คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

@Rama

นิตยสารอิเล็กทรอนิกส์ราย 2 เดือน
ฉบับที่ 8 เดือนพฤษภาคม 2556

ย่อโลกสุขภาพไว้ในมือคุณ

หลากอันตรายจาก “ของเล่นเด็ก”

- โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น
- 10 ข้อควรรู้ของ “ไข้หวัดใหญ่”
- เรื่อง “สิว..สิว..”

EDiTOR'S TALK

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รักทุกท่าน ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 8 แล้วนะคะสำหรับ @Rama เวลาช่างผ่านไปไวเหมือนโกหกเลยนะคะ @Rama เพิ่งจะเกาะยืนได้ในฉบับที่แล้วเอง ถ้าเปรียบกับเด็ก ฉบับนี้ก็เหมือนเด็กวัยกำลังหัดเดิน ถึงจะเพิ่งเริ่มหัดเดินแต่ @Rama ก็พร้อมที่จะเดินเคียงข้างท่านผู้อ่านและมอบสาระดีๆ อย่างนี้กันต่อไปนะคะ

ฉบับที่แล้วทิ้งท้ายกันด้วย **"วัยซรา"** ฉบับนี้เราจะมาเริ่มต้นกันด้วย **"วัยเด็ก"** บ้างนะคะ เรามีเรื่องราวดีๆ และสาระน่ารู้เกี่ยวกับสุขภาพอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง **"โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น"** ท่านผู้อ่านทราบไหมคะว่าโรคอ้วนมักเกิดตั้งแต่ในเด็ก .. ความเชื่อที่ผิดๆว่าเด็กที่อ้วนจ้ำม่ำนี่แปลว่าเด็กแข็งแรง จึงให้เด็กกินกันอย่างไม่บรรยะบรรยัง .. อยากให้ผู้ปกครองทุกท่านลองอ่านบทความนี้กันดูนะคะ จะได้ดูแลลูกหลานของเราให้มีสุขภาพแข็งแรงกันจริงๆ โรคนี้เป็นภัยเงียบนะคะ ตอนนี้ยังไม่พบโรคแทรกซ้อน แต่พอโตขึ้นจะมีโรคตามมาอีกเพียบเลยค่ะ .. ต่อด้วยเรื่อง **"10 ข้อควรรู้เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่"** หากใครไม่อยากเป็น เชิญเข้ามาอ่านวิธีป้องกันและดูแลตัวเองได้ที่นี่เลยค่ะ พอย่างเข้า วัยรุ่น .. อีกสิ่งหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ **"สิว"** นะคะ.. มีเด็กๆ หลายคนกังวลกันมาก บทความเรื่อง **"สิว..สิว.."** จะช่วยไขข้อข้องใจของน้องๆ ให้ค่ะ ต่อด้วยบทความ Believe it or not? เรื่อง **"เลือกครีมกันแดดที่ดีต้อง SPF สูงจริงหรือไม่?"** อันนี้คุณหมอที่เชี่ยวชาญเรื่องโรคผิวหนังมาตอบเองเลยนะคะ เชิญเข้าไปหาคำตอบได้ในคอลัมน์นี้ จะได้เลือกใช้กันอย่างถูกวิธี .. นอกจากนี้บทความที่เป็นสาระด้านอื่นๆ เกี่ยวกับเด็ก ไม่ว่าจะเป็น **"เด็กยุคเทคโนโลยี"** ซึ่งได้กล่าวถึงลูกหลานของเราที่เกิดในยุคไอที .. **"หัวใจไร้เหตุผลของ .. เด็ก (เทพ)"** ที่เขียนโดยนักเขียนมือทองของ @Rama .. นอกจากเราต้องดูแลเด็กด้านร่างกายแล้ว .. ด้านจิตใจก็ต้องดูแลกันด้วยนะคะ โดยเฉพาะเด็กที่ย่างเข้าสู่วัยรุ่น ขอแนะนำบทความ **"ด้วยศรัทธาและความกล้าหาญ"** ซึ่งเขียนโดยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กวัยรุ่นโดยเฉพาะ พลาดไม่ได้นะคะ ..

อ่านสาระข้างต้นจบแล้ว .. ก็อย่าลืมอ่านข้อคิดดีๆ จากคอลัมน์ Easy living **"ปิดทองหลังพระ"** ซึ่งข้อคิดนี้สามารถนำไปใช้ได้กับทุกเรื่องนะคะ หรือเรื่องราวสร้างเสริมกำลังใจจาก **"สูญเสียแต่ไม่สิ้นหวัง"** แล้วมาเที่ยวกันต่อกับคอลัมน์ One Day Off **"ตลาดนัดรถไฟ"** ไม่ใกล้ไม่ไกลอยู่ในกรุงเทพนี่เอง.. ต่อด้วยควันหลงจากละครเวทีเรื่อง **"ระหว่างทาง"** ซึ่งจัดขึ้นโดยนักศึกแพทย์รามาธิบดีชั้นปีที่ 3 ผู้เขียนได้มีโอกาสไปดูละครเรื่องนี้เอง ขอบอกว่า **"เป็นละครเวทีที่ดีมากค่ะ"** เนื้อหาน่าสนใจ ชวนติดตาม ประกอบกับฉากและนักแสดง แทบไม่เชื่อว่าคนที่จัดละครทั้งหมดเป็นนักศึกษาแพทย์ ละครเวทีเรื่องนี้นอกจากได้ความบันเทิงแล้ว ยังถือว่าได้ทำบุญอีกด้วยนะคะ เพราะรายได้ที่ได้จากละครเวทีเรื่องนี้จะสมทบทุนการสร้าง **"สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์"** ด้วยค่ะ ปีหน้าขอเชิญชวนทุกท่านนะคะ ละครเวทีของนักศึกษาแพทย์ **"รามาดราม่า"** ค่ะ ..

จบท้ายด้วย **"เด็กในวันนี้ คือผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า"** นะคะ.. หากเราดูแลเขาได้ดี .. เขาจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศเราในอนาคตค่ะ .. อย่ามองข้ามเขา เพราะเขาเป็น **"เด็ก"** เพราะจุดเริ่มต้นที่สำคัญสำหรับการเป็น **"ผู้ใหญ่"** คือการปลูกฝังใน **"วัยเด็ก"** นี่แหล่ะค่ะ

อ.พญ.โสมรัชช์ วิไลยุค
บรรณาธิการ @Rama

ลิขสิทธิ์เจ้าของ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
270 ถนนพระรามหก แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

ติดต่อกองบรรณาธิการ @Rama
โทรศัพท์ 0-2201-1514 ,0-2201-2127 ,0-2200-4959
atrama.magz@gmail.com, www.ra.mahidol.ac.th/atrama

CONTENT

Surrounding || หลากอันตรายจาก "ของเล่นเด็ก"

Varieties Corner || เด็กยุคเทคโนโลยี

Beauty–Full || เรื่อง "สิว..สิว.."

Believe it or not? || เลือกครีมกันแดดที่ดีต้อง SPF สูงจริงหรือไม่

Health Station || 10 ข้อควรรู้เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่ และการป้องกันเพื่อความปลอดภัย และสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว

i–Style || หัวใจไร้เหตุผลของ...เด็ก (เทพ)

Healthy Eating || 'โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น' โรคร้ายที่ประทุขึ้นในศตวรรษนี้

Research Inspiration || จับเข่าคุย 'งานวิจัย' กับ ศ.นพ.ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์

Behind the Scene || ด้วยศรัทธา และความกล้าหาญ

Easy Living || ปิดทองหลังพระ

One Day Off || ตลาดนัดรถไฟ

Giving and Sharing || สูญเสียแต่ไม่สิ้นหวัง...

Education Talk || ระหว่างทาง (รามา ดราม่า ครั้งที่ 6)

Rama Today || "ครั้งแรก" ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดีกับ "การแพทย์ทางเลือก"

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ
ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์
รศ.พญ.จิรพร เหล่าธรรมทัศน์
ผศ.นพ.ภาวิทย์ เพียรวิจิตร
พัชรี ภูรีนันทนิมิต

บรรณาธิการ
อ.พญ.โสมรัชช์ วิไลยุค

หัวหน้ากองบรรณาธิการ
ดนัย อังควัฒนวิทย์

กองบรรณาธิการ
นลินธร อรุณรัตน์
สาธิต อุณหกะ
กิติยา สุวรรณสิทธิ์
ธนรัตน์ ชูศักดิ์
ฉัตริน ชิดไทย
มูลนิธิรามาธิบดีฯ

ฝ่ายออกแบบ
พิชชา โภคัง

ฝ่ายช่างภาพและอิเล็กทรอนิกส์
ชนะภัย ลิ้มสุวรรณเกสร

ฝ่ายพิสูจน์อักษร
ทิพย์สุดา ตันเติมเกียรติ
ณัฐกฤตา กันเกตุ

ฝ่ายการตลาดและโฆษณา
กมลวรรณ ไทยรัตน์
นภัสนันท์ กสิเวช

ฝ่ายการเงิน
กิตติมา ทัศนประเสริฐ

ฝ่ายจัดส่งและสมาชิก
ระวีนุช วิบุญกูล
ธนวรรณ แสงสุวรรณ

พิมพ์ที่
บริษัท เอส.เอ็น.มีเดีย แอนด์ แพ็ค จำกัด
17 ซอยประชาอุทิศ 19/1 ถนนประชาอุทิศ แขวงราษฎร์บูรณะ
เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพฯ 10140

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์
ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

หลากอันตรายจาก “ของเล่น” เด็ก”

“ของเล่น”

เป็นสิ่งของประเภทหนึ่งที่มีทั้งหลากหลายรูปทรง ทั้งหลากหลายรูปแบบในการหยิบจับสัมผัส ซึ่งเด็กมักจะมีวิธีการเล่นในแบบของตัวเองแตกต่างกันออกไป แต่การในการเล่นของเล่นจริงๆ แล้ว เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากที่จะกระตุ้นพัฒนาการของเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

กระบวนการเล่นเป็นกระบวนการที่กระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัส การมอง การได้ยิน พัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็ก และการประสานงานของกล้ามเนื้อ การเล่นที่มีวัตถุประสงค์ในการกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ เหล่านี้เรียกว่า การเล่นเพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนั้นยังเป็นการกระตุ้นระบบการได้ยินและการตอบสนองจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการทางภาษาและการสื่อสารอีกด้วย

กระบวนการเล่นยังสร้างความคิดสร้างสรรค์ให้เด็ก ฝึกการแก้ไขปัญหา การใช้เหตุผล การตอบสนองต่อจินตนาการในวัยเด็ก การเล่นที่กระตุ้นการเรียนรู้ ค้นคว้า ท้าทายนี้จะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับเด็ก เพื่อกระตุ้นให้เด็กมีพฤติกรรมรักการเรียนรู้ด้วยตนเองได้ตลอดชีวิต และยังทำให้เด็กผ่อนคลายลดความเครียด สามารถระบายความเครียดที่อยู่ใต้จิตสำนึกที่ไม่สามารถบอกออกมาเป็นคำพูดได้ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ตอบสนองอารมณ์ได้ดี

แต่ของเล่นที่พบเห็นอยู่ในปัจจุบันก็มีอันตรายแอบแฝงอยู่ในตัวด้วยเช่นกัน โดยในแต่ละปีมีเด็กบาดเจ็บจากของเล่นที่ต้องมารับการตรวจรักษาที่ห้องฉุกเฉินต่างๆ รวมกว่า 72,000 ราย ซึ่งครึ่งหนึ่งของตัวเลขนี้ เกิดจากเครื่องเล่นต่างๆ ในสนามเด็กเล่น ซึ่งมักไม่มีความปลอดภัย เช่น การติดตั้งที่ยึดฐานรากไม่มั่นคงทำให้ล้มทับเด็ก กระทั่งต้องตกเป็นข่าวพาดหัวอันน่าสะเทือนใจมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ส่วนพื้นสนามก็ไม่ดูดซับแรงกระแทก แถมมีก้อนกรวดก้อนหินเกลื่อนไปหมด และเป็นสนิมเขรอะ ส่วนการจัดวางเครื่องเล่นแต่ละชิ้น ก็แทบไม่เหลือช่องว่างที่ห่างเพียงพอ ทำให้เด็กต้องเสี่ยงกับการวิ่งชนกันเองหรือชนโครมเข้ากับเครื่องเล่นทั้งหลาย

ซึ่งจากการสำรวจของศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ในประเทศไทยมีเครื่องเล่นที่ไม่ปลอดภัยกว่า 95%

“ของเล่น” ที่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ที่มีชิ้นส่วนเล็กกว่า 3.2 x 6 ซม. เป็นส่วนประกอบ จะมีโอกาสทำให้สำลักอุดตันทางเดินหายใจได้มาก เช่น ตุ๊กตุ่นตุ๊กตาพลาสติกตัวเล็กๆ ที่มักมาในรูปของเหล่าซุปเปอร์ฮีโร่ขวัญใจเด็กๆ เช่น ไอ้มดแดง อุลตร้าแมน เต่านินจา ฯลฯ (ให้ระวัง..ส่วนหัวของตุ๊กตุ่นฮีโร่แมนทั้งหลาย กระทั่งแท่งลิปสติกของตุ๊กตาผู้หญิง) เด็กเล็กเห็นเข้าก็มักเอาเข้าปาก เคี้ยวๆ อมๆ แล้วในที่สุดก็ติดคอ ติดหลอดลมจนขาดอากาศหายใจและเสียชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องน่าเศร้าที่ยังเกิดขึ้นอยู่เสมอ ดังนั้นของเล่นของเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ซึ่งชอบเอาของเข้าปาก ต้องไม่เป็นชิ้นเล็กน้อยที่มีขนาดเล็กกว่า 3.2 ซม. ถ้าเล็กกว่านี้ต้องยาวกว่า 6 ซม.

“ของเล่น” มีสายยาวกว่า 22 ซม. ขดเป็นวงทำให้รัดคอเด็ก เช่น สายโทรศัพท์ กีตาร์ รถลาก หรือของเล่นที่มีช่องรู ก็มักทำให้นิ้วติด มือติด หัวติดได้ เช่น ของเล่นชุดปราสาท คฤหาสน์ ชุดครัว

“ของเล่น” ลูกกระสุนที่แรงกว่า .08 จูล เช่น ปืนอัดลม ปืนลูกดอก หากโดนลูกนัยน์ตาก็อาจมีอันตรายถึงขั้นตาบอด จึงห้ามให้ลูกเล่นปืนอัดลม หรือปืนลูกดอกทุกชนิดที่กระสุนไม่อ่อนนิ่ม

“ของเล่น” ที่แหลมๆ คมๆ เช่น รถเด็กเล่นที่ท้ายแหลม ลูกข่าง หุ่นยนต์ที่มีส่วนหัวแหลมๆ จรวดพลาสติกหรือโลหะที่มีทรงแหลมๆ คมๆ

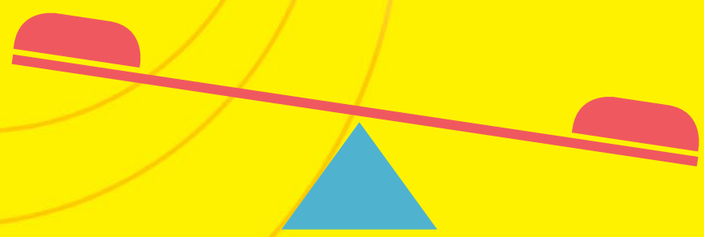
“ของเล่น” ที่ติดไฟง่ายแล้วเอามาสวมหัว สวมตัว เช่น ชุดแต่งตัวต่างๆ ไอ้มดแดงบ้าง สไปเดอร์แมนบ้าง ทั้งผ้าทั้งวัสดุที่ใช้บุให้มีรูปทรง ต้องผ่านการทดสอบการต้านการติดไฟมาก่อน

“ของเล่น” ที่เสียงดัง หลายๆ อย่างมันดังเกินกว่าความปลอดภัยของเด็ก (เกินกว่า 110 เดซิเบล เมื่อดังครั้งเดียวไม่เกิน 1 วินาทีหรือ ไม่เกิน 80 เดซิเบลเมื่อเป็นการดังต่อเนื่อง) เรื่องนี้พึงระวังให้มาก เพราะมันอาจทำลายเซลล์ประสาทการรับเสียงของลูกๆ ได้ โดยเฉพาะของเล่นใช้ไฟฟ้า รถไฟปุ๊นๆ ปืนกล ปืนเลเซอร์ที่กดแล้วมีเสียงดัง

“ของเล่น” เคลื่อนที่เร็ว เช่น รถไถ จักรยานสองล้อสามล้อ ที่ออกแบบมาไม่เหมาะสม หรือแม้แต่รถหัดเดิน รถพยุงตัว ก็ไม่ควรใช้เพราะเสี่ยงต่อการหกล้มพลิกคว่ำ

เครื่องเล่นในสนามเด็กเล่น

จากการศึกษาของศูนย์ฯ พบว่ามีการบาดเจ็บจากเครื่องเล่นต่างๆ ในสนามเด็กเล่นคิดเป็นร้อยละ 1.47 ของการบาดเจ็บทั้งหมดในเด็กอายุน้อยกว่า 15 ปีที่มารับการตรวจที่ห้องฉุกเฉิน เมื่อประมาณการทั้งประเทศคาดว่าจะมีเด็กบาดเจ็บจากเครื่องเล่นในสนามเด็กเล่นปีละ 34,075 ราย ส่วนมากเกิดจากกระดานลื่นร้อยละ 44 จากชิงช้าร้อยละ 33 นอกจากนั้นเกิดจากเครื่องปีนป่าย ม้าหมุน และพบการบาดเจ็บได้ที่แขนขา ใบหน้า และศีรษะ การบาดเจ็บรุนแรงที่พบบ่อยคือแขนหรือข้อมือหัก และการบาดเจ็บที่ศีรษะ



ของเล่นที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้เร็ว

ของเล่นที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้เร็ว เช่น รถหัดเดิน ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่วางขายทั่วไปในห้างสรรพสินค้าและร้านของใช้เด็ก ส่วนใหญ่แล้วมักใช้กับเด็กอายุ 5-6 เดือน เด็กที่อยู่ในรถหัดเดินนานหลายชั่วโมงต่อวันเมื่อตั้งไข่ได้ดีแล้วจะก้าวเดิน เด็กจะใช้ปลายเท้าจิกลง ทำให้ขาเกร็งมากกว่าปกติ ในสิงคโปร์มีการวิจัยในเด็ก 185 คน พบว่าร้อยละ 10.8 ของเด็กที่ใช้รถหัดเดินเป็นประจำจะมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวช้ากว่าเด็กที่ไม่ได้ใช้ แต่ที่เป็นผลเสียมากกว่านั้นคืออันตรายจากอุบัติเหตุ จากการวิจัยพบว่า 1 ใน 3 ของเด็กที่ใช้รถหัดเดินจะเคยได้รับบาดเจ็บจากรถหัดเดิน การบาดเจ็บรุนแรงมักเกิดจากการพลัดตกจากที่สูง พื้นต่างระดับ และบ้านที่มีมากกว่าหนึ่งชั้น ในประเทศแคนาดาได้มีการห้ามขายไปตั้งแต่ปี 1992 เช่นเดียวกันกับในประเทศออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกาซึ่งได้มีการห้ามขายในบางรัฐ

ของเล่นชนิดยิง

ของเล่นชนิดยิง เช่น ปืนอัดลม เป็นปืนพลาสติก มีกระสุนเป็นเม็ดพลาสติกกลมเล็กๆ ราคาประมาณ 60-200 บาท แต่ถ้าเป็นปืนที่มีความแรงเพิ่มขึ้น ที่สามารถยิงกระสุนติดต่อกันเป็นชุดได้ ราคาก็จะสูงตาม ความแรงก็จะมีมากขึ้น อันตรายก็รุนแรงขึ้นมากเช่นเดียวกัน

การบาดเจ็บที่อันตรายคือการยิงถูกลูกตา แรงกระสุนกระแทกที่ลูกตาทำให้เกิดเลือดออกในช่องลูกตาซึ่งต้องรับการรักษาและการหยุดการเคลื่อนไหวในระยะแรกเพื่อป้องกันการมีเลือดออกมากขึ้น ในบางรายอาจก่อให้เกิดต้อกระจกตามมาหลังการกระแทก บางรายกระสุนอาจทะลุเข้าฝังในลูกตาหรือกล้ามเนื้อตา บางรายเกิดการแตกของลูกตาและต้องผ่าตัดควักลูกตาทิ้งไป

ความจริงแล้วปืนอัดลมไม่ใช่ของเล่น แต่ยังไม่มีหน่วยงานใดรับผิดชอบโดยตรง แต่เด็กก็ยังคงหาซื้อกันได้ง่าย ตามมาตรฐานของเล่นชนิดปืนต้องมีการตรวจสอบความเร็วของกระสุน และความแรงของการกระแทก จากการวิจัยนี้พบว่าปืนของเล่นที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บมากที่สุด คือ ปืนอัดลม ซึ่งทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ตาประมาณ 9,528 รายต่อปี ปืนเหล่านี้ไม่ได้รับการรับรองและตรวจสอบจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) แต่มีการวางขายกันเกลื่อนมาก

ของเล่นทารก

ของเล่นทารก เช่น กุ๊งกิ๊ง มีหลายแบบทั้งแบบวงกลม วงแหวน มีด้ามถือ หรือเป็นเส้นสายยาวที่ใช้ผูกเปลนอนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น การอุดตันทางเดินหายใจ กุ๊งกิ๊งที่ถูกออกแบบมาไม่ถูกต้องมีชิ้นส่วนที่มีขนาดเล็กหรือถูกผลิตโดยวัสดุที่มีความแข็งแกร่งไม่เพียงพอ เกิดการแตกหักง่ายกลายเป็นวัสดุชิ้นเล็กๆ ได้ ซึ่งเมื่อเด็กนำเข้าปากจะเกิดการสำลักและอุดตันหลอดลมได้โดยง่าย วัสดุที่มีขนาดเล็กกว่า 3.2 ซม. และมีความยาวสั้นกว่า 6 ซม. เมื่อเด็กนำเข้าปากและสำลักสามารถก่อให้เกิดทางเดินหายใจอุดตันได้ การอุดตันทางเดินหายใจจะทำให้สมองขาดออกซิเจนอย่างกะทันหัน ซึ่งมีเวลาเพียง 4-5 นาทีที่สมองจะคงทนอยู่ได้ ถ้านานกว่านี้จะเกิดภาวะสมองตายทำให้ไม่สามารถรักษาให้กลับคืนสู่ปกติได้ นอกจากนั้นการอาเจียนและสำลักอาหารที่กินเข้าไปออกมา และอาหารนั้นถูกสำลักเข้าหลอดลมอีกที ก่อให้เกิดการอุดตันทางเดินหายใจได้ กุ๊งกิ๊งที่เป็นด้ามยาวเพื่อให้เด็กกำถือเขย่า ถ้าปลายด้ามมีขนาดเล็กในขนาดที่เด็กเอาเข้าปากได้ จะสามารถแทงรบกวนคอเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กในท่านอนราบ

วันดีดี
เฉากัวย

เด็ก ยุคเทคโนโลยี

ปัจจุบันต้องยอมรับว่า "เทคโนโลยี" เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเด็กในยุคนี้ก็เติบโตมาพร้อมๆ กับเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า และความรุ่งเรืองของเทคโนโลยี ซึ่งเราคงจะไม่สามารถปฏิเสธได้เลยว่า เทคโนโลยีพวกนี้ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต และเราก็คงจะไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าเทคโนโลยีพวกนี้ไม่มีผลเสียต่อเด็ก เพราะคำพูดที่เราคุ้นเคยว่า เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า หรือ เด็กคืออนาคตของชาติ นั่นเอง จึงเริ่มมีบุคคลหลากหลายกลุ่มตระหนักถึงปัญหาของเทคโนโลยีพวกนี้ นักวิชาการบางท่านเรียกว่าเป็นการเสพติดเทคโนโลยีเลยทีเดียว ซึ่งปัญหาที่จะเกิดขึ้นคือ เด็กขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และใช้เทคโนโลยีไปในทางที่ไม่เหมาะสม

เรื่องนี้ได้เกิดขึ้นจากการพบปะพูดคุยกับคุณครูสองท่านที่มีประสบการณ์การสอนหนังสือมาแล้วกว่า 20 ปี ว่า "เด็กเดี๋ยวนี้ต่างจากเมื่อก่อนมาก" ด้วยความสงสัยจึงได้มีการสอบถามและพูดคุยกับคุณครูว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้นและเกิดอะไรขึ้นถึงทำให้คุณครูพูดเช่นนี้

คุณครูก็ได้เล่าให้ฟังว่า “คุณครูรับรู้ถึงเรื่องโลกที่เปลี่ยนแปลง สังคมที่เปลี่ยนไป ยุคนี้เป็นยุคแห่งเทคโนโลยี เป็นเรื่องที่คุณครูทุกคนเข้าใจ แต่เทคโนโลยีนั้นก็ได้ส่งผลร้ายต่อนักเรียนของคุณครูด้วยเช่นกัน เด็กขาดสมาธิในการเรียน เพราะการแชทและการเล่นเกมในห้องเรียน”

ซึ่งผลกระทบของมันคือ เมื่อเด็กไม่สนใจเรื่องที่เรียน ก็ทำให้การเรียนตกลงไป ผู้ปกครองก็ต้องหาเหตุผลว่า เหตุใดคะแนนลูกถึงตกลงไป เด็กหลายคนบอกพ่อแม่ว่าเพราะครูสอนไม่เข้าใจ แต่ก็จะโทษเทคโนโลยีไม่ได้ เพราะเด็กบางคนก็เรียนเก่งเพราะใช้เทคโนโลยีเป็น และใช้ไปในทางที่ถูกต้อง ก็เลยทำให้การเรียนดีขึ้นมาก็มี

เมื่อฟังมาถึงจุดนี้หลายคนอาจจะพอเดาได้ว่า "เทคโนโลยี" ก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียกับเด็ก แต่สิ่งที่เราจะต้องให้เด็กควบคู่ไปกับเทคโนโลยีคือ การสร้างความคิดและวุฒิภาวะ ที่ผู้ใกล้ชิดเด็กทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ หรือครูที่โรงเรียน ต้องเป็นคนหยิบยื่นภูมิคุ้มกันด้านความคิดให้เด็กเพื่อให้เด็กได้รู้จักการแยกแยะ แบ่งเวลาให้เหมาะสม เวลาเรียนตั้งใจเรียน เวลาเล่นก็เล่นให้เต็มที่ สิ่งนี้จึงจะทำให้อนาคตของชาติ เป็นอนาคตที่ดี อนาคตที่เจริญรุ่งเรือง และอนาคตที่มั่นคง

ท้ายที่สุดนี้ เทคโนโลยีมีความสำคัญต่อเด็กหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่ความคิดของทุกท่าน ว่าลูกหลานของท่านมีความรับผิดชอบและพร้อมที่จะเรียนรู้กับเทคโนโลยีสมัยใหม่หรือยัง เพราะเทคโนโลยีสมัยใหม่ก็เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการเรียนการสอนที่ดีที่สุดสำหรับเด็กๆ ในเวลานี้

อ.นพ.วาสนภ วชิรมน
แผนกผิวหนังและเลเซอร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

เรื่อง “สิว..สิว..”

เกริ่นชื่อเรื่องขึ้นมาแบบนี้ มาเอาใจวัยรุ่นกันหน่อย .. พอย่างเขาสู่วัยรุ่น สิ่งหนึ่งที่มักจะเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นก็คือ “สิว” ที่มาปรากฏกายบนใบหน้า ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่อง “สิว..สิว” ก็ตาม คอลัมน์ Beauty full ฉบับนี้ มีเรื่อง “สิว..สิว” ที่ไม่ค่อยสิวมาฝากกัน

เรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่าสิวคืออะไร?

สิว คือ **การอุดตันของระบบต่อมไขมันในรูขุมขน** ซึ่งตามปกติแล้ว ไขมันที่สร้างจากต่อมไขมันจะออกมาตามรูขุมขน หากมีการอุดตันของทางเดินก็จะทำให้เกิดสิวอุดตันขึ้น ซึ่งจะพบเป็นลักษณะตุ่มเม็ดเล็กๆ เป็นไตสีขาวๆ อยู่ข้างใน หากมีตัวกระตุ้นเพิ่มเติม เช่น แบคทีเรีย ก็อาจจะทำให้เกิดการอักเสบได้ และหากสิวอักเสบมากขึ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นตุ่มหนอง เป็นสิวหัวช้าง และเป็นซีสต์ได้

ชนิดของสิว

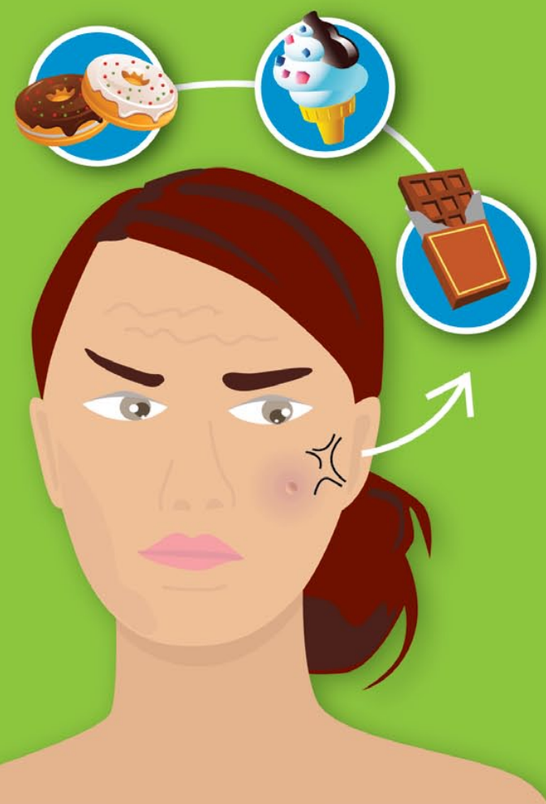
สิวมีหลายชนิด แต่สามารถแบ่งคร่าวๆ ได้ 2 ชนิด ตามลักษณะที่พบ ได้แก่ สิวอักเสบ และสิวที่ไม่อักเสบ

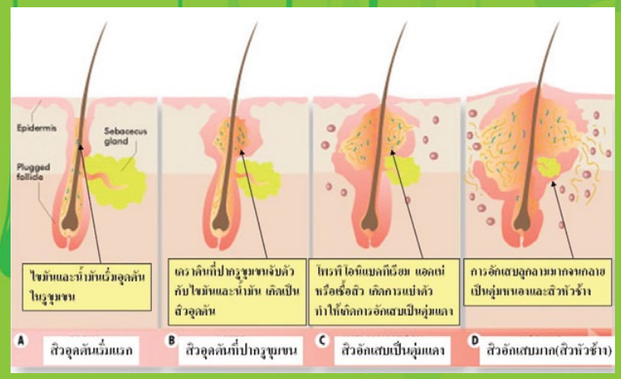
1. **สิวที่มีการอักเสบ** เช่น สิวที่เป็นตุ่มแดง (สิวอักเสบ) สิวที่มีหนอง (สิวตุ่มหนอง) สิวอักเสบขนาดใหญ่ (สิวหัวช้าง) และสิวที่มีการทำลายของผิวข้างในจนเป็นโพรง คล้ายซีสต์

2. **สิวที่ไม่มีการอักเสบ** เช่น สิวอุดตันหัวขาว (สิวอุดตันหัวปิด) สิวอุดตันหัวดำ (สิวอุดตันหัวเปิด)

การเกิดสิว

สิวมักเกิดบริเวณใบหน้า **หน้าอก หลังช่วงบน ไหล่** ซึ่งเป็นบริเวณที่ต่อมไขมันทำงานมาก ต่อมไขมันเป็นต่อมที่อยู่ใต้ผิวหนัง มีหน้าที่สร้างน้ำมันและไขมัน น้ำมันและไขมันที่ถูกสร้างขึ้นนี้จะถูกขับออกทางท่อน้ำมันซึ่งมีรูเปิดเดียวกับรูขุมขน เมื่อมีการกระตุ้นต่อมไขมัน น้ำมันและไขมันจะถูกสร้างมากขึ้น หากระบายออกจากท่อไขมันไม่ทัน จะเกิดการสะสมและค้างในรูขุมขน น้ำมันและไขมันก็จะกระตุ้นให้เซลล์ผิวหนังบริเวณดังกล่าวสร้างสารเคราตินมากขึ้น สารเคราตินก็จะจับตัวแน่นกับน้ำมันและไขมัน เกิดเป็นสิวอุดตัน หรือที่เรียกว่า **โคมิโดน** ต่อมาการอุดตันนั้นทำให้เกิดสภาพไร้ออกซิเจนในรูขุมขน แบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว หรือ **โพรพิโอนิแบคทีเรียม แอคเน่** จะเจริญเติบโตได้ดี และทำให้เกิดการย่อยสลายไขมันและเป็นจุดเริ่มต้นของสิวอักเสบ





สาเหตุของการเกิดสิว

ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดสิวอย่างแน่ชัด แต่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกายจะมีผลต่อการเกิดสิว และยังมีปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อการเกิดสิว เช่น กรรมพันธุ์ อารมณ์ อาหาร อากาศ ยา โดยรวมแล้วสามารถแบ่งปัจจัยหลักได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่

1. **ปัจจัยภายในร่างกาย** คือ ปัจจัยที่เกิดจากร่างกายเราเอง เช่น ระดับฮอร์โมน การตอบสนองของร่างกายต่อฮอร์โมน กรรมพันธุ์ โรคเรื้อรัง และผิวพรรณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเราตั้งแต่กำเนิด

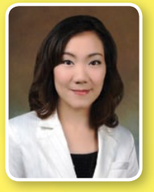
2. **ปัจจัยภายนอก** คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้นจากนอกร่างกายของเรา เช่น ยา ครีม และเครื่องสำอางบางชนิด สภาพแวดล้อม แสงแดดและอุณหภูมิ และ อาหาร ซึ่งเราสามารถป้องกันได้ สำหรับฮอร์โมนแล้ว ร่างกายสามารถสร้างฮอร์โมนเพศแอนโดรเจน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นต่อมไขมันได้ โดยส่วนมากแล้วฮอร์โมนจะเริ่มสร้างเมื่อ **อายุ 11-14 ปี** จึงมักพบสิวได้มากในวัยนี้และอาจอยู่ได้นานหลายปี ส่วนอาหารโดยทั่วไปไม่มีผลต่อการเกิดสิว แต่มีผลจากงานวิจัยเบื้องต้นว่าอาหารที่หวาน และอาหารจำพวกแป้ง จะทำให้เกิดสิวได้ง่าย นอกจากนี้ปัจจัยด้านอากาศ ก็จะมีผลบ้างขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางคนเป็นสิวมากในฤดูหนาว บางคนเป็นสิวมากในหน้าร้อน

การใช้เครื่องสำอาง เช่น แป้ง ครีมบางชนิด เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเกิดสิว เนื่องจากส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิดจะอุดตันรูขุมขนได้ ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่สามารถพบสิวได้ในคนที่เลยช่วงวัยรุ่นไปแล้ว การระคายผิวบนใบหน้า เช่น การล้างหน้าที่มีการถูมาก หรือการบีบสิว รวมทั้งการใช้ยาบางชนิดก็ทำให้เกิดสิวเพิ่มขึ้นได้ เช่น ยาคุมกำเนิด ยาเสตียรอยด์

Believe It or Not ?

จริงหรือไม่ ใช่หรือเปล่า ?

พญ.สินิชญาน์ สหวัฒน์วงศ์
ภาคอายุรศาสตร์ หน่วยโรคผิวหนัง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



เลือกครีมกันแดดที่ดี ต้อง SPF สูงๆ จริงหรือไม่?

ค่า SPF เป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ในการพิจารณาเลือกครีมกันแดด แต่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องเลือกครีมกันแดดที่มี **ค่า SPF** สูงที่สุดในท้องตลาดเสมอไปค่ะ

SPF นั้นย่อมาจาก **Sunburn Protection Factor** เป็นค่าที่บอกความสามารถของครีมกันแดดในการป้องกันการไหม้แดงของผิว ซึ่งเกิดจาก รังสียูวีบี **(UVB)** โดยปกติยิ่งค่าสูงจะยิ่งทำให้เราอยู่กลางแดดได้นานมากขึ้นก่อนจะมีอาการผิวไหม้แดงค่ะ (ยกตัวอย่างตัวเลขสมมุติเช่น ถ้าโดยปกติเรายืนอยู่กลางแดด 10 นาทีแล้วผิวจะมีอาการไหม้แดง แต่ถ้าทาครีมกันแดด **SPF 15** เราจะอยู่กลางแดดได้นานขึ้นเป็น 10x15=150 นาที ก่อนจะมีอาการดังกล่าว) ความจำเป็นที่จะต้องเลือก **ค่า SPF** สูงแค่ไหนก็ขึ้นกับลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคนค่ะ เช่น

SPF 10-15	เหมาะกับคนที่ทำงานในร่มตลอดวัน ไม่โดนแดดเลย
SPF ⩾ 15	เหมาะกับคนทีที่มีกิจกรรมกลางแดดระหว่างวัน
SPF ⩾ 30	เหมาะกับคนที่อยู่กลางแจ้งมากๆ หรือ มีโรคกลุ่มแพ้หรือไวแสงแดด

อย่างไรก็ตาม การเลือกครีมกันแดดที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับ **ค่า SPF** เพียงอย่างเดียว ยังมีปัจจัยอื่นที่สำคัญดังนี้ค่ะ

1. ควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกัน รังสียูวีเอ **(UVA)** ได้ด้วย เพราะ **UVA** เป็นต้นเหตุของความเหี่ยวย่นของผิว รวมถึงมะเร็งผิวหนังบางชนิด โดยดูจากเครื่องหมาย **"PA+"** ยิ่งจำนวนเครื่องหมาย **+** มาก ก็ยิ่งป้องกันมากขึ้น หรือหากเป็นครีมกันแดดที่มาจากบางประเทศจะใช้รูปดาวตั้งแต่ 1-4 ดาวแสดงถึงการป้องกันที่มากขึ้นตามลำดับ

2. ต้องทาให้ถูกวิธีคือ

"ทาก่อน" ทาก่อนที่จะออกแดด **15-30 นาที**

"ทาหนา" เนื่องจากการป้องกันแดดจะมีประสิทธิภาพเต็มที่ถ้าทาหนาพอ คือต้องใช้ปริมาณ **2 ข้อนิ้ว** สำหรับหน้าและคอ **หรือแบ่งทาทีละ 1 ข้อนิ้ว** ซ้ำสองครั้ง

"ทาซ้ำ" เนื่องจากครีมกันแดดจะถูกเหงื่อและการเสียดสี ชะล้างออกจากผิวหนังเมื่อเวลาผ่านไป ดังนั้น **ควรทาช่วงเช้า เที่ยง หรือทาทุกๆ 2-3 ชั่วโมง** หากมีเหงื่อมากหรือโดนน้ำบ่อยค่ะ

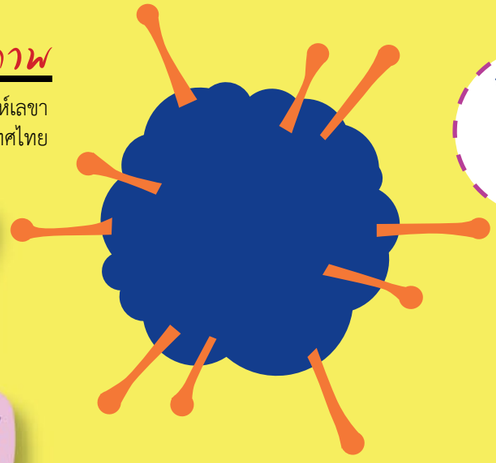
อย่าลืมว่าการใช้ครีมกันแดดไม่ใช่ว่าจะป้องกันแดดได้ทั้งหมดนะคะ การหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดระหว่างวัน หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันเช่น ร่ม หรือหมวกร่วมด้วย ก็จะช่วยปกป้องผิวคุณได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ

Health Station สถานีสุขภาพ

ศ.เกียรติคุณ นพ.สมศักดิ์ โล่ห์เลขา
ประธานราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย

10 ข้อควรรู้เกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่

และการป้องกันเพื่อความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัว



ไข้หวัดใหญ่นั้นอันตรายอย่างไร
มาทำความรู้จักกันดีกว่า...

1. ไข้หวัดใหญ่ อาจอันตรายถึงชีวิต!

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งมีหลากหลายสายพันธุ์และมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สามารถแพร่กระจาย และติดต่อได้ง่ายทำให้ลูกน้อยและคนในครอบครัวเจ็บป่วย จนอาจต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และทำให้เสียชีวิตได้

ในสหรัฐอเมริกาไข้หวัดใหญ่ทำให้เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปีต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลถึงปีละ 20,000 คน

2. ไข้หวัดใหญ่ ติดต่อง่ายสุดๆ

เพียงแค่ได้รับละอองฝอยซึ่งมีเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ปนจากการไอหรือจามของผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่ หรือบางครั้งลูกอาจติดไข้หวัดใหญ่จากการเอามือไปหยิบจับสิ่งของที่มีเชื้อไวรัสติดอยู่ แล้วมาสัมผัสกับ ปาก จมูก หรือตาของตัวเอง

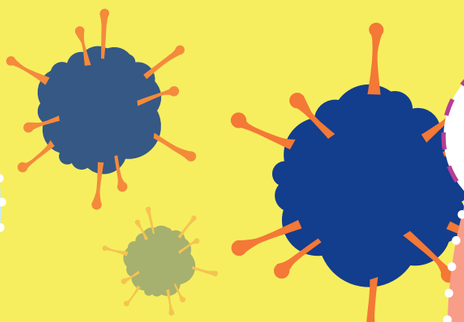
ผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่จะแพร่เชื้อให้ผู้อื่นได้ตั้งแต่หนึ่งวันก่อนมีอาการ ไปจนถึง 5-7 วัน ดังนั้นลูกน้อยที่เล่นและอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ จึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ได้มาก

3. เจ็บนิด ป่วยหน่อย... อย่าวางใจ

ไข้หวัดใหญ่อาจมีอาการตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงรุนแรงมาก เด็กเล็กและเด็กที่มีโรคประจำตัว เช่น หอบหืด โรคทางระบบประสาท โรคปอด โรคหัวใจ โรคเลือด เบาหวาน โรคตับ โรคไต ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีโอกาสเกิดความเจ็บป่วยรุนแรงจากไข้หวัดใหญ่ ดังนั้นแม้ลูกรักจะมีอาการเล็กน้อยก็อย่าวางใจ ควรรีบพาไปพบแพทย์

4. จดจำอาการสำคัญ ไว้ให้ดีๆ

อาการของไข้หวัดใหญ่คือ มีไข้ ไข้อาจขึ้นสูงถึง 39-40 องศาเซลเซียส ปวดศีรษะ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล คัดจมูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย หนาวสั่น อ่อนเพลีย บางครั้งอาจคลื่นไส้อาเจียนอาการมักรุนแรงและเป็นนานกว่าหวัดธรรมดา



5. แย่แล้ว ลูกป่วย... ช่วยอย่างไรดี?

รอช้าไม่ได้... หากลูกน้อยอายุต่ำกว่า 5 ปี โดยเฉพาะถ้าน้อยกว่า 2 ปี หรือมีโรคประจำตัว และมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบพาไปพบแพทย์ เพราะเด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ซึ่งอาจอันตรายถึงชีวิตได้

แต่หากลูกอายุมากกว่า 5 ปี ไม่มีโรคประจำตัว อาจบรรเทาอาการเบื้องต้นด้วยการเช็ดตัวเพื่อลดไข้ ให้ลูกนอนพักผ่อน และดื่มน้ำมากๆ หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

6. อาการแบบนี้อันตราย! รีบไปพบแพทย์

แม้แต่เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง หรือเคยเป็นไข้หวัดใหญ่มาก่อน ก็มีโอกาสที่จะป่วยหนักจากไข้หวัดใหญ่ หากลูกรักมีอาการดังต่อไปนี้ อย่ารอช้า... ให้รีบพาไปพบแพทย์

- งอแงมาก หรือซึม
- ปัสสาวะน้อยลง
- อาเจียนรุนแรง
- หายใจเร็วหรือหายใจลำบาก
- อาการของไข้หวัดใหญ่ดีขึ้นแล้ว แต่กลับมามีไข้ขึ้นอีกและไอมากขึ้น
- มีโรคประจำตัว (เช่น โรคหัวใจ โรคปอด หอบหืด หรือ เบาหวาน) และมีอาการป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่

7. ไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน

การให้ลูกน้อยและทุกคนในครอบครัวรวมถึงตัวท่านเองได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุด ประสิทธิภาพของวัคซีนขึ้นอยู่กับเชื้อที่ได้รับว่าตรงกับเชื้อที่อยู่ในวัคซีนหรือไม่ และยังขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้น และอย่างไรก็ตามวัคซีนสามารถลดอัตราป่วยและตายได้

อีกวิธีหนึ่งในการป้องกันเด็กทารกจากไข้หวัดใหญ่ คือ การฉีดวัคซีนในคุณแม่ตั้งครรภ์ ซึ่งจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าจะสามารถป้องกันทารกน้อยตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่ง 2-3 เดือนหลังคลอด

8. วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่... มีความปลอดภัย

องค์การอนามัยโลก สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทยและราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย แนะนำให้เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไปและผู้ใหญ่ทุกช่วงวัยป้องกันไข้หวัดใหญ่โดยการฉีดวัคซีน เพราะเป็นวิธีป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด วัคซีนถูกผลิตขึ้นโดยผ่านกระบวนการผลิตและการควบคุมความปลอดภัยอย่างเคร่งครัด วัคซีนไข้หวัดใหญ่หลายล้านโด้ส (dose) ถูกใช้ทั่วโลก โดยมีข้อมูลยืนยันถึงความปลอดภัย

9. วัคซีนนี้... ควรฉีดทุกปีจริงๆ

เนื่องจากสายพันธุ์เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่ระบาดจะแตกต่างกันไปทุกปี การฉีดวัคซีนจะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่อเชื้อที่คาดว่าจะระบาดในช่วงปีนั้น ดังนั้นวัคซีนที่ผลิตในแต่ละปีจึงเหมาะที่จะป้องกันเชื้อไข้หวัดใหญ่สำหรับปีใดปีหนึ่งเท่านั้น นอกจากนี้ภูมิคุ้มกันโรคจากการฉีดวัคซีนจะลดต่ำลงตามธรรมชาติหลังจาก 6-12 เดือนไปแล้ว องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี

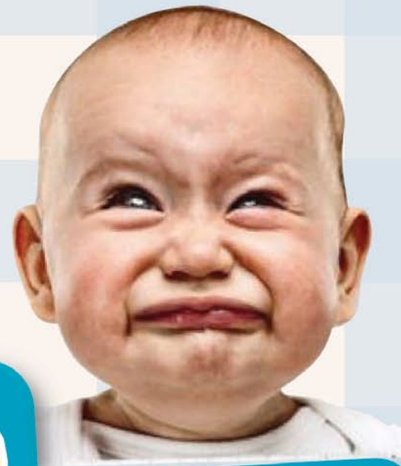
10. เทคนิคสำคัญ ป้องกันการแพร่เชื้อ

นอกจากให้ลูกน้อยได้รับวัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปีแล้ว ควรสอนให้ลูกรู้จักวิธีการป้องกันการติดเชื้อและการแพร่เชื้อโรค นั่นคือปิดปากเวลาไอหรือจามด้วยกระดาษทิชชู่ และทิ้งกระดาษเมื่อใช้เสร็จ ไม่อยู่ใกล้ชิดและใช้ของร่วมกับผู้ป่วย ล้างมือบ่อยๆ ไม่ใช้มือขยี้ตา หรือเอานิ้วเข้าปาก และคุณพ่อคุณแม่ต้องหมั่นทำความสะอาดเครื่องใช้ ของเล่นลูก

วิธีการเหล่านี้เป็นการลดโอกาสป่วยจากโรคทุกชนิด แต่การให้วัคซีนไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันไข้หวัดใหญ่

“ไข้หวัดใหญ่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน”

สาธิต อุณหกะ



หัวใจไร้เหตุผล ของ...เด็ก(เทพ)

บ่องตง...
(บ่องตง = บอกตรง # ศัพท์แสลงที่ผู้ใหญ่ยากจะเข้าใจ)
มีปัญหาทุกที สิเอ่อ !!!
กับเรื่องราวที่จะนำมาใช้ร้อยเรียงตัวอักษร ให้มีเนื้อหาสาระน่ารู้เกี่ยวข้องกับ "เด็ก"
หลังจาก "อาจารย์ส้ม- พญ.โสมรัชช์ วิไลยุค" บรรณาธิการ @ Rama
กระซิบบอกผมในโรงอาหาร ขณะเจอกันตอนแวะซื้อกาแฟในเช้าวันหนึ่ง
ว่าคอลัมน์บทความในเล่มนี้...

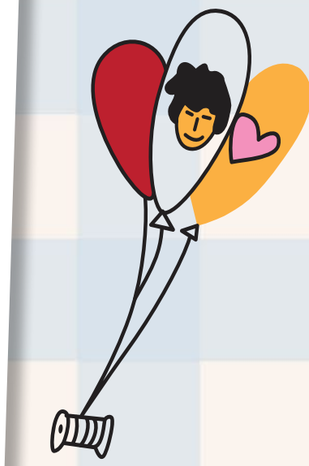
"...ขอเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเด็ก หรือวัยรุ่นก็ได้นะคะ..."

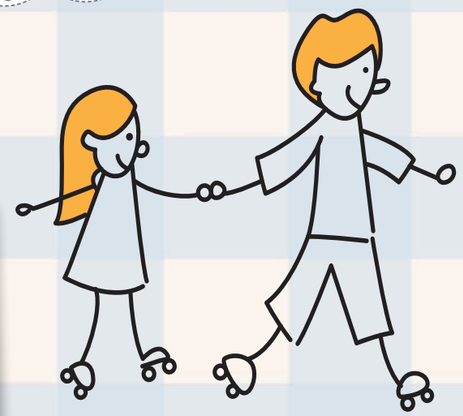
ผมยิ้มรับด้วยใบหน้าแบบ "เด็กๆ" ที่ดูน่ารักๆ ให้กับอาจารย์กลับไป
แต่สมองกับอารมณ์ ณ ตอนนั้น
มันกับ "แก่" ไปด้วยความมึนงงในข้อ "ปัญหา" ที่คิดไม่ตก
และเต็มไปด้วยอารมณ์ความยากในหัว ต่อโจทย์ชิ้นนี้แบบฝุดๆ จุงเบย (สุดๆ จังเลย)
อ๊ะ อ๊ะ อ๊ะ !! ไม่ใช่ว่า ผมเกิดมาแล้ว "แก่" เลยนะครับ
เลยไม่ค่อยมีไอเดีย หรือจินตนาการอะไรที่เกี่ยวกับเด็ก
ผมยังยืนยันครับ ว่าผมยังเติบโตปกติธรรมดาแบบ
คุณ คุณนั่นแหละ
แต่เพราะการหยิบยกเรื่องราวน่ารู้ เพื่อมาสร้าง
เสริมสุขภาพให้กับเด็ก
มันมี "ความยาก" อยู่ในตัวมิใช่น้อย !?!

กูรู (ผู้รู้) ส่วนมากมักให้น้ำหนักไปที่ 2 เรื่อง 2 รสใหญ่ๆ
คือเรื่อง สร้างเสริมสุขภาพ "กาย" กับ "จิตใจ" เป็นสำคัญ
ซึ่งเป็น "วิถีหลัก" สำหรับ "ปั้น" ให้เด็กเติบโตขึ้น อย่างมี "อัจฉริยภาพ" ขั้นเทพ
แถม "คิมรันโด" นักเขียนเกาหลี มีข้อแนะนำไว้ในหนังสือเล่มหนึ่ง
ที่ชื่อ "พันครั้งที่หวั่นไหวกว่าจะเป็นผู้ใหญ่" ไว้ว่า

"...เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วย้อนมองกลับมา
เราจะรู้ว่าการเลี้ยงลูกไม่เหมือนกับทำงานบ้านทั่วไป
แต่เป็นงานที่ต้องการจิตวิญญาณของคนเลี้ยงดู
ที่ต้องทะนุถนอมสิ่งมีชีวิตใหม่นี้ด้วยความกระตือรือร้น
ใส่ใจกับทุกๆ เรื่อง เพื่อช่วยสนับสนุนพัฒนาการของเด็กให้เติบโต
จนกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดีเต็มขั้นออกสู่สังคม..."

แน่นอนครับ !! สำหรับเรื่องสร้างเสริมสุขภาพกายและใจ "ในเด็ก"
ผมเลยขออนุญาตส่งคืนให้กลับหมอส้ม เพราะอาจารย์เป็น "หมอเด็ก"
ส่วนผมขออาสาเป็นเพียงแค่ "หมอดู" (ดูเรื่องนู้นนิดอ่านเรื่องนี้หน่อย)
และขอเน้นนำเวลาตกฟากของ "ข้อมูล" กับวันเดือนปีเกิดในองค์ "ความรู้" ที่มี
มา "วางลัคนา" ประกอบเข้ากับ "ฤกษ์ผานาที" ของความเป็นจริง
สำหรับนำมา "ทำนาย" ทายทักให้กับ "ผู้ปกครอง" ใกล้ตัวเด็ก
เพื่อใช้เป็น "ตัวช่วย" พึงระวังในการ "ดูแลใจ" เด็กแทน





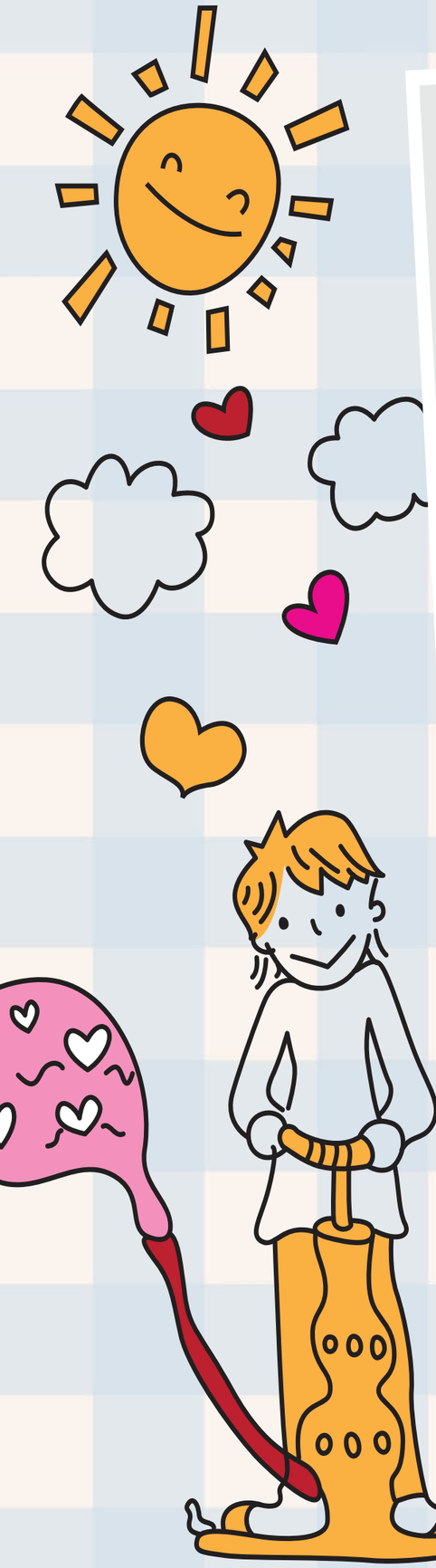
แต่ปัญหาใหญ่ คือ ผมจะนำเสนอเรื่องอะไรดีล่ะ !?!
ครับ ! มีบางคนว่าไว้ว่า ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ
หากไม่มีทางออกก็ให้กลับไปออกที่ทางเข้า

แฮ่ ! เมื่อทางเข้าเป็นเรื่องของเด็ก
ผมเลยรีบดึงวิญญาณเด็กสวมเข้าสู่ร่างอย่างไว
เพื่อ "ยิ้มรับ" กับข้อ "ปัญหา" ที่เกิดขึ้นในหัวให้กับตัวเองทันที
พร้อมดึงทฤษฎีการแก้ปัญหา ที่มีส่วนผสมระหว่าง
"ความเชื่อ" และ "มุมมอง" ที่ว่า...
บางทีการหวนกลับไปเป็น "เด็ก" บ้าง อาจเผชิญ "ปัญหา" ที่แสนยุ่งเหยิง
ได้ง่ายกว่าการเป็น "ผู้ใหญ่" เพราะเด็กไม่มีโลกของ "อดีต"
และไม่มีโลกแห่ง "อนาคต" ให้คิด ชีวิตมีเพียงแค่ "ปัจจุบัน"
ที่ "สนุกสนาน" อย่างมี "ความสุข" ในแต่ละวันเท่านั้นเอง !!
มาช่วยไขข้อปัญหาทางความคิดในครั้งนี้
เชื่อมั๊ยครับ ? พอคิดแบบเด็ก "เรื่องยาก" ก็กลายเป็น "เรื่องง่าย" ขึ้นมาทันที
และพอมี "ความสนุก" กับ "ความสุข" มาเป็นที่ตั้ง
"จินตนาการ" และ "ความสำเร็จ" มักมีเกิดให้เห็นตามมาแบบติดๆ
ปิ๊งแว็บเกิดปุ๊บ ห้าโมงเย็นปั๊บ...
ผมเลยรีบ ครับรีบ รีบเดินตามปกติวิสัยไปในซอยโยธี
เพื่อมุ่งหน้าสู่ร้านขายซีดีหนังและการ์ตูนที่ห้างเซ็นจูรี่
ในที่สุดผมคว้าการ์ตูน
"กังฟู แพนด้า จอมยุทธ์พลิกล็อคยุทธภพ ภาค 1"
สำหรับใช้เป็นข้อมูลดีๆ ในการ "แจ้งเพื่อทราบ" ให้กับคอลัมน์ฉบับนี้
ผมชอบเรื่องนี้ !! เพราะมีข้อคิดดีๆ ที่น่าสนใจไว้ใช้เพื่อดูแลเด็ก
โดยเฉพาะเรื่องระหว่าง "เหตุผล" กับเรื่องของ "หัวใจ"
และเรื่อง "อัจฉริยภาพ" ที่ต้องมองอย่าง "เข้าใจ" ครับ
ตามท้องเรื่อง...

เด็กเจ็บจี๊ดแค่แป๊บเดียวแต่ไม่เคยเจ็บปวดนาน

แต่ถูกสอนเตือนสติจากอาจารย์ว่า...
"...เมล็ดลูกท้อเติบโตยังไงๆ ก็ต้องเป็นต้นท้อ แม้เราจะพยายามกำหนดให้ลูกท้อล่วงได้ กำหนดจุดที่ปลูกได้ แต่ยังไงเมล็ดลูกท้อนั้นย่อมโตเป็นต้นท้อ ไม่อาจโตเป็นต้นแอปเปิ้ล หรือให้เป็นต้นส้มได้
แต่สิ่งที่ควรจะเป็นคือ เราต้องนำทางให้มันและเชื่อมั่นว่ามันเป็นท้อ..."
ทำให้ "ชิฟู" เข้าใจและหันกลับมามองใน "อัจฉริยภาพ" ที่มีอยู่ในตัวของอาโปใหม่
พร้อมกับส่งเสริมด้วยวิธีที่ตรงกับ "ศักยภาพ" ของอาโป "อย่างเข้าใจ"
สุดท้ายทุกคนได้ประจักษ์ และยอมรับว่าเขาคือ "นักรบในตำนาน" อย่างแท้จริง
และร้านก๋วยเตี๋ยวไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของพระเอกหมีแพนด้าในเรื่องนี้
ยังครับยัง !!! ยังไม่จบยังมีเคล็ดลับดีๆ ฝังอยู่ภายในเรื่องอีกนิดหนึ่ง
(แต่อยากให้ไปดูอย่างลึกซึ้งด้วยตัวเองในการ์ตูนประกอบด้วยนะครับ)
เคล็ดลับนั่นคือ การทำ "คน" ให้เป็น "เทพ" มักไม่มีแบบแผน
แต่สำคัญต้อง "ส่งเสริม" อย่างเข้าใจให้ตรง "ศักยภาพ" ของคนๆ นั้น
...แค่นั้นเอง
ขอย้ำนะครับ !!!
"มีความสุข" และ "ความสนุก" เมื่อไหร่ "จินตนาการ" และ "ความสำเร็จ" ก็จะเกิดตามมา
การสร้างเสริมสุขภาพใจในเด็กก็เช่นกันครับ
จงวาง "เหตุผล" ของความต้องการลง แล้วเปิด "หัว" เพื่อนำ "ใจ" เข้ามาสวมใส่แทน
แล้วคุณจะเห็นว่า ! ลูก (เด็ก) ของคุณ
อาจเป็น "นักรบมังกร" คนหนึ่งในตำนานก็เป็นได้
เอาะ !!! และ "เหตุผล" ของคุณก็จะไม่ทำให้ "หัวใจ"
รักชอบของเด็กตายจากไป
พร้อมกับ "ความเสียใจ" จนยากที่จะแก้ตัว
เหมือนอย่างที่ "อังศุมาลิน" ทำกับ "โกโบริ" ไงล่ะครับ
(แฮ่ !...เกี่ยวกันมั๊ยเนี่ยะ)
สุดท้าย...ผมมีอะไรจะบอกแทนเด็ก
พร้อมยังครับที่จะฟัง ??? ถ้าพร้อมนี่เลยครับ !!!
"...คุณมีเหตุผลของคุณ เด็กมีหัวใจของเด็ก...ก็พอ..."
ผมแปลงมาจากโปสเตอร์หนังหน้าห้างเซ็นจูรี่ครับ ^0^

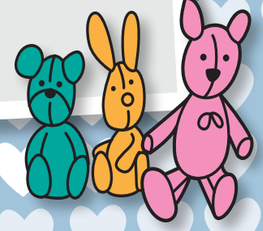
"อาโป" คือพระเอกหมีแพนด้า เขามี "ฝัน" และ "หัวใจ"
รักชอบในวิชากังฟูแบบเข้าเส้น
เขาคือ "นักรบมังกร" ในตำนาน และมี "อัจฉริยภาพ"
ที่ซ่อนเร้นไว้ในตัว
แต่ด้วยบุคลิกภาพตุ๊ต๊ะน่ารัก และสวนทางกับ
"เหตุผล" และ "ความคาดหวัง"
ของผู้เป็นบิดา ที่ต้องการให้สืบทอดตำนานร้านขายก๋วยเตี๋ยว
"หัวใจ" อาโปดูไร้ค่าทันที เมื่อเทียบกับ "เหตุผล"
ความต้องการของพ่อ
ส่วนอาจารย์ "ชิฟู" ผู้รับช่วงเสาะหานักรบในตำนาน
สบประมาทอาโปอย่างมากมาย



เหตุผลที่ส่งผลถึงหัวใจ

- หากลูกของคุณ “โกหกบ่อย” อาจเป็นเพราะคุณ “ลงโทษเขามากเกินไป”
- หากลูกของคุณ “ขาดความมั่นใจ” ในตัวเอง อาจเป็นเพราะคุณ “ไม่เคยให้กำลังใจเขา”
- หากลูกของคุณ “ไม่ค่อยพูด” อาจเป็นเพราะคุณ “ไม่ค่อยพูดคุยกับเขา” นัก
- หากลูกของคุณชอบ “ลักขโมย” อาจเป็นเพราะคุณ “ไม่เคยสอนเขาให้รู้จักคำว่า...ให้”
- หากลูกของคุณ “ขี้ขลาด” อาจเป็นเพราะคุณ “คอยแต่ปกป้อง” แก้ต่างให้เขา
- หากลูกของคุณ “ไม่ให้เกียรติผู้อื่น” อาจเป็นเพราะคุณ “มักขึ้นเสียงกับพวกเขา”
- หากลูกของคุณ “โกรธง่าย” อยู่ตลอดเวลา อาจเป็นเพราะว่าคุณ “ไม่เคยชื่นชม” เขาเลย
- หากลูกของคุณเป็นคน “งกตระหนี่ขี้เหนียว” อาจเป็นเพราะคุณ “ไม่เคยแบ่งปันอะไรให้เขา”
- หากลูกของคุณ “อันธพาล” ชอบรังแกคนอื่น อาจเป็นเพราะคุณ “แสดงความรุนแรงก้าวร้าวให้เขาเห็น”
- หากลูกของคุณ “อ่อนแอ” อาจเป็นเพราะคุณ “ชอบข่มขู่ให้เขาหวาดกลัว”
- หากลูกของคุณ “ขี้อิจฉา” อาจเป็นเพราะคุณ “ชอบเพิกเฉยไม่ใส่ใจเขา”
- หากลูกคุณมัก “สร้างความรำคาญใจ” ต่อคุณ อาจเป็นเพราะคุณ “ไม่เคยกอด – หอมเขา”
- หากลูกของคุณ “ไม่เชื่อฟัง” คุณ อาจเป็นเพราะคุณ “เรียกร้องมากเกินไป” จากพวกเขา
- หากลูกของคุณ “ชอบเก็บเนื้อเก็บตัว” อาจเป็นเพราะคุณ “ยุ่งแต่เรื่องของตัวเองมากเกินไป”

{ด็อกเตอร์ฏอริก อัลฮาบีบ}
ขอบคุณแหล่งที่มา : เพจ Islam for kids



RAMA CHANNEL
Mahidol University

truevisions 24

มากกว่าผู้ให้การรักษา คือการสร้างภูมิคุ้มกันสุขภาพให้กับประชาชน
“ก้าวต่อไป เพื่อสุขภาพดีของคนไทย”

โดยทีมอาจารย์แพทย์และบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ
จากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

รามาแชนแนล สถานีสุขภาพดี 24 ชั่วโมง

ช่องทางการรับชม 1) ผ่านทางจานทรูวิชั่นส์ ช่อง 24 ทุกแพ็กเกจ 2) ผ่านทางระบบ Ku Band กล่อง Psi True TV
3) ผ่านทาง www.ramachannel.tv
• www.facebook.com/Ramachannel • www.twitter.com/ramachannel

Healthy Eating

กินได้ กินดี

รศ.พญ.เปรมฤดี ภูมิถาวร
ศ.นพ.พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา
หน่วยต่อมไร้ท่อและเมตาบอลิสม
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล

‘โรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่น’ โรคร้ายที่ปะทุขึ้นในศตวรรษนี้

ข้อเท็จจริง ที่ยอมรับกันทั่วโลก คือภาวะอ้วนตั้งแต่เด็กเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาวานในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีพ่อแม่ หรือคนในครอบครัวเป็นเบาหวานด้วย จะยิ่งมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากขึ้น

รวมทั้งเด็กอ้วนมีต้นคอและรักแร้ดำเป็นปื้นหนา นั่นบ่งบอกถึงความเสี่ยงของการเกิดโรคเบาหวาน โรคเบาหวานเป็นโรคที่ไม่หายขาด เพราะฉะนั้นควรรีบป้องกันก่อนที่จะเป็นโรคประจำตัวตลอดชีวิต ปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศมีเด็กและวัยรุ่นที่มีโรคอ้วนหรือภาวะโภชนาการเกินเพิ่มขึ้นอย่างมาก และเป็น **ปัญหาสุขภาพ** ที่สำคัญของประเทศ

ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เด็กอ้วน

1. การกินอาหาร ปัจจุบันมีการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า ไก่ทอด มากขึ้น เนื่องจากสะดวก หาซื้อง่าย รสชาติอร่อย พ่อแม่เร่งรีบไม่มีเวลาที่จะประกอบอาหารเอง ต้องกินอาหารนอกบ้าน หรืออาหารถุง ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไขมันและแป้งมาก ทำให้มีการสะสมของพลังงานมากและทำให้อ้วน

2. วิถีการดำรงชีวิต (Life style) ปัจจุบันการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการออกกำลังกายลดลง ใช้ยานพาหนะและสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมกลางแจ้งหรือกีฬาลดลง แต่มีการเล่นเกม ดูโทรทัศน์ การใช้อินเตอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานน้อยลง ทำให้อ้วนในที่สุด

เด็กอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆ อีกมากมาย

1. กลุ่มอาการเมตาบอลิก (metabolic syndrome) ได้แก่ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ซึ่งสามารถมีอาการได้ตั้งแต่วัยเด็ก หรือวัยรุ่น และคงอยู่หรือรุนแรงขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

2. โรคระบบหายใจ ได้แก่ นอนกรน ทางเดินหายใจอุดกั้น ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการทำงานของหัวใจและปอดที่ผิดปกติ

3. โรคทางข้อและกระดูก ได้แก่ ปวดเข่าและสะโพก กระดูกขาผิดรูป

4. โรคตับ ได้แก่ การสะสมของไขมันที่ตับ ทำให้การทำงานของตับผิดปกติ

5. ปัญหาทางจิตและสังคม เด็กและวัยรุ่นที่อ้วนจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่ดี โดนเพื่อนล้อ บางคนมีต้นคอและรักแร้ดำคล้ำเป็นปื้นหนาคล้ายขี้ไคล แต่ขัดไม่ออก

เด็กอ้วนมีความเสี่ยงต่อโรคอื่นๆอีก

ดูแลเด็กอ้วนอย่างไร?

จะดูแลเด็กอ้วนอย่างไร

1. การควบคุมอาหาร เพื่อลดปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับ แต่มีข้อควรระวังคือไม่ควรจำกัดอาหารและพลังงานมากเกินไป คือพลังงานที่ให้ควรอยู่ระหว่างวันละ 1,200-1,500 กิโลแคลอรี่ ในเด็กอายุ 6-12 ปี และมีหลักการทั่วไปดังนี้

- กินผักและผลไม้ให้มากๆ อย่างน้อยวันละ 5 ส่วน เพราะผักและผลไม้ส่วนมากไม่มีไขมันหรือมีน้อย และให้พลังงานน้อยมาก เช่น แครอท เห็ด มะเขือเทศ ถั่วแขก บร็อคโคลี่ คะน้า ผักใบเขียวต่างๆ
- กินอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ธัญพืช ถั่ว จะช่วยทำให้อิ่มเร็ว
- กินอาหารที่มีแคลเซียมให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำมากๆ ประมาณ 6-8 แก้วต่อวัน ดื่มน้ำ 1 แก้ว ก่อนกินอาหารจะทำให้รู้สึกอิ่มได้ส่วนหนึ่ง
- ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป เช่น ในเด็กอายุ 1-6 ปี ไม่ควรดื่มเกินวันละ 120-150 ซีซี และในเด็กอายุ 7-18 ปี ไม่ควรดื่มวันละ 240-360 ซีซี
- ควรลดหรืองดการดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ทุกชนิด
- ไม่ควรกินอาหารที่มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก เลือกกินอาหารที่ไม่มีไขมัน หรือมีไขมันต่ำ เช่น ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำคือ นมพร่องมันเนย เลาะหนังไก่ออกก่อนปรุง เลือกเนื้อแดงที่เลาะมันออกแล้ว

2. การปรับพฤติกรรมการกินอาหาร

- กินอาหารให้ครบวันละ 3 มื้อ ไม่ใช้วิธีงดมื้อใดมื้อหนึ่ง เพราะจะทำให้หิวมาก และกินมากในมื้อถัดไป
- อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ การงดอาหารมื้อเช้าอาจทำให้อ้วนได้
- เลือกชนิดของอาหารว่าง โดยพยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาล หรือไขมันมาก เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ไอศกรีม ลูกกวาด คุ้กกี้ เค้ก น้ำอัดลม ช็อกโกแลต ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา
- ลดการกินอาหารนอกบ้าน เพราะทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะอ้วนได้มาก เนื่องจากเลือกกินอาหารที่ชอบได้หลายๆ อย่าง จึงทำให้เจริญอาหาร และมักจะตบท้ายด้วยของหวาน และไอศกรีม

3. การออกกำลังกายและกิจกรรมต่างๆ

- ลดการดูโทรทัศน์ คือไม่ควรเกินวันละ 1-2 ชั่วโมง รวมทั้งลดการเล่นเกม และคอมพิวเตอร์

- ออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ โดยเริ่มจากน้อยๆ ก่อนในเด็กที่อ้วนมาก

- ส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายของครอบครัว เพื่อเป็นตัวอย่างแก่เด็ก และสร้างพฤติกรรมปลูกฝังให้เด็กรักการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งนี้แล้ว การที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมน้ำหนักของเด็กอ้วน จะต้องประกอบไปด้วยความร่วมมือของตัวเด็กเอง และครอบครัว เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม และปัจจัยต่างๆ

ดูแลเด็กอ้วน อย่างไร?

ตัวอย่างปริมาณและแคลอรี่ในอาหารต่างๆ จากอาหารประเภทต่างๆ

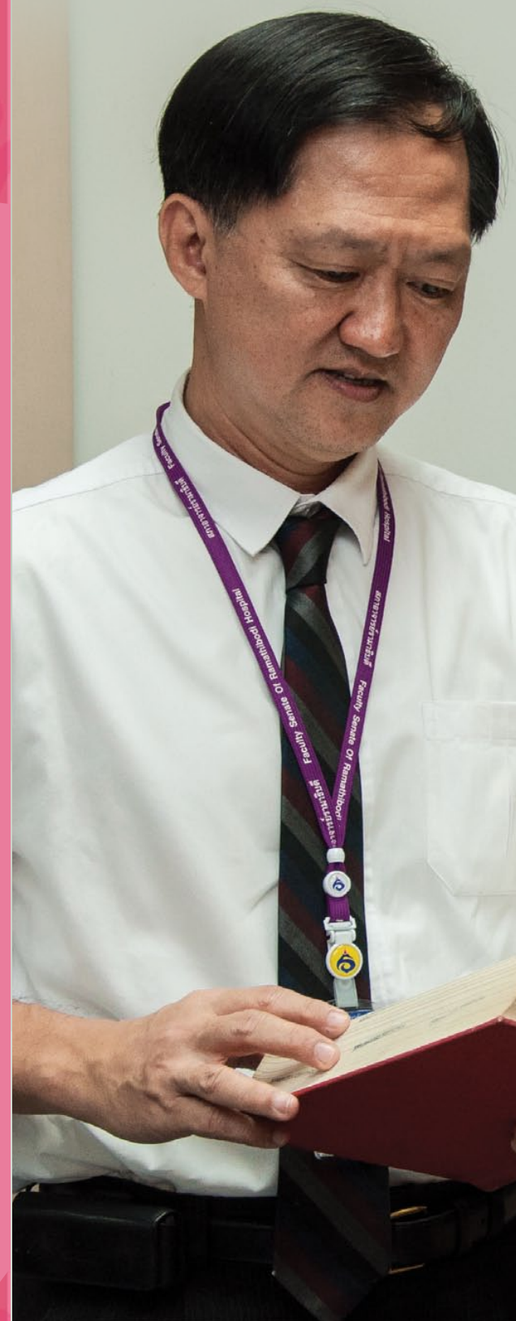
อาหาร	ปริมาณ	กิโลแคลอรี่
ข้าวสุก	1 ทัพพี	68
ขนมปังกรอบ (สี่เหลี่ยม)	2 แผ่น	68
คอร์นเฟลค	1 ถ้วยตวง	100
ข้าวโพด	1 ฝัก	130
ผัดผักคะน้าน้ำมันหอย	1 จาน	70
ผัดถั่วงอกกับน้ำมัน	1 จาน	70
สลัดผัก (น้ำใสไม่ใส่น้ำตาล)	1 จาน	61
แอปเปิ้ล	1 ผล	40
น้ำส้มคั้น	½ ถ้วย	40
กะทิ	1 ช้อนโต๊ะ	45
น้ำมันทุกชนิด	1 ช้อนชา	45
นมสด	1 กล่อง	167
นมสดยูเอชที	1 กล่อง	177
นมพร่องมันเนย	1 กล่อง	140
นมพาสเจอไรส์	1 ถุง	142
นมถั่วเหลือง	1 กล่อง	110
นมผง	1/3 ถ้วยตวง	170
ไข่ดาวน้ำมัน	1 ฟอง	125
ไข่เจียว	1 ฟอง	253
โยเกิร์ต (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	72-80
โยเกิร์ตรสผลไม้ (ไม่มีไขมัน)	1 ถ้วย	140

ดนัย อังควัฒนวิทย์

จับเข่าคุย ‘งานวิจัย’ กับ ศ.นพ.ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์

ด้วยบทบาทของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นทั้งโรงเรียนแพทย์ สถาบันการศึกษา และศูนย์กลางในการทำวิจัย ที่มีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกันอย่างชัดเจน ทำให้เกิดผลสำเร็จทางด้านการเรียนการสอน การรักษาทางการแพทย์และการพยาบาล รวมทั้งการผลิตผลงานวิจัยชั้นเยี่ยมออกมาอยู่เสมอและต่อเนื่อง

คอลัมน์ Research Inspiration ฉบับนี้ ได้รับเกียรติอย่างยิ่งจาก ศาสตราจารย์นายแพทย์ประทักษ์ โอประเสริฐสวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัย ผู้กุมบังเหียนและกุนซือใหญ่ของการทำวิจัยที่คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ถึงเรื่องรูปแบบการทำงานวิจัยที่ผ่านมา ปัญหาและอุปสรรคในการทำวิจัย และการสนับสนุนของคณะฯ ในด้านการวิจัย



งานวิจัยของรามาธิบดีเป็นอย่างไรบ้าง

การทำวิจัยในรามาธิบดีนั้นมีอยู่ 3 รูปแบบ คือ งานวิจัยทางคลินิก ซึ่งเป็นงานวิจัยที่มีมากสุด สองคือ งานวิจัยทางด้านสังคม ส่วนมากจะเป็นอาจารย์จากโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดีที่เป็นผู้ดำเนินการ และส่วนที่สามคือ งานวิจัยทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งมีอาจารย์หลายท่านสนใจเข้ามาทำกันมากขึ้น เป้าหมายของเราอยากให้มีจำนวนผลงานวิจัยทางห้องปฏิบัติการเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากงานวิจัยทางคลินิกและงานวิจัยทางด้านสังคม เพราะงานวิจัยทางห้องปฏิบัติการจะช่วยสามารถอธิบายความเป็นมาเป็นไปของโรคต่างๆ ในด้านของรายละเอียดได้ดีขึ้น ในขณะนี้เรามีอาจารย์อยู่จำนวนหนึ่งแล้ว ซึ่งอาจารย์เหล่านี้ได้ร่วมกันจัดตั้งหลักสูตรนานาชาติ ระดับปริญญาเอก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งจะเปิดรับนักศึกษาในเดือนสิงหาคมนี้

ความน่าสนใจของหลักสูตรนี้คืออะไร

ความน่าสนใจคือการแปลข้อมูลจากข้อมูลพื้นฐานในเชิงลึกนำมาประยุกต์ใช้ทางคลินิกให้ได้ ซึ่งเมื่อก่อนเรามีปัญหาในการรักษา คือ รักษาไปเรื่อยๆ แต่ไม่รู้ว่ากลไกการเกิดโรคที่แท้จริงนั้นคืออะไร เช่นโรคทางด้านพันธุกรรม รวมทั้งความรู้ทางด้านสเต็มเซลล์ ซึ่งตอนนี้เรามีห้องปฏิบัติการทางด้านสเต็มเซลล์แล้ว

ปัญหาที่พบของการบริหารงานวิจัยมีอะไรบ้าง

ปัญหาคือเรื่องของงานวิจัย คือเรามีงานวิจัยปริมาณหนึ่งแต่ยังไม่มากพอตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ เราวางแผนไว้ว่าในปี 2560 อาจารย์ทุกท่านจะต้องมีงานวิจัย 1 เรื่องต่อคนต่อปี ซึ่งเราต้องผลักดันส่วนนี้ให้เกิดขึ้นให้ได้นอกจากนี้เราได้ให้การสนับสนุนงานวิจัยแก่นักวิจัยและนักวิจัยรุ่นใหม่ โดยคณะฯ มีทุนพัฒนาศักยภาพอาจารย์ด้านวิจัย เพื่อช่วยให้มีผลงานวิจัยเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีห้องปฏิบัติการ และมีเจ้าหน้าที่ที่ช่วยในด้านของการวิเคราะห์ข้อมูลระเบียบวิธีวิจัย สถิติ ทางด้านคลินิกก็จะมีทีม CRC (Clinical Research Center) คอยให้ความช่วยเหลืออยู่ที่สำนักงานวิจัยฯ มีนักสถิติ มีเจ้าหน้าที่ทางการเงินคอยดูแลเรื่องทุนวิจัย และคณะฯ เองก็มีแนวโน้มในการขยายในส่วนของทุนวิจัย เพราะนักวิจัยรุ่นใหม่ต้องการทุนวิจัยสนับสนุนเบื้องต้น ซึ่งตอนนี้คณะฯ มีแนวโน้มในการเพิ่มทุนวิจัยมากขึ้น

มีความคิดเห็นอย่างไรกับการเข้ามาของแหล่งทุนภายนอก (จากบริษัทยา)

เป็นคนละส่วนกัน ต้องแยกออกเป็น 2 ส่วน คือมหาวิทยาลัยมหิดลเองมองว่าทุนวิจัยจากบริษัทยาเป็นการรับจ้างทำวิจัย ซึ่งการทำวิจัยลักษณะนี้จะมีผลงานออกมาแต่ไม่ค่อยได้เห็นชื่อของสถาบันเข้าไปร่วมด้วย แต่ก็มีข้อดีคือทำให้นักวิจัยของเราสามารถเรียนรู้การทำงานเป็นการสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับนักวิจัยอื่นได้ และมีประโยชน์ในด้านของยาหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ใหม่ๆ ที่จะได้มีโอกาสให้ผู้ป่วยได้ใช้

ความยากง่ายในการกระตุ้นให้เกิดการทำวิจัย

ที่เราทราบคือ อาจารย์มีเวลาในการทำวิจัยน้อย และก็เรื่องความชอบความถนัดในการทำวิจัย และที่สำคัญคือเรื่องเวลา เพราะอาจารย์เราส่วนมากต้องทำงานบริการรักษาผู้ป่วยค่อนข้างมาก เราจึงต้องหาทางช่วยให้นักวิจัยได้มีเวลาที่เฉพาะในการทำวิจัย นอกจากนี้ทางคณะฯ ก็มี CRC คอยให้การสนับสนุนอยู่ด้วย แต่ความยากก็คือ การทำให้นักวิจัยมีความอยากที่จะทำวิจัย ส่วนเรื่องความรับผิดชอบของอาจารย์นั้น ก็มีหน้าที่ในการสอน และการบริการอยู่แล้ว ฉะนั้น การทำวิจัยจึงต้องมีการตกลงกัน และดูความถนัดของอาจารย์แต่ละท่านตามความเหมาะสม ซึ่งต่อไปเราอาจกำหนดเป้าหมายเป็นรายๆ ไป

งานวิจัยของรามาธิบดีในสายตาของคนนอกเป็นอย่างไร

งานวิจัยของเราส่วนใหญ่พยายามมุ่งเน้นให้เป็นงานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารระดับนานาชาติ เพื่อให้เป็นที่รับรู้ของคนในวงกว้าง ในสายตาของคนนอกก็ยังถือว่า งานวิจัยจากคณะฯ ของเราก็อยู่ในระดับที่ดีพอสมควร

พูดถึงรามาธิบดีที่บางพลี (สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์) จะมีการทำวิจัยหรือไม่อย่างไร

ที่บางพลีจะมีการทำวิจัยแน่นอน แนวคิดที่วางไว้ งานวิจัยที่บางพลีจะมีความหลากหลาย เน้นงานวิจัยในเรื่องของอาชีวอนามัย เพราะเป็นเขตพื้นที่ที่มีโรงงานอุตสาหกรรมจำนวนมาก เพื่อที่ผลงานวิจัยจะได้นำมาใช้แก้ปัญหาของชุมชนและสังคมได้อย่างเฉพาะเจาะจง

อยากฝากถึงนักวิจัยรุ่นใหม่อย่างไรบ้าง

ในการที่จะเป็นนักวิจัยนั้น ต้องมีความอยากหรือสนใจ มีคำถามในตัวเองที่ต้องการคำตอบ เพราะงานวิจัยคือการหาคำตอบ หากคนรุ่นใหม่มีความกระหายในการหาคำตอบ ก็จะมีผลงานวิจัยออกมา และสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเองและคณะฯ ของเรา ส่วนเรื่องของความพร้อม คณะฯ ได้เตรียมความพร้อมให้นักวิจัยแล้ว แต่ในการทำวิจัยอย่าทำวิจัยคนเดียวควรมีทีม การวิจัยต้องใช้ระยะเวลา อาจมีการท้อบ้าง ทีมวิจัยต้องให้กำลังใจกันและกัน ก็จะช่วยกันและประคองกันไปได้ ทำให้มีผลงานวิจัยออกมาได้

> “การทำงานวิจัยหนึ่งชิ้นให้สำเร็จได้นั้น เชื่อว่าต้องใช้เวลา ใช้ความอดทน ความพยายาม และแบ่งหน้าที่กันภายในทีมอย่างชัดเจน และเหนือสิ่งอื่นใด ให้มองที่ผลสำเร็จจากการทำวิจัย ที่จะเป็นประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเอง ผู้ป่วย ชุมชน และสังคม ซึ่งเป็นวิสัยทัศน์ของคณะฯ ของเราที่จะเป็นคณะแพทยศาสตร์ชั้นนำในระดับสากลและเป็นประทีปส่องทางด้านสุขภาพของประเทศ”

Behind The Scene

เรื่องเล่าจากหมอ

อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร
กุมารแพทย์ด้านเวชศาสตร์วัยรุ่น ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ด้วยศรัทธา.. และความกล้าหาญ

ขณะศึกษาต่อที่ต่างประเทศผู้เขียนได้มีโอกาสเข้าร่วมประชุมในงานๆ หนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพวัยรุ่น สิ่งที่รู้สึกประทับใจที่สุด คือ ช่วงหนึ่งของงานประชุมได้มีการเชิญเด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อ HIV ขึ้นมาพูดคุยและเล่าประสบการณ์ชีวิตให้ฟังค่ะ

ตอนแรกผู้เขียนก็นึกว่า การเชิญเด็กๆ เหล่านี้มา คงจะมีผ้าคาดหน้า สวมหมวก ใส่แว่นเพื่อปิดบังอำพราง หรืออาจจะหันหลังให้สัมภาษณ์ตามสไตล์ไทยแลนด์แบบบ้านเรา แต่เปล่าเลยค่ะ เด็กวัยรุ่นเกือบสิบคนเดินขึ้นไปบนเวทีอย่างสง่าผ่าเผย พร้อมด้วยใบหน้าที่เต็มไปด้วยรอยยิ้มแจ่มใส ที่เล่นเอาผู้เขียนถึงกับงงๆ ไปในตอนแรก..

วันนี้ผู้เขียนจึงขอแบ่งปันประสบการณ์ที่น่าประทับใจที่ผู้เขียนได้เรียนรู้ จากคุณครูตัวน้อยเหล่านี้ละกันนะคะ ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่า หลายๆ อย่าง คงจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

เริ่มจากเด็กหนุ่มคนแรก.. เดวิด

เด็กหนุ่มชาวแอฟริกัน-อเมริกันวัย 18 ปี ผู้ซึ่งติดเชื้อ HIV ตั้งแต่แรกเกิด จากแม่ผู้มีเชื้อ
เดวิดรับรู้เรื่องนี้ในวันหนึ่งเมื่อเขาเติบโตขึ้น
ซึ่งวันนั้น..เขารู้สึกเหมือนโลกทั้งโลกมันพังทลายอยู่ตรงหน้า
เดวิดบอกว่า สิ่งที่อยู่ในใจของเขาอยู่เสมอก็คือ..
“ผมไม่ได้ทำอะไรผิด ทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับผมด้วย”
เดวิดเล่าต่อว่าในตอนแรกเขาทั้งโกรธและผิดหวังกับคนรอบข้าง ทั้งผู้ที่ทำให้เขาต้องเผชิญชะตากรรมที่เลวร้าย รวมทั้งคนใกล้ชิดที่แสดงอาการรังเกียจเดียดฉันท์
แต่เมื่อเขาเติบโตขึ้น... เดวิดก็เรียนรู้ที่จะเข้าใจโลกมากขึ้น
เขาพบว่าในชีวิตของเขา มีทางให้เลือกอยู่ 2 ทาง ทางแรกคือการกล่าวโทษโชคชะตา
และยอมจมอยู่กับอดีต อีกทาง...คือเลือกที่จะทำความเข้าใจ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและเดินหน้าต่อไป
ซึ่งโชคดี..ที่เดวิดได้เลือกอย่างหลังค่ะ...
เดวิดบอกว่า สิ่งที่เขาใช้บอกตัวเองอยู่เสมอก็คือ **“ทุกอย่างเกิดขึ้น.. ก็คงจะด้วยเหตุผลบางอย่าง”**
ซึ่งในขณะนั้นเดวิดเองก็ไม่รู้จริงๆ ว่ามันคืออะไร แต่ต่อมาเขาก็ค้นพบคำตอบ...
“การมีเชื้อ HIV..ทำให้ผมค้นพบและได้เรียนรู้ถึงความรักที่ยิ่งใหญ่”
หลังจากที่พ่อแม่ของเดวิดเสียชีวิตในขณะที่เขาอายุได้แค่ 12 ปี เขาก็ถูกอุปการะโดยพ่อบุญธรรม
ซึ่งเป็นคนธรรมดาทั่วไปไม่ได้มีเชื้อ HIV เดวิดบอกว่า เขาได้เรียนรู้ถึงความรักที่ยิ่งใหญ่ที่คนสามารถมีให้กัน แม้ไม่ได้มีความผูกพันกันทางสายเลือด
และด้วยความรักที่ยิ่งใหญ่นี่เอง..เป็นเหตุผลที่ทำให้เขาเรียนรู้ที่จะมีความรัก
ให้กับคนรอบข้างและเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก
เดวิดตัดสินใจเปิดเผยกับสื่อเรื่องการติดเชื้อ HIV และเป็นหนึ่งในคณะทำงาน
ขับเคลื่อนช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา
ผู้คนต่างสนอกสนใจเรื่องราวชีวิตของเดวิด รวมทั้งแรงบันดาลใจที่ทำให้เด็กหนุ่มคนนี้ลงทุนลงแรงช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ในชะตากรรมเดียวกัน
ล่าสุด..เดวิดจึงเป็นเด็กหนุ่มที่ได้รับเชิญให้ขึ้นปกนิตยสาร New York Times พร้อมรายละเอียดเรื่องราวชีวิตที่น่าสนใจของเขา
นอกจากนี้เขายังเป็นวิทยากรรับเชิญ บรรยายให้กับพ่อแม่ และเด็กวัยรุ่นตามโรงเรียน รวมทั้งแพทย์ให้มีความเข้าใจต่อเด็กที่ได้รับเชื้อ HIV
เดวิดมีวันนี้ได้ **ก็จากจุดเปลี่ยนของการคิด** ที่ช่วยเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสนี่ล่ะค่ะ
ที่สำคัญ การได้เรียนรู้ที่จะมีความรักให้ผู้อื่น ผ่านการได้รับความรักที่ยิ่งใหญ่จากคนใกล้ชิด เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยผลักดันให้เดวิดมีวันนี้จริงๆ ค่ะ

บุคคลที่สองที่ผู้เขียนอยากเล่าถึงก็คือลินดา..

ลินดาเป็นเด็กสาวชาวอเมริกัน หน้าตาสะสวย อายุ 20 ปี
ผู้ได้รับเชื้อ HIV ตั้งแต่แรกเกิดเช่นกัน
ลินดาเล่าให้ฟังว่า สำหรับเธอ ความยากลำบากอย่างที่สุดของการมีเชื้อ HIV ก็คือ
“ฉันมีความรัก.. แต่ฉันก็ถูกสอนมาให้ซื่อสัตย์กับสิ่งที่ฉันเป็น”
ลินดาก็มีความรักแบบเด็กวัยรุ่นทั่วไปเนี่ยแหละค่ะ และความรักก็ต้องจบลงแทบทุกครั้ง เมื่อเธอตัดสินใจบอกกับคนรักของเธอว่าเธอมีเชื้อ HIV
จากการที่ต้องเสียใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า ช่วงหลังๆ ลินดาจึงพยายามที่จะไม่มีความรู้สึกพิเศษกับใครอีก
แต่วันหนึ่ง เธอก็ได้พบกับแมทธิว เด็กหนุ่มนักกีฬา หน้าตาดี ซึ่งก็แสดงความสนใจในตัวลินดาอย่างเห็นได้ชัด ลินดาเองก็ชอบแมทธิวอยู่ไม่น้อย ทั้งสองสนิทสนมกันมากขึ้นและพัฒนาเป็นความรักในเวลาต่อมา ซึ่งลินดาบอกว่า นี่คือความรักที่ดีที่สุดเท่าที่เธอเคยประสบมาเลยทีเดียว...
แต่เรื่องที่น่าเศร้าและยากลำบากก็คือ ลินดาจะตัดสินใจอย่างไรดี กับเรื่องความลับเกี่ยวกับการติดเชื้อ HIV ของตัวเอง...
เพราะถ้าบอกแมทธิว เธอก็อาจจะต้องสูญเสียแมทธิวไปเหมือนคนอื่นๆ
แต่ถ้าไม่บอก.. เธอก็ต้องทุกข์ใจกับการปกปิดความลับของตัวเองกับคนที่เธอรัก
ในที่สุด..ด้วยความศรัทธาในความถูกต้อง ลินดาก็ตัดสินใจบอกแมทธิวค่ะ โดยเหตุผลที่ให้
“ฉันรักเขามากพอที่จะรู้ว่า ฉันจะไม่ทำผิดต่อเขา โดยการปิดบังเรื่องที่เขามีสิทธิ์ที่จะรู้”
“ถ้าคุณมีความรักที่แท้ คุณจะรู้ว่า คุณสามารถที่จะรักคนๆ หนึ่ง ได้เท่าๆ กับที่คุณรักตัวคุณเอง”
ปัจจุบันสองคนนี้คบกันมาได้จะสามปีแล้วค่ะ สองคนช่วยดูแลซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี
โดยเฉพาะแมทธิว เขาได้กลายเป็นคนที่หันมาสนใจและหาความรู้อย่างมากมายเกี่ยวกับเชื้อ HIV แมทธิวคอยจัดยาและเตือนลินดาให้กินยาอย่างสม่ำเสมอ
แมทธิวมาในงานนี้ด้วยค่ะ และได้ลุกขึ้นพูดในตอนท้ายว่า
“ผมว่าสิ่งสำคัญเบื้องต้นที่ทุกความรักควรจะมี ก็คือความซื่อสัตย์.. ลินดามีสิ่งนั้นอยู่เต็มเปี่ยม แล้วทำไมผมจะปฏิเสธความรักของผู้หญิงคนนี้ล่ะครับ”
“ผมรู้วิธีที่จะป้องกันการติดเชื้อ HIV แต่ผมไม่รู้วิธีที่จะไม่รักเธอจริงๆครับ”
และด้วยประโยคนี้.. แมทธิวได้เรียกเสียงปรบมือและน้ำตาจากผู้เข้าประชุมได้ท่วมท้นเลยล่ะค่ะ

สุดท้ายมาทำความรู้จักกับโทนี่กันนะคะ

โทนี่เป็นเด็กชายอายุ 17 ปี ที่ติดเชื้อ HIV จากการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนสนิท
โทนี่เล่าว่า เขาต้องทุกข์ทรมานมากหลังจากการตัดสินใจเล่าเรื่องราวของเขาให้กับเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่โรงเรียนฟัง

แต่แล้วความลับ ก็ไม่มีในโลก..
ไม่นาน ผู้คนในโรงเรียนก็รู้ข่าวการติดเชื้อ HIV ของโทนี่ โทนี่จึงถูกล้อโดยเพื่อนๆ ถูกรังเกียจจากเด็กในโรงเรียน หรือแม้กระทั่งจากครูบางคน หลายครั้งเขาโดนผู้ปกครองของเด็กหลายคนปฏิเสธให้เขาเข้าใกล้ลูกหลานของคนเหล่านั้น
โทนี่กลับบ้านไปนอนร้องไห้อยู่หลายครั้ง เคยแม้กระทั่งคิดอยากจะฆ่าตัวตาย
แต่แล้ววันหนึ่ง โทนี่ก็คิดและบอกตัวเองได้ว่า

“คนที่รักเรา ยังไงก็จะรักเราไม่ว่าเราเป็นอย่างไร แต่คนที่ไม่ได้รักเรา และรังเกียจเรา ก็ไม่มีคุณค่าพอกับความรักและความใส่ใจของเรา”
“สิ่งที่ดีสิ่งหนึ่งของการติดเชื้อ HIV ก็คือการที่ผมได้รู้ว่าชีวิตของผม ไม่มีเวลามากพอที่จะเสียใจให้กับคนที่ไม่ได้รักผมอย่างแท้จริง”
ปัจจุบัน **โทนี่เป็นเด็กที่เรียนดีมากแถมเป็นนักกีฬาตัวยง** เขาเป็นเด็กอีกคนหนึ่งที่เปิดเผยกับสาธารณชนเรื่องการติดเชื้อ HIV และเป็นหนึ่งในคณะทำงานช่วยเหลือเด็กๆ ที่ต้องเผชิญชะตากรรมแบบเดียวกัน

นี่เป็นตัวอย่างเล็กๆ น้อยๆ จากเรื่องราวชีวิตจริงของเด็กๆ ทั้งสิบคน ที่แต่ละคนทำให้ผู้เขียนนึกชื่นชมในความเข้มแข็งและความกล้าหาญจริงๆค่ะ

หลังการพูดคุยของเด็กๆ ทั้งสิบคน

ผู้เข้าร่วมประชุม ต่างแย่งกันคว้าไมค์กล่าวชื่นชมในศรัทธาและความกล้าหาญรวมทั้งความเข้มแข็งของเด็กๆ เหล่านี้ หลายคนถึงกับหลั่งน้ำตา พร้อมพูดว่า

“พวกเราดีใจ ที่มีเด็กๆ อย่างพวกคุณ..เป็นอนาคตของเรา”

มีศาสตราจารย์คนหนึ่งถึงกับเอ่ยขึ้นว่า “ฉันกำลังมีปัญหามากมายในชีวิตขณะนี้ แต่เมื่อเทียบกับพวกคุณแล้ว มันช่างเป็นเรื่องน้อยนิด ฉันรู้สึกละอายใจที่เข้มแข็งไม่ได้เท่าพวกคุณ วันนี้พวกคุณสอนฉันมากมาย ถึงบทเรียนของการมองและแก้ปัญหาชีวิต พวกคุณน่ายกย่องจริงๆ”

ทุกคนในห้องประชุม ต่างลุกขึ้นยืนและปรบมือให้กับเด็กๆ เหล่านี้อย่างยาวนาน...

ส่วนเด็กๆ ก็ยิ้มรับเสียงชื่นชมเหล่านี้ด้วยความภาคภูมิใจ..

ผู้เขียนไม่มีบทสรุปสำหรับงานเขียนฉบับนี้ค่ะ

แต่หวังว่าประสบการณ์ดีๆ จากคุณครูตัวน้อยๆ ของผู้เขียนในวันนั้น คงจะเป็นแรงบันดาลใจ หรือให้ข้อคิดอะไรบางอย่างกับคุณผู้อ่านได้ไม่มากก็น้อยนะคะ

ใคร..ที่กำลังมีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ในชีวิต อย่าท้อนะคะ..
บางครั้งอุปสรรคก็เข้ามาเพียงเพื่อท้าทายศรัทธาและความกล้าหาญของตัวเราเท่านั้น
ด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง..
อุปสรรคจะทำให้เราค้นพบศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ของตัวเรา ซึ่งเราสามารถจะชื่นชมและภูมิใจกับมันไปได้ตลอดชีวิตของเราเลยล่ะค่ะ
ขอเพียงแค่ให้เรามีศรัทธาในความถูกต้องดีงาม และมีทัศนคติเชิงบวกในการมองปัญหาให้เป็นเท่านั้น
เอาใจช่วยและเป็นกำลังใจให้จริงๆ ค่ะ

“ปิดทองหลังพระ”

หลังจากเห็นชื่อเรื่องในคอลัมน์ Easy living เล่มนี้ ขาประจำ @Rama ทุกท่านคงคุ้นชินกับสุภาษิตไทยคำนี้

“ปิดทองหลังพระ”

สุภาษิตนี้อาจโดนใจใครหลายคน หลังจากผ่านพ้นเดือนที่มีวันหยุดยาวกันตั้งแต่เทศกาลวันสงกรานต์ วันฉัตรมงคล จนถึงวันวิสาขบูชา หลายคนในตอนนี้ก็คงมีงานกองเต็มหน้าตัก ความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย กำลังเข้ามาครอบงำ บวกกับความคาดหวัง ความกดดัน เสียงตำหนิติติงจากเจ้านาย อาจทำให้คนทำงานอย่างเราๆ คิดถอดใจขึ้นมาได้

“งานก็หนัก เหนื่อยก็เหนื่อย ทำดีเท่าไหร่ก็ไม่ได้อะไรขึ้นมา” หรือ “ทำดีแทบตาย สุดท้ายก็โดนว่า”

คำพูดเหล่านี้อาจผ่านเข้ามาในหัวสมอง ในช่วงที่กำลังเครียดๆ แบบนี้ วันนี้ @Rama จึงขอหยิบยกเรื่องราวที่ได้ผ่านทาง Content ต่างๆ ซึ่งส่วนตัวผู้เขียนเองรู้สึกประทับใจและมีกำลังใจทุกครั้งที่ได้หยิบเรื่องนี้ขึ้นมาอ่าน เป็นเรื่องราวส่วนหนึ่งใน “บันทึกความทรงจำของ พล.ต.อ.วสิษฐ เดชกุญชร” (สำนักพิมพ์มติชน) อดีตนายตำรวจราชสำนักประจำและยังเป็นศิลปินแห่งชาติสาขาวรรณศิลป์ ท่านเขียนถึงเหตุการณ์ที่ได้มีโอกาสเข้าเฝ้าฯ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไว้อย่างน่าประทับใจว่า

“ในคืนวันหนึ่งของปีพ.ศ. 2510 หลังจากได้รับพระราชทานเลี้ยงอาหารค่ำ ในวังไกลกังวลแล้ว..... ผมจำได้ว่า คืนนั้นผู้ที่โชคดีได้เข้าเฝ้าฯ รับพระราชทานพระจิตรลดา เป็นนายตำรวจ 8 นาย และนายทหารเรือ 1 นาย.... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เสด็จลงมาพร้อมด้วยกล่องใส่พระเครื่องในพระหัตถ์ ทรงอยู่ในฉลองพระองค์ชุดลำลอง..... ขณะที่ทรงวางพระเครื่องลงบนฝ่ามือที่ผมแบออกรับอยู่นั้น ผมมีความรู้สึกว่าองค์พระเครื่องร้อนเหมือนเพิ่งออกจากเตา ซึ่งต่อมาได้มีโอกาสกราบบังคมทูลถามพระองค์ท่านจึงได้ทราบว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงสร้างพระเครื่ององค์นั้นด้วยการนำเอาวัตถุมงคลหลายชนิดผสมกัน ทั้งดินจากปูชนียสถานต่างๆ ทั่วประเทศ ดอกไม้ที่ประชาชนทูลเกล้าถวายในโอกาสต่างๆ และเส้นพระเจ้า (เส้นผม) ของพระองค์เอง เมื่อผสมกันโดยใช้กาวลาเท็กซ์เป็นตัวยึดแล้ว จึงทรงกดลงในพิมพ์ (อ.ไพฑูรย์ เมืองสมบูรณ์ ซึ่งต่อมาเป็นศิลปินแห่งชาติ เป็นผู้แกะพิมพ์ถวาย) โดยไม่ได้เอาเข้าเตาเผา.....”

“หลังจากที่ได้รับพระราชทานองค์พระเครื่องแล้ว ทรงพระกรุณาพระราชทานพระบรมราโชวาทความว่า..... พระที่ให้ไปน่ะ ก่อนจะเอาไปบูชา ให้ปิดทองเสียก่อน แต่ให้ปิดเฉพาะข้างหลังพระเท่านั้น พระราชทานพระบรมราชาธิบายด้วยว่า ที่ให้ปิดทองหลังพระก็เพื่อเตือนตัวเองว่า การทำความดีไม่จำเป็นต้องอวดใคร หรือประกาศให้ใครรู้ ให้ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่ และถือว่าความสำเร็จในการทำหน้าที่เป็นบำเหน็จรางวัลที่สมบูรณ์แล้ว..... ผมเอาพระเครื่องพระราชทานไปปิดทองที่หลังพระแล้วก็ซื้อกรอบใส่ หลังจากนั้นมา “สมเด็จจิตรลดาหรือพระกำลังแผ่นดิน” องค์นั้น ก็เป็นพระเครื่องเพียงองค์เดียวที่ห้อยคอผม.....”

“หลังจากที่ไปเร่ร่อนปฏิบัติหน้าที่อยู่ไกลเบื้องพระยุคลบาท ผมได้มีโอกาสกลับไปเข้าเฝ้าฯ ที่วังไกลกังวลอีกครั้ง.....ความรู้สึกเมื่อได้เข้าเฝ้าฯ ซึ่งมีความปิติยินดีที่ได้เข้าเฝ้าฯ พระยุคลบาทอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็มีความน้อยใจในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความตั้งใจ ด้วยความลำบาก และเผชิญกับอันตรายนานาชนิดมาโดยตลอด บางครั้งจนแทบเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต แต่ปรากฏว่ากรมตำรวจมิได้ตอบแทนด้วยบำเหน็จใดๆ ทั้งสิ้น.....”

“ก่อนเสด็จขึ้นในคืนนั้น ผมจึงก้มลงกราบบนโต๊ะเสวย แล้วกราบบังคมทูลว่า ใคร่ขอพระราชทานอะไรสักอย่างหนึ่ง..... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ตรัสถามว่า “จะเอาอะไร?” และผมก็กราบบังคมทูลอย่างกล้าหาญชาญชัยว่า จะขอพระบรมราชานุญาต ปิดทองบนหน้าพระ ที่ได้รับพระราชทานไป พระเจ้าอยู่หัวตรัสถามเหตุผลที่ผมขอปิดทองหน้าพระ..... ผมกราบบังคมทูลอย่างตรงไปตรงมาว่า....พระสมเด็จจิตรลดาหรือพระกำลังแผ่นดินนั้น นับตั้งแต่ได้รับพระราชทานไปห้อยคอแล้ว ต้องทำงานหนักและเหนื่อยเป็นที่สุด เกือบได้รับอันตรายร้ายแรงก็หลายครั้ง มิหนำซ้ำกรมตำรวจยังไม่ให้เงินเดือนขึ้นแม้แต่บาทเดียวอีกด้วย..... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงแย้มพระสรวจ (ยิ้ม) ก่อนที่จะมีพระราชดำรัสตอบด้วยพระสุรเสียงที่ส่อพระเมตตาและพระกรุณาว่า

“ปิดทองไปข้างหลังพระเรื่อยๆ แล้วทองจะล้นออกมาที่หน้าพระเอง.....” ”

การปิดทองหลังพระ เป็นสิ่งที่หลายคนคงไม่ชอบ เพราะเป็นการทำดีแล้ว ไม่มีคนเห็นว่าเราได้ทำดี แต่หากไม่มีใครปิดทองหลังพระบ้าง ก็คงไม่มีพระที่งดงามบริบูรณ์ได้ ทุกครั้งที่ผู้เขียนมีโอกาสได้ทำงาน (เยอะๆ) จึงนึกถึงคำว่า “ปิดทองหลังพระ” อยู่เสมอเพื่อคอยเตือนสติบอกกับตัวเองว่า โอกาสที่ได้ทำงานตรงจุดนี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน สิ่งที่เราทำนั้นแม้จะไม่มีใครเห็น ไม่มีคำสรรเสริญ แต่ทุกครั้งที่ทำงาน ให้ทำด้วยใจรัก ความสุขจะเกิดขึ้นเอง .. การทำดีไม่จำเป็นต้องป่าวประกาศให้ใครรู้ เพราะหนึ่งคนที่รู้แน่ๆ คือตัวเราเอง ดังนั้นทุกครั้งที่ทำดี และเห็นสิ่งที่ได้ทำมีประโยชน์กับใครอีกหลายๆคนในสังคมต่างหาก ที่ทำให้หัวใจพองโตขึ้น ต้องมีผู้ที่ทำงานปิดทองหลังพระอยู่ในสังคมบ้าง มันจึงจะทำให้การทำงานสมบูรณ์ครบถ้วน หากครั้งหนึ่งโอกาสมาถึงให้คุณได้ปิดทอง เหตุใดท่านจึงต้องคอยปิดทองแต่เพียงด้านเดียว ??

‘การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้วคนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้’

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 25 กรกฎาคม 2506

ตลาดนัดรถไฟ

คอลัมน์ One Day Off ฉบับนี้ เราจะพาคนที่มีเวลาว่างวันเสาร์ - อาทิตย์ที่ยังไม่มีที่ไปเดินเล่นกันเราจะพาไปเที่ยวแหล่งที่วัยรุ่นยุคนี้ชอบไปกัน นั่นคือ “ตลาดนัดรถไฟ”

“ตลาดนัดรถไฟ” เป็นสถานที่เที่ยวที่น่าสนใจมาก นอกจากสามารถเดินเล่นได้แบบชิลๆ เพลิดเพลินกับการช้อปปิ้งในตลาดกลางคืนที่ไม่ร้อนแล้วยังมีของแปลกๆ ที่น่าสนใจมากมาย ซึ่งนอกจากจะเป็นสถานที่ที่เหมาะของวัยรุ่นแล้วยังเป็นตลาดนัดของคนรักความคลาสสิกอีกด้วย

ที่นี่จึงเป็นตลาดที่เป็นตลาดที่รวมของกิน ของใช้ ของใหม่ แต่สินค้าส่วนใหญ่จะเป็นของมือสอง รวมทั้งของสะสม ของเก่า ของเล่น ของตกแต่งบ้าน รถโบราณ จักรยานโบราณ เสื้อผ้า แฟชั่น และยังมีส่วนที่เป็นโกดัง ซึ่งจะขายเฟอร์นิเจอร์ ของตกแต่งบ้านย้อนยุค ก็มีให้เลือกมากมาย ใครที่กำลังต้องการของแต่งบ้านสไตล์ย้อนยุค รับรองว่าต้องได้ของติดไม้ติดมือกลับไปตกแต่งบ้านอย่างแน่นอน

ตลาดแห่งนี้ มีที่มาเริ่มแรกโดยร้าน **Rod’s Antique** ซึ่งเป็นเจ้าแรกที่มาบุกเบิกตั้งร้านขึ้นที่นี่ โดยคุณไพโรจน์ ร้อยแก้ว เป็นผู้ริเริ่มและบุกเบิกโดยเนรมิตตลาดของเก่าในฝันแห่งนี้ให้เป็นจริงขึ้นมา สินค้าในร้านเน้นงานเก่าย้อนยุคจากหลายประเทศทั้งไทย จีน อินเดีย และยุโรป ซึ่งที่ร้านยังมีช่างรับซ่อมและผลิตงานใหม่จากไม้เก่าในราคาไม่แพงอีกด้วย หากเดินเลือกของจนเหนื่อยคุณสามารถนั่งพักดื่มเครื่องดื่มหรือรับประทานอาหารภายในร้านได้จนค่ำ ที่นี่จึงเป็นเสมือนศูนย์รวมของคนรักของเก่าได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กันจริงๆ

เมื่อมาถึง พูดได้คำเดียวว่าผู้คนล้นหลามมาก มาจากทั่วสารทิศ ไม่ว่ามองไปทางไหนก็เห็นคนทุกเพศทุกวัย มาเดินดูสินค้าต่างๆ มากมาย ด้วยราคาสินค้าที่ไม่แพง และมีกลิ่นอายของความคลาสสิกที่ทำให้ผู้คนหลงใหล จึงไม่แปลกใจเลยที่จะเป็นกระแสปากต่อปากจนผู้คนจากทั่วสารทิศมากัน สำหรับคนที่ชอบช้อปปิ้งก็คงจะถูกใจกันไม่น้อย ส่วนคนที่ชอบถ่ายรูปคิดว่ามีมุมดีๆ ที่สามารถถ่ายให้สวยได้มากมาย สำหรับคนที่อยากนัดพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ก็มีร้านบรรยากาศดีๆ ให้เลือกนั่งจนเลือกกันไม่ถูก สำหรับเสาร์-อาทิตย์ที่ไม่รู้จะไปไหน อยากให้คุณลองมาที่นี่สักครั้ง รับรองว่าไม่มีผิดหวังจริงๆ

“ตลาดนัดรถไฟ” เปิดเฉพาะวันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลา 18.00 – 00.00 น. อยู่หลัง ตลาด อตก. (จตุจักร) เดินทางโดยใช้บริการรถสาธารณะ ก็สามารถมาได้ดังนี้

รถไฟใต้ดิน MRT
ลงสถานีกำแพงเพชร 2 ออกประตูถนนกำแพงเพชร 2 แล้วเดินไปทางผับ อตก. เลยไปประมาณ 500 ม.ทางเข้าตลาดอยู่ขวามือ สังเกตจะเห็นตลาดต้นไม้มีป้ายรถเมล์อยู่หน้าทางเข้า

รถเมล์
รถเมล์ ปอ.134 ปอ.138 ปอ.145 ปอ.157 ปอ.509
ปอ.517 ปอ.529 ปอ.536 ปอ.550
รถเมล์ธรรมดา 96 104 122 136 182 188

Giving and Sharing คำว่าให้ไม่สิ้นสุด

มูลนิธิรามาธิบดีฯ

สูญเสีย แต่ไม่สิ้นหวัง...

"อวัยวะทั้ง 2 อย่างที่สูญเสียไปนี้
ไม่เคยทำให้ฉันสิ้นหวัง
ถึงไม่มี 2 อย่างนี้
ฉันก็กลับไปมีชีวิตต่อได้อีกครั้ง"

คุณเนาวรัตน์ เขียวอยู่
ใช้ชีวิตกับโรคมะเร็งซ้ำซ้อนนานถึง 18 ปี
และสูญเสียอวัยวะถึง 2 แห่ง
ปัจจุบันยังรักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลรามาธิบดี

คุณเนาวรัตน์ เขียวอยู่
ใช้ชีวิตกับโรคมะเร็งซ้ำซ้อนนานถึง 18 ปี
และสูญเสียอวัยวะถึง 2 แห่ง
ปัจจุบันยังรักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลรามาธิบดี

เนาวรัตน์ เขียวอยู่ ในวัย 38 ปี ซึ่งครั้งหนึ่งเคยผ่านมรสุมโรคร้ายจากโรคมะเร็งกระดูกและมะเร็งเต้านม เธอสูญเสียอวัยวะถึง 2 แห่ง และเป็นผู้ป่วยต่อเนื่องที่รักษากับโรงพยาบาลรามาธิบดีมายาวนานกว่า 18 ปี ในวันนี้เธอพร้อมที่จะกลับมาใช้ชีวิตใหม่ โดยขอเป็นสื่อกลางในการส่งต่อเรื่องราวเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยท่านอื่นๆ

ในวัย 19 ปี คุณเนาวรัตน์มีอาการปวดขาเรื้อรัง จนปวดร้าวไปทั้งขา "มันปวดจนทนไม่ได้ ยาพาราฯ 1 กระปุกใหญ่ ดิฉันกินจนหมดภายในเวลา 3 วัน" เธอเล่าถึงวิธีการระงับความเจ็บปวดของเธอเอง จนเมื่อวันที่อาการทรุดลงอย่างหนัก คุณแม่รีบนำเธอส่งโรงพยาบาลเอกชนในกรุงเทพฯ แต่ด้วยปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาที่สูงมาก เธอจึงถูกส่งตัวมายังโรงพยาบาลรามาธิบดี แพทย์รามาธิบดีได้สุ่มชิ้นเนื้อบางส่วนไปตรวจและพบว่าเธอป่วยเป็นโรคมะเร็งกระดูกระยะที่ 3 "แม่จำ หนูปวดจนอยากให้ขามันหลุดออกจากตัวหนูไป" คำพูดของเธอทำให้เข้าใจความทรมานได้เป็นอย่างดี ในที่สุดแพทย์จำต้องตัดขาเพื่อรักษาชีวิตของเธอไว้ เธอได้รับการฟื้นฟูสภาพจิตใจพร้อมกับพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลนานกว่า 8 เดือนเพื่อให้ยาเคมีบำบัดและฉายแสงรวมกว่า 30 ครั้ง อาการป่วยของเธอดีขึ้นราวกับปาฏิหาริย์ เธอได้กลับมาอยู่กับครอบครัวที่เธอรัก อีกทั้งยังได้กลับมาเรียนต่อและทำงานหาเลี้ยงครอบครัว

แต่แล้วเมื่อกลางปี 2555 คุณเนาวรัตน์กลับคลำพบก้อนเนื้อบริเวณเต้านม เธอจึงตัดสินใจมาพบแพทย์ เป็นอีกครั้งที่เธอต้องมาฟังประโยคเดิมที่แสนเจ็บปวดว่า"คุณเป็นมะเร็งครับ" หลังจากการวินิจฉัย แพทย์แจ้งว่าเธอต้องตัดเต้านมทั้งสองข้างเพื่อไม่ให้โรคลุกลาม ความรู้สึกหดหู่ไม่ได้น้อยไปกว่าครั้งที่แล้ว เพียงแต่ประสบการณ์สอนให้เธอเรียนรู้ที่จะมีสติพร้อมรับมือ "อวัยวะทั้ง 2 อย่างที่สูญเสียไปนี้ ไม่เคยทำให้ฉันสิ้นหวัง ถึงไม่มีสองอย่างนี้ฉันก็กลับไปมีชีวิตต่อได้อีกครั้ง" คุณเนาวรัตน์พูดอย่างมีความหวัง

"กว่าครึ่งชีวิต" ที่คุณเนาวรัตน์ต้องเข้าออกโรงพยาบาลอย่างนับครั้งไม่ถ้วน เธอเห็นโรงพยาบาลรามาธิบดีที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับกาลเวลา กลุ่มอาคารที่เคยดูใหม่ เริ่มดูเก่าและทรุดโทรม ผู้คนนับล้านชีวิตเข้ามารับการรักษาด้วยความหวังที่จะหาย และสำหรับ 1 ชีวิตของคุณเนาวรัตน์ สิ่งที่เธอได้รับคือ "ชีวิตใหม่" ที่กลับคืนมาอีกครั้ง...

เชิญบริจาคสมทบทุนโครงการพัฒนาอาคารและจัดหาเครื่องมือแพทย์เพื่อผู้ป่วยยากไร้

เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ให้ได้รับการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ

โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี มูลนิธิรามาธิบดี (โครงการพัฒนาอาคารและจัดหาเครื่องมือแพทย์เพื่อผู้ป่วยยากไร้)

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาธิบดี เลขที่ 026-4-26671-5 **ธนาคารกรุงเทพ** สาขาอาคารสมเด็จพระเทพรัตน์ เลขที่ 090-7-00123-4

มูลนิธิรามาธิบดีฯ 270 ถนนพระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร 0-2201-1111 www.ramafoundation.or.th

มูลนิธิรามาธิบดี
ในพระบรมราชูปถัมภ์
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี

ธนรัตน์ ชูศักดิ์

"ระหว่างทาง" (รามา ดราม่า ครั้งที่ 6)

คอลัมน์ Education talk ฉบับนี้ขอนำเสนอเรื่องราวการแสดงละครเวทีของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล โดยนำรายได้ทั้งหมดนำไปสมทบทุนมูลนิธิรามาธิบดีฯ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์และพัฒนาการบริการทางด้านสาธารณสุข

เดิมละครเวที Rama Drama เกิดขึ้นจากการแสดงละครในวันรับน้องใหม่ของรุ่นพี่นักศึกษาแพทย์ทั้งนี้เพื่อให้ความบันเทิงและให้รุ่นน้องได้เห็นความสามารถของรุ่นพี่ ซึ่งการแสดงแต่ละครั้งนักศึกษาแพทย์จะตั้งใจทำงานและฝึกซ้อมเป็นอย่างดีด้วยเนื้อเรื่องที่ค่อนข้างน่าสนใจและการแสดงที่เน้นคุณภาพก็แสดงให้เห็นว่านักศึกษาแพทย์ก็มีความสามารถในด้านอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการแสดง

“ระหว่างทาง” เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นบนขบวนรถไฟสายบางกอกน้อย-กาญจนบุรี ซึ่งมีผู้โดยสารเป็นฆาตกรต่อเนื่องแฝงตัวอยู่ในขบวน “ธนา” นายตำรวจรถไฟจะทำอย่างไรเมื่อได้รับคำสั่งให้ติดตามจับกุมฆาตกรต่อเนื่องรายนี้

ดนัย อังควัฒนวิทย์
ณัฐกฤตา กันเกตุ

“ครั้งแรก” ของ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กับ “การแพทย์ทางเลือก”

อุบัติการณ์การเกิดโรคภัยนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วนมากมักมีเหตุปัจจัยมาจากการดำเนินชีวิตมักไม่ค่อยใส่ใจในสุขภาพของตนเอง ทำให้เมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น ก็ต้องหาหนทางในการรักษา ซึ่งก็จะมีค่าใช้จ่ายสูงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่เทคโนโลยีทางการแพทย์และชีววิทยามีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว จึงมีการปรับเปลี่ยนวิธีการรวมถึงแนวทางในการรักษาไปมาก เพื่อให้ผู้ป่วยมีทางเลือกเพิ่มมากขึ้น นั่นคือ **“การแพทย์ทางเลือก”** ซึ่งถือเป็นสิ่งใหม่ที่น่าสนใจในวงการแพทย์ไทยและเป็นสิ่งใหม่ในคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล คอลัมน์ Rama Today ฉบับนี้ ได้รับเกียรติในการสัมภาษณ์จาก **ศ.คลินิก นพ.ครรชิตเทพ ตั่นเผ่าพงษ์** รองคณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบโครงการแพทย์ทางเลือกในคณะฯ

โครงการแพทย์ทางเลือกในคณะฯ มีแนวคิดและที่มาของโครงการอย่างไร?

คณะฯ มีแนวคิดที่จะนำศาสตร์ทางการแพทย์แผนตะวันตกมาบูรณาการเข้ากับศาสตร์การแพทย์แผนตะวันออก ในการสร้างองค์ความรู้ด้านการรักษาพยาบาล เป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เนื่องจากมีความเข้มแข็งทางวิจัย การเรียนการสอน บริการวิชาการและการรักษาพยาบาลในการแพทย์แผนปัจจุบัน การเปิดรับศาสตร์ที่มีการใช้มาช้านานเข้ามาในคณะฯ จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อน เพราะต้องเรียนรู้วัฒนธรรมองค์กร เพื่อวางแผนกลยุทธ์รองรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อผู้รับบริการ บุคลากรของคณะฯ ทีมผู้บริหารในคณะฯ รวมถึงองค์กรที่ดูแลสิทธิประโยชน์ เช่น สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงบประมาณฯ เป็นต้น โดยในเบื้องต้นจะเริ่มให้เกิดเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้ป่วย ซึ่งนโยบายระดับประเทศมุ่งหวังให้ประเทศไทยมีการแพทย์หลากหลายระบบ ทั้งการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน รวมถึงการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับประชาชนในการเลือกบริการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความเชื่อของตนในการบำบัดรักษา ป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ และนำพาให้ประเทศ มีศักยภาพในการจัดการปัญหาสุขภาพที่มีความซับซ้อน ได้อย่างเหมาะสม ประกอบกับ กระทรวงสาธารณสุข กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกจึงได้ จัดทำแผนยุทธศาสตร์ระดับกรม พ.ศ.2555–2559 ให้หน่วยงานสื่อสารสร้างความเข้าใจกับบุคลากรทุกระดับให้ความสำคัญในเรื่องการนำศาสตร์การแพทย์อื่นที่ต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบันมาใช้เพื่อเป็นทางเลือกในการรักษาและสนับสนุนการพัฒนาภูมิปัญญาไทย สุขภาพวิถีไทย มีการใช้กระบวนการสมัชชาสุขภาพ เฉพาะประเด็นมาเป็นเครื่องมือในการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมและรับฟังข้อคิดเห็นจากหน่วยงาน เพื่อเป็นทางเลือกด้านสุขภาพของประชาชน

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เริ่มสนใจนำศาสตร์การแพทย์แผนตะวันออกเข้ามาใช้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันตั้งแต่ปี 2550 โดยมีแนวคิดให้การแพทย์ทางเลือกเป็นงานบูรณาการแบบองค์รวม โดยมีการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นพื้นฐานร่วมกับการศึกษาวิจัยอย่างเป็นรูปธรรม ให้บริการโดยใช้ความรู้ที่มี Evidence-based คำนึงถึงจริยธรรมและจรรยาบรรณของสาขาวิชาชีพ และเกิดการยอมรับในบุคลากรผู้ปฏิบัติงานภายในคณะฯ โดยผู้ใช้บริการสามารถตัดสินใจเลือกบริการได้ด้วยตนเองและสร้างการเชื่อมโยงกับองค์กรภายนอก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดรูปแบบที่นักศึกษาทุกหลักสูตรของคณะฯ สามารถเรียนรู้ได้ เพื่อให้เป็นไปตามแนวคิดดังกล่าว จึงมีการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดเรื่องการแพทย์ทางเลือกเป็นหนึ่งในนโยบายของคณะฯ
2. ตั้งแต่ ปี 2550-2554 แต่งตั้งคณะกรรมการ Complementary and Alternative Medicine (CAM) และจัดประชุมทั้งสิ้น 7 ครั้ง สรุปสาระสำคัญคือ

ให้จัดหาสถานที่เพื่อจัดตั้งคลินิกต้นแบบแพทย์ทางเลือกที่คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีก่อน โดยเน้นด้านการเรียนการสอนและทำการวิจัยในระยะยาว พัฒนาความรู้และการรับรู้ให้กับบุคลากรภายในทุกสาขาวิชาชีพ ทบทวนข้อกฎหมาย กฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพอนามัย การสาธารณสุข และการประกันสุขภาพ เป็นต้น มีแผนเปิดให้บริการด้านแพทย์ทางเลือกระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ ที่สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์ (อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ) โดยวางแนวทางการรักษาให้สอดคล้องกับพื้นที่ วัฒนธรรม และวิถีชีวิตชุมชน จัดให้มีเครือข่ายวิชาการผสมผสานการแพทย์ทางเลือกด้านต่างๆ เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และงานวิจัยกับองค์กรที่เชี่ยวชาญทั้งในและต่างประเทศ

จะดำเนินการจัดตั้งในรูปแบบของคลินิกหรือไม่?

คณะกรรมการ Complementary and Alternative Medicine (CAM) ชุดใหม่ ปี 2555 ให้เริ่มดำเนินการเพื่อเปิดจุดบริการโดยให้ดำเนินการ ดังนี้

จัดทำแผนปฏิบัติการแพทย์ทางเลือก ปี 2556-2557 ประกอบด้วย การวางระบบ กำหนดทิศทาง รูปแบบ แนวทาง การดำเนินงานบริการแพทย์ทางเลือก ในระบบบริการสุขภาพที่สอดคล้องกับนโยบายของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี พิจารณาเสนอศาสตร์การแพทย์ทางเลือกสำหรับคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เพื่อเปิดให้บริการในเบื้องต้นด้วยการแพทย์แผนไทยและแผนจีน ซึ่งรูปแบบบริการต้องผ่านการพิจารณาและความเห็นชอบจากกรรมการคณะฯ

จัดทำโครงการจัดบริการคลินิกแพทย์ทางเลือก (Complementary and Alternative Medicine : CAM) โดยเริ่มแรกให้เปิดจุดบริการเพื่อเตรียมไว้สำหรับรองรับการเรียนการสอนและการวิจัย ให้บริการเป็น 2 แผนคือ การแพทย์แผนไทย และการแพทย์แผนจีน ให้แยกออกจากกัน แต่อยู่ในพื้นที่เดียวกันที่ชั้น 1 อาคารอุบัติเหตุและปัจจุบันพยาบาล(เดิม) จัดทำรูปแบบขั้นตอนการให้บริการแก่ผู้รับบริการ ณ จุดบริการแพทย์ทางเลือก จัดทำโครงสร้างอัตรากำลัง รวบรวมกฎหมาย และพรบ. ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น พรบ.การประกอบโรคศิลปะ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2556 พระราชกฤษฎีกากำหนดให้สาขาการแพทย์แผนจีนเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 พ.ศ. 2552 และพระราชบัญญัติวิชาชีพการแพทย์แผนไทย พ.ศ. 2556

จัดการอบรมความรู้การแพทย์ทางเลือก โดยเริ่มที่ด้านการแพทย์แผนไทย ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อการประชาสัมพันธ์ให้เกิดการรับรู้ขึ้นในบุคลากรกลุ่มต่างๆ ของคณะฯ เป็นการเปิดตัวให้รู้จักการแพทย์ในศาสตร์ที่ต่างจากแผนปัจจุบัน คาดว่าน่าจะเกิดองค์ความรู้เรื่องการแพทย์ทางเลือกในเบื้องต้น หัวข้อเรื่องที่จัดอบรมได้แก่ การนวดแผนไทยแบบราชสำนักเพื่อแก้อาการปวด (ไมเกรน ปวดไหล่ บ่า จากการทำงาน) การฟื้นฟูสุขภาพมารดาหลังคลอด (การอยู่ไฟ) สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน การทำและประโยชน์จากการใช้ลูกประคบ มีแผนการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการแพทย์ทางเลือกด้านความรู้และบริการผ่านทาง Intranet หลังวันที่ 3 เมษายน 2556 คณะกรรมการ Complementary and Alternative Medicine (CAM) ได้ครบกำหนดระยะเวลา 2 ปี โดยดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้น และส่งมอบภารกิจต่างๆ เพื่อการเปิดจุดบริการให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยส่งงานต่อให้ทางฝ่ายโรงพยาบาลเป็นหลัก และผ่านรองคณบดีฝ่ายบริการ ซึ่งภารกิจต่างๆ ที่ต้องดำเนินการต่อไปได้แก่ การเปิดจุดบริการ ส่วนการพัฒนาการเรียนการสอนและด้านงานวิจัย จะดำเนินการหลังจากเปิดจุดบริการและประเมินผลการให้บริการเรียบร้อยแล้ว

แพทย์ในคณะฯ เปิดใจยอมรับการแพทย์ทางเลือกมากน้อยเพียงใด?

การรับเรื่องใหม่ๆ ของสังคมเป็นธรรมดาที่จะมีส่วนหนึ่งที่เปิดรับ ส่วนหนึ่งอยู่ในระหว่างตัดสินใจ และส่วนที่ไม่ยอมรับ ทางคณะทำงานมีแผนประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ เช่น เอกสารผ่านทาง Webpage การสอนสาธิต และการประชุม เป็นต้น ซึ่งก็น่าจะมีประเมินการยอมรับผ่านการสำรวจความคิดเห็นต่อไป ดังนั้นในการเริ่มต้นต้องหาภาคีเครือข่ายกลุ่มที่มีแนวคิดเปิดรับ และศึกษากลุ่มโรคที่รักษาด้วยศาสตร์ที่ใช้พหุศักยภาพ น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ป่วย

อาจารย์วางรูปแบบของโครงการนี้ไว้อย่างไร?

ระยะเริ่มแรก เป็นการสร้างการรับรู้ให้เกิดขึ้นกับบุคลากรของคณะฯ ก่อน หลังจากเริ่มรับรู้แล้ว จะเข้าสู่การเปิดตัวด้วยการเปิดจุดบริการ ในการประชุมครั้งแรกจะใช้ชื่อคลินิกแพทย์ทางเลือก ต่อมากรรมการ Complementary and Alternative Medicine (CAM) ให้ใช้ชื่อเฉพาะที่เราให้บริการคือ คลินิกการแพทย์แผนไทย และคลินิกการแพทย์แผนจีน

ระยะที่ 2 หลังจากเปิดบริการได้ระยะหนึ่งแล้ว จะเป็นการพัฒนารูปแบบบริการโดยต้องพิจาณาจากความพร้อมในหลายด้าน เช่น เพิ่มประเภทบริการ เพิ่มงานผู้ป่วยใน

ระยะที่ 3 ที่วางแผนไว้จะเป็นช่วงของการสร้างองค์ความรู้ ซึ่งจะเน้นที่การสร้างงานวิจัยและตอบสนองการเรียนการสอนที่มีหลากหลายหลักสูตร และการสร้างบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญ ซึ่งคาดว่าจะพัฒนา Model of Health Care เนื่องจากคณะฯ เป็นสถาบันการศึกษา จึงน่าที่จะเป็นหน่วยสนับสนุนวิชาการให้กับกระทรวงสาธารณสุขหรือสำนักงานหลักประกันสุขภาพ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดทำระบบสุขภาพของประเทศต่อไป

การดำเนินการทั้งหมดที่กล่าวมาต้องใช้เวลาพอสมควร แต่ทั้งนี้มีแผนที่จะนำรูปแบบจากที่ได้ดำเนินการนี้ ไปใช้ที่สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์ (อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ) แต่คงต้องมีการปรับและพัฒนาให้เหมาะสมต่อไป

คลินิกแพทย์ทางเลือกจะเปิดดำเนินการเมื่อใด?

คาดว่าจะเปิดให้บริการได้หลังจากอาคารอุบัติเหตุและปัจจุบันพยาบาล(เดิม) ที่กำลังปรับปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ในเดือนกรกฎาคม 2556 ระหว่างนี้เป็นขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมของบุคลากร ซึ่งต้องให้ความสำคัญในเรื่องการสรรหา อีกทั้งเรื่องของการตกแต่งสถานที่ การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ และการประสานงานต่างๆ

คลินิกการแพทย์แผนไทย เริ่มให้บริการด้านนวดก่อน ส่วนคลินิกการแพทย์แผนจีน เริ่มให้บริการฝังเข็ม ให้บริการโดยแพทย์จากสาขานั้นๆ จุดบริการตั้งในพื้นที่เดียวกันแต่แยกส่วนบริการเป็น 2 ส่วน สำหรับยาที่ใช้จะเป็นยาสมุนไพรที่เป็นยาเดี่ยวและยาตำรับบางตัวที่มีประกาศในบัญชียาหลัก สำหรับยาตำรับที่ต้องมีการปรุงโดยแพทย์ผู้รักษาจะเปิดเพิ่มเติมเมื่อมีความพร้อม ในเรื่องการเบิกจ่ายค่ารักษาและค่ายาสามารถเบิกได้ตามระเบียบกระทรวงการคลังและสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

ถือเป็นการวางแผนรูปแบบการให้บริการ ซึ่งเป็นทางเลือกใหม่อีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาพยาบาลของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อย่างแท้จริง..เชื่อเหลือเกินว่า มีผู้ป่วยหลายคนที่ยังรอความหวังในการรักษาอยู่ไม่มากก็น้อยทีเดียว

พิธีถวายพระพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ

ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยคณะกรรมการประจำคณะฯ ผู้แทนภาควิชาฯ สำนักงานและหน่วยงานต่างๆ ร่วมพิธีถวายพานพุ่ม ในพิธีถวายพระพรสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ ในวันที่ 2 เมษายน 2556 ณ หอประชุมอารี วัลยะเสวี

เปิดงานสัปดาห์อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย

รศ.พรรณวดี พุธวัฒนะ รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรม ศ.นพ.อร่าม โรจนสกุล ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ ร่วมพิธีถวายพระพรในวันคล้ายวันพระราชสมภพสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และเปิดงานสัปดาห์อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ภายในงานมีกิจกรรมต่างๆ มากมาย สาธิตอาหารเพื่อสุขภาพ แกะสลักผลไม้ จำหน่ายผ้าไทยฯลฯ ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2556 ณ โถงอาคารสมเด็จพระเทพรัตน์

แสดงความยินดี ผศ.นพ.กำธร มาลาธรรม

ขอแสดงความยินดีแก่ ผศ.นพ.กำธร มาลาธรรม หัวหน้าหน่วยโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสได้รับรางวัล Patient Safety Goals Award (ดีเด่น) เรื่อง “อัตราการติดเชื้อในโรงพยาบาลที่ลดลงได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน” จากงานประชุม HA National Forum ณ อิมแพคอารีน่า เมืองทองธานี เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2556

คอนเสิรต์ Rama just a music

ชมรมดนตรีรามาธิบดีสโมสรนักศึกษารามาธิบดีจัดงาน Rama Just a music 2013 ครั้งที่ 9 “ไซร้ ซาว แอน อา เสี้ยน” ขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความสนใจและชื่นชอบในดนตรีได้เข้าร่วมเพื่อแสดงความสามารถทางดนตรีและเป็นการกระตุ้นให้อาจารย์ นักศึกษา

รามาธิบดีได้มีความสนใจดนตรี อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมร่วมกันระหว่างนักศึกษาแพทย์ พยาบาล และนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาความผิดปกติของการสื่อความหมาย รวมทั้งแพทย์ประจำบ้านและอาจารย์แพทย์ด้วย เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2556 ณ หอประชุมอารี วัลยะเสวี

เยี่ยมชมงาน

รศ.ศิรินธรา สิงหรา ณ อยุธยา รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วยผู้บริหาร คณาจารย์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้การต้อนรับคณะเยี่ยมชมงานจาก University of Medicine and Pharmacy Ho Chi Minh City ประเทศเวียดนาม ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมและศึกษาดูงาน

เมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2556 ณ ห้องประชุมท่านผู้หญิงวิระยา ชวกุล ชั้น 5 อาคารศูนย์การแพทย์สิริกิติ์

ขอแสดงความยินดี

ขอแสดงความยินดีแก่ ศ.พญ.ดิษยา รัตนากร อาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลได้รับเกียรติเป็น Visiting Professor Neurosonology จาก World Stroke Organization ในฐานะผู้แทน Thai Stroke Society ของ 3 สถาบัน ได้แก่ 1) Kaiser Permanente Medical Center, Orange County, California, USA 2) King/Drew Medical Center, Charles R. Drew University, Los Angeles, California, USA 3) Prince of Wales Hospital, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong

Activities

แถลงข่าวระดมทุนเพื่อพัฒนาอาคาร และจัดหาเครื่องมือแพทย์

ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล รศ.นพ.ธันย์ สุภัทรพันธุ์ รศ.พญ.จิรพร เหล่าธรรมทัศน์ ผศ.พญ.สมใจ แดงประเสริฐ และกรรมการบริหารมูลนิธิรามาธิบดีฯ ร่วมแถลงข่าวเปิดตัวโครงการพัฒนาอาคารและจัดหาเครื่องมือแพทย์เพื่อผู้ป่วยยากไร้ โดยมี คุณวลีรัตน์ สิงคิวินูลย์ คุณมยุรฉัตร เหมือนประสิทธิเวช และคุณชนิตา ปรีชาวิทยากุล มาร่วมสนทนาเล่าประสบการณ์ความผูกพันกับโรงพยาบาลรามาธิบดี นอกจากนี้ยังได้รับเกียรติจากคุณเชียร์ ทิฆัมพร ฤทธิ์ธาอภินันท์ เป็นพิธีกรภายในงาน ท่ามกลางความสนใจจากผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก ณ โถงเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 1 อาคารสมเด็จพระเทพรัตน์ เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2556

รางวัลบุคลากรดีเด่น ปี 2555

ผศ.สุพัตรา ลีลาภิวัฒน์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมแสดงความยินดีแด่บุคลากรรามาธิบดีที่ได้รับการคัดเลือกเป็นข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัยและลูกจ้างดีเด่น ประจำปี 2555 ได้แก่ ผศ.สุภาพ สุวรรณเวโช (คนแรกจากซ้าย) นายสมชาย แสวงชัย (คนที่สองจากซ้าย) นายเกษม ตรงต่อกิจ (คนที่สามจากซ้าย) นายชวน สันติวงษ์ (คนที่สามจากขวา) นางศิริรัตน์ รจนา (คนที่สองจากขวา) นางสาววันทนา พุ่งพวง (คนแรกจากขวา) และ ผศ.ทนันชัย บุญบูรพงศ์ โดยมีการรับมอบรางวัลไปเมื่อเร็วๆ นี้ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา

แถลงข่าว วันนอนหลับโลก 2556

ศ.พญ.อรุณวรรณ พฤทธิพันธุ์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ ร่วมด้วย อ.พญ.วิสาข์สิริ ตันตระกูล ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และคุณวิโรจน์ วิทยาเวโรจน์ ประธานและกรรมการผู้จัดการบริษัท ฟิลิปส์ อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมกันแถลงข่าวแก่สื่อมวลชนภายใต้หัวข้อ “นอนหลับดี มีอายุยืน”(Good Sleep,Healthy Aging) เนื่องในวันนอนหลับโลก 2556 เมื่อวันที่ 19 มีนาคม 2556 ณ ห้อง Mini Theatre ชั้น 5 ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์

บ. การบินไทย ให้การสนับสนุนรถทันตกรรมเคลื่อนที่แก่คณะฯ

เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2556 ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล รศ.นพ.สุรศักดิ์ ลีลาอุดมลิปิ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามาธิบดี ผศ.นพ.เลิศฤทธิ์ จงมั่นคงชีพ ที่ปรึกษาคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ ทพ.มณฑล สุวรรณนุรักษ์ หัวหน้างานทันตกรรม พร้อมด้วยนักศึกษาแพทย์รามาธิบดี เป็นตัวแทนคณะฯ รับมอบเงินสนับสนุนโครงการรถทันตกรรมเคลื่อนที่ จำนวน 5,500,000 บาท จาก ดร.ประวิช รัตนเพียร ผู้ตรวจการแผ่นดิน ดร.สรจักร เกษมสุวรรณ กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และนายอภิพร ภาษวัธน์ กรรมการบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ทั้งนี้เพื่อนำไปจัดสร้างรถทันตกรรมเคลื่อนที่สำหรับใช้ในการตรวจโรคทางทันตกรรมของคณะฯ ในการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่พระราชทาน ณ อาคาร 3 ชั้น 11 สำนักงานใหญ่ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เมื่อวันที่ 2 เมษายน 2556

กิจกรรมสรงน้ำพระพุทธรูป เนื่องในวันสงกรานต์

รศ.นพ.สุรศักดิ์ ลีลาอุดมลิปิ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามาธิบดี พร้อมด้วยแพทย์ พยาบาล ผู้แทนหน่วยงาน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกันจัดกิจกรรมสรงน้ำพระพุทธรูป เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์ และเชิญชวนผู้ป่วยและญาติ ร่วมสรงน้ำพระอธิษฐานขอพรเพื่อเป็นศิริมงคลในวันสงกรานต์ อีกด้วย เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2556

Activities

งานกาล่าการกุศล “บรมราชกุมารี ผู้ทรงให้...ไม่สิ้นสุด”

นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล และนักศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาความผิดปกติของการสื่อความหมาย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมงานกาล่าการกุศล “บรมราชกุมารี ผู้ทรงให้...ไม่สิ้นสุด” เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์และระดมทุนสำหรับโครงการพัฒนาอาคารและจัดซื้อเครื่องมือแพทย์เพื่อผู้ป่วยยากไร้ ซึ่งจัดขึ้นโดย มูลนิธิรามาธิบดีในพระราชูปถัมภ์ เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2556 ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมแชงกรี-ลา กรุงเทพฯ

พิธีพระราชทานเพลิงศพ ผู้อุทิศร่างกายเพื่อการศึกษาประจำปี

คณะกรรมการนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการ “งานพิธีพระราชทานเพลิงศพ ผู้อุทิศร่างกายเพื่อการศึกษาประจำปีการศึกษา 2555” เพื่อแสดงออกถึงความเคารพสูงสุดและระลึกถึงพระคุณของอาจารย์ใหญ่ ตลอดจนรำลึกและเทิดทูนเจตนารมณ์ของความเสียสละที่อาจารย์ใหญ่มีต่อการศึกษาในด้านการแพทย์และเป็นการปลูกฝังจริยธรรม คุณธรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป ระหว่างวันที่ 22-23 มีนาคม 2556 ณ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

ทำบุญ ถวายภัตตาหารเพล ณ คลอง 13 ปทุมธานี

รศ.พรรณวดี พุธวัฒนะ รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรมและประธานคณะทำงานโครงการพัฒนาต้นแบบระบบอาหารสุขภาพและระบบเกษตรกรรมยั่งยืนระดับองค์กร คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยผู้แทนหน่วยงานและบุคลากร ประกอบพิธีถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์จำนวน 11 รูป ณ คลอง 13 จังหวัดปทุมธานี เมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2556

แสดงความยินดีแก่ผู้จบการศึกษา

รศ.นพ.ธันย์ สุภัทรพันธุ์ รองคณบดีฝ่ายบริการ พร้อมด้วยผู้แทนฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวต้อนรับและแสดงความยินดีกับบุคลากรที่จบหลักสูตรพยาบาลและเตรียมเข้าปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2556 ณ หอประชุมอารี วัลยะเสวี

รามาฯ ร่วมออกหน่วยแพทย์พระราชทาน

พลเรือเอกชุมพล ปัจจุสานนท์ องคมนตรี รศ.นพ.ธันย์ สุภัทรพันธุ์ รองคณบดีฝ่ายบริการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยผู้แทนหน่วยงาน มอบสิ่งของพระราชทานแก่ราษฎรในโครงการพระราชทานความช่วยเหลือ มูลนิธิพระดาบส ทั้งนี้ทีมแพทย์จากคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีได้ให้บริการตรวจรักษาโรคทั่วไปในพื้นที่ อ.แก้งสนามนาง จ.นครราชสีมา และ อ.หนองบัวระเหว จ.ชัยภูมิ เมื่อวันที่ 30-31 มีนาคม 2556

แสดงความยินดีแก่นักศึกษารามาธิบดีที่เข้าร่วมโครงการคัดเลือกรับรางวัลพระราชทาน

แสดงความยินดีแก่นักศึกษารามาธิบดีที่เข้าร่วมโครงการคัดเลือกนักศึกษาเพื่อเข้ารับรางวัลพระราชทาน ปีการศึกษา 2555 ได้แก่ นางสาวอติพร เทิดโยธิน นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 นางสาวสุพัตรา จันทวงษ์ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 และนายปฏิพัทธ์ อนุรักษ์ธรรม นักศึกษาสื่อความหมายฯ ชั้นปีที่ 4 โดยมีพิธีมอบเกียรติบัตรจากศาสตราจารย์นายแพทย์รัชตะ รัชตะนาวิน อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ไปเมื่อวันที่ 27 มีนาคม 2556 ณ ห้องประชุม ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์นที รักษ์พลเมือง ชั้น 5 สำนักงานอธิการบดี

Activities

ขอแสดงความยินดี

ขอแสดงความยินดีในโอกาสที่ อาจารย์แพทย์หญิงณฐินี จินาวัฒน์ สำนักงานวิจัยและนวัตกรรม ได้เป็นหนึ่งในผู้ที่ได้รับรางวัลวิจัยจากการแข่งขัน “The Rare Disease Science Challenge: Be HEARD” ซึ่งจัดขึ้นโดยบริษัท Assay Depot และ Rare Genomics Institute ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา

การจำหน่ายพืชพลปลอดสารพิษจากเกษตรอินทรีย์

เนื่องในสัปดาห์อนุรักษ์มรดกไทย รศ.ดร.พรรณวดี พุธวัฒนะ รองคณบดี ฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพฯ จัดให้มีการจำหน่ายพืชผลจากเกษตรอินทรีย์ โดยคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สสส. ดำเนินการทำเกษตรอินทรีย์ ที่คลอง 13 ได้มีการนำพืชผักปลอดสารพิษและพันธุ์พืช ออกมาจำหน่ายในราคาถูก ในงานสัปดาห์อนุรักษ์มรดกไทยตั้งแต่วันที่ 2 -5 เมษายน 2556 บริเวณหน้าห้องอาหารคาเฟ่ทีเรีย ชั้น 2 อาคารเรียนรวม ได้รับการตอบรับจากบุคลากร ผู้ป่วยและญาติผู้ป่วยเป็นอย่างดี

“หนึ่งน้ำใจ ล้านคำขอบคุณ” ครั้งที่ 6

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับมูลนิธิรามาธิบดีฯ ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารกรุงเทพ และสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 จัดงานการกุศล “หนึ่งน้ำใจ ล้านคำขอบคุณ” ครั้งที่ 6 ซึ่งออกอากาศสดไปแล้วเมื่อวันที่ 27 เมษายน 2556 ณ สตูดิโอสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3 หนองแขม ทั้งนี้ มีคณาจารย์ แพทย์ พยาบาล นักศึกษาแพทย์ นักศึกษาพยาบาล ศิลปินดารา ร่วมรับโทรศัพท์รับบริจาคเงินกันอย่างคับคั่ง อนึ่ง ยอดรวมบริจาคในรายการทั้งสิ้น 171,545,807 บาท รายได้ทั้งหมดนำไปสมทบทุนการปรับปรุงอาคารของโรงพยาบาลรามาธิบดี

Activities

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

พระราชทานชื่อสถาบันการแพทย์แห่งใหม่ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ณ ตำบลบางปลา อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

ว่า

“สถาบันการแพทย์จักรีนฤบดินทร์”

(CHAKRI NARUEBODINDRA MEDICAL INSTITUTE)

และ

ให้เขียนตราสัญลักษณ์งานเฉลิมพระเกียรติ

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

ประดิษฐานที่อาคารดังกล่าว ตั้งแต่วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๖

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

@Rama
ย่อโลกสุขภาพไว้ในมือคุณ

ติดตามอ่านได้แล้ววันนี้ทาง
www.ra.mahidol.ac.th/atrama

สนับสนุนการเข้าถึงสุขภาพดีโดย gsk GlaxoSmithKline
บริษัท แกล็กโซสมิทไคล์น (ประเทศไทย) จำกัด

ผู้ที่มีความประสงค์ในการสนับสนุนการจัดทำนิตยสาร @Rama
สามารถร่วมบริจาคโดยโอนเงินเข้าบัญชี **"กองทุนจุลสารข่าวรามาธิบดี"**
เลขที่บัญชี 026-450620-4 ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาธิบดี ประเภทออมทรัพย์
หรือบริจาคโดยตรงที่ **มูลนิธิรามาธิบดีฯ** ชื่อกองทุน **"กองทุนจุลสารข่าวรามาธิบดี" รหัสทุน 3017007**

แบบฟอร์มสนับสนุนการจัดทำนิตยสาร @Rama

ชื่อ-นามสกุล .....
ที่อยู่ ในการจัดส่ง .....
.....
.....
.....
โทรศัพท์ ..... โทรศัพท์มือถือ .....
อายุ ..... ปี อาชีพ .....
E-mail .....

ยินดีที่จะสนับสนุนการจัดทำนิตยสาร @Rama

- ○ เป็นเงินจำนวน 600 บาท / 1ปี
  โดยเริ่มตั้งแต่ฉบับที่ ..... เดือน 2556
- ○ เป็นเงินจำนวน 1200 บาท / 2ปี
  โดยเริ่มตั้งแต่ฉบับที่ ..... เดือน 2556

ชำระค่าสนับสนุนการจัดทำโดยโอนเงิน กองทุน จุลสารข่าวรามาธิบดี
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาธิบดี ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-450620-4

*เมื่อโอนเงินแล้วกรุณาส่ง แบบฟอร์มพร้อมสำเนาการโอนเงินมาที่ **นิตยสาร@Rama** ผ่านทางแฟกซ์ 02-201-2127 อีเมล์ atrama.mag@gmail.com
หรือสมัครด้วยตนเองที่ **งานสื่อสารองค์กร ชั้น 1 อาคารวิจัยและสวัสดิการ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**
270 ถนนพระรามหก แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 โทร. 02-201-1514

*เอกสารนี้สามารถถ่ายเอกสารได้