

‘ไข้หวัดใหญ่’ อันตรายกว่าที่คิด ตัวนำร่องของโรคที่รุนแรงขึ้นและโรคแทรกซ้อน อาจถึงขั้นป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิต



รู้ทันโรค

รู้ก่อนบรรเทาได้! เจาะ 5 โรคในผู้สูงอายุ
ที่ต้องเฝ้าระวัง พร้อมแนะวิธีรับมือการดูแลผู้สูงวัย
อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ

เก็บมาฝาก

ยิ่งลดยิ่งอ้วน
ข้อผิดพลาดของการลดน้ำหนัก

แพทย์แผนจีน

ภาวะท้องผูกในเด็ก

www.wongkarnpat.com

แหล่งรวมข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์โดยทีมงานคุณภาพ

Website สำหรับผู้ประกอบวิชาชีพเวชกรรมที่รวบรวมข้อมูลข่าวสาร
ทางการแพทย์ที่ทันสมัย ข้อมูลถึงมือท่านทันใจ ไม่ต้องเสียเวลาค้นหา
เพียงคลิกเข้ามาที่ www.wongkarnpat.com ได้ข้อมูลถูกใจ

กด



ได้ที่ www.facebook.com/วongkarnpat



ภาคเหนือ

เชียงใหม่, แม่ฮ่องสอน, ลำพูน, ลำปาง,
เชียงราย, ป่า

ภาคอีสาน

อุบลราชธานี, ศรีสะเกษ,อุดรธานี, 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 พลังชีวิต วงการแพทย์ 2566 THE MEDICINE JOURNAL สัจจกรทั่วไทย

www.wongkarnat.com



คณะที่ปรึกษา และคอลัมนิสต์

ผศ.พญ.รพีพร โรจน์แสงเรือง

ดร.นพ.สมภาพ สุอำพัน

อ.นพ.สันติ สิริยรัตน์

พญ.พัชรินทร์ ดิษยวรรณวัฒน์

พญ.วรินทร์พร สว่างศรี

ภก.ศ.เกียรติคุณ ดร.สมพล ประคองพันธ์

ผศ.ดร.ภก.ปรีชา มณฑานติกุล

อ.ดร.ภก.ลิกขวัฒน์ นักร้อง

อ.ดร.ภก.ธเนศ เพ็ญฟู

อ.ภก.ปรุทธิ์ รุจนธำรงค์

ผศ.ดร.ภก.ประยุทธ ภูวรัตนวิริทธิ์

ภก.วิสุทธิ์ สุริยาภิวัฒน์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

ภก.ธนรัตน์ สรรวเสนห์

กรรมการบริหาร

วณิ วิชิตกุล

กรรมการผู้จัดการ

สิริพร แสงเทียนฉาย

กองบรรณาธิการ

ปิยาภรณ์ เกตุมา

มนัญญา นาควิสัย

อาร์ตไดเรกเตอร์

สุกัญญา หิรัญยะวะลิต

ดีไซเนอร์

อาทิตย์ คานต์พิริยะ

พิสูจน์อักษร

สุกัญญา นิธิพานิชเจริญ

งานโฆษณา

ภิญญาพัชร ธนากุลจิราทิพย์

พัชรินทร์ ภายหอม

กนกอร ขจรศักดิ์

มนัญญา 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

ขณะนี้ประเทศไทยยังอยู่ในช่วงของฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูกาลระบาดของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยมีโรคหลัก ๆ ที่ยังต้องเฝ้าระวังคือ โรคโควิด-19 โรค RSV และโรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งการติดต่อของทั้ง 3 โรคเหมือนกันคือ การไอ จาม สัมผัสละอองฝอยของน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ หรือการใช้สิ่งของร่วมกัน และจากที่ประเทศไทยได้ประกาศให้โรคโควิด-19 เป็นโรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง จึงส่งผลให้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2565 ประชาชนสามารถเลือกสวมหน้ากากอนามัยได้ตามความสมัครใจ ทำให้พบว่าแนวโน้มของโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยเฉพาะโรคไข้หวัดใหญ่เพิ่มสูงขึ้นกว่าหลายปีที่ผ่านมา สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าการสวมหน้ากากอนามัยสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงโรคติดเชื้อทางเดินหายใจได้อย่างดี รวมถึงการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ซึ่งนับว่าเป็นการป้องกันที่ดีที่สุดและมีความคุ้มค่าทางการแพทย์ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ใน 7 กลุ่มเสี่ยง เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อนที่อาจถึงขั้นป่วยรุนแรง หรือเสียชีวิตได้

วงการยานยนต์ชั้นนำเสนอเรื่อง “อันตรายจากไข้หวัดใหญ่” ที่ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคแทรกซ้อนที่ทำให้มีอาการรุนแรงขึ้น รวมถึง 5 โรคในผู้สูงอายุที่ต้องเฝ้าระวัง พร้อมแนะวิธีรับมือการดูแลผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม และมีคุณภาพ สาเหตุที่ทำให้ไม่ยิ่งลดยิ่งอ้วน ข้อผิดพลาดของการลดน้ำหนักภาวะท้องผูกในเด็กตามศาสตร์ของแพทย์แผนจีน ตลอดจนเรื่องราวอื่น ๆ ที่น่าสนใจทั้งหมดนี้ทีมงานได้รวบรวมมาฝากผู้อ่านซึ่งสามารถติดตามต่อได้ภายในฉบับ

ทีมงานนิตยสารวชิการยา

Contents

ฉบับที่ 302 ประจำเดือนกันยายน 2566

- 3 **รายงานพิเศษ**
ชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองฯ ตระหนักพบผู้ป่วย
มะเร็งต่อมน้ำเหลืองเพิ่มขึ้น ร่วมผลักดันการรับรู้
เพิ่มโอกาสหายขาดของผู้ป่วย
- 6 **Hot News**
• กรมอนามัย-GISTDA เปิดตัว 'Life Dee' ช่วยเตือนค่าฝุ่น
พร้อมขยายเกณฑ์ค่าฝุ่นใหม่
• สธ.เตรียมคิกออฟโครงการ Care D+ สร้างนักสื่อสาร
ประสานใจ เป็นของขวัญปีใหม่ให้คนไทยทุกคน
- 7 **เกาะติดสถานการณ์**
'ไข้หวัดใหญ่' อันตรายกว่าที่คิด
ตัวนำร่องของโรคที่รุนแรงขึ้นและโรคแทรกซ้อน
อาจถึงขั้นป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิต
- 11 **รู้ทันโรค**
รู้ก่อนบรรเทาได้! เจาะ 5 โรคในผู้สูงอายุที่ต้องเฝ้าระวัง
พร้อมแนะวิธีรับมือการดูแลผู้สูงวัยอย่างเหมาะสม
และมีคุณภาพ
- 15 **Healthcare X Application**
Taiwan Excellence ยกทัพผลิตภัณฑ์การแพทย์ล้ำยุค
ตอบโจทย์ทั้ง Telemedicine และ Smart Medical
- 19 **เก็บมาฝาก**
ยิ่งลดยิ่งอ้วน ข้อผิดพลาดของการลดน้ำหนัก
- 21 **รายงานพิเศษ**
องค์การเภสัชกรรมแนะนำวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง ปลอดภัย
เพื่อการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ
- 23 **บทอาสาระ**
เมื่อลูกร้องก่ก้นจนหน้าเขียว..พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร
- 25 **แพทยแพนจิ้น**
ภาวะท้องผูกในเด็ก
- 27 **สมุนไพร-แพทย์ทางเลือก**
กรมการแพทย์แผนไทยฯ จับมือ มจพ.
เผยความคืบหน้า AI แปลตำรับ ตำรายาโบราณ สู่ Big Data
รองรับบริการการแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก
และสมุนไพรอัจฉริยะแบบครบวงจร
- 31 **ชอกแซก**
- 32 **ข่าวบริการ**

302



ชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองฯ ตระหนักพบผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเพิ่มขึ้น ร่วมผลักดันการรับรู้ เพิ่มโอกาสหายขาดของผู้ป่วย



ชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแห่งประเทศไทย ร่วมรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักต่อ “โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง” ซึ่งถือได้ว่าเป็นโรคร้ายแรงอันดับหนึ่งในบรรดาโรคมะเร็งทางระบบโลหิตวิทยา โดยในประเทศไทยมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นทุกปี สามารถพบได้ทุกช่วงอายุ ประมาณ 7,000 คน/ปี เป็นมะเร็ง 1 ใน 10 ของมะเร็งที่พบบ่อยในคนไทย มีโอกาสพบในเพศชายได้มากกว่าเพศหญิง และในปัจจุบันเริ่มพบได้ในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน จะเห็นได้ว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา จำนวนผู้ป่วยมีแนวโน้มสูงขึ้น และยังไม่สามารถระบุสาเหตุได้อย่างชัดเจน

ด้วยความตระหนักถึงอุบัติการณ์ความรุนแรงนี้ ชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแห่งประเทศไทยจึงได้จัดงานเสวนา “ปรากฏการณ์ เปลี่ยนมะเร็ง ให้เป็นสุข: Miracle is all around - Raise Awareness of Lymphoma” ครั้งที่ 9 เนื่องใน “วันมะเร็งต่อมน้ำเหลืองโลก” ซึ่งตรงกับวันที่ 15 กันยายน ของทุกปี รวมทั้งให้ความรู้ด้านนวัตกรรมการรักษาแก่ผู้ป่วย รวมถึงส่งต่อกำลังใจผ่านกิจกรรมแบ่งปันประสบการณ์การต่อสู้กับโรคจนหายขาดโดยอดีตผู้ป่วย ปีนี้ทางชมรมฯ ได้กำหนดจัดงานเมื่อวันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน ที่ผ่านมานี้ ณ ชั้น 3 โซน Eden ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



ศ.นพ.ธำนิษฐ์ อินทรกำธรชัย ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประธานชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแห่งประเทศไทย กล่าวว่า โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็นโรคที่พบได้ทุกเพศทุกวัย โดยพบผู้ป่วยทั่วโลกมากกว่า 600,000 ราย² ส่วนในประเทศไทยตรวจพบผู้ป่วยรายใหม่สูงถึง 7,000 ราย มีอัตราการป่วยเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี ถือเป็นโรคร้ายแรงอันดับหนึ่งในบรรดาโรคมะเร็งทางระบบโลหิตวิทยา เป็นมะเร็งที่เกิดขึ้นกับต่อมน้ำเหลืองได้ทุกที่บริเวณของร่างกาย ตั้งแต่บริเวณรักแร้ คอ ขาหนีบ ตามข้อพับ และในช่องอก ช่องท้อง นอกจากนี้เซลล์ต่อมน้ำเหลืองยังมีอยู่ทุกอวัยวะในร่างกาย สามารถเกิดเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้ทั้งสิ้น

แม้ว่าสาเหตุการเกิดโรคหรือปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองยังไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน แต่ส่วนใหญ่ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเกิดได้จากการติดเชื้อทั้งไวรัส เช่น ไวรัสเอชไอวี (HIV), ไวรัสเฮปซีวี (HCV), ไวรัสบีบีวี (EBV) การติดเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง, ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำจากการได้รับยา, สารเคมีที่มีสารก่อมะเร็งอยู่ เช่น สารกำจัดศัตรูพืช ดังนั้น การป้องกันของมะเร็งต่อมน้ำเหลืองจึงทำได้โดยการหมั่นสังเกตตัวเอง ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากเจ็บป่วยให้รีบไปรักษา หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเคมีโดยตรง และรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม โรคนี้ก็สามารถรักษาให้หายขาดได้แม้จะอยู่ในระยะท้าย ๆ ของโรคก็ตาม ปัจจุบันแนวทางการรักษาโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมี 4 วิธี ได้แก่ 1. การใช้เคมีบำบัด 2. การฉายยาในกลุ่มโมโนโคลนอลแอนติบอดี (monoclonal antibody) เพียงอย่างเดียวหรือร่วมกับยาเคมีบำบัด ซึ่งปัจจุบันได้มีการคิดค้นยากลุ่มใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาได้มากยิ่งขึ้น และมีข้อดีอย่างแพร่หลาย 3. การฉายแสง สำหรับมะเร็งต่อมน้ำเหลืองบางชนิดหรือก้อนมะเร็งที่โตเฉพาะที่ 4. การปลูกถ่ายเซลล์ต้นกำเนิด (สเต็มเซลล์) ในผู้ป่วยที่กลับมาเป็นซ้ำ 5. การรักษาด้วยภูมิคุ้มกันเซลล์มะเร็งบำบัด CAR-T Cell (Chimeric Antigen Receptor T-Cell Therapy) ซึ่งวิธีการนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงศึกษาและวิจัย

ศ.นพ.ธำนิทร กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองปัจจุบันถือว่าเป็นโรคมะเร็งที่สามารถพบได้บ่อยเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี แต่อย่างไรก็ตาม เป็นโรคที่ตอบสนองต่อการรักษาได้ดีและมีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ ทำให้ทั่วโลกให้ความสำคัญและตื่นตัวกับโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเป็นอย่างมาก จึงยกให้วันที่ 15 กันยายน ของทุกปีตรงกับ “วันมะเร็งต่อมน้ำเหลืองโลก” ในปีนี้ “ชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแห่งประเทศไทย” จัดงานเสวนา “ปาฏิหาริย์ เปลี่ยนมะเร็ง ให้เป็นสุข: Miracle is all around - Raise Awareness of Lymphoma” ครั้งที่ 9 ในวันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2566 เวลา 12.00-16.00 น. ณ ชั้น 3 โซน Eden ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ภายในงานดังกล่าวมีกิจกรรมที่น่าสนใจมากมาย อาทิ

- การบรรยายโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโลหิตวิทยาในหัวข้อ “นวัตกรรมเพื่อการรักษาโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง”
- ถาม-ตอบ ไขข้อข้องใจด้านนวัตกรรมการรักษาโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- แบ่งปันประสบการณ์การต่อสู้กับโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง จุดพลั้งใจไปกับ คุณลูกหมู พญ.ณัฐธิดา คชนันท์ อดีตผู้ป่วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง Non-Hodgkin Lymphoma ระยะที่ 4 เจ้าของเพจ “พักก่อน” และคุณต่าย ดิทยาพร คงคาทิพย์ อดีตผู้ป่วย Hodgkin Lymphoma ระยะที่ 4 เจ้าของเพจ “อาจจะเล่าให้ฟัง Cancer WITH ME”
- พบกับแรงบันดาลใจไม่สิ้นสุดในช่วง “By Your Side: มีเรา..เคียงข้างคุณ”
- Surprise!! กันให้สุดใจ!! ไปกับ เก้า-นพเก้า เดชาพัฒนคุณ ที่จะพกกำลังใจมาเติมพิักัด พร้อมกิจกรรม Fansign สุดพิเศษ
- พิเศษสุด!! หมวก MIRACLE Bucket ออกแบบโดย เก้า-นพเก้า เดชาพัฒนคุณ ราคา 359 บาท สงวนสิทธิ์จำหน่ายภายในงานเพียง 150 ใบเท่านั้น!! (รายได้ทั้งหมดมอบให้กับชมรมโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองแห่งประเทศไทย)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้ที่ <https://www.facebook.com/thailymphoma> หรือ TikTok: @Thai.Lymphoma



References

1. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/764-thailand-fact-sheets.pdf>
2. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/34-Non-hodgkin-lymphoma-fact-sheet.pdf>

กรมอนามัย-GISTDA เปิดตัว 'Life Dee' ช่วยเตือนค่าฝุ่น พร้อมขยายเกณฑ์ค่าฝุ่นใหม่

นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า จากสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อสุขภาพและวิถีชีวิตของประชาชน กรมอนามัยซึ่งมีภารกิจหลักในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี จึงร่วมกับ GISTDA หน่วยงานที่มีความสำคัญในการผลิตข้อมูลภูมิสารสนเทศสำหรับการศึกษาวิจัย คาดการณ์ เตรียมการและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อยกระดับให้ประชาชนมีความรู้และทักษะอย่างถูกต้องและเท่าทัน จากการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือว่าด้วยการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศที่ผ่านมา กรมอนามัยและหน่วยงานสาธารณสุขในระดับพื้นที่ได้นำข้อมูลดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบาย การวางแผน และการตัดสินใจจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพในระดับพื้นที่ ซึ่ง Application 'Life Dee' ถือเป็นความร่วมมือล่าสุดระหว่างกรมอนามัยและ GISTDA ในการพัฒนาแพลตฟอร์มที่มีฟังก์ชันการดูแลและป้องกันสุขภาพที่หลากหลาย ดังนี้ 1. ข้อมูลสถานการณ์ฝุ่น PM2.5, PM10 ข้อมูลปริมาณฝนและอุณหภูมิ 2. ข้อมูลสุขภาพ เช่น คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนแบบประเมินอาการและพฤติกรรมจากการรับสัมผัสฝุ่น 3. ห้องปลอดฝุ่น แผนที่สถานบริการสาธารณสุขที่สามารถค้นหาเส้นทางทางไปใช้บริการได้ และ 4. สารความรู้เกี่ยวกับฝุ่นและสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถป้องกันตนเอง



เบื้องต้น และวางแผนกิจกรรมประจำวันได้ ทั้งนี้ Application 'Life Dee' จะแจ้งเตือนเมื่อฝุ่น PM2.5 มากกว่า 37.5 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ตามค่ามาตรฐานใหม่ของประเทศไทย ซึ่งถือเป็นระดับที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ ผ่านทางมือถือและ Smart watch ซึ่งจะช่วยป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนมากยิ่งขึ้น

สร.เตรียมคิกออฟโครงการ Care D+ สร้างนักสื่อสารประสานใจ เป็นของขวัญฉบับใหม่ให้คนไทยทุกคน

นพ.ชลน่าน ศรีแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยถึงการเตรียมความพร้อมเปิดตัวทีม Care D+ ที่เป็นหนึ่งใน Quick Win ที่ต้องทำให้สำเร็จภายใน 100 วันว่า โครงการนี้เกิดจากความต้องการให้มีทีมประสานใจระหว่างผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งที่ผ่านมาปัญหาความขัดแย้งกว่า 90% เกิดจากการสื่อสารที่ไม่ตรงกัน การไม่สื่อสาร รวมทั้งขาดเทคนิคในการบริหารจัดการในสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งทำให้สถานการณ์เล็ก ๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ ทั้งที่ในความเป็นจริงเพียงแค่สื่อสารไม่ตรงกันเท่านั้น โดย Care D+ เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายยกระดับ ปรับระบบบริการสาธารณสุข 30 Baht+ เป็นการปิดฝุ่นโครงการพยาบาลประชาสัมพันธ์ที่เคยมีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 แต่จัดรูปแบบใหม่ เนื่องจากความรู้ด้านการสื่อสารเปลี่ยนแปลงไป มีการเกิดขึ้นของแพลตฟอร์มใหม่ ๆ รวมทั้งการที่ทุกคนสามารถเป็นสื่อได้และสามารถ Share ข้อมูลผ่าน Social Media ได้แบบเรียลไทม์ ซึ่งบางครั้งบริบทของการสื่อสารในขณะนั้นยังเป็นเรื่องของอารมณ์ ความคาดหวัง และความรู้สึกที่มีทั้งความกลัว ความไม่รู้อะไรกันอยู่ เมื่อมีสิ่งเหล่านี้สื่อออกไปจึงกลายเป็นปัญหา เป็นความขัดแย้งที่ต้องมาตามแก้ไข ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากและเสียเวลา ทีม Care D+ คือ



ทีมที่จะเข้ามาช่วยสร้างวัฒนธรรมใหม่ใช้หลักใจเรา ทำหน้าที่ประสานใจระหว่างผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรสาธารณสุขให้เกิดความเข้าใจ ลดช่องว่างการสื่อสาร เพิ่มความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และที่มากกว่านั้นคือ ความใส่ใจ หรือ Care พร้อมที่จะโอบอุ้ม ดูแลกัน ส่วน D คือ ดีต่อใจ Develop พัฒนาทักษะการสื่อสารในรูปแบบง่าย ๆ “Care for Life Share for Love”



‘ไข้หวัดใหญ่’ อันตรายกว่าที่คิด ตัวนำร่องของโรคที่รุนแรงขึ้นและโรคแทรกซ้อน อาจถึงขั้นป่วยรุนแรงหรือเสียชีวิต



จากข่าวที่ผ่านมาจะเห็นว่าผู้ป่วยวัยทำงานที่เป็นไข้หวัดใหญ่แล้วถึงขั้นต้องนอนโรงพยาบาล รศ.(พิเศษ) นพ.ทวี โชติพิทยสุนนท์ ประธานมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่ เปิดเผยว่าปี พ.ศ. 2566 นี้ พอเข้าสู่ฤดูฝนจะเริ่มเห็นการระบาดของไข้หวัดใหญ่เพิ่มขึ้นกว่า 3 ปีที่ผ่านมาซึ่งอยู่ในช่วงโควิด-19 ครองโลก ทำให้ผู้คนเก็บตัวในบ้าน ระมัดระวังด้านสุขอนามัย โอกาสแพร่เชื้อไข้หวัดใหญ่ก็น้อยลง บวกกับในช่วงนั้นประชาชนห่างหายจากการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทำให้ร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกัน แต่ไวรัสไข้หวัดใหญ่ยังหมุนเวียนอยู่อย่างเบาบาง พอสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 เริ่มกลับสู่สภาวะปกติทำให้พบผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่มากขึ้นอย่างชัดเจน โดยอัตราคนที่ป่วยไข้หวัดแล้วมาโรงพยาบาลตรวจพบว่าป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ประมาณ 15% (ณ ต้นเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2566) ของคนที่เป็นไข้หวัดใหญ่

รศ.(พิเศษ) นพ.ทวี โชติพิทยสุนนท์ ประธานมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่ เปิดเผยว่า ประเทศไทยตั้งอยู่ในละติจูดตรงกลางระหว่างซีกโลกเหนือและซีกโลกใต้ทำให้มีการระบาดของไข้หวัดใหญ่ตลอดทั้งปี โดยช่วงที่มีการระบาดหนักจะอยู่ในฤดูฝนตั้งแต่เดือนมิถุนายน-ตุลาคม และจะระบาดอีกครั้งในช่วงอากาศเย็นเดือนธันวาคม-กุมภาพันธ์ แต่เป็นช่วงที่มีการระบาดน้อยกว่า จากสถิติช่วงระบาดหนักตรวจพบผู้ป่วยที่มาโรงพยาบาลด้วยไข้หวัดจะเป็นไข้หวัดใหญ่ 20-30% หรือบางปีตรวจพบสูงถึง 40% ของผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดแล้วมาโรงพยาบาล

โรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะก่อโรคในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เด็ก 100 คนในปีหนึ่งจะติดเชื้อและมีอาการเจ็บป่วยจากโรคไข้หวัดใหญ่ 20-25% แต่ถ้าผู้ใหญ่จะพบเป็นไข้หวัดใหญ่ประมาณ 10% โดยปัจจัยที่สำคัญของการระบาดของไข้หวัดใหญ่ นอกจากฤดูฝนที่ทำให้เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่มีชีวิตอยู่นาน ปัจจัยอีกประการคือโรงเรียนเปิด เด็กนักเรียนจะติดต่อส่งเชื้อให้กันทำให้เด็กอาจพาเชื้อไปสู่คนในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ป่วยตายายที่อยู๋ในบ้าน ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุหากติดเชื้อแล้วมีโอกาสที่โรคจะรุนแรงถึงขั้นต้องนอนโรงพยาบาล หรือหากรุนแรงมากอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ จากสถิติระบุว่าผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่อาการรุนแรงที่นอน ICU พบจำนวนที่เสียชีวิตอยู่ที่ 10% ของผู้ป่วยที่นอน ICU

รศ.(พิเศษ) นพ.ทวี เล่าให้เห็นถึงความอันตรายว่า ‘ไข้หวัดใหญ่เป็นตัวนำร่อง’ เป็นเชื้อโรคที่ก่อโรคทางเดินหายใจ ตัวมันเองก่อโรครุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้บ้างแต่ไม่มาก แต่ตัวที่มาซ้ำเติมซึ่งส่วนใหญ่เป็นเชื้อแบคทีเรียที่เกาะในลำคอจะมีอันตรายมากกว่า ทำให้โรครุนแรงมากขึ้น โดยเวลาที่เราเป็นไข้หวัดใหญ่ทำให้เส้นทางเดินหายใจที่ลงไปปอดมีการติดเชื้อ มีการอักเสบ เปรียบเทียบง่าย ๆ เหมือนทางเดินขรุขระทำให้เชื้อแบคทีเรียที่เกาะอยู่ที่คอ แต่พอทางเดินขรุขระเชื้อแบคทีเรียก็จะไต่ลงไปปอดเกิดภาวะปอดอักเสบทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ หรืออาจจะกระจายเข้าสู่เลือดเกิดการติดเชื้อแบคทีเรียในกระแสโลหิตทำให้เกิดเป็นลิ่มเลือดเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่ตามที่ต่าง ๆ ทำให้โรคหัวใจรุนแรงขึ้นจากปกติที่เป็นโรคหัวใจที่ไม่รุนแรง หรือหากไปอุดตันตามเส้นเลือดของสมองก็ทำให้เป็นโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) หรือเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ได้ เพราะฉะนั้น ไข้หวัดใหญ่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของโรคซึ่งรุนแรงและอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้รุนแรงขึ้นหลายชนิด โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่เป็นโรคประจำตัว พอเป็นไข้หวัดใหญ่ก็ยิ่งเป็นตัวเสริมทำให้คนที่เป็โรคหัวใจอาจจะมีอาการกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเฉียบพลัน มีภาวะหัวใจวาย หรือคนชราภาพ ๆ พอเป็นไข้หวัดใหญ่ก็ทำให้เลือดไปเลี้ยงช้าทำให้มีภาวะหลอดเลือดอุดตันได้ จึงเป็นที่มาของอันตรายจากโรคของหลอดเลือดที่ไปหัวใจและสมองได้

กลุ่มผู้สูงอายุมีลักษณะอาจเรียกว่า ‘กลุ่มเสี่ยงตาย’ เพราะมีโอกาสเสียชีวิตสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่แล้ว โรคแทรกซ้อนที่อาจจะตามมาและทำให้เกิดความรุนแรงสูงเป็นอันดับหนึ่งคือ ‘ปอดอักเสบ’ ตามมาด้วยโรคหัวใจวาย โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน และโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ประชาชนจึงควรป้องกันไม่ให้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ ซึ่งการป้องกันตามธรรมชาติอาจจะป้องกันได้บ้างแต่ยาก





วัคซีน ไขหวัดใหญ่

มี 2 ชนิดและ 2 ประเภท



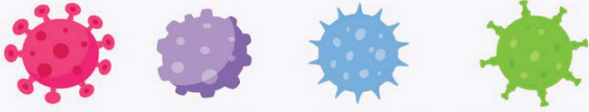
วัคซีนไขหวัดใหญ่มี 2 ชนิด

1 ชนิด 3 สายพันธุ์



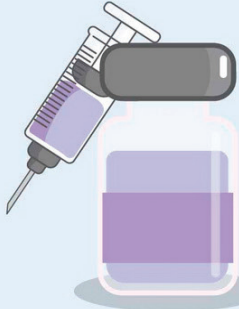
A / H1N1 A / H3N2 B / VICTORIA

2 ชนิด 4 สายพันธุ์



A / H1N1 A / H3N2 B / VICTORIA B / YAMAGATA

ปัจจุบันประเทศไทยมีวัคซีนไขหวัดใหญ่ 2 ประเภท ได้แก่



วัคซีนไขหวัดใหญ่นาตามาตรฐาน (Standard Dose)
มีทั้งชนิด 3 สายพันธุ์ และชนิด 4 สายพันธุ์ สามารถฉีดได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ

วัคซีนไขหวัดใหญ่นาตามสูง (High Dose)
สำหรับผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป สามารถฉีดได้ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี และผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ซึ่งจะมีเฉพาะชนิด 4 สายพันธุ์



ลดการติดเชื้อไขหวัดใหญ่แบบมีอาการได้มากกว่าวัคซีนไขหวัดใหญ่นาตามาตรฐานร้อยละ 24



ลดการนอนโรงพยาบาลจากไขหวัดใหญ่และปอดอักเสบมากกว่าวัคซีนไขหวัดใหญ่นาตามาตรฐานร้อยละ 64.4



ลดการเสียชีวิตได้มากกว่าวัคซีนไขหวัดใหญ่นาตามาตรฐานร้อยละ 48.9

*ค่าแนะนำการให้วัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สำหรับผู้สูงอายุโดยสมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย
MAT-TH-2301048-V1.0 (08/23)

เนื่องจากไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดเชื้อที่สามารถแพร่เชื้อได้ก่อนที่จะแสดงอาการ ฉะนั้นวิธีป้องกันที่ดีที่สุดและคุ้มค่าทางการแพทย์ โดยมีการศึกษาอย่างยาวนานก็คือ **‘วัคซีน’** ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันสามารถจัดการกับโรคได้ตลอดระยะเวลา ซึ่งวัคซีนไข้หวัดใหญ่มีการพัฒนามาตลอดกว่า 80 ปี จึงมีความมั่นใจในประสิทธิภาพและความปลอดภัย ปัจจุบันมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ชนิด 4 สายพันธุ์แล้ว

ปัจจุบันประเทศไทยมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ 2 ประเภท ได้แก่

- วัคซีนไข้หวัดใหญ่นาตามาตรฐาน (Standard Dose)** ซึ่งจะมีทั้งชนิด 3 สายพันธุ์ และชนิด 4 สายพันธุ์ สามารถฉีดได้ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไปจนถึงผู้สูงอายุ (ขนาด 15 ไมโครกรัมต่อ 1 สายพันธุ์ต่อโดส)
- วัคซีนไข้หวัดใหญ่นาตามสูง (High Dose)** สำหรับผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป สามารถฉีดได้ทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีร่างกายปกติ และผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ซึ่งมีเฉพาะชนิด 4 สายพันธุ์เท่านั้น (ขนาด 60 ไมโครกรัมต่อ 1 สายพันธุ์ต่อโดส)

การมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่ขนาดใหญ่ขนาดสูงสำหรับผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีร่างกายอ่อนแอทำให้การตอบสนองทางภูมิคุ้มกันต่อวัคซีนต่ำ จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุเกิน 65 ปี ฉีดวัคซีนขนาดมาตรฐาน ผลการศึกษาปรากฏว่าผู้สูงอายุบางรายสร้างภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี ไม่เหมือนกับช่วงอายุอื่น ๆ จึงมีการศึกษาพัฒนาโดยการเพิ่มขนาดของตัวยาในแต่ละสายพันธุ์เป็น 60 ไมโครกรัมต่อ 1 สายพันธุ์ ผลการวิจัยพบว่าสามารถลดการติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิดที่มีอาการได้สูงกว่าชนิดที่เป็นมาตรฐาน (15 ไมโครกรัมต่อ 1 สายพันธุ์) ร้อยละ 24 และยังสามารถลดการนอนโรงพยาบาลจากไข้หวัดใหญ่และปอดอักเสบได้สูงกว่าขนาดมาตรฐานร้อยละ 64.4 และลดการเสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่ได้สูงกว่าขนาดมาตรฐานร้อยละ 48.9 แต่อาจพบผลข้างเคียงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย อาจมีอาการปวดบริเวณที่ฉีดมากกว่าขนาดมาตรฐาน แต่อย่างไรก็ตาม มีความมั่นใจและปลอดภัยสูง เนื่องจากวัคซีนขนาดสูงได้ใช้อยู่ในประเศยุโรปและอเมริกามานานมากกว่า 10 ปี และใช้มากกว่า 200 ล้านโดสแล้ว

สถานที่ให้บริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ฤดูกาลปี 2566 ได้แก่

1. สถานพยาบาลในระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) บัตรทองทุกแห่ง ให้บริการฉีดวัคซีนชนิด 3 สายพันธุ์ ฟรี! สำหรับ 7 กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กอายุ 6 เดือน-2 ปี, ผู้มีโรคเรื้อรัง, ผู้พิการทางสมอง, โรคธาลัสซีเมีย, โรคอ้วน, ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป, หญิงตั้งครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
- โรงพยาบาลภาครัฐทุกแห่ง/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)/ศูนย์บริการสาธารณสุข โรงพยาบาลเอกชน หรือคลินิกเอกชนที่เข้าร่วมให้บริการ
2. สำนักงานประกันสังคม สำหรับผู้ประกันตนมาตรา 33 และมาตรา 39 ที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป สามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรีปีละ 1 ครั้ง ที่สถานพยาบาลที่สำนักงานประกันสังคมกำหนด สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน 1506 ให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง
3. สำหรับผู้ที่ไม่ได้อยู่ใน 7 กลุ่มเสี่ยงหรือประชาชนทั่วไปตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป สามารถรับบริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ชนิด 4 สายพันธุ์ได้จากโรงพยาบาลเอกชน โรงพยาบาลภาครัฐ หรือคลินิกเวชกรรม โดยรับผิดชอบค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง

ผู้สนใจสามารถศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่ และโรคติดเชื้อต่าง ๆ เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์มูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่ <http://www.ift2004.org/> หรือทางเพจของมูลนิธิส่งเสริมการศึกษาไข้หวัดใหญ่





รู้ก่อนบรรเทาได้!

เจาะ 5 โรคในผู้สูงอายุที่ต้องเฝ้าระวัง

พร้อมแนะวิธีรับมือการดูแลผู้สูงวัยอย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ

‘อายุเป็นเพียงตัวเลข’ วลียอดฮิตที่แทรกอยู่ในบริบทต่าง ๆ ของวัยกลางคนไปจนถึงผู้สูงอายุที่แสดงถึงความไม่ยอมแพ้ต่อความร่วงโรยที่ล่วงเลยไปตามกาลเวลา ทำอย่างไรจึงจะสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างไร้อุปสรรค โรคภัยไม่ถามหา โดยหนึ่งในวิธีป้องกันความเสื่อมถอยของร่างกายคือ การหมั่นตรวจเช็คคัดกรองเพื่อป้องกันและบรรเทาโรคทางกาย ไปจนถึงการดูแลระดับประคองทางด้านอารมณ์และจิตใจ หลีกเลี่ยงการเผชิญกับภาวะที่มีความเครียด และการอยู่ในสังคมสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดการเป็นอยู่อย่างปกติสุข แต่ในความเป็นจริงเมื่อเราไม่สามารถหยุดเวลาได้ และอายุก็เพิ่มมากขึ้น โรคต่าง ๆ ที่มาตามวัยพร้อมเข้ามาทักทาย ดังนั้นโรคในผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ยากจะหลีกเลี่ยง แต่สามารถบรรเทาได้หากได้รับการรักษาและดูแลอย่างถูกวิธี บทความนี้จะพาไปทำความรู้จัก 5 โรคในผู้สูงอายุที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุคนไทย พร้อมแนวทางการรับมือในการดูแลผู้สูงวัยเพื่อรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ

• โรคความดันโลหิตสูง โรคที่ฮิตที่สุดในวัยสูงอายุ

หนึ่งในลิสต์ของโรคที่พบมากที่สุดของผู้สูงอายุในไทย โดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงคือการรับประทานอาหารเค็มเป็นประจำ ไม่ค่อยขยับร่างกายหรือออกกำลังกาย และมีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานตั้งแต่ช่วงวัยผู้ใหญ่ (40-60 ปี) ดังนั้น เพื่อป้องกันการเกิดโรคนี้ แนะนำว่าเบื้องต้นควรมีการตรวจวัดความดันโลหิตด้วยตนเองเป็นระยะ และพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากโรคนี้จะไม่

แสดงอาการชัดเจนในช่วงต้น ส่วนใหญ่เมื่อมีอาการ เช่น ปวดศีรษะตื้อ ๆ บริเวณท้ายทอยช่วงตื่นนอนตอนเช้า มักจะมีความดันโลหิตสูงค่อนข้างมากแล้ว ซึ่งหากมีการตรวจพบในระยะแรกยังมีโอกาสที่ความดันโลหิตจะลดลงได้ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้เหมาะสม เช่น การรับประทานผักให้มากขึ้น ลดอาหารเค็ม อาหารรสจัด อาหารแปรรูปซึ่งมีโซเดียมสูง ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม งดบุหรี่และแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

• โรคเบาหวาน ลดน้ำตาลเพิ่มสุขภาพที่ยั่งยืน

อีกหนึ่งโรคฮิตในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคนี้คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิต และพันธุกรรม วิธีการลดความเสี่ยงคือ ลดการบริโภคแป้งและน้ำตาล โดยเฉพาะที่ผ่านกระบวนการขัดสี เช่น น้ำตาลทรายขาว ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำต่อมื้ออย่างง่ายคือ รับประทาน 2 ส่วนจากอาหารทั้งหมด 4 ส่วน และลดการรับประทานจุลินทรีย์ระหว่างวัน สิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างสมดุลให้กับร่างกายคือ การหมั่นขยับร่างกายบ่อย ๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน หรือ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และทำต่อเนื่องเป็นประจำ

• โรคข้อเสื่อม และกระดูกพรุน

ถัดมาคือโรคข้อเสื่อม และกระดูกพรุน ทั้งสองโรคนี้ความเสี่ยงมักตรงกันข้าม โรคข้อเสื่อมมักเกิดกับผู้ที่มือน้ำหนักตัวมากและใช้งานร่างกายหนัก ส่วนโรคกระดูกพรุนมักเกิดกับผู้ที่มีน้ำหนักตัวน้อย ไม่ค่อยออกกำลังกาย และอาจมีพันธุกรรมโรคกระดูกพรุน หรือโรคประจำตัวบางโรคที่ทำให้เสี่ยงมากขึ้น วิธีการป้องกันโรคข้อเสื่อมโดยเฉพาะข้อเข่าและข้อสะโพกควรทำตั้งแต่ในวัยผู้ใหญ่ โดยควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อพยุงข้อต่อให้เสื่อมช้าลง และเลี่ยงการทำกิจกรรมที่เพิ่มความเสื่อมให้แก่ข้อ เช่น กระโดดเข้า ควรเลี่ยงการนั่งยอง ๆ คุกเข่า ขัดสมาธิ พับเพียบ เป็นต้น



ส่วนโรคกระดูกพรุนป้องกันได้โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินดีสูง และสามารถตรวจคัดกรองโรคกระดูกพรุนได้เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม โดยผู้หญิงแนะนำตรวจคัดกรองเมื่ออายุ 65 ปี เพศชายที่อายุ 70 ปี หรืออาจเร็วกว่านั้นโดยขึ้นกับโรคประจำตัวและความเสี่ยง

• โรคสมองเสื่อม เรื่องที่คนใกล้ตัวต้องใส่ใจ

ปัจจุบันมีผู้ป่วยสูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อมสูงขึ้นเนื่องจากมีอายุยืนยาวมากขึ้น ผู้สูงอายุหรือผู้ดูแลควรหมั่นสังเกตอาการที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น มีความจำระยะสั้นที่ถดถอยลง หลงทิศทาง ความสามารถในการจัดการหรือวางแผนถดถอยลง พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป มีปัญหาด้านการใช้ภาษา นึกคำศัพท์ที่ใช้เป็นประจำไม่ออก เป็นต้น การตรวจพบโรคสมองเสื่อมแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้การรักษาได้ผลดีกว่า และช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตแก่ผู้ป่วยและผู้ดูแลได้ วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคสมองเสื่อมคือ การให้ผู้สูงอายุได้บริหารสมอง และทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองถนัด รวมถึงการออกกำลังกาย การผ่อนคลายจิตใจทำให้อารมณ์แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาโรคประจำตัวให้เหมาะสม

• โรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล โฟกัสความสุขของคนที่เรารัก

ผู้สูงอายุมักจะมีความวิตกกังวลง่าย เนื่องจากสภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงเหมือนเดิม มีการเปลี่ยนแปลงในครอบครัวและทางสังคม การเป็นที่ยอมรับ ความกังวลเรื่องเศรษฐกิจ อาจทำให้เสี่ยงต่อโรควิตกกังวลหรือซึมเศร้าได้ง่าย วิธีการสังเกตว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องอารมณ์หรือความวิตกกังวลหรือไม่ อาจสังเกตจากการนอนหลับ หากนอนไม่หลับ ตื่นบ่อยกลางดึก หรือนอนมากกว่าปกติ มีความหงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย อารมณ์ไม่คงที่ เบื่ออาหาร หรือบางครั้งอาจมีอาการหลงลืมบ่อย แนะนำให้มาพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการต่อไป เพราะสุขภาพใจที่ดีย่อมส่งผลให้สุขภาพกายดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีเช่นกัน ความสุขง่าย ๆ ในวัยสูงอายุ คือ การไม่เจ็บไม่ปวด ได้รับความรักความเข้าใจ ได้เห็นคนที่รักมีความสุขกายสบายใจ เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยแห่งการได้ทบทวนความสุขในชีวิตที่ผ่านมาและมีความสุขกับเวลาที่เหลืออยู่

ด้าน ผศ.พญ.ฐิติมา ว่องวิริยะวงศ์ ความชำนาญพิเศษ อายุรศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศิริราช เปิดเผยว่า จากปัจจัยเสี่ยงที่อาจนำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงจึงไม่ใช่เรื่องง่าย ประกอบกับประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ให้ครอบคลุมทุกมิติ ทั้งด้านการรักษา ตลอดจนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลผู้ป่วยที่สูงอายุอย่างเหมาะสมจึงเป็นเรื่องจำเป็น

“ในบางสถานการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยได้ การเรียนรู้และเข้าใจวิธีการดูแลผู้ป่วยสูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญและไม่ควรมองข้าม โรงพยาบาลศิริราชได้เล็งเห็นความสำคัญในการจัดการกับสภาวะของโรคที่มากับผู้สูงวัย และตระหนักถึงการสร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมด้านสถานพยาบาลเพื่อรองรับผู้ป่วยในกลุ่มดังกล่าวในช่วงที่ต้องการพักฟื้นร่างกายหลังจากเข้ารับการรักษาและพ้นจากการเจ็บป่วยในระยะเฉียบพลัน จึงได้ริเริ่มแนวคิดการก่อตั้ง “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยในกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถมีสถานที่พำนักพักฟื้นร่างกายให้กลับมาแข็งแรงและกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ ทั้งยังเป็นการช่วยลดระยะเวลาที่ต้องอยู่ในโรงพยาบาลนานเกินไป โดยศูนย์ฯ ดังกล่าวจะกลายเป็นโมเดล





ที่จะสร้างมาตรฐานให้สังคมไทยหันมาใส่ใจในสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี และเป็นต้นแบบขององค์ความรู้ด้านการดูแลผู้ป่วยสูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนอีกด้วย”

สำหรับ “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” อยู่ในช่วงการดำเนินการก่อสร้าง ประชาชนทั่วไปและผู้ที่มีสนใจสามารถร่วมสมทบทุนบริจาคสร้าง “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” ผ่านศิริราชมูลนิธิ (ศิริราชเพื่อผู้ป่วย) ตามจิตศรัทธาได้ที่ ธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี 901-7-06044-4, ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 016-4-57906-4, ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 063-3-16546-7 บริจาคผ่านเครือข่ายโทรศัพท์มือถือ AIS, DTAC และ True โดยกด *984*100# โทรออก ร่วมบริจาคครั้งละ 100 บาท และบริจาคออนไลน์ผ่าน <https://si-eservice.mahidol.ac.th/donation> เพื่อเป็นพลังบุญอันยิ่งใหญ่ในการร่วมสร้างสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพให้บรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างเป็นรูปธรรมต่อไป **ผศ.พญ.รุติมา** กล่าวสรุป



ติดตามความเคลื่อนไหวของ “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” ได้ที่เฟสบุ๊กแฟนเพจ <https://www.facebook.com/SirirajAcg> และงานประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล หรือโทรศัพท์ 02-419-7646-8 (ในวันและเวลาราชการ)



TAIWAN EXCELLENCE

ยกทัพผลิตภัณฑ์การแพทย์ล้ำยุค

ตอบโจทย์ทั้ง Telemedicine และ Smart Medical

“Medical Fair Thailand 2023” งานแสดงสินค้าและเทคโนโลยีทางการแพทย์ โดยปีนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยและพัฒนาการออกแบบนวัตกรรมที่มีชื่อเสียงด้านสุขภาพอัจฉริยะ เทคโนโลยีชีวภาพ และการแพทย์จาก 15 บริษัทชั้นนำได้รับรางวัลฯ มานำเสนอเทคโนโลยีที่พร้อมขับเคลื่อนและส่งเสริมอุตสาหกรรมทางการแพทย์ให้สามารถนำไปต่อยอดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

น.ส.เพี้ย หยู่ หลิน รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดเชิงกลยุทธ์ของสภาส่งเสริมการค้าและการส่งออกไต้หวัน (TAITRA) เปิดเผยว่า ขณะนี้รัฐบาลของไต้หวันให้การส่งเสริมและสนับสนุนโดยมอบหมายให้ 15 บริษัทชั้นนำด้านเทคโนโลยีนวัตกรรมเครื่องมือทางการแพทย์จากไต้หวันที่ได้รับรางวัล “Taiwan Excellence” มาร่วมงาน “Medical Fair Thailand 2023” มหกรรมด้านการแพทย์และสุขภาพที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งจัดขึ้นในประเทศไทยระหว่างวันที่ 13-15 กันยายน พ.ศ. 2566 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

เนื่องจากรัฐบาลไทยมีแผนที่จะขับเคลื่อนพัฒนาให้ประเทศไทยกลายเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติ เพื่อหวังจะสร้างให้กลายเป็นเศรษฐกิจใหม่





ในอนาคตด้วยการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Affluent, Medical and Wellness Tourism) และอุตสาหกรรมทางการแพทย์ครบวงจร (Medical Hub)

ดังนั้น งาน “Medical Fair Thailand 2023” จึงเปรียบเสมือนประตูที่จะเปิดโอกาสให้ทางไต้หวันสามารถนำเทคโนโลยีนวัตกรรมเครื่องมือทางการแพทย์จาก 15 บริษัทที่ได้รับการการันตีจากรางวัลผลิตภัณฑ์ยอดเยี่ยมของไต้หวัน (Taiwan Excellence Award) มาจัดแสดงโชว์ให้คนทั่วโลกได้เห็นถึงศักยภาพด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการแพทย์อันล้ำสมัยมากขึ้น ภายใต้แนวคิดที่มีชื่อว่า

“Future Telemedicine: Connecting Healthcare, Caring for the World”

โดยมีการนำเสนออุปกรณ์ทางการแพทย์ การบริการรักษาดูแลสุขภาพผู้ป่วยระยะไกลอย่างมีประสิทธิภาพภายใต้เครื่องมือที่ถูกพัฒนาด้วยนวัตกรรมที่ได้มาตรฐาน ปลอดภัย เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้กับผู้ป่วยพร้อมกับได้รับการรักษาได้อย่างทัน่วงทีในระยะเวลารวดเร็ว

ทั้งนี้แต่ละผลิตภัณฑ์ที่จะได้รับรางวัล Taiwan Excellence ต้องผ่านกลไกการคัดเลือกที่เข้มงวดถึง 4 หัวข้อสำคัญ ได้แก่ 1. การวิจัยและการพัฒนา 2. การออกแบบ 3. คุณภาพ และ 4. การตลาด อีกทั้งยังต้องเป็นผลิตภัณฑ์ที่ “ผลิตในไต้หวัน” อีกด้วย จึงนับว่าเทคโนโลยีด้านนวัตกรรมเครื่องมือทางการแพทย์ที่ได้รับรางวัล Taiwan Excellence ของทั้ง 15 บริษัทจะเป็นดังตัวแทนของอุตสาหกรรมของไต้หวันที่จะเข้ามามีส่วนช่วยยกระดับศักยภาพประเทศไทยในฐานะที่กำลังกลายเป็นศูนย์กลางการแพทย์ของตลาดภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้จะเป็นการเข้ามาช่วยผู้ประกอบการคนไทย และบริษัทต่าง ๆ ที่อยู่ในอุตสาหกรรมทางการแพทย์ได้มีโอกาสนำเสนอขายเครื่องมือและเทคโนโลยีที่มีนวัตกรรมประสิทธิภาพเชิงการรักษาใหม่ ๆ หวังจะช่วยกันยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยให้ดีขึ้น เช่น นวัตกรรมด้านเครื่องมือวินิจฉัย อุปกรณ์ฟื้นฟูสมรรถภาพ เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์

เนื่องจากผู้ประกอบการของไต้หวันมีความเชี่ยวชาญอย่างมากในเรื่องของการผลิตแผงวงจรไฟฟ้า แผงควบคุมต่าง ๆ ที่เป็นชิ้นส่วนสำคัญที่เชื่อมต่ออยู่ในเครื่องมือ อุปกรณ์ และเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ทางการแพทย์ที่จะมีเรื่องของระบบ AI เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะเทรนด์การรักษาในยุคนี้ได้พลิกไปสู่การรักษาโดยแพทย์ทางไกล (Telemedicine) ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีเทคโนโลยี สารสนเทศ อุปกรณ์มัลติมีเดีย มาช่วยสื่อสารเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดูแลและรักษาที่ก่อให้เกิดการคิดค้น วิจัย และวินิจฉัยโรคกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางได้อย่างถูกต้องและแม่นยำมากที่สุด

โดยยกตัวอย่าง 3 บริษัทชั้นนำจากไต้หวันที่ได้รับรางวัล “Taiwan Excellence” ที่มาร่วมจัดแสดงผลภัณฑ์และถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีนวัตกรรมเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อจะรองรับการรักษา Telemedicine ในงานครั้งนี้ ซึ่งจะเข้ามามีบทบาทสำคัญมากขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับวิวัฒนาการด้านการดูแลสุขภาพและการให้บริการทางการแพทย์ ประกอบด้วย

เครื่องเจาะเลือดและเก็บตัวอย่างเลือดสุญญากาศ ซึ่งเป็นเทคโนโลยีจดสิทธิบัตรของ **Winnoz - HALIM** โดย **Ms.Verisia Lin** ผู้จัดการการตลาดและการสื่อสาร บริษัท วินโนซ เทคโนโลยี จำกัด กล่าวว่า เป็นเครื่องที่สามารถเจาะเลือดออกมาตรวจสอบรายงานความเสี่ยงพร้อมการทดสอบพันธุกรรมเพื่อช่วยให้ลูกค้าสามารถจัดการสุขภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม เครื่อง Winnoz - HALIM นอกจากได้รับรางวัล Taiwan Excellence แล้วยังได้รับรองว่าเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ของ Taiwan FDA Class อีกด้วย



บริษัท แอ็ท ออล อิน วัน เบ็นคิว เมดิคอลกรุ๊ป จำกัด หนึ่งในกลุ่มผู้ผลิตและจัดจำหน่ายเวชภัณฑ์ทางการแพทย์จากไต้หวัน ตั้งเป้าหมายตลาดทางการแพทย์สู่ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เปิดสำนักงานใหม่แห่งแรกที่ประเทศไทย เพื่อให้บริการด้านการล้างไต การธนาคารเลือด อุปกรณ์ทางการแพทย์ และการบริการอื่น ๆ



นายแฮร์รี หยาง ประธาน บริษัท เคทู เมดิคอล (ประเทศไทย) จำกัด ได้นำเสนอ Dialyzer หรือเครื่องฟอกไตที่มีลักษณะเป็นท่อและภาชนะสำหรับแลกเปลี่ยนตัวถูกละลายระหว่างเลือดกับ Dialysate ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการบำบัดด้วยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ภายในตัวฟอกประกอบด้วยโครงสร้างรองรับเป็นหลักและเมมเบรนใยกลวง เพื่อช่วยระบายเลือดจากร่างกายออกสู่ภายนอก ร่างกาย ผ่านเครื่องฟอกที่ประกอบด้วยเส้นใยกลวงจำนวนมาก ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทดแทนไตสำหรับผู้ป่วยที่มีภาวะไตวายเฉียบพลันและเรื้อรัง

อีกหนึ่งนวัตกรรมที่น่าสนใจไม่น้อยในงานนี้คือ Taiwan Surgical Clip Applier โดย Mr.Lewis Kuan ผู้จัดการฝ่ายการตลาดระดับภูมิภาค บริษัท Taiwan Surgical Corporation จำกัด กล่าวว่า เป็นอุปกรณ์ ligation ผ่าตัดแบบมืออาชีพที่ใช้ในการผ่าตัดผ่านกล้องแบบส่องกล้องน้อยที่สุด เพื่อลดแผลเลือดและเนื้อเยื่อระหว่างขั้นตอนการผ่าตัด

อุปกรณ์พิเศษนี้มีคุณสมบัติด้วยการป้องกันอุบัติเหตุในมิติเพื่อประหยัดเวลาในการโหลดคลิป กลไกป้องกันการกลับ และการออกแบบที่ซับซ้อนเพื่อป้องกันการหลุดของคลิปในระหว่างการยิงและลำดับการสร้างคลิป และพื้นผิวร่องคลิปด้านในเพื่อให้แน่ใจว่าการยึดคลิปบนโครงสร้างที่โดดเด่น ความแตกต่างของ Clip Applier ของ “Taiwan Surgical” คือ การออกแบบนวัตกรรมด้ามจับแบบใช้ซ้ำได้ ซึ่งเข้ากันได้กับตัวยึดคลิปหลายขนาด เพื่อความสะดวกในการจัดการสต็อก ทนทานต่อรอบการทำงานสะอาดและฆ่าเชื้อด้วยป้อนหมุนตามหลักสรีรศาสตร์สำหรับการหมุนด้วยนิ้วเดียว ส่วนก้านป้องกันแสงสะท้อนเพื่อลดอิทธิพลของแสงสะท้อนต่อศัลยแพทย์นับเป็นเครื่องมือผ่าตัดที่ทันสมัยอย่างมาก



ไม่เพียงนวัตกรรมจากบริษัทชั้นนำข้างต้นเท่านั้น ภายในงานยังมีผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ตอบโจทย์ทั้ง Telemedicine และ Smart Medical อีกหลายชนิด ซึ่งล้วนมีส่วนช่วยให้วงการแพทย์ยุคใหม่มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น อาทิ อุปกรณ์การถ่ายภาพด้วยนวัตกรรมกล้อง PTZ เกรดทางการแพทย์ (Aver MD330U Medical Grade PTZ Camera) เพื่อตรวจสอบดูแลผู้ป่วยทางไกล และการถ่ายทอดสดการผ่าตัด ประกอบด้วยหัวกล้องมือถือแบบถอดได้ตัวแรกของโลก โดยบริษัท เอเวอร์ อินฟอร์เมชัน (Aver Information Inc.), อุปกรณ์เอกซเรย์มือถือที่จะทำให้การเอกซเรย์เป็นเรื่องง่ายกว่าเคย และนับเป็นการพลิกโฉมอุตสาหกรรมทันตกรรมที่ก้าวล้ำ โดยบริษัท เอ็นเนอร์จี ริชอร์สเชส อินเตอร์เนชันแนล จำกัด (ERI), โซลูชันหุ่นยนต์สำหรับการแพทย์และการผ่าตัดสุดล้ำ ช่วยให้เกิดแผลผ่าตัดน้อยที่สุด โดยบริษัท ไฮวิน เทคโนโลยี (HIWIN TECHNOLOGIES CORP.), นวัตกรรมระบบถ่ายภาพด้วยรังสีสำหรับวินิจฉัยมือ Revolux เครื่องเอกซเรย์มือพลังงานต่ำที่ผลิตในไต้หวันเครื่องแรกของโลก โดยบริษัท นาโนเรย์ ไบโอเทค จำกัด และนวัตกรรม Optima Turn พื้นผิวที่ช่วยลดแรงกดทับสำหรับผู้ป่วยติดเตียง โดยบริษัท เวลเลล (Vellell Inc.) เป็นต้น

เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของ Taiwan Excellence ที่มุ่งมั่นให้การสนับสนุนพร้อมทั้งค้นหาผลิตภัณฑ์ชั้นเลิศเพื่อนำเสนอและแสดงศักยภาพผ่านเวทีระดับโลกอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับทางด้านสภาส่งเสริมการค้าและการส่งออกแห่งไต้หวัน (TAITRA) ที่เดินทางผลักดันให้การจัดงานครั้งนี้ประสบความสำเร็จทั้งเสียงตอบรับและความร่วมมือที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต



ยิ่งลดยิ่งอ้วน ข้อผิดพลาดของการลดน้ำหนัก

รูปร่างดีหุ่นสวยเป็นความฝันของผู้หญิงทุกคน นอกจากจะช่วยเสริมภาพลักษณ์ให้มั่นใจแล้ว น้ำหนักตัวที่ไม่มากเกินไปยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคติดต่อไม่เรื้อรังได้เป็นจำนวนมาก หลายท่านที่เคยพยายามลดน้ำหนักด้วยตนเองจะพบกับปัญหาหลายประการที่ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ เช่น พยายามคุมอาหารแล้วแต่น้ำหนักไม่ลด น้ำหนักลดลงไประดับหนึ่งแล้วแต่ไม่ลดเพิ่มอีก หรือน้ำหนักกลับมาเพิ่มใหม่ (โยโยเอฟเฟกต์) ปัญหาเหล่านี้สามารถจัดการได้ด้วยการลดน้ำหนักอย่างถูกวิธี

การลดน้ำหนัก ยิ่งลดยิ่งยาก

กลไกการควบคุมน้ำหนักของร่างกายเกิดจากสมดุลของพลังงานที่กินกับพลังงานที่เราใช้ ซึ่งพลังงานที่เราใช้ขึ้นอยู่กับอัตราการเผาผลาญของร่างกายและกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เมื่อน้ำหนักลดลงร่างกายจะมีกลไกที่ทำให้การใช้พลังงานลดลงไปด้วย ดังนั้น จะสังเกตได้ว่าเมื่อน้ำหนักลดลงมาแล้ว การลดน้ำหนักจะยากขึ้นเรื่อย ๆ

การเผาผลาญลดลงได้อย่างไร

ในระหว่างที่น้ำหนักลดลง ร่างกายจะสูญเสียทั้งไขมันและกล้ามเนื้อไปพร้อม ๆ กัน กล้ามเนื้อเป็นเตาเผาผลาญพลังงานของร่างกายในขณะพัก เมื่อมวลกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเผาผลาญ

ขณะพักก็จะลดลง นอกจากนี้สมองยังมีความสามารถพิเศษในการรักษาสมดุลพลังงานเพื่อให้น้ำหนักเรากลับมาเท่าเดิม โดยจะทำให้เรามีกิจกรรมทางกายลดลงไปด้วย

โยโยเอฟเฟกต์คืออะไร

เมื่อน้ำหนักลดลง มวลกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเผาผลาญลดลง น้ำหนักจะเริ่มคงที่หลังจากลดน้ำหนักได้ระยะเวลาหนึ่ง หลายคนจึงหมดกำลังใจ กลับไปรับประทานแบบปกติจนเป็นเหตุให้น้ำหนักกลับมาเพิ่มอย่างรวดเร็ว เกิดเป็นโยโยเอฟเฟกต์ คือการที่น้ำหนักกลับมาเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมหลังจากการลดน้ำหนัก ซึ่งเกิดจากระบบเผาผลาญที่ทำงานลดลงไปจากเดิมนั่นเอง

ลดน้ำหนักอย่างไรไม่ให้โยโย

การลดน้ำหนักให้ถูกวิธีสามารถป้องกันหรือลดโอกาสการเกิดโยโยเอฟเฟกต์ได้ โดยเน้นการรักษา ระบบเผาผลาญพลังงานให้ทำงานเป็นปกติ รับประทานโปรตีนให้เพียงพอ หมั่นเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังกายแบบมีแรงต้านอย่างถูกวิธี เลือกสุตรอาหารที่สามารถปฏิบัติตามได้เป็นเวลานาน และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม

ทำไมบางคนยังลดยั้งอ้วน

การลดน้ำหนักต้องใช้ทั้งความพยายามและกำลังใจที่เข้มแข็ง จึงทำให้ผู้ลดน้ำหนักหลายคนมีวงจรของโยโยเอฟเฟกต์หลายรอบ ทุก ๆ รอบที่น้ำหนักกลับมามีจะเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมและลดได้ยากขึ้น เพราะระบบเผาผลาญหรือมวลกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปนั้นสามารถสร้างขึ้นใหม่ได้ยากกว่าการพยายามรักษาไว้

ลดน้ำหนักอย่างไรจึงจะได้ผลดีที่สุด

การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีช่วยรักษาระบบเผาผลาญ รักษามวลกล้ามเนื้อและป้องกันโยโยเอฟเฟกต์ได้ ปริมาณโปรตีนและรูปแบบอาหารที่รับประทานอาจจะแตกต่างกันไปขึ้นกับสัดส่วนของร่างกาย โรคประจำตัวและวิถีชีวิตของแต่ละคน ดังนั้น จึงไม่มีสูตรตายตัวสำหรับการลดน้ำหนัก แต่ต้องเป็นรูปแบบเฉพาะบุคคลที่ผู้ลดน้ำหนักสามารถปฏิบัติตามได้ต่อเนื่องเป็นเวลานาน ให้สารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ





องค์การเภสัชกรรมแนะนำ วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง ปลอดภัย เพื่อการรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การเภสัชกรรมแนะนำวิธีการใช้ยาอย่างถูกต้อง ปลอดภัย เพื่อประสิทธิภาพในการรักษาที่ดียิ่งขึ้น ยาถือเป็น 1 ในปัจจัย 4 เป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เนื่องจากยาสามารถรักษาผู้ป่วยให้พ้นจากความเจ็บป่วยได้ แต่สิ่งสำคัญคือ ยาทุกชนิดไม่ว่าจะได้มาจากการจ่ายยาของแพทย์ เภสัชกร หรือยาที่หาซื้อเองจากร้านขายยานั้น หากผู้ป่วยใช้ยาอย่างผิดวิธีแล้วแต่สามารถก่อให้เกิดอันตรายได้ เพราะฉะนั้นผู้ป่วยจะต้องรับประทานยาให้ถูกต้องและถูกวิธีด้วย เพื่อประสิทธิภาพในการรักษา และควรคำนึงถึงหลักในการใช้ยาที่ถูกต้องและปลอดภัยด้วย

โดยหลักการแล้วการใช้ยาที่ถูกต้องและปลอดภัยนั้น ผู้ป่วยหรือผู้ดูแลผู้ป่วยควรอ่านฉลากยาให้ละเอียด ให้เข้าใจ ก่อนใช้ยาทุกครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ควรใช้ยาให้ตรงกับโรค ปรีกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา โดยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับโรค หรืออาการที่ป่วยอย่างละเอียด รวมถึงโรคประจำตัวที่กำลังรักษาอยู่ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยาและควรใช้ยาให้ถูกวิธี โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง เนื่องจากการใช้ยาที่ผิดวิธีอาจก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงได้ เช่น ยาใช้ภายนอกเป็นยาที่ใช้สำหรับภายนอกเท่านั้น หากไม่อ่านฉลากให้เข้าใจโดยละเอียดแล้วนำมารับประทานอาจก่อให้เกิดผลเสียรุนแรงได้ เป็นต้น



ที่สำคัญจะต้องใช้ยาให้ถูกกับบุคคล ควรใช้ยาเฉพาะบุคคล ควรซื้อยาเองหากจำเป็นต้องซื้อยาที่ร้านขายยา ไม่ควรซื้อยาให้ผู้อื่น และอย่าแนะนำผู้อื่นมารับประทาน เพราะร่างกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น ยาสำหรับเด็กก็มีขนาดการรับประทานที่ไม่เหมือนผู้ใหญ่ ยาบางชนิดหญิงมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากอาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ยาบางชนิดห้ามรับประทานร่วมกัน เพราะอาจเกิดปฏิกิริยาต่อกันและก่อให้เกิดอันตรายได้ ควรแจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบถึงประวัติการแพ้ยาก่อนการจ่ายยาด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ควรใช้ยาให้ถูกขนาดตามขนาดที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนดไว้ เพราะหากใช้เกินขนาด อาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือหากใช้น้อยเกินไปอาจทำให้การรักษาโรคไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ประกอบกับขนาดในการรับประทานยาที่เหมาะสมของแต่ละคนต่างกัน ดังนั้น ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรให้ชัดเจน ก่อนทุกครั้งก่อนรับประทานยาใด

นอกจากนี้ควรใช้ยาให้ถูกเวลาด้วย เนื่องจากยาแต่ละชนิดมีการออกฤทธิ์ได้ดีในสภาวะที่ต่างกัน รวมถึงยาต่างชนิดกัน เวลาที่เหมาะสมในการใช้ยาก็กต่างกัน เช่น ยาบางชนิดควรรับประทานก่อนอาหาร หลังอาหาร หรือพร้อมอาหาร รับประทานช่วงเช้า กลางวัน เย็น หรือก่อนนอน หากฉลากยาระบุไว้แบบไหน ก็ควรรับประทานให้ถูกต้องตามที่ระบุไว้ เช่น ยาบางชนิดระคายเคืองกระเพาะอาหารควรรับประทานหลังอาหารทันที ยาบางชนิดรับประทานแล้วง่วงนอนก็ควรรับประทานก่อนนอน หรือรับประทานในช่วงเวลาที่ไม่ต้องทำงานใกล้เครื่องจักรกลหรือขับรถ หรือยาบางชนิดควรรับประทานตามเวลาที่ระบุชัดเจนตามที่แพทย์หรือเภสัชกรกำหนด เป็นต้น

สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผู้ป่วยควรไปพบแพทย์ด้วยตัวเอง เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยอาการป่วยได้อย่างถูกต้อง และสั่งจ่ายยาเพื่อรักษาโรคได้อย่างเหมาะสมกับผู้ป่วยต่อไป ทั้งนี้ผู้ป่วยจะต้องใช้ยาอย่างถูกต้องตามคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรด้วย เพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพในการรักษาที่ดี

เมื่อลูกร้องก๊ल้นจนหน้าเขียว.. พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี แนะนำคุณพ่อคุณแม่ควรตั้งสติ เบี่ยงเบนความสนใจและไม่ตามใจเพื่อเป็นเงื่อนไขในการต่อรอง เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการเมื่อลูกร้องไห้ก๊ล้นหายใจ



นพ.วีรุฒิ อัมสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์เปิดเผยว่า การร้องก๊ล้นเป็นภาวะที่เด็กมีอาการก๊ล้นหายใจขณะหายใจออกเป็นช่วงหนึ่ง ทำให้ออกซิเจนเข้าไปหล่อเลี้ยงในสมองไม่เพียงพอจนทำให้หน้าเขียวและเกือบเสียชีวิตได้ ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า “breath-holding spells” อาการนี้จะเกิดขึ้นกับเด็กแรกเกิดถึงเด็กโต เมื่อเด็กเริ่มรู้จักแสดงอารมณ์ได้แล้ว โดยเฉพาะเวลาถูกขัดใจ พบได้ตั้งแต่ช่วงเด็กเล็ก 6 เดือน-6 ปี อายุที่พบบ่อยประมาณ 2 ปี หรือเมื่อเด็กเริ่มรู้จักแสดงอารมณ์ได้



นพ.อัชราน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการร้องก๊ล้นนานประมาณ 1-2 นาที และหลังจากที่อาการเด็กตื่นรู้ตัวภายใน 1 นาที ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ แบบก๊ล้นเขียว 85% มักสัมพันธ์กับการโกรธ ไม่ได้ตั้งใจ กับแบบก๊ล้นซีด อาจเกิดจากความเจ็บปวดเป็นต้น สาเหตุที่ทำให้ลูกร้องก๊ล้นเกิดจากการที่เจ้าตัวเล็กร้องไห้อย่างรุนแรงด้วยความโกรธหรือถูกขัดใจ คุณพ่อคุณแม่ควรปฏิบัติดังนี้ อย่าปล่อยให้ลูกโกรธจนสุด ควรพยายามหาวิธีเบี่ยงเบนความสนใจของลูกไปหาสิ่งอื่น หากลูกร้องก๊ล้นให้กอดลูกไว้ หรือควรเขย่าตัวลูกหรือตบหน้าเพื่อให้ลูกหยุดร้อง สำคัญว่ามีบางสิ่งในปากขณะที่ร้องก๊ล้นหรือไม่ หากมีให้รีบหยิบออกเพราะอาจทำให้ลูกสำลักหรือติดคอจนทำให้เกิดอันตรายได้ คุณพ่อคุณแม่ควรตั้งสติ อย่าแสดงอาการตื่นตกใจเวลาที่ลูกร้องก๊ล้นเพราะอาจทำให้ลูกตกใจมากขึ้น บางครั้งการวางผ้าเปียกหรือผ้าเย็นบนหน้าเด็ก (ไม่ปิดทางเดินหายใจ) อาจทำให้อาการสงบลง สุดท้ายไม่ควรตามใจเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะการรู้สึกขัดใจ เพราะเด็กสามารถเรียนรู้ว่าหากต้องการสิ่งใด การร้องไห้ก๊ล้นจะเป็นเงื่อนไขในการได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อลูกมีอาการร้องไห้แล้วก๊ล้นในครั้งแรก คุณพ่อคุณแม่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจดูว่าไม่มีความผิดปกติอย่างอื่นซ่อนเร้น เช่น ภาวะเลือดจาง โรคหัวใจ หรือโรคลมชักในเด็กที่มีโรคหัวใจหรือโรคระบบหลอดเลือด หากมีอาการร้องก๊ล้นจนหน้าเขียว คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย หากเด็กร้องก๊ล้นแล้วไม่มีการตอบสนองให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือโทร. 1669



เมื่อลูกร้องกลืนจนหน้าเขียว.. พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร



Breath holding spell พบได้ตั้งแต่ช่วงเด็กเล็ก 6 เดือน - 6 ปี
อายุที่พบมากประมาณ 2 ปี เวลาถูกขัดใจ หรือบาดเจ็บเล็กน้อย
อาการร้องกลืน นานประมาณ 1-2 นาที และหลังจากที่อาการเด็ก
ตื่นรู้ตัวภายใน 1 นาที

มี 2 ชนิด คือ แบบกลืนเขียว 85% มักสัมพันธ์กับการโกรธ ไม่ได้ตั้งใจ
กับแบบกลืนซีด อาจเกิดจากความเจ็บปวด เป็นต้น

อาการร้องกลืนในเด็ก



ร้องไห้หนัก



หยุดหายใจชั่วขณะ



ปากเขียว ตัวเขียว



หมดสติแต่ไม่นาน



พ่อแม่ควรรับมืออย่างไร???



คุณพ่อคุณแม่
ควรตั้งสติ



ไม่เขย่าหรือตบหน้า
เพื่อให้หยุดร้อง



สำรวจดูว่ามีบางสิ่ง
ในปากหรือไม่
ถ้ามีให้เอ่อออก



เบี่ยงเบน
ความสนใจ



วางผ้าเปียกไม่ปิด
ทางเดินหายใจทำให้
อาการสั้นลง



ไม่ตามใจเพราะทำให้
การร้องไห้กลืนไม่ดีขึ้น

เมื่อลูกมีอาการร้องไห้แล้วกลืนในครั้งแรก ผู้ปกครองควรปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจดูว่า
ไม่มีความผิดปกติอย่างอื่นซ่อนเร้น เช่น ภาวะเลือดจาง โรคหัวใจ หรือ โรคลมชัก
หากเด็กร้องกลืนแล้วไม่มีการตอบสนองให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที หรือ โทร.1669



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



Mordek Channel



@Children.hospital



ที่มา : พญ.ศิริรัตน์ สุวรรณโชติ
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี



ภาวะท้องผูกในเด็ก

ภาวะท้องผูกในเด็กพบได้ตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงเด็กโต เป็นปัญหาที่เกิดจากความผิดปกติของระบบขับถ่าย โดยจะสังเกตได้จากการที่เด็กถ่ายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือก่อนอุจจาระแข็งมีเลือดปน ทำให้ต้องเบ่งอุจจาระมากขึ้น หากปล่อยไว้จะก่อให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับทวารหนักตามมาได้ เช่น ริดสีดวงทวาร

สาเหตุของท้องผูก

อาการท้องผูกในเด็กส่วนใหญ่ร้อยละ 90 ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของลำไส้หรือสาเหตุอื่นใด แต่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น การบริโภคไม่ถูกสุขลักษณะ กินนมมากเกินไป ไม่ชอบกินอาหารที่มีกากใยอาหาร การฝึกบังคับถ่ายอุจจาระอย่างเข้มงวด และพฤติกรรมกลั้นอุจจาระจนเคยชิน เด็กเล็กอายุ 1-2 ปี จะกลั้นอุจจาระถ้าเคยมีประสบการณ์เจ็บจากถ่ายอุจจาระแข็งก้อนใหญ่มาก่อน ในเด็กวัยเรียนอาจกลั้นอุจจาระเพราะห่วงเล่นหรือเพราะต้องรีบไปโรงเรียนแต่เช้าจนไม่มีเวลาเข้าห้องน้ำ หรือกลั้นเพราะรังเกียจห้องน้ำที่โรงเรียน เด็กท้องผูกที่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของอวัยวะใด ๆ จะมีการเจริญเติบโต พัฒนาการ รวมทั้งสุขภาพโดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ปกติโดยไม่มีอาการอื่น ๆ นอกจากอาการท้องผูก

ปัจจัยการเกิดโรค

ภาวะท้องผูกในเด็กมีสาเหตุการเกิดโรคได้จาก

- อาหารที่กินไม่ดี เช่น มันมากเกินไป ทำให้เกิดความร้อนข้างในลำไส้และกระเพาะจึงทำให้สารน้ำถูกทำลาย เมื่อสารน้ำมีน้อยจะทำให้ลำไส้ใหญ่มีน้ำไปเลี้ยงน้อยลง ก็ทำให้อุจจาระเคลื่อนที่ได้ยากมากขึ้น



- ความร้อน อวัยวะภายในของเด็กค่อนข้างจะบอบบางจึงทำให้โดนความร้อนเข้ามาถูกรานได้ง่าย จึงทำให้สารน้ำในร่างกายลดลงจนทำให้เกิดท้องผูกขึ้นได้
- อารมณ์ มักจะเกิดกับอารมณ์โกรธ เครียด ซึ่งอวัยวะตัวแทนเป็นอวัยวะตับ ตับทำหน้าที่ควบคุมลมปราณ (ชี่) ในร่างกายเคลื่อนที่ได้ดี ไม่ติดขัด ถ้าตับทำงานผิดปกติจะทำให้เกิดชี่ติดขัด เคลื่อนที่ได้ไม่ดี หรือเครียดเวลาจะถ่ายหนัก เพราะกลัวจะเจ็บจึงทำให้ไม่อยากเบ่งได้
- ลมปราณ (ชี่) ในร่างกายมีน้อย อาจเกิดจากชี่ที่ได้รับมาจากพ่อแม่ (先天) ได้มาน้อย หรือการกิน (后天) ได้น้อย หรือจากอาการป่วยมากระทบได้ เมื่อชี่มีน้อยก็ทำให้เลือดน้อย ทำให้ลำไส้ใหญ่ขาดเลือดหรือชี่มีน้อยจนทำให้เกิดท้องผูกได้



กรมการแพทย์แผนไทยฯ จับมือ มจพ. เผยความคืบหน้านำ AI แพลตฟอร์ม ตำรายาโบราณ สู่ Big Data รองรับบริการการแพทย์แผนไทย แพทย์ทางเลือก และสมุนไพรอัจฉริยะแบบครบวงจร



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับ มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) เผยความคืบหน้า การดำเนินการแพลตฟอร์มดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart Healthcare TTM) นำ AI แพลตฟอร์ม ตำรายาโบราณซึ่งเป็นสมบัติชาติ เพื่อนำเข้าสู่ Knowledge-based และ Big Data ใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์เชิงพยากรณ์ เพื่อวางแผนด้านสุขภาพ การใช้บริการ หรือการบริโภคผลิตภัณฑ์สมุนไพรไทยเพื่อต่อยอดมูลค่า เศรษฐกิจสมุนไพรในอนาคต

นพ.ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ร่วมกับ รศ.ดร.เพียรพูล กมลจิตรประภา คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าพระนครเหนือ และ ดร.รัชนิ จันท์เกษ ผู้อำนวยการ กองวิชาการและแผนงาน เปิดเผยความคืบหน้าการพัฒนาแพลตฟอร์ม สุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart Healthcare TTM) ภายหลังดำเนินการ MOU ร่วมกันมาครบ 2 ไตรมาส





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมีองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก ผลิตภัณฑ์ สมุนไพร การบริการ การดูแลสุขภาพมากมาย จึงได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) ทำการศึกษา วิจัย และพัฒนาแพลตฟอร์มดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart Healthcare TTM) โดยร่วมกันพัฒนาใน 4 โมดูล จนปัจจุบันมีความคืบหน้าดังนี้ โมดูลที่ 1 Digital TTM Knowledge Management กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้รวบรวมตำรับ ตำราการแพทย์แผนไทยที่มีบันทึกในสมุดไทย ใบลาน ศิลาจารึก กว่า 50,000 รายการ โดยส่งต่อให้ มจพ. พัฒนาระบบ Smart TTM Library เพื่อรองรับการจัดการภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และจะจัดเก็บต้นฉบับในรูปแบบภาพดิจิทัลและข้อมูลที่ได้รับการถ่ายทอด-ปรัปรองแล้ว รวมทั้งองค์ความรู้ที่ได้จากหมอพื้นบ้าน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรทั้งนี้ทาง มจพ. จะใช้ความรู้จากการศึกษาวิจัยด้านปัญญาประดิษฐ์ เช่น Ontology, Knowledge Graph เป็นต้น มาใช้ในการพัฒนา ซึ่งเมื่อสำเร็จแล้วนั้นจะทำให้เกิด Knowledge-based เพื่อให้บริการองค์ความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยแก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และนักวิชาการ โดยผ่านระบบสืบค้นข้อมูลอย่างอัจฉริยะ โมดูลที่ 2 TTM

Expert & Recommendation Systems กรมการแพทย์แผนไทยฯ มีการวิเคราะห์เตรียมข้อมูลจากตำรับ ตำราการแพทย์แผนไทยที่ประกาศเป็นของชาติแล้วกว่า 7,000 รายการ และที่มีการลงทะเบียนตามมาตรา 15 จากนายทะเบียนจังหวัดไม่น้อยกว่า 200,000 ตำรับ นำมาถ่ายทอด-ปรัปรองภาษาโบราณที่บันทึกในสมุดไทย ใบลาน ศิลาจารึก แต่กระบวนการแปลหรือถ่ายทอดต้องใช้เวลานานและต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญในการดำเนินการ อีกทั้งผู้เชี่ยวชาญมีจำนวนน้อย จึงร่วมกันวิจัย และพัฒนาระบบผู้เชี่ยวชาญและระบบช่วยแนะนำ (TTM Expert and Recommendation Systems) โดยใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ เช่น OCR (Optical Character Recognition), NLP (Natural Language Processing) และ Speech Recognition เป็นต้น เพื่ออำนวยความสะดวกและเพิ่มประสิทธิภาพในการถ่ายทอด-ปรัปรอง และสังคายนาตำรับ/ตำราการแพทย์แผนไทยให้การดำเนินการแปลอักษรโบราณออกมาได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพสูง โมดูลที่ 3 Herbal Product & Service Big Data Management การพัฒนา Big Data ผลิตภัณฑ์สมุนไพรและบริการการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เชื่อมโยงข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ รวมทั้งสื่อสังคมออนไลน์โดยอาศัยการศึกษาและวิจัยด้าน AI และ Deep learning ในการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย สมุนไพร ผลิตภัณฑ์และบริการ เพื่อก่อให้เกิดการสร้างมูลค่าเพิ่มขึ้นในอนาคต





ใช้ในการวางแผนเชิงยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรเพื่อเศรษฐกิจอย่างครบวงจรคุณค่า โมดูลที่ 4 Smart TTM Herbal Product & Service Innovation การพัฒนานวัตกรรมดิจิทัลเพื่อยกระดับการสร้างความรอบรู้และบริการทางการแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือกและสมุนไพรอัจฉริยะ ซึ่งได้แก่ 1. ระบบ Panthai Chatbot สามารถตอบคำถาม ประเมินสุขภาพ วิเคราะห์ข่าวปลอมด้านการแพทย์แผนไทย และระบบนิเวศสมุนไพรด้วยภาพ 2. ระบบ Panthai Good Doctor ตรวจรักษาด้วยแพทย์แผนไทย AI โดยใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรให้แก่ประชาชน เพื่อให้เข้าถึงการบริการได้อย่างสะดวก และมีประสิทธิภาพ (Anywhere, Anytime and Anydevice) และ 3. ระบบ Thailand Herbal Expo & Garden Metaverse ที่สามารถเยี่ยมชมงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ พิพิธภัณฑสถานการแพทย์แผนไทยและสวนสมุนไพรในสภาพแวดล้อมของโลกเสมือนจริง รวมถึงสามารถซื้อ-ขายผลิตภัณฑ์สมุนไพรผ่านทางระบบได้

ซึ่งทางมหาวิทยาลัยจะนำเทคโนโลยี Virtual Reality/Augmented Reality: VR/AR, NLP และ Deep learning มาประยุกต์ใช้กับการพัฒนานวัตกรรมดิจิทัลดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพต่อไป

การดำเนินการร่วมกันดังกล่าวนี้จะทำให้ปี พ.ศ. 2567 เป็นต้นไป ประชาชน ผู้ประกอบการ หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนจะได้ใช้ประโยชน์จากการดำเนินการทั้ง 4 โมดูล คือ 1. มีระบบคลังความรู้ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart TTM Library) ที่รวบรวมตำรับ/ตำรายาแผนไทยที่มีการแปลจากต้นฉบับแล้วมีข้อมูลเชิงพฤกษศาสตร์ของพืชสมุนไพรที่เชื่อมโยงระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรในทุกมิติจากหมอพื้นบ้านและผู้ทรงคุณวุฒิ และหลักฐานเชิงประจักษ์ จำนวน 70,000 รายการ ซึ่งจะเกิดประโยชน์แก่ประชาชนในด้านการศึกษาวิจัย และใช้ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ 2. มีฐานข้อมูลขนาดใหญ่ของผลิตภัณฑ์สมุนไพรและบริการทางการแพทย์แผนไทย (Herbal Product & TTM Service Big Data)

ที่เชื่อมโยงข้อมูลการผลิต การจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพร และการตรวจรักษาด้วยยาสมุนไพร พร้อมทั้งสามารถวิเคราะห์เชิงพยากรณ์ (Predictive Analytics) โดยแสดงในรูปแบบแผนภูมิรูปภาพ แผนที่ กราฟ ตาราง วิดีโอ และอินโฟกราฟิก (Data Visualization) แสดงแนวโน้มของการผลิต การจำหน่าย และพฤติกรรมผู้บริโภคผลิตภัณฑ์สมุนไพร และการตรวจรักษาด้วยยาสมุนไพร 3. มีแอปพลิเคชันโต้ตอบอัตโนมัติ (Panthai Chatbot) เพื่อตอบคำถาม และประเมินสุขภาพให้กับประชาชน สร้างความรู้ สามารถวิเคราะห์ข่าวปลอมด้านภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรได้ไม่น้อยกว่า 200 คำถาม (Intent) และสามารถวินิจฉัยโรคด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยได้ไม่น้อยกว่า 5 กลุ่มโรค เช่น 1. นอนไม่หลับ และเจ็บปวดเรื้อรัง 2. ผู้ป่วยที่มีการวินิจฉัยโรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาตระยะกลาง 3. สะเก็ดเงิน 4. กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ 5. บำบัดยาเสพติด พร้อมทั้งสามารถระบุชนิดสมุนไพรด้วยภาพได้ไม่น้อยกว่า 300 ชนิด

นอกจากนี้ภายในงานแถลงข่าวยังมีการจัดแสดงนิทรรศการ
ต้นแบบ Panthai Chatbot (แผนไทยแซทบอท) เพื่อทดสอบการตอบคำถาม

สุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและสมุนไพรด้วย AI รวมทั้งแนวทางการพัฒนาแพลตฟอร์มดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะทั้ง 4 มิติ ผลงานนวัตกรรมดิจิทัลรางวัลชนะเลิศ Digital Transformation Award 2019 สาขา Emerging Technology โครงการระบุชนิดสมุนไพรด้วยภาพ (Herb ID) ซึ่งเป็นผลงานของกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ด้านนวัตกรรมดิจิทัลที่ได้รับรางวัล และเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาแพลตฟอร์มดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรอัจฉริยะ (Smart Healthcare TTM) อีกด้วย



อย.เตือน อย่าซื้อขนมรูปแบบโรลออน ลักลอบนำเข้า เสี่ยงอันตราย

ภก.เลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เผยว่า ขนมเด็กที่มีลักษณะแปลกใหม่เพื่อดึงดูดการขายในเด็กวัยเรียนมักจะมีสีสังสดสี กลิ่นรสแปลกใหม่ หรือบรรจุในภาชนะรูปแบบต่าง ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจเด็ก ๆ ล่าสุดพบขนมมบรรจุในขวดมีหัวเป็นลูกกอล์ฟ หรือที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า โรลออน พบวางจำหน่ายใกล้โรงเรียน หรือจำหน่ายผ่านช่องทางออนไลน์ ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเป็นผลิตภัณฑ์ที่ลักลอบนำเข้า ไม่ได้รับอนุญาต จุดสังเกตคือ ไม่มีฉลากภาษาไทย และไม่มีเลข อย. ไม่ทราบสูตรส่วนประกอบหรือส่วนผสม ไม่มีผู้นำเข้า จึงขอเตือนว่าไม่ควรซื้อมารับประทาน เสี่ยงได้รับสารที่อาจเป็นอันตราย หรือใช้วัตถุกันเสีย สี วัตถุแต่งกลิ่นที่ไม่ได้รับอนุญาต หรือเกินปริมาณที่กฎหมายกำหนด หรือมีสารปนเปื้อนจากการผลิตและภาชนะบรรจุที่ไม่ได้มาตรฐาน



3 ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารถูกยกเลิกเลขอนุญาต แต่ยังไม่พบเข้าอวดเกินจริง

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตรวจสอบพบว่าเป็นการโฆษณาชวนประโชยชน์ คุณภาพ หรือสรรพคุณของผลิตภัณฑ์อาหารอันเป็นเท็จหรือเป็นการหลอกลวงให้เกิดความหลงเชื่อและไม่ได้รับอนุญาต จึงได้สั่งระงับโฆษณาและดำเนินการตามกฎหมาย โดยสถานะผลิตภัณฑ์ยกเลิกตั้งแต่ 27/6/2566, 14/9/2565 และ 18/10/2564 ตามลำดับ ได้แก่

1. มิกซ์ออยล์ ออริจิ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ตราวีริช) เลขสารบบอาหาร 70-1-27160-5-0205 ระบุสรรพคุณ “...ควบคุมระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอล...ต่อต้านอนุมูลอิสระ...บรรเทาอาการวัยทองทั้งปวง บำรุงสายตา กระดูก เล็บ และเส้นผม บำรุงประสาท และสมอง ช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น...” 2. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร คอร์เซ่ เลขสารบบอาหาร 13-1-12560-5-0044 ระบุสรรพคุณ “...เร่งเผาผลาญไขมัน...ลดหิว...ดักจับไขมัน ลดไขมันสะสม...ลดคอเลสเตอรอล...” 3. ยูเอส (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร) เลขสารบบอาหาร 76-1-17557-5-0135 ระบุสรรพคุณ “...เผาผลาญง่าย สลายไขมัน เหวอเบ๊ปัง!!!...ช่วยลดความอยากอาหาร ลดการกินจุจิก...เปลี่ยนหุ่นหมี เป็นหุ่นเพรียว...ไม่ใจสั้น ไม่ติด ไม่ปากแห้ง ไม่โยโย...”



อย.เตือน อย่าซื้อนมแม่ที่โพสต์ขายให้ลูกกิน เสี่ยงอันตราย

จากกรณีกระแสวิพากษ์วิจารณ์นมแม่อาจเสี่ยงติดเชื้อโรค ภก.เลิศชาย เลิศวุฒิ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เผยว่า การส่งเสริมให้ดื่มนมแม่นั้นเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากนมแม่เป็นอาหารที่มีประโยชน์สูง สำหรับเด็กปกติสนับสนุนให้เด็กดื่มนมแม่ตนเอง หากจำเป็นต้องได้รับการบริจาคนมแม่จะต้องได้รับผ่านธนาคารนมแม่ ซึ่งผู้ที่นำนมแม่มาบริจาคจะมีขั้นตอนการคัดกรองที่มีคุณภาพมาตรฐาน เนื่องจากในนมแม่อาจพบเชื้อก่อโรคหรือสารอันตรายต่าง ๆ จากผู้เป็นแม่ได้ ตัวอย่างเช่น เชื้อเอชไอวี ไวรัสตับอักเสบบี สารเสพติด หรือยาบางชนิด โดยธนาคารนมแม่จะมีการคัดกรองเชื้อโรคและสารอันตรายต่าง ๆ มีการควบคุมคุณภาพของน้ำนมที่ได้มาตรฐานเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทารก ทั้งนี้ อย. ไม่เคยมีการอนุญาตผลิตหรือนำเข้านมแม่เพื่อขายในลักษณะแบบนี้ จึงขอเตือนว่าไม่ควรซื้อขายนมแม่ไม่ว่าโดยวิธีการใด และไม่ควรให้ลูกดื่มนมแม่ที่ซื้อมา เพราะเสี่ยงอันตราย ทำให้ลูกเจ็บป่วย และหากพบมีการจำหน่ายลักษณะแบบนี้ ผู้ผลิตหรือผู้ขายจะมีความผิดฐานผลิตหรือขายอาหารไม่บริสุทธิ์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนคุณแม่ที่มีปัญหาเรื่องน้ำมน้อยหรือมีปัญหาเรื่องการให้นมแม่สามารถเข้ารับคำปรึกษาได้ที่คลินิกนมแม่ที่ตั้งอยู่ในโรงพยาบาลของรัฐและเอกชน





The Thai Renal Pharmacist Group Clinical Meeting 2023: Essential Knowledge for Kidney Disease Management

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) จัดการประชุมวิชาการกลุ่มเภสัชกรผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไต (ประเทศไทย) ประจำปี พ.ศ. 2566 The Thai Renal Pharmacist Group Clinical Meeting 2023: Essential Knowledge for Kidney Disease Management ระหว่างวันที่ 8-10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ณ ห้องประชุม แมนดารินเอบี ชั้น 1 โรงแรมแมนดาริน กรุงเทพฯ รหัสกิจกรรม 2003-2-000-011-11-2566 CPE จำนวน 16.25 หน่วยกิต ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ https://register.thaihp.org/extend.php?option=seminar_trpgform&seminar=207 หรือ Scan QR Code



Pharmacotherapy in Infectious Diseases ครั้งที่ 12

Pharmaceutical care in infectious disease: Updated knowledge after COVID-19 Era

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการประชุมวิชาการเรื่อง Pharmacotherapy in Infectious Diseases ครั้งที่ 12 Pharmaceutical care in infectious disease: Updated knowledge after COVID-19 Era ระหว่างวันที่ 18-19 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ในรูปแบบออนไลน์ผ่านทางโปรแกรม Zoom Meeting รหัสกิจกรรม 1001-2-000-030-07-2566 CPE จำนวน 12 หน่วยกิต ผู้สนใจเข้าร่วมประชุมสามารถลงทะเบียนได้ที่หน่วยการศึกษาต่อเนื่อง คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-218-8283 โทรสาร 02-251-5086 หรือ E-mail: ce@pharm.chula.ac.th โดยมีอัตราค่าลงทะเบียนดังนี้ ค่าระค่าลงทะเบียนภายในวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2566 ท่านละ 1,200 บาท ค่าระค่าลงทะเบียนหลังวันที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2566 ท่านละ 1,500 บาท



จิตวิทยาสุขภาพและพฤติกรรมบำบัดสำหรับเภสัชกร

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “จิตวิทยาสุขภาพและพฤติกรรมบำบัดสำหรับเภสัชกร” ระหว่างวันที่ 18 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566-31 มีนาคม พ.ศ. 2567 ณ สถาบันการเรียนรู้การเสริมสุขภาพของ สสส. (เฉพาะภาคบรรยาย) รหัสกิจกรรม 1006-2-000-030-11-2566 CPE จำนวน 33 หน่วยกิต ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่งานบริการวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร จ.นครปฐม โทรศัพท์ 089-918-3921 สามารถดาวน์โหลดใบสมัคร หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.pharmacy.su.ac.th/dis> ปิดรับสมัครและชำระเงินค่าลงทะเบียนภายในวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566



การประชุมวิชาการ ADCoPT Annual Meeting 2023

สมาคมเภสัชกรรมโรงพยาบาล (ประเทศไทย) จัดการประชุมวิชาการ ADCoPT Annual Meeting 2023 ระหว่างวันที่ 20-22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ ด.สุขุมวิท 11 กรุงเทพฯ รหัสกิจกรรม 2003-2-000-011-11-2566 CPE จำนวน 16.75 หน่วยกิต ผู้สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ https://register.thaihp.org/extend.php?option=seminar_trpgform&seminar=207 หรือ Scan QR Code



14th Conference on Drug Quality:

“Upskill and Reskill in Pharmaceutical Specification – From Basic to Application”

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จัดการประชุมวิชาการเรื่อง 14th Conference on Drug Quality: “Upskill and Reskill in Pharmaceutical Specification – From Basic to Application” ระหว่างวันที่ 30 พฤศจิกายน-1 ธันวาคม พ.ศ. 2566 ณ ห้องประชุมกษัตริย์ศึก โรงแรม The Twin Towers Hotel Bangkok รหัสกิจกรรม 1001-2-000-040-09-2566 CPE จำนวน 12.5 หน่วยกิต ผู้สนใจเข้าร่วมประชุมสามารถลงทะเบียนได้ที่หน่วยการศึกษาต่อเนื่อง คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทรศัพท์ 02-218-8283 โทรสาร 02-251-5086 หรือ E-mail: ce@pharm.chula.ac.th



ต้องการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ติดต่อกองบรรณาธิการ โทร. 0-2435-8111, 0-2435-8444 # 107 แฟกซ์ 0-2423-2286 E-mail: knight26.live@gmail.com
บริษัท วงการแพทย์ พลัส มีเดีย จำกัด 71/16 ถ.บรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

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



PUBLISHING สิ่งพิมพ์ / อื่นๆ



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 มณัญญา 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