

สำหรับผู้ที่ประกอบวิชาชีพเวชกรรม-เภสัชกรรม-ทันตกรรมเท่านั้น

ปีที่ 22 ฉบับที่ 286 ประจำเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2565

ผู้นำนิตยสารทางด้านยาที่มีผู้อ่านมากที่สุด

www.wongkarnpat.com

วัคซีนโควิด-19 เข็ม 4 จำเป็นแค่ไหน ในวันที่โอไมครอนยังคงระบาด

Healthcare X Application

สมุดสุขภาพประชาชน
H4U by MOPH

แพทย์แผนจีน

5 ธาตุกับยาจีน

สมุนไพร-แพทย์ทางเลือก

สวรส. หนุนวิจัย "ยาฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิด-19"
พิสูจน์ประสิทธิภาพ สร้างความมั่นใจการใช้ สู่ความปลอดภัยผู้ป่วย



ด้วยประสบการณ์กว่า 20 ปี ...

ที่เราสร้างสรรค์และพัฒนาด้านสื่อสิ่งพิมพ์ และโฆษณา
บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

พัฒนางานด้านสื่อสิ่งพิมพ์ และโฆษณา โดยเน้นการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณภาพมาอย่างต่อเนื่อง
ยาวนานกว่า 20 ปี ด้วยทีมงานที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องการผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ และโฆษณา
เราพร้อมที่จะเป็นเพื่อนคู่คิด เป็นมิตรคอยแนะนำให้คำปรึกษา เพื่อให้ทุก ๆ ผลงานที่ผลิตจากเราไป
เป็นหนึ่งในกลยุทธ์ของการส่งเสริมการขายที่ทำให้สินค้าของลูกค้าประสบความสำเร็จในธุรกิจการตลาด





ภาคเหนือ

เชียงใหม่, แม่ฮ่องสอน, ลำพูน, ลำปาง,
เชียงราย, ป่าน

ภาคอีสาน

อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ, อุตรดิตถ์, มหาสารคาม,
ร้อยเอ็ด, นครราชสีมา, บุรีรัมย์, สุรินทร์,
สกลนคร, ขอนแก่น

ภาคกลาง

ประจวบคีรีขันธ์, ฉะเชิงเทรา, สิงห์บุรี, พิจิตร,
นครสวรรค์, อุทัยธานี, อ่างทอง, ชัยนาท,
กาญจนบุรี, นครปฐม, สมุทรปราการ, สมุทรสาคร,
สมุทรสงคราม, ปทุมธานี, นนทบุรี, ราชบุรี, เพชรบุรี

ภาคใต้

นครศรีธรรมราช, สุราษฎร์ธานี,
สงขลา, พัทลุง, ชุมพร, ภูเก็ต,
พังงา, ระนอง, กระบี่, ตรัง

THE MEDICAL NEWS พลัส มีเดีย วงการแพทย์ 2565 THE MEDICINE JOURNAL ฉบับพิเศษ สัญจรทั่วไทย



คณะที่ปรึกษา และคอลัมนิสต์

ผศ.พญ.รพีพร ใจจรัสแสงเรือง

ดร.นพ.สมภาพ สุอัมพันธ์

อ.นพ.สันติ สิริยรัตน์

พญ.พัชรินทร์ ดิษยวรรณวัฒน์

พญ.วรินทร์ทิพย์ สว่างศรี

ภก.ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์

ผศ.ดร.ภก.ปรีชา มณฑานติกุล

อ.ดร.ภก.ลิกขวัฒน์ นักร้อง

อ.ดร.ภก.ธเนศ เพ็ญฟู

อ.ภก.ปรุฬห์ รุจนาธรงค์

ดร.ภก.ประยุทธ์ ภูวรัตน์วิวิธ

ภก.วิสุทธิ์ สุริยาภิวัฒน์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

ภก.ธนวัฒน์ สรรวเสนห์

กรรมการบริหาร

วาทินี วิชิตกุล

กรรมการผู้จัดการ

สิริพร แสงเทียนฉาย

กองบรรณาธิการ

ปิยาภรณ์ เกตุมา

มณัญญา นาควิสัย

อาร์ตไดเรกเตอร์

สุกัญญา หิรัญยะวณิช

ดีไซเนอร์

อาทิตย์ คานต์พิริยะ

พิสูจน์อักษร

สุกัญญา นิธิพานิชเจริญ

งานโฆษณา

ภิญญาพัชร ธนากุลจิราทิพย์

พัชรินทร์ ภายหอม

กนกอร ขจรศักดิ์

มณัญญา นาควิสัย

ช่างภาพ

คชพล ไชยทุ่งฉิน

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สิริพร แสงเทียนฉาย

โทรศัพท์ติดต่อ หรือสมัครสมาชิกได้ที่

โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 ต่อ 101

แฟกซ์ 0-2423-2286

เจ้าของ บริษัท วชิการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กทม. 10700

แม้ว่าสถานการณ์โควิด-19 จะมีทิศทางดีขึ้นต่อเนื่อง และน่าจะเข้าสู่การเป็นโรคประจำถิ่นเร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ตามกำหนด รวมถึงอาจจะมีการปรับลดมาตรการต่าง ๆ ลงให้สามารถใช้ชีวิตได้ใกล้เคียงปกติภายใต้วิถีชีวิตใหม่ บนหลักการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับโรคได้ แต่ทว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังคงไม่หมดไป ด้วยเหตุนี้วัคซีนเข็มกระตุ้นจึงยังเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญ ทำให้คนส่วนใหญ่สนใจเข้ารับการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นเข็มที่ 3 แต่ “วัคซีนโควิด-19 เข็ม 4 จำเป็นแค่ไหน ในวันที่โอไมครอนยังคงระบาด” วชิการยาฉบับนี้มีคำตอบเพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจ

นอกจากสถานการณ์โควิด-19 แล้ว วชิการยาฉบับนี้ยังมีเนื้อหาอื่น ๆ ที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเยาวชนไทยที่เข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าภายหลังพบการขายบุหรี่ไฟฟ้าทางสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมาก แอปพลิเคชัน H4U สมุดสุขภาพประชาชน ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันที่สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารพัฒนาขึ้นเพื่อให้เป็น “สมุดสุขภาพประชาชน” โดยประชาชนสามารถใช้รวบรวมข้อมูลสุขภาพของตนเองได้ แอปพลิเคชัน “ยาพร้อม” การส่งต่อสุขภาพดีให้คนไทยผ่านบริการจัดส่งยารักษาโรคถึงมือประชาชนด้วยบุรุษไปรษณีย์ไทยกว่า 20,000 คน เมื่อมีการสั่งซื้อยากับร้านยาใกล้บ้าน รวมถึงเนื้อหาสาระอื่น ๆ ที่น่าสนใจที่สามารถติดตามได้ตลอดทั้งเล่ม

ทีมงานนิตยสารวชิการยาหวังว่าฉบับนี้น่าจะคงอีกไม่นานสถานการณ์ทุกอย่างน่าจะดีขึ้น ที่สำคัญอย่าลืมดูแลสุขภาพตนเองด้วยการล้างมือบ่อย ๆ สวมหน้ากากอนามัย เว้นระยะห่าง และงดรับประทานอาหารร่วมกัน เพราะไม่ใช่เป็นการป้องกันเฉพาะโรคโควิด-19 เท่านั้น แต่ยังรวมถึงโรคอื่น ๆ ด้วย

ทีมงานนิตยสารวชิการยา

Contents

ฉบับที่ 286 ประจำเดือนพฤษภาคม 2565

3 รายงานพิเศษ

“ไปรษณีย์ไทย” หนุนแอปฯ “ยาพร้อม”
เตรียมลุยโซลูชันส่งยา-เวชภัณฑ์ทั่วประเทศ
เชื่อมผู้ป่วยและร้านขายยาด้วยบริการส่งด่วน
และ 2 หมิ่นบุรุษไปรษณีย์

6 Hot News

- รมช.สร. แนะนำประชาชนปรับพฤติกรรมสุขภาพ
สู่วิถีชีวิตใหม่ในยุคโควิด-19
- กรมอนามัยห่วงเด็กไทยดื่มมน้อยครั้งแก้วต่อวัน
หนุนดื่มมนมจืด 2 แก้วทุกวัน เพิ่มความสูง

7 รายงานพิเศษ

เยาวชนไทยเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าง่าย
หลังพบขายบุหรี่ไฟฟ้าทางสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมาก

8 เกาะติดสถานการณ์

รามาริบัติ ผลักดัน 3 แนวคิดต้นแบบ
พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์ยุคใหม่เพื่อสุขภาพคนไทยที่ยั่งยืน

12 รู้กับโรค

วัคซีนโควิด-19 เข็ม 4 จำเป็นแค่ไหน
ในวันที่โอไมครอนยังคงระบาด

15 Healthcare X Application

สมุดสุขภาพประชาชน
H4U by MOPH

19 รายงานพิเศษ

น้ำมันสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ขององค์การเภสัชกรรม
ได้รับการบรรจุเป็นรายการยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลัก
แห่งชาติด้านสมุนไพรแล้ว

21 เก็บมาฝาก

เครือข่ายลดบริโภคเค็มและเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน
เตือนภัย อาหารหวานหนัก มัน เค็มจัด เกล็ดออนแอป
หวั่นคนไทยเสี่ยงโรคเรื้อรัง ไต หัวใจ พังก่อนวัยอันควร

24 นานาสาระ

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินีแนะเปิดเทอมใหม่
ห่างไกลโควิด-19

25 แพทย์แผนจีน

5 ธาตุกับยาจีน

27 สมุนไพร-แพทย์ทางเลือก

สวรศ. หนุนวิจัย “ยาฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิด-19”
พิสูจน์ประสิทธิภาพ สร้างความมั่นใจการใช้
สู่ความปลอดภัยผู้ป่วย

31 ชอกแซก

32 ข่าวบริการ

“ไปรษณีย์ไทย” หุ่นแอปฯ “ยาพร้อม” เตรียมลุยโซลูชันส่งยา-เวชภัณฑ์ทั่วไทย

เชื่อมผู้ป่วยและร้านขายยาด้วยบริการส่งด่วน และ 2 หุ่นบุรุษไปรษณีย์



บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด ร่วมกับ บริษัท ยาพร้อม จำกัด ส่งต่อสุขภาพดีให้คนไทย ผ่านบริการจัดส่งยาโรคถึงมือประชาชนด้วยหุ่นบุรุษไปรษณีย์ไทยกว่า 20,000 คน เมื่อมีการสั่งซื้อยากับร้านยาใกล้บ้านผ่านแอปพลิเคชันยาพร้อม หวังช่วยเพิ่มความสะดวก ทางด้านการดูแลสุขภาพ และการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น โดยในระยะแรกจะเริ่ม ทดลองให้บริการจัดส่งยาจากแอปพลิเคชันยาพร้อมในพื้นที่กรุงเทพฯ-ปริมณฑล

ดร.ดนนท์ สุภทัยพันธุ์ กรรมการผู้จัดการใหญ่บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด กล่าวว่า ไปรษณีย์ไทยเป็นหน่วยงานการขนส่งของชาติที่นอกจากการขนส่งสิ่งของเพื่อขับเคลื่อน เศรษฐกิจแล้ว ยังมีภารกิจในการขนส่งเพื่อช่วยเหลือคนไทยในทุกสถานการณ์ ซึ่งที่ผ่านมา ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ไปรษณีย์ไทยได้มีโครงการจัดส่งยาและเวชภัณฑ์ ให้กับผู้ป่วยทั่วประเทศ โดยผู้ป่วยไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล ทำให้ผู้ป่วยในทุกพื้นที่ สามารถเข้าถึงบริการทางการแพทย์ได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม

“ไปรษณีย์ไทยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการให้บริการทางการแพทย์แบบ Telehealth, Telemedicine ที่ช่วยให้ผู้ป่วยได้รับความสะดวกสบายในการรับการรักษา



ไปรษณีย์ไทยจึงใช้ศักยภาพในการขนส่งที่มีเครือข่ายครอบคลุมทุกพื้นที่ด้วยบุรุษไปรษณีย์กว่า 20,000 คน เพื่อสนับสนุนระบบสาธารณสุขของไทย โดยล่าสุดได้ร่วมขนส่งสุขภาพดีให้คนไทยด้วยบริการจัดส่งยาโรคให้กับแอปพลิเคชัน “ยาพร้อม” ไปยังผู้ใช้บริการทั่วประเทศ โดยมุ่งหวังให้ประชาชนเข้าถึงการรักษา และการใช้ยาบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้อย่างรวดเร็ว ด้วยบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับการจัดส่ง เพื่อควบคุมให้ยายังคงคุณภาพตลอดระยะทางการจัดส่งจนถึงมือผู้ป่วย โดยจะเริ่มทดลองให้บริการจัดส่งยาจากแอปพลิเคชันยาพร้อมในพื้นที่กรุงเทพฯ-ปริมณฑล ในเร็ว ๆ นี้”

นส.สิริน จัตรวิชัย กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ยาพร้อม จำกัด กล่าวว่า ตลอดช่วง 2 ปีที่ผ่านมา การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทั้งด้านความเป็นอยู่ เศรษฐกิจ และสังคม โดยเฉพาะเรื่องการดูแลสุขภาพที่คนในยุคนี้หันมาตระหนักและให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ ทั้งในเชิงการป้องกันและการรักษา ด้วยการมุ่งมองหานวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านการดูแลสุขภาพที่สามารถเข้าถึงได้สะดวก รวดเร็ว และสามารถลดการสัมผัสเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อได้จากแนวความคิดดังกล่าวจึงเป็นที่มาของการพัฒนาแอปพลิเคชัน “ยาพร้อม” เพื่อให้ร้านขายยา เกษตรกร และผู้ป่วยสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ง่าย เพื่อให้สามารถเข้าถึงยาและการให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้อย่างทั่วถึงและครอบคลุมทุกพื้นที่

“เราได้ร่วมกับผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ เพื่อสร้าง Platform สำหรับร้านขายยาและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ร่วมเป็นพันธมิตรเพื่อดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน และเป็นไปตามกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือ ใช้เทคโนโลยีเพื่อรองรับการเข้าถึงยาโรค ตามคำแนะนำของเภสัชกรได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชาชนทุกคน”

สำหรับการบริการต่างๆ ในแอปพลิเคชัน “ยาพร้อม” จะครอบคลุมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น อาทิ ระบบให้บริการแบบ Realtime ระหว่างเภสัชกรกับผู้ป่วยทั้งรูปแบบ Chat/Voice/Video เพื่อให้คำปรึกษาแก่ประชาชนที่ต้องการยาที่มีคุณภาพและเข้าถึงง่าย นอกจากนี้ยังมีบริษัทอเมริกัน อย่าง OCC ในเครือของสหพัฒน์ปิโตรเลียม ในส่วนของเวชภัณฑ์ เวชสำอาง และผู้ให้บริการโลจิสติกส์ ได้แก่ ไปรษณีย์ไทย ตลอดจนมีบริการจากสถาบันการเงินอย่างธนาคารกรุงไทยที่ร่วมพัฒนาระบบการชำระเงินรูปแบบออนไลน์ในแอปฯ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ลูกค้าชำระค่าสินค้าและบริการให้กับร้านขายยาได้ทันที โดยยาพร้อมตระหนักถึงมาตรการและมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขเป็นอย่างดี และพร้อมให้ความร่วมมือกับภาครัฐและหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อพัฒนาให้แอปพลิเคชันนี้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ประชาชน โดยคาดหวังว่าแอปพลิเคชันนี้จะเพิ่มความสะดวกสบายให้แก่ผู้บริโภค เหมือนมีร้านยาอยู่ในมือคุณ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมของแอปพลิเคชันยาพร้อม โทรศัพท์ 0-2115-1613 หรือ Line ID @yaphrom



รพช.สร. แนะนำประชาชนปรับพฤติกรรมสุขภาพ สู่วิถีชีวิตใหม่ในยุคโควิด-19

ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุขให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะด้านพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สู่วิถีชีวิตใหม่ตามหลักการสุขศึกษา รักษาระยะห่างทางกาย ดูแลสุขภาพ และความปลอดภัยในแนวทางปฏิบัติเดียวกัน จะทำให้ประชาชนอยู่ร่วมกับ โรคโควิด-19 ได้อย่างปลอดภัย ดังนั้น การร่วมกับทุกภาคส่วนลดการระบาด และอัตราการเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การขนส่ง การเดินทาง การใช้เทคโนโลยีเพื่อลดการสัมผัส เป็นต้น รวมถึงย้ำมาตรการ “VUCA” V-Vaccine เร่งรัดการฉีดวัคซีน, U-Universal Prevention ใช้มาตรการ ป้องกันตนเองสูงสุด, C-COVID Free Setting สถานประกอบการใช้มาตรการ พื้นที่ปลอดโควิด-19 และ A-ATK ใช้ชุดตรวจคัดกรองเมื่อมีความเสี่ยงเพื่อ สร้างความปลอดภัยให้กับทุกคน นอกจากนี้ประชาชนควรมีความรู้ที่ถูกต้อง โดยรับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ ไม่แชร์ข้อมูลที่ไม่มีความน่าเชื่อถือ



เพื่อสร้างความเข้าใจ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม มาตรการในการป้องกันการแพร่ระบาด และการปฏิบัติ ตนที่ถูกต้อง เกิดการปรับพฤติกรรมสุขภาพ สู่วิถีชีวิตใหม่ที่ยั่งยืนต่อไป

กรมอนามัยห่วงเด็กไทยดื่มนมน้อยครึ่งแก้วต่อวัน หนุนดื่มนมจืด 2 แก้วทุกวัน เพิ่มความสูง



นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดี กรมอนามัย กล่าวว่า องค์การอาหารและการเกษตร แห่งสหประชาชาติ (FAO) กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายนของทุกปีเป็น “วันดื่มนมโลก” หรือ “World Milk Day” กรมอนามัยจึงร่วมกับ ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สถาบัน โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และเครือข่ายนมดี

ทุกวัยดื่มได้ทุกวัน ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น โดยรณรงค์ ให้เด็กไทยดื่มนมจืดแก้วที่ 2 ที่บ้าน วัยเรียนวัยรุ่นดื่มนมจืดให้ได้ 2 แก้วทุกวัน พร้อมขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองช่วยเตรียมนมไว้ที่บ้านสำหรับเด็ก เนื่องจากผลการสำรวจของกรมอนามัยสอดคล้องกับสวนดุสิตโพล พบว่าเด็ก และวัยรุ่นจะดื่มนมมากขึ้นถ้ามีนมติดบ้าน ร่วมกับรับประทานอาหารประเภท อื่น ๆ ให้หลากหลายครบ 5 หมู่ ทั้ง 3 มื้อ ในปริมาณสัดส่วนที่เหมาะสม โดยเฉพาะ วัยเรียน วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้ออกกำลังกายที่มีการกระแทกของข้อต่อ เช่น การกระโดดวันละ 60 นาที รับแสงแดดทุกวันเพื่อให้ได้รับวิตามินดี ส่งเสริม การดูดซึมแคลเซียมจากนม และนอนให้เพียงพอ วัยเรียน 9-11 ชั่วโมงต่อวัน วัยรุ่น 8-10 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้เด็กไทยเติบโต แข็งแรง สูงสมวัย บรรลุเป้าหมาย ปี พ.ศ. 2570 คือ ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 12 ปี เด็กชาย 152 เซนติเมตร เด็กหญิง 153 เซนติเมตร ส่วนสูงเฉลี่ยอายุ 19 ปี ชาย 175 เซนติเมตร หญิง 165 เซนติเมตร

เยาวชนไทยเข้าทึงบุหรี่ไฟฟ้าง่าย หลังพบขายบุหรี่ไฟฟ้าทางสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมาก



รศ.ดร.อัฉราพร สัทธีรวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยงานวิจัยล่าสุดเรื่อง ‘การสำรวจเยาวชนไทยในสถานศึกษา ปี 2564’ โดยสำรวจการใช้นิหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มเสี่ยงสูงคือ เยาวชนอายุ 15-24 ปีที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมปลาย อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา ของแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย 12,948 คน พบว่าภาพรวมความชุกของการใช้นิหรี่ไฟฟ้าในเยาวชนไทย 3.4% (สูบบุหรี่มวน 42% สูบทั้งคู่อีก 2.4%) โดยภาคเหนือมีความชุกมากที่สุด 4.6% รองลงมาคือ กทม. และปริมณฑล 4.1% ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3.6% ภาคกลาง 2.3% และภาคใต้ 2.2% เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบตามลำดับดังนี้ อุดมศึกษา 4.6% อาชีวศึกษา 4.2% และมัธยมปลาย 1.6% ซึ่งสัดส่วนผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น 3.6 เท่า ทั้งนี้ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญคือ การที่เยาวชนเข้าชมสื่อสังคมออนไลน์ในการใช้นิหรี่ไฟฟ้า โดยถ้าเข้าชมเกือบทุกวันมีโอกาสสูบบุหรี่ไฟฟ้า 3.7% และโอกาสสูบบุหรี่ไฟฟ้ามากกว่า 7.7 เท่าของคนที่ไม่เคยเข้าชมสื่อสังคมออนไลน์



ผศ.ดร.ศิริรัช ลาภใหญ่ นักวิชาการอิสระด้านการสื่อสาร ได้อ้างถึงผลการศึกษา ‘การสื่อสารการตลาดบุหรี่ไฟฟ้าในสื่อสังคมออนไลน์ ปี 2564’ พบว่ามีการขายและส่งเสริมการขายบุหรี่ไฟฟ้าในสื่อสังคมออนไลน์สูงถึง 300 ID (เจ้า) ใน 6 แพลตฟอร์ม โดย Website มีสัดส่วนสูงที่สุดคือ 23%, Line 21%, Youtube 20%, Facebook 15%, Twitter 12% และ Instagram 9% ซึ่งการที่ Website สูงสุด เนื่องจากแพลตฟอร์มอื่นเริ่มมีการปิดบัญชีผู้ค้าบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้จำนวนผู้ค้าหรือร้านค้าใน Facebook และ Instagram ลดลง ผู้ค้าใช้ Line เป็นช่องทางติดต่อกับลูกค้ามากที่สุดเพราะมีความเป็นส่วนตัว ส่วน Youtube มีผู้ค้าสูงเป็นอันดับ 3 เพราะไม่ควบคุมการรีวิวบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ผู้ค้าไปเปิดช่องรายการของตนเองใน Youtube จำนวนมากและทำให้ Youtube กลายเป็นแหล่งสื่อสารและส่งเสริมการขายบุหรี่ไฟฟ้าทุกรูปแบบ เช่น รีวิวสินค้า สูปให้ชม สอนพ่นควัน สาริตผลิตภัณฑ์ ตั้งแต่แกะกล่อง พาไปชมประกวดพ่นควัน ตลอดจนการสอนผสมน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า จึงเป็นแพลตฟอร์มที่ควรเฝ้าระวังมากที่สุด ทั้งในด้านเนื้อหาที่หลากหลายมากที่สุดและการควบคุมสื่อที่มีน้อยมาก



ผศ.ดร.นพ.วิรัช เกษมทรัพย์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้กล่าวสรุปว่า การป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้ากลายเป็นประเด็นสำคัญของนโยบายสุขภาพระดับโลกและระดับประเทศ สำหรับในประเทศไทยมีกฎหมายควบคุม ห้ามนำเข้า ห้ามขาย ห้ามครอบครองบุหรี่ไฟฟ้า แต่อย่างไรก็ตามพบว่ามีลักลอบนำเข้า ขาย และส่งเสริมการขายบุหรี่ไฟฟ้าทางสื่อสังคมออนไลน์จำนวนมาก เยาวชนไทยจึงน่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะสามารถเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าได้ง่าย ซึ่งการบังคับใช้กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้ายังเป็นจุดอ่อนที่ภาครัฐต้องเร่งแก้ไขโดยด่วน



รามาริบดี พลิกต้น 3 แนวคิดต้นแบบ

พัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์ยุคใหม่ เพื่อสุขภาพคนไทยที่ยั่งยืน

เนื่องใน “วันรามาริบดี” วันที่ 3 พฤษภาคม เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงวันที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เสด็จพระราชดำเนินเปิดคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และเปิดให้บริการแก่ประชาชนคนไทยในฐานะโรงเรียนแพทย์และโรงพยาบาลที่พึ่งของประชาชนตั้งแต่นั้น ปี พ.ศ. 2512

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี จึงได้จัดแถลงข่าวเพื่อตอกย้ำถึงพันธกิจสำคัญในการผลิตบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ พัฒนางานวิจัยและองค์ความรู้เพื่อพัฒนาระบบสาธารณสุขไทย รวมไปถึงการดูแลผู้ป่วยโดยนำนวัตกรรมทางการแพทย์เข้ามาช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยในทุกช่วงอายุอย่างยั่งยืน โดยมีมูลนิธิรามาริบดีฯ ทำหน้าที่เป็นสะพานบุญที่ช่วยระดมทุนเพื่อสนับสนุนทุกพันธกิจ และส่งต่อการให้...ไม่สิ้นสุด

ศ.นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา คณบดีคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี และประธานคณะกรรมการบริหารมูลนิธิรามาริบดีฯ กล่าวว่า “ตลอดระยะเวลากว่า 50 ปี จวบจนปัจจุบัน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบดี ได้ดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยมากกว่า 2 ล้านคน ต่อปี และผลิตบุคลากรทางการแพทย์ได้มากกว่า 18,000 คน ประกอบด้วย





แพทย์ พยาบาล รวมทั้งแพทย์และพยาบาลเฉพาะทาง นักวิทยาศาสตร์ฉุกเฉินการแพทย์ และนักเวชศาสตร์สื่อความหมาย ซึ่งบัณฑิตเหล่านี้ก็จะกระจายกันออกไปดูแลผู้ป่วยในสังคมทั่วประเทศ สิ่งที่เราคาดหวังได้นั้นย่อมอยู่เสมอคือ การให้ความช่วยเหลือประชาชนอย่างเท่าเทียม เพราะผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิเข้าถึงการรักษาที่มีคุณภาพ นอกจากนี้เรายังมีการพัฒนานวัตกรรมทางการแพทย์อยู่เสมอ เพื่อการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างครอบคลุมและขับเคลื่อนวงการแพทย์ไทยให้ก้าวหน้าต่อไป”

โดยความหมายของ 3 หัวใจสำคัญของนวัตกรรมทางการแพทย์ที่เราคาดหวังมุ่งเน้นพัฒนา แบ่งออกได้ดังนี้

ด้านการสร้างแพทย์

รามาธิบดีมีการพัฒนานวัตกรรมการศึกษา โดยจัดทำ 2 หลักสูตรร่วมกับ 2 คณะของมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อรับมือกับยุค Disruption และเพื่อตอบสนองความสนใจที่หลากหลายของนักศึกษาแพทย์ โดยได้ร่วมมือกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ผลิต “แพทย์นวัตกรรม” ซึ่งเป็นแพทย์ที่มี 2 ปริญญา หลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต และวิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต รวมถึงความร่วมมือกับวิทยาลัยการจัดการในการผลิต “แพทย์นักบริหาร” เพื่อส่งเสริมให้แพทย์มีทักษะและความพร้อมในการบริหารจัดการโรงพยาบาล และองค์กรด้านสาธารณสุขตั้งแต่ระดับชุมชนจนถึงระดับประเทศ นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรผลิต “นักฉุกเฉินการแพทย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา – Sport Paramedic” เป็นหลักสูตรร่วมระหว่างภาควิชาฉุกเฉินการแพทย์และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ด้านการวิจัย

เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ด้านโรคที่รักษายาก ผ่านการพัฒนานวัตกรรมและการวิจัยตัวอย่างงานวิจัยที่โดดเด่น เช่น การวิจัยด้านนวัตกรรมสร้างอวัยวะเทียมที่มีชีวิต (Tissue

Regeneration) ซึ่งทำให้เกิดการผลิ ตกระดูกเทียม เยื่อหุ้มสมองเทียม การรักษาโรคด้วย เม็ดเลือดขาวซึ่งกระตุ้นภูมิ ต้านทานต่อเซลล์มะเร็ง การปลูกถ่ายอวัยวะ เช่น ตับ และไต สำหรับไตได้ดำเนินการไปแล้วกว่า 2.9 พันราย ซึ่งถือว่ามากที่สุดในประเทศไทย การปลูกถ่าย อวัยวะตับจากพ่อแม่สู่ลูกที่มีภาวะตับวาย โดยทำสำเร็จเป็นรายแรกในประเทศไทย เปลี่ยนลิ้นหัวใจเทียมโดยไม่ต้องผ่าตัด และนวัตกรรมรักษาลิ้นหัวใจรั่วด้วยการใช้คลิปหนีบ เป็นต้น

ด้านการรักษาและสร้างสุขภาพ

รามาธิบดีมีการส่งเสริมแนวทางการรักษาโรคและดูแลสุขภาพในการแพทย์ยุคใหม่ ที่ตอบสนองต่อความท้าทายเชิงระบบ โดยมีแนวคิดว่าการรักษาหลายอย่างสามารถทำได้ ที่ “บ้าน” ซึ่งตัวอย่างนวัตกรรมการรักษาที่โดดเด่น ได้แก่ นวัตกรรมระบบการให้บริการผู้ป่วยนอก ผ่าน Telemedicine ซึ่งคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดีเป็นผู้นำด้านนี้ รวมถึง นวัตกรรมเคมีบำบัดที่บ้านสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่ช่วยให้เกิดการรักษาด้วยเคมีบำบัด อย่างตรงเวลาและลดการใช้เตียงในโรงพยาบาล ซึ่งนำมาสู่การผลักดันเชิงนโยบายสาธารณสุข ของประเทศไทยที่ส่งผลให้เกิดการประหยัดค่าใช้จ่ายเชิงสาธารณสุขอย่างมาก

น.ส.พรณสิริ คุณากรไพบุลย์ศิริ ผู้จัดการมูลนิธิรามาธิบดีฯ ได้กล่าวเสริมว่า “บทบาทสำคัญของมูลนิธิรามาธิบดีฯ คือการเป็นสะพานบุญแห่งการให้ เพราะการให้สร้าง ความสุขทั้งต่อผู้ให้และผู้รับ มูลนิธิฯ ยังคงเดินหน้าส่งต่อน้ำใจและการช่วยเหลือจากผู้ให้ไปสู่ ผู้ป่วย ผ่านโครงการต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบของการช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล การจัดหา เครื่องมือแพทย์ การสนับสนุนงานวิจัย การก่อสร้างอาคารสถานที่เพื่อขยายศักยภาพการรับร่ อง ดูแลผู้ป่วย ซึ่งทั้งหมดนี้มุ่งหวังให้ผู้ป่วยมีโอกาสเข้าถึงการรักษาอย่างเต็มประสิทธิภาพ ในทุกระดับชั้น และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนในภาพรวม



ในปีนี้มีมูลนิธิฯ มีความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้เกิดโครงการนวัตกรรม การแพทย์เพื่อผู้สูงวัยเพื่อรองรับสังคมแห่งผู้สูงวัย โดยโครงการนี้ได้มีการพัฒนานวัตกรรม ในการสร้างศูนย์ต้นแบบการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างครบวงจร หวังว่าจะดูแลผู้คนในทุก ช่วงวัยให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีจนจบจนนาที่สุดท้าย โดยจะผลักดันให้เป็นศูนย์ต้นแบบ การเรียนรู้ต่อไป ซึ่งโครงการต่าง ๆ ของรามาริบัติที่กล่าวมานี้จะไม่สามารถขับเคลื่อนต่อไปได้ หากไม่ได้รับการสนับสนุนจากภาคประชาชน ในนามของมูลนิธิ เราจึงมุ่งมั่นทำงานเพื่อสานต่อ การให้ที่ยิ่งใหญ่นี้ให้คงอยู่ในสังคมสืบต่อไป” **น.ส.พรรณสิริ** กล่าวทิ้งท้าย

เนื่องในวันรามาริบัติ จึงขอเรียนเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการให้ ด้วยการซื้อเสื้อ “หัวใจอินฟินิตี้” ราคา 199 บาท ทางช่องทางต่าง ๆ เช่น LINE @ramafoundation, www.ramafoundation.or.th, มูลนิธิรามาริบัติฯ หรือบริจาคเงินสมทบทุนมูลนิธิรามาริบัติฯ สอบถามโทรศัพท์ 0-2201-1111



#คำว่าให้ไม่สิ้นสุด



ข้อบัญญัติ มูลนิธิรามาริบัติ

ธนาคารกสิกรไทย	เลขที่ 879-2-00448-3	ธนาคารกรุงเทพ	เลขที่ 090-3-50015-5
ธนาคารไทยพาณิชย์	เลขที่ 026-3-05216-3	ธนาคารกรุงศรีอยุธยา	เลขที่ 072-1-35991-0

บริจาคออนไลน์ www.ramafoundation.or.th สอบถามโทรศัพท์ 0-2201-1111

วัคซีนโควิด-19 เข็ม 4 จำเป็นแค่ไหน ในวันที่โอไมครอนยังครองระบอบ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 สายพันธุ์โอไมครอนในประเทศไทยยังอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากังวล ด้วยจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ทำลายสถิติอย่างต่อเนื่อง เฉลี่ย 7 วันเกิน 20,000 คน มาตั้งแต่ช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ ประเด็นเรื่องการฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มกระตุ้นจึงกลายเป็นเรื่องที่สังคมกลับมาให้ความสนใจอีกครั้ง **ผศ.นพ.มนต์เดช สุขปราณี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์โรคติดเชื้อ โรงพยาบาลเมตพาร์ค** ได้ให้มุมมองว่า หากจะรับมือกับโอไมครอนอย่างอยู่หมัด วัคซีนเข็ม 4 อาจมีความจำเป็น

เจาะประสิทธิภาพเข็ม 3 ต่อสายพันธุ์โอไมครอน

หลังจากที่เราใช้ชีวิตอยู่กับโควิด-19 มากกว่า 2 ปี เป็นที่ทราบกันดีว่าระดับภูมิคุ้มกันที่ได้จากการฉีดวัคซีนต่อเชื้อไวรัสนั้นจะเริ่มลดลงหลังจาก 6-8 เดือน นั่นจึงเป็นที่มาของการฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วของสายพันธุ์โอไมครอน **ผศ.นพ.มนต์เดช** อธิบายว่า “ไวรัสโควิด-19 สายพันธุ์โอไมครอน มีจุดกลายพันธุ์มากถึง 30 จุดที่ส่วนยึดจับกับตัวรับบนผิวเซลล์ ทำให้หลุดรอดภูมิคุ้มกันต้านทานได้มากกว่าเดิม และทำให้ภูมิคุ้มกันที่เกิดจากการฉีดวัคซีน 2 เข็มอาจไม่เพียงพอ”

การศึกษาซึ่งตีพิมพ์ใน New England Journal of Medicine ซึ่งทำการศึกษาระหว่างการแพร่ระบาดของโอไมครอน (พฤศจิกายน พ.ศ. 2564-มกราคม พ.ศ. 2565) พบว่า วัคซีนแอสตราเซนเนกาแบบไม่สามารป้องกันติดเชื้อแบบไม่มีอาการได้เลย หลังจากได้รับวัคซีน 2 เข็มตั้งแต่ 20-24 สัปดาห์ ในขณะที่ประสิทธิภาพของวัคซีนไฟเซอร์อยู่ที่ 65.5% ก่อนจะลดลงเหลือเพียง 8.8% หลังจาก 25 สัปดาห์ และวัคซีนโมเดอร์น่าอยู่ที่ 75.1% ก่อนลดลงเหลือ 14.9% ภายในช่วงเวลาเดียวกัน



ผลวิจัยระบุว่าหลังจากได้รับวัคซีนเข็มที่ 3 ชนิด mRNA วัคซีนสามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นในระดับที่ใกล้เคียงกับหลังจากได้รับวัคซีน 2 เข็มแรก อย่างไรก็ตาม ระดับภูมิคุ้มกันมีแนวโน้มลดลงค่อนข้างเร็ว โดยหลังจาก 10 สัปดาห์ ประสิทธิภาพของวัคซีนไฟเซอร์เข็ม 3 ลดลงเหลือ 39.6% หากได้รับวัคซีนแอสตราเซนเนกา 2 เข็มแรก และเหลือ 45.9% หากได้รับวัคซีนไฟเซอร์ 2 เข็มแรก ในขณะที่ประสิทธิภาพของวัคซีนโมเดอร์น่าภายหลัง 5-9 สัปดาห์ ลดลงเหลือ 60.9% และ 64.4% ตามลำดับ

ผศ.นพ.มนต์เดช อธิบายต่อว่า “ผลวิจัยชี้ให้เห็นว่าประสิทธิภาพของวัคซีน mRNA ทั้งไฟเซอร์และโมเดอร์น่าในการเป็นวัคซีนเข็มกระตุ้นสามารถป้องกันสายพันธุ์โอไมครอนได้ในระดับที่ดี แต่วัคซีนทั้ง 2 ชนิดอาจไม่ได้เป็นเหมือนพี่น้องฝาแฝดกันเสียทีเดียว จากผลการศึกษาพอจะสรุปได้ว่าวัคซีนโมเดอร์น่าถือว่ามีระดับภูมิคุ้มกันที่สูงกว่า และความคงทนของภูมิคุ้มกันที่นานกว่า ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการใช้งานจริงของวัคซีนทั้ง 2 ชนิด ในช่วงสายพันธุ์เดลต้าระบาดในหลายประเทศ เช่น อิสราเอล กาตาร์ อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา”



ผลข้างเคียง mRNA น่ากังวลแค่ไหน

วันนี้วัคซีน mRNA มีการใช้กันมากขึ้นในประเทศไทย แต่บางคนอาจยังมีความไม่มั่นใจเกี่ยวกับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น **ผศ.นพ.มนต์เดช** กล่าวว่า ในการฉีดวัคซีนที่โรงพยาบาลเมดพาร์คทั้งหมด 252,378 โดส ไม่ได้พบผลข้างเคียงรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการฉีดวัคซีน

“สำหรับวัคซีนไฟเซอร์ ผลข้างเคียงที่พบมี 3 ราย ได้แก่ 2 รายเกิดอาการชักและความดันโลหิตสูง แต่กลับมาเป็นปกติภายใน 2-3 นาที โดยผู้ป่วยมีโรคประจำตัวเป็นความดันโลหิตสูง เมื่ออาการดีขึ้นก็กลับบ้านได้ ส่วนรายที่ 3 อายุ 90 ปี ความดันโลหิตต่ำและมีอาการถ่ายดำจากเลือดออกทางลำไส้ซึ่งเกิดขึ้นก่อนฉีดวัคซีน จึงได้รับรักษาตัวใน ICU และอาการดีขึ้นตามลำดับ

ในส่วนของโมเดิร์นน่า อาการที่พบบ่อยคือ อ่อนเพลีย เป็นไข้ ปวดเมื่อยตัว ง่วงนอน 1-3 วัน โดยพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แต่ไม่พบอาการภูมิแพ้รุนแรงเฉียบพลัน หรือภาวะกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบแต่อย่างใด”



ต้องไปต่อหรือไม่กับเข็ม 4

ประเทศไทยได้เริ่มปูพรมฉีดวัคซีนเข็มกระตุ้นในวงกว้างตั้งแต่ช่วงปลายปี พ.ศ. 2564 แต่ท่ามกลางจำนวนผู้ติดเชื้อที่ยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลายคนคงตั้งคำถามว่ามีความจำเป็นจะต้องฉีดเข็มกระตุ้นเป็นเข็ม 4 มากน้อยเพียงใด **ผศ.นพ.มนต์เดช** กล่าวว่า “การศึกษาในต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าระดับภูมิคุ้มกันต้านต่อสายพันธุ์โอไมครอนมีแนวโน้มลดลงเร็วกว่าสายพันธุ์เดลต้าอย่างมาก แม้วัคซีนเข็ม 3 ที่มีประสิทธิภาพที่สุดต่อโอไมครอนอย่าง mRNA ก็ยังยืนระยะได้ไม่เกิน 3-6 เดือน ดังนั้น หากโอไมครอนไม่หายไปภายใน 3-6 เดือน การกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็ม 4 ก็มีความจำเป็น”

สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัคซีนชนิดต่าง ๆ จากมุมมองของผู้เชี่ยวชาญ **ผศ.นพ.มนต์เดช** แนะนำว่าวัคซีนแอสตราเซนเนกา 2 เข็ม แม้จะรับมือกับสายพันธุ์อัลฟาและเดลต้าได้ดี แต่ยืนระยะได้ไม่นาน และต้องมีการกระตุ้นด้วยวัคซีน mRNA เช่น ไฟเซอร์ แต่ภูมิคุ้มกันต่อสายพันธุ์โอไมครอนของไฟเซอร์ก็ถือว่าอยู่ในระดับที่ไม่สูงมากนัก และยังคงลดลงค่อนข้างเร็วสำหรับวัคซีน mRNA 3 เข็ม ยังถือว่ารับมือกับโอไมครอนได้ดี โดยเฉพาะหากเข็ม 3 เป็นโมเดิร์นน่า จะยืนระยะได้นานที่สุดประมาณ 6 เดือนหรือน้อยกว่า อย่างไรก็ตาม ภูมิคุ้มกันยังคงแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ วัคซีนจึงจำเป็น โดยเฉพาะสายพันธุ์โอไมครอน จึงต้องติดตามข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป



สมุดสุขภาพประชาชน



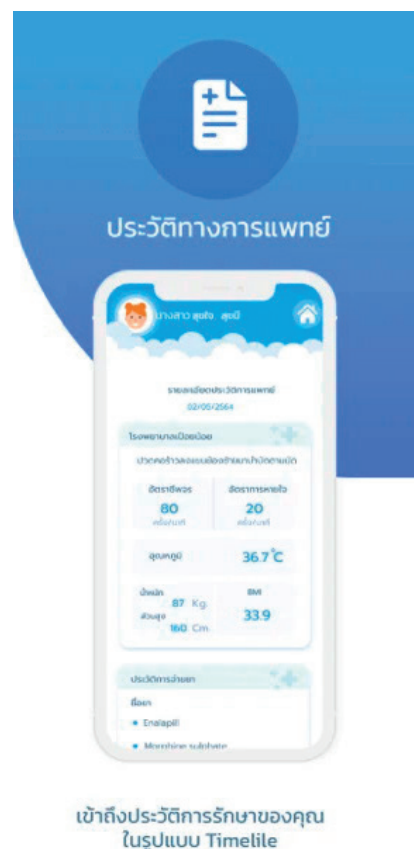
by MOPH



แอปพลิเคชัน H4U สมุดสุขภาพประชาชน ย่อมาจาก Health for You เป็นแอปพลิเคชันที่สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข โดยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารพัฒนาขึ้นเพื่อให้เป็น “สมุดสุขภาพประชาชน” โดยประชาชนสามารถใช้รวบรวมข้อมูลสุขภาพของตนเองได้ใช้เป็นเครื่องมือในการดูแลข้อมูลสุขภาพของตนเอง และได้รับข้อมูลของการตรวจสุขภาพของตนเองจากโรงพยาบาลที่เข้ารับบริการได้ทันทีในรูปแบบที่เรียกว่า Personal Health Record (PHR) และเป็นเครื่องมือสำหรับประชาชนในการใช้บริการสุขภาพแบบดิจิทัล



สำหรับการใช้งานครั้งแรก สามารถเลือกลงทะเบียนผ่าน Google Account หรือ Facebook หรือกด +สมัครสมาชิก ด้วยข้อมูลพื้นฐาน ชื่อ สกุล เบอร์โทรศัพท์ เลขบัตรประจำตัวประชาชน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลของผู้ใช้งาน ถึงแม้จะเปลี่ยนมือถือก็สามารถดึงข้อมูลเดิมที่บันทึกไว้มาแสดงผลได้อย่างสะดวกสบาย





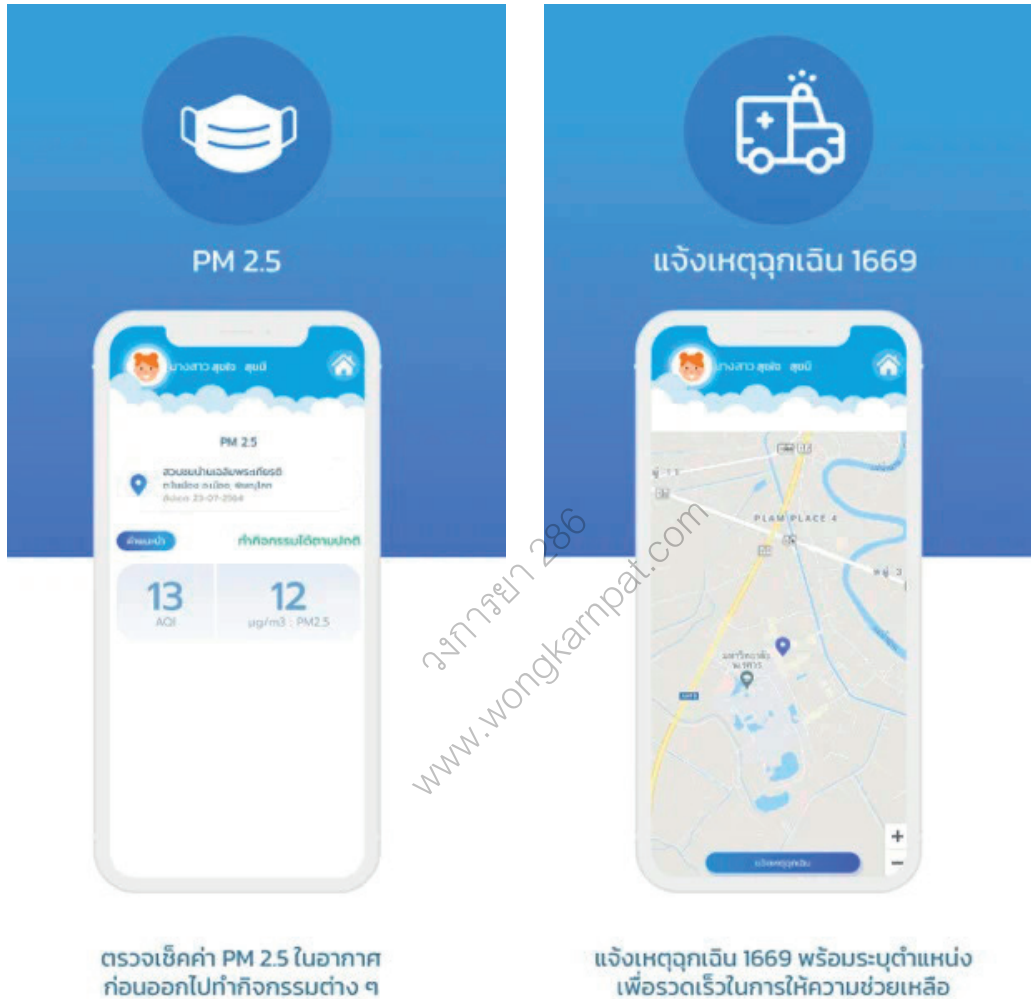
หน้าหลักและเมนู ผู้ใช้งานสามารถเลือกใช้ประโยชน์หลากหลายตามความต้องการ เช่น ประวัติทางการแพทย์ ข้อมูลสุขภาพ บัตรสุขภาพ ช่วยคำนวณดัชนีมวลกายสำหรับประเมินความอ้วน เมนูใช้บันทึกระดับความดัน ระดับน้ำตาลในเลือด ตลอดจนจดจำกำหนดการฉีดวัคซีนต่าง ๆ ของลูกหลาน อีกทั้งแบบสอบถามที่ช่วยในการประเมินความรู้ความเข้าใจในการรักษา ตลอดจนแจ้งเหตุฉุกเฉิน

การบันทึกระดับความดัน แอปจะแสดงระดับความดันล่าสุด พร้อมกับผลการประเมิน และกราฟแสดงสถิติการบันทึก หากต้องการเพิ่มข้อมูลสามารถคลิกปุ่มเครื่องหมาย + ด้านบนมุมขวามือ จะปรากฏหน้าจอสำหรับบันทึก ซึ่งต้องระบุวันที่และเวลาที่บันทึกด้วย

- สีแดง แสดงระดับความดันตัวบน SYS
- สีเขียว แสดงระดับความดันตัวล่าง DIA

การบันทึกระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานไว้เป็นสถิติเพื่อให้คุณหมอได้ดูเวลาไปรับบริการที่โรงพยาบาล ซึ่งจะแสดงประวัติที่ผู้ใช้งานเคยบันทึกเป็นรายการ นอกจากนี้ยังมีกราฟแสดงประวัติเป็น trend ของระดับน้ำตาลในเลือด

การบันทึกวัคซีน จากหน้าจอหลักจะมีแท็บด้านล่าง 2 แท็บ ซึ่งแท็บแรกจะแสดงรายการที่เราบันทึกด้วยตนเอง และแท็บที่สองแสดงรายการวัคซีนที่เราได้รับจากหน่วยบริการที่เราของประวัติมา ส่วนการบันทึกข้อมูลวัคซีนด้วยตนเองทำได้ง่าย ๆ เพียงกดปุ่มเครื่องหมาย + สีเขียวด้านบนมุมขวามือสุด จะแสดงหน้าจอให้เราระบุวัคซีน จากนั้นเลือกเครื่องหมาย + เพื่อเพิ่มวัคซีนที่ต้องการ ระบุวันที่ฉีด และหน่วยงานที่ให้บริการฉีดอย่าลืมกดปุ่มบันทึกนะคะ



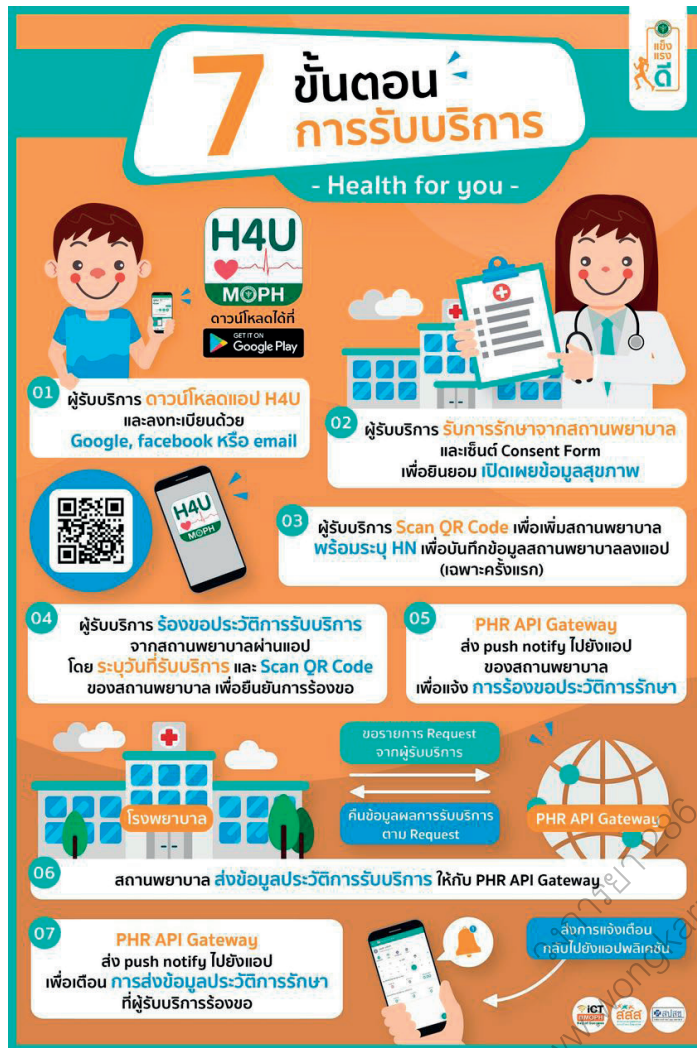
ตรวจเช็คค่า PM 2.5 ในอากาศ
ก่อนออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ

แจ้งเหตุฉุกเฉิน 1669 พร้อมระบุตำแหน่ง
เพื่อรวดเร็วในการให้ความช่วยเหลือ

แบบสอบถาม เป็นระบบที่ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ร่วมกับกรมอนามัย ออกแบบมาเพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเก็บข้อมูลการทำงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และเพื่อให้ประชาชนทั่วไปสามารถใช้ในการประเมินสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง เมื่อตอบแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้วระบบจะทำการประมวลผล พร้อมทั้งแสดงผลลัพธ์ที่ได้ทันที เพื่อให้สามารถเข้าใจได้ง่ายจึงแสดงผลทั้ง Infographic และข้อความธรรมดา

ตรวจสอบสถานะคิว (Q4U) เป็นเมนูที่มีคุณสมบัติพิเศษเพราะจะต้องใช้งานร่วมกับโปรแกรมคิวของโรงพยาบาลที่รองรับ H4U (สังเกตได้จากในส่วนของบัตรคิวจะมี QR Code ที่บอกว่าใช้งานร่วมกับ H4U ได้) โดยผู้ใช้งานสามารถสแกน QR Code จากบัตรคิวเพื่อดูข้อมูลได้

- เมนู **คิวออนไลน์ (Q4U)** จะมีเมนู **จัดการคิว/ดูคิว** สามารถกดเข้าไปที่ปุ่มนี้ เพื่อไปทำการสแกน QR Code ของบัตรคิว (หากโรงพยาบาลนั้นรองรับ H4U จะปรากฏคิวขึ้นมาบนหน้าจอ)



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play

ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

- เลขบัตรประจำตัวประชาชน สำหรับรัฐบาลในการจับคู่และแสดงข้อมูลสุขภาพจากฐานข้อมูลระดับประเทศ ได้อย่างถูกต้อง
- ชื่อ นามสกุล เพศ คำนามหน้า และหมายเลขโทรศัพท์ เพื่อระบุตัวตนผู้ใช้งานและคืนข้อมูลสุขภาพให้ประชาชน ได้อย่างถูกต้องแม่นยำ
- หมายเลขโทรศัพท์ สำหรับการกู้คืนรหัสผ่าน และอนุญาตให้บุคลากรทางการแพทย์ของเราติดต่อเพื่อติดตามผลการคัดกรองสุขภาพ

2. ที่อยู่ (จังหวัด อำเภอ ตำบล) เพื่อสามารถระบุเขตสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล ในการดูแล กำกับติดตามข้อมูลสุขภาพของประชาชนได้

3. เลขที่อยู่ด้านหลังบัตรประจำตัวประชาชน เพื่อยืนยันตัวตนผู้ใช้งานกับฐานข้อมูลกระทรวงมหาดไทย ไม่ได้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลและลบทิ้งเมื่อสิ้นสุดกระบวนการ ขั้นตอนนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันการฉ้อโกงข้อมูลประจำตัว

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบ

- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กระทรวงสาธารณสุข
- E-mail: ict-moph@health.moph.go.th

- https://moph.go.th/index.php/H4U_privacy_notice

- <https://ict.dmh.go.th/books/files/คู่มือการใช้งานแอปพลิเคชัน%20H4U.pdf>

น้ำมันสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ ขององค์การเภสัชกรรม ได้รับการบรรจุเป็นรายการยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพรแล้ว



น้ำมันสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ขององค์การเภสัชกรรมได้รับการบรรจุเป็นรายการยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพรแล้วจำนวน 3 รายการ ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงกัญชามาตรฐานทางการแพทย์ในระบบบริการสุขภาพของรัฐได้ตามข้อบ่งใช้ โดยแพทย์ในโรงพยาบาลของรัฐเป็นผู้วินิจฉัยและสั่งจ่ายยาเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการรักษา

ดร.ภญ.นันทกาญจน์ สุวรรณปิฎกกุล ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ องค์การเภสัชกรรมเปิดเผยว่า คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติได้พิจารณาบรรจุน้ำมันสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ขององค์การเภสัชกรรมเป็นรายการยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร พ.ศ. 2564 และได้มีการประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2564 โดยน้ำมันสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ขององค์การเภสัชกรรมที่ได้รับการบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพรจำนวน 3 รายการ ได้แก่ ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี



THC สูง ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี CBD สูง และยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี CBD และ THC สัดส่วนเท่ากัน ซึ่งเป็นกลไกหนึ่งในการส่งเสริมการใช้จากสมุนไพรให้แพร่หลายมากยิ่งขึ้น

รายการยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติเป็นยาสำหรับใช้ในโรงพยาบาลและสถานบริการสาธารณสุข โดยมีสรรพคุณและข้อบ่งใช้ตามข้อกำหนดทางการแพทย์ โดยน้ำมันสารสกัดกัญชาทางการแพทย์ขององค์การเภสัชกรรม ทั้ง 3 รายการเป็นรูปแบบยาหยดใต้ลิ้น ประกอบด้วย ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี THC สูง รักษาเสริมในการรักษาภาวะคลื่นไส้ อาเจียนจากเคมีบำบัด ผู้ป่วยโรคเมเร็งระยะท้ายที่มีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร หรือมีอาการปวดในระดับปานกลางจนถึงรุนแรง ยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี CBD สูง ตามโครงการของกรมการแพทย์ และยาน้ำมันสารสกัดกัญชาที่มี CBD และ THC สัดส่วนเท่ากัน รักษาเสริมในผู้ป่วยเมเร็งระยะท้ายที่นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดปานกลางถึงรุนแรง

ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ องค์การเภสัชกรรม กล่าวต่อไปว่า ประชาชนสามารถเข้าถึงกัญชาทางการแพทย์ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพรได้ในระบบบริการสุขภาพของรัฐ โดยรัฐเป็นผู้สนับสนุนค่าใช้จ่ายด้านยา ปัจจุบันมีหน่วยบริการทางการแพทย์ที่ได้รับอนุญาตจ่ายกัญชาทางการแพทย์ที่เป็นโรงพยาบาลภาครัฐจำนวน 893 แห่งทั่วประเทศ และเพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงกัญชาทางการแพทย์ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพในการรักษา จึงควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยและสั่งจ่ายยาซึ่งแพทย์เหล่านี้ได้ผ่านการอบรมการใช้กัญชาอย่างถูกต้องและเลือกใช้ยาที่มีมาตรฐาน ปลอดภัย โดยเฉพาะยาที่ได้รับอนุญาตจาก อย. แล้ว และเป็นยาที่บรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร

“การบรรจุยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติจะช่วยลดค่าใช้จ่ายให้แก่ผู้ป่วยและส่งเสริมให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงยาที่มีความจำเป็นได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะยาที่มีราคาสูง และส่งเสริมให้ประชาชนได้หันมาใช้ยาที่ผลิตจากสมุนไพร ทดแทนการนำเข้ายาที่มีฤทธิ์ในการรักษาคล้ายกัน ช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านยาของประเทศลงได้” **ผู้เชี่ยวชาญพิเศษ องค์การเภสัชกรรม** กล่าวทิ้งท้าย



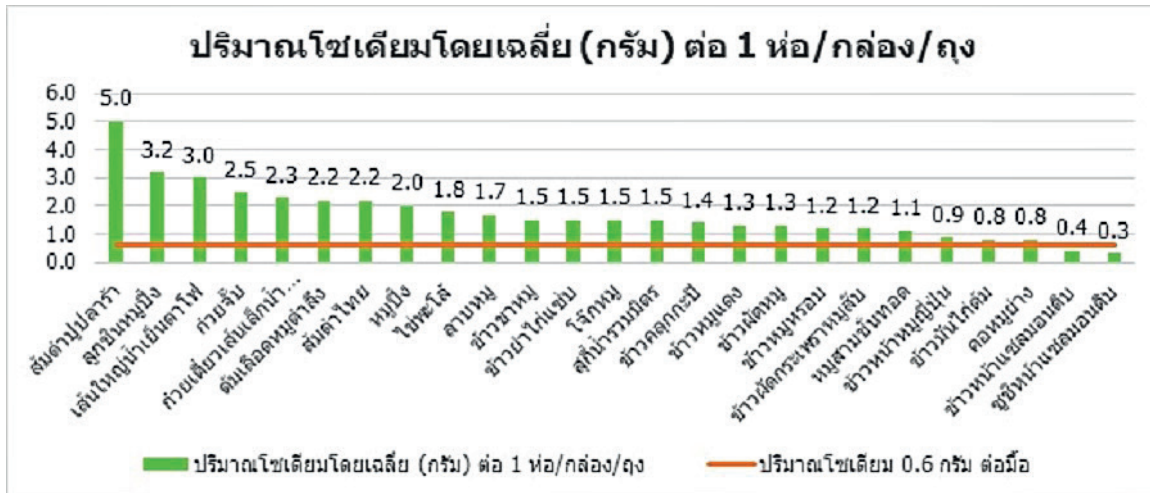
เครือข่ายลดบริโภคเค็มและเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เตือนภัย อาหารหวานหนัก มัน เค็มจัด เกลื่อนแอป หวั่นคนไทยเสี่ยงโรคเรื้อรัง ไต หัวใจ พังก่อนวัยอันควร

เครือข่ายลดบริโภคเค็มและเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เผยเตือนภัยเงียบจากการสั่งอาหารออนไลน์ผ่านแอปเพื่อนำอาหารมาส่งให้ลูกค้า (Online Food Delivery apps หรือ OFD) ควรเพิ่มหรือให้ทางเลือกแก่ผู้บริโภคเมื่อสั่งซื้ออาหาร หลังผลสำรวจพบว่ามีอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายชนิดมีความหวาน มัน เค็มจัด เกินปริมาณตามเกณฑ์มาตรฐาน พร้อมแนะอาหารและเครื่องดื่มควรคำนึงถึงสุขภาพผู้บริโภคให้มากยิ่งขึ้นและควรมีตัวเลือก เช่น เกลือนน้อย น้ำตาลน้อย เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคได้สั่งอาหารเพื่อเป็นทางเลือกสุขภาพที่ดีให้กับสังคม ลดภาวะเสี่ยงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ก่อนวัยอันควร



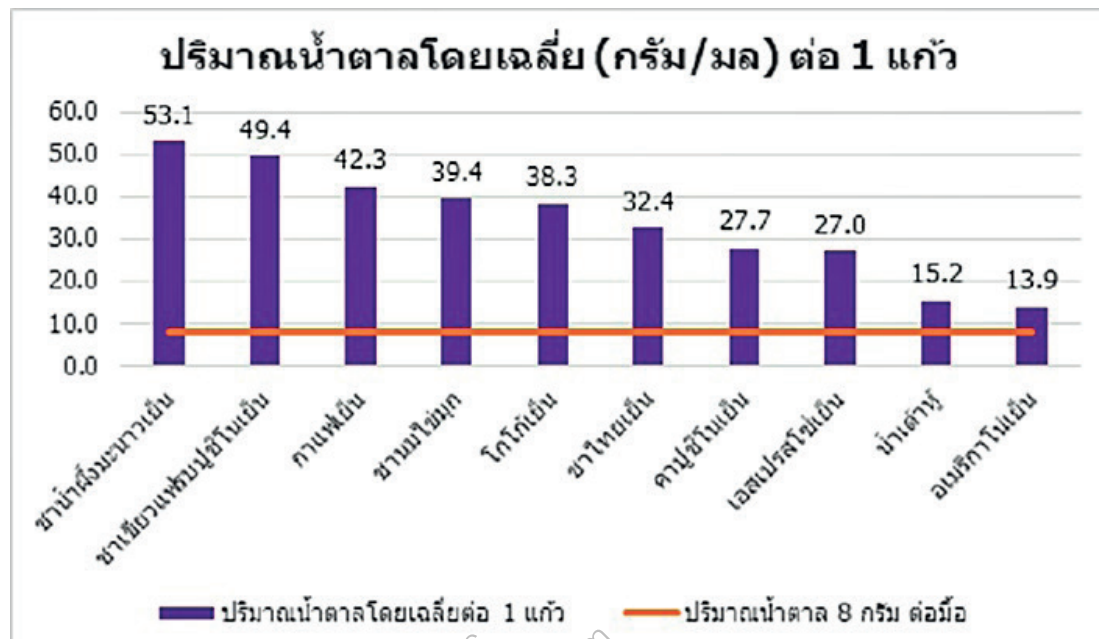
รศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม และอาจารย์ประจำหน่วยโรคไตภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี เปิดเผยว่า จากการสำรวจภายใต้โครงการข้อมูลความเสี่ยงด้านอาหารที่เกี่ยวข้องกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของอาหารพร้อมส่งพร้อมรับประทานยอดนิยมในกรุงเทพมหานคร (NCD dietary risk profile of popular Ready-to-Eat Delivery Foods in Bangkok, Thailand) โดยได้รับทุนสนับสนุนจาก Family Health International (FHI360) ซึ่งรายงานการวิเคราะห์สารอาหารของอาหารและเครื่องดื่ม 40 รายการ ในแอปพลิเคชันอาหารออนไลน์ ปี พ.ศ. 2565 แบ่งเป็นอาหารจานเดียว 25 รายการ ขนมหวาน 5 รายการ และเครื่องดื่มรสหวาน 10 รายการ ซึ่งการวิเคราะห์สารอาหารเหล่านี้ยังไม่รวมเครื่องดื่ม เช่น น้ำปลาพริก น้ำจิ้ม พบอาหารจานเดียว 23 รายการ จากทั้งหมด 25 รายการ มีปริมาณโซเดียมสูงกว่า 0.6 กรัมต่อมื้อ ตามที่กรมอนามัยแนะนำให้บริโภค โดยอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงสุดคือ ส้มตำปูปลาร้า มีปริมาณโซเดียมเฉลี่ย 5 กรัมต่อ 1 จาน ซึ่งสูงกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ 2 กรัมต่อวัน

ซึ่งหมายความว่าส้มตำปูปลาร้า 1 จาน มีปริมาณความเค็มสูงเกือบ 3 เท่าของการบริโภคโซเดียมตลอดหนึ่งวัน หรือคิดเป็นปริมาณโซเดียมสูงมากถึง 8 เท่าต่อ 1 มื้อ อีกทั้งยังพบปริมาณโซเดียมสูงมากเกินกว่า 0.6 กรัมต่อมื้อ ในกาแฟเย็น ซาลาเปาไส้หมูสับ ซิฟฟอนโบเตย และปาท่องโก๋ นับเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องเร่งช่วยกันแก้ไข



ด้าน ทพญ.ปิยะดา ประเสริฐสม ทันตแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน กล่าวเสริมว่า ในส่วนของเครื่องดื่มรสหวานจาก 10 รายการ มีจำนวน 8 รายการ ที่มีน้ำตาลเกินกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ 25 กรัมต่อวัน และมีเพียงเมนู 2 รายการเท่านั้น คือ อเมริกาโน่เย็นและน้ำเต้าหู้ที่มีปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยไม่ถึง 16 กรัม ชาน้ำผึ้งมะนาวมีปริมาณน้ำตาลเฉลี่ย 53.1 กรัม ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลเกิน 2 เท่าต่อ 1 วัน หรือเทียบเท่าน้ำตาลเกือบ 13 ช้อนชา หากคิดต่อ 1 มื้ออาหารควร มีปริมาณน้ำตาลเฉลี่ยประมาณ 8 กรัมต่อมื้อ ซึ่งทั้ง 10 รายการ มีปริมาณน้ำตาลเกิน 8 กรัมต่อมื้อ โดยชาน้ำผึ้งมะนาวมีปริมาณน้ำตาลเกือบ 7 เท่าต่อมื้อ ซึ่งถือว่าปริมาณน้ำตาลเกินกว่าความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้อ อีกทั้งเครื่องดื่มรสหวานเหล่านี้ยังเป็นพลังงานว่างเปล่าหรืออาหารที่แทบจะไม่มีสารอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ให้พลังงานหรือมีปริมาณแคลอรีที่สามารถทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้ ไม่เพียง

เครื่องดื่มรสหวานที่มีปริมาณน้ำตาลเกินเกณฑ์ที่แนะนำเท่านั้น อาหารจานเดียว เช่น ส้มตำไทย หมูบั้ง ไช้พะไล และของหวานอย่างชิฟฟอนโบเตยและไอศกรีมกะทิสดยังมีปริมาณน้ำตาลสูงมากต่อมื้อและสูงเกินกว่าที่องค์การอนามัยโลกแนะนำอีกด้วย



ด้าน รศ.พญ.ประพิมพ์พร จัตุรานุกุลชัย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคไขมันเกิน 30% ของปริมาณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน หรือคิดเป็นปริมาณไขมันต่อ 1 มื้อ เฉลี่ยอยู่ที่ 25 กรัม และอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้นทอด มีไขมันเฉลี่ยสูงถึง 67.1 กรัม ซึ่งถือว่าปริมาณไขมันสูงเกือบ 3 เท่าต่อมื้อ หรือคิดเป็นร้อยละ 86 ของปริมาณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วัน ส่วนหมูบั้ง (55.6 กรัม) คอหมูย่าง (48.6 กรัม) มีปริมาณไขมันเกินถึง 2 เท่าต่อมื้อ และคิดเป็นร้อยละ 71 และร้อยละ 62 ของปริมาณพลังงานที่ร่างกายควรได้รับตลอดทั้งวัน ยิ่งไปกว่านั้นเนื้อสัตว์ติดมันและอาหารที่นำไปทอด ไขมันที่ได้จากอาหารเหล่านี้เป็นไขมันอิ่มตัว ซึ่งจัดเป็นไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพและการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวมากเกินไปอาจทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจตามมา ดังนั้นการลดปริมาณสารอาหารโดยเฉพาะเกลือ น้ำตาลและไขมัน ในรายการอาหารบนแอปพลิเคชันอาหารออนไลน์ จะสามารถช่วยให้ผู้บริโภคทราบถึงปริมาณสารอาหารดังกล่าว นอกจากนี้แอปพลิเคชันอาหารออนไลน์ควรเพิ่มหรือให้ทางเลือกแก่ผู้บริโภคในการกรองตัวเลือกเมื่อสั่งซื้ออาหาร เช่น ส้มตำ ควรมีตัวเลือก เกลือน้อย น้ำตาลน้อย เพื่อช่วยให้ผู้บริโภคได้สั่งอาหารโดยคำนึงถึงสุขภาพได้มากยิ่งขึ้น

ด้าน ทพญ.จิราพร ชิดดี ทนตแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวเพิ่มเติมว่า อาหารที่มีไขมันสูงมักจะทำให้พลังงานหรือแคลอรีสูงตามไปด้วย เช่น ชิฟฟอนโบเตย มีปริมาณไขมันสูงมากเฉลี่ยประมาณ 65.3 กรัม ให้พลังงานสูงถึง 1,098.8 แคลอรี ซึ่งสูงเกินครึ่งหนึ่งของปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการขององค์การอนามัยโลกแนะนำให้ 2,100 แคลอรีต่อวัน ถ้าคิดเป็น 1 มื้อ ควรได้ปริมาณพลังงานประมาณ 600 แคลอรี ขนมหัดถั่วมีปริมาณพลังงานเกินเกือบ 2 เท่าต่อมื้อ หรือคิดเป็นร้อยละ 52 ของปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน อีกทั้งการบริโภคอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มสูงเหล่านี้และหากบริโภคบ่อย ๆ อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคเบาหวาน ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี แนะเปิดเทอมใหม่ห่างไกลโควิด-19

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี แนะนำผู้ปกครองควรเตรียมความพร้อมให้กับเด็ก ๆ โดยต้องบอกวิธีการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน เพื่อให้ปลอดภัยห่างไกลโรคโควิด-19

นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า โรงเรียนในหลาย ๆ พื้นที่จะทำการเปิดการเรียนการสอนเป็นแบบ On site ช่วงเดือนพฤษภาคมนี้ เด็ก ๆ ต้องเปลี่ยนการดำเนินชีวิตจากการเรียนออนไลน์กับผู้ปกครองที่บ้านที่มีความยืดหยุ่นเป็นเวลานานในการเปิดภาคเรียนเด็ก ๆ ต้องตื่นเช้าเพื่อไปโรงเรียน เข้าระบบการเรียนการสอนที่เป็นเวลามากขึ้น อีกทั้งยังมีการแพร่ระบาดของโควิด-19 ผู้ปกครองหลายท่านอาจจะกังวลในเรื่องความปลอดภัยเมื่อลูกต้องไปโรงเรียน จึงควรเตรียมความพร้อมให้ลูกก่อนออกจากบ้าน โดยสวมหน้ากากอนามัย แนะนำให้ล้างมืออย่างสม่ำเสมอ เตรียมอุปกรณ์การเรียนและของใช้ส่วนตัวเพื่อจะได้ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

นพ.อดิศักดิ์ ภูตพัฒน์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวเพิ่มเติมว่า

ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อเด็ก ๆ ทั้งสุขภาพกายและสังคม พ่อแม่จึงต้องเตรียมความพร้อมและให้ลูกไปโรงเรียนอย่างระมัดระวังแต่ไม่ตระหนก โดยสวมหน้ากากอนามัยให้ถูกต้องก่อนออกจากบ้าน เว้นระยะห่างจากเพื่อนซึ่งธรรมชาติของเด็กเวลาเล่นกันอาจมีการสัมผัสใกล้ชิดกัน และหากลูกหลานมีอาการไข้ ไอ น้ำมูก ควรหยุดเรียนทันทีเพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรคเพิ่มขึ้น และลดการแพร่กระจายเชื้อ ทางโรงเรียนต้องเคร่งครัดมาตรการสาธารณสุขเพื่อลดความเสี่ยงโควิด-19 ในโรงเรียน เน้นย้ำให้นักเรียนสวมหน้ากากอนามัยและการรักษาระยะห่าง คัดกรองวัดไข้ก่อนเข้าโรงเรียน ลดการแออัด และความสะอาดในโรงเรียน การล้างมือหลังสัมผัสปุ่มสัมผัส ลูกบิดประตู และรับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ และสำรวจตรวจสอบตนเองจะช่วยให้เด็กไปโรงเรียนอย่างมีความสุข และปลอดภัยห่างไกลโรคโควิด-19 ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานไปฉีดวัคซีนโควิด-19 ก่อนไปโรงเรียนตามคำแนะนำของแพทย์

เปิดเทอมใหม่..ห่างไกลโควิด 19
(เตรียมพร้อมการเรียนการสอน แบบ Onsite)

การเตรียมความพร้อมให้ลูกก่อนออกจากบ้าน

- สวมหน้ากากอนามัย
- สอนให้ลูกล้างมืออย่างสม่ำเสมอ
- เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้พร้อมใช้ของส่วนตัวของตนเอง
- ไม่ใช่สิ่งของร่วมกับผู้อื่น

เมื่อพบว่า บุตรหลานมีอาการ ไข้ ไอ น้ำมูก **ควรหยุดเรียนทันที** เพื่อลดความเสี่ยงในการรับเชื้อโรคเพิ่มขึ้น และลดการแพร่กระจายเชื้อ

ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนป้องกันโควิด 19 ก่อนมาโรงเรียน ตามคำแนะนำของแพทย์

✓ ทางโรงเรียนต้องเคร่งครัดมาตรการสาธารณสุข เพื่อลดความเสี่ยงโควิด19 ในโรงเรียน

- คัดกรองวัดไข้
- ทำความสะอาดโรงเรียน
- ทำอาหารปรุงสุกใหม่ให้นักเรียนรับประทาน

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

LINE QR Code

Copyright © 2565 สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
จัดทำด้วยความเห็นชอบของคณะกรรมการเด็ก
Design : ประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit Picture : www.pngtree.com

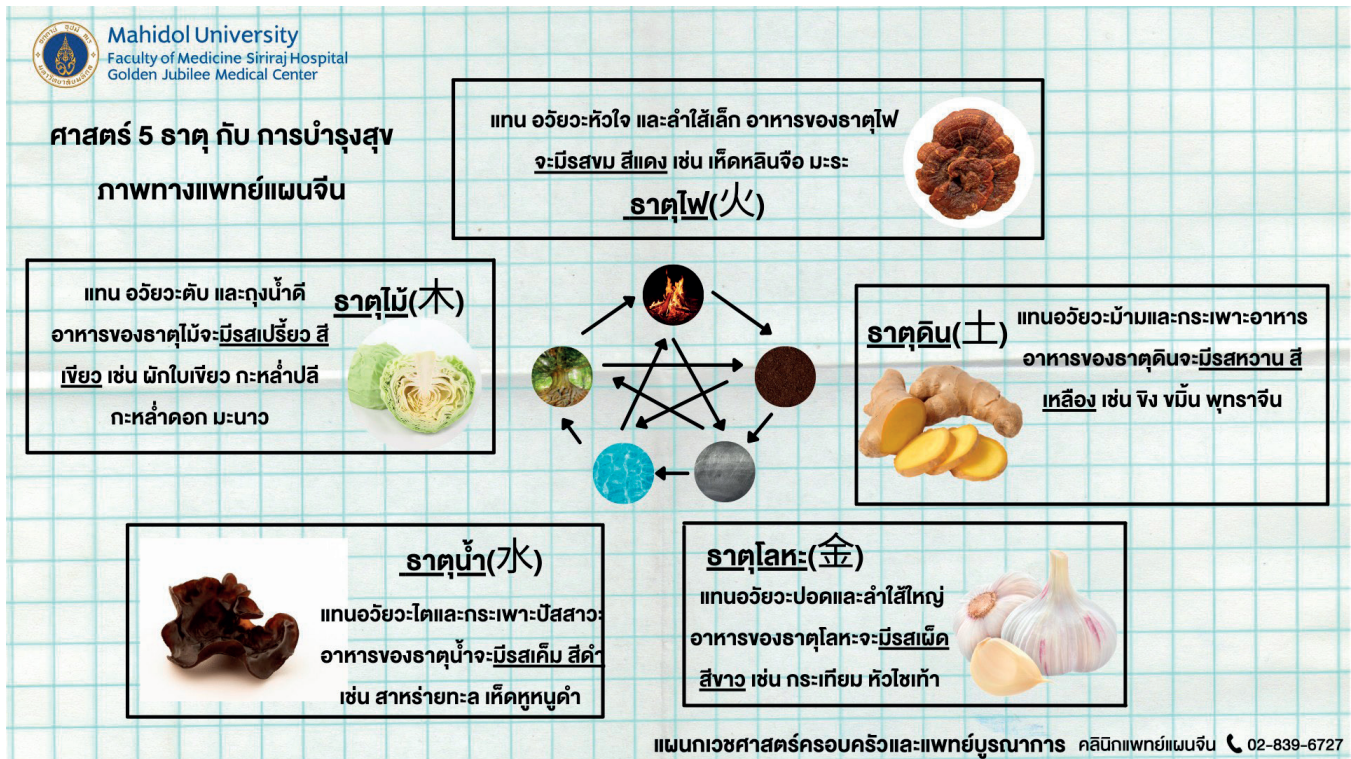
5 ธาตุกับยาจีน

ตามประวัติอันยาวนานกว่า 3,000 ปีของอาหารเพื่อสุขภาพนั้น ชาวจีนเชื่อว่า “ยารักษาโรค และอาหารมีที่มาจากแหล่งเดียว ไม่มีเส้นแบ่งขอบเขตที่แน่นอนระหว่างยากับอาหาร” กล่าวถึง คำพูดของ ชุนชือเหมี่ยว (ค.ศ. 581-682) ซึ่งเป็นแพทย์ที่มีประสบการณ์มากมายและได้เขียนหนังสือมากมาย และภายหลังได้รับศรัทธายกย่องให้เป็นเทพแห่งยาว่า “อาหารสามารถขจัดปัจจัยภายนอก ช่วยปรับสภาพอวัยวะภายใน ทำให้จิตใจสงบ มีอารมณ์ดีและช่วยบำรุงพลังเลือด ผู้ที่สามารถ ใช้อาหารบำบัดโรคและบรรเทาอาการต่าง ๆ ถือว่าเป็นผู้มีความรู้อันประเสริฐ ดังนั้น ในฐานะที่เป็นแพทย์จึงต้องเข้าใจสมมูลฐานของโรค แล้วรักษาด้วยอาหาร ถ้าไม่ได้ผลจึงรักษาด้วยยา”

ทฤษฎีปญฺธาธาตุ

ยิน-หยางจะควบคุมและเป็นส่วนประกอบของสรรพสิ่งในจักรวาล สรรพสิ่งยังประกอบด้วย ธาตุทั้ง 5 คือ ไม้ ไฟ ดิน ทอง และน้ำ มนุษย์เราเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลจึงมีลักษณะของ ธาตุทั้ง 5 อยู่ในร่างกายอย่างมีกฎเกณฑ์แน่นอน

ธรรมชาติ				ปญฺธาธาตุ	ร่างกายมนุษย์				
รสชาติ	สี	อากาศ	ฤดูกาล		อวัยวะต้น	อวัยวะกลาง	อวัยวะรับรู้	เนื้อเยื่อ	อารมณ์
เปรี้ยว	เขียว	ลม	ใบไม้ผลิ	ธาตุไม้	ตับ	ถุงน้ำดี	ตา	เอ็น	โกรธ
ขม	แดง	ร้อน	ร้อน	ธาตุไฟ	หัวใจ	ลำไส้เล็ก	ลิ้น	หลอดเลือด	ดีใจ
หวาน	เหลือง	ชื้น	ปลายร้อน	ธาตุดิน	ม้าม	กระเพาะอาหาร	ปาก	กล้ามเนื้อ	กังวล
เผ็ด	ขาว	แห้ง	ใบไม้ร่วง	ธาตุโลหะ	ปอด	ลำไส้ใหญ่	จมูก	ผิวหนัง	เศร้า
เค็ม	ดำ	เย็น	หนาว	ธาตุน้ำ	ไต	กระเพาะปัสสาวะ	หู	กระดูก	กลัว



ธาตุไม้ (木) แทนอวัยวะตับและถุงน้ำดี มีรสเปรี้ยว สีเขียว เช่น ผักใบเขียว กะหล่ำปลี มะนาว

ธาตุไฟ (火) แทนอวัยวะหัวใจและลำไส้เล็ก มีรสขม สีแดง เช่น เห็ดหลินจือ มะระ

ธาตุดิน (土) แทนอวัยวะม้ามและกระเพาะอาหาร มีรสหวาน สีเหลือง เช่น จิง ขมิ้น พุทราจีน

ธาตุโลหะ (金) แทนอวัยวะปอดและลำไส้ใหญ่ มีรสเผ็ด สีขาว เช่น กระเทียม หัวไชเท้า

ธาตุน้ำ (水) แทนอวัยวะไตและกระเพาะปัสสาวะ มีรสเค็ม สีดำ เช่น สาหร่ายทะเล เห็ดหูหนูดำ

ซึ่งแต่ละธาตุมีอวัยวะ รส และสีต่างกัน ซึ่งหาพบในธรรมชาติได้ โดยจะจำแนกอย่างง่ายโดยการดูสีและรสชาติ ก็พอจะบอกได้ถึงสรรพคุณทางยาได้แบบง่าย ๆ ได้ เช่น สาหร่ายทะเลมีสีดำ มีรสเค็ม ก็สามารถช่วยบำรุงไตได้ แต่การรับประทานสมุนไพรควรรับประทานแต่พอดี ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เช่น การรับประทานรสเค็มมากเกินไป อาจจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเพิ่มขึ้น อาจจะทำให้ไตทำงานหนักขึ้นได้ หรืออาหารที่มีรสเปรี้ยวอาจจะมีกรดมากเกินไป และอาจทำให้เกิดโรคกระเพาะขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

1. 99味常用中药入门 林政宏 著作
2. <http://cmed.hcu.ac.th/knowledge.php?num=92>

สวรส. หนุนวิจัย
“ยาฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโควิด-19”
พิสูจน์ประสิทธิภาพ สร้างความมั่นใจการใช้
สู่ความปลอดภัยผู้ป่วย



“ฟ้าทะลายโจร” เป็นสมุนไพรไทยที่มีการใช้อย่างกว้างขวางในประเทศไทย โดยคณะกรรมการบัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพรได้ออกประกาศ ณ วันที่ 2 มิถุนายน พ.ศ. 2564 เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2564 คัดเลือกยาสารสกัดจากฟ้าทะลายโจร และยาจากผงฟ้าทะลายโจรเข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติในข้อบ่งใช้สำหรับผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่มีอาการน้อยเพื่อลดการเกิดโรคที่รุนแรง¹ ต่อมาเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2564 ได้รับการบรรจุในแนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ซึ่งระบุว่ายาฟ้าทะลายโจรอาจมีฤทธิ์ต้านไวรัสโคโรนา 2019 หรือ SARS-CoV-2 โดยสามารถต้านการอักเสบ และลดอาการไข้ หวัด เจ็บคอ ทั้งนี้ให้พิจารณาใช้ยาฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยที่ไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อย ไม่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคโควิด-19 ที่รุนแรง และไม่มีข้อห้ามต่อการใช้ยาฟ้าทะลายโจร ซึ่งข้อมูลจากการศึกษาเบื้องต้นพบว่าอาจช่วย

ลดโอกาสของการเกิดปอดอักเสบได้ โดยขณะนี้กำลังมีการศึกษาเพิ่มเติม และไม่แนะนำให้ใช้ยาฟ้าทะลายโจรเพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคโควิด-19 รวมถึงยังไม่มีข้อมูลผลการศึกษการใช้ยาฟ้าทะลายโจรร่วมกับยาต้านไวรัสชนิดอื่น² ทั้งนี้มีการปรับปรุงแนวทางเวชปฏิบัติดังกล่าวเพิ่มเติมเมื่อวันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2564 โดยปรับคำแนะนำในการพิจารณาให้ยาฟ้าทะลายโจรในกลุ่มที่ไม่มีอาการให้ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์ รวมถึงไม่ให้ยาฟ้าทะลายโจรและยาต้านไวรัสร่วมกันเพราะอาจมีผลข้างเคียงจากยา³

ฟ้าทะลายโจรจึงนับเป็นสมุนไพรไทยที่เป็นความหวังและเพิ่มโอกาสในการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่มีอาการไม่รุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการวิจัยจึงมีความสำคัญในการหาคำตอบถึงประสิทธิผลจากการใช้ยาฟ้าทะลายโจรในการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 ดังนั้น สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จึงได้สนับสนุนชุดโครงการวิจัย **“ประสิทธิศรัทธาและความปลอดภัยของการใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโรคโควิด-19”** เพื่อประเมินประสิทธิภาพของสารสกัดฟ้าทะลายโจรสำหรับป้องกันการเกิดปอดอักเสบในผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่ไม่มีอาการหรืออาการน้อย รวมทั้งประเมินความปลอดภัยของผู้ป่วยเป็นสำคัญ พร้อมมีการจัดตั้งคณะกรรมการกำกับดูแลข้อมูลและความปลอดภัย (Data and Safety Monitoring Board; DSMB) เพื่อกำกับดูแลโครงการวิจัยให้มีมาตรฐานการดำเนินงานที่ถูกต้องและปลอดภัย นอกจากนี้ยังเป็นงานวิจัยที่มีการทำงานร่วมกับทีมวิจัยในพื้นที่จังหวัดสระบุรีและปราจีนบุรีอย่างใกล้ชิด โดยเมื่อวันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2564 ที่ผ่านมา สวรส. โดยแผนงานวิจัยและพัฒนาระบบยาได้ลงพื้นที่จังหวัดสระบุรี ติดตามกระบวนการวิจัย และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกระบวนการดำเนินงานแต่ละขั้นตอน เพื่อร่วมกันพัฒนามาตรฐานการวิจัยเชิงคลินิกในครั้งนี้ให้มีคุณภาพ และได้มาตรฐานมากที่สุด



ดร.ภญ.นพคุณ ธรรมธัชอารี ผู้จัดการงานวิจัย สวรส. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ที่ผ่านมายังไม่มีหลักฐานทางวิชาการที่ชัดเจนถึงผลการศึกษาของยาฟ้าทะลายโจรต่อการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 และแพทย์ผู้รักษายังขาดความเชื่อมั่นในการเลือกใช้ยาสมุนไพรรักษาโรคโควิด-19 ซึ่งถ้ามีการใช้ยาฟ้าวิพิราเวียร์เป็นจำนวนมากอาจมีโอกาสทำให้เกิดสถานการณ์ยาไม่เพียงพอ ดังนั้น ยาฟ้าทะลายโจรซึ่งเป็นยาสมุนไพรที่สามารถผลิตได้ในประเทศไทยจึงเป็นทางเลือกที่เป็นความหวังในการใช้รักษาผู้ป่วย ซึ่งชุดโครงการวิจัยฯ ดังกล่าวมีรูปแบบการศึกษาวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่ม และแบ่งผู้ป่วยเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial; RCT) โดยใช้กระบวนการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาตรฐานในทุกพื้นที่ ซึ่งจะช่วยให้มีหลักฐานทางวิชาการที่น่าเชื่อถือว่าการใช้ยาฟ้าทะลายโจรมีผลในการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 จริงหรือไม่ ตลอดจนระเบียบวิธีวิจัยที่ได้มาตรฐานนี้จะทำให้เกิดการยอมรับการใช้ยาฟ้าทะลายโจรในการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 มากขึ้น ซึ่งมาตรฐานจากการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางการดำเนินงานวิจัยเชิงคลินิกในประเด็นอื่น ๆ และเชื่อว่าผลจากการศึกษาวิจัยจะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปประกอบการพิจารณาเพื่อการรักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในระยะต่อไป



ทั้งนี้พื้นที่ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ โรงพยาบาลสนามเสาไห้ อ.เสาไห้ จ.สระบุรี ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี โรงพยาบาลสนามไฮไฮเติ้ล อ.หนองแค จ.สระบุรี โรงพยาบาลสนามมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จ.นครนายก และโรงพยาบาลสนามเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี โดยมีเป้าหมายในการเก็บข้อมูลผู้ป่วยประมาณ 700 คน ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวได้ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคนด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกแล้ว รวมถึงการเก็บข้อมูลทั้งหมดต้องได้รับความยินยอมจากผู้ป่วยทุกราย ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาแนวทางการใช้ยารักษาผู้ป่วยโรคโควิด-19 ตลอดจนเป็นข้อมูลประกอบการสนับสนุนการใช้ยาสมุนไพรไทย และลดค่าใช้จ่ายด้านยาของประเทศ โดยคาดว่าจะสรุปผลวิจัยได้ภายในเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565



ข้อมูลอ้างอิง

1. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติเรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติด้านสมุนไพร (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2564. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 138 ตอนพิเศษ 120 ง (ลงวันที่ 4 มิถุนายน พ.ศ. 2564) http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2564/E/120/T_0046.PDF
2. แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ฉบับปรับปรุง วันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2564 https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25640625085440AM_CPG_COVID_v.15_n%2020210625.pdf
3. แนวทางเวชปฏิบัติ การวินิจฉัย ดูแลรักษา และป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล กรณีโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ฉบับปรับปรุง วันที่ 4 สิงหาคม พ.ศ. 2564 https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25640804171629PM_CPG_COVID_v.17_n_20210804.pdf
4. ชุดโครงการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการใช้ฟ้าทะลายโจรในผู้ป่วยโรคโควิด-19

อย. ปลดล็อก กัญชา กัญชง ทุกคนปลูกได้

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2565 มีผลบังคับใช้ในวันที่ 9 มิถุนายน 2565 ซึ่งจะมีผลให้ทุกส่วนของกัญชา กัญชง ไม่ใช่ยาเสพติด ประเภท 5 ยกเว้นสารสกัดที่มีสาร THC เกิน 0.2% ยังเป็นยาเสพติด ในเรื่องการปลูกนั้น ผู้ที่ต้องการปลูกสามารถปลูกได้โดยไม่ต้องขออนุญาต เพียงจดแจ้งผ่านแอปพลิเคชัน “ปลูกกัญ” ซึ่งสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เตรียมจะนำมาใช้ในการจดแจ้งการปลูกกัญชาเพื่อดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป รวมทั้งการขออนุญาตปลูกในเชิงพาณิชย์ ตั้งแต่วันที่ 9 มิถุนายน 2565 เป็นต้นไป ทั้งนี้การนำเข้าเมล็ดพันธุ์กัญชา กัญชง ส่วนอื่น ๆ ของพืช เช่น ช่อดอก ใบ กิ่ง ก้าน ไม่ต้องขออนุญาตนำเข้าตามกฎหมายว่าด้วยยาเสพติด แต่ต้องขออนุญาตนำเข้าตามพระราชบัญญัติพันธุ์พืช พ.ศ. 2518 และพระราชบัญญัติกักพืช พ.ศ. 2507 หากเป็นสารสกัดที่นำเข้าจากต่างประเทศจัดเป็นยาเสพติดให้โทษ ต้องได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยยาเสพติด



กรมควบคุมโรค เผยโรคฝีดาษลิงติดจากสัตว์สู่คนได้ แม้มีโอกาสติดน้อยแต่ต้องเฝ้าระวัง

กรมควบคุมโรค เตือนเฝ้าระวังและป้องกันโรคฝีดาษลิง (Monkeypox) ซึ่งเป็นโรคติดต่อจากสัตว์สู่คน และจากคนสู่คนได้ พบมากในประเทศแถบแอฟริกากลางและแอฟริกาตะวันตก ได้แก่ แคเมอรูน สาธารณรัฐแอฟริกากลาง คองโก กาบอง ไคบีเรีย ไนจีเรีย และเซียร์ราลีโอน การพบผู้ป่วยนอกเขตแอฟริกา เช่น สหรัฐอเมริกา อิสราเอล สิงคโปร์ และสหราชอาณาจักร มักเกิดจากการเดินทางหรือการนำเข้าสัตว์ที่ติดเชื้อจากกรณีสหราชอาณาจักรพบผู้ติดเชื้อโรคฝีดาษลิงเพิ่ม 4 คน รวมเป็น 7 คนนั้น โรคฝีดาษลิงไม่ใช่โรคใหม่ แต่เคยระบาดมาแล้วมากกว่า 20 ปี โรคนี้เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่ม Poxviridae จัดอยู่ในจีนัส Orthopoxvirus เช่นเดียวกับไวรัสอีกหลายชนิด ได้แก่ ไวรัสที่ทำให้เกิดฝีดาษในคนหรือไข้ทรพิษ (variola virus) ไวรัสที่นำมาผลิตวัคซีนป้องกันฝีดาษในคน (vaccinia virus) และฝีดาษวัว (cowpox virus) เชื้อไวรัสฝีดาษลิงพบได้ในสัตว์หลายชนิด โดยเฉพาะสัตว์ตระกูลลิงและสัตว์ฟันแทะ เช่น กระรอก หนูป่า เป็นต้น



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ เตือนชาวปาลอม “รากสามสิบดองเหล้า กับน้ำผึ้ง ช่วยรักษามะเร็งเต้านม”

นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า รากสามสิบ ชื่อวิทยาศาสตร์ Asparagus racemosus Willd. เป็นพืชในวงศ์เดียวกับหน่อไม้ฝรั่ง ส่วนของรากมีสารสำคัญคือ สเตียรอยด์ซาโปนิน ซึ่งเป็นสารไฟโตเอสโตรเจน มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนของมนุษย์ รากสามสิบจึงถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านบำรุงผิวพรรณ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ บรรเทาอาการปวดประจำเดือน หรือใช้ทดแทนฮอร์โมนในสตรีวัยทอง อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่าสมุนไพรรากสามสิบสามารถรักษามะเร็งเต้านมได้





การประชุมเชิงปฏิบัติการเภสัชกรรมคลินิกเรื่อง ชุดรายวิชาการวิเคราะห์ข้อมูลทางเภสัชศาสตร์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเภสัชกรรมคลินิก ประจำปีงบประมาณ 2565 เรื่อง ชุดรายวิชาการวิเคราะห์ข้อมูลทางเภสัชศาสตร์ (Series of Data Analysis for Pharmaceutical Research) Series: 5 ระหว่างวันที่ 30-31 กรกฎาคม 2565 รหัสกิจกรรม 1003-2-000-011-07-2565 จำนวน 14.5 หน่วยกิต ผู้ที่สนใจสามารถศึกษา รายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครเข้าร่วมงานประชุมได้ที่ <https://cpe.pharmacy.cmu.ac.th/> E-mail: CPE.PHARMCMU@gmail.com Line ID: @wal3469f หรือโทรศัพท์ 053-944374



Updated Pharmacotherapy; Integration of Knowledge into Clinical Practice 2022

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม จัดการประชุมรูปแบบออนไลน์ภายใต้หัวข้อ Updated Pharmacotherapy; Integration of Knowledge into Clinical Practice 2022 ระหว่างวันที่ 21-22 กรกฎาคม 2565 รหัสกิจกรรม 1014-2-000-003-07-2565 จำนวน 11.25 หน่วยกิต ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ 3 ช่องทาง 1. Website คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม <http://pharmacy.siam.edu> 2. Website ศูนย์การศึกษาฯ <https://ccpe.pharmacycouncil.org/> และ 3. ผ่านลิงค์ <https://forms.gle/AQ25uhPdw8zztqQs5>



การฝึกอบรมระยะสั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพเภสัชกรรม รุ่นที่ 2

ศูนย์การศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ จัดการฝึกอบรมระยะสั้น ประกาศนียบัตรวิชาชีพเภสัชกรรม (สาขาการบริหารจัดการผลิตภัณฑ์สมุนไพร) รุ่นที่ 2 ผ่านระบบออนไลน์ ระหว่างวันที่ 30 กรกฎาคม-5 ธันวาคม 2565 รหัสกิจกรรม 0001-2-000-007-07-2565 จำนวน 30 หน่วยกิต ผู้สนใจเข้ารับการศึกษาสามารถดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่เว็บไซต์ วิทยาลัยเภสัชกรรมสมุนไพรฯ หรือ <https://bit.ly/371q7mZ> และส่งใบสมัครพร้อมเอกสารไปที่ thaiherbpharm@gmail.com สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ วิทยาลัยเภสัชกรรมสมุนไพรแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 0-2591-9992-5 กด 8



การอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง สุขภาพดีด้วยอาหารฟังก์ชัน

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง สุขภาพดีด้วยอาหารฟังก์ชัน: พัฒนาอาหารฟังก์ชันอย่างไรให้ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ? ผ่านระบบออนไลน์ ระหว่างวันที่ 6-5 กรกฎาคม 2565 รหัสกิจกรรม 1002-2-000-016-05-2565 จำนวน 9.5 หน่วยกิต ผู้สนใจสามารถสมัครทางออนไลน์ที่ www.pharmacy.mahidol.ac.th/conference ตั้งแต่วันที่ 11 เมษายน-6 พฤษภาคม 2565 พร้อมสแกนใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน (ใบ pay in) หรือส่งใบสมัคร พร้อมสำเนาใบโอนเงินชำระค่าลงทะเบียน (ใบ pay in) มาที่ 0-2644-4536 หรือทางไปรษณีย์ ไปยังหน่วยสนับสนุนการจัดกิจกรรมวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 447 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 (ในวันประชุมโปรดนำใบนำฝากธนาคารตัวจริงมาด้วยเพื่อตรวจสอบ) อัตราค่าลงทะเบียน ภาคบรรยาย (online) 1,000 บาทต่อคน (ภายในวันที่ 17 พฤษภาคม 2565) ภาคปฏิบัติ (on-site) 5,500 บาทต่อคน (ชำระภายในวันที่ 12 พฤษภาคม 2565) รับจำนวนจำกัด



คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล



EXHIBITION PRODUCT

อุปกรณ์ออกบูธงาน งานพิมพ์ Indoor,
Outdoor, Pull Frame /Backdrop,
Roll up, X-Frame, Exhibition desk
Information desk, Flag pole/
J-Flag/ Poster stand, Light box/
Slim box, Brochure Holder,
Screen, Standy

บริการถ่าย Video

ทุกประเภท งานประชุมวิชาการ
งานสัมมนา แกล้งข่าว Event

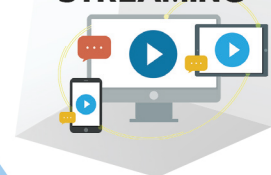
บริการถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ต

Live Streaming

ผ่านทาง YouTube, Facebook
และ Serverstream



**LIVE!
STREAMING**



PUBLISHING สิ่งพิมพ์ / อื่น ๆ

หนังสือ / Books นิตยสาร / Magazines

แคตตาล็อก / Catalogs สมุดโน้ต / Note Books / Diaries

ใบปลิว, แผ่นพับ / Flyers การ์ดเชิญ / Greeting Cards

ซองจดหมาย / Envelope กล่องสินค้ารูปแบบต่างๆ / Packaging

เมนูอาหาร / Menus นามบัตร / Name Cards

ป้ายห้อยสินค้า / Hang tags ปฏิทิน / Calendars

สมุดบิล / Official Receipts ถุงกระดาษ / Paper Bags

แฟ้ม / Folders สติกเกอร์ / Stickers การปั๊มไดคัท / Die Cutting

การปั๊มนูน / Embossing การปั๊มทอง ปั๊มเงิน / Foil Stamping

การปะกล่อง / Box Folding การเข้าเล่มไสสันกาว / Perfect Binding

การเข้าเล่มเย็บมุงหลังคา / Stitching Binding

การเข้าห่วงพลาสติก, ห่วงเหล็ก / Wire-O Binding



บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด

71/16 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

ติดต่อ มนูญญา นาควิลัย (ไนท์) 088-952-4516 (Hotline 24 ชม.) 02-435-8111, 02-435-8444 ต่อ 101

Email: Knight.26@live.com www.wongkarnpat.com  Like www.facebook.com/Wongkarnpat