



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ศิริราชพยาบาลออนไลน์

ปีที่ 33 ฉบับที่ 444 กรกฎาคม 2564 www.si.mahidol.ac.th ISSN 0858-0642



รัก...ห่วงใย ผู้สูงอายุ ขอรับบริการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19

บนเวทีนานาชาติ ศิริราชได้รับเกียรติถ่ายทอดองค์ความรู้
อย่างต่อเนื่อง ติดตามในคอลัมน์นิตเทศสัมพันธ์ ที่มาพร้อมกับสำนวนภาษา
 อังกฤษในโรงพยาบาล ส่วนคอลัมน์วิชาการนำเสนอ “เกณฑ์มาตรฐาน
 สากลสำหรับตรวจประเมินมาตรฐานการศึกษาแพทยศาสตร์
 ฉบับปรับปรุง” ส่วนด้านการวิจัย ชวนทุกท่าน “ปลุกสมองไปกับ
 งานวิจัย” ในคอลัมน์ R2R

งานพัฒนาคุณภาพนำเสนอ “10 ทักษะแห่งการเติบโตที่
 ต้องมีในยุค Double Disruption” (คอลัมน์ QD) “ก้าวสู่นาคต
 อย่างยั่งยืน ฝ่ายการพยาบาล มุ่งพัฒนาคนส่งเสริมงาน บริหารองค์กร”
 (คอลัมน์ KM) “Do and Don't จัดเก็บข้อมูลอย่างไรให้ดี
 ให้มีประสิทธิภาพ” (คอลัมน์ UM) ส่วนคอลัมน์ IT Society พบกับ
 “SiStamp ลงทะเบียนอบรม / ประชุม ง่าย ฉับไว เพียงสแกน
 QR Code ผ่าน Si vWORK” และ “สแกนไวรัส Windows10
 โดยไม่ต้องต่อเน็ต ด้วย Microsoft Defender Offline” สำหรับ
 สิทธิประโยชน์ของบุคลากร ม.มหิดล “สวัสดิการแบบยืดหยุ่นด้านสุขภาพ
 (MU Flexible Benefit) ฉบับใหม่ พ.ศ. 2564” และ ค่านิยม
 “Responsibility” ที่ชาวศิริราชพึงมีและพึงปฏิบัติ ติดตามในคอลัมน์
 HR Information

เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีอายุใช้งานกว่า 10 ปี อย่างเครื่องปรับอากาศ
 จะตามมาด้วยภาระค่าใช้จ่ายและปัญหาสิ่งแวดล้อม สำหรับศิริราชเรามุ่ง
 “ช่วยชาติลดก๊าซเรือนกระจก เดินหน้าปรับเปลี่ยนเครื่องปรับอากาศ
 ที่มีอายุเกิน 10 ปี” ติดตามในคอลัมน์ศิริราชรวมใจ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
 และในส่วนของ คอลัมน์ศิริราชเพื่อสังคม พบกับ “ทางออกของชาวกรีน
 ในสถานการณ์ COVID-19” นอกจากนี้ รพ.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์
 จะพาไปรู้จักคุณสมบัติของ “ถุงพลาสติกจากแป้งมันสำปะหลัง”
 ทางเลือกใหม่สายเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

อีกเพียงไม่กี่เดือนก็จะถึง “วันมหิดล” 24 กันยายน ขอเชิญ
 ร่วมตามรอยพระบาทสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม
 พระบรมราชชนก “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย”
 ด้วยการ “ให้” เพื่อผู้ป่วยด้อยโอกาส รพ.ศิริราช ติดตามได้จากปกหลังค่ะ

อ่านวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์
 ได้ทุกที่ทุกเวลา เพียงสแกน QR Code



การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในขณะนี้ยังต้องติดตาม
 สถานการณ์กันแบบวันต่อวัน จำนวนผู้ติดเชื้ออาจเพิ่มหรือลดแตกต่างกัน
 ไปตามพื้นที่ แต่วิธีที่ดีที่สุดที่พวกเราทุกคนจะสามารถทำได้คือ ไปฉีด
 วัคซีนป้องกัน COVID-19 แต่ยังมีอีกหลายครอบครัวที่ลังเลที่จะรับการ
 ฉีดวัคซีน เนื่องจากความไม่แน่ใจหลายประการ สำหรับในฉบับนี้
 จะพาไปพบกับการอัปเดตสถานการณ์ COVID-19 รวมถึงผลวิจัย
 เปรียบเทียบวัคซีน ในคอลัมน์ Interview และ ข้อมูล “ผู้สูงอายุ
 กับวัคซีนป้องกัน COVID-19” ในคอลัมน์พัฒนาการแพทย์ เพื่อให้
 ทุกท่านมั่นใจในการฉีดวัคซีนมากขึ้น

ในคอลัมน์อ่านเอาเรื่องมาทำความรู้จัก “ศูนย์การผ่าตัดเปลี่ยน
 ข้อเทียมศิริราช” (Siriraj Hip and Knee Joint Replacement
 Center : Si ELITE) เพื่อผู้ป่วยที่มีภาวะข้อเข่าและข้อสะโพกเสื่อม
 ให้สามารถกลับสู่การใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ส่วน “อาการ
 ปวดข้อมือจากการทำงาน” มีวิธีบรรเทา ติดตามจากคอลัมน์
 ทศวรรษใหม่ ศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์ และพบกับบทบาทของ
 “ศูนย์พิษวิทยาศิริราช” กับบทบาทในการให้บริการสาธารณสุขระดับ
 ประเทศ ในคอลัมน์นโยบายและแผน และผู้ที่สนใจออกกำลังกาย
 ต้องรู้จักกับ “ตะคริว” ในคอลัมน์โรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ



แสดงแบบ

นายซัชชัย รัชชเมธากุล
นางน้อย รัชชเมธากุล
ถ่ายภาพ : ศุภล สิทธิเจริญธรรม
สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
กราฟิก : อนุชา ประภาศ
งานประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ

คำถามประจำฉบับ

ผู้สูงอายุ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19
 เป็นอย่างยิ่งเพราะอะไร (ตอบอย่างน้อย 1 ข้อ)



ส่งคำตอบที่

กองบรรณาธิการวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 ภายในวันที่ 16 ก.ค. 64

ผู้โชคดีจากการร่วมตอบปัญหาชิงรางวัลในฉบับ มิถุนายน 2564

1. ดารณี กริชชาญชัย
2. ชลิตา มิ่งขวัญ
3. วิจิตราน นกอยู่

The Editorial Crews

บรรณาธิการ :
รศ.พญ.รังสิมา วณิชกิตติเดชา

ที่ปรึกษา : ศ.ดร.อุ.ว.ประสิทธิ์ วัฒนภาภา รศ.อุ.ว.นริศ กิจจนรงค์
รศ.อุ.ว.ประภัทร วาณิชพงษ์พันธ์

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

กองบรรณาธิการ : น.ส.จันจิรา เรืองสอน
น.ส.อรุณสิ บุรุษย์ง เจ้าหน้าทำงานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ
งานกิจกรรมเพื่อสังคม สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
ฝ่ายนโยบายและแผน ฝ่ายสารสนเทศ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายวิจัย ฝ่ายวิชาการ งานนิตเทศสัมพันธ์ งานพัฒนาคุณภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ sw.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และสถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์

บทความหรือข้อคิดเห็นใด ๆ ในเอกสาร
ฉบับนี้ เป็นสิทธิของผู้เขียนแต่ละท่าน
และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้
ไปเผยแพร่ต่อได้รับอนุญาตจากผู้เขียน
ตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์





ด้วยสำนักในพระมหากษัตริย์คุณ... พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้หน่วยราชการในพระองค์เชิญอาหารพระราชทานซึ่งปรุงจากพระคັດขัของพระองค์มอบแก่โรงพยาบาลศิริราช เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรทางการแพทย์เนื่องในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ณ อาคารศูนย์โรคหัวใจสมเด็จพระบรมราชินีนาถ ชั้น 1 รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 6 มิ.ย. 64



เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี 3 มิ.ย. 64 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้หน่วยราชการในพระองค์เชิญของพระราชทานกำลังใจมอบแก่โรงพยาบาลศิริราชเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยมี รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช และคณะผู้บริหารจากฝ่ายการพยาบาลโรงพยาบาลศิริราชเข้าร่วมพิธีรับมอบ ณ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



ศิริราชเปิดให้บริการ “รถโมบายสโตรคยูนิตรูปแบบใหม่”

ตลอดระยะเวลาการให้บริการกว่า 3 ปี ด้วยจำนวนผู้ป่วยกว่า 400 ราย ที่เข้ารับบริการจาก **“รถโมบายสโตรคยูนิตร” โรงพยาบาลศิริราช** ได้ช่วยเหลือประชาชนให้รอดชีวิต ลดความพิการ โดยสามารถลดระยะเวลาเฉลี่ยในการฉีดยาละลายลิ่มเลือด เหลือเพียง 20 นาทีเท่านั้น ทำให้ได้ผลการรักษาอยู่ในเกณฑ์ดี (พ้นจากความพิการได้มากกว่า ร้อยละ 60)

รศ.นพ.ยงชัย นิลชนนธ์ ประธานศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช เผยว่า “ปัจจุบันรถโมบายสโตรคยูนิตร โรงพยาบาลศิริราช ได้ปรับรูปแบบทีมปฏิบัติการ โดยจัดให้มี**พยาบาลเฉพาะทางโรคหลอดเลือดสมองนำทีมให้บริการ** ร่วมกับ **พยาบาลปฏิบัติการฉุกเฉิน นักร้องสีการแพทย์** ภายใต้การปรึกษาทางไกลจาก**แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหลอดเลือดสมอง** โดยจะเริ่มปฏิบัติการนี้อย่างเป็นทางการ ในเดือน มิถุนายน 2564 เป็นต้นไป”

* พบกับรายละเอียดของการให้บริการของ “รถโมบายสโตรคยูนิตรูปแบบใหม่” ได้ในวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ ส.ค. 64



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นเจ้าภาพพิธีบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม พระธรรมธีรราชมหามุนี อดีตเจ้าอาวาสวัดระฆังโฆสิตาราม วรมหาวิหาร เมื่อวันที่ 10 มิ.ย. 64 โดยมี ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานพิธีบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม 100 วัน ณ ศาลาการเปรียญ วัดระฆังโฆสิตาราม วรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

พระธรรมธีรราชมหามุนี (เที่ยง อคฺคธมฺโม ป.ธ.9) อดีตที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค 11 และอดีตเจ้าอาวาสวัดระฆังโฆสิตาราม วรมหาวิหาร มรณภาพลงด้วยอาการติดเชื้อในกระแสเลือด สิริอายุ 85 ปี 63 พรรษา



โรงพยาบาลศิริราช ผนึกกำลังร่วมกับ ไอคอนสยาม, สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร และหอการค้าไทย สนับสนุนภารกิจแห่งชาติ เปิดหน่วยความร่วมมือ บริการฉีดวัคซีนโควิด-19 นอกโรงพยาบาลแก่ประชาชน ให้บริการวันแรกเมื่อวันที่ 7 มิ.ย. 64 ณ ICONSIAM Art Space ชั้น 8 ไอคอนสยาม โดยได้รับเกียรติจาก พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

ลงพื้นที่ตรวจความพร้อมเรียบร้อย โอกาสนี้ ผศ.นพ.सनัน วิสุทธิศักดิ์ชัย รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช กล่าวถึงการรวมพลังในครั้งนี้ว่า “โรงพยาบาลศิริราช ร่วมมือบริการฉีดวัคซีนกับสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร หอการค้าไทย และ ไอคอนสยาม มุ่งหวังให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการรับวัคซีนได้อย่างสะดวก รวดเร็ว เพิ่มโอกาสสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ในระดับที่สามารถยุติการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้

สำหรับการฉีดวัคซีนที่ไอคอนสยามจะฉีดในประชาชนหมู่มากที่มีสุขภาพแข็งแรง หรือมีโอกาสเกิดอาการข้างเคียงจากการฉีดวัคซีนน้อย ซึ่งได้มีการเตรียมระบบให้วัคซีนที่ปลอดภัย และครบถ้วนทุกขั้นตอน จนถึงการดูแลและสังเกตอาการ สามารถให้บริการฉีดวัคซีน 1,000 คนต่อวัน โดยกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการเป็นประชาชนกลุ่มเสี่ยงตามประกาศของกรุงเทพมหานคร อาทิ บุคลากรทางการศึกษา และกลุ่มอาชีพเสี่ยงหรือประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ https://www.si.mahidol.ac.th/th/hotnewsdetail.asp?hn_id=2665 หรือสแกน QR Code





ธารน้ำใจเพื่อผู้ป่วย



ห้างทองอิวเซ่งเอง นำโดย คุณปรัดดา พลวงค์ พร้อมคณะ มอบเงินจำนวน 10,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “อาคารนวมินทรบพิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ร่วมด้วย รศ.นพ.เชิดชัย นพหมณีจำรัสเลิศ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องรับรองผู้อุปการคุณ งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



คุณศรีบังอร รัตนวงศ์สวัสดิ์ มอบเงินจำนวน 1,100,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “อาคารนวมินทรบพิตร ๘๔ พรรษา” และสมทบกองทุน “การผ่าตัดกระดูกสันหลังที่ไขว้ศรคาทาแพง” รับมอบโดย รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องรับรองผู้อุปการคุณ งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



บริษัท ไทยธานีเคมิ จำกัด นำโดย คุณพิสิษฐ์ ฆูนสรณ์ศิริ พร้อมคณะ มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “ไทยธานีเพื่อผู้ป่วยยากไร้” รับมอบโดย รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องรับรองผู้อุปการคุณ งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



รศ.นพ.พิทักษ์ - พญ.พรฤกษ์ค์ เล่าห์กรีกเกียรติ มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “อาคารนวมินทรบพิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องรับรองผู้อุปการคุณ งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



คุณระวีวรรณ ศิริทองกุลพันธ์ พร้อมครอบครัว มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “ศิริราชเพื่อผู้ป่วยวัย” รับมอบโดย รศ.นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ ห้องรับรองผู้อุปการคุณ งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



บริษัท อุตสาหกรรมมิตรมงคล จำกัด บริษัทไคโนเรอ และ มูลนิธิอุทยานธรรม พร้อมคณะ นำโดย คุณสมเกียรติ ฉันทวานิช มอบรถพยาบาล Ambulance จำนวน 2 คัน มูลค่า 6,750,000 บาท รับมอบโดย ผศ.นพ.ธารา วงศ์วิริยางกูร รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ณ หน้าตึกอำนวยการ ชั้น 1 รพ.ศิริราช



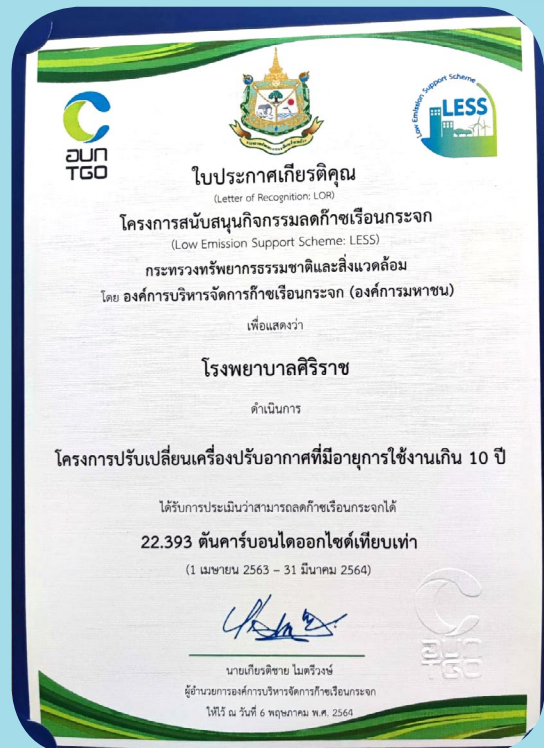
10 ปีควรรู้ ! ช่วยชาติลดก๊าซเรือนกระจก ศิริราชเดินหน้าปรับเปลี่ยนเครื่องปรับอากาศที่มีอายุเกิน 10 ปี



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล องค์กรแห่งความใส่ใจสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์พลังงาน ขานรับนโยบายของมหาวิทยาลัยมหิดล ที่จะเป็มหาวิทยาลัยเชิงนิเวศอันดับหนึ่งของประเทศ ซึ่ง 1 ในเป้าหมาย คือ มีส่วนช่วยในการลดก๊าซเรือนกระจกให้แก่สังคมไทย ล่าสุด ฝ่าวิกฤตกรรมบริการและอาคารสถานที่ได้ดำเนิน “โครงการปรับเปลี่ยนเครื่องปรับอากาศที่มีอายุการใช้งานเกิน 10 ปี” เนื่องจากอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ใช้งานมายาวนาน ประสิทธิภาพการทำงานก็จะลดลงในขณะที่ใช้กระแสไฟฟ้าเท่าเดิม หรือมากขึ้นกว่าเดิม

ในปี 2563 ที่ผ่านมา ฝ่าวิกฤตกรรมบริการและอาคารสถานที่ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ดำเนินการปรับเปลี่ยนเครื่องปรับอากาศภายในคณะฯ ที่มีการใช้งานเกิน 10 ปี จำนวน 34 เครื่อง และได้รับการประเมินจากองค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) อบก. ว่าช่วยลดก๊าซเรือนกระจกได้มากถึง 22,393 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า (1 เม.ย. 63 – 31 มี.ค. 64)

และนับเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจที่ผ่านการรับรองปริมาณการลดก๊าซเรือนกระจก (LESS) จากองค์การบริหารก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) อบก. โดยคณะกรรมการลดก๊าซเรือนกระจก กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม นับเป็นครั้งที่ 4 ในรอบ 6 ปีที่ผ่านมา



ในโอกาสนี้ ฝ่าวิกฤตกรรมบริการและอาคารสถานที่ ต้องขอขอบคุณบุคลากรศิริราช ที่ให้ความร่วมมือช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านพลังงานคณะฯ (ค่าไฟฟ้า และค่าน้ำประปา) ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม หรือร่วมมือปฏิบัติตามข้อเสนอแนะการลดใช้พลังงานที่ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ ในช่องทางต่าง ๆ มา ณ โอกาสนี้



เภสัชกรรมศิริราช ประสานความร่วมมือ จากภายในส่งต่อประโยชน์สู่ภายนอก



งานบริการทางการแพทย์ที่ให้บริการตลอดเวลา 24 ชั่วโมง หน่วยงานแรกที่เรานึกถึงคงหนีไม่พ้น การแพทย์ฉุกเฉิน แต่ในภาวะเร่งด่วนของการให้บริการ นอกจากผู้ป่วยที่มีภาวะฉุกเฉิน เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะความดันโลหิตสูงวิกฤตแล้ว ยังมีผู้ป่วยฉุกเฉินอื่น ๆ ได้อีก เช่น การได้รับสารพิษที่เป็นอันตราย หรือการรับประทานยาเกินขนาด ซึ่งหนึ่งในหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการให้บริการลักษณะดังกล่าว ได้แก่ ศูนย์พิษวิทยาศิริราช



“ศูนย์พิษวิทยาศิริราช” เป็นความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน สหสาขาวิชาชีพ ได้แก่ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม ภาควิชา กุมารเวชศาสตร์ ฝายนเภสัชกรรม และงานพิษวิทยา ในการจัดตั้งศูนย์ พิษวิทยาที่ให้บริการแบบ One Stop Service โดยเป็นหน่วยงาน ที่รวมบุคลากรผู้ชำนาญการในด้านพิษวิทยาจากสหสาขาวิชาชีพ ได้แก่ ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาอายุรศาสตร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขา พิษวิทยาผู้ใหญ่ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาพิษวิทยาเด็ก ทีมเภสัชกร ผู้ได้รับการฝึกอบรมและมีความชำนาญพิเศษในเรื่องพิษวิทยาคลินิก ทีมนักเทคนิคการแพทย์ และนักวิชาการวิทยาศาสตร์การแพทย์ เพื่อให้ บริการแก่บุคลากรทางการแพทย์ องค์กร และประชาชนทั่วไป

หน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในศูนย์พิษวิทยาศิริราช ได้แก่ “หน่วยข้อมูลยาและพิษวิทยา สังกัดฝายนเภสัชกรรม” ที่ใช้ความ เชี่ยวชาญพิเศษทางเภสัชกรรมในการให้บริการร่วมกับทีมสหสาขา วิชาชีพในข้างต้น เปิดให้บริการตอบคำถามด้านยา และให้คำปรึกษา ด้านพิษวิทยา สำหรับกรณีที่ขอรับคำปรึกษาจะต้องผ่านการยืนยันจาก อาจารย์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพิษวิทยาทุกกรณี ตลอด 24 ชั่วโมง โดย ให้บริการภายในโรงพยาบาลศิริราชและยังให้บริการไปยังหน่วยงานด้าน สาธารณสุขภายนอกองค์กร และประชาชนทั่วไปอีกด้วย ซึ่งในปี 2563 ที่ผ่านมา มีการให้บริการตอบคำถามเรื่องยาไปแล้วกว่า 24,000 คำถาม และเรื่องพิษวิทยาภายใต้การดูแลจากอาจารย์แพทย์อีกกว่า 1,500 ราย



นอกจากนั้น เภสัชกรยังทำหน้าที่ในการเฝ้าระวังทางระบาด วิทยา โดยเป็นผู้ประสานงาน และส่งรายงานไปยังสำนักกระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข แจ้งกรณีเคสที่อาจเกิดอันตรายต่อประชาชน ในชุมชนนั้น ๆ เช่น เห็ดพิษ แมลงทอด หน่อไม้ดิบ ปลาปักเป้า เพื่อให้สำนักกระบาดวิทยาดำเนินการสอบสวนโรคต่อไป

สำหรับหน้าที่ในการเตรียมพร้อมให้มียาต้านพิษที่จำเป็น หน่วยข้อมูลยาและพิษวิทยาทำหน้าที่ประสานงานกับงานจัดซื้อและ คลังเวชภัณฑ์ งานผลิตยาปราศจากเชื้อ และห้องยา ในเรื่องปริมาณ การสำรองยาต้านพิษในโรงพยาบาล ให้มีเพียงพอต่อการสั่งใช้ ตลอดเวลา ในกรณีเคสนอกโรงพยาบาลสามารถให้บริการสืบค้นข้อมูล แหล่งสำรองยาต้านพิษในโรงพยาบาลที่ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือ สปสช. เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการจัดหาต้านพิษให้ได้ทันเวลา และการบริหารยา ที่ถูกต้อง เหมาะสม ปลอดภัย

นอกจากนี้ยังมียาต้านพิษบางชนิดที่ สปสช. ไม่ได้สนับสนุน แต่ มีความจำเป็นต้องใช้ เช่น เคสผู้ป่วยดื่ม Methanol เป็นแอลกอฮอล์ ที่เป็นพิษ ต้องใช้ยาต้านพิษคือ ยาฉีด Ethanol (Absolute Alcohol Injection) ซึ่งผลิตไว้ในการฉีดยาโดยงานผลิตยาปราศจากเชื้อ ฝายนเภสัชกรรม โรงพยาบาลศิริราช เพื่อให้มียาต้านพิษที่สามารถใช้ได้ ทันเวลา ทำให้ผู้ป่วยรอดชีวิต และมีความปลอดภัย

อีกหนึ่งยาต้านพิษคือ Colon Prep® 52 g (Polyethylene Glycol in Balanced Salt Solution) ซึ่งผลิตโดยงานผลิตยาทั่วไป ฝายนเภสัชกรรม โรงพยาบาลศิริราช สำหรับการทำ Whole Bowel Irrigation ใช้รักษาในผู้ป่วยที่กินยาเกินขนาด (เช่น ยาออกฤทธิ์เป็น ฤทธิ์หนัก) โดย Colon Prep® มีราคาต่ำกว่ายาที่มีจำหน่ายในท้องตลาด หน่วยข้อมูลยาและพิษวิทยาได้แนะนำให้โรงพยาบาลบางแห่งที่ ขอคำปรึกษาด้านพิษวิทยา ทำการสำรองยาที่จำเป็นต้องมี โดยคำนึงถึง ประโยชน์ของผู้รับบริการเป็นหลัก



ตะคริว (Muscle cramp)

หมายถึง อาการเกร็งตัวหรือหดเกร็งที่ทำให้มี
อาการปวดและเป็นก้อนแข็งของกล้ามเนื้อเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน
ร่วมกับมีอาการปวดหรือเจ็บกล้ามเนื้อมัดที่เกิดการหดเกร็ง
โดยมักเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย เดิน หรือในขณะที่นั่งพัก
หรือนอนพักเป็นเวลานาน ๆ



ดื่มน้ำปริมาณมากก่อนออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง
ไปพร้อมกันตามนี้เลยครับ

1. Bodyweight Calf Raise

ยืนตรงกางเท้าออกประมาณความกว้างของหัวไหล่ หันหน้าเข้าหา
กำแพงและเอามือยันไว้ เขย่งปลายเท้าให้ส้นเท้าค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น
สูงชันมากที่สุดจนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อน่อง หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดส้นเท้าลง
โดยที่ส้นเท้าไม่แตะโดนพื้น ทำจำนวน 12 ครั้ง 3 รอบ

2. Dumbbell Calf Raise

ยืนตรง เท้าทั้งสองข้างวางห่างกันด้วยความกว้างประมาณหัวไหล่
นำไม้กระดานหนาประมาณ 2-3 นิ้วมารองไว้ที่ปลายเท้า มือทั้งสองข้าง
ถือดัมเบลไว้

เริ่มจากออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อน่องเขย่งปลายเท้าเพื่อยกส้นเท้าขึ้น
จนสุดและตึงที่กล้ามเนื้อน่อง หลังจากนั้นค่อย ๆ ลดส้นเท้าลงจนแตะพื้น
เพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำจำนวน 12 ครั้ง 3 รอบ

หลังจากฝึกความแข็งแรงไปแล้วอย่าลืมยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง
กันด้วยนะครับจะได้ลดความตึงและการเกร็งของกล้ามเนื้อมาลุยกันเลยครับ

3. กำยัดกล้ามเนื้อน่องด้วยการดันกำแพง

- ยืนใกล้กำแพงเหยียดเขนทั้งสองข้างดันกำแพงไว้ โดยให้เท้า
ข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าอีกข้างหนึ่ง เข่าด้านหน้างอเล็กน้อย

- ยึดขาด้านหลังให้หัวเข่าตรงกับส้นเท้าติดพื้น แล้วเอนตัวไป
ด้านหน้าเข้าหากำแพงเล็กน้อยให้น่องด้านหลังรู้สึกตึง

- ทำค้างไว้ประมาณ 20-30 วินาที จากนั้นสลับขา และทำซ้ำ
ทั้งหมด 3 ครั้ง

4. กำยัดกล้ามเนื้อน่องด้วยการยืนบนขั้นบันได

- ยืนบนขั้นบันได โดยยืนให้เท้าวางอยู่บนขอบบันได วางส้นเท้า
ข้างหนึ่งลงบนพื้นบันได จากนั้นงอข้อเท้าอีกข้างโดยที่ส้นเท้าทางด้านล่าง
ให้มากที่สุดจนรู้สึกตึงที่น่อง

- ทำค้างไว้เป็นเวลา 20-30 วินาที แล้วจึงทำซ้ำอีกข้างหนึ่ง
ทำสลับกันทั้งหมด 3 ครั้ง



สาเหตุของการเกิดตะคริวเกิดจาก หลายสาเหตุ ได้แก่

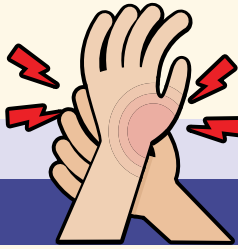
1. การขาดน้ำ
2. ภาวะเกลือแร่ไม่สมดุลโดยเฉพาะ sodium และ potassium
3. กล้ามเนื้ออ่อนล้าหรือได้รับบาดเจ็บ
4. กล้ามเนื้อขาดการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ตึงจะเกิดตะคริวได้บ่อย
5. กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงหากต้องทำงานหนักจะเกิดตะคริวได้บ่อย
6. กล้ามเนื้อขาดเลือด หากท่านออกกำลังกายอย่างหนักโดยที่ไม่ได้ warm up

จะเห็นได้ว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นตะคริว คือ
อาการกล้ามเนื้ออ่อนล้า กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นน้อย
กล้ามเนื้อขาดเลือดไปเลี้ยงในขณะที่มีการออกกำลังกาย
มาก ๆ มาจากการที่กล้ามเนื้อยังไม่แข็งแรง หรือมี
ความแข็งแรงน้อย และจะพบว่าการเป็นตะคริวจะเกิดขึ้นบ่อย
ที่ “กล้ามเนื้อน่อง”

ลองไปทำตามคำแนะนำดูนะครับ และหากอาการยังไม่บรรเทาบางลง ควรไปพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยา
มารับประทานเองเพราะอาจเกิดอันตรายได้ครับ

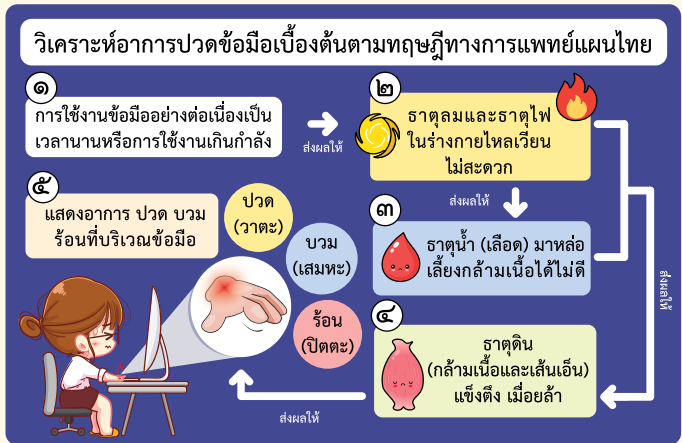


อาการปวดข้อมือ จากการทำงาน



อาการปวดข้อมือเป็นหนึ่งในอาการที่พบได้บ่อยจากการใช้งาน เช่น การทำงานบ้าน การยกของหนัก การใช้งานคอมพิวเตอร์ หรือการทำงานอื่นที่มีการกระดกข้อมือ การกำ หรือเหยียดนิ้วมือติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ มักจะมีอาการปวดตึงรอบบริเวณข้อมือ ฝ่ามือ นิ้วมือ แขน รู้สึกมือล้า มืออ่อนแรง อาจปวดบวมบริเวณฝ่ามือและนิ้วมือ หรือมีอาการชาฝ่ามือร่วมด้วย

ในทางการแพทย์แผนไทยมองว่า การใช้งานข้อมืออย่างต่อเนื่องในลักษณะเดิมติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือทำงานเกินกำลังของตนเอง จะส่งผลต่อธาตุลมและธาตุไฟในร่างกายทำให้เคลื่อนที่ได้ไม่สะดวก กระทั่งการไหลเวียนของธาตุน้ำที่ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงมัดกล้ามเนื้อและข้อต่อในบริเวณดังกล่าว จึงส่งผลต่อธาตุดิน (กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น) ทำให้เกิดการแข็งตึงของกล้ามเนื้อ และอาจมีอาการปวด บวม แดง ร้อนตามมาได้



สำหรับวิธีการบรรเทาอาการปวดข้อมือ สามารถทำได้โดยการพักการใช้งาน หลีกเลี่ยงการสับัดข้อมือ ปรับพฤติกรรมการใช้งานให้เหมาะสม และทำท่าบริหาร เช่น กายบริหาร ฤๅษีตัดต้นท่าแก้ลมข้อมือ^(๑) ยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือโดยการกระดกข้อมือขึ้น - ลง นอกจากนี้บรรเทาอาการด้วยยาที่ใช้ทาภายนอก เช่น ยาหม่อง น้ำมันสมุนไพร การแช่น้ำอุ่น หรือการประคบด้วยความร้อนเพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อรอบข้อมือคลายตัว และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด^(๒) ด้านอาหารแสลงที่ทำให้มีอาการปวดมากขึ้น เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า - เบียร์^(๓)

หลังจากบรรเทาอาการด้วยวิธีข้างต้น หากอาการปวดข้อมือจากการใช้งานไม่ดีขึ้นภายใน ๒ - ๓ วัน แนะนำให้มาพบแพทย์แผนไทยประยุกต์เพื่อรับการรักษาด้วยยาสมุนไพร การนวด หรือการประคบสมุนไพร และหากมีอาการเสียว ชา กดเจ็บบริเวณนั้นมากขึ้น แนะนำให้ไปพบแพทย์แผนตะวันตก เพื่อประเมินอาการและรักษาต่อไป

เอกสารอ้างอิง
๑. พหิสสฎา ซึ่งตั้ง, ปิยาอร สีปุ่นเอก, ฤๅษีตัดต้นท่าแก้ลมข้อมือ. ใน: โรงเรียนอายุรเวศราชวิทยาลัย สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. กายบริหารแบบฤๅษีตัดต้น แก้ที่ ๑. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการพิมพ์, ๒๕๕๔. หน้า ๑๓๒-๑๓๐.
๒. โรงเรียนอายุรเวศราชวิทยาลัย สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. ทัศนะเวชกรรมแผนไทย (การนวดและประคบสมุนไพร). สมุทรสาคร: การบรรณวิจยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการพิมพ์, ๒๕๕๔.
๓. โรงเรียนอายุรเวศราชวิทยาลัย สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. การนวดแผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการพิมพ์, ๒๕๕๓.



สมุนไพร ไม้โกสั่ว

ตอนพิเศษ

น้ำมันไพล



จากวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ ฉบับเดือนกันยายน ๒๕๖๓ ที่มีการกล่าวถึงสมุนไพรไม้โกสั่ว เรื่อง ไพล ในวารสารฉบับนี้จะมาแนะนำวิธีการทำ **น้ำมันไพล** ซึ่งเป็นยาใช้ภายนอก มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



การทำน้ำมันไพล

การทำน้ำมันไพลใช้เอง สามารถทำได้โดยนำไพลมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออกให้หมด แล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ จำนวน ๒๐๐ กรัม



จากนั้นนำไปทอดในน้ำมันมะพร้าวปริมาณ ๑๐๐ มิลลิลิตร หรือในอัตราส่วนไพลต่อน้ำมันมะพร้าว ๒:๑^(๑) ทอดด้วยความร้อนปานกลาง เมื่อทอดจนไพลเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ให้ตักไพลออก และเพื่อเป็นการป้องกันกลิ่นเหม็นหืนของน้ำมันมะพร้าว ให้ใส่ดอกกานพลูประมาณ ๘ - ๑๐ ดอก ทอดประมาณ ๑ - ๒ นาที แล้วจึงตักออก จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น นำน้ำมันที่ได้มากรองด้วยผ้าขาวบาง และบรรจุลงภาชนะ เก็บในที่พ้นแสงเพื่อป้องกันไม่ให้สีเปลี่ยนไป

นอกจากนำมาใช้ในการทำน้ำมันไพลแล้ว ยังสามารถนำไพลมารวมกับสมุนไพรอื่น ๆ เช่น ว่านเอ็นเหล็ก ว่านน้ำ เป็นต้น มาผลิตเป็นยาสมุนไพรชนิดน้ำมัน ซึ่งมีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ^(๒) โดยการทา ถู นวด บริเวณที่มีอาการ วันละ ๒ - ๓ ครั้ง

ข้อห้ามใช้:

- ห้ามทาบริเวณขอบตาและเนื้อเยื่ออ่อน
- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด

เอกสารอ้างอิง
น้ำมันไพล

คลินิกอายุรเวศ แพทย์แผนไทยประยุกต์ ชั้น ๗ อาคารปิยะมหาราชาภรณ์
เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. **ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์**
โดยสามารถรับบริการได้ที่คลินิกอายุรเวศฯ และตรวจออนไลน์ผ่าน **Telemedicine**
และเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19
งดให้บริการออนไลน์สมุนไพร หรือจนกว่าสถานการณ์จะมีการเปลี่ยนแปลง

ติดต่อเรา

☎ รับบริการกรุณาติดต่อล่วงหน้า โทร. ๐ ๒๕๑๔ ๑๓๐๐ ถึง ๑

สามารถติดต่อและติดตาม
สาระความรู้ที่เกี่ยวข้องแพทย์แผนไทย ตามช่องทางต่าง ๆ เพียง scan QR code นี้เลย:



ผู้สูงอายุ กับวัคซีนป้องกัน COVID-19



ศ.นพ.วีรศักดิ์ เมืองไพศาล
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราช



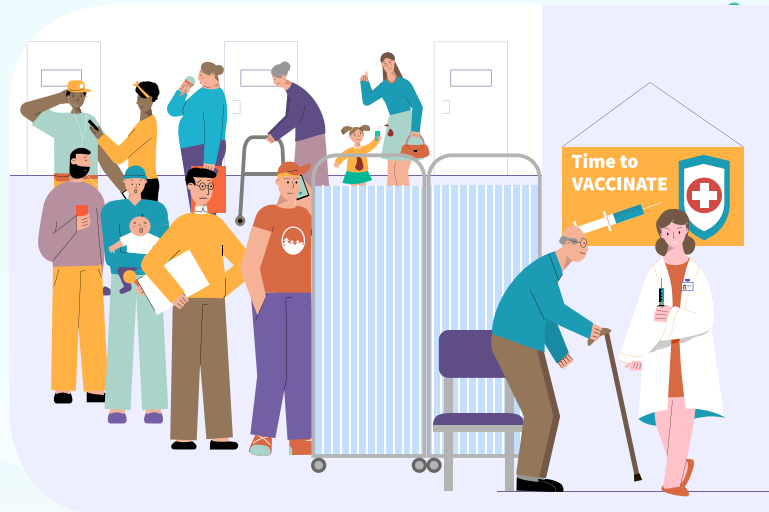
เมื่ออายุมากขึ้นร่างกายย่อมมีความเสื่อมถอยไปตามธรรมชาติ และถ้าหากมีโรคประจำตัวหรือภาวะผิดปกติในร่างกายยิ่งต้องดูแลเป็นพิเศษ และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในขณะนี้เราได้เห็นการรณรงค์ให้ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 บางคนยังลังเลและรีรอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ ที่มีความกังวลใจ ไม่แน่ใจว่าจะไปรับวัคซีนดีหรือไม่ ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงและเสียชีวิตจากโรคโควิด-19 โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะประสาบ ซึ่งมักเกิดจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุและการที่มีโรคประจำตัวหลายอย่าง โดยพบว่า อาจมีโอกาเสียชีวิตได้ถึง 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงซึ่งจำเป็นต้องได้รับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 เป็นอย่างยิ่ง โดยคำแนะนำของสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุไทย เดือน พ.ค. 64 ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีภาวะประสาบ มีโรคประจำตัวหรือมีภาวะที่
เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต สมองเสื่อม โรคไตเรื้อรัง โรคตับ โรคหอบหืด ถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง หากมีอาการคงที่ ผู้ที่เคยแพ้ยา อาหาร หรือ ผู้ที่รับประทานยาต้านเกล็ดเลือด เช่น aspirin, clopidrogrel ยาต้านการแข็งตัวของเลือดที่ไม่ใช่แอสไพริน หรือหากรับประทานแอสไพรินที่ระดับการแข็งตัวของเลือด (INR) ต่ำกว่า 3 มาตรฐาน หรือหากเพิ่งตรวจ INR ภายใน 1 สัปดาห์ก่อนฉีดยา ได้ค่าต่ำกว่า 4 สามารถเข้ารับการฉีดวัคซีนได้

มีข้อมูลการศึกษาวิจัยพบว่า การฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19 สามารถป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 และลดความรุนแรงของการเกิดโรคได้มาก อีกทั้งโอกาสที่จะเกิดผลข้างเคียงที่รุนแรงมีน้อยมาก ซึ่งไม่แตกต่างจากกลุ่มประชากรวัยอื่น และไม่ต่างจากธรรมชาติของการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวของผู้ป่วยเอง แต่อาจเกิดผลข้างเคียงเล็กน้อย เช่น ปวดบริเวณที่ฉีดวัคซีน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไข้ต่ำ ๆ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้มักหายไปเองภายใน 1-2 วัน และโอกาสเกิดผลข้างเคียงเล็กน้อยเหล่านี้มีโอกาสน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว

๒) ภาวะที่เป็นการเจ็บป่วยที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่

1. โรคระบบการไหลเวียนเลือด หัวใจและเมแทบอลิก เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ
2. โรคระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่น โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกสันหลังเสื่อมทั้งในคอและข้อมือ โรคเกาต์ เกาต์เทียม โรครูมาตอยด์ และข้อไหล่ติด
3. โรคระบบประสาท จิตประสาท จิตใจและอารมณ์ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง ภาวะสมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้า เหนงา วิดกกังวล เครียดและนอนไม่หลับ
4. โรคของอวัยวะการรับรู้และสุขภาพช่องปาก ได้แก่ โรคตา หู และสุขภาพช่องปาก ซึ่งพบได้บ่อย และมีผลรบกวนคุณภาพชีวิตและการประกอบกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก



5. โรคเฉพาะระบบอวัยวะ เช่น

- โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น กรดไหลย้อน กลืนลำบาก แผลในกระเพาะอาหาร นิ่วในถุงน้ำดี เลือดออกในทางเดินอาหาร โรคตับอักเสบ ตับแข็ง และท้องผูก
- โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง หอบหืด ปอดอักเสบติดเชื้อ
- โรคไต เช่น ไตวาย

6. โรคมะเร็ง โดยมะเร็งที่พบบ่อยได้แก่ มะเร็งตับและทางเดินน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งในช่องปาก และมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น

7. โรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ทั้งด้านภาวะอ้วนลงพุง และทุพโภชนาการ

8. โรคติดเชื้อ ผู้สูงอายุมีภูมิคุ้มกันที่ลดลงทำให้ติดเชื้อได้ง่าย และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อที่รุนแรง โดยโรคติดเชื้อที่สำคัญที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคปอดอักเสบติดเชื้อ ติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ วัณโรคปอด งูสวัด และไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น



นอกจากนั้นผู้สูงอายุยังอาจเกิดกลุ่มอาการสูงอายุ (geriatric syndromes) ซึ่งเกิดจากสาเหตุที่ไม่จำเพาะเจาะจงกับอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง หรือโรคใดโรคหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น อาการซึม สับสนเฉียบพลัน สมองเสื่อม หกล้ม หูโกลขนการ ปัสสาวะรด โดยกลุ่มอาการสูงอายุอาการใดอาการเดียว อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากปัจจัยด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม โรคและการเสื่อมของร่างกาย ในระบบต่าง ๆ ที่ค่อย ๆ สะสมมา

จะเห็นได้ว่า จากการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุเปราะบาง (frailty) และเมื่อเกิดสิ่งกระตุ้น (stressor) จะเกินกำลังสำรองของร่างกาย ที่จะตอบสนองแก้ไขได้ ก็จะกระตุ้นให้เกิดทุพพลภาพและมีโอกาสเสียชีวิตได้มากกว่าวัยหนุ่มสาว

2. ผู้สูงอายุที่เพิ่งมีอาการเจ็บป่วยที่อาการยังควบคุมอาการไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนรับการฉีดวัคซีนป้องกัน COVID-19

3. ผู้สูงอายุระยะท้ายของชีวิตที่คาดว่าจะเสียชีวิตภายในระยะเวลาไม่กี่เดือน การพิจารณาการฉีดวัคซีนจะเป็นรายกรณีไป เนื่องจากวัคซีนต้องฉีด 2 ครั้งในระยะเวลาห่างกัน 10-12 สัปดาห์ (ห่างกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์) และยังไม่มียาต้านไวรัสในกลุ่มนี้มากนัก

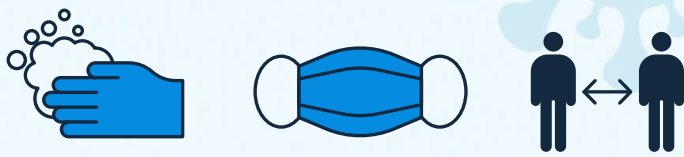
สำหรับผู้ที่มีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อของโรคอื่น ๆ เช่น ไข้หวัดใหญ่ อาจเว้นระยะการฉีดให้ห่างจากวัคซีนป้องกันโควิด-19 อย่างน้อย 1 สัปดาห์ แต่หากเป็นวัคซีนที่จำเป็นต้องรับฉีดตามที่แพทย์แนะนำ เช่น วัคซีนโรคพิษสุนัขบ้า วัคซีนบาดทะยัก ไม่จำเป็นต้องเว้นระยะเวลากับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แต่ให้ฉีดคนละตำแหน่งกัน

วัคซีนสามารถฉีดได้ในผู้ที่อายุถึงเก้าโศ เพราะอะไร

หากไม่นับตัวอย่างที่เห็นการฉีดในคนที่อายุเกิน 100 ปี เป็นกรณี ๆ ไปแล้ว รายงานการฉีดในผู้สูงอายุในอเมริกา ช่วง 4 เดือน (14 ธ.ค. 63 -10 เม.ย. 64) มีผู้ที่อายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป ได้รับการฉีดวัคซีนโควิดอย่างน้อย 1 เข็ม ประมาณ 17.7 ล้านคน และในอังกฤษ มีการศึกษาถึงการให้วัคซีนในกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า 90 ปี (ถึงแม้ร้อยละของผู้ที่อายุเกิน 90 ปี ในการวิจัย อาจน้อยกว่ากลุ่มผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุวัยต้นที่อายุน้อยกว่า 70 ปี)



นอกจากนั้นข้อมูลในประเทศที่มีการรายงานโดยแบ่งกลุ่มผู้ที่อายุที่มาก ๆ เช่น 80 ปีขึ้นไป มีอยู่ในบางประเทศ ก็พบว่าได้ผลลดโอกาสการติดโควิด-19 ลดการแพร่เชื้อหากเกิดการติดเชื้อ (ข้อมูลยังมีรายงานเฉพาะในวัคซีนบางชนิด) ส่วนข้อมูลที่มีในทุกชนิดของวัคซีนคือ ลดการมีอาการรุนแรงจากการติดเชื้อ ลดโอกาสการเสียชีวิต



เมื่อผู้สูงอายุได้รับวัคซีนป้องกัน COVID-19 เข็มแรกแล้ว ควรปฏิบัติตัวอย่างไร

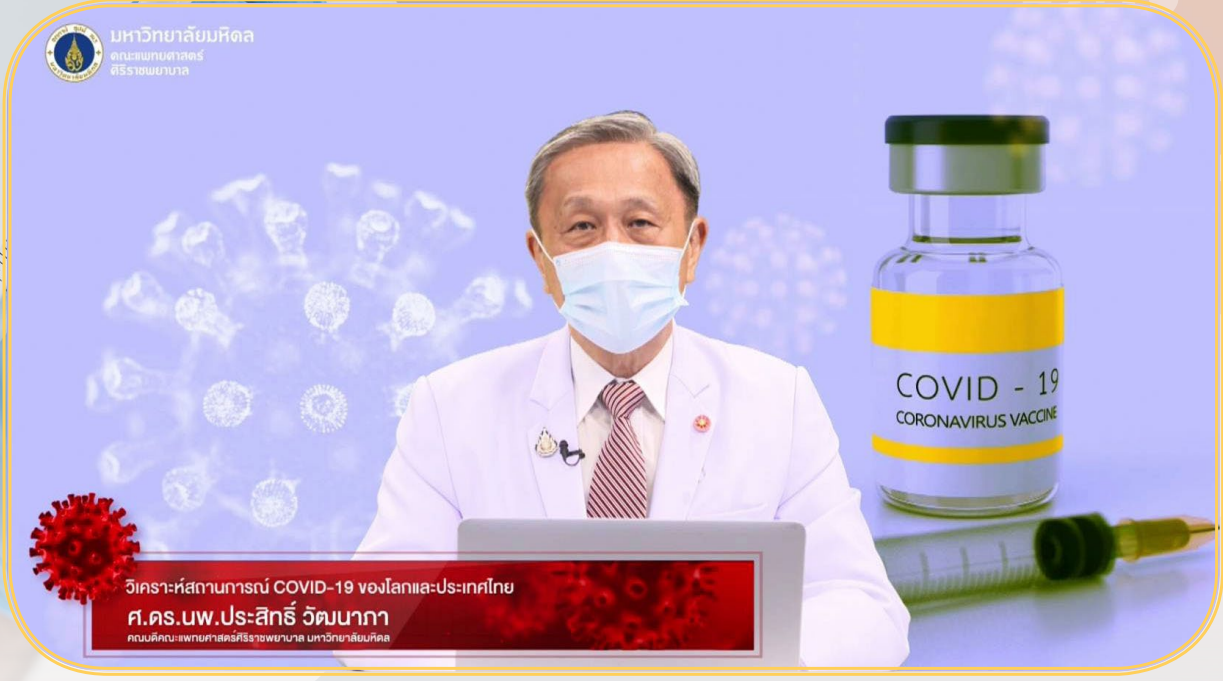
ถึงแม้การฉีดวัคซีน จะลดโอกาสการติดโควิด-19 และลดอาการที่รุนแรง และการเสียชีวิต แต่ก็ยังมีโอกาสติดเชื้อนี้ได้ โดยเฉพาะในสัปดาห์แรก ๆ ของการฉีดวัคซีนที่ภูมิคุ้มกันยังค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีน จึงยังคงควรป้องกันการติดโควิด-19 ด้วยวิธีมาตรฐานอื่น ๆ ด้วย คือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การรักษาระยะห่างและการล้างมือบ่อย ๆ

เมื่อได้รับเข็มที่ 2 แล้ว จะสามารถป้องกัน COVID-19 ได้ในระดับไหน อย่างไร

ผลของวัคซีนในการป้องกันโควิด-19 อาจมีความแตกต่างกันบ้างตามชนิดของวัคซีน แหล่งประชากร ช่วงเวลาที่ศึกษาและการป้องกันการติดเชื้อด้วยวิธีอื่น จึงอาจเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างชนิดของวัคซีนได้ยาก โดยเฉพาะข้อมูลเฉพาะในผู้สูงอายุ โดยปกติภายหลังจากฉีดครบ 2 เข็มจะป้องกันการติดเชื้อได้ร้อยละ 60-90 และป้องกันการเกิดอาการจากการติดเชื้อได้ร้อยละ 65-90 ป้องกันการต้องรับไว้รักษาในโรงพยาบาลได้ร้อยละ 83-95 และป้องกันการเสียชีวิตจากการติดเชื้อ ได้ร้อยละ 83-99

สิ่งที่ลูกหลานควรปฏิบัติ ในการ support ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ จำนวนมากที่อาจไม่เข้าใจขั้นตอนในการลงทะเบียนจองการฉีดวัคซีน และอาจไม่ได้ติดตามข่าวสาร กังวลเกี่ยวกับอายุที่มากแล้ว โรคประจำตัวและยาที่รับประทานว่าจะสามารถเข้ารับการฉีดวัคซีน ลูกหลานจึงมีส่วนช่วยในการให้ข้อมูลเหล่านี้ได้ ในกรณีที่ผู้สูงอายุ (หรือลูกหลาน) ยังมีความไม่มั่นใจมากนัก อาจปรึกษาแพทย์ได้นอกจากนั้นลูกหลานยังสามารถช่วยลงทะเบียนการฉีดและพาผู้สูงอายุไปรับการฉีดวัคซีนตามนัด



วิเคราะห์สถานการณ์ COVID-19 ของโลกและประเทศไทย
ศ.ดร.บว.ประสิทธิ์ วัฒนากา
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

Update สถานการณ์ COVID-19 ของโลกและของประเทศไทย และเรื่องควรรู้เกี่ยวกับ COVID-19 Vaccines

เมื่อวันที่ 15 มิ.ย. 64 ศ.ดร.บว.ประสิทธิ์ วัฒนากา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล แถลงอัปเดตสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 COVID-19 และเรื่องควรรู้เกี่ยวกับ COVID-19 Vaccines วารสารศิริราชประชาสัมพันธ์สรุปประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. องค์การอนามัยโลกออกมาประกาศเตือนถึงสถานการณ์ (เมื่อวันที่ 20 เม.ย. 64) ที่ยังคงมีอุบัติการณ์ของผู้ป่วยใหม่เกิดขึ้นทั่วโลก ขณะเดียวกันอัตราผู้เสียชีวิตเพิ่มขึ้นเช่นกัน ดังนั้น จึงขอความร่วมมือทั่วโลกร่วมกันฉีด COVID-19 Vaccines และขอให้มั่นใจในความปลอดภัยของวัคซีน เพราะนั่นเป็นหนทางเดียวที่ทำให้โลกใบนี้ปลอดภัยจาก COVID-19

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลแสดงให้เห็นว่าอย่างน้อย 25% ของประชากรในประเทศใดประเทศหนึ่งได้รับ COVID-19 Vaccines จะเริ่มเห็นผลบวกของการฉีดวัคซีน แม้ว่าในขณะนี้ ประชากรโลกได้รับวัคซีนแล้วรวมกว่า 25% (ประชากรโลก 7,674 ล้านคนในปี 2562 และวัคซีนขณะนี้ฉีดแล้วกว่า 2,303 ล้านโดส) แต่การกระจายของวัคซีนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มประเทศรายได้สูง ประเทศในกลุ่มรายได้ปานกลางถึงรายได้ต่ำ ยังมีอัตราการได้รับวัคซีนค่อนข้างต่ำ

2. จากวันแรกที่เริ่มมีการฉีด COVID-19 Vaccines เข็มแรกในโลก (8 ธ.ค. 63) มาถึงปัจจุบัน (12 มิ.ย. 64) ทั่วโลกมีการฉีดวัคซีนแล้ว 2,303,866,151 โดส เฉลี่ยวันละ 35,731,046 โดส ผลที่พบคือ อัตราการเสียชีวิตและอัตราการติดเชื้อทั่วโลกมีแนวโน้มลดลง

3. องค์การอนามัยโลก แบ่งโลกออกเป็น 6 พื้นที่ใหญ่ ๆ การกระจายหรือจำนวนผู้ป่วยแต่ละวันของแต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกัน โดยเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ดูเหมือนจะดีขึ้น แต่บางพื้นที่สถานการณ์ยังไม่ได้ดีขึ้น

4. สถานการณ์ของโลก โดยรวมดีขึ้น ปัจจัยสำคัญน่าจะมาจากฉีด COVID-19 Vaccines ได้จำนวนมากและเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีหลากหลายประเทศที่ประชากรได้รับ COVID-19 Vaccines อย่างน้อย 1 โดส มากกว่า 50% ซึ่งข้อมูลแสดงให้เห็นชัดเจนถึงการลดลงของอัตราการเสียชีวิต รวมถึงการลดลงของจำนวนผู้ป่วยใหม่ในแต่ละวัน (ในบางประเทศที่ควบคุมการแพร่ระบาดได้ดี เช่น อิสราเอล (มีอัตราการฉีดวัคซีนของประชากรสูงสุด) รัฐบาลออกประกาศผ่อนมาตรการควบคุม/ป้องกัน เช่น ยกเลิกการใส่หน้ากากเฉพาะเวลาอยู่นอกอาคารแล้ว

5. การกลายพันธุ์ของเชื้อ COVID-19 บางสายพันธุ์ อาจลดประสิทธิภาพของวัคซีนลง แต่เนื่องจากสายพันธุ์ที่แพร่ระบาดในประเทศมีหลากหลาย ดังนั้นการฉีด COVID-19 Vaccines ยังคงมีประโยชน์มาก

6. ทุกคนต้องรักษามาตรการป้องกันส่วนบุคคล อย่าละเลยที่จะใส่หน้ากาก หมั่นล้างมือ รักษาระยะห่างระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่คนหนาแน่น ซึ่งมาตรการเหล่านี้ยังคงมีประโยชน์มากกับการป้องกันเชื้อในทุกสายพันธุ์

ข้อมูลที่น่าสนใจไปนั้น มาจากการติดตามสถานการณ์จากประเทศต่าง ๆ รวมถึงประเทศไทย และเป็นข้อคิดเห็นส่วนบุคคล อย่างไรก็ตาม หวังว่าข้อมูลเหล่านี้จะมีส่วนช่วยให้ทุกท่านเข้าใจถึงสถานการณ์ และความจำเป็นของการได้รับ COVID-19 Vaccines ขอให้ทุกท่านปลอดภัย ห่างไกลจาก COVID-19 ครับ

ท่านสามารถติดตามชมคลิปวิดีโอฉบับเต็มที่มีข้อมูลสถานการณ์การระบาดของ COVID-19 ในประเทศไทยภายหลังเริ่มมีการกระจายวัคซีน ตลอดจนระยะเวลา 6 เดือน รวมถึงประสิทธิภาพของวัคซีนชนิดต่าง ๆ กับการกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัส COVID-19 แนวทางการเลือกรับวัคซีนและการดูแลตนเอง หลังการรับวัคซีน ได้ทาง Youtube : Siriraj Channel <https://www.youtube.com/watch?v=uaYsikLmmUM> หรือสแกน QR Code





สำหรับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ได้เริ่มดำเนินการฉีด COVID-19 Vaccines ให้แก่บุคลากร มาตั้งแต่ เดือน ก.พ. 64 โดยศูนย์วิจัยคลินิก คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ได้ดำเนิน “โครงการวิจัยการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันและความปลอดภัยหลังได้รับวัคซีน COVID-19 ในบุคลากรการแพทย์ภายในโรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร” ได้ผลสรุปดังนี้



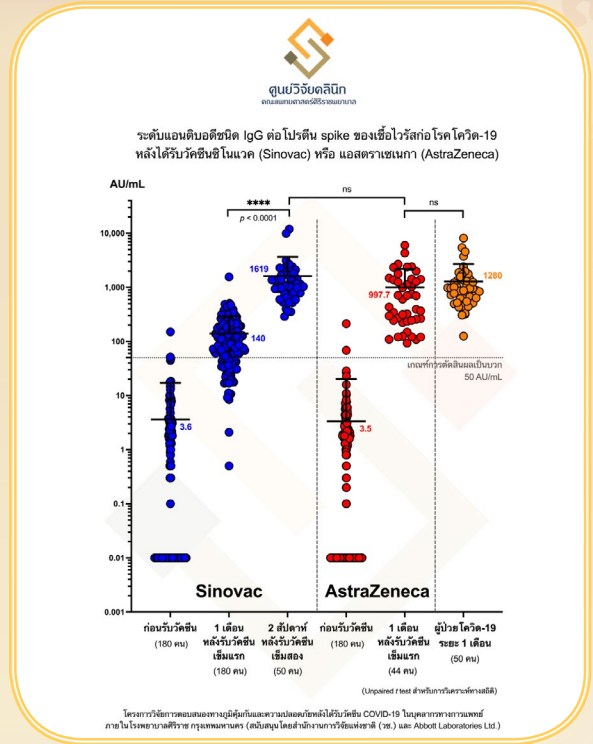
ผลการวิจัยเบื้องต้น

การวิเคราะห์ผลภูมิคุ้มกันที่เกิดจากวัคซีนจะใช้วิธีเทียบกับระดับภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยที่หายจากการติดเชื้อ ซึ่งพบว่าป้องกันการเกิดโรคได้อย่างน้อย 3-6 เดือน

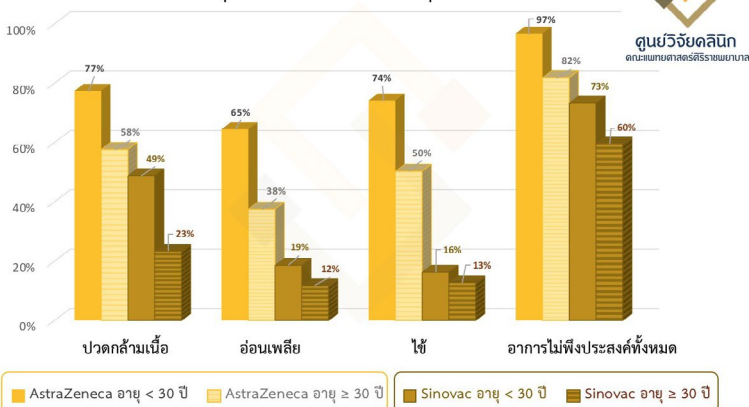
อาสาสมัครที่ได้รับวัคซีน AstraZeneca เข็มแรก มีส่วนหนึ่งได้ตรวจเลือดหลังฉีดเข็มแรก 3-4 สัปดาห์ พบว่าทุกท่าน มีระดับภูมิคุ้มกันสูงใกล้เคียงผู้ที่หายป่วยจากโควิด 19

อาสาสมัครที่ได้รับวัคซีน Sinovac พบว่าหลังจากฉีดเข็มที่ 1 มีอาสาสมัคร 75% ที่มีภูมิคุ้มกันที่สูงใกล้เคียงผู้ที่หายป่วย ต่อมาเมื่อฉีดเข็มที่ 2 มีอาสาสมัครส่วนหนึ่งได้ตรวจภูมิคุ้มกันที่สองสัปดาห์ และพบว่าทุกท่าน (100%) มีภูมิคุ้มกันในระดับสูงพอ ๆ กับผู้ที่หายป่วย (รวมถึงผู้ที่ภูมิคุ้มกันหลังเข็มที่หนึ่งขึ้นไม่สูง แต่เมื่อฉีดเข็มที่สองก็เกิดภูมิคุ้มกันสูงมากเท่าระดับเท่าคนที่หายป่วย)

ผลการศึกษาเบื้องต้นนี้ แสดงให้เห็นว่าหลังเข็มที่หนึ่งของ AstraZeneca และหลังจากเข็มที่สองของ Sinovac จะพบภูมิคุ้มกันสูงเท่าเทียมผู้ที่หายป่วย ซึ่งน่าจะมีผลในการป้องกันโรคได้ดี



อาการไม่พึงประสงค์หลังฉีดวัคซีน AstraZeneca และ Sinovac ในช่วงอายุน้อยกว่า 30 ปี และ ช่วงอายุมากกว่า 30 ปี



ที่มา โครงการวิจัยตอบสนองทางภูมิคุ้มกันและความปลอดภัยหลังได้รับวัคซีน COVID-19 ในบุคลากรทางการแพทย์ภายในโรงพยาบาลศิริราช สนับสนุนการวิจัยโดยสำนักงานวิจัยแห่งชาติ (วช.) และ Abbott Laboratories Ltd.

ผลข้างเคียง

75 % ของอาสาสมัครที่ได้รับวัคซีน จะมีอาการไม่พึงประสงค์ โดยมีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย มีไข้ ปวดศีรษะ ซึ่งอาการดังกล่าวสามารถหายได้เอง

กลุ่มที่ฉีด AstraZeneca พบอาการไม่พึงประสงค์ค่อนข้างมากกว่ากลุ่มที่ฉีด Sinovac โดยเฉพาะในคนอายุน้อยกว่า 30 ปี

ขณะนี้ศูนย์วิจัยคลินิก อยู่ในระหว่างการศึกษาการตรวจผลของภูมิคุ้มกันต่อสายพันธุ์ต่าง ๆ เช่น สายพันธุ์อังกฤษ แอฟริกา และอินเดียร่วมกับกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งหากทราบผลจะแจ้งให้ทราบในลำดับถัดไป

ข้อมูล ณ วันที่ 25 มิ.ย. 64

คณะผู้วิจัย : รศ.พญ.นสลิษาญจน์ อังคะเศกวิทย์, พศ.ดร.นพ.จตุรงค์ เสวตานนท์, ศ.เกียรติคุณ ดร.โกวิท พัฒนาปัญญาสัตย์, รศ.นพ.รุจิภาส สิริจตุรภัทร, รศ.นพ.วินัย รัตนสุบรรณ, พศ.พญ.อรศรี วิทวัสมงคล, พศ.ดร.พญ.สุวิมล นิยมโนธรรม, ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล



เพราะเราห่วงใย...



นับจากเดือน ก.พ. 64 ที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล บริการฉีด COVID-19 Vaccines ให้แก่บุคลากร และประชาชน (รวมถึงผู้สูงอายุ) เราพยายามที่จะกระจายการให้บริการออกไปให้ได้มากที่สุด ซึ่งวารสารศิริราช ประชาสัมพันธ์ขอประมวลภาพบรรยากาศบางส่วนมาให้ชมค่ะ



นอกจากนี้ ในวันที่ 14 มิ.ย. 64 ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ลงพื้นที่เยี่ยมเยียน และให้กำลังใจทีมแพทย์ พยาบาล และบุคลากรของศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ที่แตกทีมให้บริการฉีด COVID-19 Vaccines ให้แก่บุคลากรและนักศึกษาในสังกัด กระทรวง อุดมศึกษา ณ มหิตลลิตธาคาร ม.มหิดล (ศาลายา)



รักสุขภาพ
ลดความเสี่ยง COVID-19
อย่าสังเวยและริรอ
ยิ่งดีดีไว ยิ่งปลอดภัย
ห่างไกล COVID-19





ทางออกของชาวกรีน ในสถานการณ์ Covid-19

ทำอย่างไร?
เมื่อร้านค้าไม่รับภาชนะส่วนตัว

หลายคนที่กำลังลดใช้พลาสติก น่าจะเคยพบร้านค้าไม่รับเพราะโควิด-19 ทำให้ต้องรับแก้ว ฝา หลอด ถุงหิ้วพลาสติกอย่างจำใจ เจอแบบนี้ไปจะทำยังไงดี?

- 1 ขอรับเท่าที่จำเป็น**
รับแค่แก้ว แล้วใช้หลอดส่วนตัวที่ใช้ซ้ำได้ *ที่สำคัญ ต้องแจ้งร้านค้าให้ทันว่าเราไม่รับอะไร
- 2 มองหาร้านที่รับภาชนะส่วนตัว**
แต่ต้องสะอาดและเชื่อถือได้นะ
- 3 อุดหนุนร้านที่เลือกใช้ภาชนะที่ดีต่อสิ่งแวดล้อม**
บางร้านเริ่มปรับตัวโดยหันมาใช้บรรจุภัณฑ์แบบย่อยสลายได้ อย่าลืมสนับสนุนร้านเหล่านี้ด้วยนะ
- 4 ทำอาหาร หรือเครื่องดื่มเอง**
ใช้โอกาสนี้ ลองทำเมนูที่ซื้อประจำ ทั้งสะอาดปลอดภัย แล้วยังลดพลาสติกประจำวันได้อีกด้วย



ทำอย่างไร?
เมื่อต้องสั่งอาหารเดลิเวอรี่

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการขยายตัวของ Food Delivery ช่วงโควิด-19 ทำให้ปริมาณขยะพลาสติกเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว แต่ในฐานะชาวกรีนที่ยังจำเป็นต้องใช้บริการเดลิเวอรี่ เราจะทำยังไงเพื่อช่วยโลกได้บ้าง มาดูกัน

- 1 กดเลือกหรือพิมพ์ "ไม่รับพลาสติก"**
เดี๋ยวนี้แอปพลิเคชันสั่งอาหารมีให้เลือกกว่าจะรับหรือไม่รับพลาสติกได้แล้วนะ
- 2 ใช้ซ้ำให้มากที่สุด**
หาร้านค้าให้พลาสติกโดยที่เราไม่ตั้งใจ อีกทางออกที่ดี คือ การใช้ซ้ำให้ได้มากที่สุด
- 3 ล้างทำความสะอาด คัดแยกตามชนิด**
เช่น พลาสติกยัด (ถุง ฟิล์ม) พลาสติกเปราะแตกง่าย (ฝาปิด) พลาสติกแข็ง (บรรจุภัณฑ์อาหาร)
- 4 "รีไซเคิลได้" ส่งไปทำประโยชน์ต่อ**
เช่น โครงการ "วน" ที่รวบรวมพลาสติกกลับเข้าวงจร และผลิตเป็นถุงพลาสติกใช้ซ้ำอีกครั้ง
- 5 "รีไซเคิลไม่ได้" ส่งไปกำจัดอย่างเหมาะสม**
ยังมีขยะมากมายที่ขาล้างไม่รับซื้อ หรือรีไซเคิลไม่ได้ แต่เราสามารถส่งขยะกำพร้าวเหล่านี้ไปที่บริษัท N15 Technology เพื่อนำไปเป็นเชื้อเพลิงทดแทนการใช้ถ่านหิน ได้เช่นเดียวกัน



ถ้าตั้งใจก็กรีนได้ #ศิริราชรักษาโลก



“ศูนย์การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมศิริราช” (Siriraj Hip and Knee Joint Replacement Center : SiELITE)



ภาวะข้อขาและข้อสะโพกเสื่อม เป็นโรคที่ทำให้เกิดการปวด เดินได้น้อยลง มีความผิดปกติของข้อ กล้ามเนื้อไม่เท่ากัน ขยับข้อได้น้อยลง ทำให้สูญเสียความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ในปัจจุบัน การเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ ทำให้มีจำนวนผู้ป่วยที่เกิดปัญหาจากโรคนี้มากขึ้นและมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี

“ศูนย์การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมศิริราช” (Siriraj Hip and Knee Joint Replacement Center : SiELITE) ได้ทำการรักษาและดูแลผู้ป่วยโดยมีเป้าหมายสำคัญที่สุด คือ การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้ป่วยให้สามารถกลับสู่การใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข การทำงานของศูนย์ SiELITE ครอบคลุมทั้งงานบริการ การศึกษา และงานวิจัย โดยประสานงานการทำงานของทั้ง 3 โรงพยาบาล คือ **โรงพยาบาลศิริราช** **โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์** และ **ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก**



ศูนย์ SiELITE มีการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานมาอย่างต่อเนื่องโดยสามารถผ่านการรับรองคุณภาพจากองค์กรทั้งในและต่างประเทศ อาทิ

- มาตรฐานการรับรองเฉพาะโรค โดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (สรพ.) ตั้งแต่ปี 2559
 - ผ่านการรับรองโดยองค์กรระดับสากล Surgical review corporation ปี 2019 (ในส่วนของโรงพยาบาลศิริราช)
 - ผ่านการรับรองมาตรฐานระดับสากลโดยองค์กร Joint commission international (JCI) ตั้งแต่ปี 2014 (ในส่วนของโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์) เป็นต้น
- ภารกิจของศูนย์ SiELITE คือ การเป็นศูนย์การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมในระดับชั้นนำของภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ โดยวางกลยุทธ์หลักให้เป็นศูนย์การผ่าตัดที่นำเอาเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุด อาทิ การผ่าตัดโดยใช้แขนกลหุ่นยนต์ช่วยผ่าตัด Robotic surgery มาใช้กับผู้ป่วยโดยมุ่งให้ผู้ป่วยคนไทยในทุก ๆ สิทธิการรักษาตั้งแต่สิทธิ์ประกันสุขภาพถ้วนหน้า สิทธิประกันสังคม สิทธิเบิกข้าราชการ ได้สามารถเข้าถึง

การรักษาที่มีคุณภาพสูงสุดได้อย่างทั่วถึง และเป็นการประสานการทำงานระหว่าง 3 โรงพยาบาลเป็นหนึ่งเดียว การผ่าตัดด้วยวิธีนี้มีคุณภาพแม่นยำสูงสุด มีความผิดพลาดของการผ่าตัดได้น้อยกว่า 1 องศาหรือ 1 มิลลิเมตร ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของเนื้อเยื่อและเส้นเอ็นรอบข้อ ลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการผ่าตัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถช่วยจัดสมดุลของข้อเทียมให้มีความมั่นคงแข็งแรงในทุก ๆ องศาการขยับของข้อ สามารถนำข้อมูลการผ่าตัดมาใช้ในการประเมินคุณภาพ รวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในงานวิจัยที่สามารถตีพิมพ์ในระดับนานาชาติต่อไป



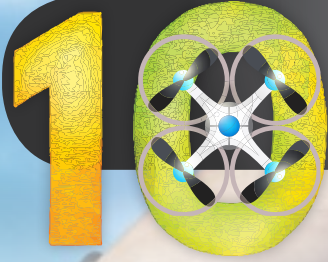


อีกหนึ่งกลยุทธ์ที่สำคัญ คือ เป็นศูนย์การรับส่งต่อผู้ป่วยที่มีความซับซ้อนสูง ความเสี่ยงในการผ่าตัดสูง การผ่าตัดซ้ำเพื่อแก้ไขข้อเทียมที่เสื่อมเสียหรือชำรุด (revision surgery) ซึ่งการรักษาในผู้ป่วยกลุ่มนี้ต้องการทีมการรักษาที่มีความพร้อมและความเชี่ยวชาญเฉพาะโรคในทุก ๆ ด้าน แพทย์ผ่าตัดต้องมีประสบการณ์สูงสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจไม่ได้คาดคิดระหว่างการผ่าตัดได้อย่างทันท่วงที **วิสัยทัศน์แพทย์** ต้องมีความชำนาญในการดูแลผู้ป่วยที่อาจเสียเลือดมากเป็นหลาย ๆ ลิตรระหว่างการผ่าตัดได้ สามารถช่วยควบคุมการระงับความเจ็บปวดหลังผ่าตัดให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาขยับเดินได้อย่างรวดเร็ว **พยาบาลเฉพาะทาง** ที่มีความชำนาญในการดูแลผู้ป่วยซับซ้อน สามารถค้นพบอาการที่ไม่พึงประสงค์หรือภาวะแทรกซ้อนได้ตั้งแต่เริ่มมีความผิดปกติ **ทีมกายภาพบำบัด** ต้องมีความเข้าใจถึงความแตกต่างในผู้ป่วยแต่ละราย สามารถสร้างโปรแกรมฝึกการยืน - เดินให้กับผู้ป่วย โดยเฉพาะแต่ละบุคคลได้อย่างเหมาะสม **ทีมสหสาขาของศูนย์ SiELITE** มีการจัดการเรียนการสอนและการสอบเพื่อวัดเกณฑ์มาตรฐานในทุก ๆ 6 เดือนอย่างต่อเนื่อง

ก้าวต่อไปของศูนย์ SiELITE คือ การเป็นผู้นำในการสร้างนวัตกรรมการรักษาผู้ป่วยข้อเสื่อม ตั้งแต่ “การคิดค้นข้อเทียม” ที่ออกแบบและผลิตโดยคนไทยให้มีมาตรฐานทัดเทียมกับสากล “ประดิษฐ์อุปกรณ์ช่วยผ่าตัด” ที่มีประสิทธิภาพทัดเทียมกับต่างชาติ ในราคาที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงได้ “สร้างระบบการดูแลผู้ป่วย ตั้งแต่ก่อนผ่าตัดระหว่างผ่าตัดและหลังผ่าตัด” ให้เป็นแบบอย่างของโรงพยาบาลอื่น ๆ ทั่วประเทศ “ส่งต่อข้อมูลเพื่อพัฒนาคุณภาพระหว่างโรงพยาบาลเครือข่าย” ให้สามารถพัฒนาไปพร้อมกันได้อย่างยั่งยืน

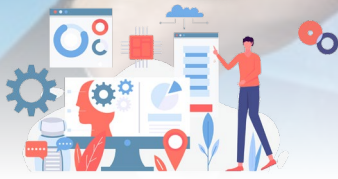


“ศูนย์การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเทียมศิริราช” (Siriraj Hip and Knee Joint Replacement Center : SiELITE) เป็น 1 ใน 15 ศูนย์ความเป็นเลิศ (COE) ทางการแพทย์ศิริราช ฉบับหน้า “หน่วยสนับสนุนศูนย์บูรณาการความเป็นเลิศศิริราช” Siriraj Integrated Center of Excellence - Sustainable Excellence Together (SiCOE-SET) จะทำหน้าที่ปรึกษากับ “ศูนย์แห่งความเป็นเลิศด้านโรคพันธุกรรมเมตาบอลิกและตรวจกรองทารกแรกเกิดศิริราช” (Siriraj Inherited Metabolic Diseases : SiIMD) แล้วพบกันค่ะ



ทักษะแห่งการเติบโตที่ต้องมี ในยุค Double Disruption

นับจากปี 2563 ที่เข้าสู่ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างเต็มตัวทั้งเศรษฐกิจ ธุรกิจ ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 เร่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Disruption) โดยใช้ Automation Technology เพิ่มขึ้น ซึ่งกลายเป็นตัวขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้การจ้างงานบุคลากรมีความจำเป็นน้อยลง แต่ถึงแม้ AI จะเข้ามาพลิกโฉมอย่างรุนแรงในหลากหลายแง่มุม แต่ก็ยังเป็นเพียงปัญญาประดิษฐ์ชนิดแคบ (Narrow AI) ที่สามารถทำงานได้ตามโปรแกรมที่พัฒนาเท่านั้น การสร้าง AI ที่มีสติปัญญาและความสามารถระดับเดียวกับมนุษย์ (Human-level AI) ยังเป็นไปไม่ได้ยาก



การเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวสู่ยุคที่เทคโนโลยีจะเข้ามาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวันมากขึ้นแบบคูณสอง (Double Disruption) ภายใน ปี 2025 ได้นั้น คือ การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่จะพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น (Human Potential) และทักษะการจัดการตนเองด้านสุขภาพ (Self-Management) จนเป็นที่ต้องการขององค์กรในอนาคต ดังนั้น งานพัฒนาคุณภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล จึงได้รวบรวม 10 ทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคลากรศิริราชเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้แก่

- 1** Analytical thinking and innovation ทักษะการคิดวิเคราะห์ และทักษะด้านนวัตกรรม กลายเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของอนาคต รวมกับความสามารถในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ จากทักษะและกระบวนการคิด จนสามารถสร้างคุณค่า (Value) ได้
- 2** Active Learning and Learning Strategies ทักษะการเรียนรู้ด้วยตัวเองและเรียนรู้อย่างมีกลยุทธ์ โดยเรียนรู้ผ่านการทดลอง ผ่านการลงมือทำจริงและเรียนรู้จากความผิดพลาด เพื่อนำมาปรับใช้กับการทำงาน อยู่เสมอ คล้ายกับ Growth Hacking
- 3** Complex Problem-solving หรือทักษะการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อน จะต้องมีการคิดและการตัดสินใจในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างดีเยี่ยม รวดเร็ว
- 4** Critical Thinking and Analysis หรือทักษะการคิดอย่างมีหลักการ สามารถคิด วิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนและมีเหตุผลสามารถเชื่อมโยงข้อมูลเพื่อสรุปผลลัพธ์ และใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่มีเพื่อนำมาแก้ปัญหา โดยนำข้อมูล และสถิติจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
- 5** Creativity, Originally and Initiative หรือทักษะการใช้ความคิดสร้างสรรค์และการริเริ่มสิ่งใหม่ ต้องมุ่งเน้นไปที่การทำงานน้อยแต่ได้มาก และเห็นผลเร็วที่สุด
- 6** Leadership and Social Influence หรือทักษะการเป็นผู้นำและอิทธิพลต่อสังคม ต้องสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับทุกคนในทีม สร้างการมีส่วนร่วม มองเห็นเป้าหมายร่วมกัน ผลักดันให้ทุกคนในทีมมี Growth

Mindset และควรต้องมีสิ่งที่เรียกว่า Empathy Skills หรือ ความสามารถในการทำความเข้าใจผู้อื่นด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเราโดยไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของการตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นำเห็นในมุมมองอื่น ๆ จนสามารถสร้างทีมที่แข็งแกร่งได้

- 7** Technology use, Monitoring and Control หรือทักษะการเลือกใช้ ดูแล และควบคุมอุปกรณ์ทางเทคโนโลยี แม้เทคโนโลยีจะมีความก้าวหน้าและเข้ามามีบทบาทต่อการทำงาน แต่การควบคุมเทคโนโลยียังคงต้องใช้สมองและมีมือของ “มนุษย์” ตลอดจนมีความเข้าใจเทคโนโลยีด้านซอฟต์แวร์ เช่นระบบ AI , Big Data ก็จะได้เปรียบและทำให้คุณเติบโตในยุคนี้ได้ดี
- 8** Technology Design and Programming หรือทักษะการออกแบบและโปรแกรมชุดคำสั่งสำหรับเทคโนโลยี การออกแบบโปรแกรมให้ใช้งานง่าย และ User Friendly มากที่สุด เพื่อเป็นเหมือนเครื่องทุ่นแรงในการทำงาน ช่วยลดระยะเวลาของงานที่ต้องทำซ้ำ ๆ ลดแรงงานคน และทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 9** Resilience, Stress tolerance and Flexibility หรือทักษะการเปิดรับต่อความเปลี่ยนแปลง การควบคุมอารมณ์ และการฟื้นฟูในภาวะวิกฤต ถือว่าเป็นทักษะที่มีมิติในเรื่องของการจัดการตัวเองที่ติดอันดับในครั้งนี้อย่างดี โดยหัวใจหลักจะเป็นเรื่องของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงให้เร็วที่สุด นอกจากนั้นยังต้องมีทักษะ Stress Tolerance หรือความสามารถในการทำงานภายใต้แผนงาน ทรัพยากร และระยะเวลาที่จำกัดให้สำเร็จ รวมทั้งการควบคุมสภาวะทางอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับภาวะความเครียดจากการทำงานได้อย่างเหมาะสม โดยไม่กระทบกับการทำงานและคนในทีม
- 10** Reasoning, Problem-solving and Ideation หรือทักษะในการให้นำหนักเหตุผล และการระดมความคิด ในกรณีเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งเริ่มจากการทำความเข้าใจสถานการณ์จากข้อมูลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยการรวบรวม จัดระเบียบ หาความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และมีการเริ่มประชุมกับทีม เพื่อระดมความคิดช่วยกันหาทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่สุด โดยใช้เหตุผล และข้อมูล ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการแก้ปัญหา

อ้างอิง : <https://thegrowthmaster.com/blog/skills-for-marketer-in-double-disruption-era>

จากลักษณะงานที่เปลี่ยนไป ส่งผลกระทบต่อทักษะของคนทำงานที่ต้องเปลี่ยนไปด้วย การขาดแคลนทักษะที่เหมาะสม กลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อความสามารถขององค์กรในการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีด้วย ซึ่งคณะฯ กำหนดแผนยุทธศาสตร์ ในยุคศาสตร์ที่ 4 พ.ศ. 2563 – 2567 เรื่อง การพัฒนาความเป็นมืออาชีพ (Professionalization) ที่มีวัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์ มุ่งสู่ออนาคตด้วยผลงานที่เป็นเลิศ เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพและความแข็งแกร่งขององค์กร ซึ่งจะต้องพัฒนาสมรรถนะทั้งด้านความรู้ ทักษะ ทักษะคิด และคุณลักษณะของบุคลากรอย่างมีหลักการบนพื้นฐานข้อมูลความรู้เป็นมาตรฐาน และมีคุณภาพ ตลอดจนการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในอนาคต เพื่อรองรับสถานการณ์ต่าง ๆ ใ้ทันกับการเปลี่ยนแปลง หวังว่าข่าวสารคุณภาพในครั้งนี้นี้ ผู้อ่านทุกท่านจะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ไม่มากนักน้อย ในการปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก:

ก้าวสู่นาคตอย่างยั่งยืน...

ฝ่ายการพยาบาล มุ่งพัฒนาคนส่งเสริมงาน บริหารองค์กร

หลักการบริหารงานนั้น นอกจากการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมายแล้ว ยังต้องให้ความสำคัญกับบุคลากรที่ทำงานด้วย เพื่อให้บุคลากรมีความผูกพันกับองค์กร และมีความสุขในการทำงาน เพราะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้องค์กรเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน ดังเช่นในฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ภายใต้การนำของ พว.ดร.ณิ พิพัฒนกุลชัย หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งได้รับ “รางวัลนักบริหารโรงพยาบาลดีเด่น ประจำปี 2563” จากสมาคมผู้บริหารโรงพยาบาลแห่งประเทศไทย ที่ยึดหลักการบริหารงานโดยมุ่งเน้นในการทำให้บุคลากรทำงานเก่ง ดี และมีความสุข



ประเด็นการทำให้บุคลากรทำงานเก่ง หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลฯ ได้ส่งเสริมการใช้เครื่องมือและกระบวนการจัดการความรู้ในฝ่ายการพยาบาลฯ เช่น “เครื่องมือ CoP” เนื่องจากบุคลากรในฝ่ายการพยาบาลฯ มีจำนวนกว่า 6,380 คน มีผู้เชี่ยวชาญหลากหลายสาขา/กลุ่มโรค ซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ฝังอยู่ในบุคลากร (Tacit knowledge) มีประโยชน์ต่อการทำงานและผลลัพธ์ขององค์กรเป็นอย่างมาก จึงสนับสนุนการทำ CoP เพื่อให้มีการดึงความรู้ที่อยู่ในตัวบุคคลออกมาแลกเปลี่ยน โอนถ่ายความรู้ซึ่งกันและกัน และถอดความรู้เพื่อเผยแพร่แก่ผู้ปฏิบัติงานอื่น หรือน้องที่เข้ามาทำงานใหม่

ซึ่งการตั้ง CoP มีหลักการสำคัญ คือ การเลือกประเด็นจากปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศ ทักษะสำคัญและจำเป็นในบุคลากรฝ่ายการพยาบาลฯ เพื่อให้การดูแลรักษาพยาบาลผู้ป่วยเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากขึ้น โดยมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ จัดเก็บเป็นสินทรัพย์ความรู้ (knowledge asset) และเผยแพร่ในช่องทางต่าง ๆ หรือฝึกอบรม

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือ ลดปัญหาความคลาดเคลื่อนจากการปฏิบัติงานต่าง ๆ บุคลากรใหม่ไม่ต้องลองผิดลองถูก ช่วยลดขั้นตอนของการปฏิบัติงาน ทำให้ทำงานได้รวดเร็ว ผู้ป่วยได้รับการดูแลอย่างมีคุณภาพและประสิทธิวิธภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาทักษะปฏิบัติจากผู้มีประสบการณ์ตรง

ด้วยแนวคิดของหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลฯ ในการบริหารงานให้บุคลากรสนุก มีความสุขกับงานนั้น เนื่องจากพบปัญหาเรื่อง บุคลากรลาออก ซึ่งถือเป็นปัญหาของทุกโรงพยาบาล จึงส่งเสริมและสร้างสรรค์โครงการต่าง ๆ ที่จะทำให้อุบัติการณ์มีความสุขในการทำงาน และเกิดความผูกพันกับองค์กร เช่น “โครงการ Night care” เป็นโครงการดูแลบุตรหลานของบุคลากรที่ทำงานนอกเวลาราชการให้สามารถทำงานได้อย่างสะดวก ไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราชอย่างเต็มที่



ก่อนจากกัน หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลฯ ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนางานไว้ว่า “เริ่มแรกอาจต้องปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการทำงาน เช่น ต้องฝึกเขาค้นคว้าหาความรู้ตลอดเวลา และเมื่อมีความรู้และประสบการณ์แล้ว ต้องทำการ Sharing เมื่อเผยแพร่ความรู้สู่บุคลากรอื่นโดยไม่หวงความรู้ ถ้าทุกคนร่วมกันรวบรวมความรู้ที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวอย่างมีวัตถุประสงค์ และร่วมกัน sharing เพื่อนำไปต่อยอดในการปฏิบัติงานรวมกันต้องทำให้บุคลากรมีความสุขในการทำงานและผูกพันกับองค์กร ก็จะทำให้เกิดผลลัพธ์การทำงานที่ดี มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาคนและองค์กรสู่ความยั่งยืน”

Do and Don't จัดเก็บข้อมูลอย่างไรให้ดี ให้มีประสิทธิภาพ



การทำงานจะต้องมีการจัดเก็บข้อมูลอยู่เสมอ เพื่อใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์ วางแผน ติดตาม ประเมินผล และพัฒนา โดยอาจเป็นข้อมูลที่จัดเก็บเฉพาะภายในหน่วยงาน หรือข้อมูลที่รวบรวมเพื่อส่งต่อแก่ผู้บริหารหรือหน่วยงานอื่น ปัจจุบันหลายหน่วยงานนิยมจัดเก็บข้อมูลใน Template ผ่านโปรแกรม Microsoft Excel และเว็บแอปพลิเคชัน Google Sheets เนื่องจากข้อมูลที่จัดเก็บแบบอิเล็กทรอนิกส์ สามารถนำไปใช้งานได้สะดวก จึงขอแนะนำเทคนิคง่าย ๆ แสดงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการจัดเก็บข้อมูลผ่าน Template เพื่อให้สามารถจัดเก็บข้อมูล และใช้วิเคราะห์และรายงานผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Do



จัดเตรียมรายละเอียดก่อนเริ่มบันทึกข้อมูล

เตรียมข้อมูลที่ต้องจัดเก็บให้ครบถ้วน ตามรอบการจัดเก็บข้อมูลที่กำหนด เช่น รายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายไตรมาส รายปี หรือ เมื่อเกิดอุบัติการณ์



Don't



ไม่เว้นแคววว่างระหว่างข้อมูล

แคววว่าง ทำให้มีโอกาสนำข้อมูลไปใช้ ไม่ครบถ้วน



บันทึกข้อมูลให้ตรงตามข้อกำหนด



ศึกษาและบันทึกข้อมูลให้มีรูปแบบ ตรงกับพจนานุกรมข้อมูล (Data Dictionary) ของ Template

ไม่แก้ไข Template ด้วยตนเอง



ไม่เปลี่ยนแปลงรายละเอียดของ Template เช่น เพิ่มช่องข้อมูลหรือ แทรกคอลัมน์นอกเหนือจากที่กำหนด

ตรวจสอบข้อมูลหลังการบันทึก

ทำการตรวจสอบเมื่อบันทึกข้อมูล เสร็จสิ้น ก่อนทำการ Save ไฟล์เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลถูกต้องและครบถ้วน



ไม่ใช้คำสั่ง Merge Cell ในข้อมูลที่บันทึก

เนื่องจากจะทำให้เกิดข้อผิดพลาด ในการวิเคราะห์และรายงานผลของข้อมูล



จัดเก็บข้อมูลให้เป็นระเบียบ



จัดเก็บเอกสาร ทั้งข้อมูลบนกระดาษ และไฟล์ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ให้เป็นระเบียบง่ายต่อการสืบค้น

ไม่แทรกข้อคิดเห็น (Comments) หรือหมายเหตุ (Notes) ในข้อมูลที่บันทึก



เนื่องจากข้อมูลที่จัดเก็บในข้อคิดเห็นหรือหมายเหตุ อาจสูญหายเมื่อนำไปวิเคราะห์

ทั้งนี้การจัดเก็บข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ ต้องมีความถูกต้องในการบันทึกตั้งแต่ต้นทาง จึงจะสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และหาโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการทำงานให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งใช้ในการติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินการด้วย หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการจัดทำฐานข้อมูลหรือการบริหารจัดการข้อมูล สามารถติดต่อได้ที่งานบริหารทรัพยากรสุขภาพ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โทร. 98300 หรือ 98418 e-mail : sirirajum@mahidol.edu



มาร่วมสนุก ปลุกสมองไปกับงานวิจัยกัน

เรื่อง : หน่วยพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย

การระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำรงชีวิตของหลาย ๆ องค์กรเกิดการหยุดชะงัก แต่สำหรับหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนทุนอย่าง R2R นั้น ไม่ยอมให้ COVID มาเป็นอุปสรรคในการดำเนินการอย่างแน่นอน เราได้ปรับกลยุทธ์ วิธีการในการดำเนินการเพื่อจะใช้สถานการณ์การระบาดของไวรัสให้เป็นโอกาสในการระดมทุนการวิจัยของพี่น้องศิริราช จึงได้จัดกิจกรรมการประกวดผลงานวิจัย R2R Award 2021 ขึ้นในรูปแบบออนไลน์ ที่ในปีนีมาพร้อมกับกิจกรรมพิเศษ นั่นคือ!!!



กิจกรรม “ปลุกสมองกับงานวิจัย” ที่เปิดโอกาสให้พี่น้องชาวศิริราช และบุคคลทั่วไป มาร่วมสนุกไปด้วยกัน เพียง like, share และ comment ให้กับโพสต์ผลงานวิจัยที่โดนใจ ผลงานที่ได้รับคะแนนโหวตสูงที่สุดจะได้รับรางวัล “R2R บันดาลใจ” (Popular vote) ไปครองที่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ ที่สนใจสามารถติดตามอ่านและร่วมโหวตโพสต์ผลงานวิจัยที่เข้าร่วมประกวดผ่าน Fanpage facebook R2R siriraj ด้วยกันนะคะ

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมสนุก ปลุกสมองกับงานวิจัย

ผ่าน ด้วยการกด **Like Share Comment** ให้กับ Poster ผลงานวิจัยที่ส่งเข้าประกวด R2R Award 2021 ที่ท่านชื่นชอบ

โดยทีมงานจะนับคะแนนจาก Poster ของแต่ละผลงาน ดังนี้

- 1 Like = 2 คะแนน
- 1 Share = 3 คะแนน
- 1 comment **เหตุผลที่ชื่นชอบ**
เช่น งานมีประโยชน์มาก เพราะแต่เดิมต้องทำ....
ตอนนี้น่าจะสบายขึ้นเยอะเพราะ = 5 คะแนน

ร่วมโหวตได้แล้ววันนี้ - 23 กรกฎาคม 2564 เวลาเที่ยงคืน
**คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด

Poster ที่ได้รับคะแนนมากที่สุด จะได้รับเกียรติบัตรจากหน่วย R2R



และนอกจากการร่วมโหวตผลงานวิจัยที่ชื่นชอบแล้ว ในการประกวด R2R Award ปี 2021 นี้ ยังเป็นครั้งแรกที่ R2R เปิดบ้านแห่งการเรียนรู้ ให้ทุกท่าน สามารถสมัครเข้าร่วม รับฟังการนำเสนอผลงานวิจัยของผู้เข้าประกวดได้ เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้และประสบการณ์จากการทำวิจัย R2R เพราะเราเชื่อว่าองค์ความรู้จากทุกคนมีพลังที่จะเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้!!

สำหรับท่านที่สนใจ เพียงสแกน QR Code ในภาพเพื่อลงทะเบียนรับสิทธิ์ ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2564 นี้เท่านั้น แล้วรอรับบัตรเข้างาน (Link การประชุม) ทางอีเมลของท่าน



ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมรับชม และรับฟังการประกวด

R2R Award 2021

ในวันที่ 6, 13 และ 14 กรกฎาคม 2564
ผ่านโปรแกรม ZOOM MEETING

ลงทะเบียนง่าย ๆ เพียง
SCAN QR CODE

ดูทาส ดี ๆ แบบนี้ พลาดไม่ได้แล้ว!!!

“กิจกรรมดี ๆ ไม่ได้มีบ่อย ๆ มาร่วมสนุกกับการเรียนรู้ไปด้วยกันกับ R2R Award 2021 นะคะ”

SiStamp...

ลงทะเบียนอบรม / ประชุม ง่าย ด้ว เพียงสแกน QR Code ผ่าน Si vWORK

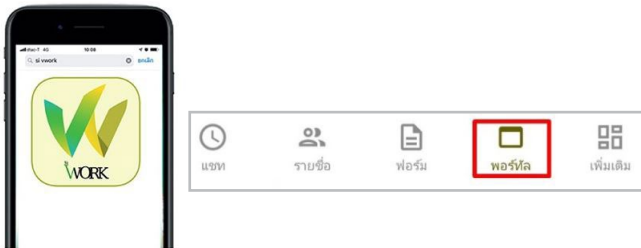


ระบบ SiStamp เป็นระบบที่ใช้ในการลงทะเบียนผู้เข้าอบรม/ประชุม ผ่าน Application Si vWORK ที่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ภายในองค์กร โดยที่ ระบบ SiStamp ใช้เพื่อเก็บเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งที่ผ่านมา ภาควิชา / สถาน / หน่วยงาน ต่าง ๆ ของศิริราช ได้นำระบบ SiStamp ไปใช้กันมากขึ้น ได้รับผลตอบรับกลับมาเป็นอย่างดี แต่ยังมีหลายท่านที่ยังสับสนกับใช้งานลงทะเบียนอยู่ว่าต้องทำอย่างไร

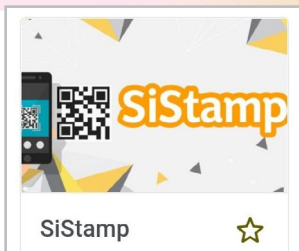
สิ่งสำคัญที่ควรทราบ คือ QR Code SiStamp จะสแกนผ่านระบบ SivWork ได้เพียงช่องทางเดียวเท่านั้น เราจะมาทำความเข้าใจและวิธีการใช้งานกันครับ

วิธีการสแกน QR Code SiStamp ผ่านระบบ Si vWORK

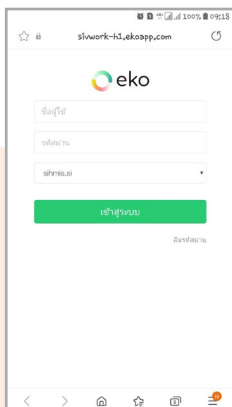
1 เข้าสู่ระบบ SivWORK จาก Mobile > เลือก พอร์ทัล (Portel)



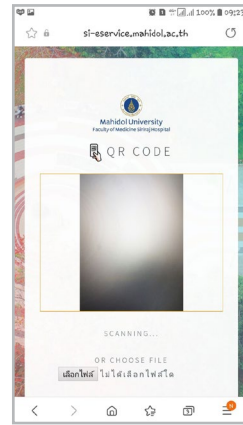
2 เลือก เมนู SiStamp



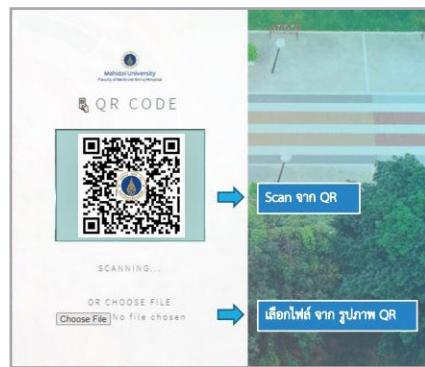
3 ทำการ Log in โดยใช้ Username / Password เดียวกันกับ e-Doc และ Si vWORK



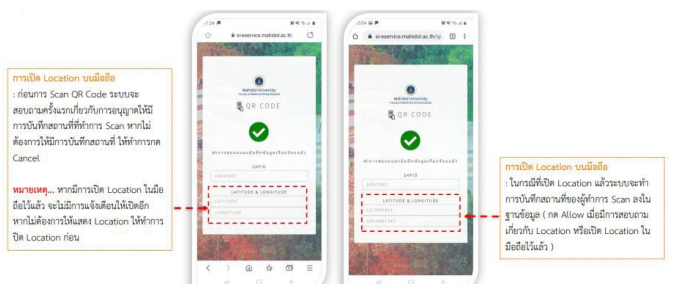
4 ทำการสแกน QR Code ที่ทางผู้จัดงานทำขึ้นมา



5 การสแกน QR Code สามารถสแกนจากคลังภาพ หรือรูปถ่ายก็ได้เช่นกัน



6 การสแกนเสร็จสิ้นจะแสดงผลดังนี้



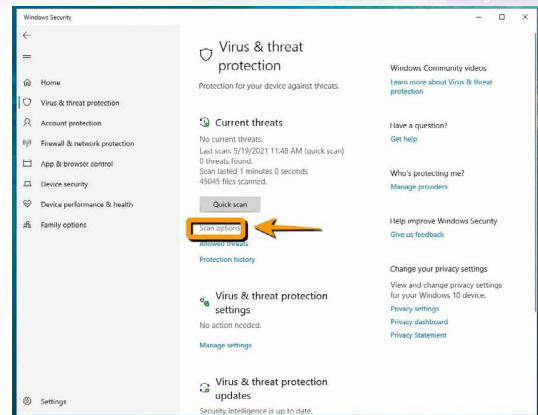
สแกนไวรัส Windows10 โดยไม่ต้องต่อเน็ต ด้วย Microsoft Defender Offline



วิธีสแกนไวรัส Windows10 โดยไม่ต้องต่อ Internet ทั้งนี้ใครที่ใช้ Windows10 มาจนพักใหญ่ คงรู้ว่าภายในตัว Windows10 จะมีโปรแกรมชื่อว่า Microsoft Defender เพื่อป้องกันมัลแวร์ไวรัสที่เป็นอันตรายต่อเครื่อง นอกเหนือจากการป้องกันไวรัสปกติแล้ว Microsoft Defender ยังมีส่วนเสริมที่ทำงานบางอย่างที่ขาดหายไปบนซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสยอดนิยมอื่น ๆ ด้วย คือการสแกนออฟไลน์ของ Microsoft Defender สแกนได้โดยไม่ต้องต่อ Internet

การสแกนไวรัสด้วย Microsoft Defender Offline จะทำการสแกนพีซีของคุณแบบออฟไลน์โดยละเอียด การสแกนแบบออฟไลน์จะค้นหาไวรัสโทรจันและมัลแวร์อื่น ๆ ที่ซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสอาจตรวจไม่พบในขณะที่ Windows กำลังทำงานอยู่ ช่วยให้ Microsoft Defender สามารถสแกนคอมพิวเตอร์ตรวจจับและลบมัลแวร์ที่เป็นอันตรายได้ดียิ่งขึ้น

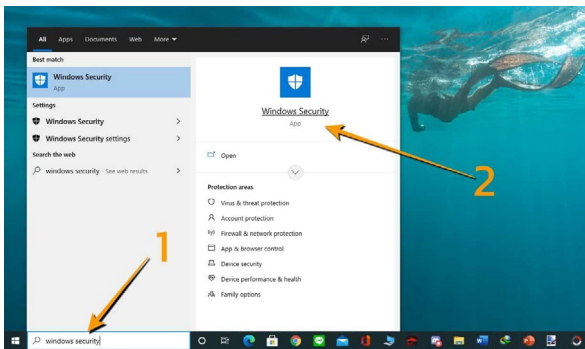
เลือกที่ Scan options.



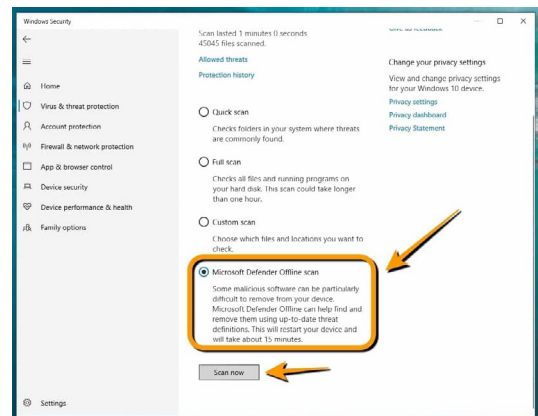
วิธีใช้ Microsoft Defender Offline บน Windows10

คุณสามารถสแกนแบบออฟไลน์บน Windows10 ได้ในไม่กี่คลิก แต่การสแกนทั้งหมดจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที ดังนั้น อย่าลืมบันทึกงานและไฟล์สำคัญที่ยังไม่ได้บันทึกไว้ทั้งหมดก่อนเริ่มการสแกนแบบออฟไลน์ และเพื่อเวลาตอนสแกนไวรัสได้ด้วย

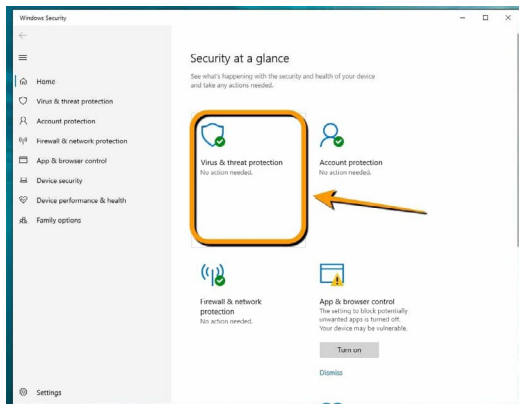
เริ่มจากพิมพ์ที่ช่อง search หาโปรแกรม windows security ดังรูป



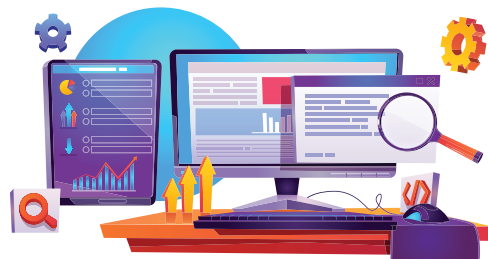
แล้วต่อด้วยเลือกที่ Microsoft Defender Offline scan แล้วคลิกที่ Scan now. จะขึ้น pop-up เตือน แล้วให้คลิก scan



เข้าไปที่ Virus & Threat Protection



จากนั้น Windows10 จะทำการรีบูตเครื่อง และการสแกนมัลแวร์แบบ offline พร้อมแสดงความคืบหน้าของการสแกนแบบออฟไลน์ จนกว่าจะเสร็จ



นับว่า Microsoft Defender Offline เป็นฟีเจอร์ที่มีประโยชน์มากในการกำจัดมัลแวร์ที่ซ่อนอยู่จากพีซีของคุณ สำหรับฉบับนี้จะมีเรื่องราวอะไรดี ๆ มาฝากอีกแน่ อย่าลืมติดตามกันนะครับ



Update in WFME standards

เกณฑ์มาตรฐานสากลสำหรับตรวจประเมินมาตรฐานการศึกษา

แพทยศาสตร์ ฉบับปรับปรุง



ศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวินยาศาสตร์สุขภาพ (SHEE) ฝ่ายการศึกษา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ได้รับเกียรติจาก ผศ.บพ.จิโรจน์ สุรพันธ์ ภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ วชิรพยาบาล มาถ่ายทอดความรู้เรื่อง “Update in WFME standards” เมื่อวันที่ 9 มิ.ย. 64 ผ่านระบบออนไลน์ Zoom จึงขอนำความรู้มาแบ่งปันผู้อ่าน ดังนี้

ปัจจุบัน หลักสูตรแพทยศาสตร์บัณฑิตและโรงเรียนแพทย์ในประเทศไทยใช้เกณฑ์มาตรฐานสากลสำหรับตรวจประเมินมาตรฐานการศึกษาแพทยศาสตร์ หรือ Word Federation for Medical Education (WFME) เพื่อรับรองมาตรฐานของหลักสูตรว่ามีคุณภาพในระดับสากล และเป็นการรับประกันว่าแพทย์ที่จบจากสถาบันที่ผ่านเกณฑ์การประเมินดังกล่าวจะเป็นแพทย์ที่มีมาตรฐานที่ทั่วโลกยอมรับ

ในปี 2564 ได้มีการปรับปรุงเกณฑ์ WFME ฉบับภาษาไทย จากฉบับปี พ.ศ. 2560 เพื่อให้ทันกับการพัฒนาระบบบริการสุขภาพและเป็นไปตามมาตรฐานสากล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในภาพรวม คือ มีการทบทวนและปรับปรุงบางองค์ประกอบ มีการขยายความหมายและคำจำกัดความต่าง ๆ เช่น พันธกิจ กลยุทธ์ทางการศึกษา มีการยกระดับเกณฑ์การมีส่วนร่วมของนิสิตนักศึกษา เกณฑ์การประเมินนิสิตนักศึกษา ให้กลายเป็นเกณฑ์ข้อบังคับ

ในเกณฑ์ฯ ฉบับปี 2564 มีการปรับลดจำนวนของเกณฑ์มาตรฐานขั้นพื้นฐานและเกณฑ์มาตรฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพเพื่อใช้กรณีมากขึ้น ประกอบเป็น 9 องค์ประกอบ ซึ่งมีหลักการและเจตนารมณ์ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 พันธกิจ : มีความหมายที่ครอบคลุมพันธกิจ (mission) วิสัยทัศน์ (vision) และยุทธศาสตร์ (strategies) ให้มีความสำคัญกับพันธกิจที่สามารถแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม ครอบคลุมวิจัยทางการแพทย์ และคำนึงถึงความต้องการด้านสุขภาพของชุมชนและปัญหาสุขภาพระดับนานาชาติ มีความเป็นอิสระและมีเสรีภาพทางวิชาการ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (stakeholders) มีส่วนร่วมในการกำหนดพันธกิจทางการศึกษา

องค์ประกอบที่ 2 หลักสูตรแพทยศาสตร์บัณฑิต : เป็นหัวใจสำคัญของการรับรองหลักสูตรและสถาบัน การกำหนดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่ยึดปรัชญา outcome-based approach ซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาที่กำหนดต้องแสดงถึงความครอบคลุมหลักชีววิทยาการแพทย์พื้นฐาน พฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ จริยศาสตร์และหลักกฎหมายทางการแพทย์ เวชปฏิบัติคลินิก และ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีพ รูปแบบและวิธีการจัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสม หลักสูตรครอบคลุมและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในหลักการทางวิทยาศาสตร์ วิจัยวิจัยทางการแพทย์และเวชศาสตร์เชิงประจักษ์ได้

องค์ประกอบที่ 3 การประเมินผลนิสิตนักศึกษา : คำนึงถึงมาตรฐานของการประเมินผล หรือ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินควรสอดคล้องกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และประโยชน์ (Utility) มีความเป็นธรรม ความโปร่งใส ตรวจสอบได้ มีความสมดุลระหว่าง formative assessment เพื่อให้ข้อมูลป้อนกลับ และ summative assessment เพื่อตัดสินการผ่านคอกของผู้เรียน และต้องทำให้ผู้เรียนเกิด lifelong learning

องค์ประกอบที่ 4 นิสิตนักศึกษา : มีนโยบายการรับเข้าและคัดเลือกนักศึกษาที่ชัดเจนและสอดคล้องกับพันธกิจ หลักสูตร และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีระบบให้คำปรึกษานักนักศึกษา (student support) และการสนับสนุนกิจกรรมของนักศึกษา และให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของนักศึกษา

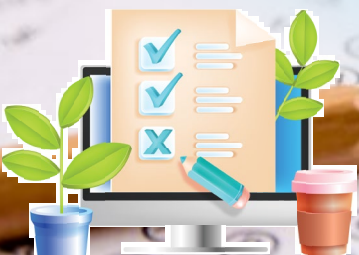
องค์ประกอบที่ 5 คณาจารย์ : นโยบายการสรรหาและคัดเลือกพิจารณาความสมดุลของอาจารย์ที่เชี่ยวชาญในแต่ละสาขา เพื่อให้สามารถพัฒนาและบริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการกำหนดภารกิจและการพัฒนาอาจารย์อย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบที่ 6 ทรัพยากรทางการศึกษา : มีแผนและแนวปฏิบัติในการบริหารความเสี่ยงทางด้านทรัพยากร และจัดการให้เกิดความปลอดภัย มีระบบเทคโนโลยีสารสนเทศที่สนับสนุนการศึกษา มีผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษามีนโยบายการแลกเปลี่ยนทางการศึกษาเพื่อให้เกิดความร่วมมือกับสถาบันร่วมหรือสถาบันสมทบ

องค์ประกอบที่ 7 การประเมินหลักสูตร : มีกลไกในการติดตามและประเมินหลักสูตร มีการเก็บข้อมูลตามแผนที่วางไว้อย่างสม่ำเสมอ และใช้ข้อมูลนั้นวิเคราะห์เพื่อตัดสินว่าหลักสูตรนั้นต้องการปรับปรุงหรือพัฒนาอย่างไร ให้ความสำคัญกับข้อมูลป้อนกลับจากอาจารย์และนักศึกษา

องค์ประกอบที่ 8 องค์การและการบริหารจัดการ : มีระบบการนำองค์กร ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของอาจารย์และผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย มีการกำกับดูแลแผนงบประมาณด้านการศึกษา มีบุคลากรสายสนับสนุนด้านการศึกษามีแผนพัฒนาความสามารถของบุคลากร

องค์ประกอบที่ 9 การประกันและพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง : มีการดำเนินการประกันคุณภาพการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยใช้เกณฑ์ เช่น เกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติ Thailand Quality Award (TQA) หรือ เกณฑ์ Educational Criteria for Performance Excellence (EdPEX)



ในรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ หรือ ข้อพิจารณาสำหรับเกณฑ์ในแต่ละข้อ ท่านผู้อ่านทุกท่านสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ www.imeac.org หรือ www.wfme.org และสามารถติดตาม Pearls in Medical Education ในครั้งถัดไป หรือติดตามการอบรมของศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวินยาศาสตร์สุขภาพ (SHEE) ได้ที่ shee.si.mahidol.ac.th/learn หรือ Facebook : mahidol.shee

ถึงเวลาเลิกใช้ ถุงพลาสติกแบบเดิมๆ



ทดแทนถุงพลาสติกแบบ
ใช้ครั้งเดียวทิ้ง วายร้ายที่
ทำลายสิ่งแวดล้อม



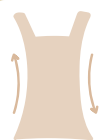
ผลิตจากแป้งมันสำปะหลัง
ที่ย่อยสลายได้ด้วยจุลินทรีย์
ในธรรมชาติ

นวัตกรรม ถุงพลาสติกรักษ์โลก



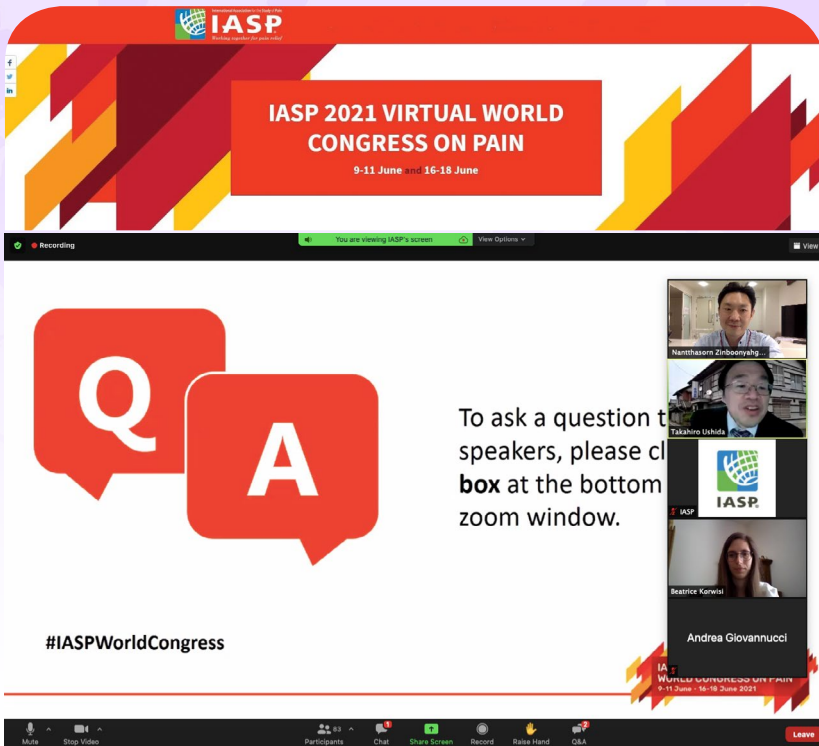
ย่อยสลายโดยการฝังดิน
หรือบ่อหมัก ภายใน
3-4 เดือน

ทนทาน ยืดหยุ่นสูง





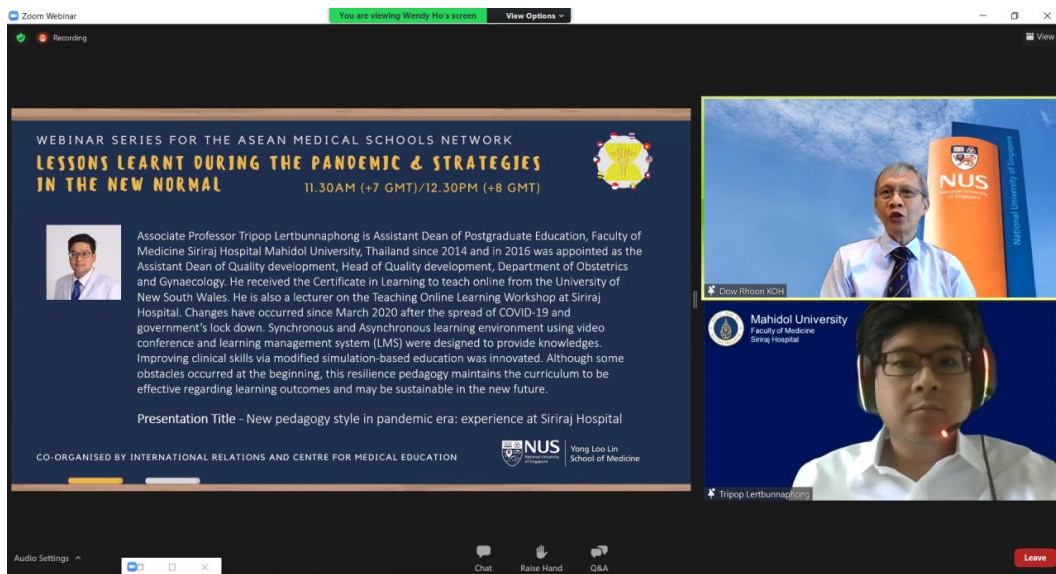
ศิริราชเข้าร่วมการประชุมวิชาการด้านระงับปวดของโลก (The IASP World Congress on Pain®)



รศ.นพ.นันทสรณ์ สัญจน์บุณยะกุล หัวหน้าหน่วยระงับปวด ภาควิชาวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ได้รับเชิญให้เข้าร่วมบรรยายในการประชุมวิชาการด้านระงับปวดของโลก (The IASP World Congress on Pain®) จัดโดยสมาคมเพื่อการศึกษาเรื่องความปวดสากล (IASP) เมื่อวันที่ 11 มิ.ย. 64 โดยรศ.นพ.นันทสรณ์ ได้บรรยายในหัวข้อ “Experiences from Early Use of the ICD-11 Chronic Pain Classification in Thailand”

ASEAN Medical Schools Network Webinar Series

ผู้ช่วยคณบดีศิริราชเข้าร่วมบรรยายในการสัมมนาออนไลน์ของเครือข่ายโรงเรียนแพทย์อาเซียน



รศ.นพ.ตริภพ เลิศบรรณพงษ์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายการศึกษาหลังปริญญา ได้เข้าร่วมงานสัมมนาออนไลน์ของเครือข่ายโรงเรียนแพทย์อาเซียนและบรรยายพิเศษให้หัวข้อ “New Pedagogy Style in Pandemic Era : Experience at Siriraj Hospital” ซึ่งการสัมมนาออนไลน์ครั้งนี้ ยังได้รับเกียรติจาก รศ.นพ.อัลเฟรด โก๊ะ เว่ย ฉี ผู้ช่วยคณบดีด้านการศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ บรรยายพิเศษในหัวข้อ “Technology-Enhanced Medical Education : COVID-19 Pandemic as a Catalyst” เมื่อวันที่ 10 มิ.ย. 64

อาจารย์แพทย์ศิริราชสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยยอนเซ สาธารณรัฐเกาหลี



[Severance Academy] Interview with Dr. Thanya (Dec 2020)
120 | Severance Academy | 20.12.08



초고의 서울에 따뜻한 환대, 감동이었습니

Severance Hospital is a world-class medical institution. It is a place where patients can receive the best medical care. The staff is very friendly and helpful. I was very impressed by the warm atmosphere of the hospital. It was a great experience to visit Severance Hospital.



ขอแสดงความยินดีกับ อ.พญ. ธิญา เตชะพิเชฐวณิช ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่สำเร็จ การศึกษาหลักสูตรการฝึกอบรมผู้เชี่ยวชาญ เฉพาะทางด้านคลินิก จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยยอนเซ สาธารณรัฐเกาหลี ใน 2 สาขาวิชา ได้แก่ “Clinical Fellowship Training in Mohs Micrographic Surgery & Reconstruction, Scar Surgery” และ “Clinical Fellowship Training in Mesenchymal Stem Cells and Fat Grafting” โดยภายหลังจากสำเร็จการศึกษา อ.พญ.ธิญา จะกลับเข้าปฏิบัติหน้าที่ ณ สาขา วิชาตจวิทยา โดยรับผิดชอบด้านการ รักษาภาวะเรื้อรังผิวหนังและการรักษาแผลเป็น

English for you by Mr. Worldwide

สำนวนภาษาอังกฤษ โดย มิสเตอร์ เวลต์ไวด์ ตอน ภาษาอังกฤษในโรงพยาบาล ตอนที่ 3

ตอนที่ 3 ของตัวอย่างภาษาอังกฤษสำหรับสื่อสารกับผู้ป่วยชาวต่างชาติ ณ คลินิกอายุรศาสตร์ ตึกผู้ป่วยนอก ชั้น 2

พยาบาล : “Please wait at the waiting room, I will call your name when the doctor is ready to see you”

รบกวนรอรอวนที่นั้งรอก่อนนะะ คัดันจะเรียกเมื่อกถึงค้วตรวจ”

ผู้ป่วย : “Thank you ขอบคุณครับ”

ผ่านไปประมาณ 30 นาที พยาบาลก็ได้เรียกชื่อคนไข้ต่างชาติเข้าห้องตรวจ โดยภายในห้องตรวจ คุณหมอก็ได้ซักถามอาการคนไข้

คุณหมอ : “What is your symptoms ? อาการเป็นอย่างไรบ้างครับ ?”

ผู้ป่วย : “I have a fever and a sore throat ก็ตัวร้อนและก็เจ็บคอครับ”

คุณหมอ : “How long have you been feeling like this ? เป็นมานานรียังครับ ?”

ผู้ป่วย : “Since this morning เมื่อเช้านี้เองครับ”

หลังจากคุณหมอได้ตรวจอาการเรียบร้อย คุณหมอก็ได้เขียนใบสั่งยาให้คนไข้เพื่อให้นำไปรับยา

คุณหมอ : “Take this prescription to the pharmacist ? นำใบสั่งยานี้ไปที่ห้องจ่ายยาครับ ?”

ผู้ป่วย : “Ok, doctor, thank you very much รับทราบครับหมอ ขอบคุณมากครับ”

ใกล้จะได้กลับบ้านแล้วน-ครับ โปรดติดตามตอนสุดท้ายในครั้งหน้า คราวนี้คนไข้จะไปชำระเงินค่ารักษา ณ ฝ่ายการเงิน จากนั้นก็จะไปรับยาครับ เอาไว้พบกันใหม่ฉบับหน้า ฉบับนี้ขอลาไปก่อน สวัสดีครับ





สวัสดิการแบบยืดหยุ่นด้านสุขภาพ (MU Flexible Benefit) ฉบับใหม่ พ.ศ. 2564



ฉบับนี้ ฝ้ายกริพยากรบุคคล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล นำเสนอ “สวัสดิการแบบยืดหยุ่นด้านสุขภาพ (MU Flexible Benefit) ฉบับใหม่ พ.ศ. 2564” สำหรับบุคลากร ประเภทพนักงานมหาวิทยาลัย (พม.) พนักงานมหาวิทยาลัยที่เปลี่ยนสถานภาพจากข้าราชการ และพนักงานมหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (พศ.) โดยพบกับ **2** รายการเพิ่มใหม่ สามารถเบิกเพิ่มมีดังนี้



1. อุปกรณ์กีฬา ได้แก่

รองเท้าออกกำลังกาย
ทุกประเภทชนิดกีฬา,
อุปกรณ์ฟิตเนส/ โยคะ,
นาฬิกาเพื่อสุขภาพ (Smart Watch)



2. อุปกรณ์เพื่อสุขภาพ

ได้แก่ เบาะรองนั่ง/
เบาะหนุนหลังเพื่อสุขภาพ,
เข็มขัด/ เสื้อพยุงหลังเพื่อสุขภาพ,
อุปกรณ์หรือเครื่องนวด
สำหรับหลัง/ คอ/ ข่า/ ไหล่/ ขา



ใบเสร็จที่นำมาเบิกทุกรายการต้องไม่เกิน 90 วัน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม น.ส.ยุรี / น.ส.ปวีตตรา โทร. 98785 ต่อ 201
ว่าที่ร้อยตรี สุมิเชษฐ์ โทร. 98863

รายละเอียดเพิ่มเติม





“วัฒนธรรมศิริราช” Responsibility



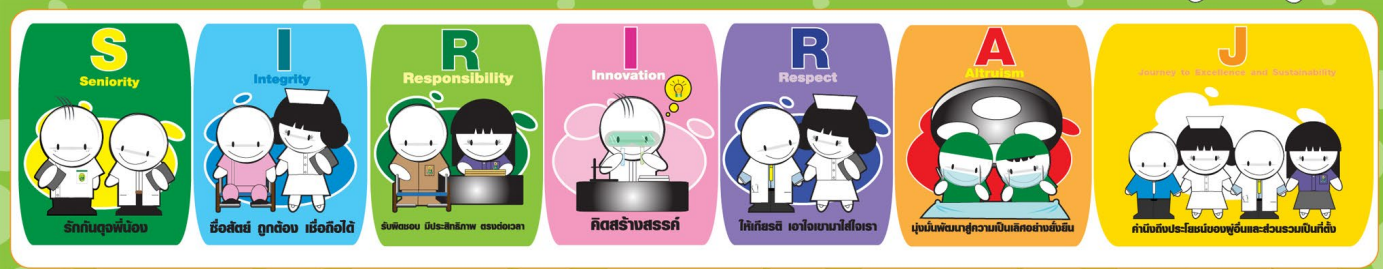
สวัสดิชาวศิริราชทุกท่านคะ เข้าสู่เดือนกรกฎาคมกันแล้วนะคะ ในฉบับนี้
ทีมงานวัฒนธรรมศิริราช ขอนำเสนอ เกี่ยวกับค่านิยม ซึ่งก็คือ ค่านิยม
Responsibility รับผิดชอบ มีประสิทธิภาพ ตรงต่อเวลา นั่นเองคะ

ค่านิยม Responsibility ประกอบด้วย

- 1 มุ่งมั่นทุ่มเท (Dedication)
- 2 มั่นคงต่อพันธสัญญา (Commitment)
- 3 รับผิดชอบ (Accountability)
- 4 ตรงต่อเวลา การบริหารเวลา (Timeliness & Time Management)
- 5 มุ่งเน้นผลลัพธ์ และสร้างคุณค่า (Result-focused & Value-added)
- 6 มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ (Efficacy & Efficiency)

เราสามารถนำค่านิยมเหล่านี้มาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้ เช่น เข้าปฏิบัติงานตรงตามเวลา มีความมุ่งมั่น ทุ่มเทกับภารกิจที่ได้รับ มีความรับผิดชอบหากปฏิบัติงานผิดพลาด เป็นผู้มีระเบียบวินัย ดำรงตนให้อยู่ในคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น

ทางทีมงานวัฒนธรรมศิริราช ขอเชิญชวนชาวศิริราชทุกท่านมาร่วมกันปฏิบัติตามวัฒนธรรมศิริราช วัฒนธรรมอันดีงาม ซึ่งจะส่งผลทำให้องค์กรเกิดการพัฒนาย่างต่อเนื่องบุคลากร มีผลการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และยังทำให้เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับอีกด้วย



พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิค่ะ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญร่วมส่งกำลังใจให้ 3 นักศึกษาแพทย์ศิริราช ผู้ได้รับการเสนอชื่อเพื่อพิจารณาขอรับพระราชทานทุน “โครงการเยาวชนรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล” ปี 2564



นายภูรินทร์ อารีย์สว่างกิจ (บอส)
นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6



นางสาวณิชาเรย์ มั่นคงพิทักษ์กุล (ชะเอม)
นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6



นายณทพัทธ์ สุนทรพาณิชย์ (แบงแบง)
นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6

ร่วมส่งกำลังใจและติดตามชมคลิปวิดีโอแนะนำตัว รวมถึงเป้าหมายในอนาคตทางการแพทย์ของทั้ง 3 นักศึกษาแพทย์ ศิริราช ผู้ได้รับการเสนอชื่อเพื่อพิจารณาขอรับพระราชทานทุน “โครงการเยาวชนรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล” ปี 2564 ได้ทาง
YouTube : Siriraj Channel (https://www.youtube.com/watch?v=TseJQuL_6Lw) หรือสแกน QR Code



Mahidol University
Faculty of Medicine
Siriraj Hospital



SICMPH 2020-2021

Episode : 13

ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์ทุกสาขาวิชาชีพ ร่วมฟัง webinar

FALL PREVENTION and Home Modification in the Elderly

ความสำคัญและสาเหตุของปัญหาการหกล้มในผู้สูงอายุ การป้องกันการหกล้มในทุกระดับตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุให้แข็งแรง การคัดกรองความเสี่ยงการหกล้ม การประเมินและแก้ไขปัจจัยเสี่ยงภาวะหกล้มให้ครบทุกมิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟื้นฟูสภาพและการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในบ้านให้เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงภาวะหกล้ม



ศ. นว.วีระศักดิ์ เมืองไพศาล (Moderator)
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

Speaker

รศ. พญ.ปิยะกักร เตชพระธรรม
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู



อ. นว.สมบุรณ์ อินทลาภพร
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม



รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



วันที่ 17 กรกฎาคม 2564 เวลา 13.30-16.00 น.
ปิดรับลงทะเบียน 16 กรกฎาคม 2564



รับชม CME 2 คาบแทน
เมื่อลงทะเบียน SirirajLIVE



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

ประกาศ

โรงพยาบาลศิริราชเลื่อนนัดฉีดวัคซีน เข็มที่ 2 เร็วขึ้น

จากนัดหมายเดิม 16 สัปดาห์ เดือนเมษายน เป็น 12 สัปดาห์ ตามประกาศของคณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ สำหรับท่านที่ฉีดวัคซีน AstraZeneca เข็มที่ 1 ที่โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ 7 - 18 มิถุนายน 2564

วันฉีดเข็ม 1	วันฉีดวัคซีนเข็ม 2 (เดิม)	วันฉีดวัคซีนเข็ม 2 (ใหม่)
7 มิถุนายน 2564	27 กันยายน 2564	30 สิงหาคม 2564
8 มิถุนายน 2564	28 กันยายน 2564	31 สิงหาคม 2564
9 มิถุนายน 2564	29 กันยายน 2564	1 กันยายน 2564
10 มิถุนายน 2564	30 กันยายน 2564	2 กันยายน 2564
11 มิถุนายน 2564	1 ตุลาคม 2564	3 กันยายน 2564
12 มิถุนายน 2564	2 ตุลาคม 2564	4 กันยายน 2564
13 มิถุนายน 2564	3 ตุลาคม 2564	5 กันยายน 2564
14 มิถุนายน 2564	4 ตุลาคม 2564	6 กันยายน 2564
15 มิถุนายน 2564	5 ตุลาคม 2564	7 กันยายน 2564
16 มิถุนายน 2564	6 ตุลาคม 2564	8 กันยายน 2564
17 มิถุนายน 2564	7 ตุลาคม 2564	9 กันยายน 2564
18 มิถุนายน 2564	8 ตุลาคม 2564	10 กันยายน 2564

สำหรับท่านที่ฉีดวัคซีนเข็มที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 19 มิถุนายน 2564 เป็นต้นไป สามารถรับวัคซีนเข็มที่ 2 ตามวันที่นัดหมายเดิม หากมีการเปลี่ยนแปลงสามารถติดตามข่าวสารได้ทาง www.si.mahidol.ac.th

ประกาศ ณ วันที่ 22 มิถุนายน 2564

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญบุคลากรทางการแพทย์ทุกสาขาวิชาชีพลงทะเบียนเข้าร่วม SICMPH 2020-2021 webinar series (Episode : 13) ในวันที่ 17 ก.ค. 64 (ดังรายละเอียด) สำหรับกิจกรรมภาคประชาชน ขอเชิญชม นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ราชมราชชนนี เนื่องในโอกาสครบรอบ ๑๒๐ ปี วันพระราชสมภพ สามารถรับชมผ่าน www.si.mahidol.ac.th/Exhibit หรือสแกน QR Code (ฟรี) ตั้งแต่บัดนี้ - ต.ค. 64

ติดตามข่าวสารเพิ่มเติมได้ที่ SirirajLIVE และ www.sirirajconference.com



ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์การแพทย์ของไทย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ขอเชิญบริจาคพร้อมรับ

เหรียญที่ระลึก พิธีเปิด “อาคารนวมินทร์บพิตร ๘๕ พรรษา” โรงพยาบาลศิริราช



เหรียญเงินรมดำพันทรายพิเศษ

เหรียญเงิน



เหรียญทองแดงรมดำพันทรายพิเศษ ขนาด 7 ซม.

เหรียญทองแดงรมดำพันทรายพิเศษ ขนาด 3 ซม.

เหรียญทองแดง



	เหรียญทองแดงรมดำพันทรายพิเศษ ขนาด 7 ซม.	ราคา	3,499 บาท
	เหรียญเงินรมดำพันทรายพิเศษ (เงินบริสุทธิ์ 95%) ขนาด 3 ซม.	ราคา	2,999 บาท
	เหรียญเงิน (เงินบริสุทธิ์ 95%) ขนาด 3 ซม.	ราคา	2,499 บาท
	เหรียญทองแดงรมดำพันทรายพิเศษ ขนาด 3 ซม.	ราคา	499 บาท
	เหรียญทองแดง ขนาด 3 ซม.	ราคา	199 บาท

ท่านสามารถบริจาคพร้อมรับเหรียญที่ระลึกฯ (มีจำนวนจำกัด)

บริจาคพร้อมรับเหรียญที่ระลึกฯ ได้ที่

1. ศิริราชมูลนิธิ

- 1.1 ศิริราชมูลนิธิ ตึกกมติดลบำเพ็ญ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช
เปิดรับบริจาคทุกวัน
วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 07.30 น. – 17.30 น.
วันเสาร์ - วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์
เวลา 08.30 น. – 16.30 น. โทร. 0 2419 7658-60
- 1.2 โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ชั้น 2 โซน B
เปิดรับบริจาคทุกวัน เวลา 09.00น. – 15.30 น.
- 1.3 ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ชั้น G เปิดรับบริจาค
วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.00 น. – 17.00 น.
(หยุดวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
*หมายเหตุ : รับเหรียญที่ระลึกพร้อมใบเสร็จรับเงินบริจาค

2. ธนาคารกรุงเทพ (46 สาขาที่ร่วมโครงการ)

- ชั้นตอนที่ 1 กรอกแบบฟอร์มบริจาคเงินเพื่อรับเหรียญที่ระลึกฯ
- ชั้นตอนที่ 2 ชำระเงินที่เคาน์เตอร์สาขา หรือ
สแกน QR Code จ่ายผ่าน
Mobile Banking
- ชั้นตอนที่ 3 เจ้าหน้าที่ธนาคารส่งมอบเหรียญ
ที่ระลึกฯ



สแกน QR Code สาขาที่ร่วม

* ในกรณีที่ต้องการใบเสร็จรับเงินเพื่อนำไปลดหย่อนภาษี ขอให้ระบุ
ในแบบฟอร์มการบริจาค เพื่อให้ธนาคารส่งข้อมูลผู้บริจาคไปยังศิริราชมูลนิธิ
ดำเนินการออกใบเสร็จรับเงินบริจาคและจัดส่งให้ผู้บริจาคทางไปรษณีย์

สอบถาม งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

โทร. 0 2419 7646, 0 2419 7648 ในวันและเวลาราชการ



สัปดาห์การแพทย์แผนไทย ครั้งที่ 2
โดย สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สร้างสุขภาพ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในยุคโควิด-19

วันที่ 17 - 18 กรกฎาคม 2564 เวลา 13:00 - 16:15 น.
พบกับสาระความรู้การแพทย์แผนไทยกับโรคโควิด-19
ในรูปแบบออนไลน์ทาง zoom และ LIVE



สถานการณ์แพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ม.มหิดล ขอเชิญทุกท่านร่วม “งานสัปดาห์การแพทย์แผนไทย” ครั้งที่ 2
ผ่านระบบออนไลน์ ในวันที่ 17 - 18 ก.ค. 64 เวลา 13.00 - 16.15 น.
พร้อมลุ้นรับของที่ระลึก ลงทะเบียนล่วงหน้าได้ที่ <https://forms.gle/KFj7nyKPg9sQdCw56> หรือสแกน QR Code



17 ก.ค. 64

- โรคโควิด-19 กับทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
- การรับข้อมูลข่าวสารทางด้านสมุนไพรอย่างมีวิจารณญาณ
- ฟ้าทะลายโจร กระจาย ชิง ต้านโควิด-19 ได้จริงหรือไม่

18 ก.ค. 64

- สมุนไพรและอาหารสำหรับยุคโควิด-19
- ธรรมชาติของ ต้านภัยโควิด



Zoom Meeting
ID : 984 4909 0938



เพียงสแกน QR Code
ไม่พลาดทุกข้อมูลข่าวสาร



24 กันยายน “วันมหิดล”

ขอเชิญร่วมตามรอยพระบาท



สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก



“พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย”
ด้วยการ “ให้” เพื่อผู้ป่วยด้วยโอกาส รพ. ศิริราช



บริจาคโดยตรงได้ที่ ...

- ฟัน Application ธนาคารที่ท่านมีบัญชีเงินฝาก โดยสแกนผ่าน QR Code

- ศิริราชมูลนิธิ



- 1) ดิถุภัณฑ์มหิดลบำเพ็ญ ชั้น 1 รพ.ศิริราช วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 07.30 - 17.30 น.
วันหยุดราชการ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 08.30 - 16.30 น.
- 2) รพ.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ ชั้น 2 โซน B ทุกวัน เวลา 09.00 - 15.30 น.
- 3) ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ชั้น G วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00 - 17.00 น.
วันเสาร์ เวลา 08.30 - 16.30 น. (หยุดวันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)

- แจ้งความจำนงผ่าน www.si.mahidol.ac.th/siriraj_found/gift.asp

- บริจาคผ่านธนาคารทุกสาขาทั่วประเทศ ชื่อบัญชี “ศิริราชมูลนิธิ” (ลงวันมหิดล) ประเภทออมทรัพย์

ธนาคารกรุงไทย	สาขาพระปิ่นเกล้า	หมายเลขบัญชี	031-0-04905-9
ธนาคารกรุงไทย	สาขาศิริราช	หมายเลขบัญชี	638-2-13545-6
ธนาคารกรุงเทพ	สาขา รพ.ศิริราช	หมายเลขบัญชี	901-7-00988-8
	ปิยมหาราชการุณย์		
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา	สาขารุณอมรินทร์	หมายเลขบัญชี	157-1-08108-3
ธนาคารไทยพาณิชย์	สาขาศิริราช	หมายเลขบัญชี	016-2-51252-9
ธนาคารทหารไทยธนชาติ	สาขาศิริราช	หมายเลขบัญชี	085-2-08995-2
ธนาคารออมสิน	สาขาศิริราช	หมายเลขบัญชี	020-02404205-1



* ใบเสร็จรับเงินบริจาค สามารถลดหย่อนภาษีเงินได้ โดยนำส่งสำเนาใบนำฝากธนาคาร พร้อมระบุ ชื่อ-สกุล วัน/เดือน/ปีเกิด ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ส่งผ่านทางโทรสาร 0 2419 7687, ทางไปรษณีย์, ส่งที่ “ศิริราชมูลนิธิ” หรือ E-mail : donate_siriraj@hotmail.com, line : @sirirajfoundation เพื่อจัดส่งใบเสร็จรับเงินแก่ท่าน นอกจากนี้ยังสามารถสะสมใบเสร็จฯ เพื่อขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ได้



ติดตามรายละเอียดการบริจาค และกิจกรรมเนื่องใน “วันมหิดล” ได้ทาง www.si.mahidol.ac.th/th/mahidolday



สอบถาม งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ
โทร. 0 2419 7646, 0 2419 7648 (ในวันเวลาราชการ)

กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตนเลขที่ 2/2523
ไปรษณีย์ศิริราช

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่หน้าตามจำนวน
- เล็กกิจการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ
- ลชื่อ.....

สแกน QR Code เพื่ออ่านวารสาร
ในรูปแบบ E-Book
ได้ทุกที่ ทุกเวลา

