

# ศิริราชประชาสัมพันธุ์

ปีที่ 35 ฉบับที่ 469 สิงหาคม 2566



ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก...โรงพยาบาลที่พร้อมจะมอบความสุขให้แก่คนไข้



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

**วิสัยทัศน์**

สถาบันทางการแพทย์ของแผ่นดิน เพื่อสร้างสรรค์สุขภาพแก่มวลมนุษยชาติ

**พันธกิจ**

องค์กรมีพันธกิจหลัก 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา จัดการศึกษาและฝึกอบรม เพื่อผลิตบัณฑิตบุคลากรด้านสุขภาพ และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่ตอบสนองต่อความต้องการในอนาคต
2. การวิจัย เชิงคลินิกและชีวการแพทย์ เพื่อสร้างองค์ความรู้ นวัตกรรมด้านวิทยาการทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพใหม่
3. การบริการทางการแพทย์ ให้การรักษาพยาบาลผู้ป่วยเน้นระดับตติยภูมิครอบคลุมทุกกลุ่มโรคสำคัญ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพสูง มีต้นทุนการรักษาที่เหมาะสมโดยไม่มุ่งหวังกำไร

**ปรัชญา**

: ความสำเร็จที่แท้จริงอยู่ที่การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ

**คุณค่าองค์กร (Core Value)**

- : Altruism การทำเพื่อผู้อื่น
- : Integrity ความถูกต้อง
- : Responsibility ความรับผิดชอบ

- 1 - 3 : Siriraj in a month
- 4 : Dean's message
- 5 : Siriraj's Masterpieces
- 6-7 : Best practice
- 8-9 : High tea with executives
- 10 : ดัชนี
- 11 : Siriraj by numbers
- 12 : CSR
- 13 : SDG
- 14 : SiPH
- 15 : GJ
- 16 : แพทย์แผนไทยประยุกต์
- 17 : Health Promotion
- 18 : Academic Education
- 19 : Medical Students
- 20-21 : พัฒนาคุณภาพ
- 22 : IT Society
- 23 : นโยบายและแผน
- 24-25 : HR & Culture
- 26 : Siriraj IR
- 27 : Flea market
- 28-29 : Siriraj Next Month



**เรื่องจากปก**  นางแบบ - นายแบบ : พญ.นวรรณี โกสุมภ์  
 ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก : นว.พิพิธ ปิฎวงค์  
 ช่างภาพ : บุรลลสุณี ปารามิลา สถาบันเทคโนโลยีการศึกษาศรีราชศาสตร์

 **The Editorial Crews** ที่ปรึกษา : ศ.ดร.เอกวิชาติ อัครมงคลกุล บรรณาธิการ : รศ.ดร.ประภัทร วานิชพงษ์พันธ์  
**Contact us :**  [siriraj.sipr@gmail.com](mailto:siriraj.sipr@gmail.com)  0 2419 6916 , 0 2419 9273  
 บทความหรือข้อคิดเห็นใดๆ ในเอกสารฉบับนี้ เป็นสิทธิ์ของผู้เขียนแต่ละท่าน และการนำเสนอข้อความจากเอกสารนี้ไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนตามกฎหมายว่าด้วยลิขสิทธิ์  
 อ่านวารสารศิริราชประชาสามัมพันธ์  
 ได้ทุกที่ ทุกเวลา เพียงสแกน QR Code 



## ศิริราช จับมือ วช. และคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ นำนวัตกรรมเท้าเทียมไดนามิกส์ “sSpace” ยกระดับคุณภาพชีวิตผู้พิการทั่วประเทศ



รศ.ไพรัช ตั้งพรประเสริฐ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หัวหน้าโครงการวิจัยฯ ตลอดจนผู้บริหารคณะฯ ผู้แทนผู้พิการ ร่วมส่งมอบเท้าเทียมไดนามิก “sSpace” ให้ตัวแทนผู้พิการ ณ โรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร รพ.ศิริราช เมื่อวันที่ 4 ก.ค. 66

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรมและพัฒนานวัตกรรม จัดพิธีส่งมอบนวัตกรรมเท้าเทียมไดนามิกเอสพีเอส (sSpace) ให้แก่โรงพยาบาลภาครัฐ โดยมี ศ.นพ.สุโรจน์ ศุภเวดิน รองคณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล พร้อมด้วย ดร.วิภารัตน์ คือ่อง ผู้อำนวยการสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ศ.ดร.สุพจน์ เตชวรสินสกุล คณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คุณธีรวัฒน์ บุญสม ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและสนับสนุน การวิจัยและนวัตกรรม สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

## นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดลนำทีมเยี่ยมชมผลงาน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เมื่อวันที่ 4 ก.ค. 66 ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล และคณะกรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล เยี่ยมเยือน และรับฟังผลการดำเนินงานของส่วนงาน ประจำปี 2566 (University Council Visit : 3) โดยมี ศ.นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล พร้อมด้วยผู้บริหารคณะฯ ให้การต้อนรับ และรายงานผลการดำเนินงานที่ผ่านมา ตลอดจนพาเยี่ยมชมบูธนิทรรศการ ผลงานความก้าวหน้าของ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 รพ.ศิริราช



## "ศิริราช คือ ชีวิต ชีวิต เพื่อ ศิริราช" กตเวทิตาจิต ๘๔ ปี ศ.พิเศษ นพ.สรรใจ แสงวิเชียร



ศ.นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล เป็นประธานเปิดงาน "ศิริราช คือ ชีวิต ชีวิต เพื่อ ศิริราช" กตเวทิตาจิต ๘๔ ปี ศาสตราจารย์พิเศษ นายแพทย์สรรใจ แสงวิเชียร พร้อมด้วย รศ.พญ.รสริน รัตนเลขา หัวหน้าภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะผู้บริหาร หัวหน้าภาควิชา/หน่วยงานต่างๆ อาจารย์ แพทย์ นักศึกษา และบุคลากร ศิริราช เข้าร่วมพิธี พร้อมชมวีดิทัศน์ และร่วมพิธีแสดงกตเวทิตาจิต บรรยายภาคเติมไปด้วยความอบอุ่น ณ หอประชุมราชแพทยาลัย โรงพยาบาล ศิริราช เมื่อวันที่ 6 ก.ค. 66

## ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คว้ารางวัล EIA Monitoring Awards 2023



นพ.ตะวัน อินทียนราวุธ รองผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก พร้อมด้วยผู้แทนคณะกรรมการอาชีวอนามัย ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม (ENV) ในนามตัวแทนศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก เข้ารับรางวัลสถานประกอบการที่ปฏิบัติตามมาตรการในรายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม ประจำปี 2566 (EIA Monitoring Awards 2023) "ระดับดีเด่น" จากสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จาก นายจตุพร บุรุษพัฒน์ ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เมื่อวันที่ 19 ก.ค. 66 ณ โรงแรมอควิน แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร

## สว.ศิริราช ผนึกความร่วมมือ ไอซีเอส เปิดตัว "SIRIRAJ H SOLUTIONS" ชูแนวคิด "ดูแลสุขภาพก่อนเจ็บป่วย"

ศ.นพ.อภิชาติ อัครวงคกุล คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พร้อมด้วย นายสุพจน์ ชัยวัฒน์ศิริกุล กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไอซีเอส จำกัด ศ.คลินิก นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ร่วมเปิดศูนย์ "SIRIRAJ H SOLUTIONS" ศูนย์สุขภาพเชิงป้องกัน และบูรณาการสมดุขีวิต ศูนย์ดูแลสุขภาพครบวงจรแห่งแรกนอกพื้นที่โรงพยาบาลที่เข้าถึงง่าย เน้นการดูแลสุขภาพก่อนการเจ็บป่วย และให้บริการทางการแพทย์ในรูปแบบเฉพาะบุคคล โดยมี ผศ.นพ.มนศักดิ์ โชติไตรส รศ.พญ.สุมาลี หวังวีรวงศ์, คุณสุมา วงษ์พันธ์ุ, คุณณริสาห์ วิวัฒน์กิจเจริญ และคุณเจมส์ มาร์ ให้เกียรติเข้าร่วมงาน พร้อมเยี่ยมชมศูนย์ Siriraj H Solution ณ Event Space ชั้น 5, ICS ไลฟ์สไตล์ คอมเพล็กซ์ (ตรงข้ามไอคอนสยาม) เมื่อวันที่ 20 ก.ค. 66



## ศิริราช จับมือ 3 สว. ลงนามความร่วมมือ ผลักดันการบริหารระบบกายภาพโรงพยาบาล



ศ.คลินิก นพ.วิศิษฎ์ วามวาณิชย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช พร้อมด้วย รศ.นพ.สุรศักดิ์ ลีลาอุดมลิปิ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรามธิบดี รศ.นพ.ฉันทชาย สิทธิพันธ์ุ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และ รศ.นพ.โสภณ นภาธร ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านการบริหารระบบกายภาพโรงพยาบาลระหว่าง คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ และ โรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา โดยมี ผศ.นพ.ธारा วงศ์วิริยางกูร รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ร่วมลงนามเป็นสักขีพยานในบันทึกข้อตกลงฯ ณ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อวันที่ 21 ก.ค. 66





★ มูลนิธิวีระภุชงค์ โดยคุณวินัย วีระภุชงค์ ประธานมูลนิธิ ร่วมกับ คุณนวลละออง วีระภุชงค์ คุณทิพย์วรรณ วีระภุชงค์ คุณวโรดม วีระภุชงค์ คุณวราภรณ์ วีระภุชงค์ และ คุณสุวรรณา บุญคุณศักดิ์ มอบเงินจำนวน 10,000,000 บาท เพื่อสมทบกองทุน “Urology (หน่วยศัลยศาสตร์ระบบปัสสาวะ)” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล รศ.นพ.สิทธิพร ศรีนวลนัด หัวหน้าสาขาวิชาศัลยศาสตร์ยูโรวิทยา และ รศ.นพ.วัชชัย ทวีมันคงทรัพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาศัลยศาสตร์ยูโรวิทยา ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



★ บริษัท เคบีเอฟ อินเตอร์แอคทีฟ จำกัด มอบเงินจำนวน 1,200,000 บาท มอบโดยคุณสมบุรณ์ เตชะพานิชกุล สมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



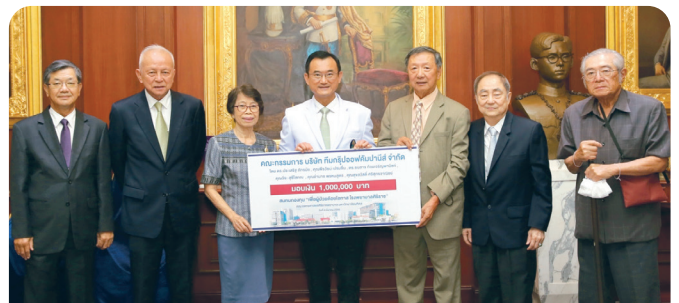
★ คุณฉัฐพรช ปัญญาหาวงค์ มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท สมทบกองทุน “ศิริราชเพื่อผู้สูงอายุ” รับมอบโดย ผศ.นพ.ชัชวาล รัตนบรรณ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษและองค์กรสัมพันธ์ ณ ห้องรับรองงาน องค์กรสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตึกอำนวยการ ชั้น 1 โรงพยาบาลศิริราช



★ บริษัท สยามรุ่งเรืองฟู้ด แอนด์ เบเกอรี่ จำกัด มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท มอบโดยคุณชวตล จักกายวกรการ กรรมการบริษัท สยามรุ่งเรืองฟู้ด แอนด์ เบเกอรี่ จำกัด สมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” รับมอบโดย ศ.นพ. อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



★ บริษัท เอส.เค.เอส.อะโกรมารีน จำกัด มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท มอบโดย คุณสมเกียรติ เหล่าทวีสุข และ คุณปราณี เหล่าทวีสุข สมทบกองทุน “ศูนย์วิทยาการเวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



★ คณะกรรมการ บริษัท ทีมกรุ๊ปออฟดีเอ็มปานีส จำกัด มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท มอบโดย พญ.มยุรา กุศลมภ์ ดร.ประเสริฐ ภัทรมัย คุณพีรวัฒน์ เปรมชื่น ดร.ธนสาร ก้วยเจริญพานิชก์ คุณวีระ สุธีโสภณ คุณอำนาจ พรหมสูตร และ คุณสุขสวัสดิ์ ศรีสุภรวาณิชย์ สมทบกองทุน “เพื่อผู้ป่วยด้อยโอกาส โรงพยาบาลศิริราช” รับมอบโดย ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ณ ห้องประชุมคณะฯ ตึกอำนวยการ ชั้น 2 โรงพยาบาลศิริราช



## Dean's Message

“

การทำงานที่มีความคล่องแคล่วรวดเร็ว (AGILE MANAGEMENT) มีความสำคัญต่อการทำงานของศิริราช ในปัจจุบัน ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในทุกพันธกิจ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของผู้รับบริการและคณะฯ เป็นสำคัญ ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่

1. ทีมบุคลากรที่ตั้งใจมุ่งมั่นพัฒนากระบวนการทำงาน โดยเฉพาะการลดขั้นตอนการทำงานที่ไม่จำเป็นลง
2. ทีมมีการสื่อสารอย่างสม่ำเสมอ และมีการติดตามงานอย่างเป็นระบบ

3. มีการให้กำลังใจและชื่นชมสมาชิกในทีมต่างๆ ที่ช่วยกันทำงานจนประสบความสำเร็จ

ทั้งนี้ พวกเราชาวศิริราชต้องเชื่อมั่นและไว้วางใจกัน ที่สำคัญคือ การให้ความเคารพต้อนรับในความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะทำงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ทุกคนมีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติงานที่ศิริราช

”

ศ.นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล

คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



# การเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้พิการขาขาด ด้วยนวัตกรรมเท้าเทียม ไดนามิกเอสเพลส (sPace) คุณภาพสูง



แสดงการทดสอบทางด้านคลินิก  
กับผู้พิการจริง โดยทีมวิจัยจาก  
โรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธรฯ



นวัตกรรมเท้าเทียมไดนามิกเอสเพลส (sPace)  
ที่ออกแบบและผลิตขึ้นได้เองภายในประเทศ

ผู้พิการขาขาดในประเทศไทยส่วนใหญ่ใช้เท้าเทียมจากลัทธิเบ็กพื้นฐานของรัฐ เช่น เท้าเทียมชนิดข้อเท้าแข็ง SACH (Solid Ankle Cushion Heel) มีน้ำหนักมาก ไม่มีความยืดหยุ่น และไม่มีแรงส่งช่วยเดินทำให้การเดินของคนพิการขาขาดยังไม่เป็นธรรมชาติ และมีข้อจำกัดในการเข้าถึงเท้าเทียมที่มีคุณภาพที่เหมาะสมกับความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ส่วนเท้าเทียมคุณภาพสูงที่นำเข้าจากต่างประเทศซึ่งมีราคาแพงและสามารถเข้าถึงได้ยาก ดังนั้นทีมวิจัยจากศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านกายอุปกรณ์และสิ่งปลูกฝังด้านออร์โธปิดิกส์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และจากโรงเรียนกายอุปกรณ์สิรินธร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้ร่วมมือกันพัฒนาเท้าเทียม ไดนามิกเอสเพลส (sPace) ขึ้นดังแสดงในรูปที่ 1 ซึ่งตัวเท้าเทียมทำจากวัสดุคาร์บอนไฟเบอร์ น้ำหนักเบา แข็งแรง มีความยืดหยุ่นสูง สามารถกระดกปลายเท้าขึ้นลง (Plantar-Dorsi flexion) ได้ ฝ่าเท้าส่วนหน้าและสันเท้า slit เป็นช่องทำให้สามารถบิดเท้าเข้าออก (Inversion/Eversion) ได้ ส่งผลทำให้เกิดความสมดุลและมั่นคงในการเดินมากขึ้น นอกจากนี้โครงสร้างเท้าเทียม ถูกออกแบบให้เกิดการสะสมพลังงานและปลดปล่อยออกมาทำให้สามารถสร้างแรงส่ง ขณะก้าวเท้าไปข้างหน้าได้จึงทำให้การเดินเหมือนธรรมชาติ ผู้พิการใส่แล้วสามารถกลับมา ทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนคนปกติอีกครั้ง เช่น สามารถเดินได้ทั้งบนพื้นเรียบและขรุขระ วิ่งได้ ออกกำลังกายได้ ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจผู้พิการทำให้รู้สึกว่าคุณภาพ ไม่เหมือนคนพิการสามารถทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ และสามารถประกอบอาชีพ ได้ใกล้เคียงกับคนปกติ

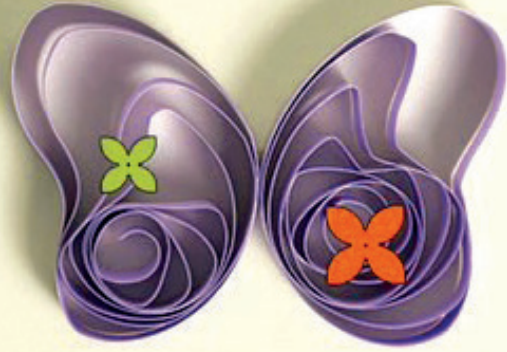
เท้าเทียมไดนามิกเอสเพลสได้ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนมีคุณภาพเทียบเท่าเท้าเทียมนำเข้าจากต่างประเทศ โดยได้ทดสอบทางด้านคลินิกกับผู้พิการจริง (Clinical Trial) เรียบร้อยแล้วดังแสดงในรูปที่ 2 และงานวิจัยได้รับการตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติ International Journal of Environmental Research and Public Health อีกทั้งยังผ่านการทดสอบตามมาตรฐานสากล ISO10328 จากประเทศเยอรมนี ได้รับการรับรองระบบบริหารคุณภาพกระบวนการผลิตเครื่องมือแพทย์ ISO13485 นอกจากนี้ยังได้รับการจดอนุสิทธิบัตรเท้าเทียมไดนามิกแบบหลายแกนที่มีช่องเจาะเป็นแนวโค้งตามฝ่าเท้า เลขที่ 20057 และได้รับรางวัลผลงานสิ่งประดิษฐ์คิดค้น ระดับดีมาก จากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2566 และรางวัล IFA Best Invention Award จากงาน International Intellectual Property, Invention, Innovation and Technology Exposition (IPITeX) 2023

นอกจากนี้ทีมวิจัยยังได้ดำเนินการจัดตั้งบริษัท Spin-off ชื่อ บริษัท มูทา จำกัด ซึ่งได้รับถ่ายทอดเทคโนโลยีเท้าเทียมไดนามิกเอสเพลสจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อนำไปใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ผลิตเท้าเทียมไดนามิกเอสเพลสคุณภาพสูงในราคาที่เหมาะสมเข้าถึงได้ ซึ่งบริษัท มูทา จำกัด ได้จดทะเบียนสถานประกอบการผลิตเครื่องมือแพทย์ (กท. สผ. 30/2565) และขึ้นทะเบียนจดแจ้งผลิตภัณฑ์ขาเทียมไดนามิกเอสเพลส (ใบรับจดแจ้งเลขที่ 65-1-32-0000498) กับองค์การอาหารและยา (อย.) แล้ว



## นพ.พิพิธ ปิตูวงศ์

แพทย์รังสีร่วมรักษาของลำตัว ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก



หากลองสังเกต ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด มีการคิดค้นสิ่งประดิษฐ์ใหม่ เพื่อช่วยเพิ่มความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต ในการทำงาน รวมถึงการรักษาพยาบาลเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางรังสีวิทยาที่เดิมแพทย์จะอาศัยภาพทางรังสี เพื่อการวินิจฉัยโรคเท่านั้น เนื่องด้วยข้อจำกัดของเทคโนโลยี ซึ่งทำให้คุณภาพ ความคมชัดของภาพถ่ายทางรังสียังไม่ดีเท่าที่ควร แต่หากหันกลับมามองในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา อุปกรณ์ทางการแพทย์โดยเฉพาะเครื่องอัลตราซาวด์มีประสิทธิภาพสูงขึ้น มีความคมชัดมากขึ้น และมีระบบเพื่ออำนวยความสะดวกในการใช้ และนำทางการรักษา ยังใช้ร่วมกับนวัตกรรมเข็มให้ความร้อนขนาดเล็กที่สามารถใส่ผ่านผิวหนังไปอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเพื่อทำการจี้ทำลายก้อนเนื้อ หรือเนื้อเยื่อที่ผิดปกติได้โดยไม่ต้องผ่าตัด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นนวัตกรรมที่เปลี่ยนแปลงวิธีการรักษาแบบเดิมๆ และเป็นทางเลือกใหม่ๆ สำหรับผู้ป่วยในยุคปัจจุบัน และอนาคตอีกด้วย

เมื่อนวัตกรรมดังกล่าว มาผสานกับความสามารถของแพทย์รังสีร่วมรักษาของลำตัว ที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้เครื่องมือทางรังสี ใช้เครื่องอัลตราซาวด์นำทาง เข็มให้ความร้อนขนาดเล็กผ่านทางผิวหนังไปยังอวัยวะเป้าหมาย และสลายเนื้อเยื่อ หรือ ก้อนเนื้อออกได้อย่างแม่นยำ โดยมีแผลขนาดเล็ก และฟื้นตัวไวตามสโลแกนที่ว่า “รังสีนำ แขนงยาช่วยฟื้นตัวไว”

# ทางเลือกใหม่ในการรักษา ก้อนเนื้ออกที่ไม่ใช่ มะเร็งในไทรอยด์

เป็นวิธีที่นิยมใช้กับการรักษามะเร็งระดับระยะต้นๆ ซึ่งมีผลการรักษาไม่ด้อยไปกว่าการผ่าตัด ความร้อนจากปลายเข็มอาจได้มาจากพลังงานวิทยุ Radiofrequency หรือพลังงานจากคลื่นไมโครเวฟ Microwave เป็นวิธีการรักษามาตรฐาน สำหรับการรักษามะเร็งตับ และมะเร็งกระจายมาที่ตับ รวมถึงได้รับการยอมรับในการรักษามะเร็งปอด, มะเร็งกระจายมาที่ปอด, มะเร็งกระดูก และ มะเร็งขนาดเล็กที่ไต เมื่อเวลาผ่านไป เข็มให้ความร้อนดังกล่าวถูกพัฒนาให้มีขนาดเล็กมากขึ้น จนสามารถขยายการรักษาไปยังอวัยวะอื่น และก้อนเนื้ออกที่ไม่ใช่มะเร็งในต่อมไทรอยด์ได้

ก้อนเนื้ออกในไทรอยด์ เป็นโรคที่พบได้บ่อยในประชากรทั่วไป มักพบเป็นก้อนเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็ง แต่มีปัญหาเรื่องของความสวยงามของคอ เนื่องจากมีการปูดนูนออกมา หรือการที่ก้อนมีขนาดใหญ่มากจนไปกดเบียดหลอดอาหาร มีปัญหาการกลืนลำบาก หรือ ไปกดเบียดหลอดลม ทำให้การหายใจไม่สะดวกรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ป่วยมักมีระดับไทรอยด์ในเลือดปกติ เพราะเนื้ออกไม่ได้สร้างฮอร์โมน อันจะมีผลกระทบต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ โดยการรักษาที่เป็นมาตรฐานคือ การผ่าตัดไทรอยด์ออกโดยการดมยาสลบ และทำการผ่าตัดออกบางส่วนหรือทั้งต่อม ขึ้นอยู่กับขนาดของก้อนตามดุลยพินิจของแพทย์ผู้รักษา อย่างไรก็ตาม การผ่าตัดมีความเสี่ยงของการดมยาสลบ, ภาวะเลือดออก, การติดเชื้อที่แผลผ่าตัด รวมถึงการมีแผลเป็นที่บริเวณคอ และในกรณีที่ผู้ป่วยต้องผ่าตัดต่อมไทรอยด์ออกทั้งหมด ภายหลังการรักษาจำเป็นจะต้องได้ฮอร์โมนทดแทนการทำงานของต่อมไทรอยด์ไปตลอดชีวิต ในบางกรณีการผ่าตัดอาจทำให้การทำงานของต่อมพาราไทรอยด์ที่เป็นต่อมขนาดเล็กอยู่ข้างต่อมไทรอยด์ทำงานลดลง ทำให้ค่าแคลเซียมในเลือดลดลง จำเป็นต้องรับประทานแคลเซียมเสริมภายหลัง



ด้วยข้อจำกัดและความเสี่ยงของการผ่าตัดดังกล่าว จึงได้นำวิธีการจี้ก้อนเนื้อออกขนาดใหญ่ในไทรอยด์ด้วยความร้อนภายใต้การนำของเครื่องอัลตราซาวด์ โดยแพทย์รังสีรักษามรักษาของลำตัว ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการผ่าตัดเล็ก สามารถทำโดยการฉีดยาเฉพาะที่ ลดความเสี่ยงจากการดมยา และหากก้อนเนื้อออกอยู่ใกล้อวัยวะที่สำคัญ เช่น เส้นประสาท หรือเส้นเลือด สามารถหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บได้โดยการฉีดยาเพื่อแยกอวัยวะดังกล่าวออกจากก้อนเนื้อออกก่อนทำการจี้ก้อนเนื้อ (Hydrodissection) หลังจากวางเข็มได้ตำแหน่งที่ปลอดภัย แพทย์จะทำการปล่อยความร้อนจากส่วนลึกที่สุดของก้อน แล้วถอยมาเรื่อยๆ จนทั่วก้อน ซึ่งใช้เวลาประมาณ 30 - 60 นาที ขึ้นอยู่กับขนาดของก้อน ภายหลังจากทำการ หากไม่มีภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้เลยในวันเดียวกับที่ทำหัตถการ

**ข้อดีของการจี้ก้อนเนื้อออกขนาดใหญ่ในไทรอยด์ด้วยความร้อน โดยไม่ต้องผ่าตัด**

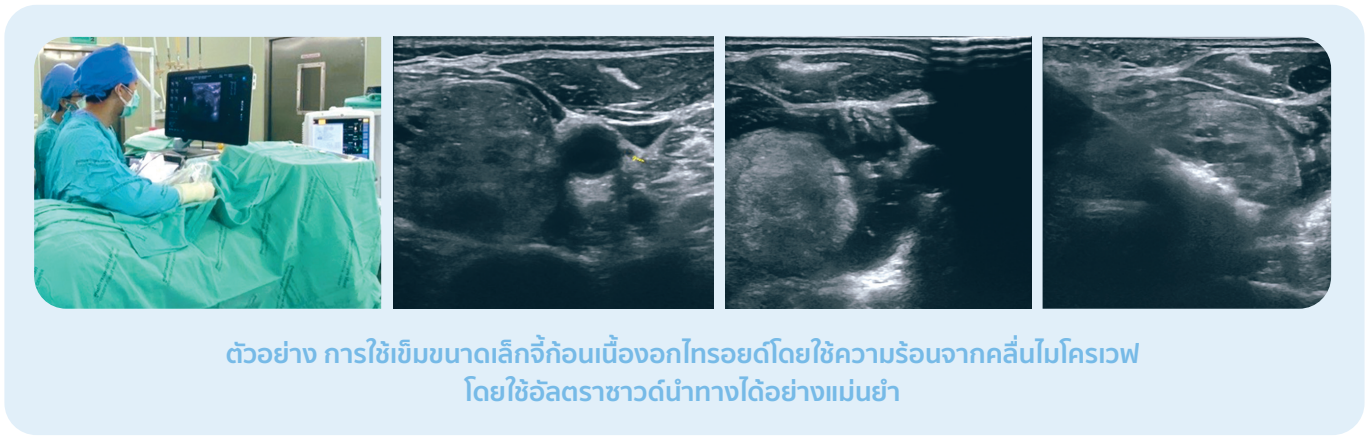
- 1. มีความแม่นยำสูง สามารถทำซ้ำได้
- 2. เจ็บน้อย พักฟื้นไม่นาน
- 3. แผลเล็ก และ หายเร็ว
- 4. ความเสี่ยงต่ำเมื่อเทียบกับการผ่าตัด
- 5. ไม่ต้องรับประทานทางฮอร์โมนไทรอยด์ หรือ แคลเซียม

ทดแทนภายหลังจากหัตถการ

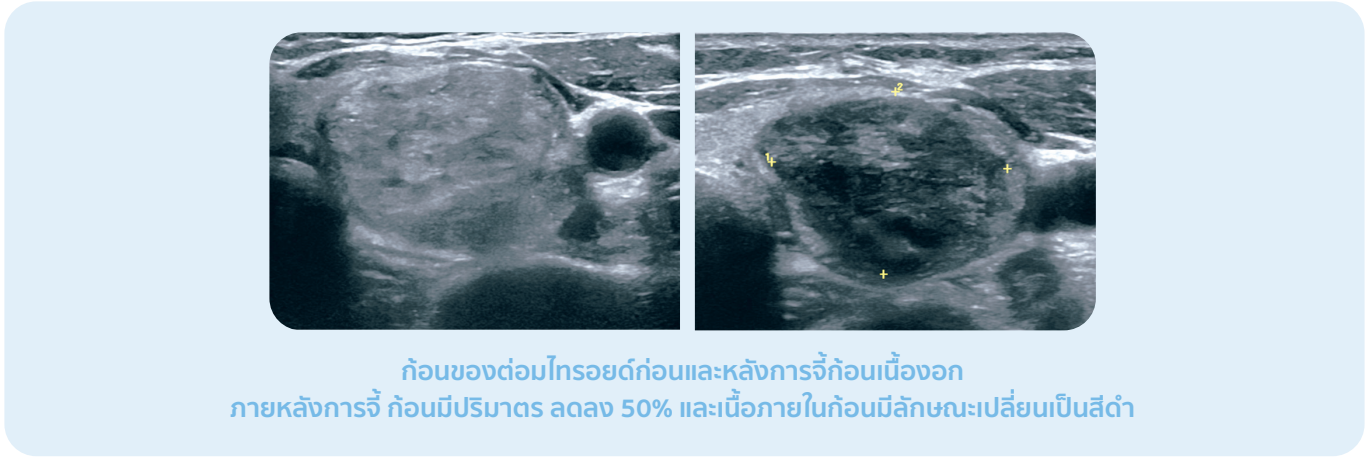
ปัจจุบันทางศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ได้ทำการรักษาด้วยการจี้ก้อนเนื้อที่ไม่ใช่มะเร็งด้วยความร้อน ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดี ก้อนยุบมากกว่า 80% ใน 6 เดือน ความเสี่ยงต่ำ สามารถทำซ้ำได้ และฟื้นตัวไว เป็นทางเลือกใหม่ที่ได้รับการยอมรับในต่างประเทศ แต่ทั้งนี้การตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด หรือการจี้ก้อนเนื้อออกที่ไม่ใช่มะเร็งในต่อมไทรอยด์ อยู่บนพื้นฐานของความปลอดภัยภายใต้การตัดสินใจร่วมกันของผู้ป่วย แพทย์ผู้รักษา และทีมสหสาขาวิชาชีพ โดยจะพิจารณาตามความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละรายต่อไป



ตัวอย่าง เข็มขนาดเล็กที่ใช้จี้ก้อนเนื้อออกไทรอยด์ โดยใช้ความร้อน ที่ได้พลังงานจากคลื่นวิทยุ Radiofrequency หรือ พลังงานจากคลื่นไมโครเวฟ Microwave



ตัวอย่าง การใช้เข็มขนาดเล็กจี้ก้อนเนื้อออกไทรอยด์โดยใช้ความร้อนจากคลื่นไมโครเวฟ โดยใช้อัลตราซาวด์นำทางได้อย่างแม่นยำ



ก้อนของต่อมไทรอยด์ก่อนและหลังการจี้ก้อนเนื้อออก ภายหลังจากจี้ ก้อนมีปริมาตร ลดลง 50% และเนื้อภายในก้อนมีลักษณะเปลี่ยนเป็นสีดำ



## เปิดมุมมองชีวิตและการทำงานของ นางฟ้าชุดขาว

### นางชไมพร เจริญไกรภม

หัวหน้าฝ่ายการพยาบาล  
โรงพยาบาลศิริราช  
“สตรีดีเด่น” ประจำปี 2566

“การจะได้รับรางวัล “สตรีดีเด่น” นั้นไม่ใช่เรื่องง่ายที่ใครก็ทำได้ หากแต่ผลงานและคุณงามความดีนั้นเป็นที่ประจักษ์และเกิดคุณค่าแก่สังคม บทสัมภาษณ์นี้จะทำให้เราได้เห็นถึง “พลัง” ของนางฟ้าชุดขาว แม้ทัพหลักของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ที่คอยดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยตั้งแต่เกิดตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต ผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งความอ่อนโยน แข็งแกร่ง และทำงานเก่ง ที่จะมาถ่ายทอดเรื่องราวชีวิตและแนวคิดในการทำงานจุดประกายแสงสว่างสร้างแรงบันดาลใจให้กับใครหลายคน สร้างสรรค์ผลงานเพื่อสังคมอย่างแท้จริง

### ความรู้สึกเมื่อได้รับรางวัล “สตรีดีเด่น”

ก่อนส่งผลงานเราก็ไม่มั่นใจว่าเราดีพอไหม งานที่เราทำมีคุณค่ามากพอที่จะเป็นสตรีดีเด่นได้ไหม พอเราเริ่มเขียนงานของตัวเองก็รู้สึกภูมิใจในงานที่เราทำให้กับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และเป็นส่วนหนึ่งของฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช และรู้สึกภูมิใจที่อย่างน้อยเราก็เป็นตัวแทนพยาบาลทั่วประเทศ เข้ารับรางวัล “สตรีดีเด่น” ประจำปี 2566 ก็ถือเป็นความภาคภูมิใจค่ะ

### แนวคิดในการบริหารงาน

สมัยเรายังเป็นพยาบาลรุ่นน้องเรามีความรู้สึกว่า ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช เป็นองค์กรขนาดใหญ่และเข้าถึงยาก ดังนั้น เมื่อเรามีโอกาสได้เข้ามาทำงานจุดนี้ สิ่งที่ตั้งใจ ก็คือการเข้าถึงง่าย ทำให้องค์กร พยาบาลเข้าถึงเราได้ง่าย กล้าพูด กล้าคุยกับเรา ซึ่งยิ่งองค์กรใหญ่มากเท่าไร ยิ่งจำเป็นต้องมีคนช่วยงานมากขึ้น เมื่อเรามอบงานให้เขารับผิดชอบ

สิ่งสำคัญคือเราต้องมอบอำนาจการตัดสินใจให้เขาด้วย ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดปัญหาหรือความผิดพลาดอะไรก็ตาม เราจะไม่ถือว่าเป็นความผิด แต่จะช่วยกันแก้ไขปัญหา เพราะทุกอย่างคือการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้สำคัญมาก ให้เขาได้กล้าคิด กล้าทำ พร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลง ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ พี่เชื่ออย่างงั้น

### สิ่งที่ต้องการผลักดัน

มีหลายอย่างเลย (ยิ้ม) เรายังคิดว่าเราโตเข้าไป สิ่งที่เราอยากผลักดันให้สำเร็จ เริ่มต้นจากผลักดันรุ่นน้องๆ ของเราให้มีความก้าวหน้าในสายวิชาชีพ ทำให้พยาบาลศิริราชมีความภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งขององค์กร มีสายสัมพันธ์ที่ดี และยึดเหนี่ยวสายสัมพันธ์อันดีนี้ไว้ให้ยาวนาน อีกเรื่องที่ยอยากผลักดันคือ การนำนวัตกรรมหรือเทคโนโลยีสนับสนุนการทำงาน สามารถแก้ปัญหาให้องค์กรได้ อะไรที่เราสามารถช่วยให้องค์กรสบายขึ้น เช่น การอู๋ม ยก พยุงผู้ป่วย มันอาจทำให้

เกิดอาการเมื่อยล้าได้ ดังนั้น จะมีอุปกรณ์หรือนวัตกรรมอะไรที่จะสนับสนุนหรืออำนวยความสะดวกให้องค์กรได้ เรายังต้องทำสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ พี่ไม่เชื่อเรื่องการทำงานหนักจะทำให้ได้ผลดี แต่พี่เชื่อเรื่องการทำงานดี ควบคุมการใช้อุปกรณ์ที่ดี เพื่อให้เกิดผลงานที่ดีได้ และอีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญ คือ ค่าตอบแทน พี่คิดว่าพยาบาลของเรา หรือพยาบาลทั่วประเทศ จะต้องได้รับค่าตอบแทนตามความสามารถ ยังมีศักยภาพความสามารถสูง จะต้องยังได้ค่าตอบแทนสูงตามไปด้วย มันน่าจะหมดยุคที่ทุกคนต้องได้รับค่าตอบแทนเท่ากัน คนที่มีความรู้ความสามารถสูง ต้องได้ค่าตอบแทนสูง อันนี้เป็นความคิดเห็นส่วนตัวของพี่นะ

### วิธีรับมือเมื่อเจอปัญหาอุปสรรค

พี่เชื่อว่าทุกคนเกิดมาดี พี่เชื่อว่าทุกคนเกิดมาดีแล้ว เราจะมองเห็นปัญหาที่ไม่ใช่ตัวบุคคล แต่เป็นปัญหาของระบบที่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาเราต้องกลับมาทบทวนระบบก่อน ว่าระบบ



สามารถสนับสนุนงานให้ถูกต้องหรือมีประสิทธิภาพหรือไม่ ถ้าระบบไม่ดีเราต้องแก้ไขที่ระบบก่อน เมื่อแก้ระบบแล้วถึงไปดูว่าบุคลากรของเราต้องเพิ่มทักษะหรือศักยภาพอะไรใหม่ เช่น ทักษะ ความรู้ทัศนคติ ที่จะช่วยพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

## พยาบาลศิริราช เป็นอย่างไร

เมื่อพี่ยังเป็นเด็ก พี่มองเห็นภาพตึกผู้ป่วยนอกที่วุ่นวาย จะต้องเปลี่ยนแปลงไป OPD จะต้องสงบ ผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลทันที พยาบาลจะต้องมีความสามารถตามแบบฉบับ พยาบาลศิริราช คือ การใช้ความรู้ นำจริยธรรม ดูแลคนไข้ ดังนั้นในอนาคตพยาบาลเราจะต้องก้าวไปข้างหน้า กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น เป็นผู้นำ และนึกถึงผู้อื่น ทุกคนต้องกล้าในสายงานของตัวเอง เราถึงก้าวไปจะไปสู่ Mission ขององค์กร

## ความเข้มแข็งของพยาบาลศิริราช

ต้องบอกว่าจุดแข็งของพยาบาลที่เห็นได้ชัดเลย คือ เมื่อใดก็ตามที่เรามีปัญหา พยาบาลจะรวมตัวกันได้เร็ว และช่วยกันแก้ปัญหา ใช้วิชาการนำ เวลาที่เราดูแลใครสักคน ที่ต้องการดูแลที่พิเศษ เช่น คนไข้ หรือผู้เข้ารับบริการ เราต้องมีวิชาความรู้ก่อนแล้วก็มีจิตใจที่จะให้บริการ

## ทิศทางในอนาคต ก้าวไปข้างหน้า

พี่คิดว่า ปัจจุบันทักษะด้านการใช้ภาษาเป็นสิ่งสำคัญ การใช้ภาษาอังกฤษของน้องรุ่นใหม่ถือว่ามีทักษะที่ดีมากในขณะเดียวกัน เราก็ต้องพัฒนาทักษะการพูด อ่าน เขียน ภาษาอังกฤษ ให้กับพยาบาลรุ่นอาวุโสด้วย ซึ่งที่ผ่านมาได้ไปที่ประเทศญี่ปุ่น และมีโครงการแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นโอกาสที่ดีที่เราส่งเสริมให้น้องๆ ได้ไปดูงานที่ประเทศญี่ปุ่น ดังนั้น การใช้ภาษาได้หลากหลายจึงเป็นสิ่งสำคัญในการก้าวสู่สากล

## ความประทับใจ

สิ่งที่พี่ประทับใจ คือ เราโชคดีมีโอกาสได้เห็นและเรียนรู้จากบุคคลตัวอย่างจากพี่หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลรุ่นก่อน นั่นก็คือ ในส่วนของความประทับใจอยู่ที่หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลซึ่งเขาเป็นผู้นำในทุกๆ อย่าง พี่เขาเป็นหัวหน้าฝ่ายการ



พยาบาลอยู่นาน ก็คือ พี่มาริษา สมบัติบุรณ์ และเด่นหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นความรู้ความสามารถการวางตัว บุคลิกภาพ อีกอย่างที่น่าประทับใจ คือ การดูแล การให้เกียรติกันของทางคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลไม่ว่าจะเป็นท่านผู้บริหารระดับใดก็ตาม เช่น ท่านคณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลศิริราช ล้วนให้เกียรติทุกคนเท่ากัน

## پیامของคำว่า ผู้หญิงเก่ง

สำหรับพี่ ผู้หญิงเก่ง เก่งอย่างเดียวไม่ได้ต้องดีด้วย สิ่งสำคัญคือต้องมีความดี ไม่กล่าวโทษคนอื่น สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความรู้ ความสามารถ มีกฎระเบียบ และรู้จักพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ไม่หยุดอยู่กับที่

## ส่งต่อแรงบันดาลใจ ให้พยาบาลทั่วประเทศ

พยาบาลทุกคนในประเทศไทยต้องร่วมมือกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน เราจะไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว สิ่งที่สำคัญที่อยากบอกพยาบาลทุกคนว่า ให้ถือเสมือนว่าพยาบาลเป็นคนเก่งที่สุด ให้คิดว่าตัวเองเป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญ เป็นพลังของการดูแลผู้ป่วย บุคลากรทางพยาบาลมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาบาลเป็นคนที่ใกล้ชิดผู้ป่วยมากที่สุด ตอนนี่เริ่มมีพยาบาลออกไปสู่ภายนอกหรือชุมชนก็ยิ่งใกล้ชิดกับผู้ป่วยมากขึ้น เพราะฉะนั้นขอให้ร่วมมือกันเพื่อดูแลผู้ป่วยผู้รับบริการ และร่วมมือกันเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ต่อยอดความสัมพันธ์อันดีนี้ต่อไป

## เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพ

พี่จะเน้นการเดินชะส่วนใหญ่ พี่วางเป้าหมายไว้ หนึ่งหมื่นห้าพันก้าวต่อวัน เน้นการควบคุมอาหาร เช่น ขนมของหวาน เป้าหมายของพี่คือการงดกินยาเบาหวาน (หัวเราะ) และสิ่งสำคัญคือการมีวินัยในการออกกำลังกาย และการดูแลจิตใจ อย่ายิ่งสิ่งแฉดล้อมมาทำให้จิตใจเราแกว่งนาน เวลาเศร้า อย่าเศร้านาน ต้องลุกออกมาให้เร็ว อันนี้จะทำให้จิตใจเราสงบมากขึ้น เมื่อเวลาที่เรารู้สึกไม่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ อย่ายอมแค่เปลือก เช่น น้ำเสียง คำพูด กิริยา ให้คำนึงถึงแก่นใจความสำคัญว่าเขาพูดถึงเรื่องอะไร อย่าย่อป้จจัยภายนอกมาเป็นอารมณ์หรือสาระสำคัญที่จะทำให้เรารู้สึกแย่ ซึ่งพี่ว่าเราสามารถฝึกได้ เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีอารมณ์ขึ้นลง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แต่จากประสบการณ์พี่ เรื่องพวกนี้พี่คิดว่าเราฝึกได้

## ฝากถึงชาวศิริราช

การที่เราจะเป็นผู้นำในทุกมิติ เราต้องนำเองออกมาก่อน เป็นคนดีของสังคม เป็นคนดีของศิริราช เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และเราจะทำให้โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลก้าวหน้าและเป็นผู้นำของสังคมได้



“

เพิ่งรู้ว่า เบื้องหลังความสวยงามของคนอื่น  
ก็มักมีความเจ็บปวดมากเกินกว่าคนจะรู้

กับคนรักใคร่ชอบพอ ให้ความจริงใจ  
ปฏิบัติต่อด้วยใจจริง  
ต่อคนไม่ชอบ ยิ้มให้ อวยพรให้เจียบๆ

คนทำ ฟ้ำดู ผลบุญผลกรรมมีอยู่ในนันท  
ส่วนเราเพียงต้องมีใจดี เมตตา การุณย์  
ทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไป  
หมั่นเตือนตน อัปเดตแปลงตน

จำไว้ว่า เป็นคนให้เสีเยี่ยม ทำงานให้โดดเด่น

เวลาที่เร แข็งแกร่งที่สุด ไม่ใช่เมื่อยืนกราน  
แต่คือเมื่อปล่อยวาง  
เมื่อเลือกที่จะมีสองมือว่างเปล่า จะมีใครแย่ง  
อะไรไปจากมือได้?

คนมากมายถอนใจน้อยใจในชะตากรรม  
ลืมไปว่า คำสามคำที่ทรงพลังที่สุดในโลกคือ  
ไม่สนใจ

ภูสูงคลื่นทะเลสายธาร  
วันนี้เพียงรู้สึกที่บ้านอ่อนโยนที่สุด

ดูจดังชีวิต มักต้องได้ลิ้มร้อยรสแล้ว  
จึงเข้าใจว่าง่ายๆ เรียบๆ จางๆ นั้นเองคือของจริง

เมื่อนอนลงตอนกลางคืนแล้วใคร่ครวญ  
แท้จริงแล้วชีวิตเราไม่่ง่าย  
แต่ละวันจะมีสิ่งที่คาดไม่ถึง  
มีทั้งเรื่องให้ดีใจ เสียใจ จนใจ โมหะ  
มีทั้งเรื่องร้องไห้ไม่ออกหัวเราะไม่ได้  
อธิบายไม่ไหว ...

ไม่ว่าเรื่องใดๆ ล้วนเป็นการท้าทาย  
ยามเมื่อเผชิญความเป็นความตาย  
เราจึงพบว่า  
แท้จริงแล้วทุกอย่างก็เพียงควันเมฆลอยผ่านไป  
แล้วลับเลื่อน

”

... คำจิ้น : ไม่ทราบผู้เขียน

... จาก "บทกวี ...สู่ด้านใน : ข้อคิดเพื่อชีวิตสุข  
สงบ"

... แพลล : วิภาดา กิตติโกวิท

#MADMANBOOKS



ในปี 2565 ภาควิชารังสีวิทยาได้มีการให้บริการต่างๆ



ทั้งเพื่อการวินิจฉัยและเพื่อการรักษาหลายประการ เช่น การตรวจเอ็กซเรย์



456,772 ครั้ง การตรวจด้วย CT scan



50,969 ครั้ง การตรวจด้วย

MRI

18,081 ครั้ง

การตรวจด้วย ultrasound



35,007 ครั้ง

จำนวนการตรวจทางนิวเคลียร์ 9,310 ราย

จำนวนการฉายรังสี  2,569 ราย ให้การรักษาด้วยเครื่อง

MR-LINAC



184 ราย ให้การรักษาด้วยการใส่หรือฝัง

สารกัมมันตรังสี 918 ราย ให้การรักษาด้วยหัตถการรังสีร่วมรักษา

3,815 ราย โดยแบ่งเป็น ระบบประสาท 719 ราย และระบบ

ลำตัว



3,096 ราย

แถลงข่าว

# Bangkokkokน้อยโมเดล 2



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล



โครงการสนับสนุนการมีส่วนร่วมในการจัดการระบบสุขภาพชุมชนบางกอกน้อย ร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**โครงการบางกอกน้อยโมเดล 2** พัฒนาการจากถอดบทเรียนการดำเนินงาน การบริหารโครงการ การประสานเครือข่าย การระดมสมอง และลงพื้นที่ชุมชน โดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ข้อมูล และศึกษาแนวโน้มปัญหาสุขภาพจากข้อมูลในพื้นที่ ใช้ข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพื่อให้สามารถปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทัน และสร้างสุขภาพภาวะที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีได้อย่างยั่งยืน พร้อมพัฒนาโครงการต้นแบบเพื่อจุดประกายการแก้ไขปัญหาจากต้นเหตุ เปิดโอกาสให้ชุมชนร่วมวางแผนพัฒนาตามบริบท และสถานการณ์ของพื้นที่ นำไปสู่การตั้งเป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย

การเตรียมความพร้อมให้กับเขตบางกอกน้อย จึงมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อเป็นต้นแบบ **เมืองสุขภาพดี (Healthy City) ชุมชนสุขภาพดี (Healthy Community)** ของชุมชนทั้งเมือง และรองรับโครงสร้างประชากรที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุต่อไป

จากการดำเนินโครงการฯ ตั้งแต่ ปี 2563 จนถึงปัจจุบัน เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2566 จึงได้จัดงานแถลงข่าวรายงานถึงความสำเร็จของโครงการบางกอกน้อยโมเดล 2 โดยมี ศ.นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นประธานแถลงข่าวร่วมกับ นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพ พร้อมได้รับเกียรติจากหัวหน้าโครงการต่อยอด ร่วมกล่าวถึงความสำเร็จของโครงการฯ ในงานแถลงข่าวครั้งนี้ด้วย



## 8 โครงการต่อยอด ร่วมสร้าง "เมืองสุขภาพดี ชุมชนสุขภาพดี"



**โครงการพัฒนาต้นแบบด้านการดูแลผู้ป่วยฉุกเฉินในชุมชนทั้งเมือง**  
โดย ผศ.นพ.ศรัทธา ธิยาพันธ์  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**โครงการพัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพโดยชุมชนอย่างยั่งยืน**  
โดย อ.พญ.สุมนา ศรีสูงเนิน  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**โครงการรูปแบบระบบการแจ้งเตือนมลพิษทางอากาศโดยชุมชนในบางกอกน้อยโมเดล**  
โดย ผศ.พญ.ชามาศ วงศ์ษา  
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**โครงการการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน**  
โดย อ.ดร.เสาวลักษณ์ สุฟพัฒนาศรีกุล  
ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์

**โครงการบางกอกน้อยปลอดภัยไร้โรคอ้วน**  
โดย ผศ.พญ.กฤษณา ไชยสุต  
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

**โครงการแกนนำเฝ้าระวังเบาหวานและความดันโลหิตสูงในชุมชนเมืองวิถีใหม่**  
โดย รศ.นพ.กรภัทร มยุระสาคร  
ฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

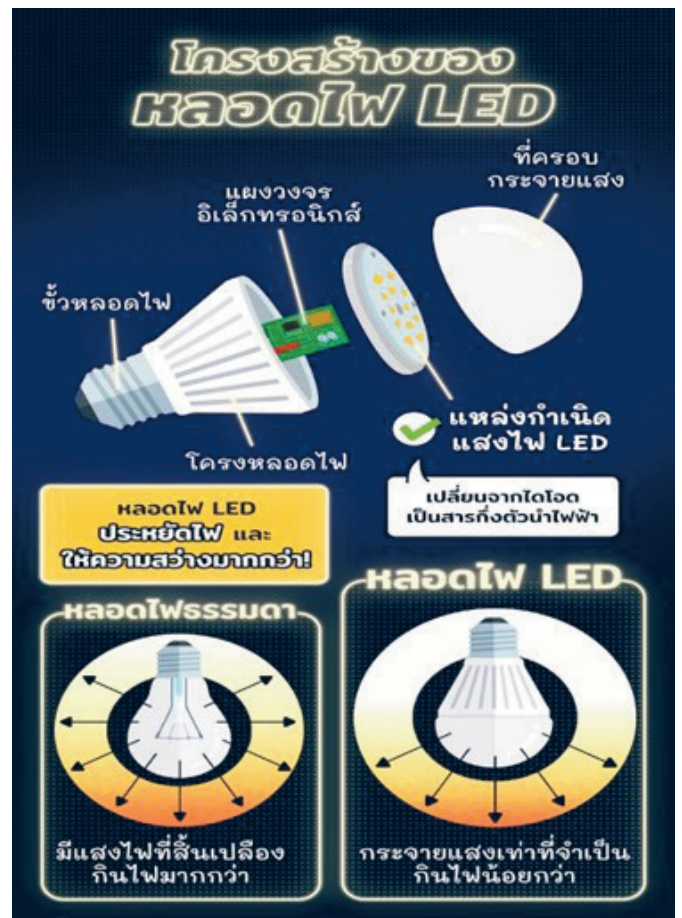
**โครงการพัฒนาต้นแบบการจัดการเรียนรู้เพศวิถี และการให้การปรึกษาทางเพศในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร**  
โดย ผศ.เบญจมาศ ใฝ่ฟ้ารัตต์มณี  
ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์

**โครงการต้นแบบการส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กชุมชนบางกอกน้อย**  
โดย อ.พญ.กรมิกา สรรพวิทยกุล  
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล





# หลอดไฟ LED มีดีกว่าที่คุณคิด



ฉบับนี้ จะขออธิบายถึงประโยชน์ของหลอดไฟ LED เพื่อช่วยกันประหยัดพลังงานไฟฟ้า หลอดไฟ LED คือหลอดไฟที่อาศัยการดัดแปลงโคมไฟมาใช้ในวงจรอิเล็คทรอนิกส์ ที่ให้กำเนิดแสงสว่างผ่านกระแสไฟฟ้าที่ไหลผ่านสารกึ่งตัวนำ ซึ่งจะต่างจากหลอดไส้หรือหลอดตะเกียบที่ใช้เทคนิคกำเนิดความร้อนเพื่อกระตุ้นก๊าซในหลอดแก้ว ตัวหลอดไฟจะให้ความสว่างเท่ากับหลอดไฟปกติแต่กินไฟน้อยกว่า และสามารถควบคุมทิศทางของแสงได้เฉพาะจุดมากกว่าด้วย

ส่วนวิธีการเลือกโทนสีของหลอดไฟให้เหมาะสม นอกจากจะอำนวยความสะดวกให้กิจกรรมของเรา เช่น การอ่านหนังสือ การพักผ่อน แล้วยังส่งผลต่อสุขภาพ และทัศนียภาพรอบตัวบ้านอีกด้วย ซึ่งโทนสีของหลอดไฟ โดยหลักแล้วมีให้เลือก 3 ประเภท ได้แก่

### หลอดไฟ Warm White

การเลือกหลอดไฟในบ้านประเภท Warm White ที่มีอุณหภูมิสีประมาณ 2,500 - 3,300 เคลวิน ให้แสงในโทนส้ม ทำให้รู้สึกถึงความอบอุ่น ผ่อนคลาย เป็นกันเอง โดยการเลือกหลอดไฟชนิดนี้เหมาะนำไปใช้ในห้องนอน ห้องรับแขก ห้องน้ำ เพราะจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีให้กับห้อง

### หลอดไฟ Cool White

การเลือกหลอดไฟในบ้านประเภท Cool White ที่มีอุณหภูมิสี 4,000 เคลวิน อยู่ระหว่างแบบ Warm White และ Daylight White แสงที่ได้จะเป็นสีค่อนข้างขาว และเป็นสีโทนเย็น ซึ่งมองแล้วให้ความสบายตา หลอดไฟประเภทนี้นิยมใช้กันในร้านค้า เพื่อช่วยให้สีสันทันของสินค้าดูสดใสมากกว่าความเป็นจริง

### หลอดไฟ Daylight White

การเลือกหลอดไฟในบ้านประเภท Daylight White ที่มีอุณหภูมิสี 6,000 - 6,500 เคลวิน โทนสีนี้ถือเป็นสีมาตรฐานที่นิยมใช้มากที่สุด เพราะให้สีใกล้เคียงกับแสงอาทิตย์ จึงไม่ทำให้สีของวัตถุที่สะท้อนกลับมาผิดเพี้ยน แสง Daylight White ยังสามารถใช้ได้กับทุกที่ที่ต้องการความสว่างสดใส ถ้าหากเลือกไปใช้เป็นหลอดไฟในบ้าน ความสว่างสดใสของโทนแสงจะสามารถช่วยกระตุ้นร่างกายให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าได้มากยิ่งขึ้น

การเลือกหลอดไฟให้เหมาะสมเพื่อสร้างสรรค์บรรยากาศของบ้านและที่ทำงานให้น่าอยู่ขึ้น เพื่อให้ทุกคนสัมผัสถึงสุนทรีย์แห่งแสงและเงา พร้อมทั้งยังสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างสูงสุด และเป้าหมายสำคัญคือ ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า ซึ่งเป็นนโยบายหนึ่งของฝ่ายวิศวกรรมบริการและอาคารสถานที่



## SiPH ร่วมจัดกิจกรรมในงาน

## “ PTT Health Day 2023 ”

“ PTT Health Day 2023 ”



เพื่อให้ผู้บริหารและพนักงาน PTT ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้หลักการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ ในงานนี้ SiPH ได้มาให้ความรู้และคำปรึกษาด้านโภชนาการเรื่องการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพทางเดินอาหารและตับจากทีม นักกำหนดอาหาร ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานให้ความสนใจเป็นอย่างมาก กิจกรรมจัดขึ้นเมื่อวันที่ 15-16 มิถุนายน 2566 ณ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)





# ศิริราช - กาญจนา (SiGJ) มีบริการใหม่ ๆ อะไรบ้างนะ

## หน่วยสูติรีเวชกรรม เปิดให้บริการรับฝากครรภ์

- รับฝากครรภ์ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์
- ตรวจคัดกรองและวินิจฉัยเบาหวานขณะตั้งครรภ์
- ฉีดวัคซีนที่จำเป็นขณะตั้งครรภ์
- จ่ายยาบำรุงครรภ์
- ตรวจอัลตราซาวด์เพื่อยืนยันอายุครรภ์ และตรวจติดตามน้ำหนักทารกในครรภ์
- ส่งตรวจคัดกรอง และวินิจฉัยดาวน์ซินโดรม และอัลตราซาวด์คัดกรองความผิดปกติที่รพ.ศิริราช
- ส่งต่อเพื่อคลอดที่รพ.ศิริราช ในช่วงที่ยังไม่มีห้องคลอด

สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02-849-6600 ต่อ 1571

เปิดให้บริการ วันจันทร์-พุธ , ศุกร์  
เวลา 8.00 - 16.00 น.

โดยงานสื่อสารองค์กร ศูนย์การแพทยกาญจนาภิเษก





# การบริหารร่างกาย ด้วยวิธีก้าวสูง



“ก้าวสูง” เป็นวิธีการบริหารร่างกายที่ ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์ พัฒนาขึ้นมาจาก มวยรำ ในการชกมวยไทย ในระหว่าง พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๒๖ พบว่า ถ้ายกขาสูงเต็มที่สลับกันไปในจังหวะที่ค่อนข้างเร็วติดต่อกันหลายนาที สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของชีพจรจนถึงระดับที่ต้องการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจได้ และเป็นวิธีกระตุ้นให้หัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมจังหวะความหนักเบาได้ หากต้องการลดน้ำหนักอาจแกว่งแขนสูง หรือยกขาสูงขึ้นประกอบการปฏิบัติได้เช่นกัน

### วิธีปฏิบัติ

- ยกเข่าซ้ายขึ้นสูงจนขาอ่อนบนขนานกับพื้น พร้อมกับแกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้า งอข้อศอก แขนขวาแกว่งไปข้างหลังจนเต็มที่ (ภาพ ก)
- จากนั้นลดเท้าซ้ายลงจุดพื้นพร้อมกับแกว่งแขนทั้ง ๒ ข้างลงแนบข้างลำตัว (ภาพ ข)
- สลับเปลี่ยนเป็นการยกเข่าขวาสูงจนขาอ่อนบนขนานกับพื้น พร้อมแกว่งแขนขวาไปข้างหน้า งอข้อศอก และแขนซ้ายไปข้างหลังจนเต็มที่ (ภาพ ค)
- ทำสลับกันให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ติดต่อกันประมาณ ๘-๑๐ นาที

หากต้องการใช้เป็นวิธีฝึกความแข็งแรงของหัวใจ ควรทำต่อเนื่องทุกวันนะครับ



ยกแขนและขาข้างเดียวกันมาด้านหน้าตั้งฉากขนานกับพื้น แขนอีกข้างแกว่งไปด้านหลังตั้งฉากขนานกับพื้น ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา

QR code สาริการบริหารร่างกายด้วยก้าวสูง

การบริหารร่างกายด้วยวิธี “ก้าวสูง” ไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากนัก สามารถปฏิบัติได้แม้อยู่ในสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด ทั้งนี้**ควรระมัดระวัง**ในผู้ที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม มีอาการบาดเจ็บบริเวณข้อเข่า มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวและผู้ที่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ เช่น เหนื่อยง่าย หน้ามืด วิงเวียนศีรษะ และทรงตัวได้ไม่ดี ควรบริหารร่างกายด้วยจังหวะความเร็วที่ไม่มากเกินไป หรือหาที่ยึดเกาะเพื่อช่วยในการทรงตัว การบริหารร่างกายทุกครั้ง ควรยืดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง “การบริหารร่างกายด้วยก้าวสูง”  
๑. โรงเรียนอายุรเวทราชรัง ๘๐๐ - ๒๐๐๐ น. ทุกวัน (ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์). การแพทย์แผนไทยในคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. กรุงเทพฯ: ศุภนิขการพิมพ์, ๒๕๕๖



# พริกไทย

ไม้เถาเลื้อย

## พริกไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Piper nigrum* L.<sup>(๑)</sup>

วงศ์ : PIPERACEAE<sup>(๑)</sup>

ชื่อท้องถิ่น : พริกน้อย<sup>(๒)</sup> Black Pepper, Pepper Corn<sup>(๓)</sup>

สรรพคุณตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย :

- ▶ เมล็ด : รสเผ็ดร้อน ขี้ขม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้เสมหะ เจริญไฟธาตุ บำรุงธาตุ<sup>(๔-๕)</sup>

วิธีใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ :

ใช้เมล็ดพริกไทยอ่อน เป็นส่วนประกอบในอาหาร<sup>(๕)</sup> เช่น แกงเผ็ด แกงป่า ผัดฉ่า ผัดเผ็ด คั่วกลิ้ง เพื่อช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อหลังรับประทานอาหารได้



### ข้อควรระวัง<sup>(๖)</sup> :

- ควรระวังการใช้พริกไทยในปริมาณมากในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้ เนื่องจากการเพิ่มความร้อนภายในร่างกาย และอาจทำให้เกิดการแท้งได้
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยา phenytoin propranolol theophylline และ rifampicin
- ควรระวังการรับประทานพริกไทยในปริมาณมากร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)

### เอกสารอ้างอิง “พริกไทย”

- Plants of the world online. *Piper nigrum* L. [Internet]. [cited 2023 Mar 10]. Available from: <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:682369-1>
- Thai plant names. พริกไทย [อินเทอร์เน็ท]. [เข้าถึงเมื่อ ๑๐ มี.ค. ๒๕๖๖]. เข้าถึงได้จาก: <https://botany.dnp.go.th/mplant/words.html?keyword=พริกไทย>
- สำนักยาและวัตถุเสพติด กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. Thai herbal pharmacopoeia 2021 supplement 2022. นนทบุรี: กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๔.
- มูลนิธิส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทราชรัง ๘๐๐. สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์พระเชตะวัน ฉบับอนุรักษ์) เล่ม ๑ ฉบับชำระ พ.ศ. ๒๕๕๐. กรุงเทพฯ: ศุภนิขการพิมพ์, ๒๕๕๐.
- โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ (วัดโพธิ์) ทำเลียบ พระนคร. ประมวลสรรพคุณยาไทย (ภาคสอง) ว่าด้วย พริกข่าติ วัตถุธาตุ และสัตว์วัตถุสมุนไพรชนิด. น.ป.ท.; ๒๕๒๑.
- ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๖๔.ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม ๑๓๘ ตอนพิเศษ ๑๖๕ ง, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๔.

**การรับบริการและข้อมูลการติดต่อ**

**อาคารปิยมหาราชการุณย์อื่น ๘**  
วันเวลาให้บริการ ๐๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ทุกวัน (ไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์)  
◆ คลินิกอายุรเวทฯ โทร. ๐ ๒๕๑๙ ๑๗๐๐ ถึง ๑  
◆ ศิริราชสภำพยาบาลฯ โทร. ๐ ๒๕๑๙ ๑๗๑๗ ถึง ๘

**อาคารเยาวกา เว็บบอร์ด พุทธมณฑลสาย ๓**  
วันเวลาเปิดทำการ ๑๑.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. วันจันทร์- ศุกร์  
(เว้นวันเสาร์- อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์)  
◆ โทร. ๐ ๒๕๔๔ ๐๖๐๐ กด ๖

สามารถติดต่อและติดตาม  
สาระความรู้ที่เกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย  
ตามช่องทางต่าง ๆ  
เพียง scan QR code นี้เลย:



# ออกกำลังกายเพิ่มความฟิต ด้วยการทรงตัว



เรื่อง : ยลวรรณภู จีรัชตกรณ

ปัจจุบันนี้ เราเองคงได้ยินคำว่า “สังคมผู้สูงอายุ” กันมากขึ้นซึ่งก็ปฏิเสธไม่ได้เลย เมื่อเราอายุมากขึ้น สิ่งที่จะตามมาและมีผลต่อร่างกายก็คือความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลง โดยผู้ที่มีอายุมากขึ้น ระบบที่ช่วยเรื่องการทรงตัวของร่างกายจะสูญเสียหรือเสื่อมลงได้แก่ การมองเห็น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ การออกกำลังกาย เพื่อเสริมการทรงตัวจะช่วยให้ร่างกายมีการทรงตัวได้ดีขึ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อแข็งแรงขึ้น อีกทั้งยังป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้ การออกกำลังกายแบบนี้สามารถฝึกได้ด้วยตัวเองและทำได้บ่อยเนื่องจากไม่ได้มีความหนักมากแต่ให้ระวังเรื่องการหกล้มเมื่อผู้สูงอายุฝึกออกกำลังกาย วันนี้เราจึงชวนมาออกกำลังกายเสริมการทรงตัวให้ทำตามง่ายๆ ดังนี้



# 1

## ยืนยกขาเดียว (Standing Knee Lift)

- ยืนตรงเท้าชิด มือเท้าเอว จากนั้นยกขาขวาเข้าขึ้นมาหนึ่งข้าง โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น ทำค้างไว้ อาจจะใช้ โต๊ะ หรือเก้าอี้ มาวางไว้ข้างๆ เพื่อใช้มือจับในการช่วยพยุงตัวป้องกันการล้ม หรือหากแข็งแรงมากขึ้นก็สามารถกางแขน เพื่อช่วยทรงตัวได้ แล้วค่อยลดขาลงไปอยู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำเช่นนี้ประมาณ 3 - 5 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้าง ขณะที่ยกขาขึ้นมานั้นควรหลังตรง เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง กัน และหายใจตามสบาย



## การฝึกเดินทรงตัว (Balance Walk)

- ยืนตรงหันมองตรงไปด้านหน้า จากนั้นเดินเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า โดยให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ด้านหน้าเท้าอีกข้าง ขณะที่เดินให้ยกขาหลังขึ้นมา ค้างไว้ 1 วินาที ก่อนก้าวต่อไป ทำซ้ำเช่นนี้ 20 ก้าว



# 3

## การฝึกก้มเก้าอี้ (Squat)

- ยืนจับพนักเก้าอี้ กางเท้าทั้งสองข้างออกประมาณช่วงหัวไหล่ จากนั้นให้ย่อเข้าทั้งสองข้างลง (เหมือนจะนั่งลงเก้าอี้) ให้หลังและศีรษะตั้งตรงค้างไว้ประมาณ 1 - 2 วินาที และให้เหยียดขาขึ้นขึ้นสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 ครั้ง

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีสมาชิกในครอบครัว หรือผู้ดูแลคอยอยู่เป็นเพื่อนไม่ให้เกิดอันตราย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น และอย่าลืมดูแลอาหารการกินให้เหมาะกับสุขภาพโดยรวม สิ่งสำคัญคือ กำลังใจจากครอบครัว เมื่อสุขภาพใจดี สุขภาพกายก็จะดีไปด้วย



# Pearls in medical education: ทิศทางแพทยศาสตรศึกษาในศตวรรษที่ 21

โดย ศ.เกียรติคุณ ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา ที่ปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เรียบเรียงโดย นพ.ภาสวดี ศิริทองถาวร

หลักสูตรแพทยศาสตรศึกษาได้รับการพัฒนาตามการเปลี่ยนแปลงความต้องการที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของระบบสาธารณสุข เพื่อผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพและสามารถตอบสนองความต้องการของสังคมได้อย่างเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงที่กำลังก่อตัวในระบบสาธารณสุขส่งผลให้แพทย์ที่มีความรู้ทางการแพทย์อย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ แพทย์จำเป็นต้องมีศาสตร์ที่เชี่ยวชาญ 2 ศาสตร์ ดังที่เรียกว่า Pi-shaped education การร่วมมือระหว่างแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญหลายสาขา จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาระบบสาธารณสุขซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยได้รับการดูแลที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

หลักสูตรทางการศึกษาประกอบด้วยโครงสร้างหลัก 3 ส่วน ได้แก่

## 1. วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (objectives)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้แบ่งเป็นสองประเด็นหลักๆ คือ ความรู้ (knowledge) และทักษะ (skills) หากมองในภาพรวมความรู้นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

**1. Instrumental knowledge :** ความรู้ที่มีพื้นฐานจากการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ในห้องทดลอง เช่น ความรู้ทางวิศวกรรมศาสตร์

**2. Practical knowledge :** ความรู้ที่ยังไม่สามารถหาคำตอบด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ได้ แต่เมื่อนำไปปฏิบัติจริงมักเกิดผลลัพธ์ตรงตามที่คาดไว้ เช่น ความรู้ทางการศึกษา

**3. Emancipatory knowledge :** ความรู้ที่เกิดจาก instrumental knowledge และ practical knowledge ผสมผสานกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้เรียนควรเปิดใจและเรียนรู้

ในปัจจุบันความรู้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีทักษะที่ส่งเสริมการเรียนรู้ความรู้ใหม่ๆ ทักษะสามารถแบ่งออกได้หลายรูปแบบโดยมีกลุ่มทักษะที่น่าสนใจ ดังนี้

**1. Hard skills** คือทักษะเชิงเทคนิคความรู้ที่เกิดจากการทำงานด้านวิชาชีพซึ่งสามารถสอนได้โดยตรง เช่น ทักษะการผ่าตัดที่ต้องอัทธศอยอยู่เสมอ

**2. Soft skills** คือทักษะด้านสังคมซึ่งสามารถทำให้เกิดการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ไม่สามารถสอนได้โดยตรง เช่น ความสามารถในการทำงานภายใต้แรงกดดันและเวลา ซึ่งมีความจำเป็นมากขึ้นในปัจจุบันและอนาคต

**3. Meta skills** คือทักษะที่เกิดขึ้นเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงสร้าง growth mindset กระตุ้นการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) และเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต meta skills ทำให้เกิดการพัฒนทั้ง soft skills และ hard skills โดยประกอบด้วย 3 ทักษะหลักๆ คือ

**1. Self - awareness** ความสามารถที่จะสังเกตเห็นจุดแข็งและจุดที่สามารถพัฒนาได้ของตนเอง ยอมรับความจริงในสิ่งที่ตนไม่รู้ (accept reality) ทำให้สามารถชี้หน้าตนเองทำในสิ่งที่เหมาะสมและพัฒนาความสามารถจนเกิดเป็นจุดแข็ง (turn blind spots into bright spots)

**2. Creativity and innovation** นวัตกรรมเริ่มจากการพิสูจน์กรอบแนวคิดใหม่ ๆ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ (problem solving) โดยการหาความสัมพันธ์ในอดีตของผลลัพธ์เหตุการณ์ บุคคล เวลาที่เกี่ยวข้อง (connecting the dots)

**3. Resilience** ความสามารถในการวางตนอยู่บนความไม่แน่นอน เมื่อเกิดความผิดพลาดสามารถเรียนรู้และปรับตัว เพื่อที่จะรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

## 2. กระบวนการการเรียนการสอน (Teaching & Learning Processes)

การเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 จะเปลี่ยนแปลงไป โดยเทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทมากขึ้น (technology - assisted education) ในแบบ high tech & high touch ด้วยการใช้เทคโนโลยีในการร่วมรักษาผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ส่งผลให้การเรียนการสอนเปลี่ยนรูปแบบไป อีกทั้งยังมีความบูรณาการระหว่างวิชาชีพ (interprofessional education) เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยมีประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้หลักสูตรควรเน้นการพัฒนาทักษะตามแนวคิดของ 21<sup>st</sup> century learning model ดังนี้

**1. Authentic Learning :** การเรียนที่สอดคล้องสถานการณ์จริงซึ่งมักมีเงื่อนไขแตกต่างกัน

**2. Mental Model Building :** การเรียนรู้ตามหลัก experiential learning

**3. Internal Motivation :**

- Edutainment การเรียนรู้ผ่านเกมที่มีความท้าทาย
- Role modeling

**4. Multiple Intelligence :** การสนับสนุนความรู้หลากหลายรูปแบบ

**5. Social Learning :** การเรียนรู้จากกันและกันระหว่างเพื่อนร่วมชั้น

## 3. การประเมินผล (Evaluation)

ในอนาคตเทคโนโลยีจะเข้ามามีบทบาทในการประเมินผลมากขึ้น (technology - assisted evaluation) หลักสูตรควรให้ความสำคัญกับ formative evaluation มากยิ่งขึ้น เนื่องจากเป็นการประเมินเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (assessment for learning) โดยจำเป็นต้องมีการพัฒนาการประเมินอย่างเป็นองค์รวมทั้งด้าน knowledge hard skills soft skills และ ethics





# Student Exchange Fair

Credit:  
ภญจนา ธิโยธ  
ณัฐกรีน ณัชพัฒน์จิรากุล

กลับมาอีกครั้งกับ Student Exchange Fair ที่จัดขึ้นเพื่อเชิญชวนนักศึกษาแพทยศาสตร์ระดับชั้นปีต่างๆ มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการแลกเปลี่ยนระหว่างคณะแพทยศาสตร์และโรงพยาบาลชั้นนำทั่วโลก ในปีนี้ทางสโมสรนักศึกษาแพทยศาสตร์จึงอยากนำเรื่องราวส่วนหนึ่ง มาบอกเล่าประสบการณ์และความสำคัญของโครงการผ่านบทความนี้



## >> เล่าความประทับใจ/ประสบการณ์ที่ได้รับจากการไปแลกเปลี่ยน ตรงกับความคาดหวังมั๊ย?

**บอ ป๋ 4 IFMSA SCORE Greece** - ประสบการณ์ที่เหนือความคาดหมาย คือ ได้เพื่อนจากทั่วโลก นอกเหนือจากประเทศปลายทางที่เราไปแลกเปลี่ยนแล้วยังได้เพื่อนจากคนที่มาแลกเปลี่ยนเหมือนกันที่ปัจจุบันยังคงติดต่อกันอยู่ มีแลกเปลี่ยนความรู้ร่วมกันมากมายทั้งเรื่องทาง medical และ non-medical ในส่วนของประสบการณ์การทำงานก็ประทับใจกว่าที่คิดไว้มากๆ ได้ทำงานในโรงพยาบาลได้ทำ research ได้ attend งานวิจัยกับพี่ๆ ในห้อง lab ในด้านการเรียนที่นั่นเค้าจะเน้น interactive learning หาข้อมูล อ่านหนังสือแล้วมา discuss กัน และในเรื่องชีวิตความเป็นอยู่ ได้ไปเที่ยวเยอะกว่าที่คิดไว้อีกครับ

**บูนี่ ป๋ 4 IR Research Japan** - มีเรียน lecture เพื่อปรับพื้นฐาน อาจารย์เป็นนักวิจัยทั้งหมด ได้รับประสบการณ์และได้จับบันทึกของ lecture book research ถือเป็น profile ที่ดี

**กาย ป๋ 3 IFMSA SCORE Poland** - Professor ที่นั่นดูแลดีมาก ให้โอกาสลองทำ research จริง สามารถไปเข้าร่วมฟัง lecture ของนักเรียนที่นั่น ได้เรียนรู้วิธีการเรียนในประเทศเค้า ได้ประสบการณ์ปรับตัวกับการใช้ชีวิตคนเดียว ได้เรียนรู้ culture ใหม่ ๆ

**พิว ป๋ 5 IR Clinical Japan** - ได้เรียนกับนักศึกษาแพทย์ที่รุ่นเดียวกับเราไปของภาควิชา CVT และ OBGYN ได้ไปดูการผ่าตัดหลายรูปแบบ นอกจากนี้ ยังได้เห็นระบบสาธารณสุขที่แตกต่างจากของประเทศไทย ได้ดูแลคนไข้อย่างใกล้ชิด เนื่องจากประเทศญี่ปุ่น IR มีหลากหลายมหาวิทยาลัย จึงได้ไปเที่ยวกับเพื่อนในศิริราชร่วมกันเยอะมาก ๆ ได้ค้นพบตัวเองในแบบที่ดีที่สุด ได้ inspiration ในการเป็นแพทย์เพิ่มมากขึ้น

**ฟ้า ป๋ 5 IR Clinical Germany** - ตารางเรียนจะเป็นเช้า OR General Surgery 9.00 - 15.00 น. ทุกวัน วิธีการเรียนต่างจากประเทศเรา โดยที่นั่นจะไม่มีอยู่เวร มีเวลา self study เยอะมาก มีเวลาพักผ่อนเยอะเช่นกัน แต่ถ้าอยากไปดูแผนกอื่นก็บอกได้ด้วย และได้ไปเที่ยวเยอะมาก

**ยาหยี ป๋ 5 IFMSA SCOPE Slovakia** - ไปภาควิชา Internal medicine ได้ทำ ward work, bedside teaching, attending OR, group discussion ได้เห็นมุมมองทางการแพทย์เพิ่มขึ้นจากเพื่อนร่วมอาชีพเดียวกัน ประทับใจที่เราสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากการลองใช้ชีวิตคนเดียว ทำให้เรียนรู้ว่าสุดท้ายแล้วทุกอย่างก็สามารถผ่านไปได้ด้วยดี

## >> หากสนใจเข้าร่วมโครงการ แนะนำวิธีการเตรียมตัวของพี่ๆ

- ฝึกภาษาอังกฤษเน้นให้สื่อสารได้ ศึกษา culture ประเทศที่อยากไปคร่าวๆ อะไรควรทำไม่ควรทำ ฝึกเขียน essay เนื่องจากต้องส่งรายงาน 4 ฉบับ
- ลองศึกษารายละเอียดของมหาวิทยาลัยที่อยากจะไปดีๆ ว่าเป็นสิ่งที่สนใจจริง ๆ โดยต้องดูภาควิชาที่ตนเองสนใจด้วย เตรียมเอกสารตามที่เค้า require เช่น คะแนนภาษาอังกฤษ ใบรับรองการเป็นนักศึกษา VISA GPA เอกสารค่าน้ำใช้เวลาควรเตรียม ควรเตรียมตัวก่อนล่วงหน้าการสอบสัมภาษณ์ประมาณหนึ่ง หากได้ไป ควรเตรียมตัวเรื่อง VISA ตั้งแต่แรกๆ โดยเฉพาะประเทศโซน EU

- การเตรียมตัวสัมภาษณ์ของ IR ส่วนมากจะถามว่า เราทำอะไรได้บ้าง ทำไมต้องเลือกเรา เก่งอะไรบ้าง ให้พยายามเล่าไปหมดเลยว่าเราสามารถ add value ให้คณะได้อย่างไรบ้าง การสัมภาษณ์เป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด CV สำคัญมาก อาจารย์ถามคำถามจาก CV ที่เราส่งไปค่อนข้างเยอะ
- IFMSA มีให้เขียน motivation letter ขายตัวเองว่าดียังไง ทำไมกรรมการต้องเลือกเรา ศึกษาว่าประเทศนั้นต่างจากประเทศเรายังไง

## >> Special

- ไปเถอะคะ คุ่ม
- ไม่ต้องกังวลเรื่องภาษาอังกฤษ แค่อ่านสื่อสารได้ก็พอ
- ไม่ต้องกังวลเรื่องสัมภาษณ์มาก อยากให้ไปลองดูก่อน อย่างน้อยแค่ได้ลองสัมภาษณ์ก็เป็นประสบการณ์แล้ว ถ้าไม่ได้ก็ยังมีปีอื่น ๆ ให้ลองอีก

# SWOT Analysis

เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้ยินกับคำนี้มาบ้าง โดยเฉพาะถ้าต้องการวางแผนกลยุทธ์ หรือออกแบบผลิตภัณฑ์ กระบวนการทำงานใหม่ๆ เพื่อสร้างความโดดเด่น แตกต่าง และแข่งขันได้ จะต้องให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ สิ่งนี้เป็นอันดับแรก ดังนั้น บทความนี้จะพาทุกคนไปรู้จักกับ “SWOT Analysis” กันค่ะ



**SWOT Analysis** เป็นเครื่องมือสำหรับการวิเคราะห์ เพื่อค้นหากลยุทธ์เบื้องต้น ประกอบด้วย การวิเคราะห์สภาพแวดล้อม ภายใน (Internal) ได้แก่ จุดแข็ง (Strengths: S) และ จุดอ่อน (Weaknesses: W) ซึ่งองค์กรสามารถควบคุมได้ โดยการวิเคราะห์ บัญญัติภายใน อาจใช้หลักการของ 7S Model ได้แก่ Staff, Skill, Style, Shared Value, Structure, System, Strategy และการวิเคราะห์ สภาพแวดล้อมภายนอก (External) คือ โอกาส (Opportunities: O) และภัยคุกคาม (Threats: T) สามารถแบ่งสภาพแวดล้อมภายนอกออกเป็น 2 ส่วน คือ สภาพแวดล้อมที่กระทบโดยตรง และสภาพแวดล้อมทั่วไปที่ไม่ได้กระทบโดยตรง แต่มีผลต่อการตัดสินใจในระยะยาว อาจใช้หลักการของ PESTEL ได้แก่ Political, Economic, Social, Technology, Environment, Legal รวมทั้งการศึกษาข้อมูลสารสนเทศของคู่แข่ง คู่เทียบ และ Best Practice ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะอยู่นอกเหนือการควบคุมขององค์กร แต่สามารถใช้เป็นโอกาสในการสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน หรือหาแนวทางรับมือ หรือป้องกันอุปสรรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้

โดยปัจจัยที่เป็นจุดแข็ง (S) และโอกาส (O) จะเป็นส่วนที่ถูกใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อจัดทำกลยุทธ์ให้บรรลุเป้าหมาย ในขณะที่จุดอ่อน (W) และภัยคุกคาม (T) เป็นสิ่งที่ต้องแก้ไข หรือปรับ หรือหลีกเลี่ยง

ดังนั้น การทบทวนเพื่อค้นหาแนวทางเชิงกลยุทธ์ในการดำเนินการหรือ แก้ไข รวมทั้งควบคุมความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น จึงมักใช้เป็นแนวทาง ในกระบวนการกำหนดวิสัยทัศน์ กลยุทธ์ ทำให้องค์กรเกิดการพัฒนา ไปในทิศทางที่บรรลุความสำเร็จได้อย่างมุ่งเป้าหมายในระยะยาว ที่สร้างความโดดเด่น แข่งขันได้ และยั่งยืน ดังนั้น คุณภาพและ ความครอบคลุมของข้อมูลที่น่าวิเคราะห์ และความรู้ความเข้าใจ ของผู้วิเคราะห์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากมีไม่มากพอ อาจจะทำให้ ผลการวิเคราะห์ออกมามีความคลาดเคลื่อน และอาจสร้างความเสียหาย ต่อการกำหนดเป้าหมายองค์กรได้

โดยสรุปการวิเคราะห์ SWOT จึงเป็นหนึ่งในจุดเริ่มต้นของ กระบวนการวางแผนกลยุทธ์ หรือทบทวนต่อยอดจากเดิมให้ดีขึ้น โดยครอบคลุมขอบเขตด้วยการระบุจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และ อุปสรรค แต่ต้องร่วมกับเครื่องมืออื่นๆ เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหา ได้ตรงวัตถุประสงค์ นอกจากนี้การติดตามข้อมูลการเปลี่ยนแปลง ทั้งภายในและภายนอกองค์กรอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้องค์กรไวต่อการเปลี่ยนแปลง และใช้ประกอบการตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วเพื่อบรรลุ เป้าหมายและความยั่งยืน



# ทำ R... ไรดี มีทุนให้ ได้นวัตกรรม!!



**อาจารย์สุวิทย์ ศัลยแพทย์หูบวมใหญ่ วัย 45 ปี**  
เคยทำวิจัยมาแล้ว แต่ยังไม่เคยขอกุณ R2R  
“ผมมีคำถามว่า R2R กับ R2I คือ  
เรื่องเดียวกันมั๊ยอะ แล้วควรขอกุณไหนดี  
ถ้าผมจะทำ Prototype ของนวัตกรรม  
เกี่ยวกับการรักษาแผลไฟไหม้”

**คุณยุวดี พยาบาล ER ที่ใจดีสมชื่อ วัย 34 ปี**  
เคยขอกุณ R2R มาแล้ว อยู่ระหว่างตีพิมพ์  
“พี่เคยขอกุณ R2R มาแล้ว มันต่างกับ R2I  
ยังไงคะ พยาบาลอย่างพี่จะขอกุณนี้ได้รึเปล่า  
เพราะพี่ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่อยากทำ  
เรียกว่านวัตกรรมได้มั๊ย”



**คุณรวีกานต์ นักรังสีเทคนิค วัย 25 ปี**  
ไม่เคยขอกุณ และไม่เคยทำงานวิจัยมาก่อน  
“หนูกับทีมสนใจอยากพัฒนา guideline  
การให้บริการคนไข้ที่มาฉายรังสีค่ะ  
แต่ไม่รู้จะเริ่มยังไงดี”



**คุณอุกเกศ จนท.บริหารงานทั่วไป วัย 30 ปี**  
ชื่นชอบขานมไข่มุก และสนใจเทคโนโลยีใหม่ๆ  
“เกดต้องดูแล ออ.แพทย์ หลายคนในภาควิชา  
โดยเฉพาะการลงตารางในปฏิทินที่แสนจะวุ่นวาย  
อยากมีวิธีจัดการหรือสร้าง Application สำหรับ  
จัดตารางให้ภาควิชาค่ะ”

**คุณจันจิรา จนท.การเงิน วัย 42 ปี** ชอบช่วยเหลือ  
ทุกคน และสนใจติดตามระเบียบต่างๆ ในคณะฯ  
“จะว่าไป คณะเรา น่าจะมีทุนสำหรับพัฒนา  
Guideline การทำงานด้วยนะ ไม่ใช่มีแค่ทุน  
สำหรับวิจัย เพราะงานของหลายคนไม่จำเป็นต้อง  
ทำเป็นวิจัยก็ได้”



**คุณกศพล นักวิชาการโสตทัศนศึกษา วัย 29 ปี**  
รักการเดินทาง และเชี่ยวชาญการสร้างภาพ (ถ่าย)  
“ผมก็อยากต่อยอดนวัตกรรมการถ่ายภาพของ  
หน่วยงาน ใช้เงินไม่ถึงหมื่นบาท แต่มีแววจะขายใน  
ท้องตลาดได้แน่ ถ้ามีทุนให้ผมลองทำก็ดีสิ  
ผมมองว่าเป็นโอกาสสร้างรายได้ให้คณะฯ อะ”

“

“ใครบอกเธอกันจ๊ะ ว่าขอทุนกับ R2R ต้องเก่งการวิจัย” มณีนยา พยาบาลสาว ผู้คร่ำหวอดในวงการทำ R2R พุดลอยๆ กับมณิรัตน์ น้องพยาบาลหน้าใหม่

“ก็ R2R คือ Routine to Research ไม่ใช่เทรอปี่ยา ถ้าหนูจะขอทุน หนูก็ต้องทำวิจัยสิ” มณิรัตน์พุดด้วยน้ำเสียงกระเจ้ากระงอด

“มันขึ้นอยู่กับสิ่งที่เธอจะทำว่า จำเป็นต้องพิสูจน์ด้วยการทำวิจัยรึเปล่า ใจล่ะ ถ้าเธอจะสร้างต้นแบบนวัตกรรม เพื่อเอามาแก้ปัญหาหน้างาน แถมยังไม่ต้องทดสอบกับคนไข้ เธอก็ขอกุณ R2I ได้นะ เขาเปิดรับอยู่ แบบไม่อันด้วย”

“โห พี่ยา รู้จ้หนูขอตั้งนานแล้ว มัวแต่กลัว เลยช่วยกันออกเงินของตัวเอง ทำนวัตกรรมของเวิร์ดไปหลายชิ้นแล้ว”

”

ไม่เพียงแต่มณิรัตน์เท่านั้น เชื่อว่าหลายคนอาจยังไม่ทราบว่าหน่วย R2R เปิดช่องทางการสนับสนุนทุนใหม่ที่เรียกว่า R2I หรือ Routine to Innovation เหมาะสำหรับบุคลากรศิริราชที่มีไอเดียอยากทำนวัตกรรม ทั้งนวัตกรรมกระบวนการ และนวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ ที่จะเริ่มต้นแบบนำกลับไปใช้แก้ปัญหาหน้างานของตัวเองได้ เพียงแค่มีไอเดีย และใจอยากแก้ปัญหาหน้างาน นี่คือนวัตกรรมเล็กๆ ของไอเดีย ที่จะชวนทุกคนมาขอกุณ R2I กัน

ถึงจะมีแค่อิเดีย  
ก็เชียร์ให้ติดต่อมาคุยกัน  
ปั่นนวัตกรรมในฝัน  
ด้วยทุน R2I กันเถอะ

# พบกับ Si iSTAMP New Version โฉมใหม่ ที่คุณไม่ควรพลาด!



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล

**Si iSTAMP**

**NEW version**

เปิดใช้งาน  
วันที่ **25 กรกฎาคม** นี้!

PRESENT BY SIRIRAJ INFORMATION TECHNOLOGY DEPARTMENT (SIIT)



การใช้งาน **Si iSTAMP** เวอร์ชันใหม่

สแกน QR Code ผ่านทาง Portal

- เลือก Si iStamp
- สแกน QR Code
- สำเร็จ

สแกน QR Code ผ่านทาง Website

<https://si-eservice3.si.mahidol.ac.th/si-iStamp/scan/login>

- เข้าสู่ระบบ
- สแกน QR Code
- สำเร็จ



ฝ่ายสารสนเทศ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล ขอประชาสัมพันธ์ แจ้งเปลี่ยนระบบการสแกน QR Code การเข้าประชุม จากระบบ SiStamp เป็นระบบ Si iStamp สำหรับสร้าง QRCode และใช้สแกนการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น การเข้าประชุม, การฝึกอบรม เป็นต้น ผ่าน App Portal ของระบบ Si Vwork ตั้งแต่วันที่ 25 กรกฎาคม 2566 เวลา 08.00 น. เป็นต้นไป สำหรับผู้ที่เคยใช้ระบบเดิม (SiStamp) สามารถเข้าสร้าง QR Code ได้เลย โดยสามารถศึกษาได้จากคู่มือการใช้งาน และวิดีโอแนะนำได้ทางเว็บไซต์ SELECx ของฝ่ายสารสนเทศ หรือ เข้าผ่านทาง [selecx.si.mahidol.ac.th](http://selecx.si.mahidol.ac.th)

ส่วนผู้ที่ประสงค์จะใช้งานระบบ Si iStamp แต่ยังไม่เคยใช้ระบบเดิม (SiStamp) เลย สามารถขอสิทธิ์การเข้าใช้งานผ่านทางแบบฟอร์มขอสิทธิ์ ในระบบ e-Doc เพื่อเข้าใช้งานระบบ Si iStamp (ตาม Flow การขอสิทธิ์การเข้าใช้งานระบบต่างๆ ที่ฝ่ายสารสนเทศดูแลรับผิดชอบ)





# HOW?

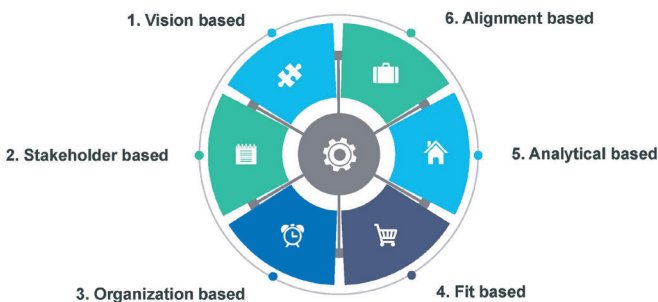
## ดร.รณีย์ ชรินทร์สาร

ที่ปรึกษาด้านการจัดทำยุทธศาสตร์  
ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ย้อนไปคอลัมน์นโยบายและแผนฉบับเดือนมิถุนายนและกรกฎาคม 2566  
ได้พาผู้อ่านทำความรู้จักกับยุทธศาสตร์ผ่านบทความเรื่อง Start with “WHY” และ “What is Strategy”  
จากการบรรยายของ ดร.รณีย์ ชรินทร์สาร ที่ปรึกษาด้านการจัดทำยุทธศาสตร์ของ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในฉบับนี้ มาถึงแนวคิดสุดท้าย “How”

### Six Approaches

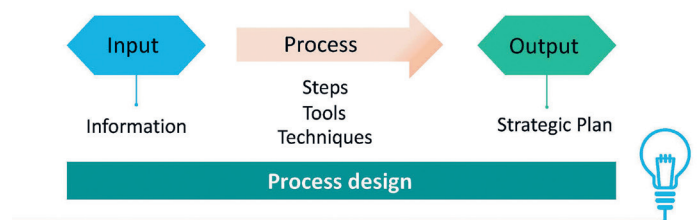


แนวคิดในการกำหนดยุทธศาสตร์มีหลากหลาย มุมมองแรก Vision Based ใช้มุมมองในการกำหนดอนาคตในสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น มักเกิดในกลุ่ม Start Up เช่น Tesla ต่อมา Stakeholder Based การกำหนดโดยคำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียเป็นตัวตั้ง มักใช้ในกลุ่มองค์กรด้านความยั่งยืน สำหรับ Organization Based กำหนดจากมุมมองว่าเราคือใคร เราจะทำอะไรต่อ และเราจะไปเป็นอะไร นอกจากนี้ยังมี Fit Based ที่ใช้แนวคิด SWOT มากำหนดทิศทาง Analytical Based กำหนดทิศทางด้วยการวิเคราะห์ผ่านตัวเลข และสุดท้าย Alignment Based เน้นการกระจายเป้าหมายและทำให้สอดคล้องกัน ซึ่งแนวคิดทั้งหมดสามารถใช้ผสมผสานกันได้

จากแนวคิดในการกำหนดยุทธศาสตร์ที่แตกต่างกันในข้างต้นพบว่า มักเกิดปัญหาเกี่ยวกับความไม่เข้าใจยุทธศาสตร์ของบุคลากรนั้นเป็นเพราะต้องปฏิบัติตามแผนที่มียุทธศาสตร์เพียงบางส่วนเป็นผู้กำหนดไว้ ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาจึงมักหยุดหรือไม่ทำต่อ ต่อมาต้องทำความเข้าใจว่า แผนยุทธศาสตร์เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นไม่ได้เป็นธรรมชาติ เกิดจากกระบวนการคือ Input ข้อมูล ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพเพื่อค้นหาโอกาสและความท้าทายจนนำไปสู่

การกำหนด Guiding Policy ที่ได้ดำเนินการผ่านกระบวนการย่อยต่างๆ เช่น การรวบรวมข้อมูล การจัดทำแผนฯ การวิพากษ์ร่างแผนฯ รวมถึงการใช้เครื่องมือในการระดมสมองที่มีแนวคิดแตกต่างกัน เพราะ ต้องค้นหาไอเดียที่หลากหลายเพื่อหาข้อสรุปให้เกิดเป็นไอเดียที่มี Impact สูง ต้องไม่รักที่เสียตายน้อง ไม่ทำทั้งหมดทั้งยังต้องนำมาจัดการอย่างเหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับทรัพยากรที่จำกัดทั้งงบประมาณ เวลา และคน แม้ท้ายที่สุดจะไม่ถูกใจใครทุกคน แต่จะดีที่สุดสำหรับองค์กร ประการสำคัญคือต้องยอมรับเรื่องของความสำเร็จที่ยั่งยืนที่มักจะแตกต่างกันตามเวลาและยุคสมัย แม้ว่าในการทำสิ่งใหม่ๆ มักจะเกิดความเสี่ยงกว่าการทำสิ่งเก่าๆ ที่มีการทำซ้ำอยู่เสมอ แต่แท้จริงสิ่งเก่าๆ กลับน่ากลัวยิ่งกว่าเพราะหากเรายังอยู่ที่เดิมแต่โลกหมุนไปแล้ว คู่แข่งจะไล่เราขึ้นมา ดังนั้น แม้จะมีความเสี่ยงที่มาพร้อมกับสิ่งใหม่ แต่จะเป็นความเสี่ยงที่ทำให้เราประสบความสำเร็จได้อย่างยั่งยืน

### Strategy PROCESS



จะเห็นได้ว่า ยุทธศาสตร์คือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง เพราะยุทธศาสตร์คือความคิด หากเปรียบกับร่างกายคือสมอง แต่องค์กรทั้งหมดคือร่างกาย ดังนั้น เมื่อยุทธศาสตร์ขยับเราจึงต้องขยับตัวตามด้วย



# Do the Right Thing

ขอต้อนรับทุกท่าน  
เข้าสู่เดือนสิงหาคมค่ะ  
สำหรับในฉบับนี้  
ทีมงานวัฒนธรรมศิริราช

“ขอนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับจรรยาบรรณ  
บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
ในส่วนของจรรยาบรรณต่อผู้บังคับบัญชา  
ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้ร่วมงานกันต่อนะคะ”

1

มีความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน  
การให้ความร่วมมือช่วยเหลือ  
กลุ่มงานของตน ทั้งการให้  
ความคิดเห็น ช่วยทำงาน  
และแก้ไขปัญหาร่วมกัน รวมทั้ง  
เสนอแนะในสิ่งที่มีประโยชน์  
ต่อการพัฒนางานที่รับผิดชอบ

2

ดูแลและเอาใจใส่ผู้ใต้บังคับบัญชา  
ในด้านการปฏิบัติงาน ขวัญ  
กำลังใจ สวัสดิการ และเปิดโอกาส  
ให้แสดงความคิดเห็น ตลอดจน  
ปกป้องผู้ใต้บังคับบัญชา  
อย่างถูกต้องตามหลักธรรมาภิบาล

3

ให้เกียรติผู้บังคับบัญชา  
ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้ร่วมงาน  
ละเว้นการใช้กริยา วาจา ไม่สุภาพ  
การสร้างความขัดแย้ง  
การก้าวท้าว หรือแทรกแซง  
การปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น  
โดยมิชอบ

4

ส่งเสริม สนับสนุน ร่วมแรง  
ร่วมใจในการปฏิบัติหน้าที่  
ด้วยความสุภาพ มีน้ำใจ  
และมนุษยสัมพันธ์อันดี  
เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

5

ละเว้นการกระทำหรือแสดงท่าที  
สื่อถึงการล่วงละเมิดทางเพศ  
ทั้งทางกายและทางวาจา  
โดยเด็ดขาด

6

ละเว้นการกระทำที่อาจส่งผลให้  
ผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา  
และผู้ร่วมงาน เสื่อมเสียชื่อเสียง  
และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์  
หรือส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย  
ความเสียหายต่อทั้งร่างกาย  
และจิตใจ

พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดิ์ค่ะ

RIGHT  
 WRONG



# ประชาสัมพันธ์ เว็บไซต์ "ศิริราช โลจิก โมเดล"



ฝ่ายทรัพยากรบุคคลได้ดำเนินการจัดทำเว็บไซต์ที่รวบรวมข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ ของโลจิก โมเดล โดยท่านจะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับโลจิก โมเดล ดังนี้

หน้าแรก    เรียนรู้การจัดทำโลจิก โมเดล    ▼    โลจิก โมเดล ของหน่วยงาน    ▼    ผลลัพธ์โลจิก โมเดล    เอกสารที่เกี่ยวข้อง    CoP

## Logic Model

จากปี 2558 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลได้นำเครื่องมือ Logic Model เข้ามาใช้สำหรับวิเคราะห์และออกแบบกระบวนการปฏิบัติงานของหน่วยงานต้นแบบที่สังกัดสำนักงานเขตและสังกัดโรงพยาบาล ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายของหน่วยงาน เพื่อตอบสนองการดูแลสุขภาพ วิจัยประสัจ และวิสัยทัศน์ของคณะ ซึ่งฝ่ายทรัพยากรบุคคลส่วนงานพัฒนาบุคลากรสำนักงานศิริราชฯ มีความเข้าใจ และทักษะในการใช้เครื่องมือ Siriraj Logic Model วิเคราะห์และออกแบบกระบวนการทำงาน กำหนดตัวชี้วัดผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับบริบทและหน่วยงาน รวมถึงกำหนดตัวชี้วัดระบบกระบวนการ พร้อมถ่ายทอดสู่ทีมงานที่รับผิดชอบอย่างเป็นระบบ ในปี 2561 ได้เริ่มต้นให้มีการนำเสนอผลการดำเนินงานในประชุมกรรมการปฏิบัติงานประจำคณะ ต่อมาในปี 2563 ได้ขยายการนำเครื่องมือ Siriraj Logic Model ที่พัฒนามาใช้กับหน่วยงานสังกัดภาควิชา คือ สำนักงานภาควิชา และนำเสนอผลลัพธ์การดำเนินงาน ในที่ประชุมกรรมการปฏิบัติงานประจำคณะ ในปี 2565 ทำให้ในปัจจุบันทุกหน่วยงานต้นแบบของคณะ ได้แก่หน่วยงานสังกัดสำนักงานเขต สังกัดโรงพยาบาล และสำนักงานภาควิชา ได้ใช้เครื่องมือ Logic Model ในการปฏิบัติงานและมีส่วนต่อการบรรลุเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของคณะ ในทิศทางเดียวกัน



**CLICK HERE**

จากเรียนรู้ สู่การแบ่งปัน กับ  
Siriraj CoP Style  
ตอน CoP Logic Model

**CoP โลจิกโมเดล สำนักงานภาควิชา  
(Logic Model of Department)**

## ตารางกิจกรรมที่สำคัญ

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL
การประชุมวิสัยทัศน์และทิศทางของคณะศิริราชฯ Siriraj Logic Model			
นำเสนอ การพัฒนาผลลัพธ์ Logic Model ประจำปี			
MAY	JUNE	JULY	AUGUST
การประชุมผลลัพธ์ Logic Model ประจำปี			
ประชุมเชิงปฏิบัติการวิสัยทัศน์และทิศทางของคณะศิริราชฯ Siriraj Logic Model		นำเสนอ การพัฒนาผลลัพธ์ Logic Model ประจำปี	
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
การได้ใช้เขียนแผนงาน Logic Model ของหน่วยงานต้นแบบ งาน และสำนักงานภาควิชา			
การประชุมผลลัพธ์ Logic Model ประจำปี			
นำเสนอ การพัฒนาผลลัพธ์ Logic Model ประจำปี			

ที่มาและความสำคัญในการจัดทำ

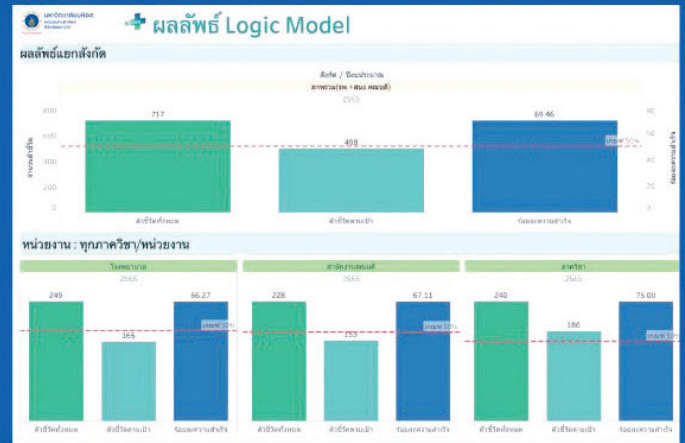
## Logic Model

หน่วยงานภายใต้คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

[สังกัดสำนักงานเขต](#)
[สังกัดโรงพยาบาล](#)
[สังกัดสำนักงานภาควิชา](#)

ไฟล์โลจิก โมเดลของหน่วยงาน

ผลลัพธ์ตัวชี้วัดตามโลจิก โมเดล



โดยท่านสามารถเข้าเว็บไซต์ศิริราช โลจิก โมเดล ผ่านหน้าเว็บไซต์ฝ่ายทรัพยากรบุคคล เลือกแถบ "LOGIC MODEL" หรือ สแกนคิวอาร์โค้ดด้านข้างนี้



ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม นายสรวิศ กิ่งโก้ งานวิเคราะห์และพัฒนาระบบ โทร. 99290



# การประกวดร้องเพลงภาษาอังกฤษ "Siriraj Singing Learning Contest พ็กร้อง น่องก็เรียน เราก็รู้"



เมื่อวันที่ 26 มิ.ย. 66 ศ. นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นประธานเปิดโครงการ "การประกวดร้องเพลงภาษาอังกฤษ Siriraj Singing Learning Contest : พ็กร้อง - น่องก็เรียน - เราก็รู้" เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรภายในคณะฯ ได้เรียนรู้ภาษาอังกฤษจากเนื้อเพลง นำไปพัฒนาทักษะการสื่อสารด้วยภาษาอังกฤษให้ดียิ่งขึ้น โดยมีผู้สนใจเข้าร่วมการประกวดเป็นจำนวนถึง 43 ทีม และมีผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสาขาให้เกียรติเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการตัดสิน โดยคณะกรรมการฯ ได้ตัดสินให้ ผศ. พญ.จิตติมา ว่องวิริยะวงศ์ จาก ภาควิชาอายุรศาสตร์ เป็นผู้ชนะเลิศจากการขับร้องบทเพลง "All I Ask ของศิลปิน Adele" รองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ น.ส.วิลาวัลย์ ไชยพรม จากฝ่ายนโยบายและแผน ในบทเพลง "Hurt ของ Christina Aguilera" และรองชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ นายสุกฤต ดาวจันอัด จากงานเวชระเบียน ในบทเพลง "I'm Not The Only One ของ Sam Smith"

## สถาบัน DNDi เยือนศิริราช และร่วมหารือ โครงการ Dengue Alliance



เมื่อวันที่ 14 มิ.ย. 66 ศ. นพ.อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล พร้อมด้วย รศ.นพ.ประภัทร วาณิชพงษ์พันธ์ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและวิเทศสัมพันธ์ รศ.นพ.สิทธิสาธรรุเมธี รองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม ศ.นพ.ประเสริฐ เอื้อวรากุล และ ศ.เกียรติคุณ ดร.รงยุทธ ยุทธวงศ์ อธิการบดีมหาวิทยาลัย ร่วมต้อนรับคณะผู้แทนจากสถาบัน Drugs for Neglected Diseases initiative (DNDi) แห่งสมาพันธ์รัฐสวิส นำโดย ดร.แบร์กนาร์ เปกุล และคุณฌอง-มิเชล ป็เยตาร์คเญล ในการมาเยือนและร่วมหารือเกี่ยวกับโครงการ "พันธมิตรด้านภัยไข้เลือดออก (Dengue Alliance)" อันมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความแน่นแฟ้นระหว่างสมาชิกโครงการ Dengue Alliance ในการร่วมกันจัดภัยไข้เลือดออกภายในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้







## สนใจโครงการ บ้านมือสอง พร้อมรีโนเวท

มีบ้านทุกแบบทุกสไตล์  
ให้เลือกสรร ทำเลดี คุ่มค่า  
ราคาพิเศษ บ้านสองชั้น  
บ้านเดี่ยว ชั้นเดียว

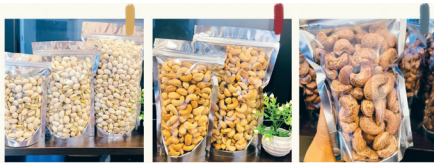
ติดต่อสอบถาม  
โทร. 065 435 7879,  
Line : Pha0354  
(คุณจินตมณี ไพบูลย์  
วางแผนครอบครัว)

## Apinpan bakery homemade

ขอแนะนำ Banana Chiffon Cake หอมนุ่มละมุน  
และอีกหลากหลายเมนู อาทิ ซีฟู้ดเค้กหน้าใหม่  
บราวนี่ช็อกโกแลต ชูครีม คุกกี้สปีปะรด ฯลฯ  
รับทำเป็น pre-order ใล้ใจทุกขั้นตอน  
boxset ก็จัดได้  
ส่งล่วงหน้า 2-3 วัน

062-5967565

ID LINE:  
kea.apinya82



Pistachio

Cashew

Cashewตัวโบราณ

### ธัญพืชและถั่วอบแห้ง

แหล่งสารอาหารสำหรับผู้รักสุขภาพ มีคุณ  
ประโยชน์และสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วย  
ให้ร่างกายมีพลังงานในการใช้ชีวิตประจำวัน  
นอกจากนี้ ธัญพืชและถั่วอบแห้งยังเหมาะกับการ  
ทานเล่นเป็นขนมขบเคี้ยวอีกด้วย



Walnut



Almond

Macadamia

Mixed Nut

สนใจสั่งซื้อได้ที่ FB : Yoh Yaprajan ☎083-1948042



นี่ไม่ใช่ของเล่นนะ ... นี่คือของอร่อย โรตีสอดกรอบ  
คลุกผงขบเคี้ยว มีหลากหลายรสให้เลือกสรร  
 อาทิ ราดน้ำขุ่น แยมสตอเบอรี่ ชอคโกแลต ปาปริก้า ซีส  
ราคากล่องละ 20 บาท

สนใจสั่งซื้อได้ที่ คุณเอก โทร. 084 0896972  
Facebook : เอกรัฐ ชมภูบุษ

## ร้านดอกไม้ เบลล่า ฟลอริ

ช่อดอกไม้สด  
แจกันดอกไม้สด  
พวงมาลัยดอกไม้สด  
พวงหรีดดอกไม้สด  
พวงมาลัย  
ดอกไม้ประดิษฐ์

ให้ดอกไม้พูดแทนความรู้สึกคุณ



@bellafiori



Bella.fiori



02-100-5022  
061-949-8881

## เจ๊ดาปลาร้าผัด



ปลาร้าอบผัดสุก

หอมปลาร้า รสชาติแซ่บนิ้ว

1 กระปุก 20 บาท

1 กระปุก + ผักสด 35 บาท

ปิดรับออเดอร์ทุกวันศุกร์

ส่งทุกวันจันทร์ครับ

order  
NOW



082-1177564



ID: tuiwi69



มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
พิพิธภัณฑสถานศิริราชพยาบาล  
T3S 135 Years Siriraj

ในโอกาสครบรอบ 10 ปี พิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และหน่วยพิพิธภัณฑสถาน ขอเชิญร่วมงานเสวนาวิชาการ

**“กว่าจะมาเป็นพิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน”**

4 สิงหาคม 2566 เวลา 09.30 - 15.30 น.  
ณ ห้องคมนาคมบรรหาร พิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน

ผศ.นพ. สมุทร จงวิศาล  
หัวหน้าหน่วยพิพิธภัณฑสถาน  
กว่าจะมาเป็นพิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน

นายชัยยศ เจริญสันติพงศ์  
นักวิชาการศึกษานักพิพิธภัณฑสถาน  
งานปรับปรุงอาคารจัดแสดงพิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน

ขอเชิญบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลทุกท่าน  
รับฟังบรรยาย

Mahidol University  
T3S

AI

- หน่วยพิพิธภัณฑสถานศิริราช ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจร่วมฟังเสวนาวิชาการเนื่องในโอกาส 10 ปี พิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน "กว่าจะมาเป็นพิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน" โดย ผศ.นพ.สมุทร จงวิศาล ในวันที่ 4 ส.ค. 66 เวลา 09.30 - 15.10 น. ณ ห้องคมนาคมบรรหาร พิพิธภัณฑสถานศิริราชพิมุขสถาน ร่วมชม Live สด ได้ทาง Facebook พิพิธภัณฑสถานศิริราช สอบถามได้ที่ หน่วยพิพิธภัณฑสถานศิริราช โทร. 0 24 19 2102, 0 24 19 2601

- ขอเชิญผู้สนใจร่วมฟังการบรรยายเรื่อง "AI กับการเปลี่ยนโลก" โดย ดร.สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์ ประธานสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ในวันที่ 25 ส.ค. 66 เวลา 10.30 - 12.00 น. ณ ห้องประชุมราชบัณฑิตยสถาน อาคารศรีสวรินทิรา ชั้น G รพ.ศิริราช สามารถรับชมการถ่ายทอดสดผ่านทาง SIBN ([www.si.mahidol.ac.th/metc/webstan/iptv/index.html](http://www.si.mahidol.ac.th/metc/webstan/iptv/index.html))

WALK 9  
BIKE 9  
FIGHTING STROKE

แสงบัวใจไทยทั้งชาติ  
เดิน รัง บัน ป้องกันอัมพาต  
ครั้งที่ 9 เฉลิมพระเกียรติ

KING POWER

**“อัมพาตป้องกันได้ ด้วยการออกกำลังกาย มาร่วมออกกำลังกาย เพื่อช่วยขับเคลื่อนให้แผ่นดินไทยไร้สโตรคกันนะครับ”**

- เชิญชวนเหล่านักวิ่งมาร่ววิ่งด้วยกันใหม่ ให้หัวใจเต้นพร้อมกันกับกิจกรรม แสงบัวใจไทยทั้งชาติ เดิน รัง บัน ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 9 "คนรุ่นใหม่ ขับเคลื่อนไทยไร้สโตรค (No STROKE for all Thais by NEW GEN)" โดยมีกิจกรรมทางเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ซึ่งจัดขึ้นในระหว่างวันที่ 24 - 29 ต.ค. 66 มาร่วมออกกำลังกายพร้อมกันทั่วประเทศ ในวันอาทิตย์ที่ 29 ต.ค. 66 ณ บริเวณสนามหลวง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ Facebook : WRB Fighting stroke



- หน่วยวิจัยเพื่อขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมอบรม หลักสูตรการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข (Health Technology Assessment workshop 2023) ในวันที่ 4 - 8 ก.ย. 66 เวลา 08.30 - 16.30 น. ณ ห้องประชุมสิรินธร ชั้น G อาคารเฉลิมพระเกียรติ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (รับจำนวนจำกัด 60 ท่าน) ลงทะเบียนได้ที่ [www2.si.mahidol.ac.th/sirirajconference/event/sm/content/3156/TH](http://www2.si.mahidol.ac.th/sirirajconference/event/sm/content/3156/TH) สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0 24 19-2639 E-mail: [pitikam.phu@mahidol.edu](mailto:pitikam.phu@mahidol.edu)

มหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล Siriraj Health Policy Unit

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตรการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุข

**5 Days Hands-on Workshop**

**Health Technology Assessment**

**AUDITION**

**พิธีกรป้ายแดง**

มั่นใจใน STYLE ของคุณ

**“ไม่จำกัดเพศ”**

- Siriraj Channel เปิดรับอาสาสมัครพิธีกรหน้าใหม่ ไม่ว่าจะคุณจะเป็นใคร หากคุณกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าถาม และมีความสนใจด้านพิธีกร มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในรายการของเรา ขอเชิญผู้สนใจส่งคลิปแนะนำตนเอง (ความยาวไม่เกิน 1 นาที) พร้อมแนบข้อมูลและประวัติส่วนตัวมาที่ [sirirajchannel@gmail.com](mailto:sirirajchannel@gmail.com) โทร.0 24 14 1134



● มาฟังวิธีคิด และแนวทางการดูแลผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง และเรื่องของการดูแลระยะกลาง หรือการฟื้นฟู ร่างกายหลังจากผ่านการรักษาโรคที่หลายคนอาจมองข้ามไปนั้น จริง ๆ แล้วสำคัญมากกว่าที่คิด รับฟังเรื่องราวเต็ม ๆ ได้ทาง "สุขกำลังดี" พอดแคสต์อุ่น ๆ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ๆ แบบไม่จำกัดอายุ โดยศูนย์วิทยาการ เวชศาสตร์ผู้สูงอายุศิริราช ดูใน Youtube : <https://youtu.be/7LqWEJD8ba0>



● ต้อนรับเดือนสิงหาคม เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๑ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และวันแม่แห่งชาติ มาร่วมช่วยเหลือผู้ป่วยด้วยโอกาสที่มีค่าใช้จ่ายสูงและใช้เทคโนโลยีสูง รพ.ศิริราช ในโครงการ High Cost High Technology ด้วยการสนับสนุนเสื้อที่ระลึก

- ♥ เสื้อโพลีพิมพ์ลายดอกมะลิ | สีฟ้า บริจาค 2,000 บาท รับเสื้อ 1 ตัว
- ♥ สร้อยคอ&จี้หัวใจดอกกล้วยไม้ บริจาคเส้นละ 3,000 บาท
- ♥ สร้อยคอ&จี้หัวใจดอกกุหลาบ บริจาคเส้นละ 3,000 บาท

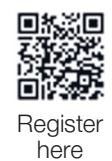
การบริจาคสามารถลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า สามารถบริจาคด้วยตนเองหรือบริจาคออนไลน์ได้ที่ เว็บไซต์ศิริราชมูลนิธิ [www.sirirajfoundation.org/th/souvenir/](http://www.sirirajfoundation.org/th/souvenir/), Line : @Sirirajfoundation สอบถามโทร. 0 2419 7658 - 60



● ชวนมาเป็นเพื่อนกับเรา Line Official : SIRIRAJ Connect ให้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้สุขภาพต่าง ๆ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ รู้ข้อมูลนัดหมาย คิวรับรักษา รพ.ศิริราช Add เลย LineID : @sirirajconnect ค้นหาคำคลิก>> <https://lin.ee/UanFcFs>



● ขอเรียนเชิญผู้สนใจเข้าร่วมรับฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจและหลอดเลือดในระดับนานาชาติ Special Lecture ในหัวข้อ "Atrial Fibrillation Research : Present and Future Directions" และหัวข้อ "My Journey in Heart Failure Research: Reflecting on the Past, Embracing the Present, and Envisioning the Future" ในวันที่ 3 ส.ค. 66 เวลา 08.30 - 12.30 น. ณ ห้องประชุมชั้น 12 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 (SIMR) รวมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับโครงการวิจัยต่าง ๆ จากเครือข่ายวิจัยทั่วประเทศ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณศศิฑานต์ โทร. 02-419-5061 หรือคุณเอ็นดู (เอ) โทร. 02-419-2900 สำหรับท่านที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม สามารถลงทะเบียน (ไม่มีค่าลงทะเบียน) สแกน QR Code ได้ที่



● โอกาสมาถึงแล้ว ! มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการค้นหา "พรเชนเตอร์ด้านการดูแลสุขภาพ" ด้วยกัน งานสร้างเสริมสุขภาพ ขอเชิญชวนบุคลากรร่วมกิจกรรม Siriraj Healthy Model 2023 ในงานมหกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ประจำปี 2566 (Siriraj Health Fair 2023) ในวันศุกร์ที่ 1 กันยายน 2566 เวลา 13.00 - 16.00 น. ณ ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี โรงพยาบาลศิริราช สมัครได้ตั้งแต่วันที่ - 4 ส.ค. 66 รอบคัดเลือก : 21 - 22 ส.ค. 66 รอบตัดสิน : 1 ก.ย. 66 กรอกใบสมัคร <https://forms.gle/f2p4dsHntPYqButW9> หรือสแกน QR CODE สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร 0 2419 8802 , 0 2419 9981



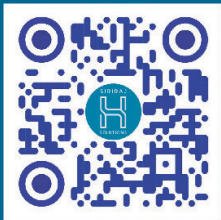


# ศูนย์สุขภาพเชิงป้องกัน และบูรณาการสมดุลชีวิต

โดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เปิดให้บริการแล้ววันนี้ เวลา 07.00 - 22.00 น.

\*สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ [www.sirirajhsolutions.com](http://www.sirirajhsolutions.com) โทร. 0 2414 1144



สแกนเพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติม

ดูแลสุขภาพ สมดุลแข็งแรงแบบองค์รวม  
โดยทีมแพทย์จากศิริราชที่ดูแลเหมือนโค้ชสุขภาพ  
ด้วยนวัตกรรม เทคโนโลยีและโปรแกรมเฉพาะบุคคล  
ให้คุณใช้ชีวิตเต็มศักยภาพด้วยสุขภาพที่ดีที่สุด



**ICS Lifestyle Complex**  
(ตรงข้ามไอคอนสยาม) ชั้น 5 และ 5M

เดินทางสะดวก ด้วย รถไฟฟ้าสายสีทอง สถานีเจริญนคร



กรุณาส่ง

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน  
ใบอนุญาตนเลขที่ 2/2523  
ไปรษณีย์ศิริราช

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายไม่ได้

- จำนวนไม่ชัดเจน
- ไม่มีเลขที่หน้าตามจำนวน
- เลิกกิจการ
- ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- อื่นๆ
- ลงชื่อ.....

สแกน QR Code เพื่ออ่านวารสาร  
ในรูปแบบ E-Book  
ได้ทุก ๆ เวลา

