที่ผู้ตายหัวใจล้มเหลว น่าจะเกี่ยวกับโรคมากกว่า

“มันน้อยมากที่การพักผ่อนไม่เพียงพอจะทำให้หัวใจล้มเหลว คิดว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่ทำให้เกิดเรื่องของสมองอ่อนล้า การทำงานของสมองมันต้องประสิทธิภาพลง ความจำตกตอยลง หรือแม้กระทั่งการเกิดโรคซึมเศร้า ถ้าอย่างนี้มีความเป็นไปได้

ผมคิดว่าน่าจะมีอะไรที่เราไม่รู้มาก่อน เพราะโรคที่เป็นตั้งแต่กำเนิด ในเรื่องของกล้ามเนื้อหัวใจก็ตี หรือว่าลิ้นหัวใจ มันมีเยอะแยะ มันไม่จำเป็นต้องเพิ่งมาเป็น และมีหลายอย่างประกอบ พอเขาเครียด เขาพยายามให้ตัวเองสามารถอ่านหนังสือ ทำงานได้ ซึ่งในเวลาที่พักผ่อน ถ้าพูดภาษาชาวบ้านเขาก็จะต้องตีปี ต้องดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ดื่มดื่มกาแฟในปริมาณมาก ซึ่งเป็นสารกระตุ้น หรือแม้กระทั่งสารเคมีอื่นๆที่เราไม่รู้ตัวเขาใช้ หรือไม่ใช่ มันก็มีส่วนทำให้เกิด”

โดยลักษณะการเสียชีวิตฉบับหลังของคู่ตาย รศ.นพ.สุทัศน์ ยังบอกสิ่งที่สำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะ และโรคต่างๆ ร่างกายของมนุษย์ที่ต้องดูแลให้ดีก็คือ “ร่างกาย”

“ร่างกายก็มีส่วนครับ ส่วนดั้งเดิมของตัวเอง ร่างกายตัวเอง มีโรคประจำตัว หรือว่าอาจจะมีความอ่อนแอแต่เดิม แล้วก็มีปัจจัยภายนอกการประพฤติปฏิบัติตัว การพักผ่อนน้อย การไม่ออกกำลังกาย หรือว่าสภาพรวมตกตอย

ทางการแพทย์เรียกว่า หมดสภาพ พบได้จากผู้สูงอายุ หรือ



รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โรคเรื้อรังมานาน คือร่างกายมันเสื่อมถอยมาก ใช้การไม่ได้ เหมือนรถเก่าไม่ซ่อม ไม่บูรณะ มันก็ชำรุด เสียหายได้ มันก็มีทางการแพทย์นะครับ ก็ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งร่างกายเดิม ปัจจัยภายนอก การประพฤติ การปฏิบัติ สารเคมีต่างๆ”

“แบ่งเวลาให้ดี” เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ไม่เพียงแค่นั้น ยังมีการตั้งข้อสงสัยของสังคมถึงการที่ รพ. ต้องให้เงินรับรองการรักษา นั้น เป็นส่วนหนึ่งของการเสียชีวิตหรือไม่ เพราะต้องรอให้คนที่เป็นผู้ปกครองมาเซ็นเท่านั้น รศ.นพ.สุทัศน์ ยังบอกถึงมาตรการ และข้อจำกัดการรักษาของแพทย์คือ

ถ้าคนไข้อยู่ในภาวะวิกฤต ต่อให้มีคนเซ็น หรือไม่มีคนเซ็น โดยทั่วไป รพ.ควรให้การรักษาฉุกเฉินอยู่แล้ว เพราะหลักมนุษยธรรม

“ผมคิดว่ามันต้องแบ่งเป็น 2 กรณี 1. คนไข้เข้ามาอยู่ในภาวะวิกฤต ถ้าอยู่ในภาวะวิกฤตหรือคุกคามต่อชีวิตสูง ต่อให้มีคนเซ็นหรือไม่เซ็น โดยทั่วไปโรงพยาบาลก็ควรให้การรักษาฉุกเฉินอยู่แล้ว ไม่ว่าจะคนนั้นจะเป็นใคร หรือว่ามีสิทธิการรักษา หรือไม่มีอะไรเลย

โดยหลักมนุษยธรรมก็ต้องเลือกการรักษา ซึ่งเป็นวิสัยของบุคลากร ผมคิดว่าเป็นกันทั้งหมด 2. ถ้ามีการพิจารณาแล้วว่าคนไข้ไม่ฉุกเฉิน เขาอาจจะให้ออน อันนี้อาจจะเกี่ยวข้องกับทางผู้ตายหรือไม่ ผมก็ไม่ทราบ เพราะไม่ได้เห็นข้อมูลว่าเกิดอะไรขึ้นจริงๆ

นอกจากนี้ ยังแนะนำการดูแลตัวเอง เชื่อว่าการแบ่งเวลาเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องรู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม อีกทั้งยืนยันให้ฟังว่าไม่เคยมีผู้ตาย เพราะที่พักผ่อนไม่เพียงพอ

“ข้อเสียของการพักผ่อนไม่เพียงพอ คือเรื่องของกำลังจะถดถอย

เรื่องของความจำ เรื่องของอารมณ์ จะมีความเครียดสะสม กลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย หรือเกิดอารมณ์หดหู่ ซึมเศร้า และนอนไม่หลับ

โดยทั่วไปต้องรู้จักการแบ่งเวลา การแบ่งเวลาเป็นเรื่องสำคัญมาก ต้องรู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสมว่าเวลาไหนพักผ่อน เวลาไหนทำงาน เรียนหนังสือ และมีเวลาอีกอย่างหนึ่งที่ผมคิดว่าต้องทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง คือการออกกำลังกาย

ถ้าเราก็กาลังกายสม่ำเสมอ ถึงแม้บางช่วงเราอาจจะเครียด มีเวลานอนน้อย สิ่งที่เหมาะสมมา การออกกำลังกายก็ช่วยประคองร่างกายให้พ้นวิกฤตไปได้”

อย่างไรก็ดี เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ ทางด้านโภชนาการ ก็ตื่นตระหนก และได้แสดงความคิดเห็นถึงเรื่องดังกล่าวไปในทิศทางเดียวกัน คือเห็นใจทั้งคู่หมด และไม่คิดว่าจะมีอะไรแบบนี้เกิดขึ้น

“ขอบคุณที่มาเตือนกันนะคะ เรานอนเด็กเกินเที่ยงคืนทุกวันเลย บางวันลากยาวไปตี 2-3 พยายามปรับตัวเองแต่ทำไม่ได้ ต่อไปนี้จะนอนไวๆแล้วค่ะ”

“เรารู้สึกขัดใจจังค่ะ เวลาอ่านอะไรหรืออะไรที่มันจะมีการรักษาฉุกเฉินโดยเร็ว แต่หมอก็จะมายังไว้ด้วยกรบอก รอยาตีผู้ป่วยมาเซ็น”

“อ่านแล้วก็เข้าใจหมอนะคะ ว่าหมอมีหน้าที่ปกป้องดูแลและช่วยชีวิตคนไข้ หลายคนไม่พอใจที่เค้าไม่ทำการรักษา แต่ลองคิดมุมกลับ งานเค้าเป็นเรื่องของชีวิตคนอื่น ถ้ามันพลาดขึ้นมาโดยที่เค้าทำโดยพลการ ใครเป็นคนรับผิดชอบแทนเค้าคะ? ก็ไม่มีนะ ก็ต้องเข้าใจเค้าบ้างนะคะ” .