



MAT 2024
ISSUE 9-10 Sep. - Oct.

Newsletter

แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

The Medical Association of Thailand

“นายกฯ แกลง”

ศ.ดร.นพ.ประทีปพันธุ์ ทมทิตชงค์
Email : ptomtitchong@gmail.com



สวัสดีครับท่านสมาชิกแพทยสมาคมฯที่รักทุกท่าน ขอต้อนรับสู่แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (พสท.) โดยการสื่อสารผ่านสาร พสท. ฉบับ เดือนกันยายน-ตุลาคม 2567 ครับ ฉบับนี้เรามาคุยกันเรื่องงานประชุมวิชาการประจำปี 2567 ซึ่งจัดพร้อมกับการประชุมวิสามัญประจำปีจังหวัดเชียงรายกันนะครับ ซึ่งจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ประเด็นที่ได้จากการประชุม และประเด็นนำทว่มาใหญ่ที่เชียงรายครับ

ในทุกปี พสท. เราจะมีงานประชุมใหญ่ 2 งาน คือ ประชุมใหญ่วิสามัญประจำปีร่วมกับประชุมวิชาการส่วนภูมิภาค และงานประชุมใหญ่สามัญที่จะจัดที่อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ซึ่งการที่ได้ออกไปจัดประชุมวิชาการในต่างจังหวัดนั้น เรามักจะไปในช่วงเดือนกันยายนของทุกปี ในงานประชุมปีนี้ สำหรับแพทย์รุ่นใหม่ เราได้เชิญท่านสมาชิกที่ได้รับทุนทาเคดะและฟิงกลับจาก training ที่ประเทศญี่ปุ่นมาร่วมร่วมประสบการณ์ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับแพทย์ท่านอื่นที่ประสงค์จะขอรับทุนนี้ในอนาคต นอกจากนี้ พสท. ยังได้จัดให้มีปฐกฐาและการบรรยายที่ทันสมัยน่าสนใจ เช่น AI for better healthcare, สารโมเลกุลเคมีแดง, platform online for CME และการประเมิน online ในแพทย์เพิ่มพูนทักษะและแพทย์ประจำบ้าน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นประโยชน์สำหรับ career path development ของท่านสมาชิกทั้งสิ้น โดยเรายังได้เยี่ยมเยียนพี่น้องสมาชิกตามภูมิภาค ทั้งยังมีโอกาสไปร่วมแสดงมุทิตาจิตกับท่านอาจารย์ผู้ใหญ่และท่านสมาชิกที่กำลังจะเกษียณอายุในปีนั้นๆ ด้วยครับ นอกจากนี้ พสท. ได้ทำพิธีอุทิศส่วนกุศลให้กับท่านสมาชิกผู้ล่วงลับทุกท่านในวันสุดท้ายก่อนเดินทางกลับ โดยงานสำเร็จลุล่วงด้วยดีระหว่างวันที่ 5-8 ก.ย. 2567 ที่ผ่านมา ถือได้ว่า พสท. ได้ร่วมดูแลสมาชิกไปตลอดชีวิตเลยนะครับ

ในขณะที่ทีม พสท. เดินทางไปจังหวัดเชียงราย ได้รับทราบข่าวอุทกภัยที่อำเภอเทิงและอำเภอยางนาะ ทีมงานส่วนหนึ่งจึงได้รีบไปเยี่ยมทีมแพทย์และบุคลากร พร้อมมอบอุปกรณ์สนับสนุนการออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ทั้งส่วน รถค่ายและฝ่ายพลเรือน โดยได้มีโอกาสเยี่ยมประชาชนในท้องที่พร้อมทีม สสจ. และท้องถิ่นโดยได้ร่วมมอบชุดตรวจยาเป็นกำลังใจให้ชาวบ้าน แต่หลังเดินทางกลับในวันที่ 8 ก.ย. 2567 พบว่ามีมหาอุทกภัยเกิดขึ้นอีก 2 วันต่อมาในหลายท้องที่ในเชียงราย โดยบริเวณที่รุนแรงมากคืออำเภอมะนังและอำเภอเมือง ซึ่ง พสท. ขอเป็นกำลังใจให้กับทีมเชียงรายให้ทำงานด้วยความปลอดภัยและสำเร็จลุล่วง สิ่งหนึ่งที่เป็นที่พากษ์วิจารณ์กันอย่างกว้างขวางคือ ผลกระทบจากพายุ น้ำป่าและภาวะโลกรวน ก่อให้เกิดภัยพิบัติกับคน สัตว์ สิ่งแวดล้อม ทำให้ พสท. ได้มุ่งเน้นประเด็น One Health มาอย่างต่อเนื่องนับทศวรรษ ซึ่งจะขอมาขยายความต่อถึงกิจกรรมด้านนี้ ในฉบับถัดไปนะครับ

“ส.ค.ส. เลขาธิการฯ”

พ.ต.นพ.ชาญฤทธิ์ ล้อทวีสวัสดิ์
โทร. 083-9669-969
Email : dr.chanrit969@gmail.com



สวัสดีครับท่านอาจารย์อาวุโส เพื่อนสมาชิกแพทยสมาคมฯ และน้องๆ แพทย์รุ่นใหม่ทุกท่าน บทความฉบับนี้ไม่ใช่ว่าจะส่งความสุข แต่เป็นการส่งกำลังใจและความห่วงใยต่อแพทย์ไทยทุกท่านอีกครั้งต่อสถานการณ์มหาอุทกภัยทางภาคเหนือหลายจังหวัดตลอดทั้งเดือนกันยายน ตามข่าวที่ได้ทราบแล้วว่า มีมวลน้ำป่ามหาศาลไหลเข้าท่วมบ้านเรือนประชาชนรวมทั้งมีดินโคลนถล่มสร้างความเสียหายอย่างรุนแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนจำนวนมาก โดยเฉพาะที่ อ.แม่สาย จ.เชียงราย และอีกหลายจังหวัดในภาคเหนือ

ตั้งแต่ต้นปีนี้แพทยสมาคมฯมีการวางแผน “การจัดการให้ความช่วยเหลือกับแพทย์ที่ประสบภัยพิบัติ” เพื่อส่งเสริมสวัสดิภาพและสวัสดิการของสมาชิกเมื่อวันที่ 5 กันยายน 2567 แพทยสมาคมฯได้ประสานงานกับ สสจ.เชียงราย โดยมี นายกแพทยสมาคมฯ, เลขาธิการ และ JDN เดินทางไปเยี่ยมให้กำลังใจสมาชิกแพทย์สาธารณสุขและแพทย์ทหารที่ออกหน่วยช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยน้ำท่วม ในจ.เชียงราย พร้อมทั้งมอบเครื่องอุปโภคบริโภคสำหรับหน่วยแพทย์ รวมทั้งเยี่ยมประชาชนผู้สูงอายุในชุมชนที่ยังมีน้ำท่วมต่อเนื่อง และได้ประสานกับท่านผู้อำนวยการ รพ.เชียงรายประชานุเคราะห์ เพื่อสำรวจภาระงานของแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยอาการหนักในโรงพยาบาลต่อเนื่องหลายสัปดาห์ โดยจะช่วยเหลือประสานงานกับราชวิทยาลัยฯ และสมาชิกแพทยสมาคมฯ ในสาขาต่างๆ เพื่อปฏิบัติหน้าที่ทดแทนในแต่ละสาขาที่ร้องขอความช่วยเหลือ นอกจากนี้แพทยสมาคมฯตระหนักดีว่าความรับผิดชอบของแพทย์ต่อผู้ป่วยมีความสำคัญแต่ความสูญเสียต่อตัวของแพทย์ก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง แพทยสมาคมฯ จึงได้จัดตั้ง “กองทุนวันแพทย์” ตั้งแต่ปี 2563 เพื่อเป็นกองทุนใช้เป็นสวัสดิการแก่แพทย์ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อสังคมและประชาชนในกรณีเกิดภัยพิบัติต่างๆ ทั้งจากภัยธรรมชาติ โรคติดต่อ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดการสูญเสียแก่แพทย์ ทั้งการเจ็บป่วย พิกุล และ เสียชีวิต และปีหน้าแพทยสมาคมฯ จะจัดสัมมนาเรื่อง “การจัดการทางการแพทย์ต่อภัยพิบัติ” ต่อไป ...แพทยสมาคมฯ เพื่อแพทย์และประชาชน



As the MAT's activities for upholding the welfare of Doctors and the People on September 6, 2024 by Prof. Dr. Prateep Tanthitong, the President of MAT, Lt. Col. Maj. Dr. Chanrit Lawthawesawat, the Secretary General of MAT and Dr. Posawat Wuttikrawit (JDN) to encourage the people and medical members who were affected by the floods in Chiang Rai Province.

“ประธานโครงการสมาชิกสลับพักร์ และประธานฝ่ายพิจารณาทุกด้าน”

ศ.พญ.สมศรี เฝ้าสวัสดิ์
โทร. 081-821-4593



สำหรับทุนและรางวัลต่างๆ ของแพทยสมาคมฯ ก็ยังคงมีมอบให้สมาชิกแพทยสมาคมฯ หลายประเภท ได้แก่ รางวัลสมเด็จพระวันรัต, รางวัลแพทย์ดีเด่นของแพทยสมาคมฯ, ทุนหาเคตาไปศึกษาดูงาน ณ ประเทศญี่ปุ่น และทุนวิจัยนายแพทย์ปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ ผู้ใดสนใจติดต่อได้ที่สำนักงานแพทยสมาคมฯ ภายในวันที่ 30 กันยายน 2567 ในส่วนของสาธารณสุขมูลฐานในปีนี้ได้กำหนด Post Congress Tour ณ ไช้แลนด์ (ลำแสงเหนือ) นอร์เวย์ ระหว่างวันที่ 21 – 30 พฤศจิกายน 2567 โดยขณะนี้ผู้แจ้งความจำนงค์ จำนวน 60 ท่าน

ถ้าสมาชิกแพทยสมาคมฯ ท่านใดสนใจติดต่อได้ที่สำนักงานแพทยสมาคมฯ ชั้น 4 อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ กรุงเทพฯ 10310 โทร.02-3144333 หรือ 02-3188170, E-mail Address: mat.thailand2464@gmail.com ☺



“เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ”

แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้รับการสนับสนุนทุนในการดำเนินโครงการ ปี 2567-2569 (1 กันยายน 2567-31 ตุลาคม 2569) ภายใต้ชื่อโครงการ “พลังวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยไร้ยาสูบ” ซึ่งประกอบด้วย 3 แผนยุทธศาสตร์ คือ

- แผนยุทธศาสตร์ที่ 1: ด้านการขับเคลื่อนนโยบายและกำกับติดตาม**
- แผนยุทธศาสตร์ที่ 2: ด้านวิชาการและพัฒนาศักยภาพ**
- แผนยุทธศาสตร์ที่ 3: ด้านการพัฒนาระบบปฏิบัติการและระบบบริการเลิกบุหรี่อย่างครบวงจร**

เนื่องจากอยู่ในระยะเริ่มต้นโครงการ ทุกแผนยุทธศาสตร์จึงอยู่ระหว่างการวางแผนการดำเนินงานของโครงการใหม่ ☺



“สารจากอดีตนายก”

นพ.สุขุม กาญจนพิมาย
sukumkan@yahoo.com



เพื่อนๆ สมาชิกแพทยสมาคมฯ ที่รักครับ ในช่วงเดือนกันยายนเป็นช่วงสำคัญในการเปลี่ยนชีวิตของบุคคลในการเตรียมตัวเกษียณ อายุในวัย 60 ปี ซึ่งในปัจจุบันนี้คนในวัย 60 ปี ยังนับได้ว่ามีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อเป็นการเตรียมตัว ให้มีความพร้อมในการใช้ชีวิตหลังเกษียณเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคง จำเป็นต้องมีการเตรียมตัวครอบคลุมทั้งด้านการเงิน สุขภาพ และการใช้ชีวิตส่วนตัว

ในฐานะสมาชิกแพทยสมาคมฯ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการให้คำแนะนำด้านสุขภาพแก่บุคคลต่างๆ และตนเองในการเตรียมตัวด้านสุขภาพในช่วงเกษียณอายุซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สิ่งที่สำคัญในการดูแลสุขภาพช่วงวัยเกษียณได้แก่การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ในช่วงก่อนและหลังเกษียณอายุมีความสำคัญต้องทำอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ รักษาความยืดหยุ่นของข้อต่อ และช่วยในการรักษาระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสม เราควรแนะนำให้วัยเกษียณเลือกกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับสุขภาพและโรคประจำตัวในแต่ละบุคคล เช่น การเดิน โยคะ ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน ร่วมกับการแนะนำการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเน้นอาหารประเภท ผักผลไม้ โปรตีนจากปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และธัญพืชที่มีประโยชน์ ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงและน้ำตาลสูง ควบคู่กับการดื่มน้ำให้เพียงพอ นอกจากนี้การดูแลสุขภาพจิตใจนับว่าเป็นสิ่งสำคัญของวัยเกษียณโดยการหาเวลาทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น อ่านหนังสือ ทำงานฝีมือ หรือพบปะกับเพื่อนฝูง เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและความเครียดการจัดการกับโรคเรื้อรังและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพราะการเข้าสังคมและการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อนฝูงช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ ในวัยนี้ เราควรให้ความสำคัญแก่การตรวจสุขภาพเป็นประจำ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเฝ้าระวังโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ☺



“สารจากทีปรีक्षा”

ศ. เกียรติคุณ นพ.อมร ลีลารัตน์
โทร. 081-8304283
Email : amorn.lee@mahidol.ac.th



สุขภาพอย่างยั่งยืน ได้จริงตามที่โฆษณาในสถานบริการ wellness ไหม?

ปัจจุบัน ประชาชนให้ความสนใจเกี่ยวกับการได้มา ซึ่งคุณภาพชีวิตและสุขภาพมากขึ้นอย่างชัดเจน ประกอบกับรัฐบาลให้นโยบายสนับสนุนประเทศไทยให้เป็นจุดหมายปลายทางสุขภาพโลกและส่งเสริมกิจการ wellness (เวลเนส) ในสถานบริการต่างๆ ที่มีการประกอบวิชาชีพเวชกรรมเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย นอกจากนี้ วิทยาการทางการแพทย์มีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วจนสามารถลงไปตรวจหาถึงระดับรหัสพันธุกรรมหรือนำเซลล์ต้นกำเนิดทั้งชนิดดั้งเดิมหรือดัดแปลงรหัสพันธุกรรมมาใช้รักษาโรคหรือพยากรณ์การเกิดโรค ทำให้มีการแข่งขันการให้บริการด้านเวลเนสด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่ทันสมัย มีความซับซ้อนถึงระดับรหัสพันธุกรรม ทั้ง ๆ เป็นวิธีการตรวจหรือรักษาที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่นาน และยังไม่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เพียงพอที่จะยืนยันถึงประโยชน์ที่จะได้อย่างชัดเจน แต่สถานบริการ wellness บางแห่งก็ได้โน้มน้าวหรือรักษาดังกล่าวมาโฆษณาให้บริการแล้ว วิธีการบางอย่างก็ไม่ได้ทันสมัยอะไร แต่สร้างมโนทัศน์ใจได้ดีมาก เช่น เป็นวิธีขับสารพิษออกจากร่างกายเพราะร่างกายมีสารพิษสะสมจากการกินอาหารทะเล หรือขับหินปูนที่สะสมที่ผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดหัวใจอุดตันได้ วิธีการสร้างมโนทัศน์ใจแบบนี้แม้ฟังดูดีแต่ร่างกายของคนปกติมีกลไกที่จัดการได้เองดีมากอยู่แล้ว ไม่ได้ต้องการตัวช่วยจากภายนอกแต่ประการใด

เพื่อให้การบริการ wellness ในประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน เพิ่มพูนการสร้างเศรษฐกิจให้ประเทศชาติ จึงขอแนะนำว่าการให้บริการ wellness ทั้งหมด ควรมีหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ยืนยันการได้ประโยชน์จากการให้บริการที่เป็นการประกอบวิชาชีพเวชกรรมโดยยึดถือหลักการของวิชาการเรื่องเวชศาสตร์วิถีชีวิตเป็นแกนกลางของการบริการ wellness การให้บริการต่างๆ ดังกล่าวนอกเหนือไปจากนี้ให้เปรียบเทียบว่า จะได้ประโยชน์เพิ่มเติมจากการให้บริการด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตหรือไม่ เวชศาสตร์วิถีชีวิตเป็นศาสตร์เชิงประจักษ์ที่เน้นการปฏิบัติอย่างน้อย 6 ข้อ ได้แก่ การกินอาหารถูกหลัก กินพืชผลไม่ตามธรรมชาติ มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม นอนหลับอย่างมีคุณภาพตรงตามเวลาที่เข้านอนทุกครั้ง ควบคุมความเครียดและจัดการอารมณ์ให้มีจิตใจสงบนิ่งจนปล่อยวางความคิดเห็นความรู้สึกที่ไม่เกิดประโยชน์ได้ เลี่ยงการเสพสารเสพติด สารอันตรายและดื่มน้ำสะอาดและดื่มน้ำสะอาดเพื่อป้องกันการเกิดโรค มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมด้วยการร่วมทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม การทำตามหลักการของเวชศาสตร์วิถีชีวิตดังกล่าวจะสร้าง wellness และ well-being ให้กับท่านอย่างยั่งยืนถาวรหากท่านสามารถปฏิบัติตามหลักการของเวชศาสตร์วิถีชีวิตได้อย่างสม่ำเสมอ

หากท่านจะเข้ารับบริการใด ๆ จากสถานบริการ wellness ให้ถามหาหลักฐานเชิงประจักษ์ของประโยชน์ของการให้บริการนั้นจากผู้ที่จะให้บริการนั้นด้วย ☺

“ข่าวจากหัวหน้าบรรณาธิการ จพสท.”

ศ.นพ.อภิชาติ จิตต์เจริญ
โทร. 082-689-9666



สวัสดีครับสมาชิกวารสาร จพสท. ในช่วงนี้เป็นช่วงที่มีมรสุมพัดเข้าสู่ประเทศไทยอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดปัญหาอุทกภัยกับประเทศของเราอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะทางภาคเหนือและภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีภาวะน้ำท่วมรุนแรงในหลายพื้นที่ ดังนั้นขอให้ระมัดระวังโรคที่มากับน้ำ ซึ่งเป็นปัญหาตามมาจากภาวะน้ำท่วม เช่น โรคน้ำกัดเท้า โรคติดเชื้อทางแบคทีเรีย หรือโรคเชื้อรา เป็นต้น

สำหรับในส่วนของวารสาร จพสท. ขณะนี้ได้ทำการปรับปรุงเว็บไซต์ของวารสาร จพสท. เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอเชิญชวนสมาชิกหรือผู้สนใจสามารถเข้าชม หรือเข้าอ่านบทความของวารสารที่ตีพิมพ์ในวารสารได้เลยครับ โดยเข้าชมได้ที่เว็บไซต์ <http://jmatonline.com/> หรือ <http://jmatonline.org/>

สำหรับบทความในเล่มเก่าๆ ของวารสาร จพสท. ทางเจ้าหน้าที่กำลังเร่งในการลงบทความให้ทันจนครบในเวลาไม่ช้าครับ ☺

“คุยกับหมอซุซันศักดิ์”

พล.ต.ต.นพ.ซุซันศักดิ์ พฤษภาทิม
โทร. 085-188-8173



ในแต่ละปี สมัชชาสุขภาพแห่งชาติจะระดมความคิดเห็นจากเครือข่ายเพื่อกำหนดหัวข้อด้านสุขภาพที่จะนำมาเป็นประเด็นวาระสุขภาพแห่งชาติได้ปีละอย่างน้อย 2-3 วาระ ในปี 2567 นี้ มีหัวข้อล่าสุดที่กำลังได้ขอยุติที่จะนำเสนอสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งนี้ในเดือนพฤศจิกายนนี้กล่าวคือหัวข้อ

“พลิกโฉมกำลังคนสุขภาพเพื่อสังคมสุขภาวะ”

โดยมีกรอบทิศทางนโยบายดังนี้

“ระบบสุขภาพที่เป็นธรรมมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจยุคใหม่ ประชาชนมีรายได้ที่มั่นคง ลดความเหลื่อมล้ำ เกิดสังคมสุขภาวะและเพิ่มโอกาสในการแข่งขันของประเทศ ซึ่งต้องอาศัยการร่วมพลังของภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนผ่านการจัดกำลังคนด้านสุขภาพแนวใหม่ ทำงานแบบทีมสุขภาพที่มีคุณภาพด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมยกระดับบริการสุขภาพปฐมภูมิให้เป็นบริการหลัก ควบคู่กับการขยายการบริการด้านสุขภาพอย่างครบวงจรเพื่อสร้างรายได้ให้ประเทศโดยการลงทุนผลิตกำลังคนที่มีประสิทธิภาพทั้งวิชาชีพและไม่ใช้วิชาชีพอย่างต่อเนื่องให้มีสมรรถนะและทัศนคติสอดคล้องกับการเปลี่ยนผ่านสู่ระบบบริการสุขภาพที่เน้นคุณค่า ส่งเสริมการจ้างงานกำลังคนที่มีคุณค่าและมั่นคงในรูปแบบที่หลากหลายเพื่อแก้ไขปัญหาการกระจายตัวของบุคลากรสุขภาพและทีมสุขภาพ สร้างศักยภาพประชาชนให้มีความรอบรู้และทักษะด้านสุขภาพที่นำสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อสร้างศักยภาพปัจเจก ชุมชน และประชากรเพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนการเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ”

สาระสำคัญประกอบด้วยกรอบทิศทางนโยบายมี 4 ประการคือ

1. พัฒนาศักยภาพประชาชนอย่างจริงจัง
2. พลิกโฉมการผลิตและพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพแนวใหม่
3. ส่งเสริมการจ้างงานกำลังคนด้านสุขภาพที่มีให้เต็มศักยภาพ
4. สร้างความสามารถแข่งขันด้านเศรษฐกิจของประเทศ โดยเน้นการมีศูนย์เวลเนส, หน่วยบริการด้านสุขภาพอย่างครบวงจร (Medical Hub) ☺

“ข่าวจากฝ่ายทะเบียน”

นพ.คมกริบ ผู้กฤษฎาจารย์
โทร.089-761-1440



เดือนกันยายนเป็นเดือนสุดท้ายในไตรมาส 4 ของปีงบประมาณ หลังวันที่ 30 กันยายน 2567 ข้าราชการแพทย์ที่มีอายุครบ 60 ปีก็จะเกษียณอายุราชการ นับเป็นการเดินทางถึงเส้นชัยในเส้นทางของชีวิตราชการ ก็ขอแสดงความยินดีและขอบคุณเพื่อนแพทย์ที่เกษียณฯ ทุกท่านที่ทำงาน ช่วยเหลือคนไข้ พัฒนาสังคมและประเทศชาติมาอย่างต่อเนื่องขอให้ทุกคนคงสุขภาพดีไว้ ด้วยมันสมองและประสบการณ์ที่ทุกท่านได้พบ และผ่านมา สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติได้อีกมากมาย และสามารถร่วมกับแพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ช่วยกันพัฒนาวงการแพทย์ไทยต่อไป

ทุกท่านสามารถติดตามความเคลื่อนไหวของแพทยสมาคมฯ ได้ทางเว็บไซต์ www.mat-thailand.org ท่านใดที่ยังไม่เป็นสมาชิกแพทยสมาคมฯ สามารถสมัครเป็นสมาชิกแพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ซึ่งไม่มีวันเกษียณ ได้ทางเว็บไซต์ www.mat-thailand.org เช่นเดียวกัน หรือจะติดต่อฝ่ายทะเบียนของแพทยสมาคมฯ โดยตรงที่หมายเลขโทรศัพท์ 02-314-4333 ในโอกาสนี้ นอกจากขอยินดีกับเพื่อนแพทย์ที่เดินทางถึงเส้นชัยของชีวิตราชการแล้ว ก็ถือโอกาสแสดงความยินดีกับเพื่อนแพทย์ที่ได้รับการแต่งตั้งตำแหน่งสูงขึ้น ทั้งที่อยู่ในภาครัฐและเอกชน และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกาย ใจ สดชื่น แข็งแรง ประสบแต่ความสุข ความเจริญ ปราศจากสิ่งใด ก็ให้ได้นั้นนั้นสมความปรารถนาทุกประการครับ สวัสดีครับ 🍀

“ประธานฝ่ายสื่อสารองค์กร”

รศ.ดร.นพ.ศักดิ์ อาจงค์ วัลลิการ
Email : dr.sakda@gmail.com



รศ.ดร.นพ.ศักดิ์ อาจงค์ วัลลิการ ที่ปรึกษาและคณะอนุกรรมการจัดงานประชุมสัมมนาวิชาการและการแสดงนวัตกรรม

ดิจิทัลเทคโนโลยี 2024 โดยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (MDES) ร่วมกับสมาคมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตไทย (DUGA) เป็นตัวแทน นายกและคณะกรรมการแพทยสมาคมฯ เข้าร่วมพิธีเปิดการประชุม Healthcare Technology Summit, Digital HR Forum, Big Data & Cloud Computing, และ Robotics Summit งานนี้ได้รับเกียรติจากคุณสุภาวดี ตันตยานนท์ นายกสมาคมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตไทย DUGA ขึ้นกล่าวรายงานการจัดงาน และได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์พิเศษวิศิษฐ์ วิชิษฐ์สรอรรถ ปลัดกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ขึ้นกล่าวเปิดงานอบรมสัมมนาวิชาการ พร้อมปาฐกถาพิเศษในหัวข้อ How Thailand Continues to Foster Its Digital Economy and Society ในวันที่ 25 - 26 กันยายน 2567 ณ ห้องประชุม Mayfair Ballroom ชั้น 11 โรงแรมเดอะ เบอร์เคลีย์ ประตูน้ำ ที่ผ่านมา 🍀

<http://www.mat-thailand.org>
e-mail : mat.thailand2464@gmail.com

เจ้าของ : แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ที่อยู่ : ชั้น 4 อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนพหลโยธิน กรุงเทพมหานคร 10310 โทร. 0-2314-4333, 0-2318-8170
ที่ปรึกษา : ศ.เกียรติคุณ พญ.นพ.วิไลวัลย์ นพ.ธีระศักดิ์ กาญจนพิทักษ์ พญ.ดร.ดวงพรทิพย์ พงษ์พานิช
กองบรรณาธิการ : รศ.ดร.นพ.ศักดิ์ อาจงค์ วัลลิการ, ศ.ดร.นพ.ประสิทธิ์ วัฒนาภา, คุณสุภาวดี ตันตยานนท์, คุณณัฐธิดา เก่งแจ้ง, คุณเกษรา สุวชัย, คุณงามแพรว ศิริเลิศกุล, คุณเอกพรพิศ บุญเพ็ญ คุณเคิดณัฐ สุวรรณิ์ ธงใจดีติดต่อได้ที่แพทยสมาคมฯ

“สารจากผู้รั้งตำแหน่งนายกแพทยสมาคมฯ”

ศ.นพ.เกียรติ เจริญชลาวันิช
โทร.081-8188568
Email : keesiy93@gmail.com



เรียน คณะกรรมการ และสมาชิกแพทยสมาคมฯ ที่รักทุกท่าน

ในช่วงนี้หลายๆ พื้นที่ กำลังเผชิญสถานการณ์น้ำท่วมจากน้ำป่าไหลหลาก ผมขอให้กำลังใจสมาชิกที่ได้รับผลกระทบ และขอให้ท่านสมาชิกที่ต้องการรับความช่วยเหลือ สามารถติดต่อมาที่แพทยสมาคมฯ ได้ผ่านช่องทางต่างๆ ของแพทยสมาคมฯ ได้เลยครับ สถานการณ์น้ำท่วมไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย แต่ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ ยิ่งน้ำท่วมมากท่วมนานยิ่งมีผลกระทบมาก การดูแลจิตใจของตนเองและครอบครัว จะช่วยให้เรามีสติในการจัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้นครับ ครั้งนี้ผมขอเชิฐ์ทริคการดูแลสุขภาพจิตที่สำคัญเพื่อให้สมาชิกได้นำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลจิตใจตนเองและครอบครัว ในช่วงสถานการณ์นี้ครับ

1. สำรวจจิตใจตนเองและเรียกขวัญคืนสติ เช่น การนั่งสมาธิ จะช่วยให้จิตใจสงบและสามารถยอมรับเพื่อเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น
2. ยอมรับและเผชิญความจริงเพื่อแก้ปัญหา คิดถึงการคลี่คลายปัญหาที่ละขั้นตอนตามลำดับความจำเป็น คำนึงถึงความปลอดภัยของชีวิตเป็นสำคัญ
3. มีเครือข่ายร่วมแก้ปัญหาและให้ความช่วยเหลือเกื้อกัน
4. ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม รับประทานอาหารและพักผ่อนให้เพียงพอ
5. คนที่เครียดมักจะมีอาการนอน ไม่หลับ หลับยาก หรือหลับแล้วตื่นกลางดึก ผื่นร้าย จึงควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน ให้เข้านอนเป็นเวลา หากไม่่วง ให้ทำกิจกรรมบางอย่างทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เป็นต้น
6. หยุดพักการรับรู้ข่าวสารที่ไม่จำเป็นหรือสิ่งที่เป็นต้นเหตุความเครียด ให้ยืดเส้นยืดสาย สะบัดแขน สูดลมหายใจเข้าลึกๆ จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น
7. พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ สมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนบ้าน เพื่อปรับทุกข์ ที่จะช่วยระบายความเครียดได้ ที่สำคัญ
8. หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ใช้จ่ายเสียด ฯลฯ

ในฉบับต่อไป ผมจะนำข้อมูลความรู้ และประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับสมาชิก และข่าวสารต่างๆ มาแนะนำและส่งต่อข้อมูลดีๆ ขอฝากสมาชิกติดตาม และสุดท้ายนี้ผมขอฝากให้สมาชิกแพทยสมาคมฯ ทุกท่านดูแลสุขภาพของท่านและครอบครัวให้แข็งแรง และปลอดภัยครับ 🍀