



สวัสดีปีใหม่ค่ะ RAMA GO INTER กลับมาพบกับทุกท่านอีกครั้งแล้ว  
ในเดือนมกราคมนี้ รามาธิบดีได้ร่วมต้อนรับปีใหม่ด้วยงานประชุมวิชาการระดับนานาชาติ ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่างคณะฯ กับมหาวิทยาลัยโอซาก้า ในชื่อ 1st Joint Conference Ramathibodi – Osaka University: Medical Innovation for Active Aging โดยจัดขึ้นเมื่อวันที่ 16 – 17 มกราคม 2559 ณ ห้องประชุม 910 A-B อาคารเรียนและปฏิบัติการรวมด้านการแพทย์และโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี ซึ่งในงานพบกับการบรรยายจากนักวิชาการชั้นนำทั้งจาก Osaka University และจากรามาธิบดีเอง ถือเป็นเรื่องที่น่ายินดีของชาวรามามาธิบดีค่ะ



ศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง แพทย์หญิงศิรินธรา สิงหรา ณ อยุธยา  
รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์

ขอแสดงความยินดีแก่ศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง แพทย์หญิงศิรินธรา สิงหรา ณ อยุธยา รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสเข้ารับตำแหน่งประธานสมาพันธ์นานาชาติด้านรังสีร่วมรักษาระบบประสาทแห่งโลก (World Federation of Interventional and Therapeutic Neuroradiology-WFITN) วาระปี 2558 – 2560 ทั้งนี้ ศาสตราจารย์ นาวาอากาศโทหญิง แพทย์หญิงศิรินธรา สิงหรา ณ อยุธยา นับว่าเป็นแพทย์ชาวไทยคนแรก และยังเป็นสตรีคนแรกในประวัติศาสตร์สมาคมฯ นับแต่มีการก่อตั้งขึ้นในปี 2533 ที่ได้รับเลือกตั้งให้ดำรงตำแหน่งประธานสมาคมฯ



เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2558 ณ สำนักงานคณบดี ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วย ศ.นพ.แสงชัย พลฤทธิพันธ์ หัวหน้าภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา ให้การต้อนรับ Prof.Gunvor Ekman Orderburg, Senior Consultant Dr.Lena Degling Wikingson Chief Executive Officer of Dilafor AB และ Dr.Bjorn Hammarberg, Managing Director & Chairman of ABD Life Science จาก Karolonska Institute ประเทศสวีเดนในโอกาสเข้าเยี่ยมชมการวะและหารือในประเด็นความร่วมมือทางวิชาการ



เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2558 ศ.นพ.วินิต พัวประดิษฐ์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี พร้อมด้วย ศ.นพ.รณชัย คงสกนธ์ รองคณบดีฝ่ายพัสดุ และ ผศ.นพ.สุชิน วรวิชชวงษ์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ให้การต้อนรับคณะผู้ศึกษาดูงานจาก Universiti Putra Malaysia (UPM) ประเทศมาเลเซีย ในโอกาสเข้าเยี่ยมชมการวะคณบดี และศึกษาดูงานด้านจิตเวช คณะผู้ศึกษาดูงานยังเข้าพบ ศ.นพ.มาโนช หล่อตระกูล หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ และคณาจารย์ของภาควิชา เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางวิชาการและการศึกษา ก่อนเข้าเยี่ยมชมแผนกผู้ป่วยนอกจิตเวช รวมทั้งศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์



คณะฯเป็นเจ้าภาพจัดงาน 1st Joint Conference Ramathibodi – Osaka University ภายใต้หัวข้อ Medical Innovation for Active Aging ระหว่างวันเสาร์อาทิตย์ที่ 16 – 17 ม.ค.2559 ณ ห้องประชุม 910 A-B อาคารเรียนและปฏิบัติการรวมด้านการแพทย์และโรงเรียนพยาบาลรามธิบดี ภายในงานจะมีการบรรยายหัวข้อเกี่ยวกับการเตรียมตัวและความท้าทายที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยมีการบรรยายจากนักวิชาการชั้นนำทั้งจาก Osaka University และจากรามธิบดี อาทิ Prof.Ken Nakata, Prof. Jun Hatazawa, ศ.เกียรติคุณ นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน , ศ.นพ.สุรเดช หงส์อิง และอีกมากมาย



## รู้ไว้ก่อนไปนอก โดย ชูใบ โก อินเตอร์



ฉบับที่แล้วนูโนพูดค้างถึงการดูแลสุขภาพระหว่างการเดินทางนานๆ มากุยกันต่อเอละว่า ข้อปฏิบัติเพิ่มเติมมีอะไรอีก

- กรณีเกิดอาการเมาเครื่อง งดทานอาหารและให้จิบน้ำอุ่นๆ อาจจะทานยาแก้เมา หรือดมยาตามแก๊วงเวียน ถ้าไม่ได้นำติดตัวมาให้ลองขอกับทางพนักงานบริการ และถ้าเตรียมขิงผงสำเร็จรูปมาก็ใช้ขิงต้มแก้อาการเมาเครื่องได้เช่นกัน อย่าลืมนเตรียมถุงอาเจียนไว้ใกล้ๆ ตัวด้วย (ส่วนตัวนูโนนะ ขึ้นเครื่องที่ไร ไม่เคยเมาเลย เพราะสลบก่อนทุกที อีอิ)

- พักผ่อนบนเครื่อง ถ้าต้องเดินทางไกลข้ามทวีป ควรจัดเวลาหลับบนเครื่องให้ใกล้เคียงกับเวลาพักผ่อนตามเวลาท้องถิ่นของปลายทาง เพื่อเตรียมตัวปรับเวลาไปล่วงหน้า และอาจจะต้องยืดเวลาหลับหลังทานอาหารออกไปอีก 2-3 ชั่วโมงเพื่อนอนหลับสบายมากขึ้น

- ถ้าต้องแวะเปลี่ยนเครื่อง อาจจะแวะอาบน้ำถ้าทำได้ หรือใช้บริการร้านนวดหรือใช้เครื่องนวดหยอดเหรียญ ควรเลือกนวดเท้า หรือนวดหลัง คอ บ่า ไหล่ ไม่ควรเลือกนวดที่มีกรขจัดผิวเพราะจะทำให้คุณผิวแห้งมากขึ้นขณะอยู่บนเครื่อง ส่วนเวลานวดก็ประมาณ 30 นาที หรือไม่ควรเกินหนึ่งชั่วโมงก็น่าจะเพียงพอ และอย่าลืมนดูเวลากลับมาขึ้นเครื่องบินให้ทันด้วยนะคะ ตกเครื่องขึ้นมალะยุ่งเลย!

ฉบับหน้ายังมีทิปส์การดูแลสุขภาพดีๆ หลังจากเครื่องบินร่อนถึงที่หมายด้วยนะคะ โปรดติดตาม!

เมื่อวันที่ 13 พ.ย. 2558 ณ ห้องประชุม 2 ชั้น 6 อาคารเรียนรวม ศ.พญ.อลิสลา ลิ้มสุวรรณ และ ผศ.นพ.สุชิน วรวิชชวงษ์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ให้การต้อนรับ Asst. Prof. Aimon Miranda, PharmD, BCPS, ตัวแทนจาก University of South Florida สหรัฐอเมริกา ในโอกาสเข้าหารือเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการสร้างความร่วมมือทางวิชาการในอนาคต

