



อนุสรณ์

พิธีพระราชทานเพลิงศพ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ เกตุวราภรณ์ (ท.ช.)

๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๖

ณ สุสานแม่โจ้





ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษ เกตุวราภรณ์ (ท.ช.)

อายุ ๔๕ ปี

ชาติะ ๑๘ เมษายน ๒๕๐๖

มรณะ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๑



(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๔๗๑๕

สำนักพระราชวัง

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๑

พระราชทานเพลิงศพ นายสุเมธ เกตุวรารณ์ ท.ช. ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ ๘
สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ณ สถานบ้านแม่ไร่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๕.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

จิตสว่าง/พิมพ์/วิโร/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นายสุเมธ เกตุวรารณ์
	เพื่อทราบ
	ติดต่อขอรับหีบเพลิงพระราชทานที่กองพระราชพิธี สำนักพระราชวัง
	ไปปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยให้ถามผู้รับรับสั่ง
โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

สำนักในพระมหากษัตริย์คุณ



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทาน
เพลิงศพ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ เกตุวราภรณ์ ซึ่งนับเป็นพระมหากษัตริย์คุณ
ล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงส่งแก่ผู้วายชนม์ และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยฉันทาณวิธีถึงดวงวิญญาณของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ
เกตุวราภรณ์ ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพ คงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นใน
พระมหากษัตริย์คุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้าผู้เป็นน้องชาย บิดามารดา ภรรยา บุตร และญาติ ขอพระราชทาน
พระบรมราชวโรกาสกราบทูลบังคมทูลเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหา
กรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมเป็นสรวทสิริมงคลแก่ข้าพระ
พุทธเจ้า และวงศ์ตระกูลสืบต่อไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้าครอบครัวเกตุวราภรณ์

ประวัติ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ เกตุวรารมณ

ประวัติส่วนตัว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ เกตุวรารมณ เกิดเมื่อวันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ที่บ้าน ห้วยดง ตำบลดอนมูล อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ เป็นบุตรคนโตของผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุกร นางจันท์จุฑา (วรรณ) เกตุวรารมณ มีน้องชาย ๒ คน คือ

๑. นายธิตพิงศ์ (ปี) เกตุวรารมณ ประกอบธุรกิจส่วนตัว
๒. นายสุมิน (ซี) เกตุวรารมณ พนักงานบริษัท

สมรสกับนางสาวลำอาง วงศ์แก้ว เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๐ มีบุตร ๑ คน คือ เด็กชายธนภัทร เกตุวรารมณ อายุ ๘ ปี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนปิ่นสร้อยแยล วิทยาลัย

ประวัติการศึกษา

ระดับอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนปิ่นสร้อยแยล วิทยาลัย

ระดับปวช.และปวส. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตน่าน

ระดับปริญญาตรี สาขาพืชไร่ สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้

ระดับปริญญาโท และปริญญาเอก สาขาพืชสวน Central Luzon State University ประเทศฟิลิปปินส์

ประวัติการทำงาน

เริ่มเข้ารับราชการในตำแหน่งอาจารย์ ระดับ ๕ ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ เจริญก้าวหน้าตามลำดับ จนกระทั่งพ.ศ. ๒๕๔๑ ได้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ ๘ ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

นอกจากดำรงตำแหน่งทางวิชาการแล้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุเมธ เกตุวรารมณ ยังได้รับแต่งตั้ง ให้ทำหน้าที่ทางบริหาร และงานพิเศษอีกหลายตำแหน่ง อาทิ เช่น หัวหน้าสาขาวิชาไม้ผล หัวหน้างานหอพัก กรรมการด้านภูมิทัศน์ และสิ่งแวดล้อมของมหาวิทยาลัย เป็นต้น

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับพระราชทาน

๕ ธันวาคม ๒๕๓๙ ตริตาภรณ์ช้างเผือก (ต.ช.)

๕ ธันวาคม ๒๕๔๑ ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย (ท.ม.)

๕ ธันวาคม ๒๕๔๕ ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธเมษ เกตุวราภรณ์ เริ่มมีอาการป่วยเมื่อคืนวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๑ ประมาร ๕ ทุ่ม โดยมีการปวดศีรษะอย่างแรง อาเจียน ตื่นทรมานทรมาย ภรรยาและอาจารย์ พาวิน พร้อมด้วยญาติๆ ได้นำตัวส่งโรงพยาบาลนครพิงค์ แต่ที่โรงพยาบาลนครพิงค์ไม่มีแพทย์ทางด้านสมอง จึงได้ส่งต่อไปที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ แพทย์ได้นำตัวเข้าห้องฉุกเฉินทันที ตอนนั้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุธเมษ เกตุวราภรณ์ ไม่รู้สึกตัวแล้ว แพทย์ให้นอนดูอาการอยู่ ๒ คืน จนกระทั่งวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๑ แพทย์ได้ผ่าตัดเปิดกะโหลกศีรษะเพื่อรักษาเส้นโลหิตที่แตก ใช้เวลาผ่าตัดอยู่ประมาณ ๖ ชั่วโมง

พอออกจากห้องพักฟื้นนายแพทย์ผู้ผ่าตัดก็แจ้งกับญาติๆ ที่เฝ้าอาการว่า เป็นการผ่าตัดใหญ่ เพราะเส้นโลหิตที่แตกเป็นโลหิตใหญ่ และอยู่ลึกมาก ดังนั้นจึงไม่รับรองว่าอาการจะดีขึ้นหรือไม่ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวของคนไข้

หลังจากออกจากห้องพักฟื้นแพทย์ก็ให้เอาไว้ในห้องฉุกเฉินและพักรักษาตัวอยู่เกือบ ๒๐ วัน แพทย์จึงอนุญาตให้ย้ายไปยังห้องรวมอาคารสุจินโน จนกระทั่งถึงวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ทางญาติได้ย้าย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธเมษ เกตุวราภรณ์ ไปรักษาตัวต่อที่โรงพยาบาลนครพิงค์ พักรักษาตัวอยู่ห้องพิเศษได้เพียง ๕ คืน มีอาการติดเชื้อและมีไข้ตลอดเวลา แพทย์จึงให้ย้ายไปยังอาคารอายุรกรรมชาย ๒ เพื่อแพทย์จะได้ดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดระยะเวลาที่พักรักษาตัวอยู่ทั้งที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ และโรงพยาบาลนครพิงค์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธเมษ เกตุวราภรณ์ ไม่รู้สึกตัวเลย มีแต่อาการตอบสนอง โดยการกระพริบตาและขยับปากเพียงเล็กน้อย จนกระทั่งเย็นวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๑ เริ่มมีอาการทรุดลงโดยความดันโลหิตต่ำมีอาการไข้สูง หายใจไม่สะดวก และเมื่อเวลา ๑๕.๓๐ น. ของวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๑ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธเมษ เกตุวราภรณ์ ก็สิ้นลมหายใจอย่างสงบญาติๆ จึงได้นำศพมาบำเพ็ญกุศลที่วัดแม่ใจ ทั้งนี้ ได้รับความเมตตาจากท่านพระครูโสภณประภากร เจ้าอาวาสวัดแม่ใจ และเจ้าคณะอำเภอสันทราย

กำหนดการพระราชทานเพลิงศพ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมธ เกตุวรภรณ์



วันพุธที่ ๒๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑

เวลา ๒๐.๐๐ น.

พระสงฆ์สวดพระอภิธรรมและแสดงธรรมเทศนา

วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑

เวลา ๑๐.๐๐ น.

พระสงฆ์สวดพระอภิธรรม

เวลา ๑๑.๐๐ น.

ถวายภัตตาหารเพล

เวลา ๑๒.๐๐ น.

รับประทานอาหาร

เวลา ๑๓.๐๐ น.

เคลื่อนศพสู่ฌาปนสถานบ้านแม่โจ้

เวลา ๑๔.๐๐ น.

พิธีกรรมทางศาสนา

- พิจารณาผ้าไตรบังสุกุล (ไตรเปิด) จำนวน ๑ ชุด

- พิจารณาผ้าบังสุกุล จำนวน ๔๖ ชุด

- พิจารณาผ้าไตรบังสุกุล จำนวน ๕ ชุด

- พิจารณาผ้าไตรบังสุกุล (ไตรปิด) จำนวน ๑ ชุด

- ถ่ายภาพเป็นที่ระลึก

- ศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันร่วมร้องเพลงชาติแม่โจ้

- ผู้แทนครอบครัวเกตุวรภรณ์ กล่าวขอบคุณผู้มาร่วมงาน

เวลา ๑๕.๐๐ น.

- ขบวนอัญเชิญหีบเพลิงพระราชทานถึงบริเวณพิธีและอัญเชิญขึ้นสู่เมรุ

- อ่านหมายรับสั่ง สำนักพระราชวัง

- อ่านประวัติโดยย่อ

- อ่านสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

- ประธานในพิธีทอดผ้าไตรมหาบังสุกุล

- พระสงฆ์ทรงสมณะศักดิ์พิจารณาผ้าไตรมหาบังสุกุล ๑ ชุด

- ประธานในพิธีจุดเพลิงพระราชทาน

- พระสงฆ์แยกผู้มีเกียรติขึ้นเคารพศพ (วางดอกไม้ ฐูป เทียน)

คำอาลัย... รองศาสตราจารย์ ดร.เทพ พงษ์พานิช อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้

- จากการเสียชีวิตของ ดร.สุเมธ เกตุวราภรณ์ นับเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอีกครั้งหนึ่งของแม่โจ้ ทั้งในด้านวิชาการ และด้านศิษย์เก่าที่ดีอีกท่านหนึ่ง (แม่โจ้ รุ่น ๔๙)
- พวกเราเรียก ดร.สุเมธ เกตุวราภรณ์ ว่า “อาจารย์เอ” เป็นบุรุษชายคนโตของ ผศ.สุภร เกตุวราภรณ์ อดีตรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้และอาจารย์อาวุโสของแม่โจ้ ซึ่งมีลูกศิษย์หลายรุ่น ที่สอนมา ฉะนั้นเหล่าลูกศิษย์รู้สึกเห็นใจและเข้าใจในความรู้สึกของความเป็นพ่อของ ผศ.สุภร และคุณแม่วรรณี เกตุวราภรณ์ เป็นอย่างดี ขอให้กำลังใจครับ
- อาจารย์เอ เป็นที่รักและสนิทสนมของเหล่าเพื่อนรุ่น ๔๙ เป็นอย่างดี ซึ่งรุ่น ๔๙ นี้ เป็นที่รับรู้โดยทั่วกันในชาวลูกแม่โจ้ว่าเป็นรุ่นที่มีศักยภาพสูงส่ง มีความรักสามัคคีร่วมรุ่นได้อย่างเหนียวแน่น ถือว่าเป็นส่วนสร้างองค์กรมมหาวิทยาลัยแม่โจ้ได้อีกทางหนึ่ง
- ในนามอธิการบดีและเหล่าบุคคลากรของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ทุกผู้ทุกนามและทุกหน่วยงาน ขอคารวะและส่งดวงวิญญาณของอาจารย์เอ จงไปสู่สรวงสวรรค์ และมีความสุขตลอดไป

ด้วยจิตคารวะ

รองศาสตราจารย์ ดร.เทพ พงษ์พานิช (แม่โจ้ ๓๒)
อธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่โจ้

คำอาลัย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ โอสถาปนบุรี คนบดเคี้ยวผลิตรกรรมการเกษตร

ก่อนอื่นในนามของคณะผลิตรกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งที่คณะฯ และมหาวิทยาลัย ได้สูญเสียทรัพยากรบุคคลอันทรงคุณค่าไปท่านหนึ่ง คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษ เกตุวรารมณฺ์ ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำสาขาไม้ผล ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตรกรรมการเกษตร ผศ.ดร.สุเมษ เป็นอาจารย์ที่รับราชการมานานหลายปี ดังนั้นจึงเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า เนื่องจากได้สะสมความรู้และประสบการณ์เอาไว้มาก และได้สร้างบัณฑิตของคณะฯ ออกไปรับใช้สังคมเป็นจำนวนมาก การเสียชีวิตของ ผศ.ดร.สุเมษ จึงยังความเศร้าโศก เสียใจ ให้แก่คณาจารย์ บุคลากรของมหาวิทยาลัย นักศึกษา ตลอดจนศิษย์เก่าของคณะฯ เป็นอย่างมาก และจะได้คงไว้แต่ความทรงจำที่ดีๆ เอาไว้ว่าครั้งหนึ่งคณะฯ เคยมีอาจารย์ที่มีคุณภาพท่านหนึ่ง

ท้ายที่สุดนี้ จึงขอให้ดวงวิญญาณของ ผศ.ดร.สุเมษ ไปสู่สุคติ และประสบแต่สิ่งดีงามในสัมปรายภพด้วยเทอญ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ โอสถาปนบุรี)

คนบดเคี้ยวผลิตรกรรมการเกษตร

คำอาลัย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา เพ็ชรประดับ หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

การจาก แม้จะเป็นเรื่องธรรมดาของวัฏจักรสังสาร แต่การจากไปของ ผศ.ดร. สุเมษ เกตุวรารมณฺ์ เป็นการจากที่เร็วกว่าที่ควรจะเป็นไป นำความโศกเศร้า อาลัยแก่ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และบุคคลใกล้ชิด และยังเป็นการสูญเสียกำลังสำคัญของภาควิชาพืชสวน โดยเฉพาะสาขาไม้ผล ในระยะเวลาที่ทำงานร่วมกันโดยเฉพาะในช่วงที่ ผศ.ดร.สุเมษ เกตุวรารมณฺ์ เป็นหัวหน้าสาขาไม้ผล เป็นที่ประจักษ์ชัดเจนว่าอาจารย์มีแต่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความตั้งใจ และทุ่มเทในการสร้างและพัฒนาพื้นที่ใหม่ในบ้านโป่งจนอาคารปฏิบัติการใหม่ของสาขาไม้ผลสำเร็จลุล่วงและได้เปิดใช้งานเมื่อไม่นานมานี้ แต่เสียดาวยที่อาจารย์ได้ชื่นชมและใช้งานในระยะเวลาอันสั้นนัก ขาดคราวการไม่สบายอย่างกะทันหันของอาจารย์เป็นเรื่องที่ผู้ใกล้ชิดตกใจและคาดไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นอย่างกะทันหันในวัยที่ยังหนุ่มแน่น ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัว ขอแสดงความอาลัย และเสียดาวยในพลังความคิด การทุ่มเทการทำงาน เพื่อพัฒนาภาควิชาพืชสวน เพื่อมหาวิทยาลัยแม่โจ้ที่รักยิ่ง และเพื่อสร้างอนาคตให้กับลูกศิษย์ อาจารย์ได้กระทำอยู่ตราบนานวาระสุดท้ายของชีวิต ขอให้อาจารย์คลายกังวล และเชื่อได้ว่าจะมีผู้สานต่อเจตนารมณ์ของอาจารย์ในการพัฒนาสาขาไม้ผลต่อไป

ในนามของบุคลากรทุกคนของภาควิชาพืชสวน ขอคุณพระรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลดวงวิญญาณของ ผศ.ดร.สุเมษ เกตุวรารมณฺ์ ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลักขณา เพ็ชรประดับ

หัวหน้าภาควิชาพืชสวน

คำอาลัย... ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรณัฐ เจริญกิจ หัวหน้าสาขาไม้ผล

เช้าวันพุธที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๑ เวลาประมาณ ๑๐ นาฬิกา ขณะที่ดิฉันกำลังเป็นประธานสอบประมวลความรู้นักศึกษาต่างชาติ ระดับบัณฑิตศึกษาศาखाวิชาพืชสวน ณ ห้องประชุมตึกกล้วยไม้ฯ ชั้น ๔ ท่านอาจารย์เรวดี วุฒิจำนงค์ ได้แอบมากวักมือเรียกออกจากห้อง “ต้องมีอะไรเร่งด่วนและจำเป็นจริงๆ” ดิฉันคิดในใจขณะขออนุญาตเดินออกจากห้องสอบไปพบท่าน ไม่อย่างนั้นท่านคงไม่กล้าขัดจังหวะการสอบแบบนี้

“มีใครมีเลือดกรุ๊ปโอ บ้าง เขาบอกว่า อาจารย์สุเมษะ อยู่โรงพยาบาล” ท่านแจ้งกับดิฉัน

“สุเมษะไหนพี่? สุเมษะ เกตุวรารักษ์ นี่นะ” ดิฉันถามย้ำด้วยความรู้สึกที่ว่า ไม่ใช่เรื่องจริงแน่ๆ แต่ท่านพยักหน้านัยนัยว่าเป็น “สุเมษะ” เพื่อนร่วมงานของดิฉันแน่นอน “เส้นเลือดในสมองแตก ตอนนี้อยู่ที่ศรีพัฒน์ เขาต้องเตรียมเลือดสำหรับการผ่าตัด” ท่านย้ำความจริงอีกครั้ง “อาจารย์สุเมษะนี่นะ” ดิฉันรู้สึกเหมือนจะถามย้ำไปอย่างนั้นอีกครั้ง เพราะใจมักแต่ว่า “เมื่อวานยังเจออยู่เลย” นั่นคือเหตุการณ์เมื่อสักสามเดือนที่ผ่านมา

อาจารย์สุเมษะคะ เราทุกคนในสาขาไม้ผลตั้งสติและทำให้ใจหายอมรับความจริงข้อนี้ได้ยากยิ่ง มันรวดเร็วจนเราตั้งตัวไม่ติด ที่สาขาเราไม่เคยได้ยินว่าอาจารย์มีเรื่องปัญหาสุขภาพใดๆ ทั้งสิ้น คุณณงวัย (เจ้าหน้าที่ธุรการ) อาจจะเคยได้ยินอาจารย์บ่นปวดหัวบ้างเป็นบางครั้ง แต่เราหลายคนโดยเฉพาะดิฉันเอง ก็มักใช้คำว่า “ปวดหัว” กันจนติดปาก โดยไม่ได้มีความหมายตามนัยของตัวอักษรจริง ทำให้รู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องร้ายแรงอะไร

ดิฉันมาดำรงตำแหน่งหัวหน้าสาขาไม้ผลต่อจากท่านอาจารย์สุเมษะเมื่อเดือนมิถุนายนปีที่ผ่านมานี้ ด้วยความรู้สึกที่ทว่าเหมือนเป็นคนมาขโมยผลงานของท่าน จึงต้องมานะทำงานหนักมากขึ้น เพื่อไม่ให้ถูกกล่าวหาว่าเป็นต้นเหตุทำให้สาขาไม้พัฒนาอย่างที่เราควรจะเป็น แต่ทุกครั้งที่เราพูดถึงตึกใหม่ที่สวยงาม (อาคารปฏิบัติงานไม้ผล ๒๕ ปี) พร้อมครุภัณฑ์ติดอาคารและระบบน้ำอัตโนมัติในแปลงไม้ผลดังกล่าวรวมพื้นที่ประมาณ ๗๐ ไร่ ดิฉันจะกล่าวกับทุกคนอย่างภาคภูมิใจว่า “สาขาไม้ผลต้องขอบคุณและเป็นหนี้บุญคุณอาจารย์สุเมษะ เพราะนี่คือผลงานที่ท่านได้พยายามผลักดันมาโดยตลอด” แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าผลงานที่น่าภาคภูมิใจนี้ มีโอกาสและเวลาได้รับใช้ท่านน้อยเสียเหลือเกิน ยังจำได้ว่าเราคุยกันนอกรอบหลังจากการประชุมสาขาครั้งหนึ่ง ท่านเตือนว่า “โครงการอ่างเก็บน้ำสำหรับใช้ในฟาร์มต้องผลักดันต่อนะ เพราะถ้าเราไม่มีน้ำเก็บไว้ใช้เองจะลำบากมาก” ตอนนีดิฉันยังไม่รู้เลยว่าจะเริ่มสานงานนี้ต่ออย่างไร แล้วจะมีใครมาช่วยผลักดันให้เป็นจริงขึ้นมาได้

แต่อาจารย์สุเมษะคะ อย่าห่วงกังวลกับอะไรข้างหลังอีกเลย ดิฉันและบุคลากรทุกท่านในสาขานักศึกษา คนงาน รวมถึงศิษย์เก่าทุกท่าน ต่างก็มีความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมที่จะร่วมกันทำงานเพื่อพัฒนาสาขาของเราให้มีความก้าวหน้ายิ่งขึ้นต่อไป ดังคำขวัญที่ว่า “แม่ใจอยู่ได้ด้วยสามัคคี ไม้ผลเรานี้อยู่ด้วยความรักและศรัทธา”

ขออำนาจคุณศุภผลกรรมดีที่เราทุกคนเคยได้ปฏิบัติสะสมกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้ช่วยส่งผลและดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของอาจารย์ได้สถิตอยู่ ณ สรวงสวรรค์ชั้นฟ้า เสดวยทิพย์สุขอยู่ตราบนานเทอม

ด้วยความอาลัยยิ่ง

ผศ. ดร. ธีรณัฐ เจริญกิจ

๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๑

คำอภัยจากศิษย์ไม่พล

ความรู้สึกที่มีอาจจะบรรยายได้หมดของลูกศิษย์มากมายของ
ผศ.ดร.สุเมษ เกตุวรารภรณ์

...ผมรักอาจารย์ครับ อาจารย์เหมือนพ่อคนที่ ๒ ของผม... เมื่อผลจากบ้านมาอยู่ที่แม่ใจ
...หลาย ๆ ครั้งที่ผมเจอปัญหาทั้งปัญหาส่วนตัว และเรื่องการเรียนรู้ เวลาไปหาอาจารย์ที่โรมารู้สึก
อบอุ่นและมีกำลังใจ

“อาจารย์ใจดี และเป็นกันเองกับพวกเรามาก”

...อาจารย์เป็นผู้ที่มุ่งมั่น สอนให้พวกเรารู้จักทำงานหนัก และความอดทน

...อาจารย์ให้กำลังใจลูกศิษย์เสมอ...

...คำพูดของอาจารย์นุ่มนวล รู้สึกได้ถึงความรักและเมตตาที่มีกับพวกเรา

...ผมประทับใจอาจารย์ตอนอาจารย์ไปนิเทศงานขณะผมฝึกงาน เป็นสถานที่ซึ่งไกลมาก แต่
อาจารย์ไปดูแลพวกเรา... ยิ้มและให้กำลังใจผมรักอาจารย์ เอ...

“อาจารย์เก่งมากนะครับ สอนผมให้รู้เรื่องราวมากมายผมยังรับมานิดเดียว... ไม่มีอาจารย์มาให้
อีกแล้ว...จริง ๆ ผมเสียดาย แต่ผมจะตั้งใจเรียนครับอาจารย์”

...อาจารย์เอของผม... มีความเป็นครูมากที่สุด...

...ถึงอาจารย์จะจากไป ความรักและศรัทธาในตัวอาจารย์จะดำรงอยู่ตลอดไป

...ขอดวงวิญญาณของอาจารย์อันเป็นที่รักของพวกเราสู่สวรรค์

.....ฯลฯ.....

ลูกศิษย์ของอาจารย์เอ

คำอาลัย... พ่อ แม่ และน้อง

อาลัยลูกเอ

เช้ามีด ประมาณ ๖.๐๐ น. วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๑ ขณะที่พ่อนอนอยู่ที่ที่พักของสันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย แม่โทรศัพท์บอกพ่อว่าเมื่อคืนที่แล้วเวลาสัก ๕ ทุ่ม เอ มีอาการอาเจียนและชัก ตื่นตื่นทุรนทุราย ต้อยและอาจารย์พาวิณ พร้อมครอบครัวได้พาเอส่งโรงพยาบาลนครพิงค์ แต่ไม่มีแพทย์ทางสมอง จึงได้นำส่งโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ แพทย์นำเอเข้าห้องฉุกเฉินทันที พ่อก็ได้แต่ภาวนาว่าขออย่าให้เป็นอะไรไปมากเลย ตกเย็นพอลกลับจากกรุงเทพฯ ก็แวะเยี่ยมเอที่โรงพยาบาลทันที พ่อเห็นสภาพของเอขณะนั้นพ่อทราบทันทีว่าอาการของเอ หนักมาก

เอต้องนอนไม่รู้สีกตัวอยู่ตลอดวันที่ ๓๐ เมษายน เพราะแพทย์ยังไม่แน่ใจว่าจะผ่าตัดหรือไม่ จนกระทั่งบ่ายวันที่ ๑ พฤษภาคม แพทย์จึงได้ผ่าตัดและใช้เวลาในห้องผ่าตัดกว่า ๖ ชั่วโมง เพราะเป็นการผ่าตัดใหญ่ในสมองที่เส้นโลหิตแตก กว่าจะออกจากห้องฟักฟื้นมาได้ก็สามทุ่มกว่า เอต้องนอนในห้องฉุกเฉินกว่าครึ่งเดือนกว่าแพทย์จะย้ายไปรักษาต่อที่ห้องรวมชั้น ๗ อาคารสุจินโน

ตลอดระยะเวลาที่เอนอนไม่รู้สีกตัวที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ แม่ พ่อ และต้อย ไปเฝ้าอยู่ทุกวัน โดยเฉพาะแม่ไม่เคยขาดที่จะเฝ้าลูกเลย

เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๑ แพทย์ได้ให้ย้ายเอมาอยู่ห้องพิเศษโรงพยาบาลนครพิงค์ เพราะที่โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ไม่มีห้องพิเศษ ถึงแม้จะจองไว้กว่าเดือน แต่เอก็อยู่ในห้องพิเศษได้เพียง ๓ คืน เพราะมีอาการไข้ตลอดเวลาแพทย์จึงย้ายเอไปที่อาคารอายุรกรรม ซึ่งเป็นห้องรวม เพื่อแพทย์และพยาบาลจะได้ดูแลอย่างใกล้ชิด แต่อาการของเอก็ไม่ดีขึ้นเลย กลับมีอาการติดเชื้อและมีไข้ตลอดเวลาแพทย์และพยาบาลได้พยายามช่วยเหลืออย่างเต็มที่ จนกระทั่งถึงวันที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๕.๓๐ น. เอก็ต้องจากพ่อแม่ลูกเมียญาติตลอดจนลูกศิษย์มิตรสหาย ในวัยเพียง ๔๕ ปี หลังจากที่ต้องนอนทนทุกข์ทรมานอยู่ถึง ๑๐๘ วัน

พ่อ แม่ เมีย ลูก และญาติต่างรู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้ง โดยเฉพาะพ่อแม่ ซึ่งหวังจะฝากผีฝากไข้ไว้กับลูกที่มีภาระงานทำอย่างมั่นคงและอยู่ใกล้กับพ่อแม่ เพราะน้องๆ ต่างก็อยู่ต่างจังหวัด รู้สึกเสียใจและอาลัยลูกเป็นอย่างมาก แต่เมื่อมาคิดว่าทุกคนที่เกิดมาแล้วต้องตายเหมือนกัน ก็พอดลายความโศกเศร้าได้บ้าง โดยเฉพาะการจัดงานศพของลูกได้รับความอนุเคราะห์จากท่านพระครูโสภณประกาศเจ้าอาวาสวัดแม่ใจ และเจ้าคณะอำเภอสันทราย ที่เมตตาให้ตั้งศพอยู่ที่วัดแม่ใจ ท่านอธิบดีมหาวิทยาลัยแม่ใจ รศ.ดร.เทพ พงษ์พานิช คณาจารย์ บุคลากร ตลอดจนนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่ใจ และญาติมิตรทุกคน เป็นอย่างยิ่ง

ขอให้ลูกเอ จงนอนหลับให้สบาย ไม่ต้องห่วงอะไร สำหรับแต่ ลูกชายของ ลูกเอ ต้อย พ่อแม่จะช่วยกันดูแลให้เติบโตเป็นคนดีในอนาคต และขอให้วิญญาณของลูกเอ จงไปสู่สุคติในสัมปรายภพ

จาก พ่อ - แม่ และน้อง ๆ

คำอาลัย... ภรรยา และลูก

อาลัยรัก

การที่ตั๋ย ได้มีโอกาสเข้าสู่อ้อมอกของแม่ใจ๋ เมื่อปี ๒๕๒๗ ทำให้ตั๋ยพบโอกาสที่ดีในชีวิต หลายประการ ๑. โอกาสในการศึกษาทำให้ตั๋ยมีอาชีพที่มั่นคง ๒. โอกาสได้พบเพื่อนแม่ใจ๋รุ่น ๔๙ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีที่สุด ซึ่งทำให้ตั๋ยพบกัลยาณมิตร สำหรับเอพิเศกว่าเพื่อนทุกคนที่เปิดโอกาสที่จะพัฒนาจากเพื่อนเป็นคนรัก และในปี ๒๕๔๐ ตั๋ยก็ได้รับเกียรติ เลือกดั๋ยเป็นเพื่อนชีวิต เพราะเราเข้าใจกัน พร้อมทั้งสร้างครอบครัวร่วมกัน ทำให้ตั๋ยเรียนรู้บทบาทของการเป็นภรรยา บทบาทของการเป็นแม่ ของน้องเต๋ ซึ่งเป็นหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต ซึ่งตั๋ยพยายามทำดีที่สุด โดยใช้หลักธรรมในการครองชีวิตคู่ “ให้โอกาส และให้อภัยเสมอมา” เพราะตั๋ยกับเอ ไม่ใช่เฉพาะเป็นเพื่อนชีวิตเท่านั้น แต่เราเป็นเพื่อนร่วมรุ่นแม่ใจ๋ ๔๙ ซึ่งเป็นรุ่นที่รักและสามัคคีกันมากที่สุดรุ่นหนึ่ง เพราะเมื่อมีกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยแม่ใจ๋เมื่อใด รุ่นของเรามาจะร่วมกิจกรรมมากที่สุด

เมื่อเอ จากตั๋ยไปสู่ภพใหม่ บทบาทของการเป็นแม่ของน้องเต๋ ก็เพิ่มทวีเป็น ๒ เท่า คือ เป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน ตั๋ยสัญญาว่าจะพยายามทำดีที่สุดในชีวิต เพราะลูกเป็นสิ่งที่ตั๋ยและเอรักมากที่สุดในชีวิต เอไม่ต้องเป็นห่วง ขอให้ดวงจิตของเอ สงบและมีความสุขในภพใหม่ ตั๋ยยังดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ มีโอกาสพบพุทธศาสนาตั๋ยจะหมั่นทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เอเสมอไป

รักและปรารถนาดีเสมอทุกภพชาติ

จาก... ตั๋ย

อาลัยรักพ่อเอ

พ่อเป็นที่รักที่สุดของเต๋ พ่อตามใจได้ทุกอย่าง พ่อรับเต๋ที่โรงเรียนหลังเรียนพิเศษทุกวัน พ่อไม่สบายและจากเต๋ไป ทำให้เต๋ไม่ได้เรียนพิเศษ พ่อขับรถพาเต๋และแม่ไปหาตาและยายที่จังหวัดลพบุรีทุกครั้ง พ่อเป็นคนรักที่สุดของเต๋และแม่ตั๋ย พ่อตายไปทำให้เต๋รู้สึกเสียใจมาก พ่อทำสวนเพื่อเต๋และแม่จะได้สบาย พ่อเป็นหัวหน้าของครอบครัว เลี้ยงดูครอบครัว แต่พ่อสูบบุหรี่มาก เต๋เตือนหลายครั้งแต่พ่อไม่เชื่อ พ่อจึงจากเต๋ไปเร็วเกินไป

เต๋รักพ่อมากที่สุดในกาแลกซี่

จาก... เต๋

คำอาลัย... เพื่อนรุ่น ๔๗

อาลัยเพื่อน... เอ

๗ มิถุนายน ๒๕๒๗ เป็นวันที่พวกเราภาคภูมิใจ และเรียกตัวเองว่า “ลูกแม่โจ้ ๔๗” ในรุ่นของพวกเรามีกันอยู่ ๗๓๕ คน เอ.. เป็นหนึ่งในนั้น เอเรียนสาขาพืชไร่ และที่สำคัญพวกเรา รู้กันว่า เอมีคุณพ่อเป็นอาจารย์แม่โจ้ และมีคุณแม่ทำงานอยู่ในแม่โจ้ด้วย ซึ่งความรู้สึกแรกคือ “ความเป็นลูกอาจารย์ น่าจะประมาณคุณหนู?” แต่ตรงกันข้ามเอเป็นเพื่อนที่ “ติดดิน และน่ารัก” เพราะนอกจากจะเป็นคนสนุกสนานร่าเริง ชอบช่วยเหลือเอก็ยังเป็น ATM ให้กับเพื่อนฝูงได้หยิบยืมเงิน อีกด้วย แค้นันยังไม่พอ บ้านของเอ และข้าวที่บ้านของเอ ยังเป็นที่ซึ่งพวกเราหลายคนได้พึ่งพาในยามที่ขาดแคลน แม้แต่มอเตอร์ไซด์ YAMAHA สีน้ำเงินคันนั้น ก็เป็นพาหนะประจำรุ่น ที่เอมีน้ำใจให้เพื่อนยืมได้ตลอดเวลา... (ทั้งรุ่นมีมอเตอร์ไซด์อยู่ไม่กี่คัน !!?)

คู่แท้ของเอก็เจอกันที่แม่โจ้ “...เอ...เหล...ด้อย...” ตั้งแต่อยู่ปี ๑ คู่นี้รักกันมาก จนเพื่อน อิจฉา ต่างคนต่างช่วยดูแลซึ่งกันและกัน เป็นความรักที่เป็นคู่แท้จริงๆ เพราะไม่ว่าชีวิตของเขาทั้งสองจะต้องเผชิญกับอะไรก็ตาม จะมีคำว่า “เข้าใจและอภัย” ซึ่งกันเสมอ... จนถึงวันสุดท้ายแห่งชีวิต...

เอ คือ Dr. คนแรกของรุ่น ๔๗ เรามีโอกาสที่ดีที่มีความพร้อมด้านครอบครัวมากกว่าเพื่อน ๆ อีกมากมาย และสิ่งหนึ่งที่พวกเราประทับใจ Dr. A ก็คือ เมื่อเขามีคำว่า Dr. นำหน้า เอ... สามารถจะเป็น Dr. อยู่ในแวดวงการศึกษาได้อย่างสง่างาม แต่เมื่ออยู่กับเพื่อน ๆ เอ....ก็ลุยและติดดินเหมือนเดิม....

ไม่น่าเชื่อเลยว่าวันนี้ไม่มีเอ อีกแล้ว..... ตั้งแต่วันแรกที่เอเข้าโรงพยาบาล ชาวการปวยได้กระจายทั่วทั้งประเทศอย่างรวดเร็วด้วยความรักห่วงใยและอาทร สิ่งที่เราช่วยกันคือการภาวนา, ทำบุญ พยายามหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งมวลมาช่วยดูแลเพื่อน...แต่... **ทุกอย่างก็เคลื่อนสู่ความเป็นธรรมชาติ** เอจากเราไปแล้วจริง ๆ.....

พวกเราจะบอกเอว่า “พวกเรารักนายนะ” นายจะอยู่ในความทรงจำของพวกเราตลอดไป พวกเราจะช่วยกันดูแลต่อยกับน้องได้ พร้อมทั้งคุณพ่อ คุณแม่ของเอ ด้วย... หลับให้สบายนะเพื่อน... ไม่ต้องเป็นห่วง สักวันพวกเราก็จะตามนายไปเช่นกัน เกิดชาติหน้าเป็นเพื่อนกันอีกนะเอ...

เพื่อนแม่โจ้ ๔๗

โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

เมื่อหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะใดเสียหาย จะทำให้ อวัยวะนั้นเสียไปทีบบ่อยและเห็นชัด คือสมองและหัวใจ หากหลอดเลือดสมองอุดตันจะมี อาการหน้ามืด เวียนศีรษะ เป็นลม แขนขาไม่มีแรง ถ้าเป็นมากอาจเกิดอัมพาต หมดสติ และตายได้ หัวใจนับเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก เพราะทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทำให้เซลล์ของร่างกายก็จะหยุดทำงานและตายในที่สุด โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจโดยปกติกล้ามเนื้อหัวใจจะมีหลอดเลือดนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยง เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ หากหลอดเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจอุดตันกล้ามเนื้อหัวใจก็จะตายตามในที่สุด



โรคหลอดเลือดสมอง สามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิดใหญ่ๆคือ

(1) ชนิดหลอดเลือดตีบ หรืออุดตัน

สาเหตุนี้พบได้บ่อยและไม่ค่อยมีอันตรายร้ายแรงพบมากในผู้สูงอายุเนื่องจากหลอดเลือดแดงมีการแข็งตัวหรือเสื่อมทำให้มีโอกาสดีตันได้ง่ายขึ้นในผู้ที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือคนที่สูบบุหรี่จัด ทำให้มีการเสื่อมหรือตีบของเส้นเลือดแดงเร็วขึ้น จึงมีโอกาสเกิดโรคได้เร็วขึ้น

(2) ชนิดหลอดเลือดมีก้อนอุดตัน

เกิดจากลิ่มเลือดเล็กๆ ที่อยู่ภายนอกสมองหลุดลอยในกระแสเลือด และไหลไปอุดตันในหลอดเลือดที่อยู่ในสมอง มักพบในผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ เช่น หัวใจรูห์มาติก กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นต้น

(3) ชนิดหลอดเลือด แตก หรือการตกเลือดในสมอง

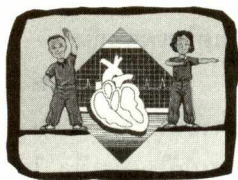
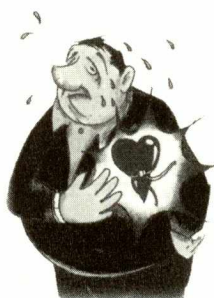
เป็นชนิดที่มีอันตรายร้ายแรงและอาจตายได้ในเวลารวดเร็ว มักมีสาเหตุมาจาก โรคความดันโลหิตสูงอีกสาเหตุหนึ่งที่พบได้น้อย แต่มักเป็นคำถามว่าทำไมคนหนุ่มสาวจึงมีภาวะหลอดเลือดสมองแตก เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นมีความผิดปกติของหลอดเลือดแดงมาแต่กำเนิด เช่นหลอดเลือดแดงโป่งพองโดยกำเนิด หลอดเลือดฝอยผิดปกติแต่กำเนิด ซึ่งมักพบว่าเมื่อคนหนุ่มสาวเหล่านั้นเกิดโรคที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือด เช่น โรคตับแข็ง ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการตกเลือดในสมองได้

โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

อาการแรกที่ต้องระวังถึงโรคหัวใจขาดเลือดคือ อาการเจ็บหน้าอก แต่อาการเจ็บหน้าอกอาจไม่ใช่สาเหตุจากโรคหัวใจก็ได้ ดังนั้นจึงควรไปพบแพทย์ถ้ามีอาการเจ็บหน้าอก เพราะหากช้าอาจแก้ไขไม่ทัน

อาการเจ็บหน้าอกที่เกิดเพราะหัวใจขาดเลือดจะปวดแน่นๆขณะออกกำลังกาย เมื่อมีอาการเครียดหรือตื่นเต้นเพราะขณะที่มีภาวะเหล่านี้หัวใจจะเต้นเร็วกว่าปกติ เมื่อเริ่มมีการขาดเลือดทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้นอาการเจ็บหน้าอกมีหลายลักษณะ อาจเริ่มจากกลางหน้าอก กระจายไปไหล่ คอ แขน โดยเฉพาะแขนซ้ายคล้ายมีของหนักมาทับตรงกลางลิ้นปี่ทำให้หายใจขัดหรือแน่นจุกบริเวณ คอหอยระยะแรก จะเป็นครู่เดียว พอพักหนึ่งก็หายไปไม่เกิน 5 นาที บางคนจึงไม่เฉลียวใจคิดว่าเพราะกินอาหารมากเกินไป อาหารไม่ย่อย ความจริงถ้ามีอาการเจ็บหน้าอกจากความผิดปกติของเส้นเลือดหัวใจ แสดงว่ามีการอุดตันแล้ว เพราะหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง เมื่อระบบการทำงานหัวใจผิดปกติ เช่นเต้นเร็วผิดปกติ หว่ะ ก็สามารถทำให้หัวใจวายเสียชีวิตอย่างเฉียบพลันได้ ดังที่เป็นข่าวคนที่เสียชีวิตขณะขับรถ เล่นเทนนิส แม้แต่กำลังรับประทานอาหาร

การปฐมพยาบาลอย่างง่ายก่อนส่งโรงพยาบาลโดยบีบหัวใจและช่วยหายใจ โดยเป่าปากพร้อมบีบจมูก เพื่อให้ลมเข้าปากแล้วเข้าปอดไปเลย ถ้าคนไข้กัดฟันให้เปลี่ยนมาใช้วิธีปิดปาก และเป่าจมูกแทน ควรช่วยหายใจให้เร็วที่สุด เพราะถ้าหยุดหายใจไป 4 - 6 นาที สมอังกี้ตายแล้ว มียาอมใต้ลิ้นที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับขยายหลอดเลือดหัวใจ ถ้าเคยใช้ยาอยู่แล้ว ควรรีบอมยาใต้ลิ้นทันทีที่มีอาการ



ระดับไขมันในเลือด

โคเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นไขมันชนิดหนึ่งซึ่งจำเป็นสำหรับร่างกายในการสร้างฮอร์โมน และเซลล์ กระแสเลือดจะนำโคเลสเตอรอลไปสู่ส่วนต่างๆ จะทำให้เส้นเลือดตีบแข็ง เกิดภาวะหัวใจขาดเลือด หรืออัมพาตได้ โคเลสเตอรอล แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1.แอลดีแอล โคเลสเตอรอล (LDL Cholesterol) ได้มาจากไขมันอิ่มตัว(จากน้ำมันสัตว์, น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์ม) รวมตัวกันทำหลอดเลือดอุดตัน เลือดเดินไม่สะดวกทำให้หลอดเลือดตัน และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ระดับ LDL ไม่ควรเกิน 130 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

2.เอชดีแอล โคเลสเตอรอล (HDL Cholesterol) ร่างกายสร้างขึ้นมาจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอขัดขวางการสะสมของ LDL เป็นตัวกำจัดโคเลสเตอรอล ออกจากกระแสเลือด ระดับ HDL ควรมากกว่า 40 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ในเพศชาย และมากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ในเพศหญิง

ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เป็นไขมันอีกชนิดหนึ่งที่ได้จากอาหารที่รับประทานและสร้างขึ้นได้ในร่างกาย จะละลายอยู่ในเลือด และถูกขนถ่ายเข้าสู่เนื้อเยื่อต่างๆ บางส่วนถูกสะสมไว้ในเนื้อเยื่อ ไขมันไตรกลีเซอไรด์ที่มีมากในร่างกายมีผลทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจอาจทำให้หลอดเลือดหัวใจขาดเลือด ระบบการทำงานของร่างกายไม่ปกติ พบในคนอ้วน ผู้ที่กินน้ำตาล ต้มสุรา เบียร์ และไขมันอิ่มตัว

จะเห็นได้ว่าปริมาณไขมันในเลือดที่สูงมาก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว ทำให้หลอดเลือดเปราะแตกง่าย การไหลเวียนเลือดไม่ดี ซึ่งเมื่อร่วมกับปัจจัยเสี่ยงดังต่อไปนี้จะทำให้โอกาสเกิดโรคดังกล่าวสูงมาก

ปัจจัยเสี่ยง ได้แก่

1. อายุ เพศชาย อายุมากกว่า 45 ปี
เพศหญิง อายุมากกว่า 55 ปี
2. ประวัติญาติเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจก่อนวัย มีพ่อ หรือพี่น้องผู้ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดก่อนอายุ 55 ปี, แม่ หรือพี่น้องเพศหญิงเป็นโรคหลอดเลือดแดงก่อน 65 ปี
3. สูบบุหรี่เป็นประจำ
4. เป็นโรคความดันโลหิต
5. เป็นโรคเบาหวาน

ระดับไขมันในเลือด

ผลการตรวจ

ค่าปกติ

Cholesterol น้อยกว่า 200 mg/dl

Triglyceride น้อยกว่า 150 mg/dl

ค่าที่เริ่มสูงผิดปกติ

Cholesterol 200 - 239 mg/dl

Triglyceride 150 - 199 mg/dl

ค่าที่สูงผิดปกติ

Cholesterol $\geq$ 240 mg/dl

Triglyceride 200 - 499,

มากกว่า 500 mg/dl สูงมาก

คำแนะนำ

ดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำลายสุขภาพทุกชนิด และตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี

อาจเกิดจากการรับประทานอาหารประเภทไขมันสูง ก่อนวันตรวจ หรือช่วงเวลางดน้ำและอาหารไม่ครบตามกำหนด ผู้ที่มีปริมาณไขมันเริ่มผิดปกติ แต่มีปัจจัยเสี่ยงน้อยกว่า 2 ข้อ และไม่เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ขอแนะนำให้ควบคุมอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานอาหารผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายเป็นประจำ และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

สำหรับผู้ที่มีปริมาณไขมันเริ่มผิดปกติ ร่วมกับเคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ หรือมีปัจจัยเสี่ยงมากกว่า 2 ข้อขึ้นไป ควรมาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม และพิจารณาให้การรักษาต่อไป

แนะนำให้มาพบแพทย์ เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมรวมถึงพิจารณาให้การรักษาทันที

ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาเวลาการออกกำลังกายเพียงพอ ครั้งละ 30 - 45 นาที ทุกวัน, วันเว้นวันอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (ความหนักของการออกกำลังกายที่ได้ผล วัดได้จากการเต้นของหัวใจสูงสุด คำนวณ โดยลดอายุเป็นปีออกจาก 220)
2. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ครบทุกหมู่ ในสัดส่วนและปริมาณที่พอเหมาะงดเครื่องในสัตว์และหนังสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นปรุงในรูปแบบใด ๆ
 - หลีกเลี่ยงหรือรับประทานได้เล็กน้อย เป็นครั้งคราว ได้แก่ อาหารทะเล เช่น กุ้ง, ปู, ปลาหมึก, ไข่แดง เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก, แฮม, แหนม หมูยอ, กุนเชียง
 - หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยการทอด และปรุงด้วยเนยเทียม, เนยขาว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กรดไขมันอิ่มตัวมาก เช่น น้ำมันมะพร้าว, น้ำมันปาล์มซึ่งจะทำให้ไขมันชนิด LDL สูงขึ้นได้
 - รับประทานอาหารได้เป็นประจำ ได้แก่ เนื้อปลาทุกชนิด, ไก่, เป็ด, หมู, เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน รวมทั้งการปรุงอาหารด้วยน้ำมันพืชที่สกัดจากถั่วเหลือง, ข้าวโพด, เมล็ดดอกทานตะวัน, เมล็ดดอกคำฝอย, รำข้าว, มะกอก
 - รับประทานผักปริมาณมากและผลไม้ทุกชนิดเพื่อให้ได้ใยอาหารมากพอ

อาหารจำนวน 100 กรัม ให้ประมาณโคเลสเตอรอลเป็นมิลลิกรัม ดังนี้

ชนิดอาหาร	จำนวน โคเลสเตอรอล	ชนิดอาหาร	จำนวน โคเลสเตอรอล	ชนิดอาหาร	จำนวน โคเลสเตอรอล
เนื้อสัตว์		เนื้อวัว เนื้อล้วน	60	ปลาแซลมอน	86
เนื้อไก่ เนื้อล้วน	60	ตับ	400	ปลาจาระเม็ด	126
ตับ	685-750	ตับอ่อน	376	ปลาดุก	60
เนื้อเป็ด	70-90	ลูกวัว	140	ปลาทูน่า	186
เนื้อหมู เนื้อแดง	60-70	ผ้าขี้ริ้ว	610	ปลาไหลทะเล	186
เนื้อปนมัน	126	เนื้อแพะ เนื้อแกะ	60	ปลาลิ้นหมา	87
น้ำมันหมู	110	เนื้อกระต่าย	60	ปลาหมึกเล็ก	384
ตับ	400	เนื้อนกพิราบ	110	ปลาหมึกใหญ่	1,170
ตับอ่อน	466	ไข่ขาว	0	แมงกะพรุน	24
ไต	350	ไข่ทั้งฟอง	550	ปลิงทะเล	0
กระเพาะ	150	ไข่แดง(ไก่)	2,000	หอยนางรม	230-470
ลำไส้	150	ไข่นกกระทา	3,640	หอยกาบ	180
หัวใจ	400	ไข่ปลา	7,300	หอยแมลงภู่	70
สมอง	3,160	ไข่แดง (เปิด)	1,120	หอยแครง	59
ชีโครง	110	อาหารทะเล		หอยอื่น ๆ	150
แฮม	100	กุ้งเล็ก	125	ประเภทนมเนย	
เบคอน	215	กุ้งใหญ่	250-300	ครีม, มาการีน	3,000
ไส้กรอก	100	ปู	101-164	ไอศกรีม, นมสด	4,024
กุนเชียง	150			เนยเหลว, เนยแข็ง	90-113
				น้ำมันตับปลา	500

ถ้าท่านมีภาวะไขมันโคเลสเตอรอลสูงควรหลีกเลี่ยงอาหาร

ที่มีโคเลสเตอรอลมากกว่า 200 มิลลิกรัม/100 กรัม

ควรรับประทานจำนวนโคเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มิลลิกรัม/วัน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว แขนให้มีการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้นทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือเหนื่อยขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 - 60 นาที แล้วแต่ความเหนื่อยนั้นมากหรือน้อย ถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลา น้อย แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือ มีการเปลี่ยนแปลง ที่ทำให้เกิดความแข็งแรงอดทนของการทำงานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ และส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความต้านทานของการเกิดโรค ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ

สำหรับวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ ได้แก่ การเดินเร็ว จ็อกกิ้ง เต้นรำ การขี่จักรยาน แต่หากมีอาการของโรคอยู่แล้ว หรือมีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง เพื่อให้แน่ใจว่าจะเกิดประโยชน์และไม่มีอันตรายต่อสุขภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ ปอด ทำงานดีขึ้น จะช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต
2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง กระฉับ กระเจิงทำงานได้นาน โดยไม่เหนื่อย
3. ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ข้อเสื่อม และยังทำให้กระดูก ข้อ เอ็นแข็งแรง
4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
5. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น



6. ช่วยชะลอความชราที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ

7. ช่วยใหรูปร่างดีขึ้น และมีความมั่นใจในตัวเอง

วิธีการออกกำลังกาย มีขั้นตอนซึ่งเปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว ระยะการขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกันต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะผ่อนคลายร่างกายตามตาราง

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรฝึกตามขั้นตอน ดังนี้

ลำดับ ที่	ระยะหรือ ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตรา การเต้นของหัวใจ	ระยะ เวลา
1	อบอุ่น ร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ ร่างกายปรับการทำงาน ของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหล เวียนเลือด	เดินเร็ว กายบริหารหรือ การเคลื่อนไหวที่ช้าและ ค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับความอ่อน ตัวของข้อต่อ	ปกติ - 100 ครั้ง ต่อนาที	5 - 10 นาที
2	ฝึกฝนหรือ ช่วงแอโรบิค	เพื่อให้เกิดความอดทน ของปอด หัวใจ และระบบ ไหลเวียนโลหิตหรือฝึกการ ทำงานของหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิค ไทเก็ก ซิ้ง และเล่น กีฬาฯ	120 - 130 ครั้ง ต่อนาที	20 - 60 นาที
3	ผ่อนคลาย ร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของ ร่างกายในช่วงฝึกที่ทำงาน เกินปกติให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดินกายบริหาร หรือ เคลื่อนไหวให้ช้าลงและ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ	100 - ปกติ	5 - 10 นาที

ปัจจุบันได้มีการศึกษาถึงการออกกำลังกายแนวใหม่ เพื่อเป็นการปรับให้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน พบว่าการทำงานที่มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายในบ้าน งานอาชีพ หรืองานอดิเรก ก็สามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้ ควรเป็นการเคลื่อนไหวออกกำลัง ที่ทำให้เกิดความเหนื่อยในระดับปานกลาง (55 - 69% Maximum heart rate) และทำแต่ละครั้งนาน 8 - 10 นาที รวมทั้งวันควรให้ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่หัวใจได้ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินมากขึ้นขณะทำงาน หรือระหว่างเดินทางไปทำงาน การกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ขุดดิน ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

ตัวอย่างกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้เพื่อการพัฒนาสุขภาพ

กิจกรรมงานบ้าน/อาชีพ/อดิเรก	ระยะเวลาที่ควรใช้
1. เช็ดบ้าน	40 - 60 นาที
2. ซักผ้าด้วยมือ	45 - 60 นาที
3. ล้างเช็ด และซักปรด	45 - 60 นาที
4. ทำสวน ขุดดิน	30 - 45 นาที
5. หมุนล้อรถเข็น ขณะนั่งในรถเข็น	30 - 40 นาที
6. คราดหญ้า โกยหญ้า กวาดหญ้า	30 - 40 นาที
7. เดินขึ้นบันได	15 นาที

การฝึกกายบริหารเพื่อผ่อนคลายความตึงของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่ช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตทำงานดีขึ้น ทำให้มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ควรได้มีการฝึกทุกวัน คือก่อนและหลังการตื่นนอนและทุกครั้งที่จะออกกำลังกาย โดยวิธีการฝึก ควรฝึกอย่างช้า ๆ และทำกระทั่งรู้สึกว่าการกล้ามเนื้อการยึดติดอย่างเต็มที่ และนั่งหรือค้างอยู่ในท่านั้น 10 - 20 วินาที แล้วจึงเปลี่ยนท่า

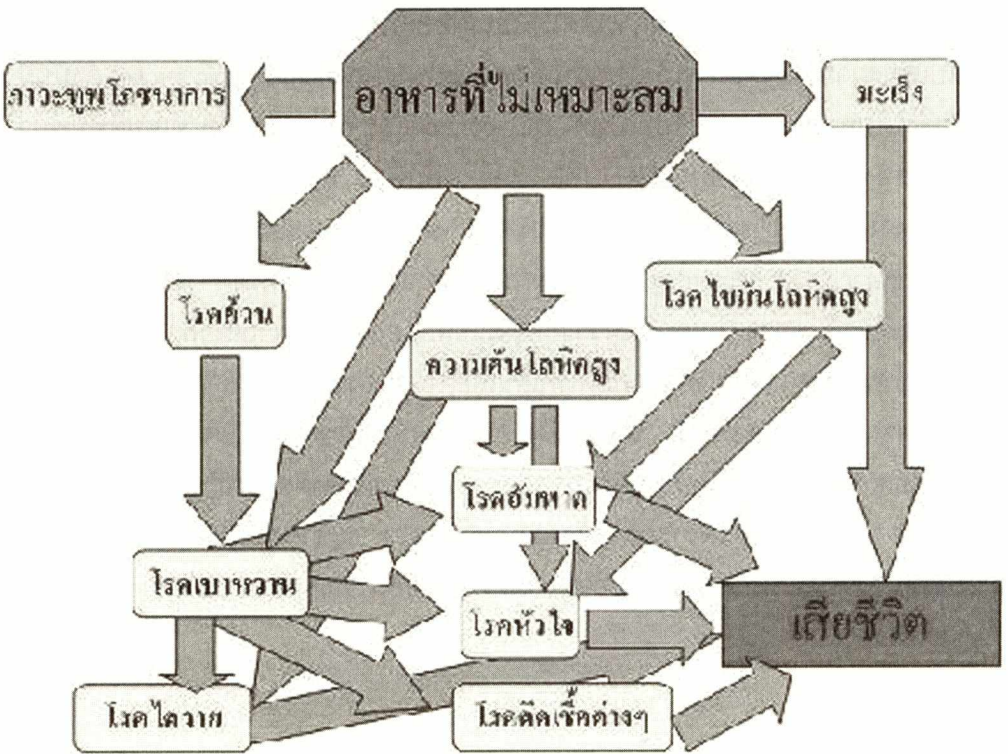
ที่มา: สมุดบันทึกการตรวจสุขภาพประจำปี โรงพยาบาลลำพูน

การดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดเส้นเลือดแตกในสมอง

ข้อมูลนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมและ Meta-analysis โดยอ้างถึงความขัดแย้งของข้อมูลวิจัยเกี่ยวกับผลของการดื่มแอลกอฮอล์ปริมาณเล็กน้อยถึงปานกลางว่า การดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบ (ischemic stroke) ได้ แต่กลับเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองแตก (hemorrhagic stroke) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวบรวมผลงานวิจัยที่เป็นทั้ง case-control และ cohort studies ที่เคยตีพิมพ์มาแล้ว โดยค้นจากฐานข้อมูล MEDLINE ผลการศึกษานี้ พบว่า รายงานวิจัยส่วนมากจะรายงานเป็น total strokes หรือ กลุ่มรวมของ hemorrhagic strokes ที่รวม intracerebral และ subarachnoid hemorrhages ไว้ด้วยกัน ผลการศึกษาวิจัยที่ได้ต่างสนับสนุนไปในทิศทางเดียวกันอย่างเป็นเอกฉันท์ว่า การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก (heavy alcohol drinking) จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองแตก และความเสี่ยงนี้สัมพันธ์กับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม ในคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณปานกลาง แม้ว่าความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบจะลดลง แต่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองแตกกลับเพิ่มขึ้น เพราะผลของแอลกอฮอล์และภาวะขาดสุรากระตุ้นให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็วร่วมกับความผิดปกติของการแข็งตัวของเลือด (coagulation disorders)

ที่มา: Daniel S, Bereezki D. Alcohol as a risk factor for hemorrhagic stroke. Ideggyogy Sz ๒๐๐๔;๕๗:๒๔๗-๕๖.

การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม



ที่มา : พ.ญ. นายศรี สุพรศิลป์ชัย สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

“หนึ่งก้าว...สู่สานฝัน... สู่เมฆ เกตุวราภรณ์”

ลมฝนโชย กระทบใจ ให้สะท้อน
ฟ้าฝนผ่าน กายไป ไซ้ร่องขอ
จะเหนียวรั้ว อย่างไร ไซ้จะรอ
จะอ่อนขอ กาลให้หยุด นุดร่างพลาง
 ไม่อาจสู้ กาลเวลา ที่ทำเปลี่ยน
 แม้ปากเพียร เยื้อยุด สุดจะท่าง
 ดั่งหัวใจ นุดรอยฝัน ให้ดับกลาง
 เหลือเพียงร่าง ให้อาลัย ไว้หนึ่งวัน
เพียงเธอวาง ความผูกพัน วันเก่าเก่า
ที่นานเนา ให่ลางเลือน เคลื่อนความฝัน
สู่แดนแก้ว รัศมี ทินรันดร์
ผู้ผูกพัน สานสวรรค์ อนันต์กาล
 จะไม่โคก.. ไม่ได้ใจ.. ไม่รอขอ
 ไม่ย่อท้อ จะกล้าแกร่ง จะอาจหาญ
 สร้างลัทธิ ที่ร่วมฝัน ให้ตราบนาน
 สักวันผ่าน ฝันที่จริง ล้างที่รอ

จาก : ชมรมศิษย์เก่าแม่ใจ รุ่น ๔๙
ประพันธ์โดย : ลีลาวดี แม่ใจ ๔๙

๑๖/๐๘/๕๑

๑๔.๐๐ น.

