



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ศิริราชปรัชาสัมพันธ์

ปีที่ 32 ฉบับที่ 430 พฤษภาคม 2563

www.si.mahidol.ac.th ISSN 0858-0642



Siriraj Stronger Together

#COVID19



ศิริราชฝ่าวิกฤต สู้โควิดเพื่อชาวไทย

Siriraj Stronger Together #COVID19

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ที่คุกคามผู้คนในหลาย ๆ ประเทศอยู่ในขณะนี้ ยังคงเป็นสถานการณ์ที่น่ากังวล ในส่วนของศิริราชเรามีการเตรียมความพร้อมรับสถานการณ์มาตั้งแต่ระยะแรก ๆ ที่เกิดการแพร่ระบาด ถ้าทุกท่านอยากทราบว่า ศิริราชมีการเตรียมพร้อมรับสถานการณ์เตรียมระบบการดูแลผู้ต้องสงสัยว่าจะได้รับเชื้อไวรัส COVID-19 อย่างไรบ้าง รวมถึงบริการทางการแพทย์ล้ำสมัยแบบTELEMEDICINE พบแพทย์ง่ายเพียงปลายนิ้ว ติดตามจากบทสัมภาษณ์ รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิช ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ในคอลัมน์ Interview นอกจากนี้เรายังส่งผ่านความห่วงใยผู้ป่วยเบาหวาน ให้ทราบถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพในสถานการณ์ COVID-19 ในคอลัมน์พัฒนาการแพทย์ รวมถึงการดูแลสุขภาพปอดในสถานการณ์ดังกล่าว ในคอลัมน์อ่านเอาเรื่อง นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับการออกกำลังกายปอดให้แข็งแรง ในคอลัมน์โรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนสถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ ขอนำศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาใช้ในการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัส COVID-19 และยังมีทริคเล็ก ๆ ฮาว ทู ทิ้ง หน้ากากอนามัยให้ปลอดภัย โดยโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และสำหรับผู้ใฝ่บุญที่อยากร่วมสมทบทุนในการจัดหาอุปกรณ์การแพทย์เพื่อรักษาผู้ป่วย COVID-19 ติดตามที่ปกหลังค่ะ

ในคอลัมน์กิจกรรมเพื่อสังคมได้พาท่านไป “คืนโลกสดใส ให้ผู้ป่วยโรคต่อกระดูก” ด้านสารสนเทศ เนื่องจากขณะนี้ก็มีรอบด้านทั้งปัญหาสุขภาพ รวมถึงภัยจากโลกออนไลน์ จึงขอส่งผ่านความห่วงใยให้ทุกท่านระวัง ! ภัยร้ายจาก IT ในสถานการณ์ COVID-19 และขอแนะนำบริการพบแพทย์ออนไลน์ผ่าน Application SIRIRAJ CONNECT ในคอลัมน์ IT Society

สำหรับบุคลากรศิริราช คอลัมน์ HR Information แนะนำเคล็ดลับ Work From Home ด้านคอลัมน์งานประจำสู่งานวิจัย R2R ก็ไม่น้อยหน้า เพราะแม้จะห่างเพราะโควิด แต่เราจะติดต่อกันเสมอ จะเป็นอย่างไรไปติดตาม ส่วนคอลัมน์นโยบายและแผน นำเสนอข้อตกลงการปฏิบัติงานระดับภาควิชาในแผนยุทธศาสตร์คณะฯ

ด้านการศึกษาศิริราชให้ความสำคัญกับการแนะนำในการจัดการเรียนการสอน Online และเดินหน้าพัฒนาเครือข่ายด้านการศึกษาไปสู่ระดับนานาชาติ ติดตามในคอลัมน์วิเทศสัมพันธ์ ที่มาพร้อมเกร็ดความรู้ภาษาอังกฤษด้วยนะคะ

ทีมบรรณาธิการศิริราชประชาสัมพันธ์เชื่อว่า ถ้าเราพร้อมใจกัน เราจะฝ่าวิกฤตครั้งนี้ไปได้อย่างแน่นอนค่ะ #SirirajStrongerTogether

อ่านวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์
ทุกที่ทุกเวลา เพียงสแกน QR Code



Signature



อันเนื่องจาก
ผู้แสดงแบบ : ส่วนหนึ่งของทีมนักกรบเสื้อกาวน์ศิริราช
(ขอขอบคุณภาพต้นแบบ จาก รศ.นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล)
กราฟิก : อนุชา ประภาศ
งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ

แผนยุทธศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ปี พ.ศ. 2563-2567

สถาบันการแพทย์ของแผ่นดิน เพื่อสร้างสรรค์สุขภาพแก่มวลมนุษยชาติ

สืบสานพระราชปณิธาน สมเด็จพระบรมราชชนก

องค์กรที่เป็นเลิศ มุ่งสู่อนาคตด้วยผลงานที่เป็นเลิศ

ยุทธศาสตร์ 1 ปฏิรูปเพื่ออนาคต Future-focus REFORM

กลยุทธ์ย่อย 1.1 ปฏิรูปการศึกษา	กลยุทธ์ย่อย 1.2 ปฏิรูปการวิจัย	กลยุทธ์ย่อย 1.3 ปฏิรูปบริการทางการแพทย์
กลยุทธ์ย่อย 1.4 ปฏิรูประบบการบริหารเพื่อความเป็นเลิศด้วยคน	กลยุทธ์ย่อย 1.5 ปฏิรูปโครงสร้างพื้นฐาน	กลยุทธ์ย่อย 1.6 ปฏิรูปการบริหารเทคโนโลยีสารสนเทศ
กลยุทธ์ย่อย 1.7 ปฏิรูปการบริหารข้อมูล ฐานข้อมูล ระบบข้อมูลเพื่อการบริการ	กลยุทธ์ย่อย 1.8 ปฏิรูปการบริหารเทคโนโลยีการแพทย์	กลยุทธ์ย่อย 1.9 ปฏิรูปการบริหารงานทรัพยากรบุคคล
กลยุทธ์ย่อย 1.10 ปฏิรูปการบริหารการสื่อสารภายใน และภายนอกองค์กร	ยุทธศาสตร์ 4 พัฒนาความเป็นมืออาชีพ Professionalization	
พัฒนาสมรรถนะเฉพาะด้านและทักษะเพื่อการดำเนินงานเลิศ		
ยุทธศาสตร์ 5 เสริมสร้างความยั่งยืน Sustainability		
กลยุทธ์ย่อย 5.1 วัฒนธรรม ความเข้มแข็ง และธรรมาภิบาล	กลยุทธ์ย่อย 5.2 บริหารลดภาวะสู่ความเป็นเลิศ	กลยุทธ์ย่อย 5.3 ความรับผิดชอบต่อสังคม
กลยุทธ์ย่อย 5.4 การเสริมสร้างสุขภาพ	กลยุทธ์ย่อย 5.5 ขับเคลื่อนองค์กรอย่างยั่งยืน	กลยุทธ์ย่อย 5.6 องค์การแห่งการเรียนรู้

คำถามประจำฉบับ : บอกวิธีดูแลสุขภาพปอดในสถานการณ์โควิดมาอย่างน้อย 2 ข้อ

ส่งคำตอบที่
กองบรรณาธิการวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์
ตึกอำนวยการ ชั้น 1 ภายในวันที่ 18 พ.ค. 63

ผู้โชคดีจากการร่วมตอบปัญหาชิงรางวัลฉบับนี้ เมษายน 2563
1. คุณชัยพร จักรภพโยธิน 2. คุณปัทมา ใหม่ซ้อน 3. คุณกัญญา สิ้นสีพล

บรรณาธิการ :
รศ.พญ.รังสิมา วณิชภักดีเดชา

กองบรรณาธิการ : น.ส.จันจิรา เรืองสอน
น.ส.อรุณี บุรีรักษ์/ เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ
งานกิจกรรมเพื่อสังคม สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
ฝ่ายนโยบายและแผน ฝ่ายสารสนเทศ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายวิจัย ฝ่ายวิชาการ งานประชาสัมพันธ์ งานพัฒนาคุณภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ sw.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และสถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์

The Editorial Crews

ที่ปรึกษา : ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา รศ.นพ.นริศ กิจณรงค์
รศ.นพ.ประทีป วณิชพงษ์พันธ์

ติดต่อเรา
: waransiriraj@gmail.com
: 0 2419 6916, 0 2419 9273

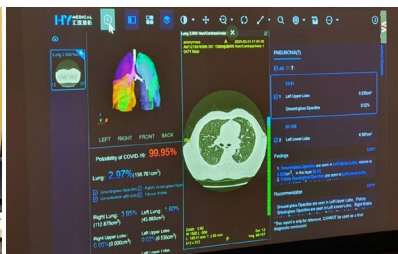
บทความหรือข้อคิดเห็นใด ๆ ในเอกสารฉบับนี้ เป็นสิทธิของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต่อได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์



ด้วยพระกรุณาธิคุณ... สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา เสด็จไปทรงเยี่ยม ผู้แทนแพทย์และพยาบาลทั่วประเทศ ที่ต้องดูแลรักษาผู้ป่วย โควิด-19 ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เมื่อวันที่ 1 เม.ย. 63



สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา เสด็จไปยังตึกอำนวยการ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อทรงเยี่ยมผู้แทนแพทย์และพยาบาลจากหน่วยงานต่าง ๆ อาทิ แพทยสภา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข และแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อพระราชทานขวัญและกำลังใจพระทัย รวมถึงพระราชทานพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ หน้ากากผ้าและเจลแอลกอฮอล์จากแบรนด์ SIRIVANNAVARI Bangkok และน้ำยาฆ่าเชื้อใ้แก่กลุ่มผู้แทนแพทย์เพื่อจะกระจายใ้แก่โรงพยาบาลทั่วประเทศที่ขาดแคลนเวชภัณฑ์ดังกล่าว โดยมี ศ.เกียรติคุณ พญ.สมศรี เผ่าสวัสดิ์ นายกแพทยสภา ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และ นพ.สุขุม กาญจนพิมาย ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เข้าเฝ้ารับเสด็จ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทาง https://www.si.mahidol.ac.th/th/hotnewsdetail.asp?hn_id=2540



พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและรมว.กลาโหม ในฐานะผู้อำนวยการศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) หรือ คบค. พร้อมด้วย นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรมว.สาธารณสุข นายพุทธิพงษ์ ปุณณกันต์ รมว.ดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม นายเถียนศิริราชเพื่อตรวจเยี่ยมการปฏิบัติงานของคณะแพทย์และบุคลากรในการดูแล รักษา และป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 โดยมี ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิช ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช พร้อมผู้บริหารคณะฯ ให้การต้อนรับ ณ ห้องประชุมพิณพาทย์พิทยาเกท ตึก 72 ปี ชั้น 1 พร้อมตรวจดูการใช้งาน เครื่องมือ AI (Artificial Intelligence) หรือปัญญาประดิษฐ์ เพื่อวิเคราะห์โรคเชื้อโควิด-19 ซึ่งกระทรวงดิจิทัลฯ และบริษัท หัวเว่ย เทคโนโลยีประเทศไทย (จำกัด) ได้มอบใ้กับโรงพยาบาลศิริราช เพื่อใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์การติดเชื้อไวรัสโควิด-19 เบื้องต้น โอกาสนี้ นายกรัฐมนตรีได้ Teleconference ไปยังหน่วยงาน/หอผู้ป่วยเพื่อสร้างขวัญใ้กำลังใจแก่บุคลากรทางการแพทย์และใ้กำลังใจแก่ผู้ป่วย

อนึ่ง เมื่อวันที่ 13 เม.ย. 63 กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม และบริษัท หัวเว่ย เทคโนโลยี ประเทศไทย (จำกัด) ส่งมอบโซลูชันผู้ช่วย AI พลาสมพลังเทคโนโลยีเครือข่าย 5G เพื่อใ้รายงานผลตรวจโควิด-19 ใ้กับโรงพยาบาลศิริราชใ้ได้อย่างอัตโนมัติ รวดเร็ว และแม่นยำ ผ่านเครือข่าย



ความเร็วสูง เสริมพลังแพทย์ไทยใ้การรับมือ



สถานการณ์ระบาดของโควิด-19 ได้อย่างมีศักยภาพด้วยเทคโนโลยีระดับโลก ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ทาง https://www.si.mahidol.ac.th/th/hotnewsdetail.asp?hn_id=2541 หรือสแกน QR Code



ธารน้ำใจเพื่อผู้ป่วย



คุณอนงค์ ทิปสุวรรณ มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “โรคจอตา โรคกระจกตา” ภาควิชาจักษุวิทยา รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ร่วมกับ ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด ศ.คลินิก เกียรติคุณ พญ.คุณไชวตี ดุลยจินดา ภาควิชาจักษุวิทยา และ รศ.พญ.สุดสบาย จุลกัทัพพะ หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



คุณจันทิมา – คุณกมลพัฒน์ – คุณฉัตรไชย ทิปสุวรรณ มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “กองทุนเพื่อพัฒนาภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ร่วมกับ ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล หัวหน้าภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด ศ.คลินิก เกียรติคุณ พญ.คุณไชวตี ดุลยจินดา ภาควิชาจักษุวิทยา และ รศ.พญ.สุดสบาย จุลกัทัพพะ หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



คุณภัทรา ศิลลาอ่อน มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “กองทุนวันมอคิด” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องรับรองผู้อุปการคุณ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



บริษัท แนนโอร จำกัด โดย คุณนิรันดร์ ต้นตึกฤ มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบทุน “การรักษาผู้ป่วยด้วยโอกาสถวายเป็นราชกุศลแด่รัชกาลที่ 9” รับมอบโดย รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



คุณทองโทร บุรพชัยศรี พร้อมครอบครัว มอบเครื่องตรวจวิเคราะห์การมองเห็นของจุดรับภาพ รุ่น MAIA จำนวน 1 เครื่อง มูลค่า 1,200,000 บาท เพื่อมอบให้ภาควิชาจักษุวิทยา โรงพยาบาลศิริราช รับมอบโดย รศ.นพ.นริศ กิจฉัตรรงค์ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมเพื่อสังคม ศ.พญ.ละอองศรี อัจชนิยะสกุล ภาควิชาจักษุวิทยา ณ ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 5 ห้อง 504 โรงพยาบาลศิริราช



คุณสุดา ชูเกียรติชัย มอบรถแอมบูแลนซ์ พร้อมอุปกรณ์ จำนวน 1 คัน เพื่อใช้โรงพยาบาลศิริราช รับมอบโดย ผศ.นพ.ธรรมา วงศ์วิริยางกูร รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช และ ศ.คลินิก นพ.ประดิษฐ์ ปัญจวิณิน ภาควิชาอายุรศาสตร์ ณ โรงแรมเมเปิล บางนา ถนนศรีนครินทร์





ศิริราช ผ่านการรับรองมาตรฐาน ระดับเพชร จาก กทม.



จากความมุ่งมั่นในการพัฒนาระบบสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ภายในโรงพยาบาลศิริราชอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ได้รับการรับรองมาตรฐานทั้งในระดับชาติและนานาชาติอย่างต่อเนื่อง ล่าสุด คณะฯ ได้รับการ ตรวจสอบประเมินเพื่อรับรองมาตรฐานฯ ประเมินด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อมในสถานพยาบาลในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลจากการตรวจสอบประเมินรับรองมาตรฐานโรงพยาบาลศิริราช ได้รับรางวัลระดับเพชร (Diamond) จากกรุงเทพมหานคร โดยจะมีการมอบโล่รางวัลจากผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ภายใน พ.ศ. 2563 นี้



และเมื่อวันที่ 27 กันยายน 2562 ผู้แทนจาก สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร ร่วมกับ สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้เข้าเยี่ยมชมสำรวจโรงพยาบาลศิริราชในส่วนงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ตามมาตรฐาน Bangkok GREEN & CLEAN Hospital Plus (BKKGC+) ประจำปี 2562 โดยมีทีมงานฝ่ายวิศวกรรมบริการและอาคารสถานที่ให้การต้อนรับ



โรงพยาบาลศิริราช ได้ผ่านหลักเกณฑ์ที่เป็นมาตรฐานตามมาตรฐาน Bangkok GREEN & CLEAN Hospital Plus (BKKGC+) ประจำปี 2562 ดังนี้

- หมวดที่ 1 CLEAN สร้างกระบวนการพัฒนา
- หมวดที่ 2 G ; GARBAGE การจัดการมูลฝอยทุกประเภท
- หมวดที่ 3 R ; RESTROOM การจัดการห้องส้วมสาธารณะ
- หมวดที่ 4 E ; ENERGY การจัดการด้านพลังงาน
- หมวดที่ 5 E ; ENVIRONMENT การจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล
- หมวดที่ 6 N ; NUTRITION การจัดการสุขภิบาลอาหารและการจัดการน้ำบริโภคในโรงพยาบาล
- หมวดที่ 7 Innovation การพัฒนานวัตกรรมและงานวิจัยด้าน GREEN
- หมวดที่ 8 Network การสร้างเครือข่ายการพัฒนา GREEN
- หมวดที่ 9 Carbon Footprint การคำนวณปริมาณการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก

การได้รับการรับรองมาตรฐานฯ ในครั้งนี้ นับเป็นความภาคภูมิใจของชาวศิริราช และแน่นอนว่าเราชาวศิริราชจะช่วยกันรักษาคุณภาพการพัฒนามาตรฐานการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดีของประชาชนที่มารับบริการ รวมถึงบุคลากรและนักศึกษาตลอดไปครับ



บทบาทของข้อตกลงการปฏิบัติงานระดับภาควิชา ในแผนยุทธศาสตร์คณะฯ



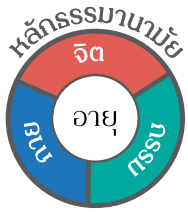
เมื่อจัดทำแผนยุทธศาสตร์คณะฯ เสร็จเรียบร้อยแล้ว คณะบดีและทีมผู้บริหารได้ร่วมกันถ่ายทอดแผนยุทธศาสตร์นี้ไปยังหัวหน้าภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า รวมทั้งตัวแทนจากภาควิชาบริหาร รวมทั้งชี้แจงถึงประเด็นที่ต้องการความร่วมมือในการขับเคลื่อนจากภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า ผ่านการจัดทำ “ข้อตกลงการปฏิบัติงานระดับภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า (Department Performance Agreement)” ซึ่งเป็นการทำข้อตกลงร่วมกันระหว่างภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่ากับคณะฯ ในการมีส่วนร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยตัวชี้วัดระดับภาควิชาและโครงการตามแผนปฏิบัติการตามพันธกิจระดับภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า

องค์ประกอบที่สำคัญของข้อตกลงการปฏิบัติงานระดับภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า ได้แก่ “ตัวชี้วัดระดับภาควิชา” ซึ่งจำนวนตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายแต่ละภาควิชาแตกต่างกันตามภารกิจของหน่วยงานนั้น ๆ ส่วนอีกองค์ประกอบได้แก่ “โครงการตามแผนปฏิบัติการตามพันธกิจระดับภาควิชา” ที่ภาควิชาเสนอเข้ามาและได้รับการอนุมัติจะได้รับการบรรจุไว้ในข้อตกลงการปฏิบัติงาน ทั้งนี้ ในการติดตามผลการดำเนินงานข้อตกลงการปฏิบัติงานระดับภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า นั้น หน่วยงานส่วนกลางที่รับผิดชอบกิจกรรมที่ขับเคลื่อนตัวชี้วัดแต่ละตัวจะเป็นผู้รวบรวมข้อมูลและรายงานผลไปยังผู้บริหารและหัวหน้าภาควิชาทุก 3 เดือน สำหรับการติดตามผลโครงการฯ นั้น แต่ละภาควิชาเป็นผู้รายงานผลการดำเนินงานกลับมายังฝายนโยบายและแผนเพื่อรวบรวมและจัดทำเป็นรายงานนำเสนอผู้บริหารและหัวหน้าภาควิชาทุก ๆ 6 เดือน



สำหรับปี 2563 นี้/จากการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ฉบับ พ.ศ. 2563-2567 คณะฯ ได้กำหนดแนวทางการดำเนินงานที่จะขับเคลื่อนแผนยุทธศาสตร์คณะฯ ผ่านการเข้าร่วมโครงการตามพันธกิจ ได้แก่ โครงการด้านการศึกษา การวิจัย การรักษาพยาบาล และการบริหารจัดการ อันเป็นส่วนสำคัญในการผลักดันการทำงานตามแผนยุทธศาสตร์ให้คืบหน้า และเชิญหัวหน้าภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า กรรมการภาควิชา และตัวแทนภาควิชาเข้าร่วมฟังแนวทางการจัดทำข้อตกลงการปฏิบัติงานฯ เพื่อซักถามและตอบข้อสงสัย รวมทั้งการจัดทำวิทัศน์เกี่ยวกับโครงการฯ เพื่อใช้ในการศึกษาและหารือการเข้าร่วมโครงการฯ ของคณาจารย์และบุคลากรภายในภาควิชา ทั้งนี้ คณะฯ ได้ลงนามความร่วมมือกับหัวหน้าภาควิชาและหน่วยงานเทียบเท่า เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2563 ซึ่งจากแนวทางการดำเนินงานผ่านความร่วมมือดังกล่าวนี้ จะส่งผลให้การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้





การดูแลสุขภาพช่วง COVID - 19 ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

หลัก ธรรมชาัย	การป้องกันตนเอง (Prevention)	การรับการรักษา (Supportive treatment)	การฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพ (Rehabilitation & Health Promotion)
------------------	--	---	---

กายานาัย

ดูแลร่างกายให้แข็งแรง โดยแนะนำให้เลือก **วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง**

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ท่าท่ากายบริหาร
ฤๅษีดัดตน

ก้าวตา - ก้าวเต้น
ก้าวม้า - ก้าวสูง

จิตตานาัย

การดูแลสุขภาพจิตให้สมบูรณ์
มีความสุข สงบ

จิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย 61 ท้าวะ

๑. คุณภาพ มีคุณธรรม เอื้อเฟื้อ เมตตา กรุณา และซื่อสัตย์

๒. สมรรถภาพ เพิ่มพลังมันคง มุ่งมั่น เพียรพยายาม มีสติและสมาธิ รับข่าวสาร อย่างมีสติ

๓. สุขภาพ มีความสุข ปิดอึดใจ ร่าเริงเบิกบานใจ ผ่องใส

มีความคิดเชิงบวก+ ไม่เครียด หรือวิตกกังวลเกินไป

ชีวิตานาัย

การรักษาร่วม
ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

เมื่อมีอาการไอ เจ็บคอ

ขณะมีไข้ ไม่ควร

ยาแก้ไอให้รากล
ยาประสะจันทน์แดง

ขนาด/ประคบ
อนโอน้ำ
ต้มแอลกอฮอล์

BSSR ทาอาการ
เจ็บคอ
ยาชงตรีผลา

ช่วงฟื้นฟู

รับประทานผัก/ผลไม้ มะระขี้นก มะขามป้อม

รสขม, เปรี้ยว

ดื่มน้ำมากๆ

พักผ่อน ให้เพียงพอ

ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ

ดูแลสุขภาพแวดล้อม และ
การดำเนินชีวิตอย่าง **ไม่ประมาท**

ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19

คลินิกอายุรเวท แพทย์แผนไทยประยุกต์
ชั้น ๗ อาคารปิยมหาราชการุณย์

ปรับรูปแบบการให้บริการเป็น **Telemedicine**

เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.
โดยท่านสามารถโทรปรึกษาอาการกับแพทย์แผนไทยประยุกต์
ได้ที่ ๐ ๒๔๑๙ ๑๗๐๐ ถึง ๑ **จนกว่าสถานการณ์จะมีการเปลี่ยนแปลง**

Designed by slidesgo/Freeipk

การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Siriraj Applied Thai Traditional Medicine

Thaimed.Siriraj

Thaimed.Siriraj

๒๕๖๓.๐๕



ออกกำลังกายให้ปอดแข็งแรง... สู่วิถีแบบง่าย ๆ ที่บ้าน



การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของเรา ส่วนใหญ่ จะให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อและอัตราการเต้นของหัวใจ แต่การฝึกปอดก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เรามีประสิทธิภาพและสามารถออกกำลังกายได้ดีขึ้น เพราะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยทำให้อัตราการรับออกซิเจนต่อการหายใจดีขึ้นนั่นเอง และการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio workout) อย่างการวิ่งเหยาะๆ จะช่วยทำให้ปอดแข็งแรงมากขึ้น ปัจจุบันการออกไปวิ่งข้างนอกอาจจะทำได้ยากกับสถานการณ์ที่มีการระบาดของโรคโควิด 19 แต่เรามีท่าง่าย ๆ ในการฝึกทั้งคาร์ดิโอและปอดที่สามารถทำได้เองที่บ้านระหว่างการดูทีวีหรือนั่งทำงานซึ่งยังเป็นการคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้อีกเช่นกัน

ท่าที่ 1

การเดินท่าเท่ายักษ์ โดยใช้เวลาในการเดิน 1 นาที

ท่าที่ 2

การเดินยกขาสูง โดยทำการออกกำลังกายด้วยการเดินยกขาสูงอยู่กับที่ ทำจนครบ 20 ครั้ง

ท่าที่ 3

การวิ่งเหยาะ ๆ หรือวิ่งช้า ๆ อยู่กับที่ ใช้เวลาในวิ่ง 1 นาที

ท่าที่ 4

นั่งแกว่งแขนยกแขนขึ้นลง นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย ยกแขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วค้างไว้ประมาณ 2 วินาที จากนั้นลดแขนทั้งสองลงพร้อมหายใจออก ทำประมาณ 15-20 ครั้ง

ท่าที่ 5

นั่งเอนตัวลงตามข้างลำตัว นั่งบนเก้าอี้กางขาเล็กน้อย มือซ้ายเหยียดแขนไปแตะซีโครงด้านข้างขวาไว้ มือขวายกขึ้นเหนือศีรษะ และเอียงตัวไปข้างซ้ายพร้อมกับหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง จากนั้นเปลี่ยนมือขวาเหยียดแขนไปแตะซีโครงด้านข้างซ้าย และเอียงตัวไปข้างขวาพร้อมกับหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง แล้วเอนตัวกลับเข้าท่าตรง ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ 5 รอบ

ท่าที่ 6

นั่งตัวตรงหมุนบิดลำตัวซ้าย-ขวา นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ กางขาเล็กน้อย เอามือซ้ายและมือขวาวางไว้เเวด้านซ้าย หมุนตัวไปทางซ้ายพร้อมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง จากนั้นหมุนลำตัวกลับเข้าสู่ท่าตรง จากนั้นเปลี่ยนเอามือขวาและมือซ้ายวางไว้เเวด้านขวา หมุนตัวไปทางขวาพร้อมหายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้เต็มที่ค้างไว้ 2 ครั้ง กลับเข้าสู่ท่าตรงพร้อมหายใจเข้า ทำซ้ำท่าเดิมให้ครบ 5 รอบ

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับ เมื่อพร้อมแล้วเรามาเริ่มออกกำลังกายกันเลยนะครับ



ทำให้เด็กรับรู้
เด็กคือคนสำคัญที่สุด
สำหรับพ่อแม่เสมอ



เลี้ยงเด็กอย่างสร้างสรรค์

ทำดี ชื่นชม ให้รางวัล
ทำไม่ดี ลงโทษอย่างเหมาะสม ไม่ข่มขู่



รับฟังเด็ก

เด็กมีความเครียดและความกังวล
แสดงออกเป็นคำพูดหรือพฤติกรรม
ไม่เหมาะสม ผู้ใหญ่ต้องรับฟังก่อน
แล้วค่อยแนะนำ



ผู้ใหญ่จัดการความเครียด

ผู้ใหญ่ต้องเปิดใจ ยอมรับ
เป็นแบบอย่างที่ดีของเด็ก



คำแนะนำ สำหรับผู้ปกครอง เพื่อการดูแล สุขภาพจิตเด็ก

ในสถานการณ์ โควิด-19

มองวิกฤตโควิดเป็นโอกาส
ครอบครัวได้ใช้เวลาทำร่วมกัน
ทำกิจกรรมที่สนุก ลดเวลาหน้าจอ



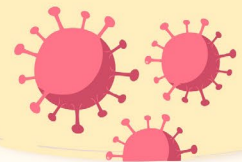
คิดกิจกรรมร่วมกัน

ทำตารางกิจกรรมเหมือนที่โรงเรียน
เพื่อฝึกทักษะและระเบียบวินัย



สอนเรื่องโควิด-19

เด็กเล็ก เน้นสอนให้สนุก มีจินตนาการ
เด็กโต เน้นความจริง ใช้เหตุผล
ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ติตรา ส่อเสียด
ผู้ป่วยโควิด-19



อยู่บ้าน รักษาระยะห่าง
ป้องกันการติดเชื้อ

อาจารย์นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอยู่สูง
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ดูแลสุขภาพผู้ป่วยเบาหวาน ในสถานการณ์ COVID-19



ผ.ศ.นพ.วีรชัย ศรีวิชิชากร
สาขาวิชาการบริหารผู้ป่วยนอก ภาควิชาอายุรศาสตร์
ผู้ช่วยเลขาธิการศูนย์เบาหวานศิริราช

ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ผู้ป่วยเบาหวานก็เป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ควรจะมีข้อมูลในการดูแลรักษาสุขภาพในช่วงวิกฤตดังกล่าว ไปติดตามพร้อมกันครับ

เบาหวาน เป็นหนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable disease, NCD) ที่มีความสำคัญในปัจจุบันจำนวนผู้เป็นเบาหวานในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น หากพวกเขายังไม่มีความตระหนักในการป้องกัน ดูแลสุขภาพ เพื่อการลดและชะลอการเกิดเบาหวาน เมื่อได้รับการวินิจฉัยเบาหวานแล้ว การดูแลเพื่อการป้องกันและการรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากเบาหวาน โดยเฉพาะโรคแทรกซ้อนทางหลอดเลือด อาทิ โรคไต จอประสาทตาเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด ย่อมนำมาซึ่งการสูญเสียทรัพยากรด้านสุขภาพ และทรัพยากรบุคคลอย่างมหาศาล

สัญญาณอันตราย

ร้อยละ 50 ของผู้เป็นเบาหวาน มักจะไม่มีอาการใดที่ชัดเจนและไม่ทราบว่าตนเองเป็นเบาหวานจนกว่าจะได้มาทำการตรวจโดยการเจาะตรวจระดับน้ำตาลในเลือด และถ้าไม่ได้รับการวินิจฉัยตั้งแต่แรก อาการในคนทั่วไปที่ทำให้เริ่มสงสัยว่าตนเองจะเป็นเบาหวานคือ เมื่อมีอาการปัสสาวะบ่อยมากขึ้น กระหายน้ำบ่อย น้ำหนักตัวลดลง มีแผลที่หายช้ากว่าปกติ และหลายครั้งก็พบว่านำมาด้วยอาการภาวะแทรกซ้อนหลอดเลือด



เบาหวานแบ่งเป็นกี่ชนิด

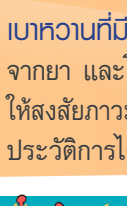
เบาหวานหากแบ่งตามการสาเหตุของการเกิดโรคจะแบ่งเป็นได้ 4 ชนิด ดังนี้

เบาหวาน ชนิดที่ 1... มีการทำลายของเบต้าเซลล์ในตับอ่อนจากปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ผลิตอินซูลินลดลงหรือไม่ผลิตเลย พบได้ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กเล็ก วัยเรียน วัยรุ่น จนถึงผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ป่วยส่วนมากผอม มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฉุกเฉินจากน้ำตาลสูงและเลือดเป็นกรด เมื่อได้รับอินซูลิน ทดแทน อาการดีขึ้นจนปกติ * ผู้ป่วยกลุ่มนี้ ต้องฉีดยาอินซูลินตลอดไป

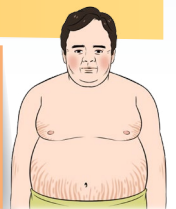
เบาหวาน ชนิดที่ 2... มีภาวะดื้อต่ออินซูลินทำให้ออกฤทธิ์ได้ลดลงและหรือมีความบกพร่องในการผลิตอินซูลินไม่เพียงพอ ส่วนมากพบในผู้มีอายุ 30 ปีขึ้นไป มักจะมีรูปร่างท้วมหรืออ้วน อาการอาจจะน้อยหรือค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป มักไม่ค่อยมีอาการเมื่อแรกวินิจฉัย สามารถรักษาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ ยาลดระดับน้ำตาล มีบางรายต้องใช้ยาฉีดอินซูลิน



เบาหวานขณะตั้งครรภ์... เกิดจากการที่มีภาวะดื้อต่ออินซูลินที่เพิ่มมากขึ้น มีปัจจัยจากรกและมารดาอาจผลิตอินซูลินได้ไม่เพียงพอ ซึ่งเริ่มผิดปกติในขณะตั้งครรภ์ ตรวจพบจากการทำการทดสอบความทนน้ำตาล ในหญิงตั้งครรภ์ ปัจจุบันพบมากขึ้นหลายรายเมื่อคลอดบุตรแล้วเป็นเบาหวานต่อเนื่อง ดังนั้นทุกรายหลังจากคลอดบุตรจึงจำเป็นต้องรับการตรวจระดับน้ำตาลหลังคลอด 4 - 6 สัปดาห์ เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน หรือเป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน



เบาหวานที่มีสาเหตุเฉพาะ... มีสาเหตุที่ชัดเจน เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม โรคเบาหวานจากโรคของตับอ่อน โรคเบาหวานจากยา และโรคทางฮอร์โมนผิดปกติ เป็นต้น พบได้ทุกช่วงอายุขึ้นกับสาเหตุ กลุ่มนี้มักมีประวัติ อาการ อาการแสดงปัจจัยเสี่ยงให้สงสัยภาวะเบาหวานแบบมีเหตุเฉพาะ เช่น มีประวัติคนในครอบครัววินิจฉัยเบาหวานอายุน้อยกว่า 30 ปี อาการฮอร์โมนผิดปกติ ประวัติการได้รับยา และผ่าตัดตับอ่อน เป็นต้น



ในสถานการณ์ COVID-19 ผู้เป็นเบาหวานควรมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

มีข้อมูลพบว่าเบาหวาน ทำให้การทำงานของภูมิคุ้มกันร่างกายเกิดความอ่อนแอของผิดปกติ โดยเฉพาะในกรณีที่ยังไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี อายุมาก มีโรคร่วมหลายโรค หรือไม่รู้ว่าตัวเองเป็นเบาหวานมาก่อน ผู้เป็นเบาหวานจะเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่าง ๆ มากขึ้น ดังนั้นอย่างแรกที่เราควรทำคงเหมือนบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้เป็นเบาหวาน แต่ที่ควรเคร่งครัดมากกว่า คือ การป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคนี้ ดูแลตนเองเรื่องเบาหวานอย่างใกล้ชิด และรีบพบแพทย์ถ้ามีความเสี่ยงหรือมีอาการของโรค ได้แก่

ปฏิบัติตัวลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ

ควรล้างมือบ่อย ๆ ไม่ว่าจะด้วยแอลกอฮอล์เจล หรือน้ำเปล่ากับสบู่ การใส่หน้ากากอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้ามีอาการไอ จาม หรือจำเป็นต้องไปในที่แออัด ชุมชน หรือออกนอกบ้าน หลีกเลี่ยงการออกไปภายนอกโดยไม่จำเป็น และต้องหลีกเลี่ยงการจับต้องสิ่งของภายนอก หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าตนเอง ไม่ใช้สิ่งของบางอย่างร่วมกันกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ

ผ้าเช็ดตัว ภาชนะรับประทานอาหาร เนื่องจากจะเป็นการแพร่กระจายรับเชื้อ สามารถส่งต่อไปได้ หากตัวผู้ป่วยเบาหวานกังวลว่าจะมีการติดเชื้อ ควรวัดไข้เช้าและเย็น ถ้ามากกว่า 37.5 องศาเซลเซียส ติดต่อกัน มีอาการผิดปกติ เช่น ไอ หายใจลำบาก หรือมีความเสี่ยงที่ไปรับเชื้อให้รีบปรึกษาแพทย์

การปฏิบัติตัวที่จำเป็นในผู้เป็นเบาหวาน

1. **ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ดี** ด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายในบ้านให้เหมาะสม ควรตรวจระดับน้ำตาลด้วยตนเองที่บ้านบ่อยขึ้น โดยเฉพาะในเบาหวานชนิดที่1 และ เบาหวานที่ฉีดยาอินซูลิน เพื่อจะได้รักษาให้ระดับน้ำตาลให้ได้ตามเกณฑ์ที่ตั้งเป้าหมายไว้
2. **รับประทานยาหรือฉีดอินซูลินอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ตามแพทย์แนะนำ ไม่ขาดยา** จึงควรมีการประเมินและนับปริมาณยาว่าเพียงพอหรือไม่ และจัดทำให้เพียงพอตลอดเวลา
3. **รับประทานอาหารให้เพียงพอ เหมาะสม** เพื่อคุมระดับน้ำตาล จำเป็นต้องดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ รวมถึงต้องมีการเก็บสำรองอาหารที่สามารถนำมาแก้ไขภาวะแทรกซ้อนเฉียบพลัน เช่น ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำฉุกเฉินไว้ที่บ้านด้วย
4. **ควรจะควบคุมน้ำหนักให้ดี ชั่งน้ำหนักสม่ำเสมอ** ถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้นก็อาจหมายถึงการควบคุมตนเองได้น้อยลง รับประทานอาหารมาก แต่กิจกรรมทางกายน้อย หรือการมีภาวะน้ำหนักลดก็อาจหมายถึงภาวะน้ำตาลสูงเกิน อาจปรึกษาแพทย์ถ้าทำได้ เพื่อป้องกันภาวะเจ็บป่วยฉุกเฉิน
5. **เมื่อต้องเก็บตัวอยู่บ้านคนเดียว ควรมีเบอร์โทรศัพท์เพื่อแจ้งญาติและครอบครัว หรือเพื่อนบ้านที่ไว้ใจ** เพื่อช่วยเหลือกันในกรณีที่มีภาวะฉุกเฉิน หรือโทรฉุกเฉิน 1669

ผู้ป่วยเบาหวานควรมาพบแพทย์อย่างน้อยก็เดือนครั้ง ในสถานการณ์ COVID-19

การสำรองยานั้น ไม่มีข้อแนะนำที่แน่ชัด สำคัญ คือ ต้องมียาให้เพียงพอจนถึงวันที่นัดครั้งถัดไป ไม่เสี่ยงต่อการขาดยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 ในภาวะระบอบปัจจุบัน เพื่อลดการได้รับเชื้อใหม่ โดยปกติ แพทย์ที่ทำการดูแลจะเป็นผู้พิจารณา ถ้าผู้ป่วยสามารถควบคุมน้ำตาลได้ดี อาจจะมีการนัดหมายที่นานกว่าปกติ เช่น 4-6 เดือน และใช้ระบบการติดตามรูปแบบอื่น ๆ เช่นการสื่อสารทางไกลกับแพทย์และทีมงานการรักษ แต่หากผู้ป่วยยังไม่สามารถควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย ซึ่งจำเป็นต้องมีการปรับยา ให้การรักษาเพิ่มเติม ก็จำเป็นต้องมีการนัดหมายที่เร็วกว่าเดิม เพื่อแนะนำต่าง ๆ ผ่านระบบการสื่อสารทางไกล หรือ ระบบโทรศัพท์ โลก หรือมาตรวจที่โรงพยาบาล ตามที่แพทย์เห็นสมควร



อาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยง

ควรรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ คาร์โบไฮเดรตจากข้าวแบ่งในปริมาณที่เหมาะสม เน้นผักทุกชนิด โดยเฉพาะผักใบ สามารถรับประทานผลไม้ได้แต่ปริมาณ 1 ส่วนต่อมื้อ ปริมาณในการรับประทานให้เหมาะสมขึ้นกับชนิดของผลไม้ ถ้าผลไม้ที่มีน้ำตาลสูง เช่น ทูเรียน ลำไย ควรจะรับประทานให้น้อยตามส่วนหรือหลีกเลี่ยง เพราะผลไม้ที่มีดัชนีน้ำตาลสูง หรือมีปริมาณน้ำตาลสูงสามารถส่งผลให้ระดับน้ำตาลหลังการรับประทานขึ้นไปสูงได้มากและรวดเร็ว นอกจากนี้ควรจำกัดอาหารบางชนิดในผู้เป็น

เบาหวาน ได้แก่ อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง หรือปริมาณน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมหวาน เป็นต้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ยาเบาหวาน และคำแนะนำด้านอาหารที่ได้รับจากนักโภชนาการ และ แพทย์ผู้รักษา ให้สมดุลกันในแต่ละมื้อแต่ละวัน

อาหารสำรองที่สามารถแก้ไขระดับน้ำตาลต่ำในเลือด

อาหารที่แนะนำให้นำมาใช้แก้ไขภาวะน้ำตาลต่ำฉุกเฉิน คือ อาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว ได้แก่ น้ำหวาน น้ำผึ้ง น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ลูกอม ซึ่งจะใช้เท่าที่จำเป็นเบื้องต้น ถ้ามีอาการของภาวะน้ำตาลต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจาะเลือดปลายนิ้ว ได้้น้อยกว่า 70 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร อย่างไรก็ตามหากคนไข้เบาหวานมีอาการของน้ำตาลต่ำ และ แก้ไขขั้นต้นเองไม่ดีขึ้นหรือ ที่รุนแรงเช่นหมดสติ ไม่แนะนำให้ป้อนอาหารใด ๆ เข้าทางปากของผู้ป่วยแต่ควรขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาลใกล้ ๆ โดยด่วน



ดื่มน้ำให้เพียงพอ

การดื่มน้ำน้อยทำให้ความเข้มข้นของสารต่าง ๆ ในร่างกายเสมือนว่ามากขึ้น ทำให้การทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ผิดสมดุลไป ในผู้เป็นเบาหวานโดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อน หรือ เมื่อหลังออกกำลังกาย ร่างกายจะเสียเหงื่อออกไป โดยเฉพาะผู้ที่มีระดับน้ำตาลสูง จะให้ปัสสาวะบ่อย ยิ่งส่งเสริมให้ร่างกายสูญเสียน้ำมากขึ้น ดังนั้นผู้เป็นเบาหวานจึงควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเพียงพอ

อันตราย ! ทากระดับน้ำตาลในเลือดสูงหรือต่ำกว่า 80-180 มก./ดล.

หากระดับน้ำตาลต่ำกว่า 80 มก./ดล. ผู้ป่วยกำลังจะเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำตาลต่ำ ซึ่งอาจจะเริ่มมีอาการใจสั่น เหงื่อแตก มือสั่น รู้สึกหิว และอาจมาจางหมดสติและหากไม่ได้รับการแก้ไขอาจเสียชีวิตได้



การปฐมพยาบาลเบื้องต้นคือหากมีอาการดังกล่าวควรรับประทานน้ำตาล 15-30 กรัม ในกรณีที่ผู้ป่วยยังมีสติและทำตามสั่งได้ แนะนำให้เลือกรับประทาน 1 อย่าง เช่น ดื่มน้ำผลไม้ 180 ซีซี อมลูกอม 3 เม็ด น้ำผึ้งหรือน้ำหวานเข้มข้น 1 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น แต่หากคนไข้หมดสติหรือทำตามสั่งในการกลืนอาหารไม่ได้จะต้องรีบขอความช่วยเหลือหรือพามาสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด

หากระดับน้ำตาลสูงกว่า 180 มก./ดล. ให้สำรวจร่างกายว่ามีความผิดปกติ หรือเจ็บป่วยไม่สบายหรือไม่ สำรวจพฤติกรรมในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งแม้จะไม่มีอาการใด ๆ แต่ระดับน้ำตาลระดับนี้จะกวดการทำงานของภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยจะเสี่ยงการติดเชื้อมากขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนน้ำตาลสูงฉับพลันได้ถ้าไม่แก้ไข

ดังนั้นผู้เป็นควรปรับการรับประทานเพิ่มกิจกรรมทางกาย รับประทานยาและฉีดยาอย่างสม่ำเสมอ มีการติดตามค่าน้ำตาลในเลือดเป็นระยะ ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ ท่านสามารถติดต่อปรึกษาศูนย์เบาหวานศิริราช ในเวลาราชการ หรือผ่านช่องทางระบบสื่อสาร และนัดหมายปรึกษาทีมแพทย์เจ้าของไข้ หรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน ในการปรับยาและการรักษาเบื้องต้น

สำหรับผู้เป็นเบาหวาน sw.ศิริราช เรามี “ศูนย์เบาหวานศิริราช” คอยดูแลท่านด้วยบริการครบวงจร



และแม้ว่าในช่วงนี้ (ไปจนถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดจะดีขึ้น) ศูนย์เบาหวานศิริราช จะปรับการให้บริการ เป็นการบริการติดตาม DSMES ผู้เป็นเบาหวานรายเคาะทางโทรศัพท์และเทคโนโลยีสื่อสารทางไกล (TELEMEDICINE) และท่านยังสามารถติดต่อสอบถาม ปรึกษาเกี่ยวกับเบาหวานได้ที่ โทร. 0 2419 9568 ต่อ 101-102 เวลา 09.00 – 14.00 น. ในวันราชการ และกรณีที่มีบัตรหมาย “ศูนย์เบาหวานศิริราช” จะโทรแจ้งเลื่อนนัดหมายทางโทรศัพท์ล่วงหน้า ก่อนถึงวันนัดหมาย หรือท่านสามารถโทรศัพท์มาสอบถามนัดหมายเลขข้างต้นครับ

ศิริราช

กับความพร้อมต่อสู้ COVID-19



รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช



ยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่คุกคามผู้คนเกือบทั่วโลกสำหรับเชื้อไวรัส COVID-19 สำหรับประเทศไทย สถานการณ์การแพร่ระบาดยังคงเป็นเรื่องที่ต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของโรงพยาบาลศิริราช เรามีกาเตรียมพร้อมพร้อมกับสถานการณ์นี้อย่างไร ติดตามได้จากบทสัมภาษณ์ รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ค่ะ

มาตรการคัดกรองและเมื่อพบผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง

นับจากช่วงแรก ๆ ที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 เกิดขึ้นในประเทศไทย (ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562) รพ.ศิริราช ได้เตรียมพร้อมรับสถานการณ์การแพร่ระบาดดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งการออกประกาศแจ้งแก่ผู้มารับบริการตรวจรักษา ให้ตระหนักถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการผิดปกติ เช่น มีไข้ ไอ เจ็บคอ และเหนื่อยหอบ ร่วมกับมีประวัติเดินทางมาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง รวมถึงมีอาชีพที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนมากหน้าหลายตา

ต่อมาเมื่อสถานการณ์การแพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้น โรงพยาบาลศิริราชจึงมีมาตรการตรวจคัดกรองโดยการวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าภายในอาคารที่มีการตรวจรักษา หอผู้ป่วย และอาคารสำนักงานทุกแห่ง โดยมีพยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ปฏิบัติหน้าที่อย่างเข้มแข็งตลอดทั้งวัน



กระบวนการคัดกรอง

ก่อนอื่น เริ่มตั้งแต่เมื่อมาถึงโรงพยาบาลศิริราช รับการคัดกรองโรคที่จุดคัดกรองทุกครั้ง โดยเข้ารับการวัดอุณหภูมิร่างกาย พร้อมติดสติ๊กเกอร์แสดงว่าอุณหภูมิร่างกายปกติ จากนั้นจะต้องกรอกเอกสารรับรองประวัติของตนเองที่ไม่เป็นกลุ่มเสี่ยง พร้อมเซ็นรับรอง กรณีมีผู้ติดตามขอให้ไม่มีเพียง 1 ท่านเท่านั้น เพื่อควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค ณ ขณะนี้

ต้องเรียนทุกท่านนะครับว่าหากท่านไม่แจ้งข้อมูล หรือให้ข้อมูลเท็จ เท่ากับว่ากำลังทำผิดกฎหมาย ซึ่งประกอบไปด้วย

- ปิดบังข้อมูลการอาศัยหรือเดินทางไปประเทศเสี่ยง หรือการแวะเปลี่ยนเครื่อง (Transit) และอยู่ในเมืองนั้นนานเกิน 2 ชั่วโมง
- ปิดบังข้อมูลว่ามีสมาชิกในครอบครัวเดินทางกลับมาจากประเทศเสี่ยง
- ไม่เข้ารับการรักษา
- ไม่ยอมแยกกัก กักกัน และควบคุมสังเกตอาการ (ซึ่งจะมีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท ตาม พ.ร.บ. โรคติดต่อ

พ.ศ. 2558 มาตรา 34 (1) อำนาจนำผู้ที่เป็น/มีเหตุสงสัยว่า เป็นโรคติดต่อโคโรนาไวรัสสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) / ผู้สัมผัส มารับการตรวจ การชันสูตร แยกกัก กักกัน คุมไว้สังเกต)

เมื่อตรวจคัดกรองแล้วพบว่ามิใช่ / มีข้อสงสัยว่าจะติดเชื้อ

ก่อนอื่นต้องเรียนให้ทุกท่านทราบว่า กรณีที่ท่านมาตรวจตามนัดหมาย หรือมารับการรักษาโดยที่ไม่ได้มีนัดหมาย ทุกท่านจะต้องผ่านจุดคัดกรองก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้น หากพบว่าท่านมีอาการไข้หรืออาการคล้ายเป็นหวัด ท่านจะต้องไปยัง “คลินิกไข้หวัด” Acute Respiratory Infection Clinic (ARI Clinic) ตั้งอยู่ที่ อาคารนวมินทรพิตกร ๘๔ พรรษา ชั้น 3 เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางแบบ One Stop Service ตั้งแต่การคัดกรอง การวินิจฉัยตรวจรักษา จนทราบผลวินิจฉัยว่าเข้าข่ายผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 หรือไม่ รวมถึงการจัดเตรียมห้องน้ำ ห้องจ่ายยา ห้องพักคอย เพื่อไม่ปะปนผู้ป่วยอื่น ๆ ที่มารับบริการ เป็นการลดการแพร่ระบาดของโรคได้ระดับหนึ่ง

กรณีที่ตรวจไม่พบความเสี่ยงว่ามีการติดเชื้อ ท่านก็จะได้รับการติดสติ๊กเกอร์แสดงว่าผ่านการคัดกรอง จากนั้นจึงจะไปยังหน่วยตรวจที่ท่านมีนัดหมายได้ แต่ในกรณีที่ตรวจพบว่าอาจจะมีการติดเชื้อไวรัส COVID-19 แล้ว ผู้ป่วยจะถูกส่งไปยัง “คลินิกโรคอุบัติใหม่” Emerging Infectious Diseases (EID Clinic) ตั้งอยู่ที่ อาคารนวมินทรพิตกร ๘๔ พรรษา ชั้น 1 ซึ่งมีทีมแพทย์ พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางคอยให้บริการ

กรณีที่มิโรคประจำตัว/มีอาการกำเริบไม่ว่าจะจากสาเหตุใด ในระหว่างตรวจคัดกรองตามกระบวนการดังกล่าว ท่านจะได้รับการดูแลรักษาทันทีที่จากศิริราช และหากจำเป็นต้อง Admit ทางโรงพยาบาลศิริราชก็จะรับตัวเข้าไว้ในการดูแลรักษาและจะดูแลอย่างเต็มที่ จึงไม่ต้องกังวลไปนะครับว่ากระบวนการคัดกรองจะนำความเสี่ยงในการเข้าพบแพทย์ล่าช้าจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของท่าน



มีการจัดสรรหอผู้ป่วยอย่างไร

โรงพยาบาลศิริราชได้กำหนดสถานที่สำหรับผู้ป่วยติดเชื้อไวรัส COVID-19 ไว้อย่างเป็นสัดส่วนรัดกุม และมีมาตรการควบคุมขั้นสูงสุด มีห้องแยกโรคที่มีความดันลบ หมายถึงเชื้อจากคนไข้จะไม่สามารถออกมาสู่ภายนอกได้ รวมถึงมีการจัดตั้งหอผู้ป่วยเฉพาะโรค (Cohort Ward) ที่รับเฉพาะผู้ติดเชื้อโควิดเท่านั้น ผู้ป่วยหากมีอาการหนักจำเป็นต้องได้รับการดูแลระบบทางเดินหายใจระบบอื่น ๆ ที่สำคัญ ทีมแพทย์พยาบาล และบุคลากรทางการแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญจะมีคอยดูแลตลอดเวลา

และเมื่อผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาจนปลอดภัยแล้ว จะถูกส่งต่อไปยัง “ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก” คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งได้จัดสถานที่ไว้สำหรับผู้ป่วยกลุ่มนี้เพื่อพักฟื้นให้สุขภาพแข็งแรงพร้อมที่จะกลับบ้านต่อไป ผู้ป่วยจะต้องอยู่ภายใต้การดูแลของโรงพยาบาลอย่างน้อย 14 วันก่อนจะถูกส่งตัวกลับบ้าน ในส่วนของค่าใช้จ่ายผู้ป่วยไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น

ความพร้อมของโรงพยาบาลศิริราช

สำหรับบุคลากรทางการแพทย์เราได้มีการจัดสรรอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้ออย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัย N95 ชุด

ป้องกันการติดเชื้อ PPE แต่ในระยะยาวก็เป็นที่น่ากังวลว่าอาจเกิดการขาดแคลน ซึ่งอาจจะจำเป็นต้องนำไปทำความสะอาด ฆ่าเชื้อโรคเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ แต่โรงพยาบาลศิริราชก็พยายามจัดหาเข้ามาเพิ่มอยู่ตลอดเวลา ในส่วนของเครื่องช่วยหายใจเครื่องปั๊มหัวใจในปัจจุบันโรงพยาบาลสามารถบริหารจัดการได้อย่างเพียงพอ



ในส่วนของบุคลากรทางการแพทย์ เราทุกคนทุ่มเทเต็มที่เพื่อผู้ป่วย แม้ว่าชั่วโมงการทำงานในแต่ละวันจะยาวนานขึ้น หรือบางครั้งต้องเผชิญกับความเครียด แต่ทุกคนก็ไม่ย่อท้อ เพราะเราอยากให้ผู้ป่วยได้หายวันหายคืน กลับไปอยู่กับครอบครัวโดยเร็วที่สุด



หลังจากดูแลผู้ป่วยบุคลากรทางการแพทย์ ทั้งอาจารย์ แพทย์ พยาบาล และบุคลากรศิริราช หลาย ๆ ท่าน ต่างร่วมใจประดิษฐ์อุปกรณ์ป้องกันเชื้อฯ อย่างมีรู้เห็นกันน้อย



ฝากถึงชาวศิริราช

สิ่งที่อยากฝากถึงบุคลากรของศิริราช คือ สถานการณ์ปัจจุบันเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราต้องการความร่วมมือ ความเสียสละของบุคลากรทางการแพทย์และชาวศิริราชทุกคน และซึ่งนั่นเป็นวัตถุประสงค์ของกรที่มีโรงพยาบาลศิริราชขึ้นมาเพื่อดูแลประชาชน เมื่อเราร่วมมือร่วมใจกันแล้ว เราจะฝ่าฟันมันไปได้ ทุกคนมีบทบาทที่มีความสำคัญที่สำคัญ ขอให้มสตีในการปฏิบัติงาน ใครช่วยอะไรได้ก็ช่วย ขอให้ช่วยกันนำความรู้ความสามารถที่เราเรามีมาใช้ อย่าตื่นตระหนก ต้องยอมรับว่าสถานการณ์เช่นนี้จะต้องมีการปรับเปลี่ยนการทำงาน การปรับเปลี่ยนที่ว่าอาจมีการปรับเปลี่ยนแทบจะทุก ๆ วัน เพราะเมื่อมีองค์ความรู้หรือข้อจำกัดใหม่ ๆ เราต้องปรับเปลี่ยนวิธีทำงานให้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้นในสถานการณ์ที่เผชิญกับโรคที่มีความเสี่ยงสูงนี้ จะเป็นตัวพิสูจน์ถึงความมีประสิทธิภาพของชาวศิริราช ผมเชื่อว่าชาวศิริราชเรามีจิตใจที่ทำงานเพื่อสังคมและส่วนรวมอยู่แล้ว ขอให้พิจารณาทุกเรื่องโดยที่เราเอาแนวทางและความตั้งใจมาเป็นตัวตั้ง เพื่อให้สำเร็จคิดบวกคิดดีและช่วยกันหาทางที่จะช่วยกันทำงาน

ขอเชิญชวนให้ชาวศิริราชเข้ามาใช้ประโยชน์จากระบบการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารรายงานสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง รวมถึงอัปเดตข้อมูลที่ขึ้นประโยชน์ทางการแพทย์ผ่านระบบ SiVWORK ภายใต้ชื่อกลุ่ม “COVID-19 แนวทางปฏิบัติและข้อมูลความรู้”

สิ่งที่ต้องการได้รับการสนับสนุนเพิ่มเติม

ที่ผ่านมา นับจากเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 โรงพยาบาลศิริราชก็ได้รับน้ำใจจากองค์กรภาครัฐ เอกชน ประชาชนในหลาย ๆ ภาคส่วนมาโดยตลอด ต้องขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

ในส่วนของผู้ที่มีความประสงค์จะบริจาคอุปกรณ์การแพทย์ ไม่ว่าจะเป็น หน้ากากอนามัย N95, face shield, ชุด PPE ป้องกัน การติดเชื้อ, เวชภัณฑ์ ฯลฯ ขอขอบพระคุณให้ติดต่อดังนี้

- งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ โทร. 0 2419 7646 - 47
- สำนักงานผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช โทร. 0 2419 9222, 0 2419 9333, 0 2414 1231 หรือ 0 2414 1861 ในวันและเวลาราชการ (ติดต่อ คุณสุพิชญา เรืองภิรมย์) หรือติดต่อผ่านทาง e-mail : supichaya.rua@gmail.com ในวันและเวลาราชการ

เพื่อสอบถามข้อมูลหรือแจ้งความประสงค์ก่อนนะครับ เพราะทาง ศิริราชต้องการให้ของทุกชิ้นที่ท่านจะนำมาบริจาคสามารถนำไปใช้งานได้ อย่างตรงตามความประสงค์และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด



ฝากถึงประชาชน

สิ่งสำคัญ คือ ขอความร่วมมือให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมาเมื่อมารับบริการทางการแพทย์ ไม่ว่าจะ เป็นสถานพยาบาลแห่งใด เพื่อลดความเสี่ยงที่บุคลากรทางการแพทย์จะได้รับเชื้อไวรัส COVID-19 และลดการแพร่ระบาดภายในสถานพยาบาล ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำและกฎระเบียบในการเข้ารับบริการทางการแพทย์อย่างเคร่งครัดอย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ใดๆ คงไม่เป็นอะไร เพื่อลดความเสี่ยงต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ ขอเชิญชวนให้ทุกท่านติดตามข้อมูลข่าวสาร เกร็ดความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในทางดูแล ป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 ที่ทางคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ได้จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ดังนี้

- Facebook: sirirajpr
- Twitter: @sirirajconnect
- App Store / Google Play: Siriraj Connect
- Website: www.si.mahidol.ac.th/siriraj_online
- Website: www.si.mahidol.ac.th/th/news_covid19.asp



TELEMEDICINE พบแพทย์ง่ายเพียงปลายนิ้ว



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้พัฒนา Application “Siriraj Connect” ที่จะมาช่วยใ้การเข้าถึงบริการตรวจรักษา สะดวกสบายยิ่งขึ้น และในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เช่นนี้ Application “Siriraj Connect” ได้เพิ่มบริการ TELEMEDICINE บริการพบแพทย์ออนไลน์ ขึ้นมา โดยนำร่องให้บริการแก่ผู้ป่วยที่มีนัดไว้อยู่ก่อนแล้ว



- ใช้ลงทะเบียนพบแพทย์ออนไลน์
- ส่งเอกสารรับรองสิทธิ์ ปรับปรุงที่อยู่ จัดส่งยาไปรษณีย์ ติดตามคิวตรวจ
- ชำระเงินค่าบริการ
- ใช้ส่งรูปผู้ป่วยพร้อมบัตรประชาชน
- วิดีโอคอลพูดคุยกับแพทย์แบบเห็นหน้า

ศิริราชพบแพทย์ออนไลน์
ผู้ติดตาม 164 คน
ติดตาม

อัปเดต

- EP3 ขั้นตอนการเข้าพบแพทย์ และการรับคำแนะนำเรื่องยา กับเภสัชกร 5 วันที่ผ่านมา · การดู 533 ครั้ง
- EP2 ขั้นตอนการส่งเอกสารรับรองสิทธิ์ 5 วันที่ผ่านมา · การดู 309 ครั้ง
- EP.4 ขั้นตอนการชำระเงิน สำหรับบริการพบแพทย์ออนไลน์

ท่านสามารถศึกษารายละเอียดการดาวน์โหลดและการใช้งาน Siriraj connect ได้ทาง [YouTube](#) ศิริราชพบแพทย์ออนไลน์ หรือสแกน QR Code  และติดตามคำถามที่พบบ่อยจากการใช้งาน TELEMEDICINE ได้ทาง https://docs.google.com/document/u/0/d/1-3etUwHfa3BbV-e72szpUtinm5paUsXXxO_Ng6-YsUY/mobilebasic หรือสแกน QR CODE 

สอบถาม โทร. 0 2414 2000 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง (โดยได้รับการสนับสนุนจาก DTAC และ Inet call center)

คืนโลกสดใส ให้ผู้ป่วยโรคต้อกระจก

โครงการจิตอาสาเพื่อสังคม (CSR)

เรื่อง : มีนุสส ไช้เงิน งานกิจกรรมเพื่อสังคม

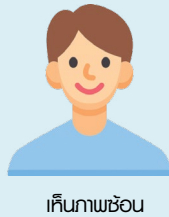
ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ผ่าตัดต้อกระจกใส่เลนส์แก้วตาเทียม ภาควิชาจักษุวิทยา

รู้หรือไม่

“ผู้ป่วยจำนวนมากอยู่ในพื้นที่ห่างไกล ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเดินทาง จึงขาดโอกาสเข้ารับการผ่าตัดต้อกระจก รวมถึงในบางพื้นที่ซึ่งมีจักษุแพทย์ไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ป่วย ส่งผลให้ผู้ป่วยต้องรอคอยการผ่าตัดเป็นเวลานาน จนอาจทำให้สูญเสียการมองเห็นอย่างถาวร”



สัญญาณเสี่ยงต้อกระจก



สถานการณ์โรคตาในประเทศไทย พบว่า “โรคต้อกระจก” เป็นภาวะที่พบมากที่สุดขณะนี้ โดยผู้ป่วยโรคต้อกระจก ต้อหิน ภาวะตาบอดในเด็ก เบาหวานขึ้นจอตา และกระจกตาขุ่น ในจำนวน 100 คน จะมีผู้ป่วยที่สูญเสียการมองเห็นถาวร 0.59 คน และมีสายตาเรื้อรัง ถึง 1.57 คน โดยส่วนใหญ่อยู่ในภาวะที่สามารถป้องกันหรือรักษาให้หายได้ แต่ในผู้ป่วยที่อาศัยอยู่ห่างไกลจากสถานพยาบาลที่มีความพร้อม ปัจจัยรายได้ไม่เอื้อต่อการเดินทาง กลับกลายเป็นการจำกัดโอกาสที่พึงจะได้รับการผ่าตัดรักษา ดังนั้น การมอบโอกาสคืนโลกสดใสให้กับผู้ป่วยของหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ จึงนับเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้พวกเขาได้เข้าถึงการรักษาได้อย่างรวดเร็วและมีคุณภาพที่ดี

ดังเช่น ภาควิชาจักษุวิทยา ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย จึงได้จัดโครงการจิตอาสาเพื่อสังคม (CSR) ออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ผ่าตัดต้อกระจกใส่เลนส์แก้วตาเทียม เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยโรคต้อกระจกในพื้นที่ที่มีระยะเวลาการรอคอยผ่าตัดนาน อันเกิดจากในพื้นที่มีจักษุแพทย์ไม่เพียงพอ โดยมุ่งหวังที่จะลดอัตราการสูญเสียการมองเห็นถาวรในผู้ป่วยโรคต้อกระจกอย่างต่อเนื่องประจำปี ปีละ 2-3 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้กว่า 170 ราย โดยในปี 2563 ได้กำหนดจัดโครงการฯ ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร โรงพยาบาลศรีสังวรสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย และโรงพยาบาลหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์



นอกจากนี้ ภาควิชาจักษุวิทยา ได้มุ่งมั่นที่จะสร้างความตระหนักต่อสังคมให้กับบุคลากรทางการแพทย์และสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานด้านจักษุวิทยา ให้ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม และมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมเวชศาสตร์ชุมชนด้านจักษุสาธารณสุข นับว่าเป็นโครงการที่ตอบสนองนโยบายยุทธศาสตร์ของคณะ ด้านองค์กรที่มีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และรับผิดชอบต่อสังคม ได้อย่างมีเป้าหมายและเกิดประโยชน์อย่างชัดเจน

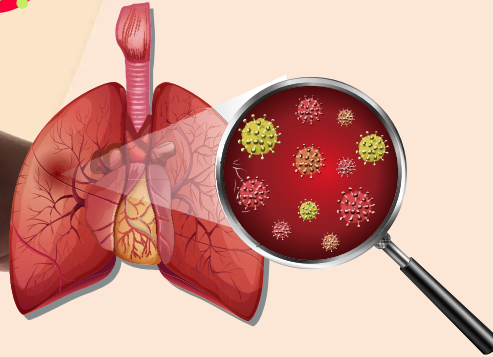


การดูแลสุขภาพปอดในสถานการณ์การระบาดของเชื้อ

COVID-19



รศ.นพ. นิธิพัฒน์ เจียรกุล
ภาควิชาอายุรศาสตร์



โรคปอด ยังเป็นโรคที่พบได้บ่อยในประเทศไทย และยังเป็นหนึ่งในห้าอันดับต้นของโรคสำคัญที่ทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรสุขภาพ ที่สำคัญคือ ทำให้ประชากรไทยเสียชีวิตก่อนวัยอันควรแต่ละปีนับหมื่นคน สามารถจำแนกโรคปอดในผู้ใหญ่ที่สำคัญในบ้านเรา ดังนี้

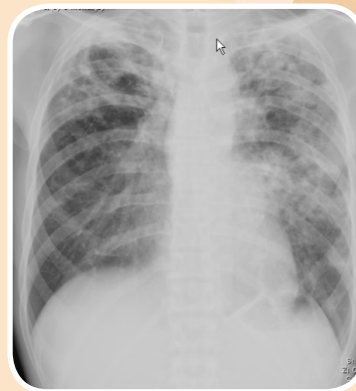
1. **โรคปอดติดเชื้อ** ที่สำคัญ คือ “ปอดอักเสบ” และ “วัณโรค” ส่วนที่กำลังจับตากันอยู่มาขณะนี้ คือ “โรคปอดอักเสบจากเชื้อ COVID-19”
2. **โรคปอดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ** ที่สำคัญ คือ “โรคถุงลมโป่งพอง” “มะเร็งปอด” และ “โรคหืด”

สาเหตุของการเกิดโรคปอด

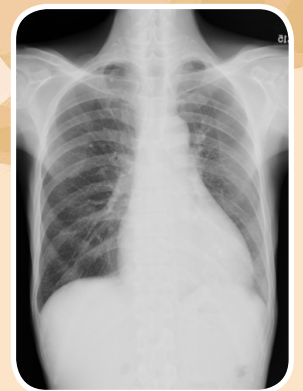
องค์ประกอบในการเกิดโรคปอดก็เช่นเดียวกับโรคในระบบอื่น โดย**ส่วนหนึ่งเป็นผลจากลักษณะทางพันธุกรรม** เช่น ความผิดปกติในยีนส์บางตำแหน่งทำให้เสี่ยงต่อการเป็นวัณโรคปอด หรือโรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

ช่วงวัยที่เสี่ยงกับการเกิดโรคปอดคือช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น ในวัยเด็กสมรรถภาพปอดจะยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันก็ยังไม่มีการไปจนสมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่ ทำให้มีโอกาสเกิดโรคปอดได้ง่ายโดยเฉพาะจากการติดเชื้อ

สำหรับในผู้สูงอายุจะมีโอกาสรับสารพิษต่อปอดสะสมมานาน อีกทั้งระบบภูมิคุ้มกันก็เสื่อมถอย จึงมีโอกาสป่วยจากโรคปอดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อได้ง่าย เช่น “มะเร็งปอด” หรือ “โรคถุงลมโป่งพอง” ในอีกด้านหนึ่งก็จะเกิดโรคปอดจากการติดเชื้อได้ง่ายที่สำคัญคือ “ปอดอักเสบธรรมดาและที่เกิดจากการสูดสูดสำลัก” และ “วัณโรคปอด”



ปอดที่เป็นวัณโรค

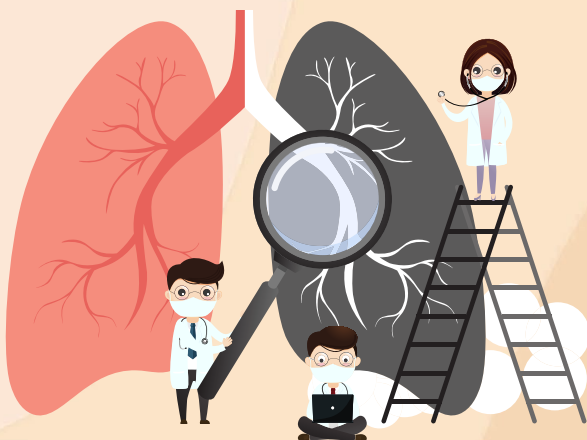


ปอดที่เป็นถุงลมโป่งพอง

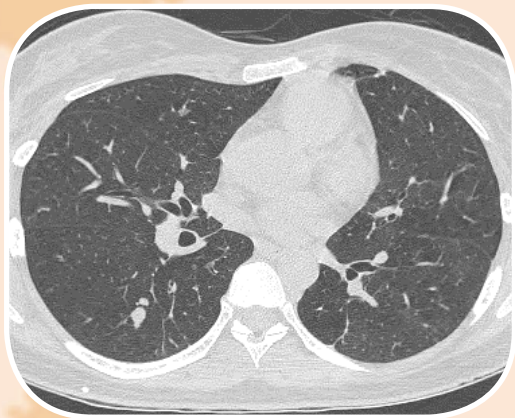
แต่ส่วนที่สำคัญที่เราตัดแปลงได้ คือ**พฤติกรรมสุขภาพ** ได้แก่ การสูบบุหรี่ การสัมผัสฝุ่น คาร์บอน และก๊าซ โดยเฉพาะตัวการร้ายที่กำลังคุกคามประชากรไทยและประชากรโลกอย่างหนักขณะนี้ คือ ฝุ่น PM_{2.5}

การรักษา

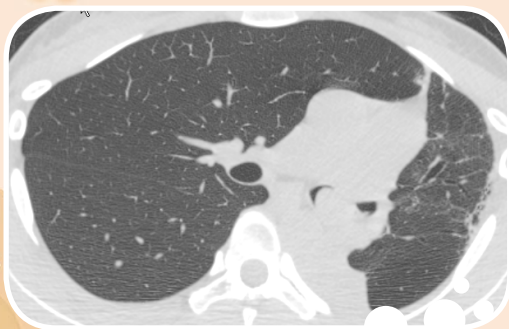
การรักษาโรคปอดที่เป็นหัวใจ คือ การป้องกันไม่ให้เกิดโรค **หากเป็นโรคปอดที่เกิดจากการติดเชื้อ** สิ่งที่สำคัญคือการรักษาสุขภาพทั่วไปให้แข็งแรง ไม่เข้าไปในที่ที่คนอยู่กันอย่างแออัดเป็นเวลานาน และฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ทุกปี และเมื่อมี



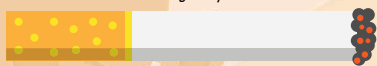
ข้อบ่งชี้ที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อนิวโมคอคคัสเพื่อลดโอกาสเกิดปอดอักเสบจากเชื้อนี้ ส่วนโรคปอดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อที่สำคัญ คือ ระวังพฤติกรรมสุขภาพที่อันตรายโดยเฉพาะการสูบบุหรี่



ปอดคนปกติ



ปอดคนสูบบุหรี่



สำหรับวันโรคปอด ที่ยังเป็นปัญหาสำคัญของประชากรไทยและประชากรโลก โดยเฉพาะถ้าเกิดร่วมกับการติดเชื้อเอชไอวี ปัจจุบันมีการตรวจวินิจฉัยที่ได้รวดเร็วและแม่นยำ และมียาที่รักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ **ซึ่งปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้สั้นกว่า 6 เดือน จึงต้องอาศัยความร่วมมือเป็นอย่างดีจากหลาย ๆ ส่วน** ประกอบด้วย

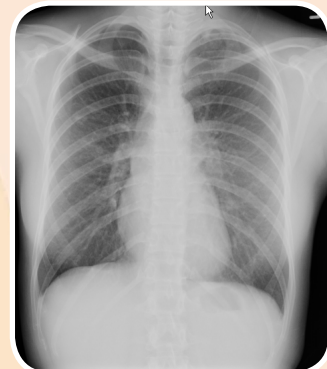
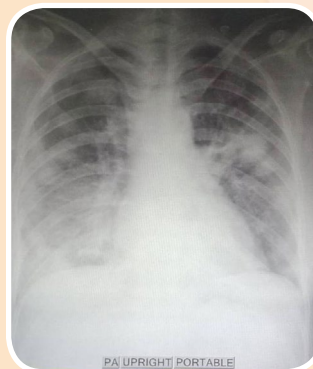
- **ผู้ป่วย และญาติผู้ดูแล** จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- **กรณีผู้ป่วยอยู่ในวัยทำงาน** จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา หรือนายจ้าง เพราะการรักษาอย่างต่อเนื่องบางครั้งอาจทำให้ขาดงาน ซึ่งหากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานเข้าใจและให้กำลังใจ ผู้ป่วยก็จะอาการดีขึ้นได้

เมื่อผู้ป่วยได้รับการรักษาต่อเนื่องจนหายขาดและกลับมาเป็นสมาชิกครอบครัวที่สมบูรณ์ และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่แข็งแกร่งในการร่วมพัฒนาชาติไทย

ท่ามกลางการระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับปอดควรปฏิบัติตนอย่างไร

ในด้านของผู้มีปัญหาเกี่ยวกับปอด ลำพังสถานการณ์ปกติก็ควรระมัดระวังปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อยู่แล้ว และยิ่งในสถานการณ์ **การระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ทั้งผู้ป่วยและประชาชนทุกท่านสามารถช่วยกันรับมือได้ โดย**

- 1 ไม่ออกนอกบ้านโดยไม่จำเป็น ถ้าจะต้องออกไปให้ใส่หน้ากากอนามัย 
- 2 ไม่จับต้องวัตถุในที่สาธารณะ และล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลบ่อย ๆ 
- 3 ลดการปฏิสังสรรค์ทางสังคมทุกชนิด โดยเฉพาะที่มีคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป 
- 4 อยู่ในระยะห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร ทั้งในที่พักและนอกที่พัก 
- 5 หากมีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่ให้รีบไปพบแพทย์ พร้อมให้ข้อมูลความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัส COVID-19 อย่างเปิดเผย 



ภาพเอกซเรย์ปอดผู้ป่วยปอดอักเสบจากเชื้อไวรัส COVID-19 โควิด-19 ที่เห็นฝ้าขาวทั่วไปทั้งสองข้าง (รูปด้านซ้ายมือ) เทียบกับภาพเอกซเรย์ปอดของคนปกติ (รูปด้านขวามือ)

โรคปอดก็ไม่ต่างกับโรคเฉียบพลันหรือโรคเรื้อรังที่สำคัญ ๆ อีกหลายโรค สิ่งที่ดีที่สุดคือการป้องกันและการลดความเสี่ยงการพบแพทย์เพื่อการตรวจสุขภาพประจำปีและฉีดวัคซีนเป็นเรื่องที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ถ้าเริ่มมีอาการทางปอด เช่น ไอนานเกิน 2 สัปดาห์ ไอเป็นเลือด เจ็บหน้าอกหรือหอบเหนื่อย ควรรีบไปปรึกษาแพทย์



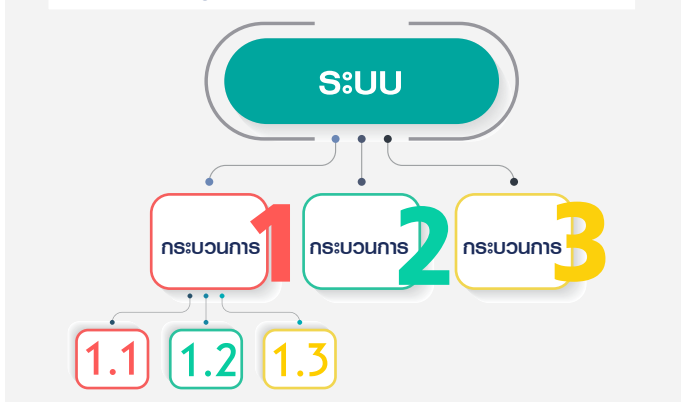
ว่าด้วยเรื่อง การบริหาร กระบวนการที่มีคุณภาพ



ทีมบริการวิชาการด้านการพัฒนาคุณภาพ

เมื่อผู้เขียนได้อ่านหนังสือ เรื่อง การจัดการคุณภาพ (Quality Management) ของ ผศ.ช่วงโชค พันธุเวช ในหัวข้อ “การบริหารกระบวนการที่มีคุณภาพ” โดยได้อ้างอิงถึงปรมาจารย์ทางคุณภาพทั้งเดมมิงและจูแรน ซึ่งมีการทำวิจัยพบว่า กว่า 85% ของคุณภาพผลผลิตและการบริการขององค์กร มาจากการที่องค์กรมีระบบการบริหารจัดการกระบวนการที่ดี เมื่อกระบวนการได้ถูกออกแบบไว้อย่างดีแล้ว การจัดและคัดสรรกำลังคนเข้าสู่กิจกรรมและกระบวนการต่าง ๆ จะทำได้ง่าย ชัดเจน มีประสิทธิภาพ และจะส่งผลให้งานดำเนินไปอย่างรวดเร็ว มีคุณภาพตามความต้องการของลูกค้า ดังนั้นความผิดพลาดและข้อบกพร่องของผลผลิตและการบริการที่เกิดจากบุคคลนั้น ๆ จึงไม่ควรเกิน 15% จากผลการวิจัยนี้จะขอขยายความในเรื่องการบริหารกระบวนการที่มีคุณภาพว่า มีองค์ประกอบ วิธีการ และประโยชน์อย่างไร เพื่อจะได้นำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงานและคณะฯ ของเรามาได้บ้าง

แผนภูมิแสดงระบบและกระบวนการ



ก่อนที่จะขยายความเรื่องการบริหารกระบวนการที่มีคุณภาพว่าเป็นเช่นไร บางท่านอาจยังมีความเข้าใจสับสนระหว่างคำว่า ระบบ กับ กระบวนการ จึงควรทำความเข้าใจ ดังนี้

ระบบ หมายถึง ชุด ๆ หนึ่งที่ประกอบไปด้วยกระบวนการต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกันอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปัจจัยนำเข้า (input) การผลิต (production) หรือกระบวนการ (process) ไปจนถึงผลผลิตหรือผลลัพธ์ (output/outcome)

กระบวนการ ประกอบไปด้วย การปฏิบัติงาน/กิจกรรมต่าง ๆ ที่สัมพันธ์และเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันไป ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จเสร็จสิ้นไปในงานหนึ่ง ๆ โดยอาจมีการส่งมอบต่อกระบวนการอื่นต่อไป เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ในกระบวนการหนึ่ง ดังนั้น **วิธีบริหารกระบวนการ** ตามแนวคิดการบริหารคุณภาพของจูแรน หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวกับการวางแผนคุณภาพ การออกแบบคุณภาพ และการดำเนินการ/กิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญ เพื่อให้บรรลุผลและได้คุณภาพสูงสุด ซึ่งการบริหารกระบวนการนี้ ความสำคัญจึงขึ้นกับผู้บริหารทุกระดับ ซึ่งจะต้องมีบทบาทหน้าที่ในการออกแบบและพัฒนาในประเด็นสำคัญ ๆ ดังนี้

1. การกำหนดวิธีการปฏิบัติงาน หรือ QWP (Quality Work Procedures) โดยแสดงเป็นผังการปฏิบัติงานที่มีลำดับขั้นตอน วิธีการทำงาน การติดตามและควบคุมการปฏิบัติงาน เพื่อให้ได้รับผลการปฏิบัติงานที่ดี ซึ่งอาจจัดทำเป็นเอกสารคุณภาพ (Document) เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานตามกระบวนการหลักของหน่วยงานหรือคร่อมสายงานให้เกิดประสิทธิภาพ และป้องกันความผิดพลาดที่อาจเกิดความเสียหาย

1) Customer Focused :
2) VOC Competitor Analysis :
3) Shorter Development Time and Lower Cost :
4) Structure and Documentation :

++	Strong Positive
+	Positive
	None
-	Negative
--	Strong Negative

⊕	Strong	9
⊙	Moderate	3
△	Weak	1
	None	0

• Decisions made
• Lessons learned

ภาพจาก <https://images.app.goo.gl/cbCBDjUKNK3A8gneA>

2. การจัดทำตารางกระจายดัชนีวัดคุณภาพ หรือ QDM (Quality Deployment Matrix) เป็นการสร้างตารางเพื่อใช้แปลงดัชนีวัดคุณภาพของกระบวนการธุรกิจระดับองค์กร หรือหน่วยเหนือ ไปสู่ดัชนีวัดคุณภาพของกระบวนการปฏิบัติงานต่าง ๆ บางครั้งเรียกว่า การกระจายงานอย่างมีคุณภาพ หรือ QFD (Quality Function Deployment) มักถูกนำมาใช้เพื่อทำความเข้าใจความต้องการของลูกค้า และเปลี่ยนความต้องการของลูกค้าไปเป็นข้อกำหนดในการออกแบบ และข้อกำหนดที่จำเป็นในการผลิต ตัวอย่างเช่น บริษัทโตโยต้าก่อนที่จะนำเทคนิค QFD มาใช้นั้น หลังจากผลิตภัณฑ์ถูกผลิตออกสู่ตลาด มีเสียงร้องบ่นเข้าอย่างมากมาย ทำให้ต้องมีการดำเนินการแก้ไขเกิดขึ้น แต่หลังจากนำเทคนิค QFD มาใช้ พบว่า หลังจากผลิตภัณฑ์ออกสู่ตลาดแล้วเสียงร้องบ่นลดลง แสดงว่า QFD สามารถใช้แก้ปัญหาอันอาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

3. การจัดทำผังกระบวนการธุรกิจ หรือ BPC (Business Process Chart) เป็นผังแสดงถึงความสัมพันธ์ ความสอดคล้องของขั้นตอนและการไหลของกระบวนการและกิจกรรมการปฏิบัติงานต่าง ๆ ของระบบงานหนึ่ง ๆ ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันเพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์กรและหน่วยเหนือ เช่น การจัดทำ **ผังการไหลของกระบวนการ (Flow Process Chart)** ซึ่งใช้แสดงกิจกรรมต่าง ๆ ในกระบวนการหนึ่ง ๆ เพื่อให้ทีมเข้าใจกระบวนการทำงาน หรือใช้ในการวิเคราะห์และแก้ปัญหา ไปทางเดียวกัน

4. การมอบหมายงาน หรือ QWA (Quality Work Assignment) เป็นการออกแบบตารางการมอบหมายงาน และกำหนดหน้าที่ของหน่วยงานต่าง ๆ พร้อมทั้งออกแบบและกำหนดดัชนีวัดของคุณภาพในแต่ละงานที่ได้รับมอบหมาย

ยังมีข้อมูลที่น่าสนใจอีกนะคะ เพราะเราคาดว่า การบริหารกระบวนการที่มีคุณภาพข้างต้นนี้ จะนำมาประยุกต์ใช้กับหน่วยงานของท่านได้อย่างไร โปรดติดตามฉบับหน้าคะ



เรื่อง : งานจัดการความรู้

สร้างนวัตกรรมด้วยการจัดการความรู้

ตอนที่ 2

ในตอนที่แล้วเราได้เรียนรู้เรื่องความหมาย ประเภท และกระบวนการสร้างนวัตกรรม ในตอนนี้ มาเรียนรู้ Siriraj KM Strategy : Link-Share-Learn ในการขับเคลื่อนองค์กรเพื่อสร้างสรรคนวัตกรรมกันดีกว่านะคะ



เมื่อได้ความรู้ใหม่ (Knowledge asset) จากกระบวนการ Link-Share-Learn แล้ว จะนำไปทดลองใช้ในการทำงานประจำ ประเมินผล และพัฒนาความรู้ เพื่อให้มั่นใจว่าใช้ได้จริง เมื่อเกิดผลลัพธ์ที่ดี จึงทำการเผยแพร่ความรู้ และขยายผลต่อยอดให้ครอบคลุมทั้งคณะฯ

เมื่อสร้างนวัตกรรมแล้ว องค์กรต้องมีการส่งเสริมให้บุคลากร นำนวัตกรรมเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ จึงต้องสร้างทัศนคติที่ดีต่อนวัตกรรม สร้างความรู้ความเข้าใจ ให้บุคลากรรับรู้ถึงประโยชน์และความจำเป็นที่ต้องมีการเปลี่ยนแปลง รวมถึงหลักการและวิธีการใช้นวัตกรรมด้วย ต้องมีการประเมินและทดลองใช้ก่อนการตัดสินใจ เพื่อนำไปสู่การใช้ได้จริง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องใช้เวลา สุดท้ายคือ ต้องให้ผู้ใช้ นวัตกรรมรู้สึกมั่นใจว่านวัตกรรมที่ใช้นั้นดีและมีประโยชน์กว่าที่ผ่านมา จึงจะสามารถฝังเข้าไปในการทำงานประจำได้จริง

เริ่มต้นด้วย **Learn** หมายถึง การทบทวนและวิเคราะห์ผลลัพธ์ การดำเนินการ ปัจจัยและสถานการณ์ภายนอก รวมทั้งการเทียบเคียงกับมาตรฐาน หรือ good/best practice ผลประเมินทั้งภายในและภายนอกคณะฯ เพื่อหาโอกาสพัฒนา และกำหนดปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไข หรือค้นหาสิ่งที่ดีได้เพื่อทำการต่อยอด ขยายผล

Link หมายถึง การเชื่อมโยงความรู้สำคัญทั้งภายในและภายนอกคณะฯ รวมไปถึงผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างครอบคลุม เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาหรือขยายผลด้วยการพัฒนาปรับปรุง และสร้างนวัตกรรม

Share หมายถึง การสร้างเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อถ่ายทอด สกัด และสร้างความรู้ แนวทางใหม่ ที่ใช้แก้ปัญหาให้เหมาะสมกับบริบทของหน่วยงาน/คณะฯ ซึ่งทำได้หลายรูปแบบ ทั้งในรูปแบบพื้นที่จริง โดยผ่านทางกิจกรรมที่ทำให้คนในกลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนความรู้ได้โดยตรง โดยเฉพาะความรู้ที่อยู่ในตัวคน (Tacit Knowledge) เช่น การประชุม อบรม สัมมนา ชุมชนนักปฏิบัติ เป็นต้น และพื้นที่เสมือน เช่น Social media, Web board, Intranet, Website เป็นต้น ซึ่งเป็นช่องทางที่ใช้สื่อสารความรู้ไปเนืองกว้าง

สรุปได้ว่ากระบวนการจัดการความรู้ช่วยส่งเสริมการสร้าง นวัตกรรม โดยมีกระบวนการ **Learn** ที่จะทำให้มองเห็นโอกาสพัฒนา หรือปัญหาที่เกิดกับการบริการ ผลิตภัณฑ์ หรือกระบวนการดำเนินงาน ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะทำให้รู้ในจุดที่ต้องสร้างนวัตกรรมขึ้นมาเพื่อปรับปรุง จากนั้น **Link** เป็นการเชื่อมโยงความรู้สำคัญรวมถึงผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องอย่างครอบคลุม เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาหรือขยายผลด้วยการพัฒนาปรับปรุงและสร้างนวัตกรรม และ **Share** ซึ่งทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้เกี่ยวข้องเพื่อนำความรู้ ปัญหา หรือแนวโน้มต่าง ๆ มาประสานกันเพื่อให้เกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ความรู้ที่ตอบโจทย์ เกิดเป็นความรู้ที่ผ่านกระบวนการจัดการแล้ว จึงนับว่าการจัดการความรู้เป็นเครื่องมือสำคัญขององค์กร เพื่อนำไปพัฒนาคน กระบวนการ และยกระดับองค์กรอย่างยั่งยืน



เทคนิคการใช้กราฟ ในการนำเสนอข้อมูล

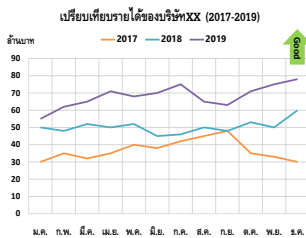


ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่สร้างผลกระทบรุนแรงทั่วโลก การประมวลผลและรายงานผลเกี่ยวกับข้อมูลผู้ติดเชื้อและผลกระทบในแต่ละประเทศเป็นเรื่องสำคัญ ที่ผู้บริหารใช้ในการวิเคราะห์ เปรียบเทียบ ให้ความเห็นแนวโน้มและคาดการณ์สถานการณ์ เพื่อวางแผนการดำเนินงานทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นกราฟจึงถูกนำมาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการนำเสนอข้อมูลที่กระชับ ชัดเจน และสื่อความหมายให้เข้าถึงสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องใช้เวลานานนักในการอธิบายข้อมูล ในบทความนี้จะนำเสนอเครื่องมือ 7 QC Tools ที่คุ้นเคยกันคือกราฟ เพื่อให้เข้าใจถึงหลักการนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์

กราฟ (Graph) คือ แผนภาพที่แสดงถึงตัวเลขหรือข้อมูลทางสถิติ โดยสามารถใช้จุด แท่ง ภาพ หรือเส้น แทนค่าข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบ แสดงแนวโน้ม โดยทั่วไปกราฟจะถูกนำไปใช้ในการนำเสนอข้อมูลให้ผู้อ่านผลเข้าใจได้ง่าย และยังช่วยให้การจดจำข้อมูลได้เป็นอย่างดี รวมถึงสามารถประมวลผลได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการเลือกใช้กราฟจะต้องเหมาะสมกับข้อมูลที่ต้องการจะนำเสนอ เพื่อให้การแสดงผลของข้อมูลมีประสิทธิภาพ โดยเทคนิคการใช้งานของกราฟสามารถแบ่งประเภทตามการใช้งานได้ ดังนี้

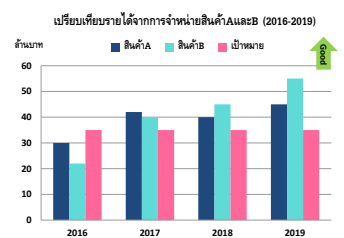
1 กราฟเส้น (Line)

แสดงข้อมูลที่มีความสัมพันธ์ในด้านระยะเวลา จากอดีตถึงปัจจุบัน และสามารถพยากรณ์อนาคตจากข้อมูลในอดีต นิยมใช้กับการแสดงข้อมูลที่มีความต่อเนื่องจำนวนมาก และเหมาะสำหรับการดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในระยะยาว เช่น จำนวนผู้ติดเชื้อ COVID-19



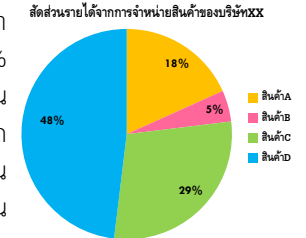
2 กราฟแท่ง (Bar)

เปรียบเทียบความแตกต่างทางปริมาณ เมื่อมีข้อมูลมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ข้อมูล เหมาะสำหรับการเปรียบเทียบจำนวนของข้อมูลชนิดเดียวกันที่เวลาต่างกัน แต่ไม่เหมาะที่จะใช้ดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลในระยะยาว



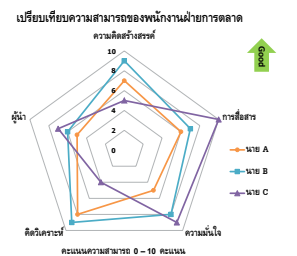
3 กราฟวงกลม (Circle of pine)

แสดงสัดส่วนของข้อมูลที่ต่างกันในเวลาเดียวกัน โดยมีพื้นที่รวมเท่ากับ 100% แต่ละส่วนที่แบ่งออกมา จะแสดงถึงอัตราส่วนของแต่ละส่วนประกอบของข้อมูล โดยมากจะแสดงเป็น % เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น แต่ไม่สามารถแสดงให้เห็นแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลง



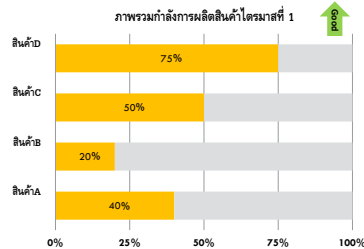
4 กราฟเรดาร์ (Radar)

แสดงภาพรวมทั้งหมดของสิ่งที่สนใจกับปริมาณที่เกิดขึ้นจริง ใช้สำหรับการแสดงข้อมูลในหลายประเด็น/มิติพร้อมกัน และสามารถใช้ในการเปรียบเทียบปริมาณก่อนและหลังการดำเนินการปรับปรุง หรือแนวโน้มในแต่ละปี



5 กราฟแท็บ (Tab)

แสดงสัดส่วนของข้อมูลที่ต่างกันในแต่ละช่วงเวลา โดยแยกเป็นสัดส่วนตามปริมาณที่เกิดขึ้นในแต่ละเรื่อง ส่วนมากจะใช้เพื่อเปรียบเทียบรายละเอียดของข้อมูล ซึ่งอาจจะเป็นการเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลัง เช่น เปรียบเทียบค่าใช้จ่ายแต่ละแผนกก่อนและหลังการปรับปรุงการทำงาน



example

ภาพจำลองการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

หากไม่มีการควบคุมการระบาด: ยอดสูงชัน, ระยะเวลาในการระบาดสั้น

ระยะห่างทางสังคมช่วยชะลอเส้นโค้งการระบาด: ยอดต่ำลง, ระยะเวลาในการระบาดยาวขึ้น

หมายเหตุ: แกน X คือ ระยะเวลาในการระบาดในหน่วยสัปดาห์ (เดือน)

ที่มา : <https://themomentum.co/social-distancing/>

การสร้างกราฟที่ดี จะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของข้อมูลที่ต้องการนำเสนอ สามารถแสดงให้เห็นความก้าวหน้า แนวโน้มของผลลัพธ์ในการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ชัดเจน เข้าใจง่าย สามารถเปรียบเทียบผลลัพธ์ในอดีต ปัจจุบัน และพยากรณ์แนวโน้มในอนาคตได้ โดยสิ่งสำคัญคือผู้รับสารสามารถเข้าใจกราฟ และเข้าใจข้อมูลที่ต้องการนำเสนอได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว โดยแสดงลูกศรขึ้น ↑ หรือ ลง ↓ เพื่อช่วยในการวิเคราะห์ และแปลผลได้ง่าย กำหนดค่าเป้าหมาย หรือ ค่าเทียบเคียง จะทำให้ทราบว่า บรรลุเป้าหมายหรือไม่ มากน้อยเพียงไร ซึ่งจะช่วยในการตัดสินใจเพื่อเลือกประเด็นในการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการทำงานให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มประสิทธิภาพต่อไป ด้วยหลักการเพียงเท่านี้ก็สามารถนำกราฟไปประยุกต์ใช้ในการนำเสนอข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับเทคนิคการใช้งานเครื่องมือคุณภาพสามารถติดต่อโดยตรงได้ที่งานบริหารทรัพยากรสุขภาพ ตึกอำนวยการชั้น 1 โทร 98300 หรือ 98418 ค่ะ

แม้จะห่างเพราะโควิด แต่เราจะติดต่อกันเสมอ



เรื่อง : หน่วยพัฒนางานประจำสู่วิจัย



• แม้จะห่างเพราะโควิด แต่เราจะใกล้ชิดทางออนไลน์

เพราะสถานการณ์ความรุนแรงการระบาดของโรค COVID-19 ไม่มีที่ท่าว่าจะลดลง ทีม R2R จึงได้รับนโยบาย Work From Home เพื่อลดความเสี่ยง แต่ผู้วิจัยไม่ต้องกังวลไป เพราะพวกเราได้แบ่งทีมงานออกเป็นสองทีม ทำงานทีละหนึ่งสัปดาห์ โดยเราปรับรูปแบบการให้บริการเล็กน้อย ดังนี้

- การนัดปรึกษาในการพัฒนา Proposal /ปรับแก้ข้อเสนอของ Reviewer /สานสัมพันธ์ฉันท์พี่น้อง /วิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย : เราจะติดต่อสื่อสารกันโดยใช้รูปแบบการประชุมออนไลน์
- Submission ผลงานวิจัยเพื่อขอรับทุน R2R : ทำได้ผ่านทางระบบ E-submission ของฝ่ายวิจัย
- การทำสัญญารับทุน/เอกสารการเงิน/ตรวจสอบใบเสร็จ : ติดต่อที่หน่วย R2R

ทุกท่านยังสามารถติดต่อกับทีมผู้ประสานงาน R2R ได้ดั้งเดิมเพียงโทร 92661-5 หรือสื่อสารผ่านช่องทาง Si-vWORK ที่สามารถแชทพูดคุย ปรึกษากับผู้ประสานงานได้ตามปกติ



• ขอบจัดประกวด R2R Award 2020

เพราะสถานการณ์ในขณะนี้ทำให้บุคลากรของศิริราชต้องร่วมมือกันต่อสู้กับเจ้าไวรัสร้าย COVID-19 ทีม R2R เป็นห่วงสุขภาพของทุกท่านรวมถึงผู้ป่วยที่ต้องดูแล จึงไม่อยากให้ผู้วิจัยทุกท่านต้องกังวลว่า ช่วงเวลานี้จะส่งประกวดทันไหม ? จะมีเวลาทำวิจัยไหม ? หรือจะเขียนงานวิจัยได้ทันหรือเปล่า ? พวกเราจึงขอจัดการจัดประกวด R2R Award 2020 เพื่อไม่ให้ทุกท่านต้องเป็นกังวล และอยากขอส่งกำลังใจให้กับนักรบเสื้อกาวน์ของเราที่กำลังเป็นด่านหน้าในการดูแลสุขภาพประชาชนทุกท่าน แล้วเราจะกลับมาพบกันใหม่ปีหน้าจะนะ



ขอแจ้ง **JK** การประกวดรางวัล R2R Award 2020

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทาง R2R ได้คำนึงถึงผลกระทบต่อภาระค่าดำเนินการวิจัยและการประกวดรางวัล R2R Award 2020 ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของบุคลากรและผู้ป่วย รวมถึงเป็นการป้องกันและลดโอกาสการแพร่ระบาดของโรค ในกรณีนี้ จึงขอจัดการจัดกิจกรรมประกวด R2R Award ประจำปี 2020



หลังจัดการ COVID-19 สำเร็จแล้วมาเจอกันนะ...





โรงพยาบาลศิริราช

ขั้นตอนการเตรียมตัว พบแพทย์ออนไลน์ SIRIRAJ CONNECT

A ลงทะเบียนออนไลน์

- 1 ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน **Siriraj Connect** ผ่าน App Store / Play Store
- 2 **ตรวจสอบและแก้ไขข้อมูลส่วนตัว** เช่น Line ID, เบอร์โทรศัพท์ และที่อยู่ปัจจุบันเพื่อรับยาทางไปรษณีย์
- 3 **ลงทะเบียนข้อมูล** ผู้ใช้งานบนแอปพลิเคชัน Siriraj Connect
- 4 **กรณีผู้ป่วยมีนัดหมาย** (ในและนอกเวลาราชการ)
 - 4.1 กรณีผู้ป่วยที่รักษาต่อเนื่องที่มีอาการคงที่ มียาเพียงพอ ให้ทำการเลื่อนนัดทางออนไลน์ผ่าน Siriraj Connect *****เมื่อเลื่อนนัดสำเร็จจะส่งวันนัดใหม่ผ่าน Siriraj Connect*****
 - 4.2 ผู้ป่วยที่รักษาต่อเนื่องที่มีอาการคงที่ แต่มียาไม่เพียงพอ ให้ลงทะเบียนเพื่อพบแพทย์ออนไลน์ผ่าน Siriraj Connect



B เตรียมตัวก่อนพบแพทย์

- 5 เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลจะโทรไปเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและยืนยันการพบแพทย์ออนไลน์
- 6 ผู้ป่วยใช้สิทธิ 30 บาท, ประกันสังคม, กรมบัญชีกลาง **ให้ส่งเอกสารรับรองสิทธิผ่าน Siriraj Connect** หลังจากนั้นจะมีการแจ้งเตือนผ่านแอปพลิเคชันว่า "อนุมัติการส่งเอกสารรับรองสิทธิ" เป็นอันเสร็จสิ้นการลงทะเบียนพบแพทย์ออนไลน์
- 7 ผู้รับบริการสามารถ **ตรวจสอบสถานะสิทธิ** ออนไลน์ได้ที่เมนู "ตรวจสอบสิทธิ" บนแอปพลิเคชัน Siriraj Connect *****สถานะสิทธิของท่านจะอัปเดตเมื่อถึงวันนัดหมายเท่านั้น*****



C พบแพทย์ออนไลน์

- 8 รอรู Add Line จากโรงพยาบาลศิริราช เพื่อพบแพทย์ออนไลน์ผู้รับบริการ **ควรเตรียมตัวก่อนเวลานัดหมายอย่างน้อย 10 - 15 นาที** เพื่อรอรับสายจากทางโรงพยาบาลผ่านวิดีโอคอลบนแอปพลิเคชัน Line
- 9 ผู้รับบริการจะได้รับการติดต่อผ่านวิดีโอคอลบนแอปพลิเคชัน Line **จากแพทย์ที่ห้องตรวจ 1 ครั้ง** และในกรณีที่แพทย์สั่งยา ท่านจะได้รับการติดต่อ **จากเภสัชกรอีก 1 ครั้ง**



D ชำระเงินและรอรับยาทางไปรษณีย์

- 10 ผู้รับบริการสามารถชำระเงินผ่าน **Siriraj Connect ได้ภายในเวลา 15.00 น.** ของวันตรวจเท่านั้น
- 11 ผู้รับบริการสามารถตรวจสอบสถานะการส่งยาและ **รอรับยาทางไปรษณีย์**



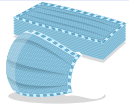
@sirirajconnect



ระวัง ! ภัยร้ายจาก IT ในสถานการณ์ COVID-19




ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 มีจิวาชีพมือเก่ามือใหม่เกิดขึ้นมารวกับดอกเห็ด ทากินบนความเดือดร้อนของเพื่อนร่วมสังคม คุณก็อาจเป็นคนหนึ่งที่ตกไปอยู่ในสถานการณ์สุ่มเสี่ยงที่จะโดนหลอกลงโทษเสียทรัพย์ เสียสุขภาพกาย สุขภาพจิต วันนี้ทีมสารสนเทศ สว.ศิริราช ขอเป็นสื่อกลางนำ 9 ภัยร้าย ที่เกิดขึ้นช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ที่รวบรวมและสรุปโดย กองบังคับการปราบปราม สำนักงานตำรวจแห่งชาติ จะมีอะไรบ้างนั้น ไปติดตามครับ


1  การหลอกขายหน้ากากอนามัยหรือเจลแอลกอฮอล์ปลอมที่อาจส่งผลเสีย เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

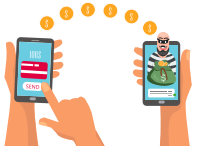
2  การหลอกขอรับบริจาค โดยอ้างว่าเอาไปช่วยผู้ป่วย COVID-19


3  การหลอกลงทุน เล่นแชร์ออนไลน์ เนื่องจากมีผู้ประสบปัญหาด้านการเงินจำนวนมากในช่วงนี้


4  **food** การสั่งอาหาร การสั่งซื้อของผ่านบริการ delivery แต่ได้สินค้าไม่ตรงตามสั่ง หรือได้ของไม่ครบ ดังนั้นควรหมั่นตรวจสอบของที่ได้รับด้วย

5  การโจรกรรมรถในที่สาธารณะ แม้การเดินทางด้วยรถส่วนตัวปลอดภัย แต่โจรก็เตรียมโจรกรรมรถคุณตลอดเวลาเพราะก็ต้องการรถเช่นกัน ยังคงเป็นอาชญากรรมที่ควรเพิ่มความระมัดระวังในช่วงนี้

6  การหลอกขายประกัน COVID-19 จากตัวแทนหรือโบรกเกอร์ที่ไม่มีตัวตน และประเด็นเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

7  การฉ้อโกงจากการซื้อของออนไลน์ ควรตรวจสอบข้อมูลประวัติผู้ขายให้ละเอียดก่อนชำระเงิน

8  ออกข้างนอกระวังคนแปลก ๆ ที่จ้องใจแพร่เชื้อ เจตนาในการแพร่เชื้อโรคแก่ผู้อื่น ในบางประเทศถือว่าเป็นอาชญากรรมที่เป็นอันตรายต่อความปลอดภัยสาธารณะ ซึ่งเคยเกิดขึ้นจริงแล้วที่ประเทศญี่ปุ่น เป็นต้น

9  ข่าวปลอม Fake News ที่อาจทำให้เกิดความตื่นตระหนกในสังคม แนะนำการรับข่าวสารให้ตั้งสติ และตรวจสอบข้อมูลข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถือเท่านั้น เช่น กรมควบคุมโรค องค์การอนามัยโรค (WHO) เป็นต้น

9 ภัยร้ายที่กล่าวมา อาจเกิดขึ้นใกล้ตัวคุณได้ทุกเมื่อ เพราะทุกคนกำลังอยู่ในภาวะวิกฤตมากน้อยไม่เท่ากัน แต่เตือนรอบแสบทุกคนทั้งนี้หากออกข้างนอกอย่าสัมผัสล้างมือด้วยสบู่หรือเจลล้างมือบ่อย ๆ สวมหน้ากากอนามัย และระวังคนรอบตัวอยู่ห่างจากผู้คน เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งนี้หากพบเหตุร้าย สามารถแจ้งที่ กองปราบปราม ตลอด 24 ชั่วโมง



ข้อเสนอแนะในการจัดการเรียนการสอน Online



เนื่องด้วยนโยบายการจัดการเรียนการสอนปัจจุบัน มุ่งสู่การสอนแบบ online ผมขอนำเสนอแนวทางในการจัดการสอน online เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ที่ทำได้ไม่ยากครับ

รศ.ดร.นพ.เชิดศักดิ์ โอรมนิรัตน์
ผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาศาสตร์สุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

การจัดการสอน online แบ่งออกเป็นสองรูปแบบใหญ่ ๆ คือ

1) **synchronous learning** คือ การสอนที่อาจารย์และผู้เรียนทุกคนมาเรียนพร้อมกัน ได้แก่ การสอนผ่านระบบ teleconference ต่าง ๆ เช่น Zoom, Google Hangouts Meet กับ

2) **asynchronous learning** คือการสอนที่อาจารย์นำเสนอบทเรียนให้ผู้เรียนสามารถเข้ามาเรียนกันคนละเวลากันได้ เช่นการใส่เอกสาร หรือ vdo clip ที่บันทึกไว้บนระบบ Moodle ให้นักศึกษามา load ไปศึกษาในช่วงเวลาที่สะดวก

การสอนทั้งสองรูปแบบมีจุดเด่นต่างกัน **ในการสอนแบบแรก (synchronous)** เป็นการสอนในรูปแบบที่ใกล้เคียงกับการสอนแบบปกติในห้องเรียนที่สุด อาจารย์สามารถถาม ตอบ มีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนได้ทันที มีการสื่อสารสองทางโดยไม่ต้องรอเวลา **ส่วนการสอนแบบที่สอง (asynchronous)** สามารถดึงจุดเด่นของการใช้ online environment ออกมาได้เต็มศักยภาพ ทำให้การเรียนไม่ติดกรอบทั้งด้านเวลา และสถานที่ (flexible) และยังมีข้อดีในการบริหารระบบ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางเทคนิค (ภาพหาย เสียงกระตุก ฯลฯ) (ในการสอนแบบแรกถ้า internet มีปัญหาระหว่างการสอน การสอนจะงักทันที อาจได้เนื้อหาไม่ครบ เนื่องจากมีกรอบเวลากำหนดไว้ว่าต้องสอนเสร็จกี่โมง แต่ในการสอนแบบที่สองหาก internet มีปัญหา นักศึกษา ก็ไปทำอย่างอื่นก่อน รอ internet ใช้ได้ค่อยมา download vdo clip มาดูต่อ)

โดยทั่วไปแล้วหากการสอนมีวัตถุประสงค์ในการให้เนื้อหาวิชาที่เป็นหลักการพื้นฐาน แสดงตัวอย่างง่าย ๆ ควรเลือกรูปแบบ asynchronous ซึ่งทั้งผู้สอนและผู้เรียนมีความสะดวกมาก ผู้สอนอาจวางบันทึกบทเรียนตอนสามทุ่มก็ได้ ผู้เรียนอยากมา load vdo ไปดูตอนตีห้าก็ได้ ในเชิงระบบก็จะมีปัญหาที่ต้องส่งข้อมูลสัญญาณภาพและเสียงปริมาณมากในเวลาเดียวกัน คุณภาพของภาพและเสียงที่ผู้เรียนได้รับมักดีกว่า ส่วนการเรียนแบบ synchronous เหมาะกับเนื้อหาที่เข้าใจยาก ต้องการการถามตอบ อภิปรายกันอย่างต่อเนื่อง เช่น การทำ case conference

ในการสอนแบบ synchronous โดยเฉพาะในการอภิปรายที่มีข้อมูลคนใช้ อาจารย์ผู้ควบคุมกิจกรรมพึงใช้ระบบห้องปิด (ไม่เปิดห้องอิสระให้ใครเข้ามาก็ได้) โดยมีการลงทะเบียนล่วงหน้า มีการอนุญาตให้เฉพาะคนที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ในระบบ Google



Hangouts Meet ก็ต้องใช้ email ที่แจ้งไว้ ในการเข้าเรียน หากใช้ Zoom ก็ต้องแจ้ง email แล้วรับ link สำหรับเข้าร่วมกิจกรรมผ่านทาง email ที่แจ้งไว้ ร่วมกับใส่ password เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเป็นต้น อาจารย์ควรกำหนดให้ผู้เรียนทุกคนแสดง screen name ของตนด้วยชื่อนามสกุลจริง และให้ผู้เรียนเปิดกล้องหน้าจอของตนตลอดเวลาที่ร่วม conference

ในการสอนแบบ asynchronous อาจารย์สามารถทำให้เป็น active learning ได้ โดยมีการแทรกกิจกรรม หรือคำถามในระหว่างบทเรียน เช่น ในคาบหนึ่งอาจารย์แบ่งเนื้อหาออกเป็น clip สั้น ๆ clip ละ 10 นาที เมื่อจบ clip หนึ่ง อาจารย์แสดง คำถาม MCQ แทรกเมื่อนักศึกษาตอบคำถามแล้ว จึงจะเปิด clip ต่อไปได้อีก 10 นาที แล้วก็มีคำถาม open-ended question ให้นักศึกษาพิมพ์คำตอบลงไปในช่วงที่กำหนด แล้วจึงจะไป clip ต่อไปก็ได้ ซึ่งกระบวนการผลิตสื่อการสอนในลักษณะนี้ อาจารย์สามารถใช้ ระบบ SELEC หรือ SELEcx ของคณะฯ ซึ่งใช้ระบบ Moodle ได้โดยเลือกใส่ activities เป็น Lesson

ถึงแม้การสอนแบบ asynchronous ต้องการให้เกิด flexibility เพื่อให้ให้นักศึกษาเข้าเรียนตามเวลาที่สะดวก แต่ก็แนะนำว่า อาจารย์ควรกำหนด timeline ในการเข้าศึกษาบทเรียนร่วมด้วย เช่น บทเรียนวิชาหนึ่งมีสิบครั้ง แต่แต่ละครั้งมีเวลาสอน 3 ชั่วโมง อาจารย์อาจกำหนดว่า หลังจากอาจารย์เผยแพร่ vdo บนระบบ SELEcx แล้ว นักศึกษาต้องเข้าไปศึกษา vdo ภายใน 72 ชั่วโมง เป็นต้น การกำหนดข้อจำกัดในลักษณะนี้เพื่อให้นักศึกษามีวินัย ทอยยศึกษาบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ไม่ไปดู clip ทั้งหมดหนึ่งคืนก่อนสอบซึ่งจะเกิดการเรียนรู้ที่ไม่ดี

หากอาจารย์ท่านใดสนใจเทคนิคในการจัดการสอน online ให้มีประสิทธิภาพ ในรายละเอียดที่มากขึ้น สามารถสมัครเข้าร่วมกิจกรรม Delivering a great online lecture ในวันที่ 25 พค. และ 1 มย.นี้ โดยผู้สนใจสามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ shee.si.mahidol.ac.th/learn

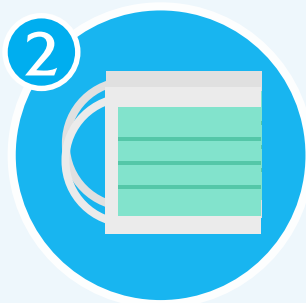


ห้า ท ถึง

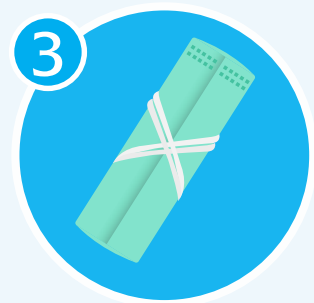
ถึงหน้ากากให้ปลอดภัย



1 ถอดหน้ากาก
โดยไม่สัมผัสด้านใน
ของหน้ากาก



2 พับหน้ากาก
เก็บส่วนที่สัมผัสร่างกาย
อยู่ด้านใน



3 ม้วนสายรัด
และพันโดยรอบหน้ากาก



4 ใส่ถุงและพันปากถุง
ให้มิดชิด ป้องกัน
การแพร่เชื้อโรค



5 ทิ้งถุงใส่หน้ากาก
ลงถังขยะอันตราย



6 ล้างมือให้สะอาดทันที
ด้วยน้ำและสบู่
หรือแอลกอฮอล์ 70%

ข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค

1474



@siph

www.siphhospital.com

Siriraj Piyamaharajkarun Hospital

SiPH Channel siphospital



SiPH คุณภาพศิริราช มาตรฐานสากล



Distinguished Delegates @ Siriraj อาคันตุกะต่างชาติ ณ ศิริราช



ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล พร้อมด้วยผู้บริหารคณะฯ ให้การต้อนรับ ดร.กัตสุโอะ โออิยามะ ผู้อำนวยการฝ่ายยากดลองในนานาชาติ และอาคันตุกะจากศูนย์การแพทยวิทยาศาสตร์คลินิก ประเทศญี่ปุ่น เพื่อร่วมหารือในด้านการจัดทำโครงการลงนามความร่วมมือระหว่างสองสถาบัน เมื่อวันที่ 12 ก.พ. 63



รศ.นพ.ประภัทร วาณิชพงษ์พันธ์ รองคณบดี ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ให้การต้อนรับ ดร.นพ.ฮาจิเมะ อิโนุเอะ ผู้อำนวยการหน่วยวางแผนและกลยุทธ์ ศูนย์แพทยศาสตร์ แห่งชาติ ประเทศญี่ปุ่น เพื่อเข้าเยี่ยมชมคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาลและเข้าร่วมหารือด้านความร่วมมือระหว่างสองสถาบันในอนาคต เมื่อวันที่ 30 ม.ค. 63



ศ.นพ.สุวรรณี สุระศรีวงศ์ รองคณบดีและผู้อำนวยการโรงเรียนแพทย์ศิริราช พร้อมด้วย ศ.นพ.สรรใจ แสงวิเชียร และ รศ.นพ.ประภัทร วาณิชพงษ์พันธ์ รองคณบดี ฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ให้การต้อนรับ คุณเชลลณี แก้วโรจน์ ประธานมูลนิธิ The King of Thailand Birthplace Foundation รัฐแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา เพื่อเข้าร่วมหารือเรื่อง กุณการศึกษาเพื่อให้นักไทยไปเรียนต่อ ณ มหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด และการจัดประชุมเกี่ยวกับกุณการศึกษาในเดือนตุลาคมนี้ เมื่อวันที่ 12 ก.พ. 63

Foreign Doctors & Medical Students at Siriraj แพทย์และนักศึกษาแพทย์ต่างชาติ ณ ศิริราช



รศ.พญ.อนัญญา พงษ์ไพฑูริย์ หัวหน้าภาควิชาพยาธิวิทยา พร้อมด้วย รศ.พญ.พนิตตา สิทธินามสุวรรณ มอบเกียรติบัตรให้กับ นพ.ชาเยร์ เท จากสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา ในโอกาสสำเร็จการฝึกอบรมระยะสั้นด้านพยาธิวิทยา ภายใต้โครงการทุนสนับสนุนแพทย์จากกลุ่มประเทศอาเซียน โดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล (อบรมระหว่างวันที่ 1 พ.ย. 62 ถึง ม.ค. 63)

นพ.พรหม เลอ ทรา จาก โรงพยาบาลจังหวัด เขียวหลาย สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม เข้ารับการฝึกอบรม ณ สาขาวิชาพยาธิวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ (อบรมระหว่างวันที่ 31 มี.ค. - 4 เม.ย. 63)

English for you by Mr. Worldwide

สำนวนภาษาอังกฤษ โดย มิสเตอร์ เวิร์ลไวด์ ตอน “Alive and Kicking !!”



สวัสดีครับท่านผู้อ่านที่น่ารักทุกคนผม Mr. Worldwide กลับมารายงานตัวพร้อมกับสาระความรู้ภาษาอังกฤษเช่นเคยครับ วันนี้ผมขออนุญาตเสนอสำนวนสั้น ๆ ว่า **Alive and Kicking** ซึ่งเป็นสำนวนแปลได้ว่า “สุขภาพแข็งแรงดี” นั่นเอง วิธีใช้ก็ไม่ยาก ตัวอย่างเช่น

“James is still alive and kicking during the COVID-19 Crisis in Thailand.”

“เจมส์ยังคงมีสุขภาพแข็งแรงดีในช่วงการระบาดของโรค COVID-19 ในประเทศไทย”

เป็นอย่างไรบ้างครับกับคำศัพท์ในฉบับนี้ ในฐานะผู้เขียนขอให้คุณผู้อ่านทุกท่าน Alive and Kicking กันทุกคนนะครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ



ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ฝ่ายสารสนเทศ

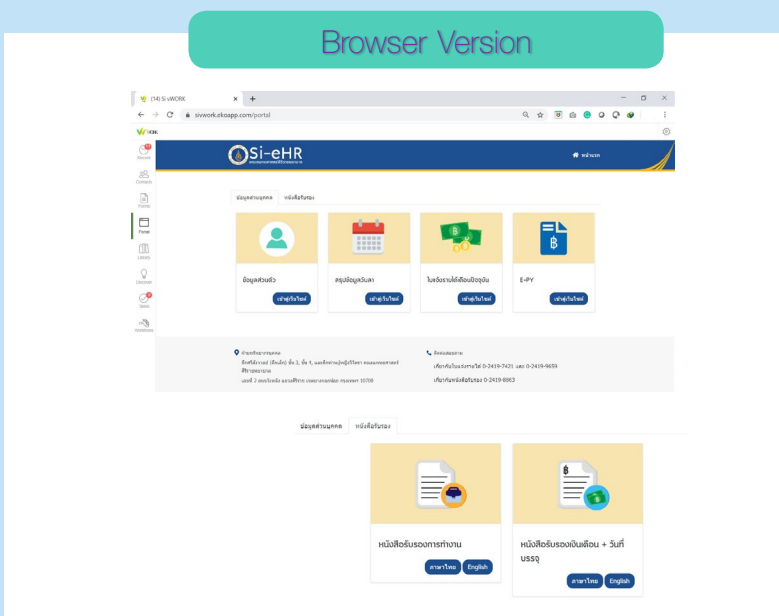
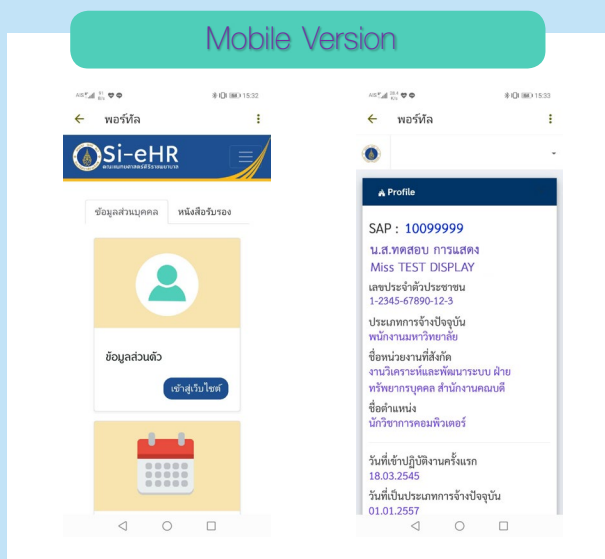


เพิ่มช่องทางให้บริการข้อมูลส่วนบุคคลและพิมพ์หนังสือรับรองได้ด้วยตนเองผ่าน Si vWORK ภายใต้ระบบ



หลังจากที่ฝ่ายทรัพยากรบุคคลร่วมกับฝ่ายสารสนเทศ ร่วมการพัฒนา ระบบ Employee Self Service ภายใต้ชื่อระบบที่ชื่อว่า Si-eHR (Siriraj Electronic Human Resource) ผ่านแอปพลิเคชัน SivWORK และขึ้นใช้งานในโครงการนำร่อง นั่นก็คือ “การดูข้อมูลสรุปวันลาและสิทธิการลา ประจำปีงบประมาณ และการเรียกดูใบแจ้งรายได้ (E-PY)” ไปเมื่อช่วงต้นปีที่ผ่านมา ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีจากบุคลากรทุกท่านว่าสามารถเข้าใช้งานได้อย่างรวดเร็ว

และเมื่อวันที่ 1 เมษายน 2563 จึงได้เปิดตัว “การดูประวัติส่วนบุคคล และการจัดพิมพ์หนังสือรับรองการทำงานและหนังสือรับรองเงินเดือน ได้ด้วยตนเอง” เพิ่มเติม เพื่อช่วยให้บุคลากรจัดพิมพ์หนังสือรับรองได้ด้วยตนเองได้ทันที ไม่ต้องรอดำเนินการแบบเดิม



ข้อมูลส่วนบุคคล จะมี 5 หมวดดังนี้

1. Profile
2. ตำแหน่งบริหาร*
3. ข้อมูลส่วนบุคคล
4. การเป็นสมาชิกกองทุน
5. เครื่องราชอิสริยาภรณ์*

*เฉพาะกลุ่มผู้บริหารและผู้ที่ได้รับเครื่องราชฯ

สามารถจัดพิมพ์หนังสือรับรองได้ด้วยตนเอง



องค์กรภายนอกสามารถตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร ได้จาก QR Code



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม โทร. 97705 (ในวันและเวลาราชการ)



Work From Home ให้เกิดประสิทธิภาพ



COVID-19 ซึ่งสร้างความวิตกกังวลให้กับผู้คน รวมไปถึงสร้างผลกระทบ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มีการออกมาตรการจากหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน เพื่อป้องกันและควบคุมสถานการณ์แพร่ระบาดในครั้งนี้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ได้มีการดำเนินการให้สอดคล้องกับมาตรการดังกล่าว โดยการอนุมัติการปฏิบัติงานที่บ้าน หรือ เฟิร์ส-วังก์ช่วง COVID-19 ให้แก่บุคลากร ที่เราเรียกกันว่า การ Work From Home นั่นเองค่ะ

ในฉบับนี้ทีมงานวัฒนธรรมศิริราช จะมานำเสนอวิธีการปฏิบัติกร Work From Home อย่างไร ให้เกิดประสิทธิภาพ ติดตามกันได้เลยคะ

วิธีที่ 1 - การกำหนดตารางเวลาทำงานและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อช่วยให้การทำงานมีแบบแผนมากขึ้น

วิธีที่ 2 - การจัดพื้นที่ทำงานให้น่านั่ง โดยเลือกมุมที่มีแสงสว่างเพียงพอ, นำสิ่งของมาวางบนโต๊ะทำงานอย่างเหมาะสม หรืออาจจะนำต้นไม้ต้นเล็ก ๆ, งานศิลปะมาวางไว้ร่วมด้วย เพื่อเพิ่มความมีชีวิตชีวาคะ

วิธีที่ 3 - เตรียมข้อมูลและอุปกรณ์ให้พร้อม ทั้งสายชาร์จหูฟัง สมุด ปากกา กระดาษ เพื่อช่วยให้มั่นใจได้ว่า จะไม่ต้องรบกวนยตามหาทุกครั้งที่ต้องการใช้งานนั่นเอง

วิธีที่ 4 - หลีกเลี่ยงการทำงานบนเตียงนอนหรือโซฟา Julie Morgenstern ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการจัดระเบียบและผู้เขียนหนังสือ Organizing from the Inside Out อธิบายว่า เราต้องแยกระหว่างพื้นที่ทำงานและพื้นที่พักผ่อนออกจากกัน เพื่อช่วยให้มีขอบเขตในการใช้ชีวิต อีกทั้งการทำงานบนพื้นที่ดังกล่าวจะทำให้เกิดการปวดหลังปวดคอได้



วิธีที่ 5 - แสดงตัวและติดต่อสื่อสารอยู่เสมอ รายงานสถานะงาน เพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้ว่าคุณกำลังอยู่ ไม่ได้หายไปไหน

วิธีที่ 6 - รู้เวลาพัก ลุกออกจากที่ทำงานบ้าง รวมไปถึงถึงขั้นไปสนใจสิ่งอื่นเพื่อผ่อนคลายความเครียด แล้วในขณะพักก็พยายามใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด

เพียงนำวิธีเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้กับการ Work From Home ในแบบฉบับของตนเอง เราก็จะได้กระบวนการการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งการปฏิบัติตามมาตรการในครั้งนี้ก็ยังสอดคล้องกับวัฒนธรรมศิริราช ค่านิยม Responsibility ในด้านของ มุ่งเน้นผลลัพธ์ และสร้างคุณค่า (Result-focused & Value-added) , มีประสิทธิภาพ และประสิทธิภาพ (Efficacy & Efficiency) ซึ่งถือเป็นการรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวมอีกด้วย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

พี่ขอรออยู่ที่บ้าน

S O C I A L

D I S T A N C I N G

อยู่บ้านต้านโควิด



Look Forward @ Siriraj



ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลศิริราช ส่งผ่าน
ความห่วงใยในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ในกรณีที่ผู้ป่วย
ที่รับยาจากโรงพยาบาลศิริราช และต้องการทราบรายการยาที่ใช้ประจำ
เมื่อไปรับยาต่อจากสถานพยาบาลใกล้เคียง สามารถติดต่อได้ที่

โทร. 0 2419 9378 จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 - 20.00 น.

เสาร์ - อาทิตย์ เวลา 09.00 - 15.30 น.

โทร. 0 2419 6964 จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.30 - 16.30 น.

หรือกรอกรายละเอียดลงใน Link จาก QR Code
เภสัชกรจะติดต่อกลับทาง e-mail ของท่าน



(ข้อมูล ณ วันที่ 24 เม.ย. 63)



คลินิกเต้านมศิริราช ขอความร่วมมือจากผู้ที่ไม่มีอาการ
เร่งด่วน หรือไม่มีความจำเป็นต้องมาโรงพยาบาลในช่วงที่มีการ
แพร่ระบาดของ COVID-19 ขอให้ท่านเลื่อนนัดออกไปก่อนจนกว่า
สถานการณ์จะดีขึ้น โดยสามารถติดต่อกับเราได้ทาง



Line ID : @breast_siriraj

ในกรณีที่ท่านมีอาการ
คงที่และประสงค์ที่จะรับยา
เพียงอย่างเดียว กรุณาโทรแจ้ง
0 2419 4974-5 เวลา 13.00 -

15.00 น. (วันจันทร์ - ศุกร์ ยกเว้นวันหยุดราชการ) หรือแจ้งผ่าน
Line ID : @breast_siriraj



พิพิธภัณฑสถานศิริราช
SIRIRAJ MUSEUM

ขออภัยในความไม่สะดวก !...

พิพิธภัณฑ์ศิริราชปิดทำการตั้งแต่บัดนี้ ไปจนกว่า
สถานการณ์จะเปลี่ยนแปลง เพื่อลดความเสี่ยง
การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ท่านสามารถ
ติดตามข่าวสารและข้อมูลต่าง ๆ ของพิพิธภัณฑ์
ศิริราชได้ทาง

Siriraj Museum - พิพิธภัณฑ์ศิริราช

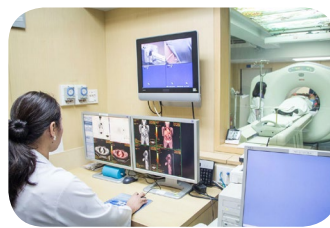
รพ.ศิริราช ขอเชิญร่วมบริจาคเงิน จัดซื้อเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ ช่วยวินิจฉัยผู้ป่วยติดเชื้อ COVID -19



ติดต่อบริจาค ชื่อบัญชี “ศิริราชมูลนิธิ (ศิริราช
สู่ภัยโควิด)” ธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี 901-3-50034-4
และเมื่อบริจาคแล้ว กรุณาแจ้ง ชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์
และโปรตระกูลวัตถุประสงค์เพื่อจัดซื้อเครื่องเอกซเรย์
คอมพิวเตอร์ช่วยวินิจฉัยผู้ป่วยติดเชื้อ COVID -19 เพื่อขอรับ
ใบเสร็จผ่านช่องทาง ดังนี้

1. Line : @sirirajfoundation
2. e-mail : donate_siriraj@hotmail.com
3. Fax : 0 2419 7687

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติม เพียงสแกน QR Code



เนื่องจากสถานการณ์
ไม่ปกติ เพื่อลดความเสี่ยง
ในการมาอยู่โรงพยาบาล
ลดโอกาสการติดโรค และ
ลดการเดินทาง สาขาวิชา

รังสีรักษา ภาควิชารังสีวิทยา ได้จัดทำ Line Official Account
: @radonco_siriraj เพื่อเป็นช่องทางสื่อสารในการให้
คำแนะนำในการเลื่อนนัดหมายที่เหมาะสม ทั้งคลินิก
ในเวลาและนอกเวลาราชการ จึงขอเชิญผู้รับบริการ
สแกน QR Code หรือ add line ID



และหากมีการนัดหมายใหม่ผ่านช่องทาง Line แล้ว
เจ้าหน้าที่จะดำเนินการแก้ไขการนัดหมายของท่าน ซึ่งสามารถ
ตรวจเช็คผ่านทาง Application “Siriraj Connect” Download
ได้จาก

103 การประชุมวิชาการ 103 ปี ศัลยศาสตร์ศิริราช

Role of Surgeon in Aging Society



ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญศัลยแพทย์ แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป แพทย์ประจำบ้าน พยาบาล
และบุคลากรทางการแพทย์ทั่วประเทศ เข้าร่วมประชุมวิชาการ ๑๐๓ ปี ศัลยศาสตร์ศิริราช Role of Surgeon in Aging Society ระหว่างวันที่
16 - 17 ก.ค. 63 ณ ห้องประชุมอภิชาติทวารกิจดิคุณ ตึกสยามินทร์ ชั้น 7 รพ.ศิริราช สอบถาม โทร. 0 2419 8760 (พรณภัทร ชูทรัพย์)
0 2419 8760 (ชลธิชา จิวรัตน์พงศ์) e-mail : sisuresearch@mahidol.ac.th หรือสแกน QR Code เพื่อลงทะเบียนหรือติดตาม
ข้อมูลเพิ่มเติม

คลินิกพิเศษนอกเวลาราชการ

งดให้บริการตั้งแต่วันที่ 24 มี.ค. 63 ไปจนกว่าสถานการณ์จะคลี่คลาย

ท่านสามารถนัดหมาย/เลื่อนนัดออนไลน์คลินิกพิเศษนอกเวลาราชการ ผ่านช่องทางออนไลน์ดังนี้

1 นัดหมายออนไลน์



https://www.si.mahidol.ac.th/Th/division/special_clinic/appointment/index.html

2 เลื่อนนัดออนไลน์



https://www.si.mahidol.ac.th/Th/division/special_clinic/Post_phone_appointment/

3 e-mail : specialclinic47@gmail.com

แจ้งชื่อ-สกุลผู้ป่วย แพทย์เจ้าของไข้ กำหนดวันนัดหมายเดิม หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ และความประสงค์ เช่น เลื่อนนัด หรือขอรับยาเนื่องจากยาหมด เป็นต้น ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ติดต่อกลับโดยเร็วที่สุด

ที่สำคัญ ! หากท่านมีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลส่วนบุคคล

เช่น ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ กรุณาดำเนินการเปลี่ยนแปลงข้อมูลให้เป็นปัจจุบันได้ที่ <https://si-eservice.mahidol.ac.th/mrupdate/index.aspx> หรือสแกน QR Code



ติดตามข้อมูลต่าง ๆ ของคลินิกพิเศษนอกเวลาราชการ โรงพยาบาลศิริราช ได้ทาง <https://sites.google.com/a/mahidol.edu/special-clinic/>



Siriraj Connect



ขอเชิญทุกท่านดาวน์โหลด Siriraj Connect สะดวกทุกที่ สามารถดูข้อมูลทั่วไป รวมถึงข่าวสารประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ ของ รพ.ศิริราช รวมทั้งเข้าถึงข้อมูลการนัดหมาย อัมพฤกษ์ วิศวกรรมบริการในจุดต่าง ๆ และการตรวจสอบสิทธิในการรับบริการของตนเอง ฯลฯ ดาวน์โหลดเลยวันนี้!



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (SHEE) ขอเชิญอาจารย์ทั้งภายในและภายนอกคณะฯ สัมผัสเข้าร่วม

1. โครงการ Pearls in Medical Education เรื่อง “Interprofessional Education (IPE) 5 วิชาชีพ ศึกษาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพรูปแบบสหวิชาชีพ” โดย ผศ.ดร.พญ.มยุรี หอมสนธิ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในวันที่ 20 พ.ค. 63 เวลา 14.00 – 16.00 น. บรรยายผ่าน Application Zoom หรือ www.zoom.us ได้ทั้งระบบ IOS และ Android การเข้าร่วม Meeting ID : 815 129 268



รับชมออนไลน์



2. โครงการอบรม ผ่านระบบออนไลน์ Google Hangouts meet เรื่อง “การพัฒนาข้อสอบปรนัย เพื่อประเมินความรู้ทางการแพทย์ (MCQ)” ระหว่างวันที่ 8 - 9 มิ.ย. 63 ให้แก่อาจารย์ผู้สนใจ ทั้งภายในและภายนอกคณะฯ สอบถาม โทร. 09 2337 5151 (ภาณุมาศ ประเสริฐสังข์) หรือ e-mail : sishee@mahidol.edu (รับจำนวนจำกัด)

3. โครงการ Pearls in Medical Education เรื่อง “Cultivating a growth mindset กระบวนการทางความคิดที่ใช้ต่อยอดศักยภาพให้กับผู้เรียนของคุณ” โดย รศ.นพ.เชิดชัย นพฉวีจรัสเลิศสังกัต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญอาจารย์หรือผู้สนใจ ทั้งภายในและภายนอกคณะฯ เข้าร่วมรับฟังการบรรยายในวันที่ 8 ก.ค. 63 เวลา 14.00 – 16.00 น. บรรยายผ่าน Application Zoom หรือ www.zoom.us ได้ทั้งระบบ IOS และ Android



รับชมออนไลน์



4. โครงการอบรม ผ่านระบบออนไลน์ Google Hangouts meet เรื่อง “โครงการความรู้พื้นฐานสำหรับครูแพทย์มือใหม่” ระหว่างวันที่ 20 – 24 ก.ค. 63 ให้แก่อาจารย์แพทย์ผู้สนใจทั้งภายในและภายนอกคณะฯ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 06 1646 4555 (สุชาดา ผลวัฒน์) หรือ e-mail : sishee@mahidol.edu (รับจำนวนจำกัด)



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

โรงพยาบาลศิริราชสู้ภัย COVID-19

ร่วมบริจาคสำหรับการจัดหา อุปกรณ์การแพทย์เพื่อรักษาผู้ป่วย COVID-19

ผ่าน Mobile Application ธนาคารที่ท่านมีบัญชีเงินฝาก
ด้วยการสแกน QR Code



ศิริราชมูลนิธิ กองทุนศิริราชสู้ภัยโควิด

ธนาคารกรุงเทพ

ชื่อบัญชี ศิริราชมูลนิธิ (ศิริราชสู้ภัยโควิด)

เลขที่บัญชี 901-3-50034-4

กรุณาส่งหลักฐานการบริจาค พร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อขอรับใบเสร็จ
ผ่านช่องทาง Line : @sirirajfoundation e-mail : donate_siriraj@hotmail.com



E-Donation

งานการเงินฝ่ายการคลัง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ธนาคารไทยพาณิชย์ ชื่อบัญชี ศิริราชรักษภบาล

เลขที่บัญชี 016-3-04590-7

กรุณาส่งหลักฐานการบริจาค พร้อมวงเล็บ (สู้ภัยโควิด)

พิมพ์ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์

เพื่อขอรับใบเสร็จ ผ่านช่องทาง e-mail : sicashier@mahidol.ac.th



E-Donation

* ช่องทางที่เป็น E-Donation ทั้งสองช่องทาง สามารถลดหย่อนภาษีในนาม
เจ้าของบัญชีเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องขอใบเสร็จ

กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตนเลขที่ 2/2523
ไปรษณีย์ศิริราช

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่หน้าตามจำนวน
- เล็กจิ๋วการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ
- ลงชื่อ.....

สแกน QR Code เพื่ออ่านวารสาร
ในรูปแบบ E-Book
ได้ทุกที่ ทุกเวลา

