

สุขภาพดีที่สวนลุมฯ



สุขภาพดีที่สวนลุมฯ

สารจากประธานคณะผู้บริหาร และกรรมการผู้อำนวยการใหญ่



บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ให้บริการด้านสุขภาพแก่ประชาชนทั้งในและต่างประเทศมาตั้งแต่ปี 2515 จากโรงพยาบาลเล็ก ๆ เพียงแห่งเดียวในซอยศูนย์วิจัย เราได้เติบโตเป็นเครือข่ายทางการแพทย์ขนาดใหญ่ ซึ่งปัจจุบันมีโรงพยาบาลในเครือทั้งสิ้น 43 โรงพยาบาลครอบคลุมทุกภูมิภาคของประเทศไทย รวมไปถึงประเทศกัมพูชา

ทุกโรงพยาบาลในเครือ มุ่งมั่นให้บริการทางการแพทย์ในระดับแนวหน้าของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยนอกจากพันธกิจที่จะส่งมอบบริการด้านการรักษาพยาบาลที่ได้มาตรฐานแล้ว การดำเนินการด้านกิจกรรมสาธารณประโยชน์ยังนับเป็นอีกสิ่งที่เครือ BDMS มีความมุ่งมั่นในการดำเนินการเพื่อตอบแทนคืนสู่สังคม

ตลอดระยะเวลา 44 ปีที่ผ่านมา บริษัทมุ่งมั่นประกอบกิจการด้วยความเป็นธรรม และให้ความสำคัญกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับการประกอบกิจการของเรา ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วย และญาติผู้มารับบริการ กลุ่มวิชาชีพทางการแพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาล และนักวิทยาศาสตร์ด้านการแพทย์ พนักงานและบุคลากรด้านอื่นๆ บริษัทคู่ค้า และเลยไปถึงชุมชนที่อยู่อาศัยเป็นเพื่อนบ้านรอบโรงพยาบาลทุกแห่งในเครือ ก็จะได้รับ การดูแลเป็นอย่างดี

นอกจากการพัฒนาด้านคุณภาพการรักษาพยาบาลแล้ว เครือ BDMS ยังมุ่งมั่นสร้างเสริมด้านนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรักษาพยาบาล เพื่อมุ่งตอบสนองให้ผู้ใช้บริการซึ่งเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่สำคัญของบริษัทฯ ให้ได้รับการบริการที่ดี จากความมุ่งมั่นดังกล่าวทำให้ในปี 2559 บริษัทได้รับรางวัลด้านการส่งเสริมนวัตกรรม อาทิ รางวัล Thailand ICT Excellence Awards 2016 จัดโดยสมาคมการจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช) ใน 3 สาขา คือ รางวัลยอดเยี่ยมด้านนวัตกรรม “โปรแกรมการตรวจค้นหาความเสี่ยงเพื่อเสี่ยงมะเร็งเฉพาะรายบุคคล” หรือ Wattanosoth Early Detection Center (Personalized Medicine) รางวัลยอดเยี่ยมด้านการความรู้ “ระบบธุรกิจอัจฉริยะ สำหรับศูนย์บริการฉุกเฉิน เครือโรงพยาบาลกรุงเทพ” (Business Intelligence for Bangkok Emergency Service: BES) และรางวัลยอดเยี่ยมด้านพัฒนากระบวนการหลักภายใน “ระบบบริหารจัดการข้อมูลผู้ป่วยวิกฤต Smart ICU”

โรงพยาบาลกรุงเทพสำนักงานใหญ่ ผ่านการรับรองว่าเป็นโรงพยาบาลที่ได้มาตรฐาน HIMSS EMRAM Stage 6 ในด้านมาตรฐานระบบเวชระเบียนอิเล็กทรอนิกส์ โดย HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society) ซึ่งเป็นองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไร จัดตั้งขึ้นเพื่อกำหนดแนวทางการพัฒนาการใช้ IT เพื่อช่วยในการดูแลผู้ป่วย โดย HIMSS ได้กำหนดโรดแมปของการทำ Electronic Medical Record ไว้ 8 ระดับ คือ ตั้งแต่ Stage 0-7 และปีนี้เป็นปีแรกที่โรงพยาบาลในประเทศไทยจะได้รับการรับรองและประกาศอย่างเป็นทางการในที่ประชุมจำนวน 2 โรงพยาบาล ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ โรงพยาบาลกรุงเทพ สำนักงานใหญ่

ในด้านการดูแลสุขภาพของชุมชนและกิจกรรมเพื่อสังคม การออกหน่วยบริการสุขภาพที่สวนลุมพินี อันเป็นส่วนสาธารณะขนาดใหญ่ใจกลางกรุงเทพมหานคร เครือ BDMS ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมานานถึง 25 ปี การจัดงาน “BDMS Bangkok Marathon 2016” ในปี 2559 เป็นปีแรกที่เครือ BDMS เป็นผู้สนับสนุนหลักอย่างเป็นทางการ (Title Sponsor) โดยการจัดงานกำหนดขึ้นภายใต้แนวคิด “Running is Medicine” เพื่อสนับสนุนให้ทุกคนมีใจรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งนี้เราเชื่อมั่นว่ากีฬาจะทำให้ทุกคนมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง การจัดหน่วยบริการทางการแพทย์ฉุกเฉิน เพื่อช่วยเหลือสังคมยามเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงต่างๆ การจัดรายการสุขภาพทางสื่อสาธารณะ เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน นอกจากนี้มูลนิธิเวชดุสิต ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

ยังเป็นมูลนิธิที่ให้การช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาสในด้านต่างๆ อีกมากมาย อาทิ โครงการมูลนิธิสัจจรเพื่อช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาส โดยการนำแพทย์และทันตแพทย์ในเครือ เข้าไปตรวจร่างกายและดูแลด้านการรักษาพยาบาลตลอดจนตรวจสุขภาพฟันให้แก่มูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม ชุมชนกองขยะอ่อนนุช ชุมชนกองขยะเสื่อใหญ่ และสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆ

นอกจากนี้ บริษัทฯ ได้มีกิจกรรมในเชิงสร้างสรรค์ในรูปแบบจิตอาสาของพนักงานเพื่อเป็นกิจกรรมทางสังคมร่วมกันระหว่างกลุ่มพนักงาน ได้แก่ โครงการ “ครูได้หัวใจโค้ช” เพื่อพัฒนาศักยภาพครูใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โครงการ “3D Flower จิตอาสา” โดยนำเงินรายได้จากการจำหน่ายงานฝีมือประดิษฐ์จิตอาสา มามอบให้กับมูลนิธิเวชดุสิตฯ และสมทบทุนมูลนิธิปลูกถ่ายอวัยวะ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โครงการ “เติมฝัน ปิ่นยิ้ม อัมบุญ” โดยพนักงานจัดกิจกรรมเดินทางไปซ่อมกำแพงรั้ว สร้างห้องพยาบาลเสริมความรู้ด้านสุขอนามัยให้กับเด็กนักเรียน โรงเรียนบ้านอ้อกระทุง จังหวัดนครปฐม และโรงเรียนบ้านท่าลาว จังหวัดเพชรบุรี โครงการ “สานพลังสู่มิติใหม่ สร้างงาน สร้างอาชีพคนพิการ” เพื่อพัฒนาชีวิตคนพิการ โดยพนักงานจัดสอนให้ความรู้ด้านสุขภาพกับคนพิการ ส่งเสริมให้อาชีพกับคนพิการโดยการจัดกิจกรรมนัดโดยคนพิการทางสายตา โครงการ “ปรับปรุงห้องพยาบาลของโรงเรียนในเขตภาคกลาง” โดยพนักงานร่วมกันจัดทำสื่อการสอนเพื่อสร้างสุขภาพแบบองค์รวม พร้อมแนะนำวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมทั้งการใช้เวชภัณฑ์ยาให้แก่โรงเรียน 2 แห่ง ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดสิงห์บุรี

ในนามของประธานคณะผู้บริหาร ผมหวังว่าเครือ BDMS ของเราจะเป็นเสมือนฟันเฟืองหนึ่งที่ร่วมขับเคลื่อนให้สังคมไทยเติบโตไปพร้อมกับความแข็งแกร่งทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเป็นกำลังให้ประเทศไทยก้าวไปข้างหน้าด้วยความมั่นคง ทั้งนี้ผมมีความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่คณะแพทย์ พยาบาล และบุคลากรทุกท่านได้ร่วมกันทุ่มเทกำลังกายกำลังใจ ในการพัฒนาและส่งมอบบริการที่ดี และซื่อสัตย์ต่อผู้ให้บริการ ตลอดจนมีปัญญาร่วมกันในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ขององค์กรเราด้วยดีตลอดมา

นายแพทย์ปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ

ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

สารบัญ

๑

๒

๓

บทนำ	๐๖
บทที่ ๑	
โครงการรวมพลคนกรุงสุขภาพดี	
รายละเอียดโครงการ รวมพลคนกรุงสุขภาพดี	๑๐
จากจุดเริ่มต้น เมื่อ 20 ปีที่แล้ว	๑๒
โดย นาวาอากาศเอก (พิเศษ) นายแพทย์ไพศาล จันทรพิทักษ์ ผู้อำนวยการอาวุโส สายกิจกรรมพิเศษ โรงพยาบาลกรุงเทพ	
เบื้องหลังความร่วมมือภาครัฐและเอกชน	๑๕
โดย นายแพทย์ขจิต ชูปัญญา อดีตรองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร	
ประมวลภาพโครงการ รวมพลคนกรุงสุขภาพดี	๑๖
บทที่ ๒	
สวนลุมพินี ศูนย์รวมสุขภาพคนกรุง	
ทำความรู้จักสวนลุมพินี	๒๕
เสียงจากสวนลุมฯ	๓๐
บทที่ ๓	
จากใจทีมงาน โรงพยาบาลกรุงเทพ	
ข้อสะโพก ข้อเข่า ความเสื่อมที่ต้องระวัง	๔๒
โดย นายแพทย์พนธกร พานิชกุล ศูนย์ข้อสะโพกและ ข้อเข่ากรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ	
หลอดเลือดหัวใจ รู้เร็ว รักษาได้	๔๓
โดย นายแพทย์ชาติทอง ยอดวุฒิ โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ	
มวลกระดูกกับบัญชีเงินฝาก ความเหมือนที่ควรรู้	๔๔
โดย นายแพทย์สมบัติ โรจน์วิโรจน์ ศูนย์กระดูกและข้อกรุงเทพ	
รักษาโรคด้วยการออกกำลังกาย	๔๕
โดย นายแพทย์อืด ลอประยูร ศูนย์ BASEM โรงพยาบาลกรุงเทพ	



8 ชั่วโมง แห่งคุณภาพ โดย นายแพทย์จักริน ลบล้ำเลิศ ศูนย์สมองและระบบประสาทกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ	๔๖
มะเร็งเต้านม รู้ก่อน มีสิทธิ์หายก่อน โดย แพทย์หญิงกนกกนิษฐ์ ลิ้มวิภาวณิช โรงพยาบาลวัฒโนสถ	๔๗
มิตรภาพที่ไม่เปลี่ยนแปลง โดย วณิชยา มีศิริ หัวหน้าพยาบาล ศูนย์ผิวหนังและความงามกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ	๔๘
กระดูกสันหลัง เพื่อนแท้ที่ต้องดูแล โดย ธนากรนต์ วิบูลย์พันธุ์ หัวหน้าพยาบาล สถาบันโรคกระดูกสันหลังกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ	๔๙
หวาน เค็ม ทอด ภัยร้ายใกล้ตัว โดย เอกสิทธิ์ จิตธรรม นักโภชนาการ โรงพยาบาลกรุงเทพ	๕๐
กินยาแต่พอดี ซีวีจะปลอดภัย โดย มณฑนาพร สุนทรสุธีร์ เภสัชกรโรงพยาบาลกรุงเทพ	๕๑
สร้างภูมิคุ้มกันให้คนสูงวัย โดย ณัฐกร อัมใจจิตต์ นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลกรุงเทพ	๕๒
สติบอกความรู้ กู้ชีพยามฉุกเฉิน โดย ทัศนวรรณ กมลศักดิ์พิทักษ์ พยาบาลแผนกฉุกเฉิน โรงพยาบาลกรุงเทพ	๕๓
จากชอยศูนย์วิจัย สู่ส่วนลุ่มพินิจ	๕๔

บทที่ ๔

กิจกรรม SD ปี 2559

มูลนิธิเวชดุสิตฯ ๕๘

โครงการ เติมน้ำ ปั่นยิ้ม อัมบุญ ๖๒

กิจกรรม เพื่อนบ้านสัมพันธ์ ๖๔

บันทึกจากใจ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ๖๖





บทนำ

บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) เริ่มต้นจากโรงพยาบาลเล็กๆ ซึ่งตั้งอยู่ในซอยศูนย์วิจัย ตั้งแต่ปี 2515 จากจุดเริ่มต้นนี้ ทำให้เราเติบโตเป็นเครือข่ายทางการแพทย์ขนาดใหญ่ที่สามารถให้บริการด้านสุขภาพกับประชาชนทั้งในและต่างประเทศ ด้วยการทำงานของบุคลากรที่มีคุณภาพของโรงพยาบาลทั้ง 43 แห่ง ครอบคลุมทุกภูมิภาคทั่วประเทศไทย และขยายไปยังประเทศเพื่อนบ้าน

บริการทางการแพทย์ที่ได้มาตรฐาน คำนึงถึงความปลอดภัย และความประทับใจของผู้ป่วย คือสิ่งที่โรงพยาบาลในเครือของเราส่งมอบให้กับผู้ใช้บริการมาโดยตลอด แต่นอกจากบริการทางการแพทย์แล้ว การทำงานบริการสังคมก็เป็นสิ่งที่เรามุ่งมั่นส่งมอบให้กับสังคมด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นภาวะฉุกเฉินที่ต้องการบริการทางการแพทย์แบบเร่งด่วน การนำเสนอข้อมูลทางการแพทย์ที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชนผ่านทางสื่อต่างๆ และการทำงานผ่านมูลนิธิเวชดุสิต ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาส

รายงานความยั่งยืนขององค์กร 2559 บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ฉบับนี้ เป็นปีที่ทางบริษัทตั้งใจนำผลงานโครงการ “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” ซึ่งเป็นโครงการ SD (Sustainable Development) ที่ทางบริษัทดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2540 จวบจนปัจจุบัน นับเป็นเวลา 20 ปี มาแนะนำให้กับผู้อ่าน เพราะเราเชื่อว่าโครงการนี้จะเป็นสิ่งยั่งยืนได้เป็นอย่างดีถึงความมุ่งมั่นของ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ที่ต้องการแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม ในฐานะหน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพในทุกมิติอย่างยั่งยืน

โครงการ รวมพลคนกรุงสุขภาพดี





20 ปี โครงการรวมพลคนกรุงสุขภาพดี





ในปี 2540 โรงพยาบาลกรุงเทพ ร่วมกับ สำนักรอานามัย กรุงเทพมหานคร ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย ได้เล็งเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบจนอาจจะหลงลืมการดูแลสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการ “รักษสุขภาพ” ขึ้นที่สวนลุมพินี สวนสาธารณะใจกลางกรุงที่มีทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุจำนวนมาก มาออกกำลังกายเป็นประจำ โดยจัดกิจกรรมขึ้นทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เพื่อให้บริการทางการแพทย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้ความรู้ทางกีฬาเวชศาสตร์ที่จะสนับสนุนให้ผู้ที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

จนในปี 2548 ทางโรงพยาบาลได้เปลี่ยนชื่อกิจกรรมเป็น “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” โดยได้รับความร่วมมือจาก ศูนย์เยาวชน ลุมพินี สำนักรวมนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร ทางด้านสถานที่การจัดกิจกรรม นอกจากนี้ทางโรงพยาบาลยังได้ต่อยอดจัดกิจกรรมเสวนาให้ความรู้โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่เป็นความรู้และเคล็ดลับการดูแลสุขภาพจากนักแสดง พิธีกรที่มีชื่อเสียง ให้กับผู้สนใจ ควบคู่ไปกับการตรวจสุขภาพเบื้องต้น อาทิ การวัดความดันโลหิต ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ตรวจวัดมวลกระดูก เทคนิคการคลำเต้านม เพื่อป้องกันการเป็นมะเร็งเต้านม ตรวจวัดคลื่นหัวใจด้วย EKG ฯลฯ

ปัจจุบัน โครงการ “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” ได้ดำเนินการต่อเนื่องมาจนถึงปีที่ 20 โดยมีการนำรถฉุกเฉินและบุคลากรจาก โรงพยาบาลกรุงเทพ มาประจำการ ณ สวนลุมพินี เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่เวลา 06.00-09.00 น. และมีบริการตรวจวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนักตัว ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ซึ่งตลอด 20 ปีที่ผ่านมา ทางโรงพยาบาลกรุงเทพก็ได้จัดกิจกรรมการให้ความรู้ และการตรวจสุขภาพให้กับประชาชนที่มาใช้บริการ สวนลุมพินีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความตระหนัก และเป็นการป้องกันโรคภัย ที่อาจจะเกิดกับประชาชนโดยไม่รู้ตัว

โรงพยาบาลกรุงเทพ และโรงพยาบาลในเครือ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) ถือว่าการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับสังคม และประชาชนทั่วไป คือหนึ่งในนโยบายหลักที่ทางโรงพยาบาลยึดถือ การดำเนินโครงการ “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” เป็นส่วนหนึ่งที่ทางโรงพยาบาลสามารถทำได้ และยังทำต่อไป เพื่อยังประโยชน์ทางด้านสุขภาพให้กับประชาชนชาวกรุงเทพฯ ต่อไป

จากจุดเริ่มต้น เมื่อ 20 ปีที่แล้ว

นาวาอากาศเอก (พิเศษ)

นายแพทย์ไพศาล จันทรพิทักษ์

ผู้อำนวยการอาวุโส สายกิจกรรมพิเศษ
โรงพยาบาลกรุงเทพ ผู้ผลักดันโครงการ
“รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” ที่แต่เดิมใช้
ชื่อว่าโครงการ “รักสุขภาพ” และด้วย
ความมุ่งมั่นของท่านที่เป็นกำลังสำคัญใน
การขับเคลื่อนโครงการต่างๆ ของเครือ
โรงพยาบาลกรุงเทพ จึงทำให้โครงการนี้
ยืนหยัดมาได้อย่างยาวนานถึง 20 ปี

จาก “รักษาสภาพ” สู่ “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี”

ตอนนั้นผมรับผิดชอบดูแลกิจกรรมที่ต้องเข้าไปดูแลประชาชน ก็หมายถึงทำให้ประชาชนได้รับประโยชน์ สิ่งที่เราเน้นก็คือการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย แรกเริ่มเมื่อปี 2540 เราเริ่มต้นโครงการกันโดยร่วมกัน 4 ฝ่าย มีสำนักอนามัย, การกีฬาแห่งประเทศไทย, สมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย แล้วก็โรงพยาบาลกรุงเทพ หลักการตอนนั้นก็คือ เราต้องการแนะนำให้กับคนออกกำลังกาย เราจะมีคำถามนำ เพื่อให้คุณสำรวจความแข็งแรงของร่างกาย การทดสอบก็คือเดินรอบสวนลุมฯ 2 กม. แล้วมาวัดชีพจร ก็จะรู้ความฟิตของร่างกายได้ หรือคุณไปออกกำลังกายอย่างอื่นมาแล้วมาทดสอบ ก็จะรู้ว่าตัวเองมีความแข็งแรงในระดับไหน ต่อมาก็ปรับเปลี่ยนโครงการมาเป็นการให้ความรู้ เราเป็นโรงพยาบาล เรามีผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลสุขภาพในหลายๆ เรื่องด้วยกัน เราก็เลยไปจัดบริการที่ทำอย่างต่อเนื่อง ก็คือการจัดหน่วยแพทย์พยาบาลไปเตรียมพร้อม เพื่อมีคนประจำอุบัติเหตุ อาจจะแน่นหน้าอก วิงเวียน หรืออะไรก็แล้วแต่ ซึ่งปัจจุบันเราจัดให้มีรถพยาบาลในตอนเช้าทุกวัน ส่วนวันเสาร์-อาทิตย์ เราก็มีบริการวัดความดัน ซึ่งเป็นสัญญาณชีพที่บ่งบอกถึงสุขภาพของคนนั้นๆ

“ตราบไคที่เรา
ยังให้บริการ
ทางการแพทย์อยู่
เราก็ยังคิด
และทำกิจกรรม
ที่เป็นประโยชน์
ต่อสังคม”

ออกกำลังกายต้องควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพ

การออกกำลังกาย แขนงอนันต์ก็อาจจะตามมาด้วยอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยฉุกเฉิน หกล้ม ข้อเท้าแพลง หรือรุนแรงมากที่สุดก็หัวใจวาย เพราะฉะนั้น โรงพยาบาลกรุงเทพ ในฐานะที่เป็นองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ เราก็คงอยากจะมีส่วนทำให้คนกรุงเทพฯ ที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ มีความมั่นใจ ส่วนเรื่องการให้ความรู้ การดูแลสุขภาพในด้านต่างๆ เราก็คงจัดมาอย่างสม่ำเสมอ จัดมาเป็นระยะๆ อย่างต่อเนื่อง คนที่มาสวนลุมฯ ก็ต้องถือว่าเขาเป็นคนที่ใส่ใจสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ เขาอุตส่าห์ตื่นแต่เช้า มาออกกำลังกาย ทุกคนก็คงมีเป้าหมายอยากจะทำให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดี สุขภาพที่ดีก็เกิดจากการออกกำลังกาย จะรำไทเก๊ก จะเดิน จะวิ่ง ก็แล้วแต่ แต่เราในฐานะโรงพยาบาลก็อยากจะนำเสนอเรื่องอื่นๆ ที่ประชาชนควรจะรู้เพิ่มเติม เราก็คงผู้เชี่ยวชาญไปพูดเป็นระยะๆ

คิดถึงสุขภาพ คิดถึงสวนลุมฯ

การออกกำลังกายจะต้องทำอย่างมีเป้าหมาย และทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ข้อนี้เราสามารถรู้ได้ด้วยตัวเอง แต่การตรวจสุขภาพอย่างจริงจัง ก็จะทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น แล้วก็รู้ว่าเมื่อเราออกกำลังกายแล้ว จะส่งผลต่อร่างกายมากแค่ไหน การตรวจสุขภาพขั้นต้น อย่างชั่งน้ำหนัก วัดความดัน มันก็จะทำให้เราเกิดความตระหนักและระมัดระวังตัวมากขึ้น เพราะอย่างความดันโลหิตสูงก็เป็นสาเหตุให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้หลายๆ เรื่อง แล้วการออกกำลังกายก็ทำตาม ถ้าเราจะทำให้ถึงคนหมู่มาก ก็คงต้องไปในที่ที่คนเขาไปรวมตัวกัน สวนลุมฯ ก็เป็นสถานที่ที่สำคัญของกรุงเทพฯ และโรงพยาบาลกรุงเทพเราก็อยู่ในกรุงเทพมหานคร เราก็คงคิดว่าที่ไหนที่มีประชาชนมารวมกลุ่มกันมาก เราก็มองไปที่สวนลุมฯ แล้วผมก็คิดว่าไม่น่าจะมีที่อื่นที่คนมาออกกำลังกายมากเท่าสวนลุมฯ แล้วเพราะด้วยขนาดของสวน สิ่งแวดล้อมที่ดี มีต้นไม้ใหญ่ ถนนด้านในก็ไม่อนุญาตให้รถเข้ามาเลย ก็ถือว่าเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุดที่เราไปทำกิจกรรม

เรื่องสุขภาพต้องทำตลอดชีวิต

ตราบไคที่เรายังให้บริการทางการแพทย์อยู่ เราก็คงคิดและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เราอยู่ในกรุงเทพฯ ก็เน้นไปที่กลุ่มคนกรุงเทพฯ เพราะฉะนั้น สิ่งนี้ก็ยังเป็นสิ่งที่อยู่ในนโยบายของผู้บริหาร การที่เราไปอยู่ตรงนั้น และทำประโยชน์ให้กับคนในสวนลุมฯ มันก็เป็นการคืนกำไรให้กับสังคม แล้วเรื่องของสุขภาพมันก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความรู้ ต้องทำกันไปตลอดชีวิต ในความเห็นของผมคิดว่าโรงพยาบาลกรุงเทพก็จะทำโครงการนี้ไปเรื่อยๆ ตราบไคที่เรายังเป็นส่วนหนึ่งของกรุงเทพมหานคร แล้วเราก็ชื่อโรงพยาบาลกรุงเทพด้วย เราก็อยากจะทำอะไรให้กับชาวกรุงเทพฯ อย่างต่อเนื่อง

นายแพทย์ยงจิต ชูปัญญา

อดีตรองผู้ว่าราชการ
กรุงเทพมหานคร และประธาน
กรรมการมูลนิธิช่วยการ
สาธารณสุขชุมชน (ม.ส.ช.) ใน
พระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้า
พี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์
ผู้อยู่เบื้องหลังการก่อตั้ง
โครงการ “รักสุขภาพ” เมื่อ
ปี 2540 โดยท่านเป็นผู้ประสาน
ความร่วมมือระหว่างภาครัฐ
อย่างกรุงเทพมหานคร และ
โรงพยาบาลกรุงเทพ มาได้อย่าง
ยาวนาน โดยมีความตั้งใจให้การ
ทำงานระหว่างหน่วยงานต่างๆ มี
ความสอดคล้องประสานกัน และนำไปสู่
ผลลัพธ์ ก็คือประชาชนที่มีความรู้
ในการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี
ปลอดภัยจากโรคร้ายไข้เจ็บ



เบื้องหลังความร่วมมือ
ภาครัฐและเอกชน

มองหาหน่วยงานที่มีความพร้อม

การที่เราจะมีความสุข สุขภาพดีได้ ก็ต้องประกอบไปด้วยปัจจัย 3 อย่างคือ การออกกำลังกาย การกินอาหาร และการพักผ่อน ก็คิดว่าจะทำอย่างไรดีให้ประชาชนชาวกรุงเทพฯ ได้เข้าถึง 3 ปัจจัยที่ว่านี้ อย่างกรุงเทพมหานครเองก็จะเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้บริการ ซึ่งจะให้ครบถ้วนก็ต้องมีด้านวิชาการ ด้านอื่นๆ มาช่วย สำหรับเรื่องการออกกำลังกายเราก็มองมาที่สวนลุมฯ เพราะเป็นสถานที่ใหญ่โตกว้างขวาง มีคนมาออกกำลังกายเยอะ แล้วก็อยู่ในความดูแลของกรุงเทพมหานครด้วย พอเราเลือกที่แล้ว เราก็เลือกโรงพยาบาล ซึ่งเราก็รู้จักหลายที่ แต่ผมคิดว่าโรงพยาบาลกรุงเทพมีความพร้อมที่สุด แล้วก็มียุทธศาสตร์ในการให้บริการประชาชนด้วย ผมก็เลยชวนโรงพยาบาลกรุงเทพมาร่วม เพราะคิดว่าเขาน่าจะดูแลประชาชนได้ ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นเขาก็มีเครือข่ายที่ส่งต่อได้ แล้วการทำโครงการที่ต่อเนื่องยาวนาน ศูนย์บริการของกรุงเทพมหานครก็ทำได้ยาก ทั้งเรื่องงบประมาณ เรื่องกำลังคน แต่โรงพยาบาลกรุงเทพเขามีเจ้าหน้าที่พร้อม เป็นโรงพยาบาลที่ทันสมัย

หมอดีที่สุดคือตัวคุณเอง

ตอนนั้นเรื่องกีฬา เราก็เอาสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทยเข้ามา เขาก็มีความรู้ ก็มาร่วมกัน คล้ายๆ กับต่อจิ๊กซอว์ให้มันสมบูรณ์ ก็คล้ายๆ กับโครงการประชารัฐตอนนี้นั้นแหละ เอาเอกชนมาร่วมกับรัฐ ทำออกมาก็ได้ผลดี ประชาชนก็ตื่นตัว คือการออกกำลังกายก็ต้องทำให้ถูกวิธี ต้องประเมินตัวเองเป็น เราก็สอนเขาในเรื่องนี้ทั้งเรื่องประเมินความอ้วน ทั้งหมดนี้มันก็เป็นแค่เบื้องต้น แต่จริงๆ แล้ว เราตั้งใจให้ประชาชนจดจำเรื่องนี้ไป และนำไปทำเป็นกิจวัตรให้การออกกำลังกายกลายเป็นกิจวัตรติดตัวเขา สุดท้ายก็นำไปสู่การดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง ทุกคนมีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพตัวเองใช่ไหมครับ ไม่ใช่จะยกให้หมอดูแลไปเสียทั้งหมด

พบโรคเร็วเท่าไร โอกาสหายเร็วเท่านั้น

เราต้องดูแลตัวเองก่อน ก็คือการป้องกัน เมื่อเราพบโรคเร็วก็จะรักษาได้เร็ว หายเร็ว แม้แต่มะเร็ง ถ้าตรวจเจอตั้งแต่ต้น ก็รักษาหายนะ อย่างคนไทยเราอาจจะขี้อาย ไม่ไปตรวจ ผู้หญิงก็ต้องระวังมะเร็งเต้านมกับปากมดลูก อายายที่จะไปหาหมอ หรือแม้แต่โรคอื่น อย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นหนักแล้วค่อยไปรักษา มันเป็นวงจรนะจนแล้วก็เจ็บ เจ็บแล้วก็จน เราต้องตรวจเจอเร็วออกให้ได้ สุดท้ายแล้วถ้าทุกคนรู้การป้องกันตัวเอง ไม่มีหมอที่ไหนรู้จักคุณดีเท่าตัวคุณเองหรอก แล้วหมอเดี๋ยวนี้ต้องรับผิดชอบดูแลประชากรเป็นหมื่นๆ การตรวจเจอโรคเร็ว รักษาได้เร็ว ก็เสียเงินน้อย ไม่ต้องหยุดงานนาน นี่คือวัตถุประสงค์ที่เราทำโครงการขึ้นมา

รัฐและเอกชนต้องเกื้อหนุนกัน

การทำงานเดี๋ยวนี้เราต้องร่วมกันนะ แบบทำคนเดียว เด่นคนเดียวมันไม่ได้ อย่างโครงการของโรงพยาบาลกรุงเทพ ผมก็อยากสนับสนุนต่อไป ก็อย่างที่บอกว่าเราเลือกโรงพยาบาลกรุงเทพมาร่วมโครงการในตอนนั้นก็เพราะคิดว่าเขาพร้อม ไม่ใช่เลือกมาทำเพราะแค่รู้จักกัน การทำงานมันไม่ได้ทำแค่แป๊บๆ ทำแล้วเลิก มันต้องทำยาว ตอนนี้องพยาบาลกรุงเทพก็ยังทำอยู่ ผมก็ภูมิใจที่เลือกไม่ผิด อย่างกรุงเทพมหานครเอง มีศูนย์บริการสาธารณสุข 68 แห่ง แต่ละแห่งก็มีพื้นที่รับผิดชอบของเขา ของสวนลุมฯ ก็จะเป็นศูนย์ที่ลุมพินี ตรงบ่อนไก่ มีเจ้าหน้าที่ไม่มาก ไม่สามารถรับผิดชอบได้งบประมาณก็หาลำบาก ก็ต้องหาหน่วยงานอื่นที่ช่วยได้ แล้วเขาต้องมีอุดมการณ์ด้วยนะ เพราะต้องซึกเนื้อ โรงพยาบาลกรุงเทพก็เหมาะสมที่สุด เราก็ไม่ผิดหวังที่เขาทำต่อเนื่องถึง 20 ปี เป็นเรื่องที่น่าชมเชย น่าภูมิใจมาก

*“การทำงานมันไม่ได้ทำแค่แป๊บๆ ทำแล้วเลิก
มันต้องทำยาว ตอนนี้องพยาบาลกรุงเทพก็ยังทำอยู่
ผมก็ภูมิใจที่เลือกไม่ผิด”*

ประมวลภาพ โครงการ รวมพลคนกรุง สุขภาพดี

เริ่มต้นโครงการ 'รักสุขภาพ'















สวนลุมพินี ศูนย์รวมสุขภาพคนกรุง



ทำความรู้จักสวนลุมพินี





ที่ดินจำนวน 360 ไร่อันแสนร่มรื่นใจกลางเมืองหลวง อันถือเป็นปอดที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งของชาวกรุงเทพฯ แห่งนี้เดิมมีชื่อเรียกว่า ‘ทุ่งศาลาแดง’

จากบันทึกเอกสารทางประวัติศาสตร์พบว่า พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 6 ทรงได้มี

“กระแสพระราชดำริที่แลพระราชประสงค์จะให้มี “วนะสาธารณะ” เพื่อพระราชทานความศุขสำราญแก่ประชาชน แลเป็นเครื่องประดับพระมหานคร จะทรงพระกรุณาพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้สร้างในที่พระคลังข้างที่ตำบลศาลาแดง...” (สจข. ร.7 ม.16/1)

โดยมีเสนาบดีกระทรวงนครบาลเป็นผู้ดำเนินการให้นายช่างศุขวิบาลคิดแบบตั้งแต่ปี พ.ศ. 2462 ซึ่งคาดว่าเป็นที่ดินที่เป็นสวนลุมพินีในปัจจุบัน โดยอีกราว 5 ปีต่อจากนั้น เมื่อ 17 มกราคม พ.ศ. 2467 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงแสดงพระราชประสงค์ส่วนหนึ่งว่า

“...เห็นควรจะมีการแสดงพิพิธภัณฑ์ประเภทสิ่งของหรือกำเนิดสิ่งของ รวมทั้งสิ่งที่เปนโบราณวัตถุต่างๆ อันมีอยู่ในประเทศสยาม แต่เรื่องนี้เปนการใหญ่อยู่ควรให้มีกรรมการปฤกษาหาหรือแลวางโครงการเสียแต่บัดนี้...”

(สจข. ส.7 ม.16/1)

โดยได้แต่งตั้งให้พระยายมราชเป็นสภานายก และมีกระทรวงต่างๆ ส่งผู้แทนมาเป็นที่ปรึกษา เพื่อดำเนินการต่อไป ทางรัฐบาลได้รับสนองพระบรมราชโองการมาดำเนินการต่อ จึงเกิดเป็นสยามรัฐพิพิธภัณฑ์ ซึ่งรัฐบาลได้เตรียมจัดงานขึ้นในปลายปี พ.ศ. 2468 ซึ่งเป็นปีที่ได้เสวยราชสมบัติครบ 15 ปี

“...สมควรที่จะมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดอันเป็นถาวรวัตถุสำหรับเป็นที่ระฤกจึงทรงพระกรุณา โปรดเกล้าฯ พระราชทานที่ดินตำบลศาลาแดง ให้เป็นที่สวนสาธารณะ และให้มีการแสดงสยามรัฐพิพิธภัณฑ์ในที่นี้ด้วย” (สจข. ร.7 ม.16/1) “โดยจะมีชื่อภาษาอังกฤษว่า Siamese Kingdom Exhibition” (สจข. ศธ. 19/2)

ทรงมีพระราชดำริจะจัดงานแสดงพิพิธภัณฑ์สรรพสินค้าและทรัพยากรธรรมชาติ ดังเช่นประเทศตะวันตกทำได้ผลมาแล้ว โดยกำหนดจัดขึ้นในช่วงฤดูหนาวปลายปี พ.ศ. 2468 และมีพระราชดำริว่าเมื่อเลิกการจัดงานแล้ว สถานที่แห่งนั้นควรจัดทำเป็นสวนพฤกษชาติ เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาและใช้พักผ่อนสวนสาธารณะแห่งแรกของกรุงเทพมหานครจึงมีจุดกำเนิดมาด้วยประการนี้ นับเป็นพระราชมรดกที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 6 ได้ทรงพระราชทานไว้แก่ชาวพระนคร

พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเลือกบริเวณทุ่งศาลาแดง ซึ่งเป็นที่ดินส่วนพระองค์ที่เหลือจากแบ่งให้เป็นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปแล้ว เป็นสถานที่จัดงานและทรงสละพระราชทรัพย์เป็นทุนประเดิมในการเตรียมสถานที่ครั้งนั้น โดยรับสั่งให้มีการขุดสระกว้าง สร้างเกาะลอยกลางน้ำ ตัดถนน และสร้างถาวรวัตถุ เช่น หอนาฬิกา ตึกแบบกรีก ทรงพระราชทานชื่อสวนแห่งนี้ว่า ‘สวนลุมพินี’ หมายถึง สถานที่ที่ประสูติแห่งพระพุทธเจ้า ณ ตำบลลุมพินีวัน ประเทศเนปาล แต่น่าเสียดายด้วยทรงเสด็จสวรรคตก่อนกำหนดเปิดงานจึงต้องล้มเลิกงานดังกล่าวไป

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 7 โครงการนี้จึงได้ถูกรื้อฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง โดยพระยาทหารบดีได้ขอเช่าที่ดินทางด้านใต้ของสวนลุมพินีจำนวน 90 ไร่ เพื่อจัดเป็น ‘วนาเรจรมณั’ ซึ่งเป็นสวนสนุก เป็นระยะเวลา 10 ปี และนำค่าเช่ามาใช้ในการดูแลรักษาพื้นที่ ส่วนที่เหลือเปิดให้เป็นสวนสาธารณะ นับแต่นั้นสวนลุมพินีจึงเป็นสถานที่ให้ความเพลิดเพลินสนุกสนานแก่ประชาชน มีทั้งการละเล่น แข่งว้าว วิ่งว้าว ชิงช้า ม้าหมุน ฯลฯ โดยทรงพระราชทานที่ดินบริเวณนี้ให้รัฐบาลดูแลและมีกระแสรับสั่งให้ใช้เพื่อเป็นสวนสาธารณะเท่านั้น

ต่อมาในช่วงปี พ.ศ. 2482-2488 ได้เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ขึ้น ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดล รัชกาลที่ 8 สวนลุมพินีจึงได้กลายสภาพเป็นที่ตั้งค่ายทหารญี่ปุ่นด้วยความจำยอม สวนแห่งนี้จึงได้ลบลบตาพาทใน



การล้นหนาของการประชาชนลง

จนเมื่อสงครามสิ้นสุด ในช่วงปี พ.ศ. 2495-2497 จึงถูกใช้เป็นทั้งจัดงานฉลองรัฐธรรมนูญและมีการประกวดนางสาวสยามบริเวณเกาะลอย ในช่วง 30 กว่าปีที่ผ่านมา เมื่อการเติบโตของเมืองแน่นหนาขึ้น สวนลุมพินีมีใช้สวนที่อยู่ปลายขอบพระนครเช่นในอดีตอีกต่อไป แต่เป็นสวนที่อยู่ใจกลางย่านธุรกิจของกรุงเทพมหานคร ซึ่งรายล้อมไปด้วยตึกสูง ใกล้กับถนนสีลม และถนนสาทร ซึ่งเป็นย่านศูนย์กลางธุรกิจของประเทศ แม้บริบทของสังคมของเมืองหลวงจะเปลี่ยนแปลงไปมาก แต่รูปแบบของพื้นที่ ถนน และสระน้ำที่อยู่ในสวนมาตั้งแต่เริ่มก็มีได้เปลี่ยนแปลงไปมากนัก

ท่ามกลางความแออัด และมลพิษทางอากาศ ที่นับวันสถานการณ์ของพื้นที่สีเขียวดูเหมือนจะยิ่งเหลือน้อยลงทุกที สวนลุมพินียังคงเปรียบเสมือนที่พักใจ และที่ลี้ภัยของบรรดาชาวเมืองผู้เหน็ดเหนื่อย และเป็นที่ที่ประชาชนต่างก็พากันมาใช้ประโยชน์เล่นการ เพื่อออกกำลังกายรักษาสุขภาพ ซึ่งนั่นก็เป็นไปตามพระราชประสงค์เริ่มแรกของล้นเกล้ารัชกาลที่ 6

สวนลุมพินีเพิ่งมีอายุครบ 90 ปี ไปเมื่อปี พ.ศ. 2558 ที่ผ่านมา และจะมีอายุครบ 100 ปี ในปี พ.ศ. 2568 ด้านหน้าของสวนลุมพินีประดิษฐานพระบรมรูปรัชกาลที่ 6 ซึ่งสร้างในปี พ.ศ. 2485 เพื่อระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์ผู้ให้กำเนิดสวนสาธารณะแห่งนี้





องค์ประกอบของสวนลุมพินี

สวนสาธารณะแห่งนี้มีลักษณะเป็น ‘สวนอเนกประสงค์’ โดยเป็นสวนสาธารณะที่รวมประโยชน์ใช้สอย เพื่อกิจกรรมเล่นนันทนาการ หลากหลายจัดเตรียมไว้ให้บริการประชาชน โดยเป็นที่ตั้งของศูนย์เล่นนันทนาการ สมาคม ชมรมต่างๆ ภายใต้ภาพรวมของการเป็นพื้นที่สีเขียวซึ่งมีเอกลักษณ์ที่ความร่มรื่น ด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่เก่าแก่ปลูกรายล้อมอยู่มาก และกระจายอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่จัดแต่งด้วยสระน้ำกว้างใหญ่ กลุ่มพรรณไม้ดอกไม้ประดับต่างสีล้น ไม่ว่าจะเป็น สวนป่าเขียวชอุ่ม สวนปาล์มที่สง่างาม หรือสวนไผ่ ซึ่งให้ความรู้สึกนุ่มนวล พริ้วไหว และด้วยเหตุที่เป็นพื้นที่สีเขียวกว้างใหญ่ ท่ามกลางตึกอาคารภายในเมืองหลวงอันแออัด จึงมีหน้าที่ต่อระบบนิเวศโดยเป็นที่พักพิงและแหล่งอาหารของสรรพชีวิต

จุดที่น่าสนใจภายในสวน

- พระบรมรูปรัชกาลที่ 6 สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2485 เพื่อระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณขององค์ผู้ให้กำเนิดสวนลุมพินี
- ลานตะวันยิ้ม ลานเพื่อกิจกรรมเล่นน้ำกลางแจ้งแบบเพื่อคนพิการโดยเฉพาะ เช่น มีทางลาดแทนขั้นบันได สนามเด็กเล่นชนิดพิเศษ ที่จอดรถคนพิการ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อคนด้อยโอกาสครบครัน
- สโมสรพลเมืองอาวุโสแห่งเมืองกรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่ ณ อาคารลุมพินีสถาน เป็นที่พบปะสังสรรค์ พักผ่อนออกกำลังกายและฝึกอาชีพของผู้สูงอายุ เปิดบริการเวลา 08.00-18.00 น. ทุกวัน ในอาคารยังมีเวทีลีลาศหมุนได้ใช้เป็นที่จัดกิจกรรมลีลาศและฝึกสอนในวันเสาร์-อาทิตย์ นอกจากนี้ยังเป็นที่ตั้งของรถจักรยานและทีมงานจากโรงพยาบาลกรุงเทพ ทุกวัน เวลา 06.00-09.00 น.
- ศูนย์เยาวชนลุมพินี นำเสนอกิจกรรมกีฬา และฝึกสอนแก่เด็กและเยาวชน จัดสถานที่และอุปกรณ์กีฬาไว้ให้บริการสมาชิก เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฝึกสอนลีลาศ เปิดบริการ วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 10.00-20.00 น. และวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-18.00 น.
- ศูนย์สร้างโอกาสเด็กสวนลุมพินี ให้บริการแนะนำ ปรีกษา ช่วยเหลือสอนหนังสือแก่เด็กเร่ร่อน เปิดบริการ 10.00-19.00 น. ทุกวัน
- ห้องสมุดประชาชนสวนลุมพินี เสนอบริการแหล่งค้นคว้าความรู้จากหนังสือและวีดิทัศน์ เปิดบริการเวลา 08.00-20.00 น. วันอังคาร-อาทิตย์
- ศูนย์อาหารศรีไทยเดิม จำหน่ายอาหาร เครื่องดื่ม เปิดบริการเวลา 04.30-10.00 น. ทุกวัน
- จักรยานน้ำและเรือพาย เป็นจุดบริการของเอกชน อยู่รอบเกาะลอย อัตราค่าบริการ 40 บาท/30 นาที
- ธรรมะในสวน กิจกรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยมีการทำบุญตักบาตร และแสดงธรรมะโดยพระสงฆ์ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา 06.00-08.00 น.
- ดนตรีในสวน กิจกรรมแห่งความเพลิดเพลินที่พบได้ในสวนสาธารณะ มีการจัดแสดงดนตรีไทยและสากล เช่น ณ สวนปาล์ม โดยจัดในช่วงเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน ทุกวันอาทิตย์ เวลา 16.30-20.00 น.



ข้อมูลอื่นๆ เกี่ยวกับสวนลุมพินี

ที่ตั้ง: แยกศาลาแดง ถนนพระรามที่ 4
แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

สถิติผู้มาใช้งานสวนลุมพินี:

วันธรรมดาประมาณ 8,000 คน

วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุด

ประมาณ 10,000 คน

พื้นที่: 360 ไร่

เวลาเปิดให้บริการ: 04.30-21.00 น.

การเดินทาง: รถโดยสารประจำทาง
ถนนพระราม 4 สาย 4 14 47 67 74 76
106 109 115 ปอ.7 ถนนวิบูลย์ สาย 13 17
62 76 106 ถนนสารสิน สาย 13 76 106
ถนนราชดำริ สาย 14 15 74 77 119
ปอ.4 ปอ.5 รถไฟฟ้า BTS
สถานีศาลาแดง รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT
สถานีสีลม และสถานีลุมพินี

ที่มา: - เว็บไซต์สำนักงานสวนสาธารณะ
สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร
<http://office.bangkok.go.th/publicpark/park01.asp>
- บทความ "สวนลุมพินี แนวคิด
และการเปลี่ยนแปลงเชิงผังแม่บท
ตั้งแต่พุทธศักราช 2468 ถึง 2557"
โดย กาวิณี อินชมภู ภาควิชาภูมิ
สถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เข้าถึงโดย
www.arch.chula.ac.th

เสียงจาก สวนลุมฯ

WS พรหมบัณฑิตกุล อายุ 88 ปี

“อ๊วะเริ่มมาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ ตั้งแต่อายุได้ประมาณ 50 ปี จนมาถึงตอนนี้ ก็น่าจะสัก 30 กว่าปีได้ บางทีก็มาเดิน หรือ รืดบ้างก็แล้วแต่วัน ทางโรงพยาบาลกรุงเทพ เขามาตั้งศูนย์อยู่ที่นี้ได้หลายสิบปีแล้ว การมี ศูนย์นี้มาตั้งอยู่ที่นี่ทุกสุดสัปดาห์ก็สะดวกดี เพราะไม่อย่างนั้นอ๊วะก็ต้องไปหาหมอที่ โรงพยาบาลเพื่อวัดความดัน แต่พอเขามา ตรงนี้เราก็กินได้เลย อย่างวันนี้ความดัน ตั้ง 150 ก็ถือว่าเยอะเกินไป ก็จะต้องออกกำลังกายให้เบาลงหน่อย และถ้ามีข้อสงสัย อะไรเกี่ยวกับสุขภาพก็ขอคำแนะนำจาก ทางเจ้าหน้าที่ของเขาได้ ซึ่งบางทีเขาก็จะมีเจ้าหน้าที่มาให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ บ้าง เป็นครั้งเป็นคราว เราก็มารับฟังบ้างเพื่อนำไป ใช้ดูแลสุขภาพของตัวเอง”





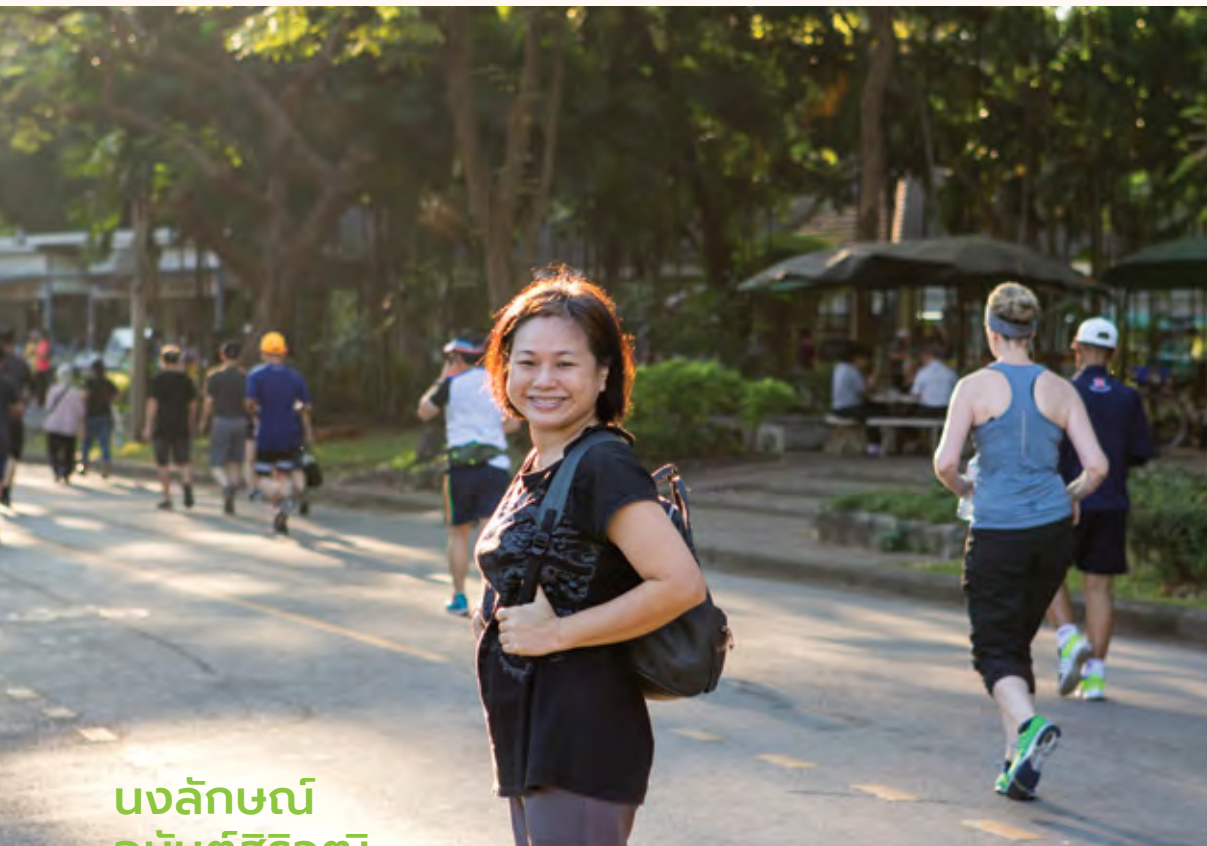
วรากรณ์ ทัศนะชัยโรจน์ อายุ 76 ปี

“ฉันมาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ เกือบทุกวัน เราออกกำลังกายด้วยเครื่องที่เขามีไว้ให้ทางด้านโน้น แล้วก็เดินบ้าง ประมาณ 7,000-8,000 ก้าว ส่วนใหญ่แล้วก็จะมาถึงที่นี่ก่อน 6 โมง จริงๆ ที่ผ่านมาก็เคยแต่ตรวจวัดความดันเท่านั้น เพราะเรามีปัญหาสุขภาพในเรื่องนี้ทำให้ต้องกินยาติดต่อกันมาได้หลายปีแล้ว ถ้าจะเข้าไปวัดความดันที่โรงพยาบาลหรือคลินิกก็ก็ต้องเสียเวลาไป และต้องใช้ความพยายามมาก การที่เขามาให้บริการที่นี่ก็เลยสะดวกมากสำหรับเรา นอกจากตรวจวัดความดันแล้วเพื่อนๆ ที่มาออกกำลังกายด้วยกันเขายังบอกอีกว่าฉันนี่เคยให้บริการตรวจเลือดเพื่อวินิจฉัยอย่างอื่นด้วยนะ แต่รู้สึกว่าจะมีโควตาแค่ประมาณ 100 เท่านั้น อะไรทำนองนี้ ตัวฉันเองยังไม่เคยลองเลย”

นเรศ เพ็ญเจริญวัฒนา อายุ 60 ปี

“ผมไปใช้ร่างกายที่โรงพยาบาลทุกเดือนนะ แล้วก็พยายามออกกำลังกายให้สม่ำเสมอเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ เวลาที่มาศูนย์นี้ผมจะเก็บผลตรวจวัดน้ำหนักและความดันเอาไว้หมดเลย การที่เราเช็กสม่ำเสมอมันจะช่วยให้เรารู้ว่ามีอะไรผิดปกติขึ้นช่วงไหน เช่น ถ้าน้ำหนักเริ่มเยอะก็จะต้องรีบควบคุม หรือถ้าความดันผิดปกติขึ้นมาเมื่อไร ผมก็จะได้รับไปตรวจให้ละเอียดที่โรงพยาบาลอีกที ผมว่าการที่ทางโรงพยาบาลกรุงเทพ มาตั้งศูนย์ที่นี่มีประโยชน์มากๆ เลยครับ”





บงลักษณ์ อนันต์สิริวัณ อายุ 50 ปี

“เราเป็นโรคภูมิแพ้ พอมาออกกำลังกายแบบนี้ก็สามารถช่วยได้เยอะ ตอนนี่คือไม่ต้องกินยา การออกกำลังกายคือดีต่อสุขภาพเราจริง ๆ แล้วใกล้ๆ เราก็มีหน่วยบริการตรวจสุขภาพ เราก็มาใช้บริการ ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน เวลามีอีเวนต์ใหญ่ก็มาฟัง มาตรวจ การมีหน่วยงานมาดูแลด้านสุขภาพในสวนลุมฯ เราว่าดีนะ เพราะคนที่มาสวนลุมฯ ก็เป็นคนที่ไม่ได้สุขภาพอยู่แล้ว คนที่มาก่อออกกำลังกายส่วนมากเขาก็รักสุขภาพ การได้วัดความดันก็ทำให้เรารู้ตัวว่าร่างกายเราเป็นยังไง เพราะความดันก็มีผลต่อร่างกาย ถ้าเราไม่ดูแล things ขว้างๆ ร่างกายตัวเอง มันก็จะทำให้เราเสี่ยงต่อโรค”

ปัทมา ไปอนุสรณ์ อายุ 73 ปี

“แม้มารักษาโดยตรงนี้สิบกว่าปีแล้ว ก็เห็นทีมงานโรงพยาบาลกรุงเทพมาตลอด เราก็มาตรวจบ่อยๆ วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ตอนนี่เราก็ป่วยเยอะอยู่ ทั้งเบาหวาน ความดัน เจ็บสะบัก ตาแห้ง เพราะว่าจอประสาทตาไม่ดี การได้มาเจอเพื่อนๆ มาออกกำลังกายกันก็ทำให้เรามีความสุข สุขภาพดีด้วย ได้เจอเพื่อนด้วย”





วาสนา อปัมภา อายุ 48 ปี

“สวนลุมฯ เป็นสถานที่ที่ดีมากสำหรับคนกรุงเทพฯ เพราะอากาศในเมืองไม่ค่อยดี ถ้าอยากจะมาสูดอากาศดีๆ ก็ต้องมาที่นี่ และเราก็ไม่รู้จะไปออกกำลังกายที่ไหน ถ้าไม่มาที่นี่ เราไม่ค่อยมีเวลาที่จะไปตรวจเช็กร่างกายที่โรงพยาบาล เวลาที่มาที่ศูนย์นี้ นอกจากจะตรวจความดันแล้ว เนื่องจากเราเข้าไม่ค่อยดี ยิ่งอายุมากขึ้นหัวเข่ามันก็ยิ่งเสื่อม จึงต้องคอยเช็กร่องน้ำหนักร้อยๆ ทุกอาทิตย์แวะเข้าศูนย์นี้ก็จะได้ชั่งน้ำหนัก ถ้าเริ่มเยอะแล้วก็จะรู้ว่าจะต้องควบคุมน้ำหนักแล้วนะ ก็ช่วยเราได้ในระดับหนึ่ง”





สงวน จามอรุณโชติ อายุ 67 ปี

“ผมมาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ เป็นประจำตั้งแต่เมื่อประมาณ 30-40 ปีที่แล้ว ตั้งแต่สมัยที่ยังไม่มีศูนย์นี้มาตั้งอยู่เลย พอมีศูนย์นี้มาให้บริการ ผมก็มาใช้บริการเป็นประจำทุกสัปดาห์หรือไม่ว่าวันอาทิตย์ส่วนใหญ่ก็มาตรวจวัดความดันเป็นประจำ และเขาก็มีให้ตรวจเบาหวานได้เดือนละครั้งก็มาตรวจบ้าง สมัยก่อนผมร่างกายแข็งแรงมาก เราเคยออกกำลังกายด้วยการวิ่ง แต่พอมาตอนนี้ก็ต้องเปลี่ยนมาเป็นเดินเร็ว ซึ่งมันก็เป็นไปตามวัย ผมว่าการที่มีศูนย์ให้บริการการแพทย์ป้องกันอยู่แบบนี้ถือว่าดีมากนะ เพราะคนล้มคนเจ็บก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ ถ้าเกิดอะไรขึ้นเขาจะได้วิ่งมาหา ซึ่งที่ผ่านมาก็เห็นอยู่บ้างเหมือนกัน”

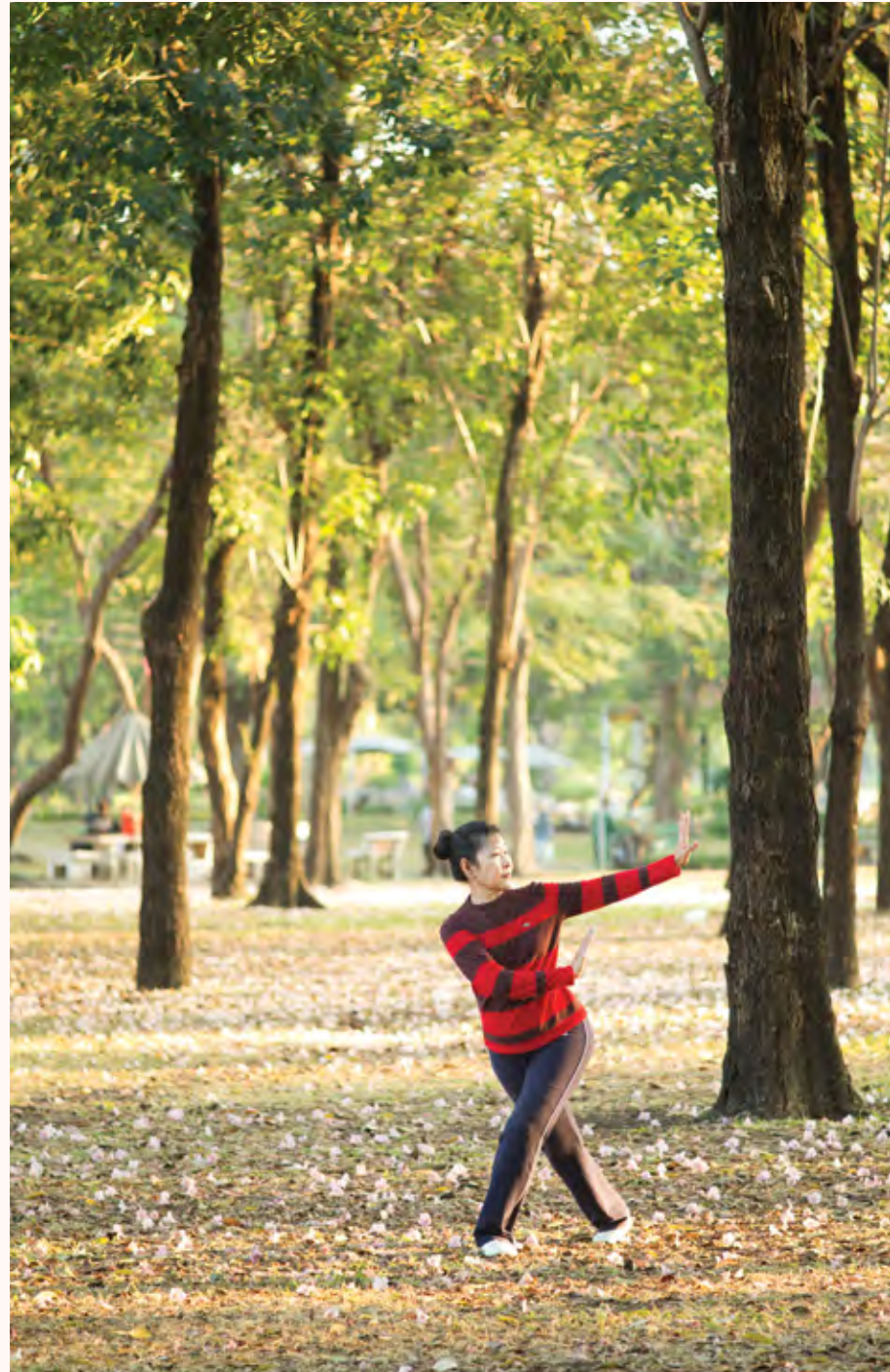
ลักขณา ปริญญานุสรณ์ อายุ 54 ปี

“มารู้อประจำค่ะ รุ่งเสร็จก็มาตรวจสุขภาพ วัดความดันที่นี่ เราไม่เคยรู้มาก่อนว่ามีศูนย์ตรวจสุขภาพตรงนี้ แต่ที่แวะมาได้เพราะว่าเห็นตอนวิ่งนี้แหละค่ะ ก็มาใช้บริการได้สักประมาณ 5-6 ปีแล้ว เราจะวิ่งเสร็จค่อยมาตรวจ การมีบริการแบบนี้ดีมากเลยนะค่ะ เพราะว่าเราได้รู้ว่าสุขภาพของเราเป็นยังไง น้ำหนักเราเป็นยังไง ถ้าเรารู้ว่าน้ำหนักเราขึ้นมาสัก 1 กิโลฯ เราก็จะกินให้น้อยลง แต่ถ้าเราไม่ชั่งเราก็ไม่รู้ แล้วน้ำหนักมันก็จะขึ้นไปเรื่อยๆ แล้วอายุเราก็ขนาดนี้แล้ว เป็นวัยที่ต้องดูแลตัวเองให้เยอะ การมาตรวจที่นี่เป็นประจำก็ช่วยเราได้เยอะเลย”



อุไรวรรณ เตบุญยง อายุ 66 ปี

“คือกลุ่มชมรมบัวอรุณของเราก็ตั้งอยู่ใกล้กับศูนย์ตรวจสุขภาพของโรงพยาบาลกรุงเทพพอดี อยากจะมาตรวจวัดความดันเมื่อไรก็ได้ รู้สึกดีนะคะที่มีโรงพยาบาลมาใกล้ๆ อย่างเราเฝ้าอยู่ตรงนี้จะเห็นเลยว่า มี รพ. มาตามที่มีรถฉุกเฉินไปช่วยคน บางคนได้รับอุบัติเหตุมาก็มาปฐมพยาบาลที่นี่ แต่เราเองก็ยังไม่เคยเป็นลม หรือมีอุบัติเหตุร้ายแรงจนต้องใช้บริการเขา呢”



พงษ์สิทธิ์ คำแพง

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย สวนลุมพินี

“ผมทำงานที่นี่มา 5 ปีแล้วครับ ก็ทราบว่ามีบริการตรวจสุขภาพ ก็เห็นคนมาใช้บริการตลอดเวลาเจอเหตุการณ์คนเป็นลม ล้ม หัวแตก ก็จะไปประสานกับโรงพยาบาลกรุงเทพ เพื่อให้เขาส่งรถพยาบาลมารับ ส่วนมากก็จะเป็นผู้สูงอายุ หรือบางคนเป็นพนักงานออฟฟิศ มาออกกำลังกาย วันเสาร์-อาทิตย์ ก็ฝึกตัวเองมากไปจนเป็นลมวูบไปอย่างเราเป็น รปภ. ก็ต้องอบรมการกู้ชีพเบื้องต้น แต่ผมก็ยังไม่เคยเจอกรณีหนักมาก เคยเจอแค่คนเป็นลมครับ การมีทีมงานจากโรงพยาบาลกรุงเทพมาตั้งอยู่ก็เป็นเรื่องดีนะครับ เพราะว่ามีผู้สูงอายุเยอะ เวลาเกิดเหตุฉุกเฉินเราก็ให้เขาช่วยได้ทันที่ทั้งนี้ถ้าเราโรงพยาบาลจากข้างนอกมันจะนาน”

บุญหลาย ดงแสง

เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย สวนลุมพินี

“ผมทำงานที่สวนลุมฯ มา 12 ปี หน้าที่ก็คือดูแลทรัพย์สินของคนที่มาใช้บริการ แล้วก็ดูแลความปลอดภัยของคนที่มาออกกำลังกาย คนที่เป็นลม หกล้ม เราก็ต้องประสานเพื่อให้เขาได้รับการรักษาพยาบาล เวลาเกิดเหตุ รปภ. เขาก็จะวอหากัน เพื่อแจ้งจุด และไปบอกทางหน่วยของโรงพยาบาลกรุงเทพ เพื่อให้เขามาช่วยผมเคยเจอคนที่หยุดหายใจ ก็ต้องช่วยปั๊มหัวใจจำได้ว่าเขาหยุดหายใจไปประมาณ 1 นาที แล้วก็ฟื้น จากนั้นก็นำส่งโรงพยาบาลครับ”





อัฒพล ลิขิตปัทมสิงห์ อายุ 46 ปี

“ปกติผมจะมาวิ่งที่สวนลุมฯ ทุกวันเสาร์ครับ เวลามาก็จะมาใช้บริการตรวจสุขภาพของโรงพยาบาลกรุงเทพตลอด จะได้รู้ว่าเวลาออกกำลังกายแล้วน้ำหนักเป็นอย่างไร ความดันเป็นอย่างไร เหมือนเราได้ตรวจสุขภาพทุกอาทิตย์ แล้วผมเคยเป็นโรคไต ต้องฟอกไต แต่ผ่าตัดเปลี่ยนไตแล้ว โรงพยาบาลเขาก็ให้คำแนะนำดีครับ ผมก็พยายามดูแลตัวเอง ทั้งเรื่องการพักผ่อน อาหาร ออกกำลังกาย แล้วก็พยายามไม่เครียด วันนี้ทางโรงพยาบาล เขาก็มีซุ้มให้ความรู้ด้วย ดูสวยงาม อยากให้มีป้ายสวยๆ แบบนี้ทุกสัปดาห์ก็จะดีมากครับ”



คันสนีย์ ตวงชัยธนากร อายุ 65 ปี

“พี่มาออกกำลังกายด้วยการเดินดิสโก้ มันคล้ายๆ กับการเต้นแอโรบิกนั่นแหละแต่ช้ากว่า ก็มีหลายวงเหมือนกันนะที่เขาเต้นแบบนี้ ซึ่งมันก็เหมาะกับคนวัยอย่างเราดีเพราะว่าไม่เร็วไปหรือช้าไป แล้วก็มีการมวญเงินบ้าง ตอนนีพี่ก็ยังทำงานอยู่บ้าง ส่วนใหญ่จึงมักจะมาออกกำลังกายในวันเสาร์หรืออาทิตย์เสียมากกว่า ช่วงนี้สุขภาพของเรากียังโอเคอยู่ แต่ถ้าวันไหนรู้สึกว่ามันไม่ค่อยสดชื่น หัวมึนๆ เอ๊ะ มันจะเป็นเพราะความดันหรือเปล่า ก็จะลองมาวัดที่นี้ดู แต่ที่นี้เขาจะมีคุณหมอมมาให้ความรู้และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเดือนละครั้งด้วยนะ ตัวพี่เองก็เคยมาฟังบ้าง ซึ่งที่เคยได้ฟังก็มีเรื่องกระดูกบ้าง หัวใจบ้าง ก็ได้ความรู้ไปใช้ดูแลสุขภาพของเราบ้างเหมือนกัน”



วรัญญู อินทรกำแหง อายุ 37 ปี

“ปกติผมมักจะมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งที่สวนลุมฯ เป็นประจำทุกสัปดาห์ แต่มักจะมาตอนเย็นๆ จึงไม่ได้เห็นว่ามีส่วนนี้คอยให้บริการอยู่ วันนี้นะเสาร์ผมก็เลยมาลองวิ่งตอนเช้าดูบ้าง เมื่อเสร็จจากวิ่งกำลังเดินพัก และเห็นว่ามีส่วนนี้ อยู่และมีคนเข้ามาใช้บริการมากจึงได้แวะเข้ามาดู และได้ทดลองใช้บริการวัดความดัน ผมคิดว่าส่วนนี้จะมีประโยชน์มากนะครับ เพราะอย่างตัวผมเองเคยประสบอุบัติเหตุระหว่าง การออกกำลังกาย อย่างน้อยถ้ารู้ว่ามีส่วนนี้อยู่เราก็สามารถ มาขอรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนได้ แล้วจึงค่อยไปหาคุณหมอเพื่อตรวจและทำการรักษาเป็นลำดับต่อไป”

ณัชชารี จักรรุ่งเรืองชัย อายุ 23 ปี

“ส่วนใหญ่นูก็จะมาออกกำลังกายตอนเช้าๆ ถ้าได้ออกกำลังกายตอนเช้าก็จะสดชื่นไปตลอดทั้งวันเลย ส่วนใหญ่นูมักจะมาที่นี่กับคุณพ่อค่ะ ถ้ามาเองก็วิ่งบ้าง แต่ถ้ามาอยู่กับคุณพ่อก็จะเดิน โดยใช้เวลาประมาณ 40 นาทีเท่าที่ผ่านมามาก็มาใช้บริการที่นี่กันเดือนละครั้งอยู่แล้ว นูต้องพาคุณพ่อมาตรวจจะได้รู้ว่าสุขภาพของเขเป็นอย่างไร เพราะเขามีโรคประจำตัวเป็นโรคหัวใจอยู่แล้ว การได้มาตรวจเรื่อยๆ ก็ดี เพราะหากมีอะไรผิดปกติก็จะได้พาคุณพ่อไปหาคุณหมอได้ทัน และอย่างตัวนูเองก็มักจะความดันต่ำ การมาตรวจความดันที่นี่ก็เลยมีประโยชน์กับตัวนูด้วย”



วรรณิ, เอกรินทร์ ตรีประสิทธิ์พงศ์ อายุ 80 และ 85 ปี

“พวกเราออกมาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ กันตั้งแต่อายุยังเพิ่ง 50 ก็มากันเป็นประจำ อาทิตย์หนึ่งประมาณ 2 ครั้ง แต่ก่อนก็วิ่งนะ แต่เดี๋ยวนี้ไม่วิ่งแล้ว มาเขาเดินกับเล่นเครื่องออกกำลังกาย ส่วนแบะก็เล่นมวยจีนตรงใต้ต้นไม้ แต่ก่อนตรงนั้นคนเยอะจนถึงขนาดต้องเรียงคิวคอยรับบริการนะ แต่ตอนนี้ก็ไม่เยอะขนาดนั้นแล้ว เพราะเริ่มมีศูนย์ของมูลนิธิอื่นๆ มาแบ่งเบา มาที่นี้เขาบริการเราอย่างดีนะ ตรวจเสร็จแล้วก็ไม่ต้องเสียเงิน เราก็มาวัดความดันทุกอาทิตย์ ช่วงนี้ความดันก็ปกติดี สุขภาพด้านอื่นๆ ก็ดียังไม่มีปัญหาอะไร”

จากใจทีมงาน โรงพยาบาลกรุงเทพ

๓







“รู้สึกดีใจ
นะครับที่ได้เจอ
คนที่มา
ออกกำลังกาย
ซึ่งเป็นคนที่
ใส่ใจสุขภาพ”

ข้อสะโพก ข้อเข่า ความเสื่อมที่ต้องระวัง

นายแพทย์พนกร พานิชกุล

ศูนย์ข้อสะโพกและข้อเข่ากรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ

“ผมเคยไปให้ความรู้ประชาชนที่สวนลุมฯ ประมาณ 2 ครั้งครับ ก็รู้สึกดีใจนะครับที่ได้เจอคนที่มาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นคนที่ใส่ใจสุขภาพ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นผู้สูงอายุ เราก็ให้ความรู้เขาเกี่ยวกับโรคข้อสะโพกเสื่อม โรคข้อเข่าเสื่อม ต้องดูแลยังไง”

คุณหมอพนกรได้เล่าถึงความรู้สึกที่ได้ไปพบกับประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ ซึ่งคุณหมอก็ได้เตรียมข้อมูลเกี่ยวกับโรคทางด้านกระดูกและข้อสะโพกไปถ่ายทอดให้กับทุกคนที่มาฟังอย่างเต็มที่

“โรคที่ผมดูแลนั้นจะเป็นผลมาจากความเสื่อม ส่วนใหญ่ก็จะเป็นกับคนแก่ ผู้สูงอายุ เวลาเราออกไปให้ความรู้ก็ไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะป่วยด้วยโรคนี้ แต่ก็จะมีคนที่อาจจะปวดเข่า ปวดสะโพกบ้าง การดูแลตัวเองสำหรับผู้ที่มีอาการแบบนี้ก็คือ หนึ่ง ต้องยอมรับตัวเองก่อนว่าร่างกายนั้นมีความเสื่อมถอย ซึ่งเราไม่สามารถที่จะหยุดความเสื่อมได้ ก็เป็นการเสื่อมตามวัย ดังนั้นก็ต้องอยู่กับมันให้ได้ ข้อสองก็คือ การชะลอความเสื่อม ป้องกันไม่ให้เสื่อมมากขึ้นก็ต้องออกกำลังกายให้ถูกต้อง คุมอาหาร คุมน้ำหนัก ลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ถึงแม้ว่าเราจะควบคุมเรื่องอายุไม่ได้ แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่เราควบคุมได้ อย่างพวกปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การทานยาสเตียรอยด์”

การดูแลตัวเอง คือสิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมตั้งแต่เนิ่นๆ นี่คือนิสัยที่คุณหมอย้ำ

“คนที่ยังไม่แก่ก็ต้องออกกำลังกาย ซึ่งต้องมีท่าที่เหมาะสม เพราะการออกกำลังกายในแต่ละท่าก็ส่งผลต่อร่างกายไม่เหมือนกัน อย่างคนที่เป็นข้อเข่า ข้อสะโพกเสื่อม ก็ไม่ควรวิ่ง แต่เป็นการปั่นจักรยาน การเดินเร็ว ว่ายน้ำ จะดีกว่า”

สำหรับผู้สูงอายุก็ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะความเสื่อมถอยของร่างกายก็คือปัจจัยหลักที่จะทำให้กระดูกและข้อสะโพกเสื่อมลง และเสี่ยงต่อการหักง่าย

“คนที่อายุ 50 ปีขึ้นไป ก็สามารถเกิดอาการข้อเข่าเสื่อมได้แล้ว สังเกตเบื้องต้นก็คือ ปวดเข่า มีเสียงดังในข้อเข่า ก๊อกร้าวๆ ครืดคราด อักเสบ บวมแดง เป็นมากๆ ก็จะเข่าโก่ง ต้องมีการผ่าตัด เพราะใช้ชีวิตประจำวันได้ไม่สะดวก คนแก่ก็มีความเสี่ยงที่จะลื่นล้ม เดินๆ ไปแล้วปวดเข่า เข่าทรุด ล้มทีเดียวสะโพกจะหักได้เลย เป็นเรื่องใหญ่เลย”

หลอดเลือดหัวใจ รู้เร็วรักษาได้

นายแพทย์ชาติกร ยอดวุฒิ
โรงพยาบาลหัวใจกรุงเทพ

ด้วยหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณหมอชาติกร จึงทำให้คุณหมอได้รับเชิญไปพูดเกี่ยวกับการดูแลตัวเองให้ห่างไกลโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งบรรยากาศที่ได้สัมผัสนั้นก็ทำให้คุณหมอรู้สึกประทับใจกับความสนใจที่ชาวสวนลุมฯ มีให้อย่างคับคั่ง

“บรรยากาศที่ผมสัมผัสได้จากการไปให้ความรู้ประชาชนที่สวนลุมฯ ก็คือ คนที่นั่นเขาอยู่กันเหมือนเป็นชุมชนของเขาเองเลย แล้วส่วนใหญ่ก็จะเป็นผู้สูงอายุ เขาก็จะมีปัญหาสุขภาพกันตามวัย ผมก็คิดว่าเป็นเรื่องดีที่มีคนไปพูด ไปให้ความรู้กับเขาในเรื่องการดูแลตัวเอง ยิ่งถ้าเกิดเป็นโรคที่เขาเป็นอยู่แล้ว เขาก็จะยิ่งสนใจ ซึ่งผมเชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ ก็ไปเล่าถึงการป้องกันโรคหัวใจ แต่คนที่มาเขาก็จะมีคำถามเกี่ยวกับโรคของตัวเองด้วย ถามในสิ่งที่เขาสงสัย”

สำหรับคนที่กำลังสงสัยว่าตัวเองจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจหรือไม่ วันนี้คุณหมอได้นำคำตอบมาฝากกัน

“ขั้นแรกเราก็ต้องมาดูว่ามีปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดโรคได้บ้าง บางอย่างมันติดตัวเรามา ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ก็คือกรรมพันธุ์ หรือปัจจัยทางด้านเพศ ก็คือผู้ชายเสี่ยงมากกว่าผู้หญิง แล้วยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น อีกปัจจัยหนึ่งก็คือพฤติกรรม ที่จะทำให้เกิดโรคพวกนี้ เริ่มตั้งแต่ การไม่ขยับ ไม่ออกกำลังกาย อีกพฤติกรรมก็คือ การรับประทานอาหารทั้งแคลอรีเกิน หวานเกิน เค็มเกิน โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต ที่จะเปลี่ยนแปงเป็นน้ำตาล พอกินน้ำตาล กินแปงมาก มันก็จะไปเพิ่มน้ำตาลในกระแสเลือด ก็จะมีโอกาสเสี่ยงในการเป็นเบาหวาน การกินเค็ม กินรสจัด ก็จะทำให้ความดันสูง พอความดันสูง โรคพวกนี้ก็ตามมา หรือว่าไม่ได้กินรสจัด แต่กินเยอะ ก็ทำให้อ้วน”

เรื่องสุขภาพ ไม่มีคำว่ามากเกินไป ดังนั้นการที่คุณเตรียมตัวดูแลตัวเองอย่างดี ก็ไม่ได้หมายความว่า คุณจะไม่ป่วย แต่เป็นการเตรียมพร้อมเพื่อสังเกตตัวเองว่ามีความผิดปกติหรือไม่ เพราะถ้าไปพบแพทย์เร็ว ก็สามารถจัดการโรคได้ตั้งแต่นั้นๆ

“อาการโรคหัวใจที่พบได้บ่อยก็คือเจ็บหน้าอก การเจ็บหน้าอกก็หมายถึงว่าเส้นเลือดมันตีไปเยอะแล้ว ถึงได้มีอาการแบบนั้น ดังนั้นต้องสังเกตอาการแรกเริ่มก่อน ก็คือความเหนื่อย การออกแรงได้น้อยลง คือไม่จำเป็นว่าตัวเองจะต้องมีความเสี่ยง การดูแลตัวเองเริ่มต้นได้เลย ปัญหาสุขภาพกว่าครึ่งมาจากพฤติกรรม ถ้าคิดจะดูแลตัวเองไม่สำคัญว่าจะเริ่มเมื่อไร วันนี้ยังไม่สาย ไม่มีตอนไหนที่สายเกินไป เพียงแต่ว่าต้องทำให้ถูกต้อง และต้องทำให้สม่ำเสมอ ทำให้พอดีๆ”

**“ถ้าคิดจะดูแลตัวเองไม่สำคัญว่าจะเริ่มเมื่อไร วันนี้ยังไม่สาย
ไม่มีตอนไหนที่สายเกินไป”**



มวลกระดูก กับบัญชีเงินฝาก ความเหมือน ที่ควรรู้

นายแพทย์สมบัติ โรจน์วิโรจน์
ศูนย์กระดูกและข้อกรุงเทพ



“ผมเคยไปออกหน่วยที่สวนลุมฯ ประมาณ 4 ครั้ง เราก็ไปให้ความรู้กับคนที่เขาไม่ได้มารับบริการที่โรงพยาบาล ก็เป็นการตอบแทนสังคมอย่างหนึ่ง ในเชิงของการแพทย์ สิ่งที่เราอยากให้กับคนไข้ก็คือเรื่องของสุขภาพที่ดี ซึ่งไม่ได้หมายถึงว่า จะต้องมารักษากับเรา แต่สิ่งที่เราต้องการทำก็คือการให้ความรู้ ให้เขาดูแลตัวเองได้ แล้วก็การป้องกัน การที่ทางโรงพยาบาลเลือกไปสวนลุมฯ ก็เพราะคนที่มาสวนลุมฯ เป็นกลุ่มที่รักสุขภาพ เป็นเหมือนชุมชนที่มีความตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพ แต่ตอนนี้ข้อมูลต่างๆ ในโซเชียลมีเดียมันมีเยอะแยะมากเลย สิ่งที่ได้ว่าเวลามีคนมาถาม เขาก็ศึกษามาเยอะ ดูมาเยอะ แล้วเกิดความสับสน จากบทบาทของผมที่ได้ตรวจคนไข้ที่ป่วยมาแล้ว เราก็อยากให้คนอื่นรู้ว่าการดูแลตัวเองก่อนที่จะป่วยควรทำอะไร เราอยากให้เขาได้รับข้อมูลตรงนี้ก่อนที่เขาจะเจ็บป่วยแล้วต้องมาโรงพยาบาล แล้วการที่เราไปยังกลุ่มคนที่เขาตั้งใจดูแลสุขภาพอยู่แล้วมันก็น่าจะได้ผลมากขึ้น”

ด้วยความตั้งใจดังกล่าว คุณหมอจึงตั้งใจนำความรู้ด้านกระดูกและข้อไปสื่อสารให้กับคนที่มาออกกำลังกาย ณ สวนลุมพินี ถึงข้อควรระวังต่างๆ

“ในส่วนงานที่ผมทำมันเกี่ยวข้องกับกระดูกและข้อ มีทั้งความเจ็บป่วยที่เกิดจากข้อเสื่อม การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ความเจ็บป่วยที่เกิดจากการทำงาน เวลาไปที่สวนลุมฯ ผมก็เลือกพูดให้เหมาะกับคนที่มาออกกำลังกาย ว่าออกกำลังกายอย่างไรให้ถูกต้อง ให้บาดเจ็บน้อย ส่วนหนึ่งที่มีมากก็จะเป็นคนที่สูงวัย ผมก็แนะนำว่าคนสูงวัยควรดูแลตัวเองอย่างไร”

สำหรับใครที่อยากจะดูแลกระดูกอย่างถูกวิธี คุณหมอก็ได้ให้ข้อมูลที่น่าสนใจไว้ดังนี้

“การที่กระดูกเราจะแข็งแรงไปจนถึงอายุ 60-70 ได้นั้นก็ต้องทำตั้งแต่เด็ก ออกกำลังกายให้เหมาะสม กินอาหารให้เหมาะสม ไม่ใช่อะไรก็ได้ ต้องมีการวางแผน ความเสื่อมก็เป็นการสะสมเหมือนรถยนต์ถ้าเราถนอมดูแล มันก็ทนทานเสื่อมช้าลง กระดูกของเรามันจะแข็งแรงด้วยตัวมันเอง แล้วก็แข็งแรงด้วยเอ็นกล้ามเนื้อที่อยู่รอบๆ กระดูกก็เหมือนสมุดบัญชีเล่มหนึ่งซึ่งเราฝากแคลเซียมตั้งแต่เกิด สะสมไปเรื่อยๆ สมุดบัญชีนี้มันจะเต็ม ยอดมันจะสูงสุดที่อายุ 35 แต่ความหนาแน่นของกระดูกแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่าจะสะสมได้มากแค่ไหน ถ้าก่อน 35 เราไม่ได้สนใจสะสม พอหลัง 35 ก็มีแต่จ่ายออกแล้ว”

“สิ่งที่เราอยากให้กับคนไข้ก็คือเรื่องของสุขภาพที่ดี
ซึ่งไม่ได้หมายถึงว่าจะต้องมารักษากับเรา แต่สิ่งที่เราต้องการทำ
ก็คือการให้ความรู้ ให้เขาดูแลตัวเองได้”

รักษาโรค ด้วยการออกกำลังกาย

นายแพทย์อรรถ โลประยูร ผู้อำนวยการอาวุโส
สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
(BASEM) โรงพยาบาลกรุงเทพ

จากประสบการณ์การเป็นแพทย์ให้กับนักกีฬาทีมชาติมาอย่างยาวนาน จึงทำให้นายแพทย์ อรรถ โลประยูร ได้ใช้ความรู้และประสบการณ์มาถ่ายทอดให้กับคนไข้ และคนทั่วไปที่สนใจเล่นกีฬา ซึ่งคุณหมอก็ได้ไปพบปะกับประชาชนผู้รักสุขภาพที่สวนลุมพินี พร้อมๆ กับทีมงานโรงพยาบาลกรุงเทพ ในโครงการ “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” มาแล้ว

“หน้าที่ของผมคือ จะดูแลในส่วนของคุณย์ BASEM โดยคุณย์นี้จะเป็นเรื่องของ Sport and Exercise เป็นหน่วยที่ดูแลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ให้กับทุกคนทั่วไปและนักกีฬาคนที่เขาออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อเกิดปัญหาบาดเจ็บ เราก็จะสามารถบอกได้ว่าความเจ็บปวดที่เกิดจากการออกกำลังกายของเขามีสาเหตุมาจากอะไร เพื่อที่จะได้แก้ไขและไม่เป็นอีก ผมก็เลยได้ไปให้ความรู้ที่สวนลุมฯ หนึ่งครั้ง ซึ่งมันก็ทำให้เราได้ใกล้ชิดคนที่เขามาดูแลออกกำลังกาย เขาก็จะบอกเราว่าเขาอยากรู้อะไร จะปรึกษาอะไร แต่เขาไม่ได้เจ็บป่วย เหมือนเวลาที่มีคนไข้มาหาที่โรงพยาบาล อย่างคำแนะนำสำหรับคนที่มาวิ่งที่สวนลุมฯ ก็คือ จะวิ่งอย่างไรไม่ให้บาดเจ็บ ควรจะวิ่งมากน้อยแค่ไหน สำหรับคนแต่ละช่วงอายุ รองเท้าที่ใส่ควรเป็นแบบไหน มีโรคประจำตัวไหม นอกจากนี้เรายังมีบริการวัดความดันด้วย”

นอกจากการเตรียมตัวให้พร้อมแล้ว การตั้งเป้าหมายและค้นหาแรงจูงใจก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การออกกำลังกายประสบความสำเร็จ

“การออกกำลังกายของแต่ละคนก็จะมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป บางคนก็อยากมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาว บางคนก็เพื่อลดน้ำหนัก บางคนก็เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ บางคนก็เพื่อเข้าสังคม ได้เจอเพื่อนฝูง คนที่คิดอยากออกกำลังกาย ก็ให้หาเป้าหมายก่อนว่าอยากออกกำลังกายไปเพื่ออะไร ถ้าอยากลดน้ำหนักก็ให้ตั้งเป้าว่าจะลดเท่าไร แล้วก็ทำควบคู่ไปกับการกินอาหาร ทุกอย่างเราต้องมีจุดมุ่งหมายชัดเจน ก็จะประสบความสำเร็จ หรือให้ดีก็มีคนไปวิ่งด้วย ก็น่าจะทำให้มีแรงจูงใจมากกว่า ขอแค่ให้ได้ออกกำลังกาย ได้เคลื่อนไหวร่างกายก็พอแล้ว ขอให้เริ่มต้นให้ได้ พอเริ่มได้แล้วก็จะง่ายขึ้น ส่วนใหญ่ก็มักจะบอกว่าไม่มีเวลา แต่ถ้าแบ่งเวลาดีๆ ก็ไม่น่าจะยุ่งยากมาก แล้วคนเดี๋ยวนี้อายุยืนก็ต้องดูแลตัวเองให้อยู่ได้อย่างมีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตัวเองได้ จริงๆ โรคทุกโรคสามารถป้องกันและรักษาได้ด้วยการออกกำลังกายนะ”



**“คนเดี๋ยวนี้
อายุยืน ก็ต้อง
ดูแลตัวเอง
ให้อยู่ได้อย่าง
มีคุณภาพ
สามารถพึ่งพา
ตัวเองได้”**

8 ชั่วโมง แห่งคุณภาพ

นายแพทย์จักริน ลบล้ำเลิศ

ศูนย์สมองและระบบประสาทกรุงเทพ
โรงพยาบาลกรุงเทพ

“ผมเคยมีโอกาสไปพูดที่สวนลุมฯ ในเรื่องการนอน เรื่องของสุขภาพและการนอนที่ดี ความผิดปกติเกี่ยวกับการนอน ซึ่งการไปพบกับประชาชนที่สวนลุมฯ ทำให้เรารู้สึกว่าคนไทยรักและใส่ใจสุขภาพ แต่ทุกคนจะเน้นไปที่เรื่องการกิน การออกกำลังกาย แต่เรื่องของการนอนยังไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญ บางคนคิดว่านอนไม่หลับถ้าถึงจุดที่ทนไม่ไหวก็จะง่วงและหลับไปเอง หรือบางคนคิดว่านอนไม่หลับตอนกลางคืน เดียวกลางวันก็จะง่วง แล้วก็หลับไปเอง แต่ไม่มีใครที่สนใจจะไปสืบหาว่าเหตุที่นอนไม่หลับตอนกลางคืน หรือง่วงในตอนกลางวันมาจากสาเหตุอะไร”

คุณหมอจักรินได้เล่าถึงความสำคัญของการนอนหลับ ที่คนทั่วไปอาจจะมองข้าม ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคได้ไม่แพ้ปัจจัยอื่นๆ เลย

“การนอนที่ถูกสุขลักษณะนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับระยะเวลาอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพด้วย ถ้าเป็นผู้ใหญ่ อย่างน้อยน่าจะนอน 7-8 ชั่วโมง แล้วก็เวลาที่เข้านอนและตื่นนอนก็มีผลต่อร่างกาย การนอนดึกและตื่นสายมากๆ จะทำให้ร่างกายไม่สดชื่น ถึงแม้ว่าจะนอนนานพอ เวลาที่เหมาะสมในการเข้านอนก็คือประมาณสี่ทุ่มถึงสี่ทุ่มครึ่ง ตื่นประมาณหกโมงถึงหกโมงครึ่ง อย่างวันเสาร์-อาทิตย์ก็ไม่ควรเปลี่ยนเวลานอน ควรจะนอนเหมือนวันทำงาน หลายๆ ท่านคิดว่าเป็นวันหยุด อยากให้ร่างกายตัวเอง นอนดึกตื่นสาย แต่มันจะส่งผลต่อร่างกายคือร่างกายปรับตัวไม่ทัน พอวันจันทร์ก็จะรู้สึกง่วงมากผิดปกติ”

ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับการนอนที่คุณหมอมอบอกบอกให้ทุกคน

ตระหนัก ก็คือภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ที่กลายเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ ได้ในระยะยาว

“หลายๆ คนอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ซึ่งภาวะนี้พบได้บ่อยในเพศชาย อาการที่ จะพบร่วมก็คืออาการกรน ตื่นมากกลางดึก ไอ ลมชัก ขณะที่นอน เข้าห้องน้ำบ่อย ตื่นมาไม่ค่อยรู้สึกสดชื่น ความจำระยะยาวลดลงพวกนี้เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ส่วนหนึ่งก็มาจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น อายุที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งโครงของใบหน้า เช่น ลิ้นไก่ยาว เพดานปากสูง ลิ้นโต คางเล็ก จมูกคด หรือมีติ่งในจมูก พวกนี้ก็จะทำให้มีโอกาสหยุดหายใจขณะนอนหลับ ซึ่งมันจะมีอาการกรนร่วมด้วย แล้วถ้าปล่อยไว้ไม่ทำการรักษา ผลระยะยาวจะเยอะมาก นอกจากจะทำให้เพลีย จะนำไปสู่ความดันสูง เบาหวาน กรดไหลย้อน เส้นเลือดในหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองมีปัญหาก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง อีกเยอะ”

“การไปพบกับ
ประชาชนที่สวนลุมฯ
ทำให้เรารู้สึกว่าคนไทย
รักและใส่ใจสุขภาพ
แต่ทุกคนจะเน้น
ไปที่เรื่องการกิน
การออกกำลังกาย
แต่เรื่องของการนอน
ยังไม่ค่อยมีใครให้
ความสำคัญ”

มะเร็งเต้านม รู้ก่อน มีสิทธิ์หายก่อน

แพทย์หญิงกนกนิตย์ ลิ้มวิภาวณิชต์
โรงพยาบาลวัฒโนสถ

มะเร็งเต้านม โรคร้ายที่คร่าชีวิตผู้หญิงไทยเป็นอันดับต้นๆ ซึ่งการตรวจเต้านมเพื่อค้นหาความผิดปกติตั้งแต่เนิ่นๆ ก็คือการป้องกันโรคนี้อย่างดีที่สุดในผู้หญิง เหมือนอย่างที่คุณหมอกนกนิตย์ ได้นำความรู้เหล่านี้ไปเผยแพร่ให้กับประชาชนที่มาใช้บริการที่สวนลุมพินีนั่นเอง

“หมอเคยออกไปให้ความรู้กับประชาชนที่สวนลุมฯ 3 ครั้ง ก็ไปพูดเรื่องมะเร็งเต้านม ซึ่งมะเร็งเต้านมนั้นเป็นมะเร็งที่พบบ่อยในผู้หญิง คู่คี่มากับมะเร็งปากมดลูกแล้วเดี๋ยวนี้พบในผู้หญิงที่อายุน้อยลงเรื่อยๆ โดยสมัยก่อนจะพบในผู้หญิงอายุเยอะ เช่น มากกว่า 50 ปีขึ้นไป หรือในวัยหมดประจำเดือนแล้ว การที่หมอไปพูดก็เพื่อให้คนทั่วไปตระหนักว่าควรจะต้องไปตรวจตั้งแต่ระยะเริ่ม เนื่องจากเราอยู่ในระยะเริ่มต้น

เราตรวจพบเร็วก็มีโอกาสรักษาหาย แต่ถ้าตรวจเจอในระยะท้ายๆ ก็รักษายาก ได้หายาก ก็แปลว่ารู้ก่อน วินิจฉัยได้เร็วกว่า ทำการรักษาได้ดีกว่า ก็จะหายเร็วกว่า”

ด้วยสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปของสวนลุมพินี จึงทำให้คุณหมอได้เปลี่ยนบรรยากาศในการทำงาน แล้วก็ได้ถ่ายทอดความรู้ เพื่อสร้างความตระหนักให้กับคนที่มาฟัง

“การย้ายตัวเองจากโรงพยาบาลไปสวนลุมฯ นั้น ให้ความรู้สึกต่างกันมากเลย อย่างในโรงพยาบาลส่วนใหญ่ก็จะเป็นคนไข้ที่มีปัญหาแล้ว บางคนมาตรวจสุขภาพก็เจอว่าเป็นมะเร็ง ส่วนคนที่สวนลุมฯ เขาเป็นคนที่ไม่ได้ป่วย การที่เราไปพูดก็เพื่อให้เขารู้ว่าถึงแม้ว่าเขาจะสุขภาพดี แต่เขาก็ควรมาตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เราก็แนะนำว่าอย่างน้อยก็ตรวจเต้านมด้วยตัวเองก็ได้ ถ้าคลำแล้วเจอก้อนก็ให้มาพบแพทย์ได้เลย หรือการตรวจด้วยแมมโมแกรมกับอัลตราซาวด์ก็ควรจะทำในอายุที่เร็วขึ้น ลัก 35-40 ปีก็มาตรวจได้แล้ว”

การออกไปพบปะประชาชนซึ่งเป็นงานที่เพิ่มจากการตรวจรักษาคนไข้ที่โรงพยาบาล อาจเป็นการเพิ่มภาระงานที่หนักอยู่แล้วของบุคลากรทางการแพทย์ แต่คุณหมอบอกอย่างหนักแน่นว่าไม่ได้เป็นสิ่งที่หนักหนาเลยถ้าเทียบกับผลที่ได้รับ

“การที่เราเพิ่มงานอีกนิด จากที่ทำงานในโรงพยาบาล หมอก็ไม่คิดว่ามันหนักหนาอะไรนะ ถ้าการที่หม่ออกไปพูดข้างนอกแล้วทำให้คนหนึ่งคนในจำนวนเป็นร้อยๆ คน หรือเป็นพันคนที่มาวิ่ง แล้วเขาตระหนัก แล้วมาตรวจสุขภาพ แล้วเขาบังเอิญตรวจเจอในระยะเริ่มต้น แล้วมีโอกาหาย หมอก็รู้สึกว่ามันคุ้มค่ามากๆ ไม่เสียเวลาเลย”

“การที่เราไปพูดก็เพื่อให้เขารู้ว่าถึงแม้ว่าเขาจะสุขภาพดี แต่เขาก็ควรมาตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ”



มิตรภาพที่ไม่เปลี่ยนแปลง

วณิชา มีศิริ

หัวหน้าพยาบาล ศูนย์ผิวหนังและความงามกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ

“ทำงานโรงพยาบาลกรุงเทพมาประมาณ 26 ปีแล้วค่ะ ตอนสมัยที่มาออกหน่วยนี้ก็สัก 10 กว่าปีที่แล้ว ถือว่าเป็นรุ่นบุกเบิกพอสมควร ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นนโยบายที่มาจากผู้บริหารระดับสูง ที่จะให้ทีมงานทางด้านสาธารณสุขมาให้บริการกับผู้ที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ และให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ก็จะมีบริการวัดความดัน รวมถึงการตอบคำถามทางด้านสุขภาพต่างๆ ที่ไม่ว่าใครเจ็บป่วยด้วยโรคอะไรก็สามารถแวะมาถามเราได้ เราก็จะแนะนำให้เบื้องต้นก่อน แล้วแนะนำให้เขาไปพบแพทย์”

คุณวณิชยารุ่นทุกคนนี้ภาพไปถึงบรรยากาศเก่าๆ ที่เคยมาออกให้บริการกับประชาชนที่สวนลุมพินี ซึ่งเธอก็เป็นคนหนึ่งที่ทำงานที่โรงพยาบาลกรุงเทพมาอย่างยาวนาน

“คือเราก็อยากแนะนำสิ่งดีๆ ให้กับเขา อย่างสมัยก่อนสวนลุมฯ จะมีผู้สูงอายุเยอะมาก แต่เดี๋ยวนี้ก็จะสังเกตเห็นว่ามีคนอายุน้อยลงมาใช้บริการ เห็นว่าเทรนด์การออกกำลังกายเปลี่ยนไปเยอะ บางคนเขาเป็นเกี่ยวกับความดัน เขาก็จะมาวัดต่อนก่อนออกกำลังกาย และหลังออกกำลังกาย เพื่อดูว่าตัวเองความดันเท่าไร มีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร มาติดตามผลสุขภาพตัวเอง นอกจากการวัดความดันแล้ว เราก็มีกิจกรรมอื่น เช่น บริการเจาะเลือดตรวจระดับน้ำตาล มีคุณหมอมารให้ความรู้ในด้านต่างๆ โดยจะหมุนเวียนเปลี่ยนกันมา”

นอกจากบริการที่เธอได้มอบให้กับประชาชนชาวสวนลุมฯ แล้ว มิตรภาพก็คือสิ่งที่เธอได้รับกลับมาด้วยเช่นกัน

“คนที่มาตรวจสุขภาพกับเรา ประจำก็มีเยอะค่ะ บางคนไม่ได้แค่มาวัดความดัน แต่เขาเอานมมาฝาก แวะมาทักทายพูดคุยกับเรา เหมือนเป็นคนในครอบครัวไปแล้ว อย่างพยาบาลเองก็ต้องผลัดเวรกันมา ไม่ได้มาบ่อยมาก แต่พอเรากลับมาเจอ คนที่นี่เขาก็จำเราได้ เราก็จำเขาได้ ถามเราว่าทำไมหายไปนาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่นี่ ซึ่งมักจะเป็นคนอารมณ์ดี เวลาที่เราคุยกับเขา เราไม่ได้ให้แค่ความรู้เรื่องสุขภาพอย่างเดียว เขายังให้ข้อคิดในเรื่องอื่นๆ กับเรา”

“คนที่มาตรวจสุขภาพกับเราประจำ
ก็มีเยอะค่ะ บางคน
ไม่ได้แค่มาวัดความดัน แต่เขาเอานมมาฝาก แวะมาทักทายพูดคุยกับเรา
เหมือนเป็นคนในครอบครัวไปแล้ว”



กระดุกสันหลัง เพื่อนแท้ที่ต้องดูแล

รณกานต์ วิบูลย์พันธุ์

หัวหน้าพยาบาล สถาบันโรคกระดุกสันหลังกรุงเทพ
โรงพยาบาลกรุงเทพ

“เวลาเราอยู่โรงพยาบาล เราอยู่กับคนป่วย เราก็ต้องดูแลเขาหลายอย่าง แต่เวลาไปสวนลุมฯ ก็เป็นอีกแบบ คนที่นั่นเขาจะสนใจ จะเข้ามาหา มาถาม เราก็สนุกกับการอธิบาย เราไปเล่าเรื่องกระดุกสันหลัง พอเขาสนใจเรื่องอื่นด้วย เราก็ไปเรื่องอื่นต่อแล้วที่สนุกก็เพราะเราไปสอนเขาออกกำลังกาย มีท่าทางสำหรับยืดตัว อย่างเวลาเราอยู่โรงพยาบาล เราจะทำท่าบางท่าไม่ได้เนื่องจากคนไข้เราป่วย เราก็ทำได้แค่สอน หรืออธิบายตามภาพ แต่ที่สวนลุมฯ เราได้ทำจริง เวลาไปเราก็ไปช่วยวัดความดัน ไปให้ความรู้เรื่องการดูแลกระดุกสันหลัง ไปกันเป็นทีม มีเกมให้เล่น”

ด้วยการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลกระดุกสันหลังโดยตรง เธอจึงพบกับคนไข้ที่ป่วยด้วยอาการเหล่านี้เพิ่มขึ้นทุกปี

“กระดุกสันหลังเป็นกระดูกสำคัญที่ทุกคนลืม เพราะเรามองไม่เห็น การดูแลตัวเองไม่ต้องมองไปไหนไกลเลย ชีวิตประจำวันของคนสมัยนี้กลายเป็นสังคมก้มหน้า เดี๋ยวนี้อายุของคนไข้ที่มีปัญหาเรื่องกระดุกสันหลังก็ต่ำลง เมื่อก่อนจะประมาณสามสิบปีขึ้นไป เดี๋ยวนี้อายุสิบกว่า ยี่สิบกว่าก็เป็นกันแล้ว จากการที่คนเราไม่ค่อยยืดกล้ามเนื้อ ไม่ค่อยออกกำลังกาย ขับรถนานๆ พวกนี้มีผลหมด เวลาขับรถทางไกล 1-2 ชั่วโมงก็ต้องแวะพัก หรือนั่งรถที่กระแทกมากๆ ก็ทำให้กระดุกสันหลังปลิ้นได้ เราต้องรู้ท่างานที่ถูกต้อง ทำยืนที่ถูกต้อง บางคนปวดหลังบ่อย ไม่รู้ทำไม จริงๆ แล้วอาจเป็นเพราะทำยืนผิด พอเราสอนคนที่มาสวนลุมฯ เขาก็ อ้อง่ายๆ แบบนี้เอง บางคนแก่แล้วเดินมากก็ปวด เราก็แนะนำให้เขาลองไปเดินในน้ำ เพราะในน้ำมีแรงต้าน”

สำหรับคนเมืองปัจจุบัน การสังเกตตัวเอง และระมัดระวังไม่ให้ใช้ร่างกายแบบผิดๆ ก็คือการป้องกันความผิดปกติของกระดุกสันหลังได้ในพื้นที่ราบ รวมถึงการไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจรักษาอย่างถูกวิธี

“อย่างเวลาเราสอนคนไข้เกี่ยวกับท่ายกที่ถูกต้อง เขาก็จะบ่า ก็คือท่านางสาวไทย ยืนตรงย่อขา ยกของหนักไม่เกิน 5 กิโลฯ อย่างพวกกระเป๋ โดยเฉพาะผู้หญิง อะไรก็ใส่ๆ ไว้ในกระเป๋ สะพายทุกวันคุณก็ปวด บางคนชาปลายมือ เกิดจากกระดุกคอเสื่อม หรืออาการกระดุกสันหลังคด ที่ผู้หญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชาย ซึ่งการซื้อยาแก้ปวดกินเองนั้นก็ไม่ควร เพราะยามันจะมีผลข้างเคียง ก็คือกัดกระเพาะ”



“ที่สนุกก็เพราะ
เราไปสอนเขา
ออกกำลังกาย
มีท่าทางสำหรับยืดตัว
อย่างเวลาเราอยู่
โรงพยาบาลเราจะทำ
ท่าบางท่าไม่ได้”



“คนเราต้องกินเพื่อ
ดำรงชีวิต เพื่อเอา
สารอาหารและพลังงาน
ไปใช้ในร่างกาย ถ้ากิน
มากไปก็อ้วน ถ้ากินน้อยไป
สารอาหารที่ได้รับก็ไม่
เพียงพอ หน้าที่ของเรา
ก็คือให้คำแนะนำเพื่อ
ป้องกันการเกิดโรค”

หวาน เค็ม ทอด ภัยร้ายใกล้ตัว

เอกสิทธิ์ จิตรสุม

นักโภชนาการ โรงพยาบาลกรุงเทพ

“ปกติผมเป็นคนที่ไม่ค่อยเข้าไปออกกำลังกายอยู่แล้ว หรือบางวันก็ไปปั่นจักรยานที่สนามบึงสุวรรณภูมิ เวลาเราได้ไปออกกำลังกายตอนเช้าๆ ก็ทำให้สดชื่น อย่างที่สวนลุมฯ ก็จะมีอาหารการกินขาย จะมีตลาดเล็กๆ อยู่ เวลาเราออกไปให้ความรู้ ได้พบปะผู้คน เขาก็จะมาถามข้อสงสัยต่างๆ เพราะว่าเดี๋ยวนี้ในสื่อโซเชียลมีเดียพวกเฟซบุ๊ก ไลน์ ที่แชร์กันมา ก็จะเป็นข้อมูลที่ผิดๆ ถูกๆ เขาก็จะมาถามว่าอันนี้กินได้ไหม อันนี้เชื่อได้ไหม เราเองก็มีหน้าที่ตอบในสิ่งที่เป็นความจริง คอยให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่า”

เรื่องอาหารการกินถือว่าเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวคนเรามากที่สุด เรื่องหนึ่ง การทำหน้าที่นักโภชนาการของคุณเอกสิทธิ์ จึงต้องคอยให้คำปรึกษาในข้อสงสัยต่างๆ ของผู้ที่มาร่วมกิจกรรม โครงการ “รวมพลคนกรุงสุขภาพดี” ที่สวนลุมพินีอยู่เสมอ

“อย่างเรื่องโรคต่างๆ ก็จะมีมาปรึกษาทั้งเรื่องของเบาหวาน ความดัน เรื่องน้ำหนักตัว แล้วคนไทยส่วนใหญ่เดี๋ยวนี้จะมีปัญหาไปทางการกินหวาน กับกินเค็ม โดยเฉพาะน้ำตาลที่มากับอาหาร เครื่องดื่ม ก็จะทำให้น้ำหนักตัวขึ้น อย่างเครื่องดื่มที่ขายๆ กัน ทั้งน้ำชา กาแฟ จะมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง ก็ต้องระวัง อาจจะเลือกบริโภคผลิตภัณฑ์ที่มีความหวานทดแทนน้ำตาล หรือที่เป็นแบบน้ำตาลต่ำ หวานน้อยก็จะได้ เวลากินอาหาร บางคนจะติดนิสัยปรุงก่อนชิม ก็ต้องชิมก่อน แล้วค่อยคิดว่าจะปรุงไหม”

ก่อนจะจากกัน คุณเอกสิทธิ์ก็ได้ย้ำถึงความสำคัญของการกินอย่างถูกต้อง และข้อควรระวังในการพิจารณาข้อมูลข่าวสารต่างๆ จากโลกออนไลน์

“การกินนั้นก็มีผลต่อร่างกาย 70-80 เปอร์เซ็นต์เลยครับ คนเราต้องกินเพื่อดำรงชีวิต เพื่อเอาสารอาหารและพลังงานไปใช้ในร่างกาย ถ้ากินมากไปก็อ้วน ถ้ากินน้อยไปสารอาหารที่ได้รับก็ไม่เพียงพอ หน้าที่ของเราก็คือให้คำแนะนำเพื่อป้องกันการเกิดโรค ส่วนข้อมูลที่ส่งต่อๆ กันมาทางโซเชียลมีเดีย เรื่องของอาหารการกินที่ช่วยรักษาโรค ให้ตระหนักไว้ก่อนเลยว่าข้อมูลเหล่านี้ไม่จริง จนกว่าจะหาข้อมูลมายืนยันได้ ง่ายที่สุดก็คือถามจากผู้เชี่ยวชาญตามโรงพยาบาล หาข้อมูลจากงานวิจัย แต่ถ้าเป็นโฆษณาขายของก็ต้องระวังไว้ก่อน เพราะเขาอยากขายของ ควรจะติดตามข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญมากกว่า หรือเอาผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมาให้หมอดูก็ได้”

กินยาแต่พอดี ชีวิตจะปลอดภัย

ภัณฑนาพร สุนทรสุริ์

เภสัชกร โรงพยาบาลกรุงเทพ

“เรามีโอกาสไปให้ความรู้ประชาชนที่สวนลุมฯ ในฐานะของทีมสหวิชาชีพ การได้ออกไปข้างนอกก็ทำให้เรารู้สึกดี ได้ออกไปเจอกับคนอีกกลุ่ม ซึ่งอาจจะเป็นผู้ที่เคยใช้บริการของโรงพยาบาลกรุงเทพ และคนที่ไม่เคยใช้บริการของเรา ไม่รู้จักเรามาก่อน เราก็ได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ อย่างเราเป็นเภสัชกร ก็จะให้ความรู้เรื่องยาเป็นหลัก เวลาไปที่สวนลุมช่วงเช้า ก็จะเจอกับผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ เป็นอาการงอมาที่มาก่ออาการกำลังกาย เวลาเราไปให้ความรู้ เราก็จะไปพูดบนเวทีสั้นๆ แล้วพอลงมาก็จะมีคนมาถามคำถามเกี่ยวกับยาที่เขาใช้อยู่ว่าโอเคไหม ต้องกินต่อเนื่องนานแค่ไหน ต้องระมัดระวังอะไรบ้าง”

สิ่งที่ควรตระหนักในการใช้ยา คุณภัณฑนาพรอยากจะบอกกับประชาชนทั่วไปให้ระมัดระวังก็คือ

“ปัญหาของการใช้ยาที่เราเคยเจอมาก็อย่างเช่น บางคนเวลาไม่สบายแต่ไม่อยากใช้ยาเลย การทำแบบนี้มันทำให้อาการแย่ลง บางคนคิดว่าการกินยาเยอะทำให้ตับไตพัง เราก็จะอธิบายให้เขาฟังว่าการเจ็บป่วยก็จำเป็นต้องใช้ยาในการรักษา ซึ่งก็เป็นการใช้ยาในระยะเวลาสั้นๆ มีแพทย์ เภสัชกรดูแลอย่างต่อเนื่อง ก็จะปลอดภัย”

ความเจ็บป่วยถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ไม่ใช่เรื่องน่าตกใจ แต่เมื่อเจ็บป่วยแล้ว ก็ควรจะต้องไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอย่างถูกต้อง ซึ่งการรับประทานยาให้ถูกวิธีก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน

“การออกกำลังกายก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง แต่เวลาเกิดการเจ็บป่วย ยิ่งงี้ก็อยากให้มารักษาตัวที่โรงพยาบาล มีการกินยาที่สั่งโดยแพทย์ ถ้ามีข้อสงสัยก็สามารถสอบถามกับเภสัชกรได้ตลอดเวลา อย่างบางคนเป็นโรคประจำตัว ต้องกินยานานๆ อย่างเช่น เบาหวาน ความดัน คนไข้ก็จะเบื่อ สำหรับกรณีอย่างนี้เราจะแนะนำกับคนไข้และญาติว่า โรคพวกนี้ถ้าไม่กินยาสมาเสมอ มันจะทำให้ควบคุมโรคเหล่านี้ไม่ได้ แล้วภัยแฝงที่ซ่อนตัวอยู่ก็จะตามมา ซึ่งอันตรายมาก”

สุดท้ายนี้ เภสัชกรคนเก่งก็ได้ฝากความรู้สึกที่ได้ไปพบกับประชาชนชาวสวนลุมฯ เอาไว้ว่า

“ถ้าได้มีโอกาสไปออกหน่วยที่สวนลุมฯ ก็อยากไปอีก เพราะเราได้ไปแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ ได้ช่วยไขปัญหา ช่วยปลดล็อกความสงสัยของคนที่มาออกกำลังกายที่นั่น รู้สึกภูมิใจนะคะเวลาที่เราสามารถแก้ปัญหาให้เขาได้ ทุกครั้งที่ยิ้มทุกคำขอบคุณจะประทับอยู่ในใจเราเสมอ”

**“รู้สึกภูมิใจนะคะเวลาที่เราสามารถแก้ปัญหาให้เขาได้
ทุกครั้งที่ยิ้ม ทุกคำขอบคุณจะประทับอยู่ในใจเราเสมอ”**





“คนเราเมื่ออายุมากขึ้น
ศักยภาพของร่างกาย
ก็จะลดลง หน้าที่
ของเราก็คือไปช่วย
พัฒนาความสามารถ
ให้เขา ซึ่งศักยภาพ
ตรงนี้ของโรงพยาบาล
กรุงเทพก็มีพร้อม
อยู่แล้ว”

สร้างภูมิคุ้มกัน ให้คนสูงวัย

ณัฐกร อัมใจจิตต์

นักกายภาพบำบัด โรงพยาบาลกรุงเทพ

“เคยไปออกหน่วยที่สวนลุมฯ เหมือนกันค่ะ ไปให้ความรู้ด้านกายภาพบำบัด ซึ่งแนวคิดในการออกไปให้ความรู้นอกโรงพยาบาล โดยเฉพาะที่สวนลุมฯ ซึ่งมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกายเยอะ เราต้องการให้ผู้สูงอายุเขาสามารถดูแลตัวเองได้มากขึ้น โดยเราจะขอเรียกกลุ่มคนเหล่านี้ว่า Active Aging เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ เราก็จะไปหาเขาในฐานะโค้ช เพื่อไปบอกเขาว่าเขาควรส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ อย่างอะไรบ้าง สำหรับผู้สูงอายุเหล่านี้ สิ่งที่เราทำได้คือการไปพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับเขา เพราะว่าคนเราเมื่ออายุมากขึ้น ศักยภาพของร่างกายก็จะลดลง หน้าที่ของเราก็คือไปช่วยพัฒนาความสามารถให้เขา ซึ่งศักยภาพตรงนี้ของโรงพยาบาลกรุงเทพก็มีพร้อมอยู่แล้ว เราก็เพียงแค่ย้ายจากในโรงพยาบาลไปยังชุมชนสวนลุมฯ”

ในฐานะนักกายภาพบำบัด การไปพบกับประชาชนที่สวนลุมฯ นี้ ก็หมายถึงการนำความรู้มอบให้กับกลุ่มเป้าหมายก็คือกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการหกล้มมากที่สุด

“เวลาเจอผู้สูงอายุ เขาก็เข้ามาถามว่าจะดูแลตัวเองยังไง ต้องออกกำลังกายแบบไหน ถึงแม้ว่าเขาจะยังสามารถทำกิจกรรมได้ มาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ ได้ แต่กำลังกล้ามเนื้อเขาก็ไม่เหมือนเดิม ดังนั้นความเสี่ยงของเขาที่เรามองเห็นก็คือ ความเสี่ยงต่อการล้ม สภาพแวดล้อมเดิมๆ ที่เคยอยู่ที่บ้านมันอาจจะไม่เหมาะสมแล้ว เราก็จะเข้าไปสอนให้เขาตระหนักว่าจะดูแลตัวเอง

อย่างไรไม่ให้ล้ม เราก็มีการจำลองเหตุการณ์ให้เขานึกภาพออกว่าจะเป็นอย่างไร พูดง่ายๆ ก็เหมือนกับเราไปสร้างภูมิคุ้มกันให้เขา ภูมิคุ้มกันในที่นี้ก็หมายถึงว่า ในสถานการณ์ไหนมันจะทำให้ความเสี่ยงต่อการล้มเกิดขึ้น เพราะถ้าล้มแล้วคือเจ็บยาวเลย”

ถึงแม้ว่าเธอจะทำงานในโรงพยาบาลเป็นประจำ แต่การได้ออกไปพบปะกับกลุ่มคนออกกำลังกายที่สวนลุมฯ เธอก็มองว่าเป็นงานที่เป็นประโยชน์อย่างมากด้วยเช่นกัน

“การที่โรงพยาบาลได้ออกไปให้ความรู้ มีบริการตรวจสุขภาพ ก็ถือว่าเป็นเรื่องดีมาก เพราะว่าถ้าเราไม่รู้ว่าคุณภาพตัวเองเป็นอย่างไร เราก็จะไม่รู้ว่าจะต้องดูแลตัวเองอย่างไร พอเราทราบว่าตัวเองมีสุขภาพอย่างไร พยาบาลและคุณหมอก็จะให้คำแนะนำได้ถูกต้อง”

สติบอกความรู้ กู้ชีพยามฉุกเฉิน

ทัศนวรรณ กมลศักดิ์พิทักษ์

พยาบาลแผนกฉุกเฉิน โรงพยาบาลกรุงเทพ

“การที่ทางโรงพยาบาลออกไปตรวจสุขภาพและให้ความรู้กับประชาชนที่สวนลุมฯ ไม่ใช่แค่เป็นการไปสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า แต่เราต้องการทำประโยชน์ให้กับประชาชนทั่วไปที่ยังขาดความรู้ในเรื่องของการปฐมพยาบาลเบื้องต้น แล้วก็การปั๊มหัวใจกู้ชีพ ซึ่งแพทย์กับพยาบาลสามารถทำได้อยู่แล้ว แต่เวลาที่เกิดเหตุฉุกเฉิน ส่วนใหญ่คนที่พบเห็นก็จะเป็นบุคคลทั่วไป ถ้าเขามีความรู้ในเรื่องของการประเมินเบื้องต้น การขอความช่วยเหลือ การใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ และการปั๊มหัวใจด้วยมือเปล่า ก็จะเป็นการช่วยฟื้นคืนชีพที่จะทำได้ตั้งแต่แรกโดยไม่ต้องรอทีมแพทย์กับพยาบาล”

จากประสบการณ์การเป็นพยาบาลแผนกฉุกเฉินมายี่สิบกว่าปี ทำให้คุณทัศนวรรณกลายเป็นวิทยากรที่ให้ความรู้ด้านการกู้ชีพฉุกเฉินมีอึ้งมั่งคนหนึ่ง

“เราเน้นการให้ความรู้ที่ทำให้ประชาชนทั่วไปเข้าใจได้ง่ายแล้วนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง นอกจากนี้เขาก็ได้ความสนุกสนานด้วย เราพยายามทำให้เขาเข้าใจว่าการปฐมพยาบาลนั้นเป็นเรื่องง่าย หากเกิดเหตุไม่คาดฝัน ก็สามารถช่วยเหลือคนอื่นได้ หลักๆ ๓ อย่าง ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้นก็คือ ต้องประเมินสถานการณ์ก่อนว่าปลอดภัยพอที่จะเข้าไปช่วยไหม หากประเมินแล้วว่าผู้ป่วยหมดสติ ไม่หายใจ เราจะต้องขอความช่วยเหลือก่อน โดยเรียกรถพยาบาลที่เบอร์ 1669 ถ้าคนไข้หมดสติ ไม่หายใจ เราจะต้องทำ CPR โดยการใช้มือปั๊มหัวใจ เพื่อให้เลือดออกไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ยิ่งถ้ามีคนใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติเป็น แล้วมีเครื่องอยู่ใกล้ๆ ก็ยังสามารถช่วยชีวิตคนได้มากขึ้น”

และด้วยความรู้ที่เธอถ่ายทอดไป จึงทำให้บุคลากรที่อยู่ภายในสวนลุมฯ สามารถช่วยชีวิตคนได้อย่างทันทั่วทั้งที่

“ตอนที่เราไปสอนที่สวนลุมฯ เรามีหุ่นจำลองให้คนได้ลองปั๊มหัวใจ เขาก็ทำได้ทาง รพภ. ของสวนลุมฯ ก็ได้เรียนกับเรา เขาก็เคยเจอเหตุการณ์คนหมดสติ ก็รู้เลยว่าเหมือนกับที่เคยเรียนมา เขาก็โทรเรียกรถพยาบาล แล้วก็ปั๊มหัวใจ รถพยาบาลก็พาไปส่งที่โรงพยาบาลจุฬาฯ เพราะว่าใกล้สวนลุมฯ ที่สุด ซึ่งความคาดหวังของเราก็คือ อยากให้ใครก็ได้ที่เป็นประชาชนทั่วไปเข้าใจว่าการช่วยเหลือผู้ป่วยตั้งแต่เริ่มแรก จะทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับคืนสู่ครอบครัวได้อย่างปลอดภัย”

“ความคาดหวัง
ของเราก็คือ
อยากให้ใครก็ได้
ที่เป็นประชาชนทั่วไป
เข้าใจว่าการช่วยเหลือ
ผู้ป่วยตั้งแต่เริ่มแรก
จะทำให้ผู้ป่วยสามารถ
กลับคืนสู่ครอบครัว
ได้อย่างปลอดภัย”



จากชอยศูนย์วิจัย สู่สวนลุมพินี



“อาชีพนี้ทำให้เราได้ช่วยชีวิตคน
แล้วการที่เราได้ไปให้บริการ
นอกสถานที่ก็เป็นเรื่องที่ดี
เพราะเราอาจจะได้ช่วยชีวิตคน
จะแค่คนเดียวก็ถือว่าคุ้มค่าครับ”

ไชยสิทธิ์ ศรีวรรณท์

พนักงานขับรถฉุกเฉิน โรงพยาบาลกรุงเทพ

คุณไชยสิทธิ์เล่าถึงงานที่เขาทำ ทั้งที่แผนกฉุกเฉิน โรงพยาบาลกรุงเทพ และการไปออกให้บริการที่สวนลุมพินี ซึ่งเป็นงานที่เขาภูมิใจมาโดยตลอด

“การทำงานฉุกเฉินเราต้องสแตนด์บายตลอดเวลา เพื่อที่มีคนเรียกเข้ามาเราก็ต้องออกไปได้ทันที ปกติอย่างน้อยเลยก็จะมีวันละหนึ่งครั้ง อย่างวันที่เราไปเข้าเวรที่สวนลุมฯ เราก็ไปช่วยเขาจัดคิว อำนวยความสะดวก เคลสที่เป็นอุบัติเหตุก็มีบ้าง เช่น ร่วงแล้วหกล้ม ศีรษะแตก เป็นลมหมดสติ โดยทาง รพภ. เขาก็จะคุยผ่านทางวิทยุ แล้วให้ รพภ. ตรงจุดใกล้เคียงมาตามเรา เคลสที่หนักก็ต้องการทำ CPR แล้วก็นำส่งโรงพยาบาลจุฬาฯ”

การทำงานในอาชีพนี้ คือสิ่งที่เขาภูมิใจ นี่คือนิสัยที่เขาบอกอย่างชัดเจน

“อาชีพนี้ทำให้เราได้ช่วยชีวิตคน แล้วการที่เราได้ไปให้บริการนอกสถานที่ก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะเราอาจจะได้ช่วยชีวิตคน จะแค่คนเดียวก็ถือว่าคุ้มค่าครับ บรรยากาศที่สวนลุมฯ ก็อบอุ่น ทุกคนก็ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเป็นมิตร การที่โรงพยาบาลกรุงเทพมาทำกิจกรรมนี้ ก็ถือว่าเป็นการคืนกำไรให้สังคม ซึ่งมีไม่กี่โรงพยาบาลที่ทำได้แบบนี้”





“การที่เราได้มาสแตนด์บายที่สวนลุมฯ
มันก็เหมือนกับเราได้ช่วยสังคมไปในตัว
เวลามีคนไข้ มีคนได้รับบาดเจ็บ
เราก็สามารถช่วยเหลือได้”

สยาม ชุ่มอารมณ์

พนักงานขับรถฉุกเฉิน
โรงพยาบาลกรุงเทพ

“การขับรถฉุกเฉิน คือถึงแม้คุณจะขับรถได้ก็ไม่ได้หมายความว่าขับรถฉุกเฉินได้ ต้องมีการอบรมการปฏิบัติเวชกรฉุกเฉิน หรือ EMT-B 110 ชั่วโมง เพื่อที่เราจะสามารถทำงานร่วมกับแพทย์ พยาบาล การเคลื่อนย้าย ต้องทำยังไง เราต้องรู้ เราต้องทำได้ทุกอย่าง”

ด้วยประสบการณ์การขับรถฉุกเฉินมาเป็นสิบปี คุณสยามจึงเต็มใจที่จะไปประจำการเพื่อรองรับเหตุฉุกเฉินที่สวนลุมพินีอย่างสม่ำเสมอ เพราะเขารู้ดีว่าเหตุร้ายนั้นเกิดขึ้นได้เสมอ

“การที่ได้มาสแตนด์บายที่สวนลุมฯ มันก็เหมือนกับเราได้ช่วยสังคมไปในตัว เวลามีคนไข้มีคนได้รับบาดเจ็บ เราก็สามารถช่วยเหลือได้ อย่างที่สวนลุมฯ ก็จะมีทั้งอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ร่วงแล้วล้ม ส่วนมากก็จะเป็นคนแก่ ผู้สูงอายุ เราช่วยดูแลเบื้องต้นแล้วก็พานำส่งโรงพยาบาลใกล้เคียง ก็คือโรงพยาบาลจุฬาฯ ส่วนที่เคยเจอหนักสุดก็จะเกี่ยวกับหัวใจ โดยได้ทำการช่วยเหลือเบื้องต้นและโทรปรึกษาแพทย์ว่าความดันคนไข้เท่านี้จะสามารถเคลื่อนย้ายได้ไหม ซึ่งเคล็ดลับเราพามาโรงพยาบาลกรุงเทพ เพราะเขาเป็นคนไข้ที่มีประวัติกับเราอยู่แล้ว แล้วลูกชายเขามาพอดีก็เลยมียามได้ลิ้น ช่วยละลายลิ้นเลือดได้”

สรสมบุญ ทาญกล้า

เจ้าหน้าที่เคลื่อนย้ายผู้ป่วย โรงพยาบาลกรุงเทพ

“ปกติผมทำงานที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ทำหน้าที่เคลื่อนย้ายผู้ป่วย เวลาที่โรงพยาบาลมีไปออกหน่วยตรวจคนไข้ที่สวนลุมฯ ผมก็ไปช่วยจัดคิว ช่วยอำนวยความสะดวก ถ้ามีผู้ป่วยต้องการความช่วยเหลือ ผมก็ช่วยเคลื่อนย้าย ซึ่งหลักการก็คือ ต้องดูความปลอดภัยของทั้งผู้ป่วยและของตัวเอง เราต้องใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง อย่างปลอดภัย ไม่ให้มีการบาดเจ็บเพิ่มเติม”

คุณสรสมบุญก็ได้บอกอีกด้วยว่าบริการออกตรวจสุขภาพของโรงพยาบาลที่สวนลุมพินี ถือเป็นเรื่องที่ดีมากในสายตาของเขา

“เวลาไปทำงานที่สวนลุมฯ ก็เหมือนกับได้เปลี่ยนบรรยากาศ ก็รู้สึกดี ซึ่งการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายก็ถือเป็นเรื่องสำคัญ การที่โรงพยาบาลมาให้บริการกับคนที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมฯ ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีมากครับ คนที่มาสวนลุมฯ ก็น่าจะเป็นคนรักสุขภาพ เขาก็น่าจะรู้จักตัวเองในระดับหนึ่ง การที่มีพยาบาลคอยบริการชั่งน้ำหนัก วัดความดันให้ ก็น่าจะทำให้เขารู้ข้อมูลของตัวเองได้ละเอียดขึ้น แล้วก็ไปต่อยอดได้อีก”





กิจกรรม SD ปี 2559



มูลนิธิเวชดุสิตฯ

โรงพยาบาลกรุงเทพได้จัดตั้ง มูลนิธิโรงพยาบาลกรุงเทพขึ้นมาเมื่อปี 2527 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออนุเคราะห์ผู้ป่วยยากไร้ ให้มีโอกาสได้รับการรักษาที่ดี ต่อมาในปี 2539 มูลนิธิโรงพยาบาลกรุงเทพได้รับอนุญาตให้เปลี่ยนชื่อเป็น มูลนิธิเวชดุสิต และได้เปลี่ยนแปลงข้อบังคับบางข้อของมูลนิธิเพื่อยกยอขอบเขตการช่วยเหลือให้กว้างขวางครอบคลุมทั่วประเทศ และเป็นพระกรุณาธิคุณต่อมูลนิธิฯ อย่างใหญ่หลวงที่ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ทรงรับมูลนิธิเวชดุสิต ไว้ในพระอุปถัมภ์เมื่อวันที่ 16 เมษายน 2549

มูลนิธิเวชดุสิตฯ ได้ดำเนินโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการช่วยเหลือด้านการแพทย์และสาธารณสุขรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการช่วยเหลือด้านเวชภัณฑ์และเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์แก่สถานพยาบาลต่างจังหวัดที่ได้รับงบประมาณไม่เพียงพอ การสนับสนุนงานวิจัยทางการแพทย์ และสาธารณสุข โครงการช่วยเหลือแก่เด็กอ่อนในสลัม เด็กยากไร้ คนพิการ โครงการ Green Health Care & Share ในการส่งต่ออุปกรณ์ทางการแพทย์มือหนึ่งและมือสองให้แก่ผู้ป่วยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ ซึ่งล่าสุดมูลนิธิเวชดุสิตฯ ได้ริเริ่มโครงการ ‘ความฝันไม่มีวันพิการ’ ขึ้น เพื่อสร้างโอกาสให้น้องๆ ผู้พิการได้เดินตามความฝันอย่างไม่มีข้อจำกัด และยังดำเนินโครงการมาอย่างต่อเนื่อง

บริจาคสิ่งของจำเป็น อุปกรณ์ส่งเสริมการศึกษาให้กับสถานศึกษาและสถานสงเคราะห์เด็ก



Green Health Care & Share

โครงการส่งต่ออุปกรณ์ทางการแพทย์มือหนึ่ง และมือสองให้แก่ผู้ป่วยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทั่วประเทศ เพื่อให้ผู้ป่วยยากไร้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



ตรวจสอบสภาพร่างกาย
และสุขภาพฟัน
ให้กับเด็กด้วยโอกาส
ในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อน
ในสลัม ในพระอุปถัมภ์
สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา
กรมหลวงนราธิวาส
ราชนครินทร์



Unlimited Dreams ความฝันไม่มีวันพิการ เดอะฮีโร่ ปี 2

เพื่อเปิดประตูโอกาสให้น้องผู้พิการสร้าง “ความฝัน” ที่ไม่มีข้อจำกัดเพื่อสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และได้รับการยอมรับ และการมีส่วนร่วมในสังคม

เพราะเรารู้ว่าหากนึกคำว่า “คน” ออกจากคำว่า “พิการ” แล้วทุกคนก็มีความฝันเหมือนกันได้



โครงการเติมฝัน ปันยิ้ม อัมบุญ

เนื่องด้วยทางโรงพยาบาลกรุงเทพ ได้เห็นถึงความสำคัญของเด็กและเยาวชน ซึ่งปัจจุบันยังมีเด็กอีกมากที่ยังขาดแคลนทั้งเรื่องของสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสุขอนามัยที่ดี ทางโรงพยาบาลจึงจัดกิจกรรมเกี่ยวกับสุขลักษณะพื้นฐานให้แก่นักเรียน เช่น มอบชุดปฐมพยาบาล ยาสามัญประจำบ้าน ตลอดจนการให้ความรู้ด้านสุขภาพเบื้องต้นให้แก่คนในชุมชน ซึ่งจะเป็นการสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชน และจะเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ของพนักงานในกลุ่มโรงพยาบาลกรุงเทพให้ได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกัน



รูปแบบของกิจกรรมในโครงการ “เติมฝัน ปันยิ้ม อัมบุญ” แบ่งเป็นกิจกรรมจิตอาสา 3 กิจกรรม คือ 1. กิจกรรมซ่อม (ซ่อมแซมสถานศึกษา) ทาสีตกแต่งห้องเรียนที่ทรุดโทรม ซ่อมแซมอ่างล้างมือและห้องสุขา ปรับปรุงสนามเด็กเล่น 2. กิจกรรมสร้าง (สร้างสุขภาพอนามัย) ปรับปรุงห้องพยาบาล มอบชุดยาพร้อมยาสามัญประจำบ้าน มอบอุปกรณ์กีฬาเสริมสุขภาพให้แก่นักเรียน เพื่อเป็นประโยชน์แก่น้องๆ ในด้านสุขอนามัยที่ดี 3. กิจกรรมเสริม (เสริมความรู้ให้ชุมชน) กิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพเบื้องต้นแก่นักเรียนและคนในชุมชน อาทิ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน การล้างอาหาร การปฐมพยาบาลคนจมน้ำ การรักษาแผลน้ำร้อนลวก การแปรงฟันอย่างถูกวิธี ฯลฯ



โรงเรียนบ้านอ้อกระทุง อำเภอท่าแพงแสน จังหวัดนครปฐม



โรงเรียนบ้านท่าลาว อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี



กิจกรรม เพื่อนบ้านสัมพันธ์

เป็นนโยบายของทางโรงพยาบาล ที่จะมีการจัดกิจกรรมเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรของโรงพยาบาลกับประชาชนที่อาศัยอยู่ในแถบชอยศูนย์วิจัย ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงพยาบาลมานานกว่า 45 ปี โดยทางโรงพยาบาลจะมีการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้กับชาวชุมชน ไม่ว่าจะเป็น การให้ความรู้ทางการแพทย์ การจัดกิจกรรมสันทนาการ หรือการแจกจ่ายจากโรงพยาบาลที่มีความเกี่ยวข้องกับชาวชุมชน เพื่อความเข้าใจอันดีระหว่างโรงพยาบาลและชาวชุมชนชอยศูนย์วิจัยต่อไป



มิถุนายน 2559

นายแพทย์พงศ์กร จินดาวัฒน์ ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการสื่อสาร บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) เป็นประธานเปิดกิจกรรม “ชาวชอยศูนย์วิจัยร่วมใจ สานสัมพันธ์ สู่สุขภาพดีกับโรงพยาบาลกรุงเทพ” เพื่อพบปะสังสรรค์ พร้อมจัดกิจกรรมสานสัมพันธ์ด้วยการทำที่แขวนผ้าเช็ดมือแบบ DIY ตามความชอบของแต่ละบุคคล นอกจากนี้เพื่อนบ้านชอยศูนย์วิจัยกว่า 50 ท่าน ยังได้ฟังเคล็ดลับและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยนักกายภาพบำบัด และนักกิจกรรมบำบัด จากศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูกรุงเทพ รวมถึงรับบริการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ ตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจดัชนีมวลกายด้วยเครื่อง Inbody และฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ โดยทีมพยาบาล และทีม BASEM อีกทั้งยังร่วมพูดคุยและรับฟังคำชี้แจงเรื่องการก่อสร้างอาคารที่กำลังจะเกิดขึ้น





พฤษภาคม 2559

โรงพยาบาลกรุงเทพ เชิญเพื่อนบ้านในซอยศูนย์วิจัย มาร่วมทำกิจกรรมพบปะสังสรรค์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี พร้อมรับฟังและฝึกปฏิบัติ การช่วยเหลือนิเวศฉุกเฉิน (CPR) โดยได้รับเกียรติจากพันตำรวจโทหญิงแจ่มจันทร์ เหลืองสนิท ที่ปรึกษาประธานคณะผู้บริหาร โรงพยาบาลกรุงเทพ มาร่วมเชิญชวนเพื่อนบ้านซอยศูนย์วิจัยกว่า 48 ท่าน รับฟัง และฝึกปฏิบัติ “การช่วยเหลือนิเวศฉุกเฉิน (CPR)” โดยทีมพยาบาล จากศูนย์อุบัติเหตุและฉุกเฉินกรุงเทพ รวมถึงรับบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้นได้แก่ ตรวจวัดความดันโลหิต, ตรวจวัดความหนาแน่นของกระดูก (Bone Dens)







บันทึกจากใจ บริษัท กรุงเทพดุสิต เวชการ จำกัด (มหาชน)

รายงานการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Report) ประจำปี 2559 ฉบับนี้ เรียบเรียงขึ้นด้วยความตั้งใจให้เป็นสื่อกลางถ่ายทอดเจตนารมณ์ของ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) และโรงพยาบาลในเครือฯ ซึ่งมุ่งมั่นก้าวเดินบนเส้นทางแห่งบริการด้านสุขภาพ ด้วยความรับผิดชอบต่อสังคมตลอดช่วงวัยแห่งการเติบโตจนก้าวสู่ปีที่ 45

บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) มีความมุ่งมั่นที่จะประกอบธุรกิจด้วยความเป็นธรรม โปร่งใส ให้บริการที่มีคุณภาพมาตรฐานในระดับสากล และตระหนักมาโดยตลอดว่า เราและสังคมล้วนเกื้อกูลกัน มีอาจจะอยู่ได้โดยลำพังด้วยตนเอง ตลอดระยะเวลากว่า 45 ปี บริษัทมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย เพื่อส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน การแบ่งปันการเรียนรู้ เพื่อเกิดเป็นเครือข่ายสุขภาพที่เข้มแข็งและครอบคลุม

แม้ในช่วงปีที่ผ่านมา ประเทศไทยจะประสบกับมรสุมครั้งยิ่งใหญ่ มีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่เกิดขึ้นกับสังคมและบ้านเมือง แต่เรายังยืนหยัดที่จะดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่จะเกิดประโยชน์กับสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง และครอบคลุมในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม เศรษฐกิจ หรือสิ่งแวดล้อมตลอดไป



รายชื่อคณะทำงาน

1. นายแพทย์พงศ์กร จินดาวัฒนะ
2. คุณศิริพร ศรีสันต์
3. คุณปานฤทัย คงยิ้มละมัย
4. คุณผุสดี ทิศรอด

บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

2 ซอยศูนย์วิจัย 7 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 66-2310-3000 โทรสาร 66-2318-1546
www.bangkokhospital.com
www.bdms.co.th





บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน)

2 ซอยศูนย์วิจัย 7 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 66-2310-3000 โทรสาร 66-2318-1546

www.bangkokhospital.com

www.bdms.co.th