



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ศิริราชระชาสัมพันธ์

ปีที่ 33 ฉบับที่ 447 ตุลาคม 2564 www.si.mahidol.ac.th ISSN 0858-0642

ห้องไอซียูแดง



คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล

ICU ศิริราชรวมใจ A



ICU ศิริราชรวมใจ เพื่อผู้ป่วยวิกฤตโรคโควิด 19



เราจะผ่านวิกฤต COVID-19 ไปด้วยกัน

ในยามที่ประเทศของเรามีจำนวนผู้ป่วย COVID 19 ที่มีอาการหนักเพิ่มขึ้น ศิริราชได้ดำเนินการจัดสร้าง “ICU ศิริราชรวมใจ” เพื่อผู้ป่วยวิกฤตโควิด 19 เพื่อรองรับผู้ป่วยหนักที่มีโรคซ้ำซ้อนเต็มรูปแบบ ด้วยความร่วมมือร่วมใจจากบุคลากรโรงพยาบาลในเครือทั้ง 3 แห่ง คือ รพ.ศิริราช รพ.ศิริราชปิยมหาราชการุณย์ และ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ซึ่ง ICU แห่งนี้มีจำนวนเตียงรองรับผู้ป่วยถึง 20 เตียง งบประมาณรวมทั้งสิ้น 100 ล้านบาท เปิดทำการวันแรกไปตั้งแต่วันที่ 30 ส.ค. 64 ที่ผ่านมา แต่เรายังต้องการทุนทรัพย์ในการจัดซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยใน ICU แห่งนี้อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งรายละเอียดการบริจาคติดตามได้จากปกหลังค่ะ

วิทยาการแพทย์ในเล่มนี้ พบกับทางเลือกใหม่รักษาโรคมะเร็งด้วย “เทคโนโลยีเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด” (Siriraj Center of Excellence for Cancer Immunotherapy ; SICORE-CIT) (คอลัมน์พัฒนาการแพทย์) รวมถึงก้าวไปกับ ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราช (Siriraj Liver Transplant Center : SILTx) (คอลัมน์อ่านเอาเรื่อง) อีกทั้งยังมีเนื้อหาเรื่อง “รู้ไหมว่ามันเจ็บแค่ไหน” ความในจากใจผู้ป่วย ICU จะเป็นอย่างไรหากผู้ป่วยหลังผ่าตัดในระยะวิกฤตรู้สึกเจ็บปวดทรมานแต่ไม่สามารถสื่อสารออกไปได้ เรามีคำตอบ (คอลัมน์ R2R)

และพบเคล็ดลับ “กินอยู่อย่างไร หัวใจแข็งแรง” (คอลัมน์ รพ.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์) การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรและอาหารในช่วงปลายฝนต้นหนาว และสรรพคุณดี ๆ จากเมนู “แกงส้มดอกแค” มาฝาก (คอลัมน์ทศวรรษใหม่ศาสตร์การแพทย์แผนไทยประยุกต์) และท่ามกลางโรคภัยไข้เจ็บที่ร่ายล้อม การสร้างสุขภาพที่ดีเป็นเกราะป้องกันชั้นยอด ในครั้งนี้นำเสนออีกหนึ่งรูปแบบการออกกำลังกายด้วย “Aerobic Exercise” (คอลัมน์โรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ)

ร่วมภูมิใจกับมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดในโลกด้านการศึกษาแพทยศาสตร์และสาธารณสุขศาสตร์ และพบกับการถ่ายทอดองค์ความรู้ “การผ่าตัดด้วยหุ่นยนต์ให้บุคลากรทางการแพทย์” พร้อมกับสำนวนภาษาอังกฤษในโรงพยาบาล (คอลัมน์นิเวศสัมพันธ์) ส่วนด้านการศึกษา เรามี “How to nurture students with constructive feedback ?” (คอลัมน์วิชาการ)

ชาวศิริราชขอแสดงความยินดีกับ ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ในโอกาสที่ได้รับ “รางวัลชนะเลิศบุคคลดีเด่นด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ประเภทบริหาร/ผู้นำประเทศ ประจำปี 2564” Princess Health Award 2021 และพบกับการทำงานนอกจากความตั้งใจแล้ว สิ่งสำคัญ คือ “วางแผนการทำงาน” เคล็ดลับก้าวสู่เป้าหมาย (คอลัมน์ HR Information)

ขณะนี้ชาวศิริราชต่างมุ่งสู่นาคด้วยผลงานที่เป็นเลิศ คอลัมน์นโยบายและแผน จะพาไปพบกับ “ก้าวต่อไป...Innovation Period” ส่วนงานพัฒนาคุณภาพนำเสนอ “ทำไมต้อง Resilience & Agility” (คอลัมน์ QD) “ศิริราชกับการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)” (คอลัมน์ KM) “เปลี่ยน Data ให้เป็น Database ง่ายนิดเดียว” (คอลัมน์ UM)

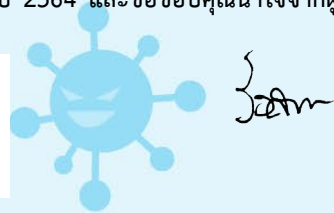
การนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาพัฒนางานบริการยังคงเดินหน้าไม่หยุด ในคอลัมน์ IT Society จะพาไปพบกับ “ระบบธนาคารเลือดใหม่ (BBIS)” เพื่อบริการตรวจหมู่เลือดและจัดหาเลือดได้อย่างสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น ถูกต้องทันต่อความต้องการของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังแนะนำ “วิธีล้างข้อมูลในคอมพิวเตอร์ให้เกลี้ยง” ปลอดภัยเมื่อต้องส่งต่อให้เจ้าของใหม่

กิจกรรมด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมเราก็ไม่เคยแพ้ว่ ล่าสุดศิริราชเดินหน้าผลิตพลังงานไฟฟ้าจากแสงอาทิตย์บนหลังคา (คอลัมน์ศิริราชรวมใจ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม) และพบกับ “ออฟฟิศ ชาวกรีน” บอกให้รู้ว่าออฟฟิศเราทำได้ (คอลัมน์ศิริราชเพื่อสังคม)

ก่อนจากกัน ขอขอบคุณในน้ำใจของทุกภาคส่วนที่ร่วมกันจัดกิจกรรมเนื่องในวันมหิดล ประจำปี 2564 และขอขอบคุณน้ำใจจากผู้ใจบุญทุกท่าน ที่ร่วมบริจาคเงินเพื่อผู้ป่วยด้อยโอกาส รพ.ศิริราช มา ณ โอกาสนี้ค่ะ



อ่านวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์
ได้ทุกที่ทุกเวลา เพียงสแกน QR Code



อันเนื่องจากปก

ภาพต้นฉบับ : สาขาถ่ายภาพทางการแพทย์
สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
กราฟิก : อนุชา ประภาศ
งานประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ

คำถามประจำฉบับ

“ICU ศิริราชรวมใจ” ใช้ในการรักษาผู้ป่วย
กลุ่มอาการใด

ส่งคำตอบที่

กองบรรณาธิการวารสารศิริราชประชาสัมพันธ์ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 ภายในวันที่ 18 ต.ค. 64

ผู้โชคดีจากการร่วมตอบปัญหาชิงรางวัลฉบับนี้ กันยายน 2564

1. อารีย์ พงศ์สันติสุข 2. ศิริพร ขำพราหมณ์ 3. เนาวรัตน์ นกอยู่

บรรณาธิการ :

รศ.พญ.รังสิมา วณิชกิตติเดชา

กองบรรณาธิการ : น.ส.จันจิรา เรืองสอน น.ส.กรวิมล ภิโชติ
น.ส.อุรวสิ บุรุษย์วิง เจ้าหน้าที่งานประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ
งานกิจกรรมเพื่อสังคม สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์
ฝ่ายนโยบายและแผน ฝ่ายสารสนเทศ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
ฝ่ายการศึกษา ฝ่ายวิจัย ฝ่ายวิชาการ งานประชาสัมพันธ์ งานพัฒนาคุณภาพ
งานสร้างเสริมสุขภาพ รพ.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และสถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์



ที่ปรึกษา : ศ.ดร.อ.ว.ประสิทธิ์ วัฒนาภา รศ.อ.ว.นริศ กิจณรงค์
รศ.อ.ว.ประภัทร วาณิชพงษ์พันธุ์

ติดต่อเรา

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

The Editorial Crews

บทความหรือข้อคิดเห็นใด ๆ ในเอกสารฉบับนี้ เป็นลิขสิทธิ์ของผู้เขียนแต่ละท่าน และให้นำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์





พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย เจ้าคุณพระสินีนาง พิลาสกัลยาณี ไททรงวาง วงวงมาลาถวายสักการะพระราชนาสุวารีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องใน “วันมหิดล” จากนั้นพระราชทานโล่ที่ระลึก และของที่ระลึกแก่ผู้อุปการคุณ รวมถึงผู้ทำคุณประโยชน์แก่คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล จำนวน 20 ราย ณ ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี รพ.ศิริราช (24 ก.ย. 64)



ศิริราชจัดกิจกรรม “วันมหิดล”

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล จัดกิจกรรมเนื่องใน “วันมหิดล” เป็นประจำทุกปี เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย” และสนองพระราชปณิธานช่วยเหลือผู้ป่วยด้อยโอกาส รพ.ศิริราช โดยได้รับพระกรุณาธิคุณจาก ศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ทรงรับเป็นประธานจัดงานทाराยไต้



สำหรับพิธีวางพวงมาลาถวายสักการะพระราชนาสุวารีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในวันมหิดลปีนี้ จัดขึ้นภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งต้องขอขอบคุณทุกภาคส่วนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ในส่วนของการแสดงปาฐกถาเทิดพระเกียรติในปีนี้เป็นหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับวิทยาการทางการแพทย์ในการรักษาและป้องกัน COVID-19 โดยมี 3 หัวข้อที่น่าสนใจคือ เรื่อง “บริษัทสยามไบโอไซเอนซ์ จำกัด กับบทบาทผู้ผลิตวัคซีนโควิด 19” โดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เรื่อง “การพัฒนาวัคซีน ระหว่างคณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล องค์การเภสัชกรรม และองค์กร PATH” โดย ศ.พญ.พรณี พิตุสุทธิธรรม คณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล และ เรื่อง “ความก้าวหน้า Covid-19 mRNA Vaccine ประเทศไทย” โดย ศ.นพ.เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งเผยแพร่ผ่านระบบ Virtual Meeting (ติดตามชมการปาฐกถาเทิดพระเกียรติฯ ย้อนหลังได้ที่ Facebook : sirirajpr)





รายการพิเศษเนื่องในวันมหิดลปีนี้ จัดขึ้นในธีม “ศิริราชร่วมใจ ต้านภัยโควิด 19” ได้รับพระกรุณาธิคุณจาก ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี ประธานจัดงาน ทหารายได้ฯ ทรงพระกรุณาพระราชทานสัมภาษณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ COVID-19 การดูแลรักษาสุขภาพ ตลอดจนพระราชทานกำลังใจไปยังพลนักรกทั่วหล้า

สำหรับรูปแบบการจัดรายการพิเศษเนื่องในวันมหิดลปีนี้ เป็นไปตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของ COVID-19 มีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ อย่างเต็มรูปแบบเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมรายการ ซึ่งต้องขอขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน มา ณ โอกาสนี้

24 กันยายน 64 วันมหิดล



กิจกรรมเนื่องในวันมหิดล ประจำปี 2564 สำเร็จลุล่วงก็เพราะได้รับการสนับสนุนจากทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นชาว ม.มหิดล ทุกท่าน องค์กรภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ สื่อมวลชน ตลอดจนศิลปิน ดารา ที่ให้ความกรุณาสับสนุนการจัดกิจกรรมมาตั้งแต่ต้น

อย่างไรก็ตามแม้จะเลยวันมหิดลไปแล้วท่านสามารถร่วมเป็น “ผู้ให้” ด้วยการบริจาคเงินช่วยผู้ป่วยด้วยโอกาส สม.ศิริราช ได้ทุกวัน ที่ “ศิริราชมูลนิธิ” โทร. 0 2419 7658-60

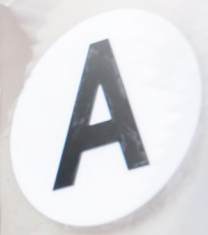


ในงานแถลงข่าวออนไลน์ “24 กันยายน วันมหิดล ศิริราชร่วมใจ ต้านภัยโควิด 19” เมื่อวันที่ 7 ก.ย. 64 ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากศิลปิน ดารา นักร้องจากค่ายต่าง ๆ นำเสนอข่าวประชาสัมพันธ์ เชิญชวนบริจาคเนื่องในวันมหิดล เพื่อผู้ป่วยด้วยโอกาส สม.ศิริราช



ห้องไอซียูโมดูลาร์ Modular ICU

innovated by SCG



“ICU ศิริราชรวมใจ” เพื่อผู้ป่วยวิกฤตโควิด 19

จากการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่แพร่กระจายในวงกว้าง ส่งผลให้ผู้ป่วยวิกฤตโควิด 19 ที่รองรับผู้ป่วยหนักเต็มทุกเตียง เป็นเหตุให้ รพ.ศิริราช ต้องขยายพื้นที่จัดตั้ง ICU สยามขึ้นเพื่อรองรับผู้ป่วยหนักเพิ่มอีกจำนวน 20 เตียง อย่างเร่งด่วน ณ บริเวณข้างสวนเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา ใกล้กับท่าเรือรถไฟ และเป็นที่น่ายินดีที่ ณ วันนี้ดำเนินการแล้วเสร็จ ภายใต้ชื่อ “ICU ศิริราชรวมใจ” ด้วยความร่วมมือร่วมใจจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำใจจากประชาชนที่ร่วมใจกันบริจาคเงินอย่างต่อเนื่อง การออกแบบและจัดสร้างอาคารแบบโมดูลาร์ โดย บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) และยังได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากบุคลากรทางการแพทย์ในเครือทั้ง 3 โรงพยาบาล คือ รพ.ศิริราช รพ.ศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ซึ่งได้จัดเตรียมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะสาขา แพทย์เวชปฏิบัติวิกฤต และพยาบาลเข้าประจำตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อให้การดูแลรักษาผู้ป่วยหนักครอบคลุมทั่วถึงทุกกลุ่มโรคที่ติดเชื้อโควิด พร้อมเปิดรับผู้ป่วยเข้ารับการรักษาวันแรกเมื่อวันที่ 30 ส.ค. 64

ICU ศิริราชรวมใจ เริ่มดำเนินการก่อสร้าง เมื่อวันที่ 28 ก.ค. 64 ภายใต้งบประมาณ 100 ล้านบาท ประกอบด้วย 2 อาคาร 20 เตียง เพื่อดูแลผู้ป่วยหนักโควิด 19 ที่มีโรคประจำตัวซับซ้อน หรือมีภาวะเร่งด่วนวิกฤต ซึ่งจำเป็นต้องรักษาในห้องความดันลบ เพื่อจำกัดการแพร่กระจายเชื้อไวรัสสู่สิ่งแวดล้อม ลักษณะเป็นหอผู้ป่วยรวม ครบครันด้วยเครื่องมือแพทย์มาตรฐานเดียวกับไอซียูในโรงพยาบาล มีระบบสนับสนุนเพื่อความปลอดภัยของบุคลากรทางการแพทย์ อาคารสนับสนุนเพื่อเป็นที่ทำงานและที่พักบุคลากร ห้องเก็บยาและเวชภัณฑ์ มีครุภัณฑ์ที่จำเป็น ระบบปรับอากาศความดันลบ ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำสำเร็จรูป 8 ตู้ ห้องเครื่องแก๊สทางการแพทย์ รวมทั้งหน่วยงานสนับสนุนอื่น ๆ เป็นต้น

อาคาร ICU ศิริราชรวมใจแห่งนี้ สำเร็จได้ด้วยพลังน้ำใจที่คนไทยด้วยกันช่วยเหลือกันในยามทุกข์ยาก ซึ่ง รพ.ศิริราช ขอขอบคุณในน้ำใจทุกท่านเป็นอย่างสูง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดยังคงดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง แม้ ICU ศิริราชรวมใจ จะเริ่มเปิดให้บริการแล้ว หากแต่การรักษายังมีอุปสรรคและวัสดุครุภัณฑ์ทางการแพทย์ที่ต้องจัดหาเพิ่มเติมและให้เพียงพอสำหรับการรักษาตลอดเวลา จึงขอเชิญชวนคนไทยร่วมสนับสนุนด้วยการบริจาคช่วยเหลือผู้ป่วยหนักที่ติดเชื้อโควิด 19 ได้ที่ **ศิริราชมูลนิธิกองทุน “ศิริราชสู้ภัยโควิด” ธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี 901-3-50034-4** ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2419 7646-8 ในวันเวลาราชการ

“เงินทุกบาท คือ พลังชีวิตช่วยผู้ป่วยโควิดให้พ้นภัย”



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอแสดงความยินดีแก่ผู้ได้รับรางวัลผลงานทางวิชาการ ประจำปี 2564 โดยมี ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานในการมอบรางวัล เมื่อวันที่ 31 ส.ค. 64 ณ ตึกอำนวยการ ชั้น 1

โอกาสนี้ งานวิชาการได้นำเสนออวาระ เพื่อขอแสดงความยินดีแก่ผู้ได้รับรางวัล ในที่ประชุมคณะกรรมการประจำคณะฯ เมื่อวันที่ 7 ก.ย. 64 ในรูปแบบ Virtual Ceremony

ผลงานทางวิชาการที่ได้รับรางวัล ผลงานทางวิชาการ ประจำปี 2564 ในสาขาต่าง ๆ



รางวัล Best Article Award 2019-2020

ได้แก่ ผลงานวิจัยเรื่อง “A Randomised Controlled Trial of the Efficacy and Safety of 0.25% Desoximetasone Cream (Topoxy) Compared with 0.25% Desoximetasone Cream (Topicorte) for the Treatment of Scalp Psoriasis”

ตีพิมพ์ในวารสารสารศิริราช (Siriraj Medical Journal) Vol. 72 No. 5 (2020) : September-October หน้า 371-379 นิพนธ์โดยบุคลากร 8 ท่าน จากภาควิชาตจวิทยา มีรายนามดังต่อไปนี้ รศ.พญ.สิริมา จุฬาโรจน์มนตรี รศ.พญ.นฤมล ศิลปอาชา รศ.พญ.ชนิษฐา วงษ์ประภารัตน์ พญ.พิชานี ฉวีกุลรัตน์ พญ.ชญาณี ลิขิตวัฒนารักษ์ พญ.ปญฺชร์สมิ์ วีระสีบพงศ์ พญ.ณัฐชยา จันทร์สุวรรณ พญ.นรมน เจริญพิพัฒน์สิน โดยผู้ได้รับรางวัลจะได้รับประกาศนียบัตรและเงินรางวัล มูลค่า 10,000 บาท



รางวัลตำราศิริราช ประจำปี 2564

รางวัลประเภท ตีพิมพ์ จำนวน 1 รางวัล

ได้แก่ หนังสือเรื่อง “ตำรากระดูกข้อสะโพกหักในผู้สูงอายุ”
บรรณาธิการ : ศ.นพ.อาศิร อุนนะนนท์น ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด โดยผู้ได้รับรางวัลจะได้รับโล่ที่ประกาศเกียรติคุณ พร้อมเงินรางวัล 100,000 บาท



รางวัลประเภท ดี จำนวน 2 รางวัล ได้แก่

- หนังสือเรื่อง “โรคภูมิแพ้”

บรรณาธิการ : รศ.ดร.นพ.พงศกร ตันตลีปิกร ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา และ รศ.นพ.ต่อพงษ์ ทองงาม ภาควิชาอายุรศาสตร์

- หนังสือเรื่อง “หลอดเลือดคตบอด”

บรรณาธิการ : รศ.ดร.นพ.ณัฐภูมิ เสริมสาธณสวัสดิ์ ภาควิชาศัลยศาสตร์
โดยผู้ได้รับรางวัลจะได้รับโล่ที่ประกาศเกียรติคุณ พร้อมเงินรางวัล 50,000 บาท



คุณฉอ้อน หิยะรักษา พร้อมครอบครัว มอบเงิน จำนวน 2,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ” รับมอบโดย รศ.พญ.วันทปรียา พงษ์สามารถ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรม เพื่อสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ฒ โฉงตีกอำนาจการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



บริษัท อุตสาหกรรมท่อน้ำไทย จำกัด นำโดย คุณกิตติ ภัทราเลาะห์ มอบเงิน จำนวน 2,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “อาคารนวมินทรบพิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย รศ.นพ.เดโช จักรพานิชกุล หัวหน้าสาขาวิชา หัตถวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ ร่วมกับ รศ.นพ.ทวีศักดิ์ แทนวันดี หัวหน้าสาขาวิชาโรครระบบทางเดินอาหาร ภาควิชาอายุรศาสตร์ ฒ ห้องรับรองผู้ปฏิบัติการคุณภาพประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนาจการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



คุณนิรุฒ มณีพันธ์ ผู้ว่าราชการไทยแห่งประเทศไทย พร้อมครอบครัว มอบเงิน จำนวน 2,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “ศิริราชรักงกิบาล” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ฒ ร่วมกับ ศ.นพ.รวิชัย อัครวิฑูร รองคณบดีฝ่ายบริหาร ฒ โฉงตีกอำนาจการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



บริษัท ดาต้าโปรดักส์ กอบบิง ฟอรัม จำกัด นำโดย คุณวิธวัฒน์ อริยะวิธยานันท์ กรรมการผู้จัดการบริษัทฯ มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “อาคารนวมินทรบพิตร ๘๔ พรรษา” รับมอบโดย ศ.นพ.รวิชัย อัครวิฑูร รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ฒ ห้องรับรองผู้ปฏิบัติการคุณภาพประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนาจการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



บริษัท เลิศสยามสตีล จำกัด นำโดย คุณสวณิศ วงศ์ดีเลิศสกุล มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ” รับมอบโดย ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ฒ ห้องรับรองผู้ปฏิบัติการคุณภาพประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนาจการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



ธนาคารทหารไทย จำกัด (มหาชน) นำโดย คุณกนกพร จูฑา หัวหน้าเจ้าหน้าที่บริหารธุรกรรมการเงินภายในประเทศ และ คุณวีระชัย อมรรัตน์ หัวหน้าเจ้าหน้าที่บริหารความสัมพันธ์ มอบเงิน จำนวน 1,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “แพ็ดนาแพทยศาสตร์” รับมอบโดย รศ.พญ.เบญจมาภา เขียวหวาน ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและกิจกรรมเพื่อสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิตล ฒ ห้องรับรองผู้ปฏิบัติการคุณภาพประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนาจการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



ศิริราชผลิตพลังงานไฟฟ้า จากแสงอาทิตย์บนหลังคา

ศิริราชยังคงเดินหน้าสนองนโยบายของมหาวิทยาลัยมหิดล ในการเป็นมหาวิทยาลัยเชิงนิเวศน์ ล่าสุด เราได้นำพลังงานแสงอาทิตย์ มาบรรรสร้างพลังงานไฟฟ้ารูปแบบใหม่ ด้วยอุปกรณ์ผลิตไฟฟ้าจาก พลังงานแสงอาทิตย์บนหลังคาอาคาร หรือที่เราเรียกว่า “โซลาร์รูฟ” แน่นนอนครับผมเชื่อหรือเกิ่นว่าหลาย ๆ คนในโรงพยาบาลศิริราช อาจยังไม่ทราบ และไม่ทันสังเกตเกิ่น เพราะการดำเนินการนั้นอยู่สูง ถึงบนหลังคาตึกอตุลยเดชวิกรม



โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจาก มูลนิธินายแพทย์ รัศมี วรณิสสร เพื่อกิจกรรมสาธารณกุศล ได้บริจาคพร้อมว่าจ้างติดตั้ง อุปกรณ์ผลิตไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์ (โซลาร์รูฟ) ด้วยงบประมาณ สนับสนุนมูลค่าประมาณ 5,000,000 บาท งานซ่อมบำรุง ฝ่ายวิศวกรรม บริการและอาคารสถานที่ จะเป็นผู้ดูแลอุปกรณ์หลังจากติดตั้งเสร็จสิ้น



ซึ่งได้ดำเนินการมาตั้งแต่เดือนมีนาคม - กันยายน 2564 ติดตั้งบนหลังคาตึกอตุลยเดชวิกรม ระบบนี้สามารถผลิตพลังงานไฟฟ้า ที่ได้รับจากพลังงานแสงอาทิตย์ ขนาด 81 kWp โดยพลังงานไฟฟ้าที่ได้ ได้ถูกนำไปใช้ในส่วนของนำไปใช้ร่วมกับพลังไฟฟ้าภายในตึก อตุลยเดชวิกรม เป็นการช่วยลดค่าไฟฟ้าที่ใช้จากการไฟฟ้านครหลวง เขตธนบุรีโดยตรง นับได้ว่าเป็นโครงการแรกที่ได้พลังงานไฟฟ้า จากพลังงานแสงอาทิตย์



ระยะหลังจะเห็นได้ว่า โรงพยาบาลศิริราช ได้ให้การสนับสนุนพลังงานทางเลือกในรูปแบบต่าง ๆ เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ไม่ว่าจะเป็นรถบัสรับส่ง บุคลากรพลังงานไฟฟ้า การใช้พลังงานแสงอาทิตย์มาผลิตกระแสไฟฟ้าเสริมการใช้ไฟฟ้าภายในอาคาร เป็นต้น และในอนาคตคาดว่าจะเกิดโครงการ ในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นอีกอย่างแน่นอน “ศิริราชรวมใจ ลดการใช้พลังงาน”



“ก้าวต่อไป...Innovation Period”

ร่วมสร้าง “องค์กรที่เป็นเลิศ มุ่งสู่นาคตด้วยผลงานที่เป็นเลิศ” สร้าง Innovation บนพื้นฐานคือการเพิ่มคุณค่าให้กับผู้รับบริการทุกกลุ่ม” นี้คือเป้าหมายของการดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในระยะกลาง หรือ Innovation



เป้าหมายคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ระยะสั้น - กลาง - ยาว

SMART (2 ปี)

INNOVATION (5 ปี)

WORLD CHANGER (10 ปี)

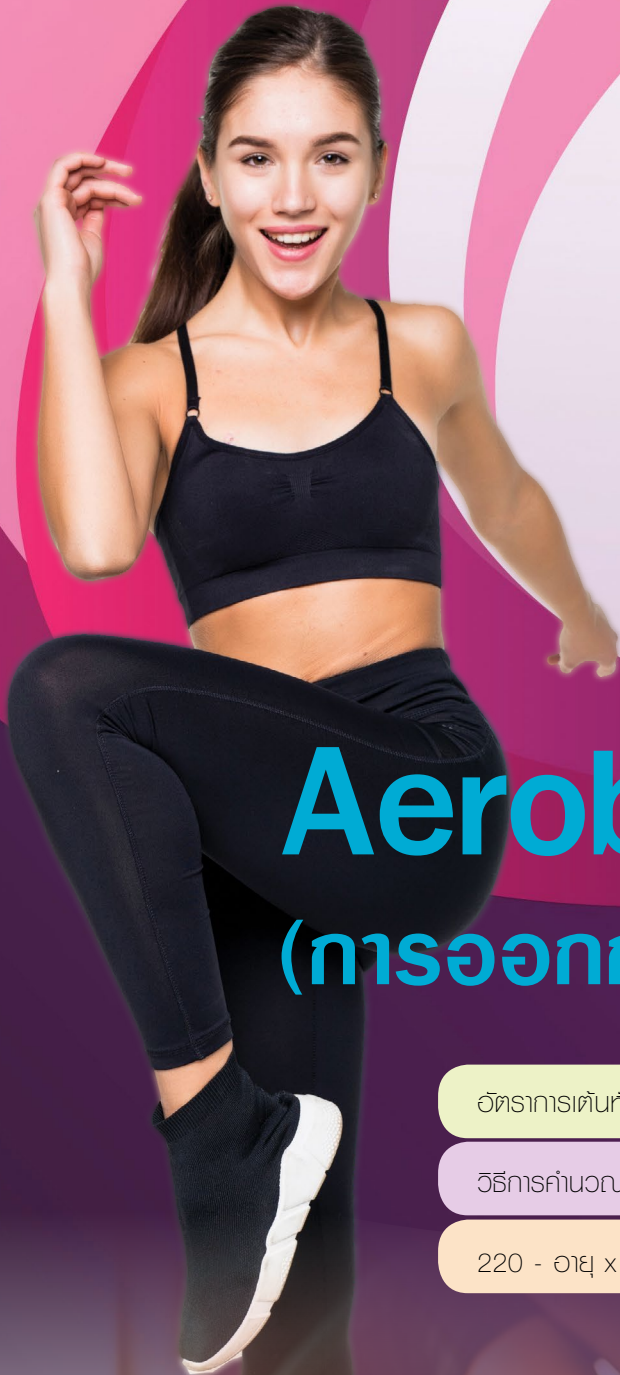
เป็นที่ทราบกันดีว่าแผนยุทธศาสตร์คณะฯ ฉบับ พ.ศ. 2563 - 2567 นั้น แบ่งการทำงานออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะสั้น (Smart) 2 ปี ระยะกลาง (Innovation) 5 ปี และระยะยาว (World Changer) 10 ปี โดยแนวคิดการทำงานในช่วง 2 ปีที่ผ่านมาในระยะ Smart คือ การปรับแนวคิดการทำงาน การนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ และการปรับเปลี่ยนหรือบูรณาการการทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยตัวอย่างของผลงานที่เกิดขึ้นผ่านการผลักดันตามแผนยุทธศาสตร์ในระยะ Smart เช่น โครงการ Digital Pathology โครงการนำร่องโรงพยาบาลอัจฉริยะ หรือ Smart Hospital หลักสูตร Hybrid Program 6¹ และศูนย์สารสนเทศและนวัตกรรมข้อมูลศิริราช (SiData+) เป็นต้น

ตลอดระยะเวลาของการเริ่มแผนยุทธศาสตร์คณะฯ ตั้งแต่ปี 2563 เป็นต้นมา นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นของระยะ Smart แล้วยังเป็นจุดเริ่มต้นของระยะ Innovation อีกด้วย เพราะมีโครงการหรือการดำเนินงานหลายเรื่องที่ได้ลงมือทำไปแล้วตามแนวคิดการทำงานของระยะ Innovation เช่น การให้บริการรักษาผู้ป่วยทางไกล (Telemedicine) และการให้บริการเจาะเลือดผู้ป่วยแบบ Drive-thru ซึ่งเป็นโครงการที่เริ่มมาแล้วตั้งแต่ปี 2563 เป็นการทำงานที่จะทำให้โรงพยาบาลศิริราชเกิด Smart Operation และพัฒนาไปสู่ Best Health Value นอกจากนี้ ยังมีโครงการอาคารราชการต้นแบบด้านการจัดการน้ำเสีย ที่จะพัฒนาต่อไปเป็น Green Hospital ในอนาคต

ดังนั้น แนวทางการทำงานในระยะ Innovation นี้ จึงได้กำหนดไว้ว่าจะจะเป็นช่วงเวลาของการสร้างเทคโนโลยีและวางระบบบริหารจัดการด้วยการต่อยอดจากผลงานที่ได้ร่วมกันคิด ร่วมกันทำ จาก 2 ปีแรกของการเริ่มต้นแผนยุทธศาสตร์คณะฯ และรวมถึงการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้และการทำงานเพื่อสร้างนวัตกรรมให้เกิดขึ้นอีกด้วย โดยจะต่อยอดผลงานเหล่านั้นให้เกิดเป็นต้นแบบเพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับบริการและสร้างรายได้ เป็นต้น ทั้งนี้ เมื่อเราดำเนินการไปถึงจุดที่มีผลงานชัดเจนว่าก่อให้เกิดผลลัพธ์ในทิศทางที่ดี เราจึงจะก้าวเข้าสู่ระยะ World Changer ตามแผนฯ ต่อไป



แม้ช่วงปี 2562 - 2563 ที่ผ่านมา คณะฯ จะได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา หรือ Covid-19 ซึ่งอาจทำให้แผนการดำเนินงานหลายอย่างต้องปรับเปลี่ยนเพื่อรองรับการทำงานในรูปแบบ New Normal แต่คณะฯ ยังต้องเดินหน้าและพัฒนาองค์กรต่อไปตามที่เรากำหนดวิสัยทัศน์ไว้ นั่นคือ สถาบันการแพทย์ของแผ่นดิน เพื่อสร้างสรรคสุขภาวะแก่มวลมนุษยชาติ



“แอโรบค” ทยมถง

การออกกําลงกายที่รํางกายตองการ

ใช่ออกซงน โดยการออกกําลงกายแบบแอโรบค

จะออกกําลงกายดวยระดับความหนกที่กําลงพอด

คอ ทำลระบบหลอดเลอดทวองของคูนจะสอมารก

สงออกซงนไปลคกสํามเนอและคงระดับการออกกําลงกาย

ขณะน้นตอไปดอเรออย ๆ โดยลระดับความหนก

นอการออกกําลงกายอยุ่ประมณ 60 - 80 เอรซงนค

ของอตรากการเตนทวองสูงสุด

(60 % - 80 % X maxHR) ดงน

Aerobic Exercise

(การออกกําลงกายแบบแอโรบค)

อตรากการเตนทวองสูงสุด (Maximam HR) = 220 - อย

วธการคํานวณลคคด 2 ครง และรคษาระดบอตรากการเตนของทวองลคอยุ่ระหวงสองคําน

220 - อย x 0.60, 220 - อย x 0.80

ประโยชนที่ดลรับ

จกการออกกําลงกายแบบแอโรบค

พัฒนสมรรถภพของหลอดเลอดทวอง

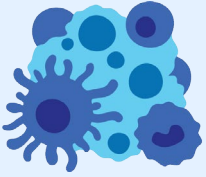
และสรํงความทนทาน เล้มความสามารถนอการใช

ออกซงนสูงสุด และเผาผลาญแคลอรลจํานวนมก

เป็นการลดนํ้าหนกได้อลคดวย

รู้อยงนล้ แล้ลองคํานวณอตรากการเตนของทวองลคตัวเอง

แล้ลไปออกกําลงกายกนเลยครบ



SiCORE-CIT

Siriraj Center of Research Excellence
for Cancer Immunotherapy

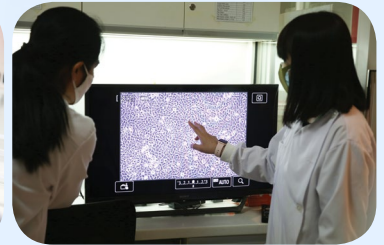
ทางเลือกใหม่รักษาโรคมะเร็งด้วย “เทคโนโลยีเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด” โดย ศูนย์วิจัยเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งศิริราช (Siriraj Center of Excellence for Cancer Immunotherapy ; SiCORE-CIT)

ศาสตราจารย์ ดร.แพทย์ เย็นจิตโสมนัส
ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งศิริราช

การรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีมาตรฐานในปัจจุบัน ได้แก่ การผ่าตัด การฉายรังสี การใช้เคมีบำบัด และการรักษาด้วยยาแบบมุ่งเป้า แม้ว่าจะให้ผลการรักษาที่ดีในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่อยู่ในระยะเริ่มต้น แต่ในผู้ป่วยที่อยู่ในระยะโรคลุกลาม การรักษาด้วยวิธีเหล่านี้ยังให้ผลการรักษาที่ไม่ดีนัก ส่งผลให้มีอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยภายหลังการรักษาในระดับต่ำ และมีอัตราการกลับมาเป็นโรครุนแรง นอกจากนี้ โรคมะเร็งบางชนิด ยังต้องต่อการรักษาด้วยเคมีบำบัด และยาแบบมุ่งเป้า ทำให้มีความจำเป็นในการพัฒนาวิธีการรักษาโรคมะเร็งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ตามปกติ มนุษย์มีระบบภูมิคุ้มกันที่คอยกำจัดเซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นในร่างกาย แต่เมื่อภูมิคุ้มกันลดลง ประกอบกับเซลล์มะเร็ง มีกลไกในการหลบหลีกระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ จึงทำให้เซลล์มะเร็งที่เกิดขึ้นไม่ถูกกำจัด เกิดการแบ่งตัวมากขึ้นและเกิดเป็นโรคมะเร็งแพร่กระจายในร่างกาย ด้วยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบัน ได้มีการพัฒนาวิธีการรักษาโรคมะเร็งด้วยเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด (Cellular Immunotherapy) คือการใช้เซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยเอง มาเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดเซลล์มะเร็งเปรียบเสมือน “ยาที่มีชีวิต” นั่นเอง ผลการวิจัยทางคลินิกในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งหลายชนิดด้วยวิธีนี้ ในต่างประเทศพบว่าการใช้เซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด เสริมกับการรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีมาตรฐาน ช่วยให้ประสิทธิภาพในการรักษาดีขึ้น จึงเป็นวิธีที่มีศักยภาพสูงที่จะนำมาใช้ในการรักษาโรคมะเร็ง

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดตั้ง “ศูนย์วิจัยเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งศิริราช” (Siriraj Center of Excellence for Cancer Immunotherapy ; SiCORE-CIT) ในปี 2558 โดยได้รับทุนสนับสนุนจากโครงการ International Research Network หรือ IRN ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย หรือ สกว. และ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยมี ศาสตราจารย์ ดร.แพทย์ เย็นจิตโสมนัส ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มทิศา จุลกิง ดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการ เพื่อดำเนินงานวิจัยเรื่องนี้ โดยมีวิสัยทัศน์ คือ การใช้เซลล์ภูมิคุ้มกันเพื่อรักษาโรคมะเร็ง ที่เรียกว่า “เซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด” หรือ “Cellular immunotherapy”



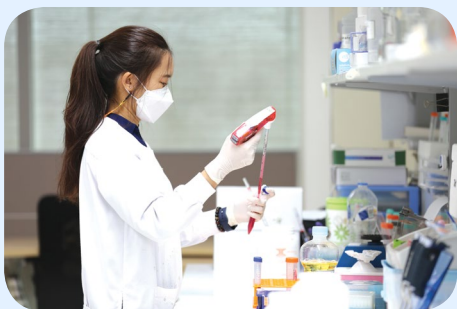
เทคโนโลยีเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด

เทคโนโลยีด้านเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด หรือ cellular immunotherapy คือ การนำเซลล์ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย ซึ่งมีจำนวนน้อยและไม่แข็งแรง ออกมากระตุ้นหรือดัดแปลงในห้องปฏิบัติการให้มีประสิทธิภาพในการทำลายเซลล์มะเร็งได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเพิ่มจำนวนเซลล์ภูมิคุ้มกันดังกล่าว ก่อนนำกลับไปใส่ในร่างกายของผู้ป่วย ซึ่งเซลล์ภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะทำหน้าที่เหมือนกับเป็นยาที่มีชีวิต หรือ living drug ในการรักษาโรคมะเร็ง วิธีนี้เป็นวิธีที่มีความปลอดภัยสูงเพราะเป็นการใช้เซลล์ของผู้ป่วยเองในการรักษา และยังเป็นวิธีที่ได้รับการพิสูจน์ด้วยผลการวิจัยทางคลินิกในต่างประเทศมาแล้วเป็นจำนวนมาก ศูนย์วิจัยเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งศิริราช เน้นการพัฒนาและวิจัยโดยใช้ technology platforms ที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่

วิธีที่ 1 คือการใช้ Dendritic cells ที่มีความสามารถในการนำเสนอแอนติเจนที่จำเพาะ ซึ่งเตรียมมาจาก monocytes หรือ SMART DCs ในการกระตุ้น T cells และนำ T cells ไปใช้ฆ่าเซลล์มะเร็ง

วิธีที่ 2 คือการดัดแปลง T cell receptor ด้วยวิธี genetic engineering ให้ T cells มีความจำเพาะกับ antigen บนผิวเซลล์มะเร็ง และฆ่าเซลล์มะเร็งได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียกว่า Chimeric Antigen Receptor T cells หรือ CAR T cells

วิธีที่ 3 คือการสร้างโปรตีนขนาดเล็กที่จับได้อย่างจำเพาะกับ antigen บนเซลล์มะเร็งและโปรตีนบน T cell เพื่อดึง T cell เข้ามาหาและฆ่าเซลล์มะเร็ง โปรตีนขนาดเล็กนี้เรียกว่า Bispecific T cell engager หรือ BiTE นอกจากนี้ศูนย์ฯ ยังศึกษาวิจัยยาและสารสกัดจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน เพื่อใช้ร่วมกับเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดในการรักษาโรคมะเร็งด้วย





สร้างเครือข่ายร่วมกับนักวิจัยในสถาบันทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงมีการเผยแพร่ความรู้แก่สังคมผ่านการจัดประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ

มะเร็งชนิดใด เหมาะกับการรักษาด้วยวิธีนี้

โรคมะเร็งหลายชนิดสามารถใช้วิธีนี้ในการรักษาได้ โดยได้รับการพิสูจน์ ด้วยผลการวิจัยทางคลินิกในต่างประเทศเป็นจำนวนมาก ซึ่งศูนย์วิจัยเป็นเลิศด้านภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งศิริราชเอง ได้มุ่งเน้นทำการวิจัยและพัฒนาการรักษาโรคมะเร็งด้วยเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด ในกลุ่มโรคมะเร็งที่มีความสำคัญในประเทศไทยหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งจอประสาทตา และมะเร็งเม็ดเลือดขาว



ศูนย์ฯ ได้ทำการวิจัยและพัฒนาการรักษาโรคมะเร็งหลายชนิด ได้แก่ มะเร็งท่อน้ำดี มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม มะเร็งจอประสาทตา และ มะเร็งเม็ดเลือดขาว ในปัจจุบันศูนย์ฯ สามารถพัฒนาเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดทั้ง SMART DCS และ CAR T cells ต่อโรคมะเร็งหลายชนิด และได้มีการจดสิทธิบัตรหรืออนุสิทธิบัตร และได้มีการตีพิมพ์ผลงานวิจัยในวารสารวิชาการระดับนานาชาติจำนวนหลายเรื่องและยังอยู่ในระหว่างการตีพิมพ์อีกจำนวนหนึ่ง นอกจากนี้ศูนย์ฯ ยังได้มีทำงานและ



ทีมงานของศูนย์ฯ นอกจากจะมีทั้งอาจารย์ แพทย์ นักวิจัย และบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญแล้ว ยังมีผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในด้านการรักษาโรคมะเร็งด้วยเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด จากทั้งภายใน ม.มหิดล และ มหาวิทยาลัยอื่น ๆ ในประเทศไทย เข้าร่วมอีกหลายท่าน

ความพร้อมของศิริราช

ในระยะแรก ศูนย์ฯ มีความสำเร็จในการพัฒนาเทคโนโลยีเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดซึ่งมีประสิทธิภาพในการกำจัดเซลล์มะเร็งหลายชนิดอย่างจำเพาะในระดับห้องปฏิบัติการ และได้มีการรายงานผ่านผลงานตีพิมพ์ในวารสารวิชาการระดับนานาชาติ รวมถึงได้มีการยื่นจดสิทธิบัตรและอนุสิทธิบัตรผลงานอีกด้วย นอกจากนี้ศูนย์ฯ ยังมีพันธกิจในด้านการเรียนการสอนและฝึกอบรม รวมถึงการผลิตบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้านเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็ง โดยศูนย์ฯ ร่วมกับหน่วยอณูเวชศาสตร์ ฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติงานวิจัยของนักศึกษาแพทย์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ทั้งจากหน่วยงานภายใน คณะฯ และมหาวิทยาลัยมหิดลเองและหน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัยซึ่งได้เข้ามาฝึกอบรมและทำวิจัยเพื่อเป็นวิทยานิพนธ์ โดยมีบางส่วนได้สำเร็จการศึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งและพร้อมจะค้นคว้าวิจัยเพื่อพัฒนางานด้านเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็งต่อไป

ก้าวต่อไปในอนาคต

ศูนย์ฯ มีเป้าหมายในการวิจัยและสร้างเทคโนโลยีทางด้านเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด เพื่อพัฒนาเป็นกระบวนการและวิธีการต้นแบบในการรักษาโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ ในอนาคต ศูนย์ฯ มีแผนที่จะผลักดันให้เกิดการให้บริการการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัด ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีมาตรฐาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งให้หายขาดหรือสามารถหยุดยั้งโรค เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต และลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม ผลิตภัณฑ์บุคลากรผู้เชี่ยวชาญทางด้านภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็ง และถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตเซลล์ภูมิคุ้มกันบำบัดและวิธีการรักษาโรคด้วยเทคโนโลยีนี้แก่โรงพยาบาลและสถาบันทางการแพทย์อื่นๆ ภายในประเทศ และภูมิภาคด้วย

แต่อย่างไรก็ตาม การทำวิจัย พัฒนาและนวัตกรรมนี้ จะต้องใช้เงินทุนจำนวนมาก ซึ่งในปัจจุบันศูนย์ฯ ได้รับการสนับสนุนจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล และแหล่งทุนภายนอก เพื่อให้พันธกิจของศูนย์ฯ สามารถดำเนินต่อไปได้ จึงจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงาน องค์กร และผู้มีจิตศรัทธา ท่านสามารถร่วมให้การสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์ฯ โดยบริจาคเงินผ่านศิริราชมูลนิธิ “กองทุนภูมิคุ้มกันบำบัดโรคมะเร็ง” รหัสทุน D003670

“มาร่วมกันช่วยรักษาชีวิตผู้ป่วยโรคมะเร็งและทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น”

การดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรและอาหาร ในช่วงปลายฝนต้นหนาว

การเจ็บป่วยของมนุษย์ตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทยนั้น เกิดจากการที่ธาตุในร่างกายเสียสมดุล มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือมีปัจจัยอื่นที่ส่งเสริมให้เกิดความเจ็บป่วย เช่น อายุ สภาพภูมิประเทศ ช่วงเวลา สภาพอากาศ ในบทความนี้จะกล่าวถึงการเจ็บป่วยซึ่งมีสาเหตุมาจากสภาพอากาศ หรือฤดู ซึ่งในทางการแพทย์แผนไทยเรียกว่า “อตุสมณฐาน” หากมีการแปรเปลี่ยนของฤดูแล้วร่างกายไม่สามารถรักษาสมดุลก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้

ฤดู หรือ สภาพอากาศ ตามองค์ความรู้ทางการแพทย์แผนไทย สามารถแบ่งออกเป็น ๓ รูปแบบ คือ ฤดู ๓ ฤดู ๔ และฤดู ๖ โดยในที่นี้จะกล่าวถึงฤดู ๓ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับการแบ่งฤดูในประเทศไทย ดังต่อไปนี้

ฤดู	ช่วงเวลา	อาการเจ็บป่วย	รสชาติประจำฤดู
คิมหันตฤดู (ฤดูร้อน)	นับตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๔ ไปจนถึงเพ็ญเดือน ๘ (ประมาณกลางเดือนมีนาคม - เดือนกรกฎาคม)	มักเกิดการเจ็บป่วยด้วย ธาตุไฟ เช่น มีไข้ ตัวร้อน ร้อนในกระหายน้ำ	รสเย็นและรสจืด
วสันตฤดู (ฤดูฝน)	นับตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ไปจนถึงเพ็ญเดือน ๑๒ (ประมาณกลางเดือนกรกฎาคม - เดือนพฤศจิกายน)	มักเกิดการเจ็บป่วยด้วย ธาตุลม เช่น ท้องอืดท้องเฟ้อ	รสร้อนและรสขม
เหมันตฤดู (ฤดูหนาว)	นับตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๒ ไปจนถึงเพ็ญเดือน ๔ (ประมาณกลางเดือนพฤศจิกายน - เดือนมีนาคม)	มักเกิดการเจ็บป่วยด้วย ธาตุน้ำ เช่น ไอ มีเสมหะ	รสขมและรสเปรี้ยว

ในขณะนี้ใกล้เข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาว โดยฤดูหนาวเป็นฤดูที่ธาตุน้ำในร่างกายผิดปกติได้ง่าย จึงทำให้เกิดความเจ็บป่วยจากธาตุน้ำได้ และอากาศที่เย็นลงส่งผลกระทบต่อธาตุไฟในร่างกายเช่นกัน อาการที่พบบ่อย คือ ไอ มีเสมหะ คัดจมูก มีน้ำมูกไหล เป็นไข้หวัดหรือไข้เปลี่ยนฤดู ซึ่งในทางการแพทย์แผนไทยใช้ยารสเปรี้ยวเพื่อแก้ความผิดปกติที่เกิดจากธาตุน้ำและยารสขมเพื่อแก้ความผิดปกติที่เกิดจากธาตุไฟ เมนูอาหารที่แนะนำให้รับประทาน คือ “แกงส้มดอกแค” เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าว แกงส้มดอกแคเป็นเมนูอาหารที่มีหลายรสชาติโดยมีรสเปรี้ยวจากมะขามเปียกและมะนาว มีรสขมจากดอกแค จึงเหมาะสำหรับรับประทานในฤดูหนาว เนื่องจากสมุนไพรรสเปรี้ยวและขมช่วยรักษาความสมดุลของธาตุน้ำและธาตุไฟ มีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรรสเผ็ดร้อนที่มีสรรพคุณในการแก้หวัดคัดจมูกได้แก่ หอมแดง และสมุนไพรที่ช่วยกระจายลม บรรเทาอาการไอได้แก่ กระชาย กระเทียม ข่า พริกขี้หนู และพริกขี้ฟ้า ซึ่งสมุนไพรรสร้อนนี้จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นอีกด้วย

แกงส้มดอกแค จึงเป็นเมนูทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพ สำหรับผู้ที่เจ็บป่วยเป็นไข้ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่หลากหลายเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และเมื่อมีอาการเจ็บป่วยสามารถเลือกใช้อาหารและสมุนไพร เพื่อดูแลสุขภาพและรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้

แกงส้มดอกแค

ประโยชน์ของสมุนไพร
เมนูแกงส้มดอกแค SCAN เลย 📄

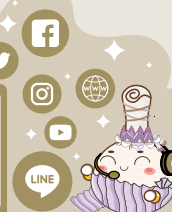



คลินิกอายุรเวท แพทย์แผนไทยประยุกต์ ชั้น ๗ อาคารปิยมหาราชการุณย์
เปิดให้บริการทุกวันจันทร์ - อาศิตย์ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. **ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์**
โดยสามารถรับบริการได้ที่คลินิกอายุรเวทฯ และตรงจอนไลน์ผ่าน **Telemedicine**
และเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID - 19
งดให้บริการอบไอน้ำสมุนไพร หรือจนกว่าสถานการณ์จะมีการเปลี่ยนแปลง 🚫🧻

ติดต่อเรา

☎️ ผู้มารับบริการกรุณานัดหมายล่วงหน้า
โทร. ๐ ๒๕๑๔ ๑๗๐๐ ถึง ๑

สามารถติดต่อและติดตาม
สาระความรู้ที่เกี่ยวข้องแพทย์แผนไทย
ตามช่องทางต่าง ๆ
เพียง scan QR code นี้เลยคะ





ออฟฟิศ ชาวกรีน

บอกให้โลกรู้ว่าออฟฟิศเราทำได้



เรื่อง : มินส โต้เงิน งานกิจกรรมเพื่อสังคม

ช่วงนี้หากใครมาศิริราชจะพบถังขยะฝาสีเหลือง สีน้ำเงิน และสีเขียว ที่บริเวณ ซึ่งเป็นนโยบายที่ต้องการผลักดันให้เกิดการคัดแยกขยะที่เข้มข้นยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นที่ 'ขยะรีไซเคิล' อย่างกระดาษ พลาสติก และกระป๋อง ซึ่งคณะฯ อยากให้ชาวศิริราช ได้ร่วมมือกันอย่างจริงจัง โดยเฉพาะสำนักงานน่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการรวบรวม คัดแยก ทำความสะอาด และส่งออกมายังจุดรับขยะที่คณะฯ ได้เตรียมไว้ให้

อ่านแล้ว ลองมาสำรวจออฟฟิศของเราว่าจะช่วยคณะฯ แยกขยะแบบไหนได้บ้าง แล้วอย่าลืมมาร่วมมือกัน ทำให้โลกรู้ว่าออฟฟิศเราทำได้



ทิ้งถูกต้อง ไปถูกที่

กระดาษ ฝาเหลือง

กระดาษที่ใช้แล้ว
กล่องกระดาษ
ถุงกระดาษ
หนังสือพิมพ์



พลาสติก ฝาน้ำเงิน

ขวดน้ำพลาสติก
แก้วและฝาเครื่องดื่ม
กล่องพลาสติก

ทำความสะอาดก่อน



กระป๋อง ฝาเขียว

กระป๋องเครื่องดื่ม
หรือบรรจุอาหาร

ทำความสะอาดก่อน



WASTE BANK ศิริราช

RECYCLE ไม่ได้ แต่แยกได้



เศษอาหาร

ไม่ควรมีขยะอื่นปน
ทำให้แห้งที่สุดได้ยิ่งดี
ทิ้งนอกออฟฟิศทุกวัน
ป้องกันพาหะนำโรค

ขยะอันตราย



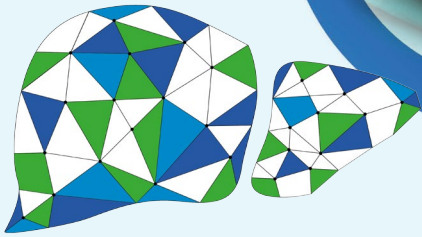
เช่น กระป๋องสเปรย์ ถ่าน
ขวดน้ำยาทำความสะอาด
ทิ้งในจุดที่จัดไว้
ป้องกันสารตกค้าง



ขยะทั่วไป

ขยะเลอะเปื้อน ล้างไม่ได้
ทิ้งในถังขยะทั่วไป
ถ้าเราแยกขยะได้มาก
ขยะทั่วไปจะน้อยลง

เพียงเท่านี้ ออฟฟิศของเราที่สะอาด
ขยะมีที่ไปไม่ทำพรีา แกรมช่วยลด
ค่ากำจัดขยะให้คณะฯ ได้อีกด้วย



SiLTx
Siriraj Liver Transplant Center

ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราช

(Siriraj Liver Transplant Center : SiLTx)

การปลูกถ่ายอวัยวะนั้น ถือเป็นการรักษาที่เป็นมาตรฐานสำหรับผู้ป่วยที่มีการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว ช่วยมิให้ผู้ป่วยสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติและมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น สำหรับในครั้งนี้จะพาท่านผู้อ่านไปรู้จักกับ “ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราช” (Siriraj Liver Transplant Center : SiLTx) ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความเชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายตับเป็นอันดับที่ 1 ของประเทศ และสามารถเทียบเคียงกับสถาบันต่าง ๆ ในระดับนานาชาติ เราไปติดตามพร้อม ๆ กันครับ

“ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราช” (Siriraj Liver Transplant Center : SiLTx) เริ่มทำการผ่าตัดปลูกถ่ายตับมาตั้งแต่ พ.ศ. 2545 จนปัจจุบันได้ทำการผ่าตัดรักษาผู้ป่วยด้วยการปลูกถ่ายตับไปแล้วเป็นจำนวนมากกว่า 400 ราย ผู้ป่วยที่ได้รับการปลูกถ่ายตับส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถกลับมาดำเนินชีวิตในสังคม ทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำได้ก่อนเจ็บป่วย สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และไม่เป็นการรบกวนครอบครัว

ภารกิจของศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราช

ด้านการบริการ :

ให้การรักษาผ่าตัดปลูกถ่ายตับ โดยมีผู้ป่วยเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง พัฒนาการเข้าถึงบริการ ประสานงาน เตรียมความพร้อมประเมินผู้ป่วยก่อนปลูกถ่ายตับ และสนับสนุนการปลูกถ่ายอวัยวะแบบองค์รวมโดยทีมสหสาขาวิชาชีพด้วยมาตรฐานระดับสากลอย่างถูกต้อง รวดเร็ว ปลอดภัย ภายใต้ขอบเขตของจริยธรรมและกฎหมาย รวมถึงการดูแลหลังการปลูกถ่ายอวัยวะ และให้บริการทางคลินิกในทุกระดับอย่างครอบคลุม เหมาะสม ทำให้ได้การรับรองมาตรฐานเฉพาะโรค โดยสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน) (สรพ.) ใน พ.ศ. 2559 และได้รับการต่ออายุการรับรองใน พ.ศ. 2562

ด้านการสอน/การบริการทางวิชาการ :

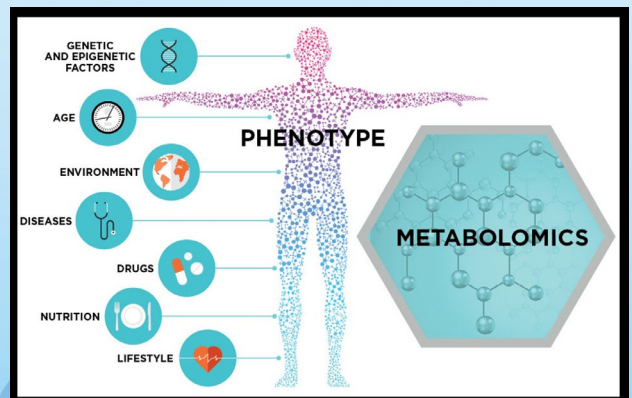
มีการสร้างการรับรู้และให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริจาคและการปลูกถ่ายอวัยวะที่ถูกต้อง ผ่านช่องทางต่าง ๆ ครอบคลุมทั้งผู้ป่วย / ครอบครัว ชุมชน และบุคลากรทางการแพทย์



ด้านบุคลากรทางการแพทย์ ให้แพทย์สามารถเข้าใจและตัดสินใจรักษาและส่งต่อผู้ป่วยได้อย่างเหมาะสม เป็นสถาบันแห่งแรกที่ฝึกอบรมแพทย์เฉพาะทาง เพลโลโลว์ (HPB and transplant Fellowship) มาเกือบเวลา 10 ปี หลักสูตรพยาบาลประสานงาน (Nursing Mentored Experience Program and Train Transplant Nurses) ที่รับรองโดยสภาการพยาบาล และรับการดูงานจากสถาบันต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตลอดจนส่งบุคลากรทางการแพทย์ไปเพิ่มพูน / ต่อยอดความรู้ทั้งในและต่างประเทศ

ด้านการวิจัย :

ทำการศึกษาวิจัยองค์ความรู้ด้านการปลูกถ่ายตับทั้งในระดับคลินิกและวิทยาศาสตร์พื้นฐาน (translational research) ศึกษาจนถึงระดับโมเลกุลขนาดเล็ก (Metabolomic research) ซึ่งยังไม่มี การศึกษามาก่อนจากสถาบันนานาชาติ นอกจากนี้ยังมีการวิเคราะห์ช่องว่างของกระบวนการงาน นำไปสู่การพัฒนาเป็นโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยปลูกถ่ายตับ ครอบคลุมทั้งบุคลากรทางการแพทย์พยาบาล (ประสานงานและหอผู้ป่วย) และเภสัชกร อีกทั้งยังมีผลงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ระดับนานาชาติด้วย เป็นการยกระดับมาตรฐานของการบริการอย่างต่อเนื่อง





Key to Success : ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราชประสบความสำเร็จ จากปัจจัยเหล่านี้ภายในศูนย์ฯ ได้แก่

- 1. Organization : Top down-Bottom up** คณะฯ สนับสนุนและศูนย์ฯ ได้พยายามพัฒนาตามนโยบายของคณะฯ
- 2. Human Resource : Well trained & Performance Personel** ศูนย์มีบุคลากรที่มีประสิทธิภาพและมีความรู้และเชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายตับ
- 3. Systemic Performance: Alignment in one direction** บุคลากรในศูนย์ฯ มีการปฏิบัติงานไปในทิศทางประสานสอดคล้องในทางเดียวกัน ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ไม่มีกระบวนการที่ซ้ำซ้อนหรือเปล่าประโยชน์
- 4. Conduct with Quality : High output and outcome** การปฏิบัติงานที่ดีทำให้มีผลงานที่ดีทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ
- 5. Routine to Excellence : Produce new knowledge** ประสานการเรียนรู้การวิจัยไปในการทำงานเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่จากการทำงาน
- 6. Loyalty and Engagement : Long-term sustainability** บุคลากรและผู้รับบริการมีความเชื่อมั่นและผูกพันกับศูนย์ฯ ทำให้มีความมั่นคงในองค์กร และผู้รับบริการมาติดตามการรักษาอย่างสม่ำเสมอ
- 7. Keep Look Forward : Leverage to world class organization** มีการพยายามปรับปรุงยกระดับการทำงานสู่องค์กรระดับโลกและมาตรฐานสากล

ความโดดเด่นของศูนย์ฯ

ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราชมีความเชี่ยวชาญด้านการปลูกถ่ายตับเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ ให้บริการผ่าตัดปลูกถ่ายตับแก่ผู้ป่วยเป็นจำนวนมากที่สุดในประเทศไทย ผลการรักษาสามารถเทียบเคียงกับสถาบันต่าง ๆ ในระดับนานาชาติ

ศูนย์ปลูกถ่ายตับศิริราชมีความเชี่ยวชาญในการปลูกถ่ายตับที่มีความซับซ้อน เช่น

- การผ่าตัดปลูกถ่ายตับจากผู้บริจาคมีชีวิตจากผู้ใหญ่ไปสู่เด็ก
- การผ่าตัดปลูกถ่ายตับจากผู้บริจาคมีชีวิตจากผู้ใหญ่สู่ผู้ใหญ่ โดยได้ผ่าตัดสำเร็จเป็นรายแรกของประเทศไทย ใน พ.ศ. 2552
- การผ่าตัดปลูกถ่ายตับร่วมกับอวัยวะอื่นพร้อมกัน 2 อวัยวะในครั้งเดียว เช่น ปลูกถ่ายตับร่วมกับไต ปลูกถ่ายตับร่วมกับหัวใจ เป็นจำนวนรวมมากกว่า 10 ราย
- การผ่าตัดปลูกถ่าย 3 อวัยวะคือ หัวใจ-ไต-ตับ พร้อมกันในผู้ป่วยรายเดียวกันได้สำเร็จเป็นครั้งแรกในเอเชีย ใน พ.ศ. 2561
- การผ่าตัดปลูกถ่ายตับ ร่วมกับกระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กส่วนต้น กลาง ปลาย และตับอ่อน สำเร็จเป็นครั้งแรกในประเทศไทยและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ใน พ.ศ. 2564

การถ่ายทอดองค์ความรู้

เนื่องจากการปลูกถ่ายตับเป็นการทำงานประสานงานกันของทีมสหสาขาวิชาชีพ จำเป็นต้องมีความเข้าใจกระบวนการขั้นตอนต่าง ๆ จึงได้จัดทำ liver transplant service blueprint เพื่อให้บุคลากรทุกระดับสามารถศึกษา เข้าใจบทบาทของตนเองและสามารถทำงานสอดคล้องกันไปในทิศทางเดียวกันกับฝ่ายต่าง ๆ มีการจัดกิจกรรมบรรยายให้ความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการการปลูกถ่ายตับครอบคลุมทุกระดับบุคลากรทางการแพทย์เป็นประจำทุกเดือน และเป็นพื้นที่ให้มาพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเพิ่มความคุ้นเคยในการทำงาน นอกจากนี้ศูนย์ยังสนับสนุนให้บุคลากรในศูนย์ได้มีประสบการณ์เข้าอบรมหรือสัมมนาในต่างประเทศเพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ทันสมัยในระดับนานาชาติ นอกจากนี้ยังมีแผนที่จะสนับสนุนสถาบันอื่นให้ได้เริ่มต้นเป็นศูนย์ปลูกถ่ายตับใหม่ในประเทศต่อไป



ในอนาคต ตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะเป็นศูนย์ปลูกถ่ายตับครบวงจรเป็นต้นแบบทั้งด้านการบริการ วิชาการและการวิจัย พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการปลูกถ่ายตับทั้งภายในและนอกโรงพยาบาล จัดทำระบบเครือข่ายโรงพยาบาลศูนย์ปลูกถ่ายตับพี่น้องกับศูนย์ในภูมิภาคอื่น ดูแลและให้คำปรึกษาและศูนย์รับส่งต่อการรักษา เพื่อให้โรงพยาบาลในภูมิภาคนั้นสามารถดูแลและปลูกถ่ายตับได้ เพื่อหวังว่าเพิ่มโอกาสสำหรับผู้ป่วยที่ยังไม่สามารถเข้าถึงการรักษาด้วยการปลูกถ่ายตับได้ทุกภูมิภาค

ฉบับหน้า “หน่วยสนับสนุนศูนย์บูรณาการความเป็นเลิศศิริราช” Siriraj Integrated Center of Excellence - Sustainable Excellence Together (SiCOE-SET) จะมาพบกับ ศูนย์โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงศิริราช (Siriraj Center of Neuromuscular Disease : SiNMD) ติดตามกันนะ:

ทำไมต้อง Resilience & Agility



ตอน
1

STRENGTHENING AGILITY AND RESILIENCE IN YOUR ORGANIZATION



ท่านคงเคยได้ยินคำกล่าวใน VDO clip ให้กำลังใจคนศิริราช สู้ภัย COVID-19 ของ ศ. ดร. นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เผยแพร่เมื่อเดือนสิงหาคมปีนี้ ว่า พวกเราโชคที่ได้มาทำงานในสถาบันทางการแพทย์ของแผ่นดิน ใ้ภูมิใจ ที่ได้เป็นคนศิริราช เราจะก้าวผ่านวิกฤตต่าง ๆ ไปด้วยกัน “คนบดฯ จะไม่ทิ้งคนศิริราช คนศิริราชก็ไม่ทิ้งคนบดฯ และพวกเราจะไม่ทิ้งคนไทย” เพื่อสนับสนุนการบรรลุวิสัยทัศน์ “สถาบันทางการแพทย์ของแผ่นดิน เมื่อสร้างสรรคสุภาพะแก่มวลมนุษยชาติ” ร่วมกัน ผู้นำใช้แนวคิดใด ในการนำองค์กรให้ผ่านวิกฤต และผู้ปฏิบัติงานจะได้อย่างไรเพื่อร่วม ผ่านวิกฤตไปด้วยกัน แล้ว “ทำไมต้อง Resilience & Agility”

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโควิด 19 มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิด รวดเร็ว และรุนแรงมาก สอดคล้องกับชื่อ VUCA World ที่องค์กรและคนในยุคนี้ต้องเผชิญ VUCA สี่คำนั้น ได้แก่ ความผันผวนที่ยากต่อการคาดเดา (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) และความซับซ้อน (Complexity) เป็นสิ่งที่ออกจะอยู่เหนือการควบคุมของเรา แต่ความคลุมเครือ (Ambiguity) เป็นสิ่งที่องค์กรสามารถบริหารจัดการได้

ใช้ agile ในการฝึกที่จะเปลี่ยนวิธีการทำงาน เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าในเวลาที่ยรวดเร็วขึ้น

1. กำหนดและจัดระเบียบเป้าหมายที่ชัดเจน
2. มุ่งเน้นที่ลูกค้า
3. ฝึกการคิดอย่างมีวิจากรณญาณเพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง
4. เรียนรู้ที่จะสื่อสารและทำงานร่วมกัน
5. ใ้ตรงรองข้อผิดพลาดและปรับปรุง

อ้างอิงข้อมูลบางส่วนจาก : taskworld.com, smartinsights.com

Agile จึงเป็นแนวคิดในการทำงานขององค์กรยุคใหม่ที่ตอบสนอง

VUCA โดยมีนโยบายให้ทุกทีมในองค์กรทำ กระตุ้นให้ทุกคนสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศและวัฒนธรรมให้คนทำงานกล้าจะทดลองทำสิ่งใหม่ๆ เรียนรู้จากผลที่เกิดขึ้น และปรับปรุงตนเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด นั่นคือ เป็นการกระตุ้นให้คนทำงานสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ตอบโจทย์ผู้ใช้บริการมากขึ้น รวดเร็วขึ้น มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล คุ่มค่า และคุณค่ามากขึ้น องค์กรจึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีทำงาน/ทักษะของคนในองค์กร ให้เอื้อต่อการใช้แนวคิดการทำงานแบบ Agile ให้มีประสิทธิภาพ ได้แก่ เคารพในความเป็นปัจเจกบุคคลของกันและกัน เชื่อมั่นว่าแต่ละคนจะทำงานของตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระตุ้นให้เกิดการสื่อสารในทีม และส่งเสริมให้คนในทีมปรับปรุงและพัฒนาตนเอง อยู่เสมอ ประยุกต์จาก <https://mthai.com/prnews/90906.html>

อีกแนวคิดหนึ่งที่ถูกหยิบยกขึ้นมาพูดกันอย่างกว้างขวางในการบริหารคนและองค์กรยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและไม่คาดคิด เช่น การแพร่ระบาดของเชื้อ โควิด-19 คือ “Resilience” หรือ “ความยืดหยุ่น” หรือ “การล้มแล้วลุกเร็ว” ทุกครั้งที่เจอปัญหา/สถานการณ์/สภาวะที่เต็มไปด้วยความเครียดและความยากลำบาก ยังสามารถฟื้นตัว ลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และแข็งแกร่งกว่าเดิม ถึงแม้ว่าการมีทักษะ resilience หรือการล้มแล้วลุกเร็วจะดูเป็นนามธรรม แต่ทักษะนี้มีขั้นตอน มีกระบวนการในการคิด สามารถฝึกฝนให้ตนเองเป็นคนมี resilience ได้ ไม่แพ้ทักษะอื่น ๆ โดยแบ่งเป็น

Face Down Reality : การยอมรับความเป็นจริง โดยนำปัญหา/เหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นมาศึกษา วิเคราะห์ เพื่อป้องกันการเกิดซ้ำ

Search For Meaning : ความกล้าที่จะทบทวนตัวเอง หาจุดแข็งของตัวเอง

Continually Improve : การใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มี หมายถึง สู้ด้วยทุกอย่างที่มี

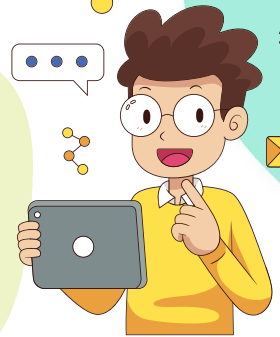
อ้างอิงข้อมูลบางส่วนจาก <https://blog.ourgreenfish.com/>

มาพบกับเรื่องราวต่าง ๆ ภายใต้ theme : “Resilience & Agility for Excellence & Sustainability : ความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเพื่อความเป็นเลิศและยั่งยืน” ในงานมหกรรมคุณภาพ (Quality Fair) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ประจำปี 2564 ในวันที่ 4-5 พฤศจิกายน นี้ ในรูปแบบ virtual exhibition และ online conference ผ่านระบบ SiBN, IPTV และ Facebook live โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง website งานพัฒนาคุณภาพ www.si.mahidol.ac.th/Th/division/soqd

พบกับอีกทักษะที่ช่วยเสริม Resilience ในมุมมองของผู้ปฏิบัติงาน และน่าสนใจว่า ทำไมต้อง Resilience & Agility กับต่อไปฉบับหน้าคะ

ศิริราชกับการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization)

เรื่อง : งานจัดการความรู้



ศ.พญ.ดวงมณี เลหาประสิทธิ์พร
รองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้กำหนดเป้าหมายในการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) โดยใช้การจัดการความรู้ (Knowledge management) ในแผนกลยุทธ์ตั้งแต่ปี 2548 เพื่อกำหนดทิศทางของคณะฯ แม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนแผนกลยุทธ์ของคณะฯ ในปีต่อ ๆ มา ก็ยังมีการคงไว้ซึ่งกลยุทธ์ของการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ โดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ให้ความสำคัญ การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ หมายถึง การใช้กระบวนการจัดการความรู้เพื่อยกระดับคุณภาพของคณะฯ ทำให้มีองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยผ่านกระบวนการพัฒนา ปรับปรุง การสร้างนวัตกรรม และการสร้างผลงานวิจัย ทำให้ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของคณะฯ ในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น และบรรลุเป้าหมายของพันธกิจและวิสัยทัศน์ ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทุกระดับ

เมื่อคณะฯ กำหนดนโยบาย การเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ และมอบหมายรองคณบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพและทีมงานจัดการความรู้เป็นผู้รับผิดชอบ จึงต้องสร้างความรู้ ความเข้าใจ แก่บุคลากรทั้งคณะฯ ด้านการใช้กระบวนการจัดการความรู้ ซึ่งประกอบด้วย การระบุนวัตกรรมสำคัญ เพื่อให้มีการรวบรวม การจัดเวทีเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และแบ่งปันความรู้ ขณะเดียวกัน ก็มีการสกัดและสร้างองค์ความรู้ให้เป็นความรู้ของคณะฯ ที่พร้อมใช้ และเผยแพร่ให้เกิดการนำไปใช้ ในการปฏิบัติงานได้จริง สร้างวัฒนธรรมให้บุคลากรใช้และสร้างความรู้ที่ดีขึ้นในการทำงานอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้เกิดทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน จึงสร้างกลยุทธ์การจัดการความรู้ศิริราชด้วย Siriraj Link-Share-Learn ที่บูรณาการการจัดการความรู้กับการพัฒนาคุณภาพ การกำหนดจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพประจำปี โดยกำหนดให้การจัดการความรู้และการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้เป็นหนึ่งในประเด็นจุดเน้นฯ เพื่อสื่อสารให้หน่วยงานและภาควิชาดำเนินการในทิศทางเดียวกัน

โดยงานจัดการความรู้ ทำหน้าที่ให้ความรู้เรื่องเครื่องมือและกระบวนการจัดการความรู้ ร่วมกับงานพัฒนาคุณภาพ และงานบริหารทรัพยากรสุขภาพ สนับสนุนให้บุคลากร หน่วยงาน ภาควิชา มีการแลกเปลี่ยน ถ่ายโอน และสร้างความรู้ผ่านกระบวนการพัฒนา ปรับปรุง และสร้างนวัตกรรม ในการทำงานประจำ มีการจัดทำหลักสูตรเรื่องเครื่องมือ/กระบวนการจัดการความรู้ เครื่องมือพัฒนาคุณภาพ ซึ่งสามารถเรียนรู้ผ่านระบบ SELEcX ของคณะฯ Website งานจัดการความรู้ งานพัฒนาคุณภาพ และงานบริหารทรัพยากรสุขภาพ ส่งเสริม สร้างพลังให้เกิดการนำความรู้ไปใช้จริง โดยผ่านทางเวที/กระบวนการต่าง ๆ เช่น การอบรมเชิงปฏิบัติการ การให้คำปรึกษา รวมถึงการพัฒนาเครื่องมือที่จะทำให้เกิดการพัฒนางานโดยใช้กระบวนการ/เครื่องมือการจัดการความรู้ เกิดการสร้างองค์ความรู้ของคณะฯ ไปด้วยกัน เช่น เครื่องมือบริหารความเสี่ยงเชิงรุก ด้วยเครื่องมือ Siriraj Concurrent Trigger Tool (SiCTT) การตามรอยกระบวนการดูแลผู้ป่วย ด้วยเครื่องมือ Siriraj Clinical Tracer Plus (SiCT Plus) เป็นต้น

คณะฯ ให้ความสำคัญในการยกย่องเชิดชูเกียรติ บุคลากร และหน่วยงาน ที่มีการพัฒนางาน/สร้างนวัตกรรม และงานวิจัยจากงานประจำ เช่น รางวัลโครงการติดดาว รางวัล KM Award, R2R Award เป็นต้น นอกจากนี้ มีกระบวนการติดตามประเมินผล การพัฒนางานของทุกหน่วยงาน ภาควิชา คณะกรรมการค่อมสายงาน ผ่านการเยี่ยมสำรวจภายในประจำปี และการเยี่ยมประกันคุณภาพ การศึกษาภายในประจำปี เพื่อติดตามประเมินผลการบริหารจัดการ โดยเฉพาะด้านการศึกษาของทุกภาควิชา/โรงเรียนและรายหลักสูตร ทำให้คณะฯ ผ่านการรับรองมาตรฐานระดับสากลทั้ง 3 พันธกิจหลัก และระบบงานสนับสนุนต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง



การประเมินผลสัมฤทธิ์ด้านการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ คณะฯ ดำเนินการด้วยการสำรวจดัชนีองค์กรแห่งการเรียนรู้ (LO Index) ทุก 2 ปี พบว่า บุคลากรมีความเข้าใจและมีการปฏิบัติในการทำงานประจำ ทำให้ผลสัมฤทธิ์ LO Index เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงมีการปรับเป้าหมายให้มีความท้าทายมากขึ้นเพื่อสร้างโอกาสการพัฒนาอย่างไม่หยุดนิ่ง จะเห็นได้ว่า ด้วยการขับเคลื่อนอย่างเป็นระบบ มีการส่งเสริม สนับสนุน ให้บุคลากรร่วมกันสร้าง และใช้ความรู้ในการทำงาน ทำให้ผลสัมฤทธิ์ในการทำงานดีขึ้น มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคลากรเก่งขึ้น มีความภาคภูมิใจในการส่งมอบงานที่มีคุณภาพ คุณค่า ที่ตอบสนองความต้องการของผู้ใช้บริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเสมอ และมีส่วนร่วมในการทำให้คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลยกระดับคุณภาพด้วยการจัดการความรู้ และเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้

เปลี่ยน Data ให้เป็น Database อย่างอัตโนมัติ

การจัดเก็บรวบรวมข้อมูลที่ดี จะทำให้หน่วยงานสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาโอกาสพัฒนางานและปรับปรุงกระบวนการได้อย่างถูกต้อง ทันเวลา และมีประสิทธิภาพ ทุกวันนี้ ทุกหน่วยงานจะมีการจัดเก็บข้อมูลเพื่อใช้บริหารจัดการภายในหน่วยงาน เช่น ข้อมูลบุคลากร ข้อมูลภาระงาน ข้อมูลทะเบียนต่าง ๆ รวมถึงผลลัพธ์การดำเนินงาน แต่ยังมีปัญหาหน่วยงานมักพบปัญหาในการนำข้อมูลไปวิเคราะห์และประมวลผล เนื่องจากการออกแบบการจัดเก็บข้อมูลที่เคยออกแบบไว้ไม่ครอบคลุม ไม่ถูกต้องตามหลักในการจัดเก็บที่ดี ทำให้ต้องใช้เวลานานในการ clean และตรวจสอบข้อมูลโดยไม่จำเป็น เราลองมาเรียนรู้วิธีที่จะช่วยจัดเก็บข้อมูลให้ถูกต้องตั้งแต่ต้นทาง โดยจัดทำตารางฐานข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถทำง่าย ๆ ในโปรแกรม Microsoft Excel เพื่อให้การเก็บข้อมูล (Data) เปลี่ยนเป็นฐานข้อมูล (Database) ทำให้หน่วยงานสามารถนำข้อมูลที่มีอยู่มาบริหารจัดการได้อย่างถูกต้อง ทันทีทันที่

ก่อนจัดทำตารางฐานข้อมูล จะต้องกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และความต้องการใช้ข้อมูล เพื่อวางแผนในการรวบรวมรายละเอียดของข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นที่ต้องการจัดเก็บให้ครบถ้วนเสียก่อน ยกตัวอย่างการจัดทำฐานข้อมูลผลการสอบของนักศึกษา ต้องมีรายละเอียดหลัก ๆ 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ ข้อมูลพื้นฐานสำคัญ เช่น รหัสนักศึกษา ชื่อ นามสกุล ชั้นปี และ ส่วนที่ 2 คือ ข้อมูลผลการสอบ เช่น รหัสวิชา ชื่อวิชา คะแนนสอบ และอื่น ๆ ที่ต้องการวิเคราะห์ผล เมื่อได้รายละเอียดข้อมูลที่ครบถ้วนแล้ว ก็เริ่มจัดทำตารางฐานข้อมูลได้เลยค่ะ

หลักการจัดทำตารางฐานข้อมูลที่ถูกต้อง

1 หัวตารางต้องมีแถวเดียว หากมี 2 ชั้น จะทำให้วิเคราะห์ข้อมูลยาก เนื่องจากไม่สามารถใช้เครื่องมือในการประมวลผลต่อได้ เช่น การใช้ Sort, Filter, AutoSum

2 ชื่อฟิลด์ หรือ ชื่อคอลัมน์บนหัวตาราง ต้องไม่ซ้ำกัน ให้รวมข้อมูลที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้ในคอลัมน์เดียวกันจะทำให้วิเคราะห์ข้อมูลได้สะดวกยิ่งขึ้น

3 ไม่ merge (รวม) เซลล์ ทั้งในส่วนของหัวตาราง หรือ ส่วนอื่น ๆ และไม่ปล่อยให้เซลล์ว่าง หากปล่อยให้เซลล์ว่าง จะทำให้วิเคราะห์ข้อมูลไม่ถูกต้อง

4 ไม่สรุปข้อมูลในตารางฐานข้อมูล ควรแยกฐานข้อมูลกับรายงานออกจากกัน จะทำให้สะดวกในการปรับปรุงฐานข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน เช่น การเพิ่ม ลด ปรับแก้ ข้อมูล



หัวตาราง 2 แถว

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	ผลสอบ		
		รหัสวิชา	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	aa	aaaa	xx
11192	dd-mm-yy	bb	bbbb	xx
11193	dd-mm-yy	cc	cccc	xx



หัวตารางแถวเดียว

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	aa	aaaa	xx
11192	dd-mm-yy	bb	bbbb	xx
11193	dd-mm-yy	cc	cccc	xx

เรื่องเดียวกันแต่มีหลายคอลัมน์

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	คณิตศาสตร์	วิทยาศาสตร์	ภาษาอังกฤษ
11191	dd-mm-yy	xx	xx	xx
11192	dd-mm-yy	xx	xx	xx
11193	dd-mm-yy	xx	xx	xx

รวมเรื่องเดียวกันไว้ในคอลัมน์เดียวกัน

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11191	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11191	dd-mm-yy	ภาษาอังกฤษ	xx

merge เซลล์ และ มีเซลล์ว่าง

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
		วิทยาศาสตร์	xx
		ภาษาอังกฤษ	xx
11192	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
		วิทยาศาสตร์	xx
		ภาษาอังกฤษ	xx

ไม่ merge เซลล์ และ ไม่มีเซลล์ว่าง

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11191	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11191	dd-mm-yy	ภาษาอังกฤษ	xx
11192	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11192	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11192	dd-mm-yy	ภาษาอังกฤษ	xx

สรุปข้อมูลในตารางฐานข้อมูล

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11192	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11193	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
คะแนนเฉลี่ย			xx
11191	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11192	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11193	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
คะแนนเฉลี่ย			xx

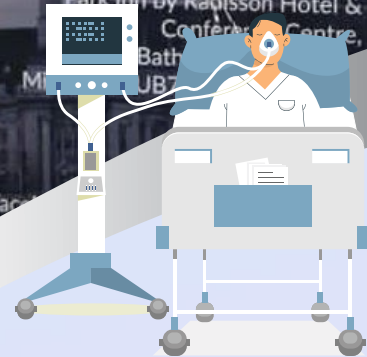
ไม่สรุปข้อมูลในตารางฐานข้อมูล

ผลการสอบ

รหัสนักศึกษา	วันที่สอบ	ชื่อวิชา	คะแนน
11191	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11192	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11193	dd-mm-yy	ภาษาอังกฤษ	xx
11191	dd-mm-yy	คณิตศาสตร์	xx
11192	dd-mm-yy	วิทยาศาสตร์	xx
11193	dd-mm-yy	ภาษาอังกฤษ	xx

การจัดเก็บข้อมูลในลักษณะของตารางฐานข้อมูล เป็นการบริหารจัดการข้อมูลให้อยู่ในรูปแบบที่พร้อมใช้ ช่วยให้สะดวกและรวดเร็วต่อการทำงาน ในกระบวนการต่อไป คือ การประมวลผล และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ หากท่านสนใจการจัดทำตารางฐานข้อมูล ซึ่งอาจเป็นข้อมูลที่จัดเก็บไว้แล้ว หรือ วางแผนจัดเก็บข้อมูลใหม่ สามารถติดต่อ เพื่อรับคำปรึกษาได้ที่ งานบริการทรัพยากรสุขภาพ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โทร. 983300 หรือ 98418 e-mail : sirirajum@mahidol.edu

รู้ไหมว่ามันเจ็บแค่ไหน ความในใจผู้ป่วย ICU



จะเป็นอย่างไรหากท่านรู้สึกเจ็บปวดทรมานแต่ไม่สามารถสื่อสารออกไปได้ ไม่สามารถจัดการ ดูแล หรือแม้กระทั่งขอความช่วยเหลือเพื่อบรรเทาอาการเหล่านั้น เกิดความทุกข์กับทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งสถานการณ์ที่แสนทรมานนี้คือ สิ่งี่ “ผู้ป่วยหลังผ่าตัดในระยะวิกฤติ” ต้องเผชิญ ... หากท่านเป็นผู้ที่ดูแลใกล้ชิด ท่านจะสามารถปล่อยใ้ผู้ป่วยทนทุกข์กับความเจ็บปวดนี้ได้หรือไม่ ?

คุณณภัทร อิศม พยาบาลวิชาชีพ และทีมปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก (ICU) โรงพยาบาลศิริราช ที่ใส่ใจดูแลผู้ป่วยมาโดยตลอด ได้มองเห็นความเจ็บปวดทรมานนี้ ไม่อยากให้ผู้ป่วยเผชิญความทรมานนี้เพียงลำพัง จึงพยายามหาวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยสบายขึ้น และยังไปกว่าเรื่องความปวด คือ ภาวะแทรกซ้อนที่อาจทำให้ต้องนอนในโรงพยาบาลนานขึ้น เสียค่าใช้จ่ายในการรักษามากขึ้น ทีมผู้วิจัยจึงเริ่มสืบค้นข้อมูล พบว่าผู้ป่วยใน ICU นั้นได้รับการรักษาความเจ็บปวดอย่างเหมาะสมเพียงร้อยละ 50 เนื่องจากข้อจำกัดด้านร่างกายของผู้ป่วย เช่น มีโรคร่วมหลายชนิด สัญญาณชีพไม่คงที่ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อได้รับยา นอกจากนี้อีกหนึ่งสาเหตุที่สำคัญคือ การประเมินความเจ็บป่วยในผู้ป่วยกลุ่มนี้ทำได้ยาก เนื่องจากผู้ป่วยบางรายไม่สามารถบอกถึงความปวดด้วยตนเองได้ (Self-report) เช่น ผู้ป่วยที่ใส่ท่อช่วยหายใจ ผู้ป่วยที่ได้รับยาเพื่อให้เกิดภาวะสงบ ประกอบกับในหน่วยงานยังไม่มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนในการประเมินและดูแลผู้ป่วย

คุณณภัทรและทีม จึงตัดสินใจทำงานวิจัย เรื่อง “อุบัติการณ์การจัดการความปวดที่ไม่เพียงพอในหออภิบาลศัลยกรรม” เพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาแนวทางการประเมินความปวดและจัดการความปวด เพื่อลดการจัดการความปวดที่ไม่เพียงพอ ออกแบบงานวิจัยเป็นรูปแบบ Observation clinical research – Prospective (cohort) study โดยให้ผู้ป่วยหลังผ่าตัดแต่ละคนได้รับการประเมินความเจ็บปวด และ

ระดับความรู้สึกตัว ทั้งขณะพัก และขณะทำหัตถการ

ในการประเมินผู้ป่วยที่สามารถสื่อสารได้จะใช้ 0 – 10 Visually enlarged laminated NRS (NRS - V) และในผู้ป่วยที่ไม่สามารถรายงานความปวดได้ด้วยตัวเอง จะประเมินจากพฤติกรรม โดยใช้ Critical care pain observation tool (CPOT) ซึ่งพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่ไม่สามารถรายงานความปวดได้นั้น มีอุบัติการณ์ของการจัดการความปวดที่ไม่เพียงพอสูง ทำให้ผู้วิจัยพัฒนาแนวปฏิบัติจนสามารถดูแลผู้ป่วยกลุ่มนี้ได้ดีขึ้น ปัจจุบันงานวิจัยนี้ได้สร้างประโยชน์ให้กับทั้งผู้ป่วยและผู้ปฏิบัติงาน อีกทั้งยังสามารถสร้างสื่อการสอนการใช้เครื่องมือ CPOT สำหรับหอผู้ป่วยอื่นทั้งหมดในโรงพยาบาลศิริราช รวมถึงหน่วยงานอื่น ๆ ที่สนใจ และด้วยความโดดเด่น น่าสนใจของผลงาน ทำให้ทีมได้ไถ่ถอนไปนำเสนอผลงานที่งานประชุมวิชาการ 4th Nursing World Conference 2019 ที่ประเทศอังกฤษอีกด้วย

ไม่เพียงเท่านั้น คุณณภัทรและทีม ยังสามารถนำผลงานไปคว้ารางวัล R2R ดีเด่น ระดับประเทศ ประจำปี 2564 และรางวัล R2R Award 2021 มาเป็นเครื่องการันตีคุณภาพ สร้างความภาคภูมิใจให้กับหน่วยงาน และพวกเราชาวศิริราชเป็นอย่างมาก

เพื่อไม่ให้พลาดบทความเกี่ยวกับงานวิจัยดี ๆ ที่ได้รับรางวัลอย่าลืมติดตามอ่านในฉบับถัดไปนะคะ

รู้หรือไม่ ผลงานวิจัยนี้
ได้รับการตีพิมพ์แล้ว
นะคะ

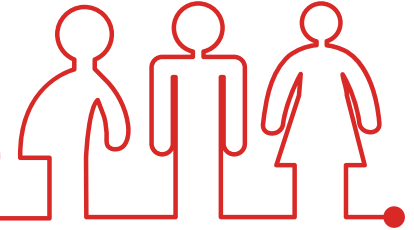




ระบบธนาคารเลือดใหม่ (BBIS)

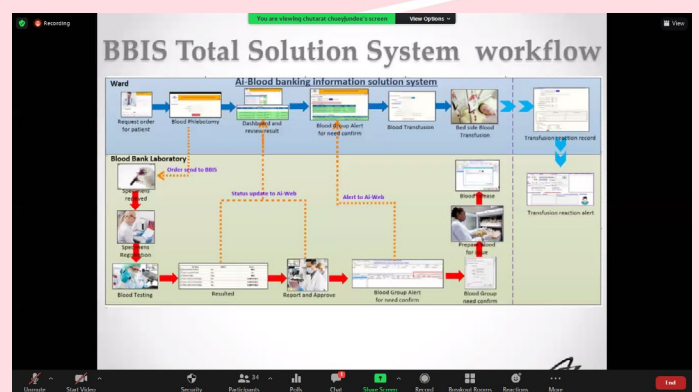
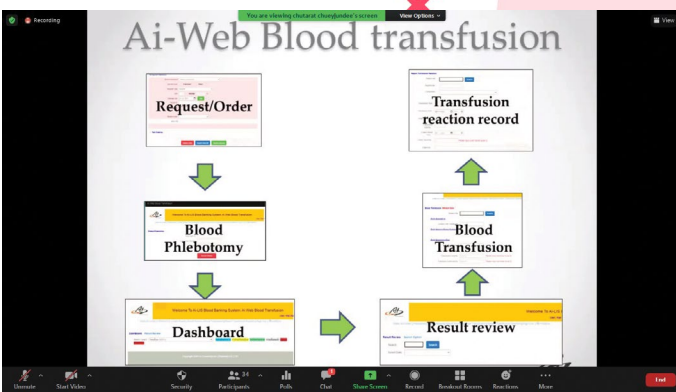
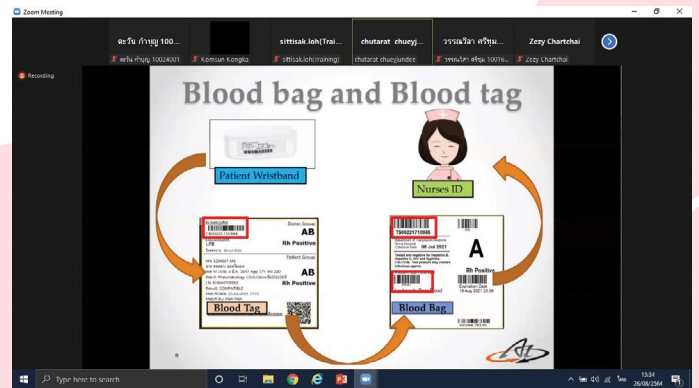
ในส่วนการจ่ายเลือด

(Blood Transfusion)



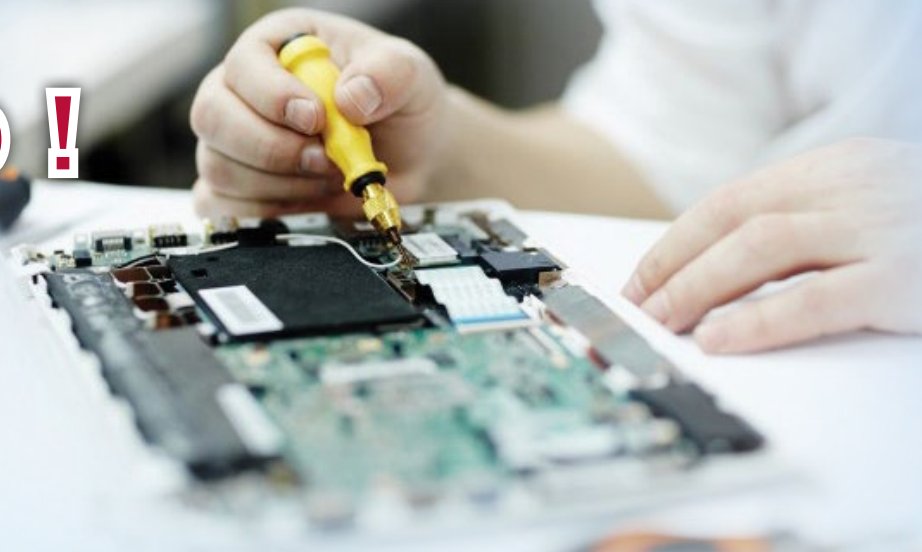
ฟ้าสาธสนเทศ ร่วมกับ ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ได้ดำเนินการพัฒนา “ระบบธนาคารเลือดใหม่ (BBIS)” เพื่อทดแทนระบบเดิมที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน โดยมีจุดประสงค์ที่จะให้บริการตรวจหมู่เลือดและจัดหาเลือดมีความสะดวก รวดเร็ว และถูกต้องทันต่อความต้องการของผู้ป่วย ปัจจุบันการพัฒนาระบบฯ ฟ้าสาธสนเทศ และ ภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด จึงได้ดำเนินการจัดฝึกอบรมผู้ใช้งาน Super User สำหรับกลุ่มพยาบาล และผู้ช่วยพยาบาล โดยแบ่งกลุ่มสำหรับการอบรมเป็น กลุ่มพยาบาล/ ผู้ช่วยพยาบาลผู้ป่วยใน IPD เมื่อวันที่ 18-19 ส.ค. 64 และ กลุ่มพยาบาลผู้ช่วยพยาบาลผู้ป่วยนอก OPD เมื่อวันที่ 25-16 ส.ค. 64 ผ่านระบบ ZOOM Meeting เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการขึ้นใช้ระบบจริง โดยภายในงานได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์ ร้อยเอก แพทย์หญิง ปาริชาติ เพิ่มพิกุล หัวหน้าภาควิชาเวชศาสตร์การธนาคารเลือด ให้เกียรติมาเปิดการอบรม และได้รับเกียรติจากวิทยากรรับเชิญ คุณจุฑารัตน์ ช่วยจันทร์ บริษัท เอ.ไอ คอนเวอร์จันส์ ประเทศไทย จำกัด

ZOOM Cloud Meeting



ส่วนผู้เกี่ยวข้องท่านใดที่ไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้หรือต้องการทบทวนเนื้อหา ท่านสามารถรับชมเนื้อหาการอบรมดังกล่าวทางฟ้าสาธสนเทศได้ทำการบันทึกเป็น VDO ไว้ เพียงแวะเข้าไปทบทวนย้อนหลังได้ผ่านระบบ SELECX ของคณะฯ ได้เลยนะครับ

ล้างให้เกลี้ยง !



เตรียมคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต ก่อนนำไปขายมือสอง

หากคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต เครื่องเก่าของคุณยังใช้ได้ และพอที่จะขายต่อ ก่อนที่จะนำมาขายอย่าลืมทำตามรายการตรวจสอบสั้น ๆ เพื่อเตรียมอุปกรณ์ของคุณให้พร้อมก่อนส่งมอบไปยังเจ้าของคนใหม่ และให้แน่ใจว่า บุคคลนั้นจะไม่ได้เห็นข้อมูลจากเจ้าของคอมพิวเตอร์คนเก่าติดไปด้วย เริ่มด้วย

สำรองข้อมูลส่วนบุคคลของคุณ

ส่วนนี้ชัดเจน และสำคัญมาก ดังนั้นอย่าลืมสำรองข้อมูลสำคัญในคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน หรือแท็บเล็ตเครื่องเก่าก่อนที่จะล้างข้อมูล ควรสำรองข้อมูลไว้เป็นประจำ เนื่องจากจะช่วยปกป้องจากปัญหาของฮาร์ดแวร์ มัลแวร์ และภัยคุกคามอื่น ๆ ตรวจสอบว่าสำรองข้อมูลไว้ในที่ปลอดภัยให้เรียบร้อยเป็นอันดับแรก ก่อนดำเนินการต่อไป

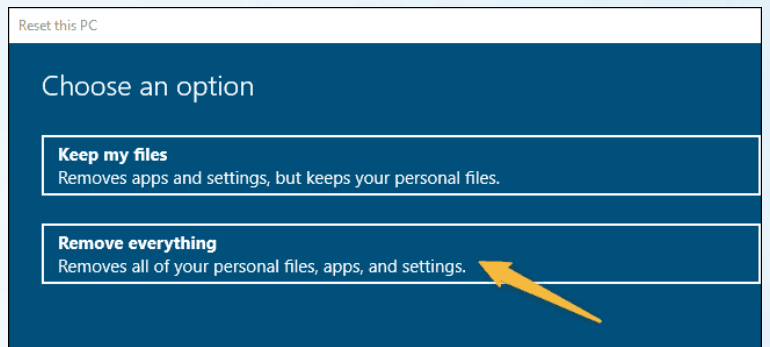


คุณต้องการล้างข้อมูลในโทรศัพท์หรือไม่

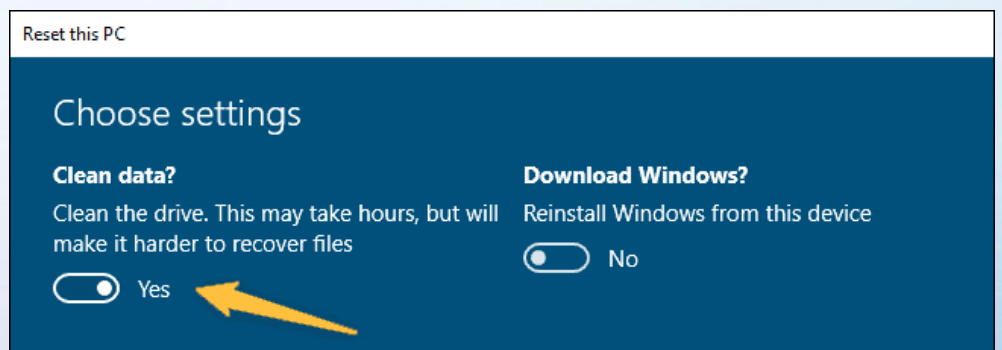
อุปกรณ์สมัยใหม่ทำให้สามารถล้างข้อมูลในโทรศัพท์ของคุณได้อย่างง่ายดาย โดยจะลบไฟล์ใด ๆ ที่จัดเก็บไว้ในโทรศัพท์เมื่อคุณกู้คืนระบบปฏิบัติการเริ่มต้น กรณีนี้เกิดขึ้นกับ iPhone, iPads, อุปกรณ์ Android, Mac

รีเซ็ตแบบโรงงานอุปกรณ์ของคุณ

เมื่อคุณแน่ใจว่าคุณมีสำเนาของข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมดบนคอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ตของคุณแล้ว คุณจะต้องการตั้งค่าข้อมูลกลับเป็นค่าเริ่มต้นจากโรงงานก่อนที่จะส่งต่อไปยังเจ้าของใหม่ กระบวนการนี้จะติดตั้งระบบปฏิบัติการใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อุปกรณ์มีสถานะเหมือนใหม่แกะกล่อง



บนคอมพิวเตอร์ที่ใช้ Windows 10 ให้ใช้คุณสมบัติ “Reset This PC” ใน settings แล้วเลือก “Remove Everything” เพื่อล้างข้อมูลในอุปกรณ์และลบไฟล์ส่วนบุคคลของคุณ Windows 11 มีคุณสมบัติเดียวกัน



อย่าลืมเลือก เปิดใช้งาน “Clean Data” Windows จะทำการลบข้อมูลในโทรศัพท์ภายในของคอมพิวเตอร์ เพื่อให้แน่ใจว่าไฟล์ของคุณจะไม่ถูกกู้คืนโดยเจ้าของคอมพิวเตอร์ใหม่



รศ.ดร.นพ.เชิดศักดิ์ ไอรอมณีรัตน์



อ.ดร.นพ.ยอดยิ่ง แดงประไพ

หัวข้อ : How to nurture students with constructive feedback?

เนื้อหาในวาระสารณฉบับนี้ How to nurture students with constructive feedback ? โดยศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (SHEE) ได้สรุปเนื้อหาส่วนหนึ่งจาก SHEE Podcast ที่ได้เผยแพร่เมื่อวันที่ 27 ส.ค. 64 โดยมี รศ.ดร.นพ.เชิดศักดิ์ ไอรอมณีรัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาศัลยศาสตร์ และผู้อำนวยการศูนย์ความเป็นเลิศด้านการศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (SHEE) และ อ.ดร.นพ.ยอดยิ่ง แดงประไพ อาจารย์ประจำภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มาร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ในครั้งนี้

การให้ feedback กับผู้เรียน เป็นเครื่องมือในการสอนรูปแบบหนึ่งที่ทรงพลังในการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียน โดยอาจารย์เป็นผู้สังเกตพฤติกรรมในการเรียนหรือการทำงานของผู้เรียน แล้วอาจารย์นำพฤติกรรมที่สังเกตได้มาให้ข้อมูลป้อนกลับแก่ผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสปรับปรุงพฤติกรรมของตน

การให้ feedback ควรมีองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้ คือ

1. เป็นข้อมูล
2. ให้แก่ผู้เรียน
3. บรรยายถึงพฤติกรรมในการเรียนหรือการทำงานของผู้เรียน
4. มีเจตนาที่ต้องการพัฒนาพฤติกรรมหรือความสามารถของผู้เรียน

เทคนิคในการให้ feedback แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน (C-L-A-S-S) ใต้ดังนี้

1. Clarify goals : อาจารย์และผู้เรียนมีการตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้ที่ตรงกัน

2. Learner's perspective : อาจารย์ไม่ควรเริ่ม feedback ด้วยการบอกให้ผู้เรียนทำสิ่งต่าง ๆ แต่อาจารย์ควรฟังผู้เรียนก่อน อาจารย์ควรเริ่มต้นจากการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้บอกเล่าเรื่องราวในมุมมองของตนเองก่อน เช่น ผู้เรียนคิดว่าเขาทำกิจกรรมหรือปฏิบัติงานที่ผ่านมาเป็นอย่างไร มีสิ่งใดที่ทำได้ดีหรือทำได้บกพร่อง เพื่อให้ได้มุมมองของผู้เรียน ร่วมกับอาจารย์สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนระหว่างทำกิจกรรมหรือปฏิบัติงาน

3. Affirm good behavior : อาจารย์ควรชื่นชมเมื่อผู้เรียนมีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติงานที่ดี การให้ positive feedback จะเป็นการช่วยยืนยันว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ดีทำให้ผู้เรียนอยากจะทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

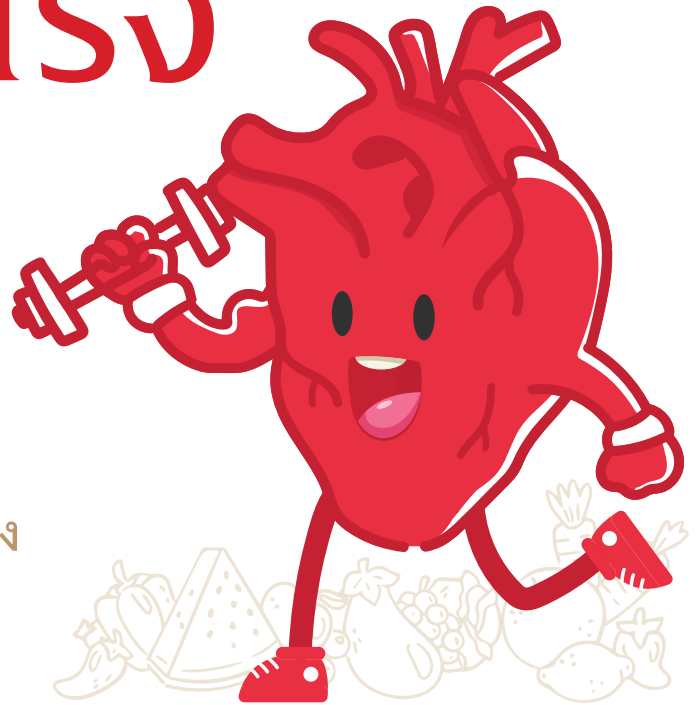
4. Switch bad behavior : การแนะนำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจารย์ไม่ควรพูดในเชิงลบที่ไปทำร้ายจิตใจผู้เรียน แต่อาจารย์ควรให้ feedback ไปยังพฤติกรรมที่ต้องปรับเปลี่ยน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีขึ้น

5. Summary : อาจารย์สรุปประเด็นจากกิจกรรมหรือการสอนที่ผ่านมา เช่น พฤติกรรมใดที่ผู้เรียนทำได้ดี อยากให้ผู้เรียนปฏิบัติต่อไป พฤติกรรมใดที่ผู้เรียนทำได้ไม่ดี อยากให้ผู้เรียนปรับปรุงพัฒนาต่อไป อาจารย์จะมีการติดตามการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไร เป็นต้น

SHEE Podcast ออกอากาศทุกวันศุกร์ ในสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของเดือน เวลา 20.00 น.



กินอยู่อย่างไร หัวใจแข็งแรง



1. คุมไขมันในเลือด

- เลือกเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ลดเนื้อสัตว์แปรรูป แยกกะทิ ของทอด ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ เลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



2. ควบคุมไม่ให้เกิดภาวะอ้วนลงพุง

- รักษาน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอว ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



3. คุมความดันโลหิต

- เลี่ยงอาหารรสเค็มจัด ผักผลไม้หมักดอง และเนื้อสัตว์แปรรูป



6. ออกกำลังกาย

- 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน

4. คุมระดับน้ำตาลสะสม

- ควบคุมปริมาณข้าว แป้ง ผลไม้ และน้ำตาลให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม



7. ไม่สูบบุหรี่

- ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจซ้ำ และลดอัตราการเสียชีวิตได้ถึง 36% เมื่อเทียบกับผู้ที่สูบบุหรี่ต่อไปเรื่อยๆ

5. เลี่ยงอาหารไขมันอิ่มตัวสูง

- เลือกข้าว แป้งที่ไม่ขัดสี เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผักและผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสม



หมายเหตุ : ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง และไตเสื่อม ควรรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคตามที่แพทย์และนักกำหนดอาหารแนะนำ

รู้หรือไม่ว่า?

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่า โรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรทั่วโลกมากถึง 44% ในปี 2559 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี





ม.มหิดล ติดอันดับมหาวิทยาลัยยอดเยี่ยมของโลกประจำปี 2021

World University Rankings 2021 by subject: clinical and health

The clinical and health subject table uses the same trusted and rigorous performance indicators as the *Times Higher Education* World University Rankings 2021, but the methodology has been recalibrated to suit the individual fields.

It highlights the universities that are leading across medicine, dentistry and other health subjects.

RANKING	SCORES
Rank	Name Country/Region
1	University of Oxford United Kingdom
2	Harvard University United States

STUDENT INSIGHTS

Best universities for medicine

What can you do with a medical degree?

What can you do with a nursing degree?

ACADEMIC INSIGHTS

Cross-border computer science collaboration 'lags in Europe'

METHODOLOGY:

World University Rankings 2021 by subject: clinical and health

The clinical and health subject table uses the same trusted and rigorous performance indicators as the *Times Higher Education* World University Rankings 2021, but the methodology has been recalibrated to suit the individual fields.

It highlights the universities that are leading across medicine, dentistry and other health subjects.

RANKING	SCORES
Rank	Name Country/Region
126-150	Mahidol University Thailand
201-250	Chulalongkorn University Thailand

STUDENT INSIGHTS

Best universities for medicine

What can you do with a medical degree?

What can you do with a nursing degree?

ACADEMIC INSIGHTS

Cross-border computer science collaboration 'lags in Europe'

METHODOLOGY:

มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการจัดอันดับให้เป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุดในโลกด้านการศึกษาแพทยศาสตร์และสาธารณสุขศาสตร์ (Clinical and Health) จากการจัดอันดับโดย The Times Higher Education World University Rankings โดยครองอันดับที่ 121-150 (รวม) จากทั้งหมด 856 สถาบันการศึกษา จากทั่วโลกที่ได้รับการจัดอันดับในปีนี้ และเป็นอันดับหนึ่งสำหรับโรงเรียนแพทย์ในประเทศไทย ชาวศิริราชขอแสดงความยินดีมา ณ ที่นี้

ศิริราชฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “การผ่าตัดด้วยหุ่นยนต์ใ้บุคลากรทางการแพทย์”



รศ. นพ.สิทธิพร ศรีนวลนิต หัวหน้าสาขาวิชาศัลยศาสตร์ยูโรวิทยา ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นประธานเปิดงานและอำนวยความสะดวกฝึกสอน “โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพิ่มพูนทักษะในการใช้หุ่นยนต์ช่วยผ่าตัด” ณ ศูนย์ฝึกปฏิบัติการ คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ ได้แก่ ศัลยแพทย์ 4 ท่าน พยาบาลประจำห้องผ่าตัด 1 ท่าน ผู้ช่วยพยาบาล 1 ท่าน และนักเทคนิคการแพทย์ 1 ท่าน

ศิริราชเข้าร่วมประชุมเครือข่ายโรงเรียนแพทย์อาเซียน ครั้งที่ 10



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมประชุมกับเครือข่ายโรงเรียนแพทย์อาเซียน ครั้งที่ 10 โดยเน้นหนักในหัวข้อเกี่ยวกับการศึกษาด้านแพทยศาสตร์ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด 19 ระหว่างวันที่ 3-4 ก.ย. 64

English for you by Mr. Worldwide สำนวนภาษาอังกฤษ โดย มิสเตอร์ เวิลด์ไวด์ ตอน ภาษาอังกฤษในโรงพยาบาล ตอนที่ 6



วันนี้ขอเสนอ สาขาทางการแพทย์ที่เราอาจจะเคยได้ยินกันมาบ้าง แต่ไม่เคยทราบความหมายจริง ๆ ว่าคืออะไร นั่นคือคำว่า “อายุรศาสตร์” หรือ “Internal Medicine”

อายุรศาสตร์ หรือ **Internal Medicine** หรือเรียกย่อ ๆ ว่า **Medicine** เป็นสาขาหนึ่งของการแพทย์เฉพาะทางซึ่งเกี่ยวกับการป้องกัน การวินิจฉัยและการรักษาโรคและความผิดปกติในร่างกายผู้ใหญ่ เรียกแพทย์ที่ศึกษามาเฉพาะทางอายุรศาสตร์ว่า **อายุรแพทย์ Internal Medicine Physician** หรือเรียกสั้น ๆ ว่า **Internists** ซึ่งต้องสำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต และสำเร็จการศึกษาเป็นแพทย์ประจำบ้านด้าน

อายุรศาสตร์ ต้องผ่านการสอบเพื่อประกาศนียบัตรบัณฑิตสาขาวิชาอายุรศาสตร์ และได้รับวุฒิบัตรหรือหนังสืออนุมัติเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาอายุรศาสตร์ หรือสาขาต่าง ๆ ทางอายุรศาสตร์ ซึ่งออกให้โดยแพทยสภา (The Medical Council of Thailand)

ยังไม่จบนะครับสำหรับอายุรศาสตร์ ฉบับนี้จะแนะนำให้รู้จักสาขาเฉพาะทางอายุรศาสตร์ต่าง ๆ ซึ่งยังมีอีกมากนับสิบสาขา สำหรับฉบับนี้ สวัสดีครับ



ชาวศิริราชขอแสดงความยินดีกับ ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ในโอกาสที่ได้รับ “รางวัลชนะเลิศ บุคคลดีเด่นด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ประเภทบริหาร/ผู้นำประเทศ ประจำปี 2564” Princess Health Award 2021 จากกระทรวงสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ขอแสดงความยินดีกับ
ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา

←—————>

ผู้ได้รับรางวัล ชนะเลิศบุคคลดีเด่นด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ประเภทบริหาร/ผู้นำประเทศ ประจำปี 2564 Princess Health Award 2021 จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

จัดทำโดย ฝ่ายทรัพยากรบุคคล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

รางวัล Princess Health Award 2021 เป็นรางวัลที่จะมอบให้แก่ บุคคลและองค์กรดีเด่น ที่มีผลงาน เป็นประโยชน์ต่อประชาชนด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมโดยจะได้รับพระราชทานเหรียญรางวัลจาก สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ 10 พฤศจิกายน 2564 ณ อาคารชัยพัฒนา สวนจิตรลดา



“วางแผนการทำงาน” เคล็ดลับก้าวสู่เป้าหมาย



เข้าสู่เดือนตุลาคมแล้วนะคะ สำหรับเดือนนี้ ทีมงานวัฒนธรรมศิริราช มีเรื่องราวดี ๆ มาแนะนำ เป็นเรื่องราวของการวางแผนการทำงาน เพื่อให้เรามีกระบวนการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ สามารถผลิตผลงานออกมาบรรลุตามเป้าประสงค์ขององค์กร โดยวิธีการวางแผนการดำเนินงานเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ มีดังนี้



1 วางแผนความก้าวหน้าในอาชีพ สร้างเครือข่ายที่จะช่วยสนับสนุนคุณ ผูกมิตรกับเพื่อนร่วมงานและบุคคลในสาขาอาชีพ เพื่อเสริมความแข็งแกร่งให้กับแผนการของคุณ พัฒนาทักษะการทำงานอยู่เสมอ ชีวิตและงานอย่าให้ขาดสมดุล แม้ว่า คุณจะทุ่มเทให้กับการทำงานมากเพียงใด แต่อย่าให้งานมากกระทบกับชีวิตส่วนตัวของคุณเด็ดขาด

2 ค้นหาสิ่งที่คุณทำแล้วมีความสุข เมื่อคุณมีความสุขกับสิ่งไหน คุณจะไม่กังวลกับสิ่งนั้น และทำออกมาได้ดี ลองจดบันทึกว่าช่วงเวลาไหนที่รู้สึกมีความสุขกับการทำงาน อะไรที่คุณชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับงานของคุณ ถามตัวเองว่าคุณปรารถนาที่จะทำมันต่อหรือไม่ และคิดว่าจะทนทำมันได้อีกนานแค่ไหน การประเมินความรู้สึกเหล่านี้ด้วยความซื่อสัตย์จะช่วยให้คุณตัดสินใจได้

3 เข้าใจบุคลิกภาพของตัวเอง การเข้าใจบุคลิกภาพของตัวเองจะทำให้คุณรู้ว่าควรจะทำอะไรในส่วนตัวไหน ลองเข้าไปทำแบบทดสอบบุคลิกภาพฟรีตามอินเทอร์เน็ต คุณจะรับคำแนะนำเกี่ยวกับอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพ รวมทั้งคำแนะนำในการวางแผนอาชีพให้ประสบความสำเร็จอีกด้วย

4 กำหนด Wish List ของคุณ เพื่อให้คุณโฟกัสอยู่กับเป้าหมาย และกระหายที่จะทำให้สำเร็จ คุณควรมี Wish List ที่จะช่วยให้คุณมุ่งไป

ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ออกแวก เมื่อใดก็ตามที่ถูกสิ่งอื่นดึงความสนใจออกจากเส้นทางที่ควรเดินไป ให้กลับมาดูที่ Wish List ของคุณ เพื่อกลับมาเดินในเส้นทางที่ถูกต้องอีกครั้ง

5 มีทัศนคติเชิงบวกเสมอ ทัศนคติเชิงบวกถือเป็นกุญแจดอกแรกที่จะนำคุณไปสู่ความสำเร็จ เพราะทัศนคติที่ดี จะช่วยให้คุณหาทางเดินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จ คนที่คิดบวกจะมีพลังบวกในการทำสิ่งต่าง ๆ

6 ลงมือทำอย่างตั้งใจ เมื่อคุณวางแผนทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว ก็ถึงเวลาลงมือทำอย่างตั้งใจ ด้วยความปรารถนาที่คุณมี โดยไม่หยุดหรือล้าเลิกกลางคัน อย่าให้ความสงสัยหรือความไม่แน่นอนมาเป็นอุปสรรค ก้าวไปข้างหน้าตามแผนการที่คุณวางไว้ คุณจะเข้าใกล้เป้าหมายที่ละน้อย เมื่อสิ้นสุดการทำงานในแต่ละวัน ควรทบทวนว่าคุณได้ทำอะไรสำเร็จไปแล้วบ้าง เพื่อให้กำลังใจตัวเองในการเดินทางเพื่อความสำเร็จต่อไป เราสามารถนำวิธีการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ ให้เข้ากับกระบวนการการปฏิบัติงานของเรา ซึ่งจะส่งผลให้ สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และยังถือว่าการนำเอาวัฒนธรรมศิริราชในเรื่องของ Journey to excellence and sustainability มุ่งมั่นพัฒนา สู่ความเป็นเลิศอย่างยั่งยืน นั่นคือการที่ไม่หยุดที่จะพัฒนากระบวนการการทำงาน มุ่งหมายให้มีผลงานที่มีประสิทธิภาพและมีความเป็นเลิศ

พบกับใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์ศิระ

31 สิงหาคม 2564 วันป้องกันการใช้อาหารใช้ยาเกินขนาด

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ยาพาราเซตามอล ? ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

ควรพิจารณาน้ำหนักตัวก่อนรับประทานยาในแต่ละครั้ง

(ขนาดยาที่เหมาะสม คือ 10-15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม) รายละเอียดดังตาราง

ยาเม็ดขนาด 325 มิลลิกรัม		ยาเม็ดขนาด 500 มิลลิกรัม	
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ขนาดยาที่ใช้ ต่อครั้ง (เม็ด)	น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	ขนาดยาที่ใช้ ต่อครั้ง (เม็ด)
22-33	1 เม็ด	34-50	1 เม็ด
มากกว่า 33-44	1 เม็ดครึ่ง	มากกว่า 50-67	1 เม็ดครึ่ง (ไม่เกินวันละ 5 ครั้ง)
มากกว่า 44	2 เม็ด	มากกว่า 67	2 เม็ด (ไม่เกินวันละ 4 ครั้ง)

- ✔️ สรรพคุณ: ลดไข้ บรรเทาอาการปวด
- ✔️ รับประทานยาเฉพาะเมื่อมีอาการปวด หรือมีไข้
- ✔️ รับประทานยาแต่ละครั้งห่างกัน 4-6 ชั่วโมง
- ✔️ ไม่ควรรับประทานเกิน 4,000 มิลลิกรัมต่อวัน
- ✔️ หากดื่มสุราเป็นประจำ เป็นโรคตับหรือโรคไต ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา

ห่างกัน 4-6 ชั่วโมง

ขนาดยาห้ามเกิน 4,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ติดต่อตามรายละเอียด

Siriraj Connect รู้คิด รู้ลึก รู้ทันหมาย รู้ข่าวสาร รู้สุขภาพ คำนวณโหลดได้เสถียรบน iOS และ android

21 กันยายน 2564 วันอัลไซเมอร์โลก

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

7 คำแนะนำเพื่อการดูแล ผู้มีภาวะสมองเสื่อม ช่วง COVID-19

1. ผู้ดูแลควรสวมหน้ากากอนามัย ให้การช่วยเหลือ โดยรวมเช่นเดียวกับช่วงเวลาปกติ
2. ผู้มีภาวะสมองเสื่อมอาจลืมดูแลตนเอง ดังนั้น ผู้ดูแลควรย้ำเตือนเรื่องสุขอนามัยโดยใช้วิธีต่างๆ เช่น ถักป้ายเตือนท่าไปพร้อมกัน เป็นต้น **อย่าลืมล้างมือ!**
3. ทำความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ ภายในบ้านด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
4. หากผู้ดูแลมีอาการสงสัยโรคโควิด-19 ควรแยกจากผู้ที่มีภาวะสมองเสื่อม และเปลี่ยนผู้ดูแลทันที (ควรวางแผนหาผู้ดูแลสำรองไว้ล่วงหน้า)
5. พาไปรับวัคซีนที่เหมาะสม เช่น วัคซีนโควิด-19, ไข้หวัดใหญ่
6. ผู้มีภาวะสมองเสื่อมอาจรู้สึกเครียด ซึมเศร้า เนื่องจาก การกักตัว หนีประเป็นภาวะทางจิตใจและสังเกตอาการที่เปลี่ยนแปลง (ซึม สับสน เห็นภาพหลอน) หากิจกรรมให้ทำที่บ้าน เช่น การออกกำลังกาย
7. หลีกเลี่ยงการพาผู้มีภาวะสมองเสื่อมไปในสถานที่แออัด อาจขอเลื่อนนัดหมายให้นานกว่าปกติ หรือใช้วิธีชมหมอออนไลน์ รวมถึงใช้การสื่อสารออนไลน์ แทนการพบปะกับลูกหลานที่ห่างไกล

อ้างอิง : ศูนย์วิทยการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุระดับชาติ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
กรรพ.สอนช่อมูล : ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ประชาสัมพันธ์การอบรมผู้ดูแลผู้ที่มี "ภาวะสมองเสื่อม" เนื่องในวันอัลไซเมอร์โลก
รับชมการ Live ผ่านเพจ Facebook : เครือข่ายผู้ดูแลและผู้มีภาวะสมองเสื่อมคลินิกผู้สูงอายุศิริราช
ในวันที่ 22 กันยายน 2564 เวลา 08.00 - 16.00 น.

รายละเอียด

Siriraj Connect รู้คิด รู้ลึก รู้ทันหมาย รู้ข่าวสาร รู้สุขภาพ คำนวณโหลดได้เสถียรบน iOS และ android

ศิริราชขอเชิญร่วมบริจาค
สำหรับการจัดหาอุปกรณ์การแพทย์
เพื่อรักษาผู้ป่วย COVID-19

ผ่าน Mobile Application ธนาคารที่ท่านมีบัญชีเงินฝากด้วยการสแกน QR Code

ศิริราชมูลนิธิ กองทุนศิริราชสู้ภัยโควิด

ธนาคารกรุงเทพ
ชื่อบัญชี ศิริราชมูลนิธิ (ศิริราชสู้ภัยโควิด)
เลขที่บัญชี 901-3-50034-4
กรุณาส่งหลักฐานการบริจาค พร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อขอรับใบเสร็จผ่านทาง Line : @sirirajfoundation
e-mail : donate_siriraj@hotmail.com

E-Donation

ธนาคารไทยพาณิชย์
ชื่อบัญชี ศิริราชรักษภิบาล
เลขที่บัญชี 016-3-04590-7
กรุณาส่งหลักฐานการบริจาค พร้อมวงเล็บ (สู้ภัยโควิด) พิมพ์ชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อขอรับใบเสร็จผ่านทาง e-mail : sicashier@mahidol.ac.th

E-Donation

* ช่องทางที่เป็น E-Donation สามารถลดหย่อนภาษี ในนามเจ้าของบัญชีเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องขอใบเสร็จ

ร่วมใจพัฒนาอย่างยั่งยืน...คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอเชิญทุกท่านเข้าร่วม “งานมหกรรมคุณภาพ” (Quality Fair) ประจำปี 2564 หัวข้อ “Resilience & Agility for Excellence & Sustainability : ความยืดหยุ่นและความคล่องตัวเพื่อความเป็นเลิศและยั่งยืน” ในวันที่ 4 พ.ย. 64 เวลา 08.30 - 16.00 น. และวันที่ 5 พ.ย. 64 เวลา 08.30 - 12.00 น. รูปแบบ Virtual Exhibition และ Online Conference ถ่ายทอดสัญญาณภาพ/เสียงผ่านระบบเน็ตเวิร์ค (SiBN, IPTV, Facebook Live) (ไม่เสียค่าใช้จ่าย) ท่านสามารถติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์งานพัฒนาคุณภาพ <https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/soqd/>

Quality Fair 2021

8

“วันมหิดล”

24 กันยายน

ศิริราชร่วมตามรอยพระบาท
สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก

“พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย”
ด้วยการ “ให้” เพื่อผู้ป่วยด้อยโอกาส รพ.ศิริราช

ขอเชิญร่วมบริจาค
ผ่านทางกองทุน “ธงวันมหิดล”

บริจาคตั้งแต่

900 บาทขึ้นไป

รับหนังสือ “หมอเจ้าฟ้า” ปกอ่อน 1 เล่ม
และ ธงวันมหิดล 1 ผืน

บริจาคตั้งแต่

1,500 บาทขึ้นไป

รับหนังสือ “หมอเจ้าฟ้า” ปกแข็ง 1 เล่ม
และ ธงวันมหิดล 1 ผืน
(สินค้ามีจำนวนจำกัดหรือจนกว่าสินค้าจะหมด)



* หมายเหตุ

* ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยน หรือ คืน หนังสือ “หมอเจ้าฟ้า”
ทุกกรณี เนื่องจากสินค้ามีจำนวนจำกัด

* ใบเสร็จรับเงินบริจาค สามารถลดหย่อนภาษีเงินได้
นอกจากนี้ยังสามารถสะสมใบเสร็จฯ
เพื่อขอพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ได้*

บริจาคที่ ศิริราชมูลนิธิ
ติ๊กมหิดลบำเพ็ญ ชั้น 1 รพ.ศิริราช

วันจันทร์ – วันศุกร์

เวลา 07.30 – 17.30 น.

วันหยุดราชการ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

เวลา 08.30 – 16.30 น.

บริจาคผ่านช่องทางออนไลน์

เว็บไซต์ : <https://princebookdonate.bentoweb.com/th>

ติดต่อ princebook.donate@gmail.com

QR code

สำหรับการบริจาคออนไลน์





มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ทุกบาททุกสตางค์ของท่านมีความหมาย ร่วมส่งต่อลมหายใจให้กับผู้ป่วยโควิด 19

ศิริราชขอเชิญร่วมบริจาค
เพื่อจัดซื้อเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ และเวชภัณฑ์เพื่อใช้ใน
“**ICU ศิริราชรวมใจ**” เพื่อผู้ป่วยวิกฤตโควิด 19



ท่านสามารถบริจาคได้ที่...



E-Donation

ศิริราชมูลนิธิ กองทุน “ศิริราชสู้ภัยโควิด”
ธนาคารกรุงเทพ เลขที่บัญชี 901-3-50034-4
ส่งหลักฐานการบริจาคพร้อมชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อขอรับใบเสร็จผ่าน
Line : @sirirajfoundation หรือ e-mail : donate_siriraj@hotmail.com
ช่องทางเป็น E-Donation สามารถลดหย่อนภาษี ในนามเจ้าของบัญชีท่านนั้น ไม่จำเป็นต้องขอใบเสร็จ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ โทร. 0 2419 7646 - 8 ในวันและเวลาราชการ

ศิริราชร่วมใจสู้ภัยโควิด เราจะฝ่าวิกฤตนี้ไปด้วยกัน

กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตนเลขที่ 2/2523
ไปรษณีย์ศิริราช

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่หน้าตามจำนวน
- เลิกกิจการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ
- ลขชื่อ.....

สแกน QR Code เพื่ออ่านวารสาร
ในรูปแบบ E-Book
ได้ทุกที่ ทุกเวลา

