



# 10 Tips of **Faster Writing**

---

**Supot Pongprasobchai, MD**  
Department of Medicine, Siriraj Hospital

# 10 Tips of Faster Writing

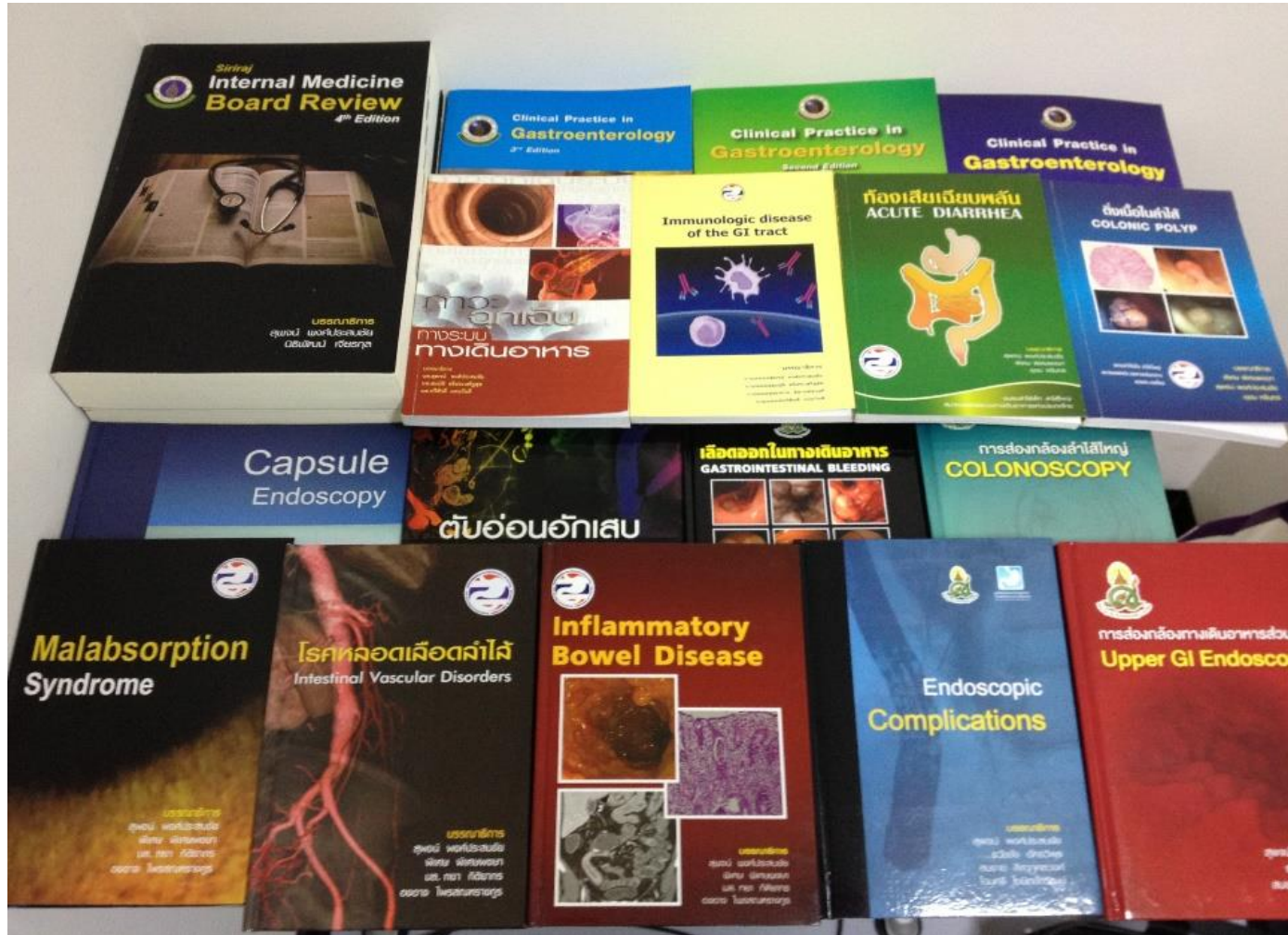
---

1. Make your goal big (and believe)
2. Find your daily golden time
3. Anytime Anywhere
4. Write the outline first
5. Write small piece every day
6. Write the core part you are ready first
7. Use EndNote
8. Concise, Concise, Concise
9. Recognize the 80/20 rule
10. Embrace Wabi Sabi



1

# Make Your Goal Big (and Believe)



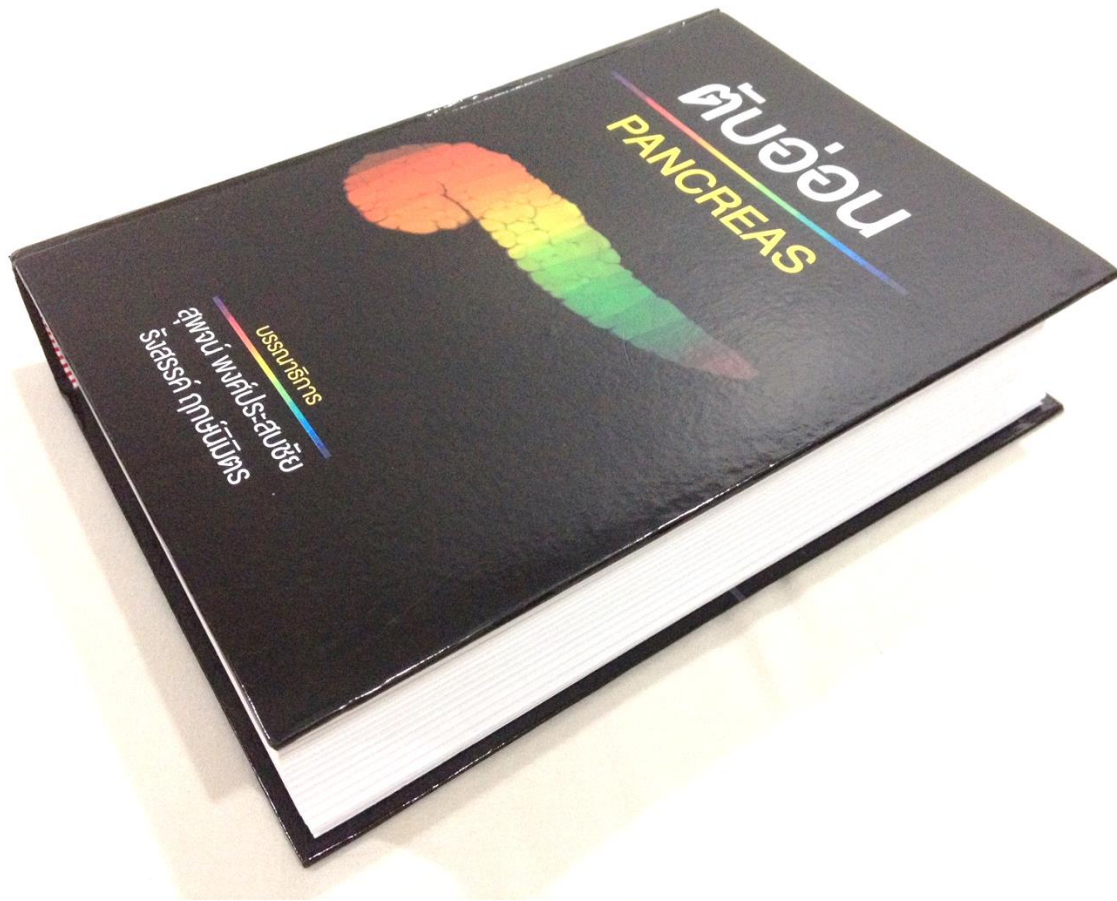
*Do It for  
All Thais!*



1

# Make Your Goal Big (and Believe)

---

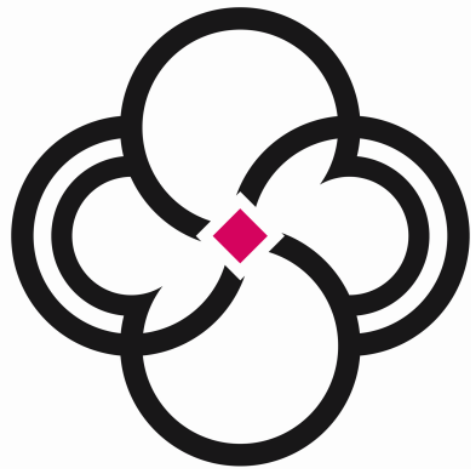


**The Best  
Pancreas Textbook  
in the World!**

1

# Make Your Goal Big (and Believe)

---



IKIGAI

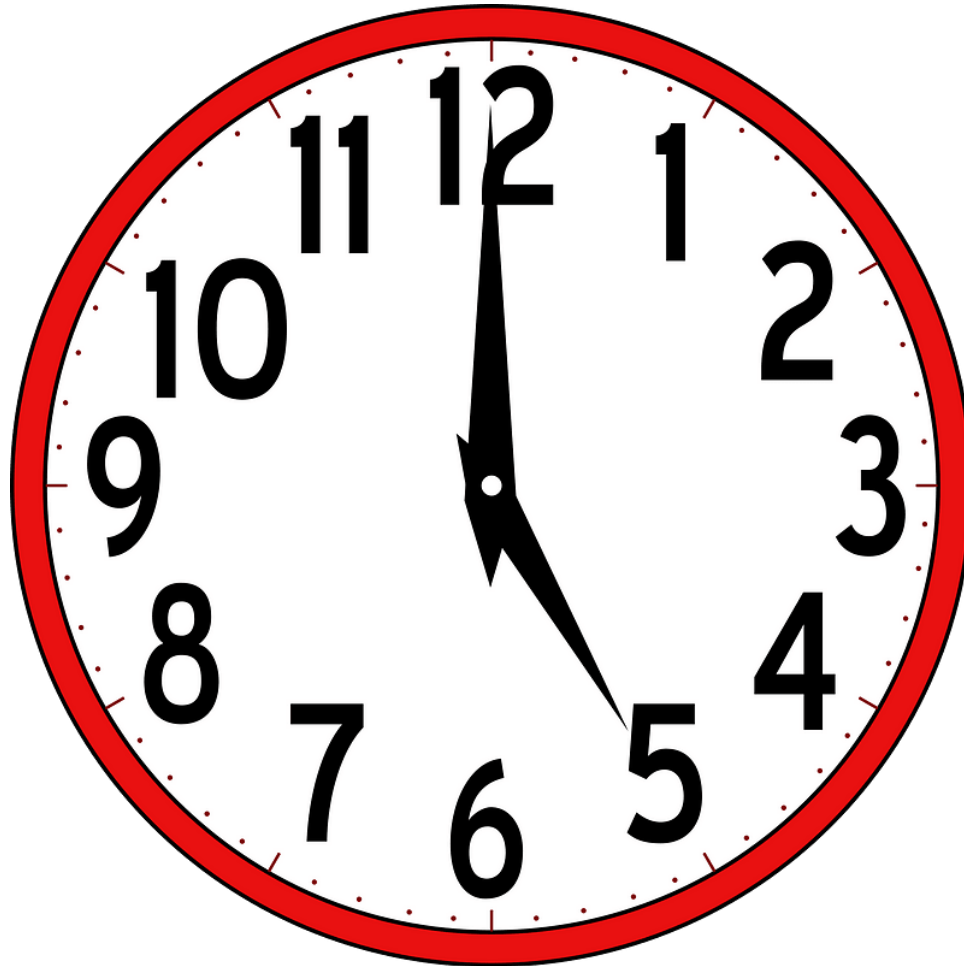
生き甲斐



2

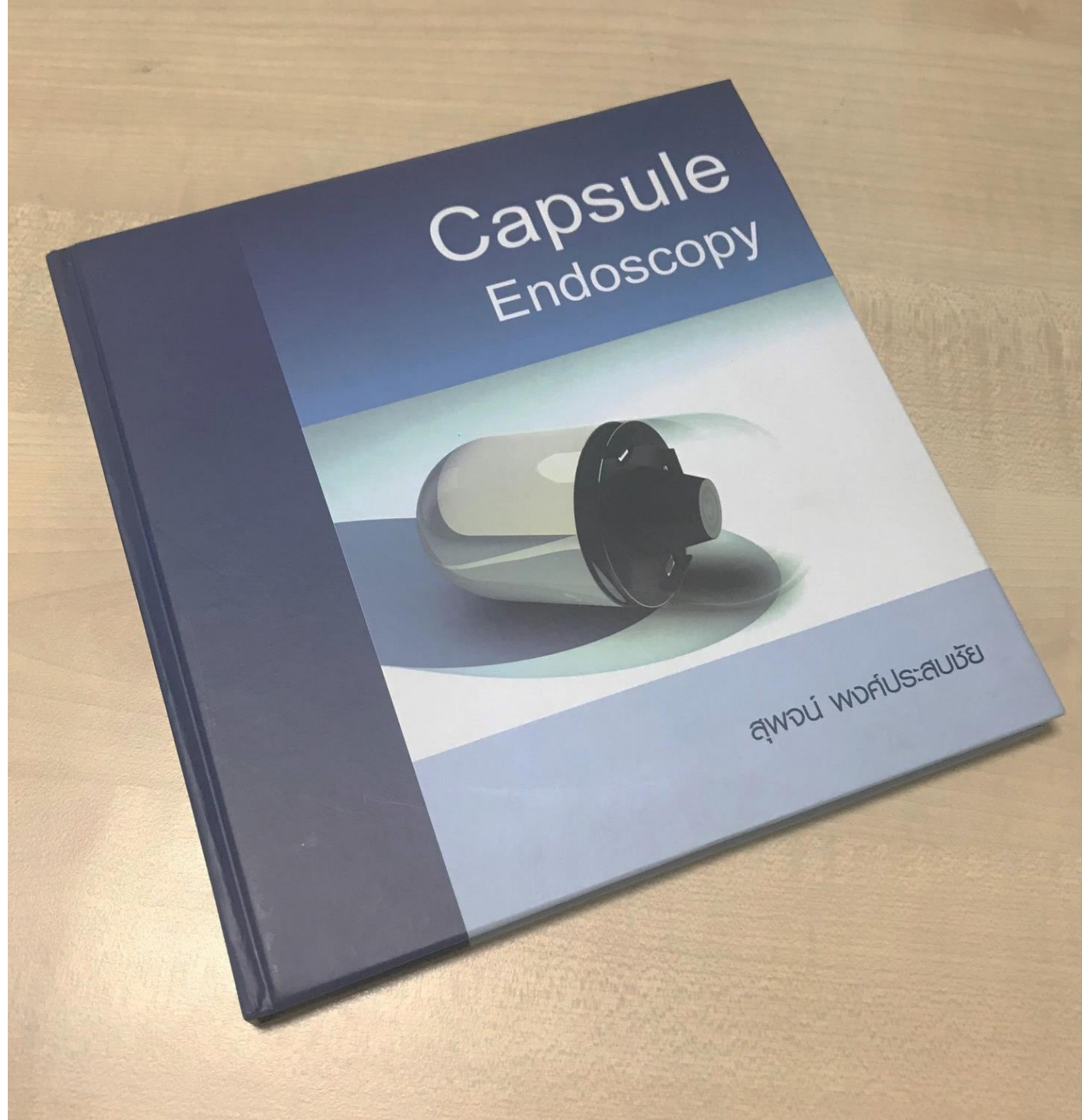
## Find Your Daily Golden Time

---





**5:00-7:00 AM**  
**x**  
**30 days**





3

# Anytime, Anywhere



# 4

## Write the Outline First

การให้น้ำทางหลอดเลือดดำในโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน

Intravenous Fluid in Acute Pancreatitis

สุพจน์ พงศ์ประสพชัย

ความสำคัญและปัญหา

ผู้ป่วยที่ควรได้รับ

เวลาที่จะเริ่มให้

ชนิดของสารน้ำ

อัตราการให้ที่เหมาะสม

การติดตามผลการให้น้ำทางหลอดเลือดดำ

สรุป

เอกสารอ้างอิง

# Benefit of Writing Outline First

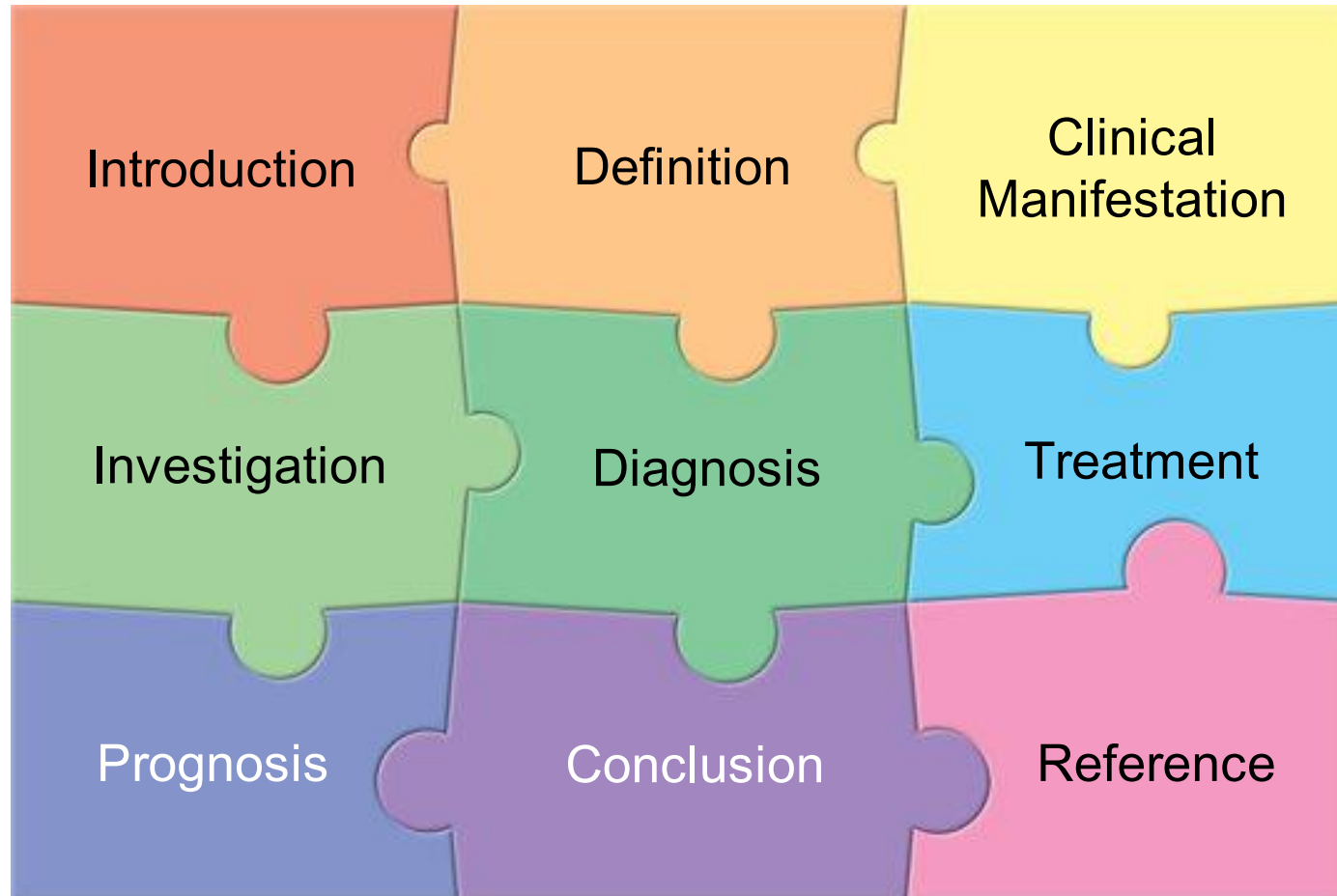
---

- Making systematic format of each chapter
- Chunking the chapter into small pieces
  - Easy for data reviewing
  - Easy for writing
- Making the article reader-friendly
  - Easy for readers with short attention-span

5

## Write (Jigsaw) Small Piece *'Every Day'*

---

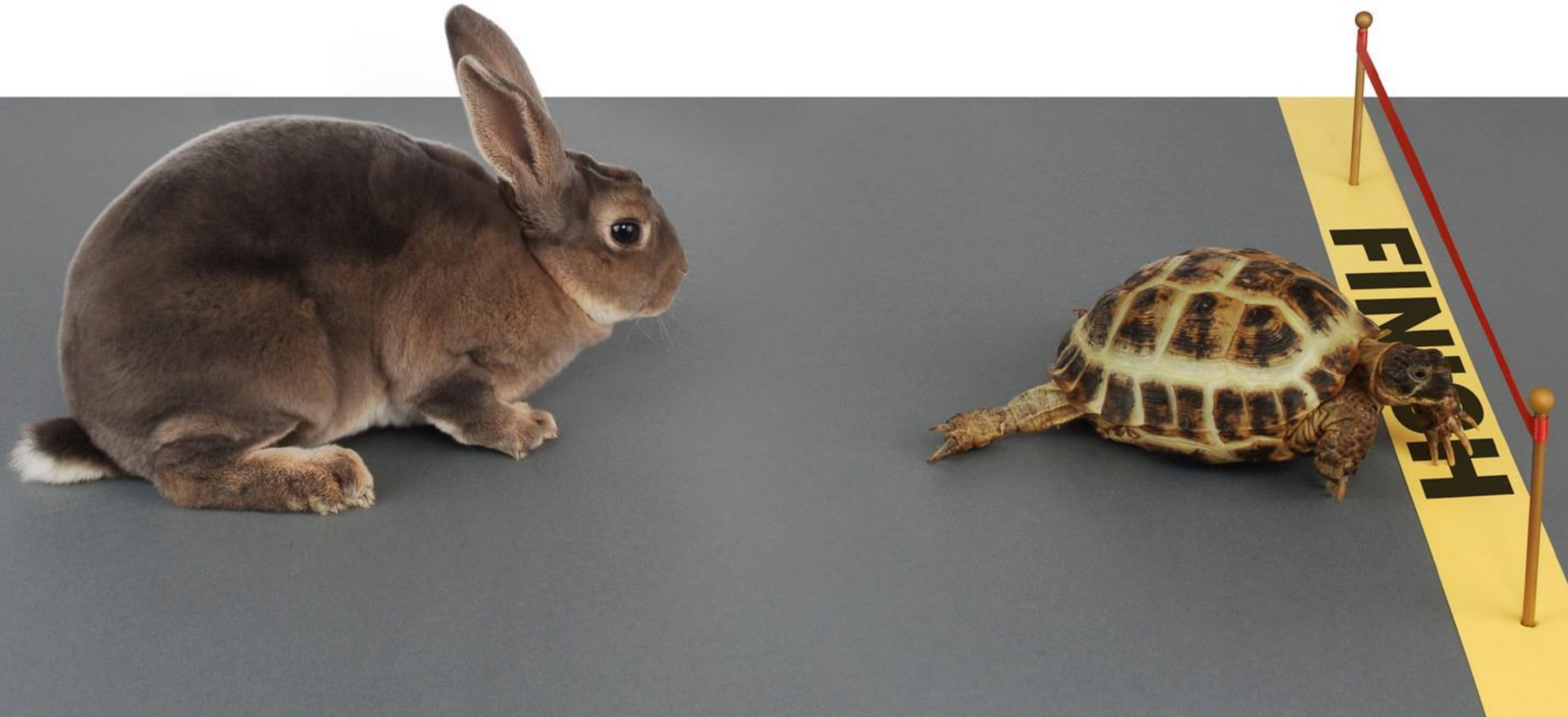




Ancient Rule of 21: if you do anything for 21 days in a row, it will be installed as a habit.

Robin S. Sharma

# *Triumph of the Tortoise*



# 6

## Write the 'Core Part' Your Are Ready First

---

- Introduction
- Core 1
- Core 2
- Core 3
- Core ....
- Conclusion

# การให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำในโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน

## Intravenous Fluid in Acute Pancreatitis

สุพจน์ พงศ์ประสพชัย

ความสำคัญและปัญหา

ผู้ป่วยที่ควรได้รับ

เวลาที่จะเริ่มให้

ชนิดของสารน้ำ

อัตราการให้ที่เหมาะสม

การติดตามผลการให้สารน้ำทางหลอดเลือดดำ

สรุป

เอกสารอ้างอิง





## ชนิดของสารน้ำ

สารละลายน้ำเกลือออร์มัล (normal saline solution) เป็นสารน้ำทางหลอดเลือดดำที่สำคัญและมีการใช้มาช้านาน แต่พบว่าอาจชักนำให้เกิด hyperchloremic metabolic acidosis และภาวะคลอไรด์ที่สูงนั้นทำให้เลือดไปเลี้ยงไตลดลง<sup>11</sup> และเกิดการอักเสบของไต จึงอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะไตวายหรือการต้องได้รับการบำบัดทางไต การศึกษาแบบสุ่มเปรียบเทียบขนาดใหญ่ทั้งในผู้ป่วยวิกฤต<sup>12</sup> และผู้ป่วยไม่วิกฤต<sup>13</sup> ได้ผลสอดคล้องกันว่าการให้สารละลายชนิดสมดุล (balanced solution เช่น สารละลายริงเกอร์ พลาสมาไลท์ และสารละลายอาร์ทแมนน์ เป็นต้น) ช่วยลดผลร้ายทางไต รวมทั้งการต้องได้รับการบำบัดทดแทนทางไตลงได้กว่าให้น้ำเกลือออร์มัลจริง

การศึกษาชนิดของสารน้ำในผู้ป่วยในโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันนั้น มีการศึกษาและเมตาอานาลิซิสหลายชิ้น ทั้งหมดให้ผลไปในทางเดียวกัน โดยเมตาอานาลิซิสในปี พ.ศ. 2566 ซึ่งรวบรวมผู้ป่วย 557 รายจาก 8 การศึกษา พบว่าการให้สารละลายริงเกอร์แลคเตตนั้นดีกว่าน้ำเกลือออร์มัลในแง่ลดการเกิดโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันชนิดรุนแรง (0.6 เท่า) การเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉพาะที่ (local complication, 0.6 เท่า) การเข้าหออภิบาล (0.5 เท่า) และการเสียชีวิต (0.5 เท่า)<sup>14</sup> ดังนั้นสารน้ำที่แนะนำให้ให้เป็นอันดับแรกโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันคือ สารละลายริงเกอร์แลคเตต

7

## Use EndNote

---



**EndNote™**

## All References

## 22 References

Author	Year	Title	Journal	Last Updated	Reference Type
de-Madaria, E.; Buxbaum, J. L.; Maisonne...	2022	Aggressive or moderate fluid resuscit...	N Engl J Med	7/27/2023	Journal Article
Gad, M. M.; Simons-Linares, C. R.	2020	Is aggressive intravenous fluid resuscit...	World J Gas...	7/27/2023	Journal Article
Cuellar-Monterrubio, J. E.; Monreal-Robl...	2020	Nonaggressive versus aggressive intra...	Pancreas	7/27/2023	Journal Article
Yamashita, T.; Horibe, M.; Sanui, M.; Sasa...	2019	Large volume fluid resuscitation for se...	J Clin Gastr...	7/27/2023	Journal Article
Semler, M. W.; Self, W. H.; Wanderer, J. P. ...	2018	Balanced crystalloids versus saline in c...	N Engl J Med	7/27/2023	Journal Article
Self, W. H.; Semler, M. W.; Wanderer, J. P. ...	2018	Balanced crystalloids versus saline in n...	N Engl J Med	7/27/2023	Journal Article
Crockett, S. D.; Wani, S.; Gardner, T. B.; Fa...	2018	American Gastroenterological Associa...	Gastroenter...	7/27/2023	Journal Article
Pongprasobchai, S.; Vibhatavata, P.; Apis...	2017	Severity, treatment, and outcome of a...	Gastroenter...	7/27/2023	Journal Article
Buxbaum, J. L.; Quezada, M.; Da, B.; Jani, ...	2017	Early aggressive hydration hastens clin...	Am J Gastro...	7/27/2023	Journal Article
Yokoe, M.; Takada, T.; Mayumi, T.; Yoshid...	2015	Japanese guidelines for the managem...	J Hepatobil...	7/27/2023	Journal Article
Pongprasobchai, S.	2014	Use of prognostic markers in the man...	Thai J Gastr...	7/27/2023	Journal Article
Tenner, S.; Baillie, J.; DeWitt, J.; Vege, S. S.	2013	American College of Gastroenterolog...	Am J Gastro...	7/27/2023	Journal Article
	2013	Working Group IAP/APA Acute Pancre...	Pancreatolo...	7/27/2023	Journal Article
Chowdhury, A. H.; Cox, E. F.; Francis, S. T.;...	2012	A randomized, controlled, double-bli...	Ann Surg	7/27/2023	Journal Article
Warndorf, M. G.; Kurtzman, J. T.; Bartel, ...	2011	Early fluid resuscitation reduces morbi...	Clin Gastro...	7/27/2023	Journal Article
Wall, I.; Badalov, N.; Baradarian, R.; Iswar...	2011	Decreased mortality in acute pancreat...	Pancreas	7/27/2023	Journal Article
Mao, E. Q.; Fei, J.; Peng, Y. B.; Huang, J.; Ta...	2010	Rapid hemodilution is associated with...	Chin Med J ...	7/27/2023	Journal Article
Mao, E. Q.; Tang, Y. Q.; Fei, J.; Qin, S.; Wu, ...	2009	Fluid therapy for severe acute pancrea...	Chin Med J ...	7/27/2023	Journal Article

 d..., 2022 #18
 [Summary](#)
[Edit](#)
[X](#)

+ Attach file

### Aggressive or moderate fluid resuscitation in acute pancreatitis

E. de-Madaria, J. L. Buxbaum, P. Maisonneuve,  
A. Garcia Garcia de Paredes, P. Zapater, L.  
Guilabert, et al.

N Engl J Med 2022 Vol. 387 Issue 11 Pages 989-1000

Accession Number: 36103415 DOI:  
10.1056/NEJMoa2202884

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/361034>

Annotated

Copy citation

de-Madaria, E., et al. (2022). "Aggressive or moderate fluid resuscitation in acute pancreatitis." *N Engl J Med* **387**(11): 989-1000.



## ชนิดของสารน้ำ

สารละลายน้ำเกลือธรรมดา (normal saline solution) เป็นสารน้ำทางหลอดเลือดดำที่สำคัญและมีการใช้มานาน แต่พบว่าอาจชักนำให้เกิด hyperchloremic metabolic acidosis และภาวะคลอไรด์ที่สูงนั้นทำให้เลือดไปเลี้ยงไตลดลง<sup>11</sup> และเกิดการอักเสบของไต จึงอาจส่งผลต่อการเกิดภาวะไตวายหรือการต้องได้รับการบำบัดทางไต การศึกษาแบบสุ่มเปรียบเทียบขนาดใหญ่ทั้งในผู้ป่วยวิกฤต<sup>12</sup> และผู้ป่วยไม่วิกฤต<sup>13</sup> ได้ผลสอดคล้องกันว่าการให้สารละลายชนิดสมดุล (balanced solution เช่น สารละลายริงเกอร์ พลาสมาไลท์ และสารละลายอาร์ทแมนน์ เป็นต้น) ช่วยลดผลร้ายทางไต รวมทั้งการต้องได้รับการบำบัดทดแทนทางไตลงได้กว่าให้น้ำเกลือธรรมดาจริง

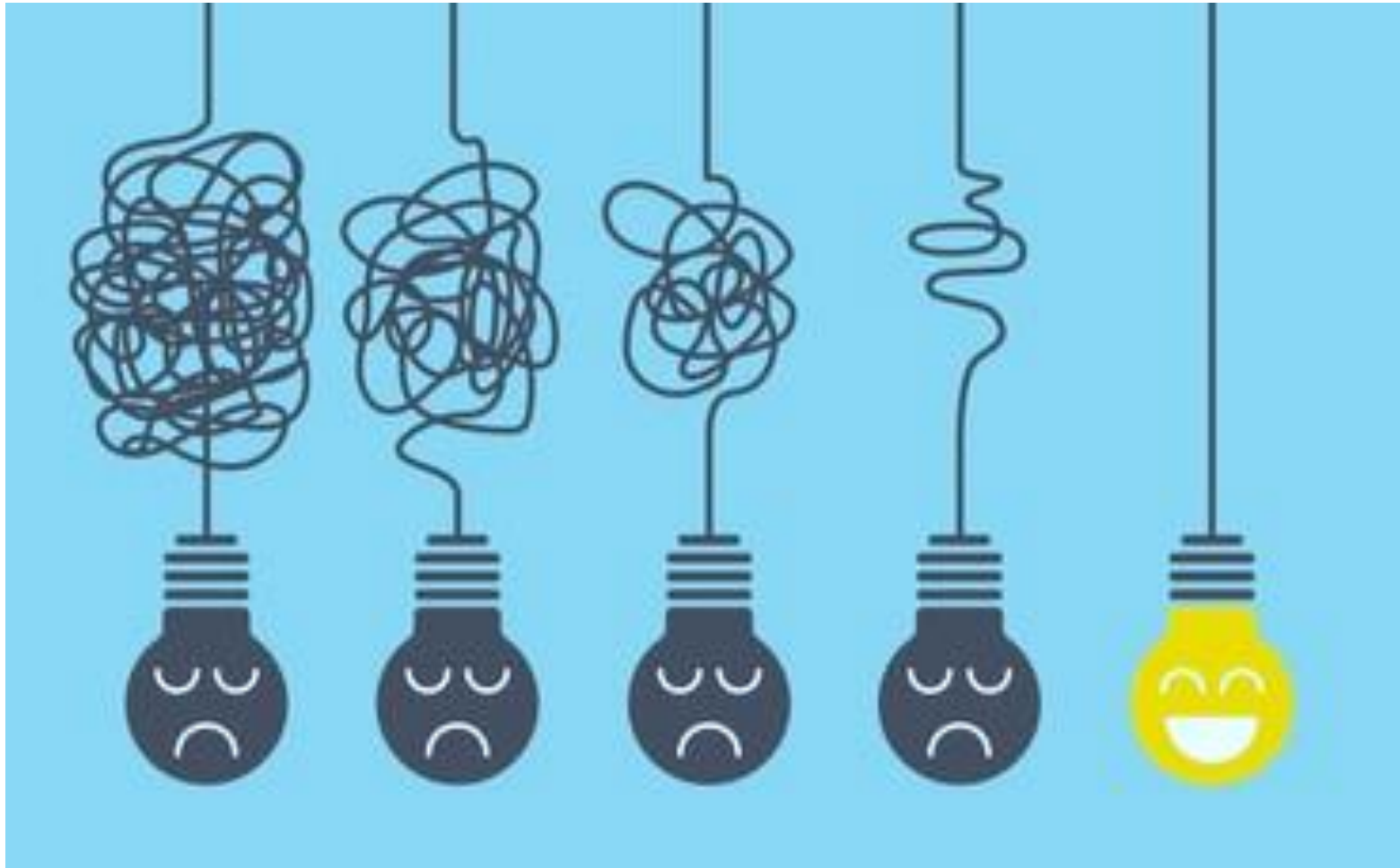
การศึกษาชนิดของสารน้ำในผู้ป่วยโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันนั้น มีการศึกษาและเมตาอานาไลซิสหลายชิ้น ทั้งหมดให้ผลไปในทางเดียวกัน โดยเมตาอานาไลซิสในปี พ.ศ. 2566 ซึ่งรวบรวมผู้ป่วย 557 รายจาก 8 การศึกษา พบว่าการให้สารละลายริงเกอร์แลคเตตนั้นดีกว่าน้ำเกลือธรรมดาในแง่ลดการเกิดโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันชนิดรุนแรง (0.6 เท่า) การเกิดภาวะแทรกซ้อนเฉพาะที่ (local complication, 0.6 เท่า) การเข้าหออภิบาล (0.5 เท่า) และการเสียชีวิต (0.5 เท่า)<sup>14</sup> ดังนั้นสารน้ำที่แนะนำให้ให้เป็นอันดับแรกโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันคือ สารละลายริงเกอร์แลคเตต

11. Chowdhury AH, Cox EF, Francis ST, Lobo DN. A randomized, controlled, double-blind crossover study on the effects of 2-L infusions of 0.9% saline and plasma-lyte(R) 148 on renal blood flow velocity and renal cortical tissue perfusion in healthy volunteers. *Ann Surg* 2012;256:18-24.
12. Semler MW, Self WH, Wanderer JP, Ehrenfeld JM, Wang L, Byrne DW, et al. Balanced crystalloids versus saline in critically ill adults. *N Engl J Med* 2018;378:829-839.
13. Self WH, Semler MW, Wanderer JP, Wang L, Byrne DW, Collins SP, et al. Balanced crystalloids versus saline in noncritically ill adults. *N Engl J Med* 2018;378:819-828.
14. Ocskay K, Matrai P, Hegyi P, Parniczky A. Lactated Ringer's solution reduces severity, mortality, systemic and local complications in acute pancreatitis: a systematic review and meta-analysis. *Biomedicines* 2023;11.

# 8

## Concise, Concise, Concise

---



# 8

## Concise, Concise, Concise

### ชนิดของสารน้ำ

การศึกษาชนิดของสารน้ำที่ให้ในผู้ป่วยในโรคตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันนั้น มีการศึกษาและเมตาอนาลัยซิสหลายชิ้น ทั้งหมดให้ผลไปในทางเดียวกัน โดยเมตาอนาลัยซิสในปี พ.ศ. 2566 รวบรวมผู้ป่วย 557 รายจาก 8 การศึกษา พบว่าการให้สารละลายริงเกอร์แลคเตตดีกว่าน้ำเกลือนอร์มัล โดยลดตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันชนิดรุนแรง (0.6 เท่า) ภาวะแทรกซ้อนเฉพาะที่ (0.6 เท่า) การเข้าหออภิบาล (0.5 เท่า) และการเสียชีวิต (0.5 เท่า)

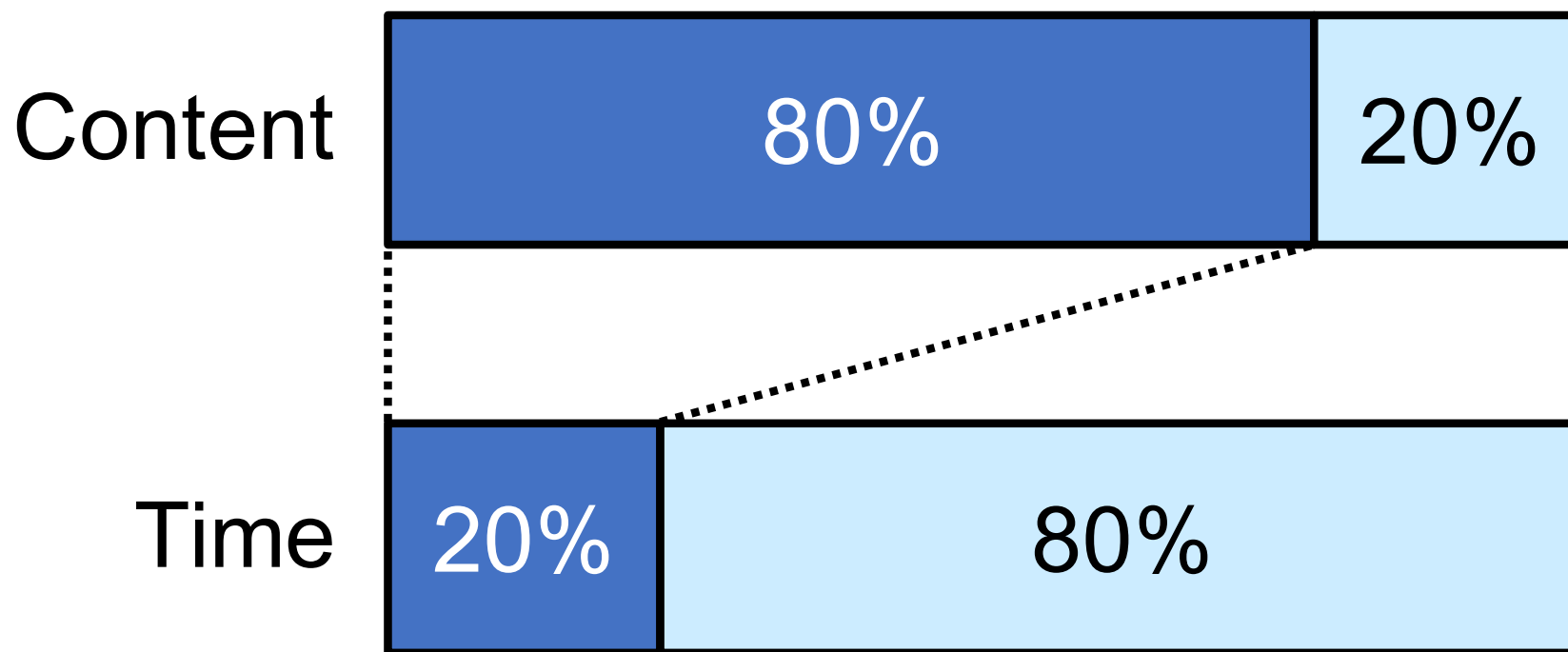
<sup>14</sup> ดังนั้นสารน้ำที่แนะนำเป็นอันดับแรกคือ สารละลายริงเกอร์แลคเตต



## 9

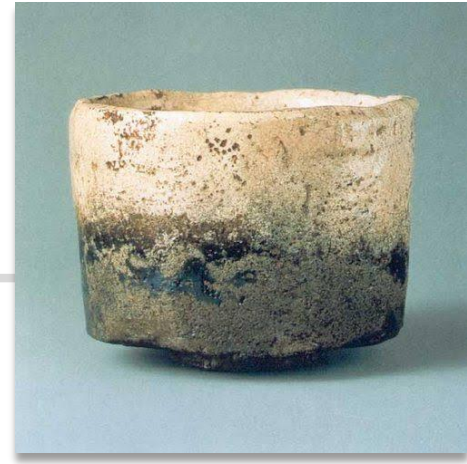
# Recognize the Pareto's Rule (80/20)

---



10

# Embrace Wabi-Sabi



侘 寂

*Wabi*

*sabi*

侘  
寂

WABI SABI

Incomplete

Imperfect

Impermanent

# 10 Tips of Faster Writing

---



1. Make your goal big (and believe)
2. Find your daily golden time
3. Anytime Anywhere
4. Write the outline first
5. Write small piece every day
6. Write the core part you are ready first
7. Use EndNote
8. Concise, Concise, Concise
9. Recognize the 80/20 rule
10. Embrace Wabi Sabi