



MAT 2024
ISSUE 11-12 Nov. - Dec.

Newsletter

แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยฯ The Medical Association of Thailand

“นายกฯ แกลง”

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



สวัสดีครับท่านสมาชิกแพทยสมาคมฯ ที่รักทุกท่าน ขอต้อนรับสู่แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (พสท.) โดยการสื่อสารผ่านสาร พสท. ฉบับ เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2567 ครับ ฉบับนี้เรามาคุยกันต่อเรื่องวิกฤตภูมิอากาศ นำไปสู่สมหันตภัยทั่วโลก ซึ่งล้วนแต่สัมพันธ์กับภาวะโลกรวนซึ่งส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพของคน สัตว์ และสิ่งแวดล้อม หรือ ประเด็น One Health ครับ

ในหลายปีที่ผ่านมาเราทราบจนปัจจุบัน เราจะได้รับทราบและได้รับผลกระทบโดยตรงจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของไฟป่า ภัยแล้ง คลื่นความร้อน ยิ่งระยะสามเดือนที่ผ่านมา จะมีแต่ปัญหา พายุฝน น้ำป่า ดินถล่ม น้ำท่วมก่อให้เกิดภัยแก่กับสุขภาพของคน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรงที่สุดในรอบหลายสิบปีหรือรอบร้อยปีตามที่ได้ประเมินกัน ทั้งนี้ล้วนเป็นประเด็นของ One Health ทั้งสิ้น

เฉพาะเรื่องภัยจากน้ำท่วมและดินถล่มจากพายุฝนอย่างเดียวในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา เมืองไทยเราสูญเสียไปเกือบ 60 ชีวิต โดยฟิลิปปินส์เป็นด้านหน้าที่ได้รับผลกระทบ ซึ่งรายงานความสูญเสียอย่างต่อเนื่องที่คาดว่า จะเกินกว่า 300 ชีวิต เวียดนามได้รับผลกระทบต่อเนื่อง โดยรายงานระยะแรกไว้เกือบสามร้อยชีวิตเช่นกัน ส่วนลาวไม่มีรายงานแต่คาดว่าสูญเสียไม่แพ้กัน เลยไปจนถึงเมียนมารายงานเบื้องต้นกว่าสองร้อยชีวิตแต่ตอนนี้เลิกรายงานไปแล้วเพราะน่าจะสูญเสียมากที่สุด ความเสียหายยังผ่านเลยไปถึงเนปาลที่ได้แจ้งมายังแพทยสมาคมฯ ว่าสูญเสียมากกว่า 350 ชีวิต

จากหลักฐานข้างต้น ทำให้เกิดการตระหนักรู้เรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อมและภาวะโลกรวนหรือโลกเดือดอย่างไม่เคยมีมาก่อน ทั้งส่งผลกระทบต่อทั่วโลก อาทิ ประเทศสเปนที่เพิ่งจะสูญเสียกว่า 200 ชีวิตและสูญหายเกือบสองพันคนที่วาเลนเซีย หรือแม้แต่สหรัฐอเมริกาที่สูญเสียกว่า 250 ชีวิตจากพายุ Milton อย่างไรก็ดี จากผลการเลือกตั้งประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกาในวันที่ 5 พ.ย. ที่ผ่านมา ทำให้เกิดเสียงวิพากษ์วิจารณ์จาก stakeholders ต่างๆ มากมาย เพราะทราบกันดีว่าประธานาธิบดีทรัมป์ที่ได้รับเลือกตั้งกลับเข้ามาในรอบใหม่นั้น จะต่อต้านแนวคิดเรื่องโลกเดือดอย่างสุดขีด เนื่องจากได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มธุรกิจเชื้อเพลิงฟอสซิลและผู้เกี่ยวข้อง และเป็นคนนำสหรัฐฯ ออกจากความตกลง Paris 2015 ซึ่งขัดแย้งกับพรรคการเมืองฝั่งตรงข้ามที่เน้นเรื่องการแก้ปัญหาสภาพภูมิอากาศสุดขีดดังกล่าว

พสท. เล็งเห็นถึงความสำคัญของประเด็นนี้ จึงได้จัดการบรรยายเรื่อง “การถอดบทเรียนมหาอุทกภัย ปี 2567” และเสวนาเรื่อง “Medical Disaster Management in Thailand” ในวันประชุมใหญ่สามัญประจำปี ในวันที่ 25 ม.ค. 2568 อีกทั้งยังมุ่งเน้นประเด็น One Health มาอย่างต่อเนื่องมาจนบทวาระฯ จึงได้รับเป็นเจ้าภาพจัดงาน One Health International Conference ครั้งที่ 4 ที่ กทม. วันที่ 24-25 มิ.ย. 2569 โดยจะได้รายละเอียดเพิ่มเติมในฉบับถัดไปนะครับ ☺

“ส.ค.ส. เลขาธิการฯ”

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



สวัสดีครับท่านอาจารย์อาวุโส เพื่อนสมาชิกแพทยสมาคมฯ และน้องๆ แพทย์รุ่นใหม่ๆทุกท่าน บทความฉบับส่งท้ายปีนี้ ขอส่งความสุขและส่งกำลังใจไปยังสมาชิกแพทย์ไทยทุกท่านทั้งในและต่างประเทศ ตั้งแต่ต้นปีที่ผ่านมา ผมได้เล่าย้อนประวัติศาสตร์แพทยสมาคมฯ ที่มีกำเนิดขึ้นเมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2464 หรือ 103 ปีนับถึงปัจจุบัน ยุคเปลี่ยนชื่อจาก “แพทยสมาคมแห่งกรุงสยาม” เป็น “แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย” ต่อมาใน พ.ศ. 2473 แพทยสมาคมฯ จึงได้ใช้ “ในพระบรมราชูปถัมภ์” ต่อท้ายตั้งแต่รัชสมัยของรัชกาลที่ 7 เป็นต้นมา ต่อมาในสมัย จอมพล ป.พิบูลสงครามเป็นนายกรัฐมนตรีได้มีประกาศสำนักคณะรัฐมนตรี เรื่อง กำหนดวันครุ วันกสิกรรม และ วันแพทย์ ในราชกิจจานุเบกษา วันที่ 11 ธันวาคม 2499 โดยกำหนดให้วันที่ 27 พฤศจิกายนของทุกปีเป็น “วันแพทย์” ของประเทศไทย ในช่วงปลายปีนี้แพทยสมาคมฯ จึงมีกิจกรรมสำคัญ คือการจัดรายการพิเศษ “วันแพทย์” วันที่ 27 พฤศจิกายน 2567 ออกอากาศสด เวลา 14.00 – 16.00 น. ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT ร่วมกับ แพทยสภา กระทรวงสาธารณสุข และ สมาคมโรงพยาบาลเอกชน ในปีนี้ คณะกรรมการจัดงานได้กำหนดหัวข้อหลักเป็นเรื่อง “ภารกิจแพทย์ไทยในการดูแลผู้ประสบมหาอุทกภัย 2567” ทั้งนี้แพทยสมาคมฯ ตระหนักว่าความรับผิดชอบของแพทย์ต่อผู้ป่วย มีความสำคัญแต่ความสูญเสียต่อตัวของแพทย์ก็เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง แพทยสมาคมฯ จึงได้จัดตั้ง “กองทุนวันแพทย์” ตั้งแต่ปี 2563 เพื่อเป็นกองทุนใช้เป็นสวัสดิการแก่แพทย์ในการปฏิบัติหน้าที่เพื่อสังคมและประชาชนในการเกิดภัยพิบัติต่างๆ ทั้งจากภัยธรรมชาติ โรคติดต่อ และเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดการสูญเสียแก่แพทย์ ทั้งการเจ็บป่วย พิกัด และเสียชีวิต โดยปีนี้สมเด็จพระสังฆราชทรงประทานคติธรรมเนื่องในวันแพทย์ เพื่อเป็นศิริมงคล ความตอนหนึ่งว่า “เนื่องในวันแพทย์ไทย พุทธศักราช 2567 ขออนุโมทนาคุณคุณจริยาของแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ทุกคน และขออำนวยการให้ท่านจงเจริญด้วยเกียรติยศอันบังเกิดแต่ความขยัน มีสติ มีการงานสะอาดใคร่ครวญแล้ว จึงทำแล้วแล้วเป็นอยู่โดยธรรม และไม่ประมาท เพื่อเป็นกำลังค้ำจุนสังคมไทย และโลกนี้สืบไปเทอญ”

ในฉบับปีหน้าผมจะนำกิจกรรมอื่นๆ ที่สำคัญทั้งในและต่างประเทศ มาส่งความสุขผ่าน “ส.ค.ส. เลขาธิการฯ” เพื่อให้การเดินทางมากกว่า 100 ปีของแพทยสมาคมฯ ได้เชื่อมโยงจุดสำคัญของอดีตปัจจุบันและอนาคต... แพทยสมาคมฯ เพื่อแพทย์และประชาชน ☺



“ประธานโครงการสมาชิกสัมพันธ์ และประธานฝ่ายพิจารณาทุนต่างๆ”

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



ทุนและรางวัลต่าง ๆ ของแพทยสมาคมฯ ยังคงมีมอบให้สมาชิกผู้มีผลงานดีเด่นเช่นทุกปี ทั้งรางวัล “สมเด็จพระวันรัตของแพทยสมาคมฯ” และ “รางวัลแพทย์ดีเด่นของแพทยสมาคมฯ” พร้อมทั้ง “ทุนทาเคดา” ซึ่งเป็นทุนไปปฏิบัติงานที่ประเทศญี่ปุ่น และ “ทุนวิจัยนายแพทย์ปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ” ซึ่งขณะนี้ มีผู้สมัครรางวัล และทุนต่างๆ ของแพทยสมาคมฯ ดังนี้

1. รางวัลสมเด็จพระวันรัตของแพทยสมาคมฯ ปีนี้ไม่มีผู้ได้รับรางวัล
2. รางวัลแพทย์ดีเด่นของแพทยสมาคมฯ ขณะนี้อยู่ระหว่างการพิจารณา
3. ทุนวิจัยนายแพทย์ปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ คณะกรรมการฯ ได้มีการพิจารณาผู้ผ่านการพิจารณาดังต่อไปนี้ 1. ผศ.นพ.มนต์ชัย เรืองชัยนิคม 2. นพ.ล้นหล้า อุดมเวช 3. พญ.เพ็ญพรรณ เลิศวัฒนชัย 4. นพ.อภิพัฒน์ อธิพงษ์อาภรณ์ 5. พญ.ธนัชลล นิมปบุญญากำพงษ์
4. ทุนทาเคดา คณะกรรมการฯ ได้มีการพิจารณาผู้ผ่านการพิจารณาดังต่อไปนี้
 - 4.1 ทุนทาเคดา 3 เดือน ผู้ผ่านการพิจารณา ได้แก่ 1. พญ.กรณิศ ธรรมตา 2. พญ.ณัฐศิริ สุวรรณรัตน์ 3. พญ.ทรรศยา บุรณุปกรณ์ 4. พญ.สุชาดา แสงรุ่ง
 - 4.2 ทุนทาเคดา 6 เดือน ผู้ผ่านการพิจารณา ได้แก่ 1. นพ.รัชชัย พิพิพันธ์พิพิท 2. นพ.วิสุทธิชัย ว่องวิระยุทธ 3. พญ.บุรพา ปาจิณะ
 - 4.3 ทุนทาเคดา 1-2 ปี ได้แก่ พ.ต.ท.นพ.จิรภัทร วิวิธญูวงศ์

“ข่าวจากฝ่ายทะเบียน”

นพ.คมกริช ผู้กฤตยาคามี
โทร. 089-761-1440



จดหมายข่าวฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้ายปีเก่า 2567 และต้อนรับปีใหม่ 2568, ในช่วง 2-3 เดือนสุดท้ายก่อนผ่านปีเก่า เหตุภัยพิบัติน้ำท่วมดินถล่มหลายพื้นที่ รวมทั้งอุบัติเหตุไฟไหม้รถบัสที่พาราชีวิตเด็กนักเรียนและครูไปกว่า 20 ชีวิต ทำให้สังคมไทยรู้สึกสูญเสียและเศร้าโศกร่วมไปกับครอบครัวที่ได้รับผลกระทบอย่างสาหัสโดยตรงถึงแม้ภาครัฐและเอกชนได้ระดมกันช่วยเหลือ แต่คงไม่เพียงพอกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น เป็นอุทาหรณ์อีกหนึ่งเหตุการณ์ที่ต้องระวังป้องกันและแก้ไขกันต่อไป ในความรู้สึกของหลายคน ไม่อยากให้เป็นเรื่องของไฟไหม้ฟางหรือวุ่นวายแล้วลืมหืมอกเหมือนกับหลายๆ เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป ก็จางหายและกลับมาเหมือนเดิม ขณะนี้ใกล้วันหยุดยาวในช่วงเทศกาลขึ้นปีใหม่ 2568 ประชาชนจำนวนมากคงวางแผนเดินทางท่องเที่ยวหรือกลับภูมิลำเนาแล้ว หลายคนก็ยังอดเป็นห่วงเรื่องอุบัติเหตุทางการจราจรที่เกิดมาทุกปีในช่วงวันหยุดยาวนี้ไม่ได้ แม้ทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรต่างๆ ร่วมกันวางแผนมาตรการเป็นารป้องกัน ช่วยเหลือ และบรรเทา เพื่อให้สถิติที่เราไม่ต้องการลดน้อยลงหรือไม่เกิดเลยก็ดีที่สุด สมาชิกและเพื่อนแพทย์ทุกท่านที่มีภารกิจหน้าที่ในช่วงนั้น ก็ขอให้เอาประสบการณ์ปีที่ผ่านๆ

“สารจากอดีตนายก”

นพ.สุขุม กาญจนพิมาย
sukumkan@yahoo.com



เพื่อนแพทย์ที่รักครับ เดือนธันวาคมเป็นช่วงเข้าฤดูหนาวและมีเทศกาลสำคัญและช่วงวันหยุดยาว ปีใหม่เป็นเวลาที่หลายคนเฉลิมฉลองและเดินทาง ซึ่งอาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพและอุบัติเหตุ การทำงานของแพทย์มีความสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน แต่การใส่ใจตนเอง การดูแลสุขภาพ สร้างสมดุลชีวิต และการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดกับตนเองในช่วงนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ ช่วงฤดูหนาว อากาศที่เย็นอาจทำให้ร่างกายอ่อนแอและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ไข้หวัด หรือโรคทางเดินหายใจ

ช่วงนี้ เราควรรักษาความอบอุ่นของร่างกายโดยการสวมเสื้อผ้าหนาๆ และดื่มน้ำอุ่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี เช่น ส้ม ฝรั่ง หรือมะนาว และอาหารจำพวกโปรตีน ถ้ารู้สึกว่ามีอากาศแห้งเกินไป อาจวางแก้วน้ำในห้อง เพื่อช่วยลดความแห้งของอากาศ ร่วมกับการทาครีมบำรุงผิวเพื่อป้องกันผิวแห้งแตก ที่สำคัญแพทย์เราควรให้ความสำคัญในการพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับให้ได้วันละ 7-8 ชั่วโมง จะช่วยให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายกลางแจ้ง การมีโอกาสดูออกไปรับแสงแดดจะช่วยให้ร่างกายสร้างวิตามินดี ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและภูมิคุ้มกัน การดื่มแอลกอฮอล์ในงานสังสรรค์ ต้องดื่มอย่างมีสติและไม่ดื่มจนเกินขนาด และไม่ควรขับรถเมื่อดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด ในช่วงเทศกาลปีใหม่ เป็นช่วงที่เกิดอุบัติเหตุรถยนต์สูง จำเป็นที่เพื่อนแพทย์ต้องให้ความสำคัญต่อการเดินทางปลอดภัยโดยการให้ความรู้แก่ประชาชนที่จะเดินทาง เช่น การแนะนำให้ตรวจสอบสภาพรถก่อนเดินทาง เช่น เช็ควาง ระบบเบรก และน้ำมันเครื่อง การขับรถอย่างระมัดระวังรักษาความเร็วตามที่กฎหมายกำหนด หลีกเลี่ยงการขับรถตอนง่วงหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ และการเตรียมพร้อมสำหรับกรณีฉุกเฉินโดยการพกเบอร์โทรฉุกเฉิน เช่น หน่วยกู้ภัย หรือโรงพยาบาลใกล้เคียง การจัดเตรียมอุปกรณ์ปฐมพยาบาลพื้นฐาน เช่น ผ้าพันแผล ยาแก้ปวดตลอดจนวางแผนการเดินทางและการเฉลิมฉลองล่วงหน้า เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดหรือเหตุการณ์ไม่คาดฝันและหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทในงานเลี้ยงโดยสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นมิตร ดังนั้น การที่เพื่อนแพทย์มีส่วนสำคัญในการแนะนำการดูแลสุขภาพและป้องกันอุบัติเหตุในช่วงปีใหม่ จะช่วยให้ช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ได้เฉลิมฉลองอย่างสนุกสนานและปลอดภัย

มาเป็นข้อเรียนรู้นับถือนากับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องเพื่อการป้องกันและแก้ไขให้ดีขึ้น ผู้ที่ไม่มีหน้าที่ในช่วงนั้นหรือเสร็จภารกิจแล้ว ก็ขอให้เป็นช่วงที่มีความสุขกับการพักผ่อน การเดินทางท่องเที่ยวหรือกลับภูมิลำเนา และให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากการเดินทางทั้งไปและกลับเช่นเดียวกัน และในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ 2568 นี้ ผมขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก ทุกชาติทุกศาสนาที่เพื่อนสมาชิกทุกท่านนับถือ โปรดดลบันดาลให้เพื่อนสมาชิกทุกท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญ ถึงพร้อมด้วยฉัตรพิรุณชัยทั้ง 4 คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ และได้ในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการ สวัสดิ์วันปีใหม่ 2568 ครับ

“สารจากทีปรีक्षा”

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



เวชศาสตร์ชะลอวัย หยุดหรือถอยอายุและสุขภาพไปสู่ยุคสมัยวัยรุ่น..ได้จริงไหม?

ปัจจุบัน ประชาชนให้ความสนใจเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตและสุขภาพมากขึ้นอย่างชัดเจน คำหนึ่งที่ใช้โฆษณาบ่อยและสะดุดตามากคือ anti-aging แปลเป็นไทยว่า เวชศาสตร์แห่งการชะลอวัยเป็นหนุ่มสาวกว่าอายุทั้งภายนอกและภายใน (เอามาจากโฆษณา) ข้อความเพียงเท่านี้ก็ดึงดูดให้คนที่มีความทุกข์และมีเงินสนใจติดตามการโฆษณาต่อไป บางทีก็แปลว่าเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อไม่ให้ร่างกายแก่ไปตามอายุจริงทั้งสภาพร่างกายภายนอกและสุขภาพภายใน อ่านไปอ่านมาหรือฟังโฆษณาไปมากก็อาจจะทำให้คนที่แข็งแรงเกิดป่วยทางใจจนได้เพราะโฆษณาจะไปพูดถึงอาการต่าง ๆ ที่พบได้ตามปกติจากการทำงานในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย แล้วก็อ้างไปถึงสาเหตุต่าง ๆ เช่น มักมีที่มาจากภาวะต่อมหมวกไตล้า (ยุงละชี ต่อมหมวกไต..ล้าจริงหรือ? แล้วเราสงสัยว่า จะมาเพิ่มฮอร์โมนต่อมหมวกไตให้หรือเปล่า? ถ้าให้เพิ่มจริงก็ยุ่งกันใหญ่) ระดับวิตามิน สอร์โมน ฯลฯ และจะพูดถึงเรื่องต่าง ๆ ของชีวิตและค้นหาความผิดปกติไปเรื่อยจนพบแล้วอธิบายที่มาของปัญหา ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ (อันนี้ดี..ถ้าค้นหาจนพบ) แล้วก็เจาะลึกไปในเรื่องของพฤติกรรมการใช้ชีวิต (อันนี้ก็ดีอีก..ถ้าแนะนำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง) และลึกลงไปอีกระดับด้วยการตรวจเลือดหาระดับวิตามิน แร่ธาตุ ระดับฮอร์โมนและส่วนอื่นๆ ที่จำเป็นในร่างกาย หากตรวจพบฮอร์โมนที่ขาดหรือบกพร่องไปก็จะมีสารเสนอให้เสริม (อันนี้จะเริ่มยุ่งในการแปลผลว่า ฮอร์โมนต่ำไปแล้วจะเป็นปัญหาหรือไม่? หรือเป็นไปตามธรรมชาติ..แล้วจะให้เราต้องมากินเสริมหรือ? หรือแปลว่า ฮอร์โมนต่ำเพราะนำไปเปรียบเทียบกับคนวัยหนุ่มสาว แต่ของเราลดลงไปตามวัยซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ ได้ไหม?) ก็จะมีการกล่าวถึงการแก้ไข การตรวจสุขภาพ วัดระดับฮอร์โมน แร่ธาตุ วิตามิน ฯลฯ ตามมา หากตรวจเลือดเยอะหลายอย่างก็อาจจะตรวจเจอความผิดปกติบางอย่างจนเกิดมีปัญหากันได้ว่า อาการอ่อนล้า หดแรงแรง และความผิดปกติในเลือดที่ตรวจพบ ต้องได้รับการแก้ไขในคนที่ปกติแข็งแรงดีแต่มีอาการดังกล่าวมานาน ๆ ครั้งหรือเป็นครั้งคราวตามระดับการทำงาน หรือไม่?

การไปตรวจสุขภาพเป็นครั้งคราว ทำได้ตามข้อบ่งชี้ตามอายุและโดยเฉพาะร่างกายเกิดความผิดปกติมากขึ้นนิดแปลก ๆ ที่ไม่ใช่อาการทั่วไป ส่วนคนปกติทั่วไป ผมขอเชิญชวนให้ใช้เรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การกินอาหาร ผัก ผลไม้ จัดการความเครียด นอนหลับให้สนิท และละเว้นพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ เพื่อทำให้สุขภาพท่านแข็งแรงและมีสุขภาพดีแม้สูงวัยที่เรียกว่า healthy aging หรือ healthy lifespan การทำ anti-aging ให้เกิดสุขภาพดีทั้งภายนอกและภายในไม่น่าจะทำได้เพราะเรายังหยุดเวลาไม่ได้เลย ขอให้ทำตามเวชศาสตร์วิถีชีวิตให้ครบก่อนและทำด้วยตนเอง จะทำให้เรามี healthy aging แน่แน่นอนกว่าครับ

ส่วนท่านที่สนใจเรื่องการใช้อินเทอร์เน็ต อ่านเอกสารเพิ่มเติมที่ website แพทย์สมาคมฯ โดยเข้าไปที่หน้าหลักเรื่อง การใช้อินเทอร์เน็ต การใช้อินเทอร์เน็ตบ้างก็จะได้ข้อมูลดี ๆ จากแพทย์สมาคมครับ

“ข่าวจากหัวหน้าบรรณาธิการ จพสท.”

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



สวัสดีครับสมาชิกวารสาร จพสท. ในช่วงนี้มีข่าวของปัญหาอุทกภัยและภาวะน้ำท่วมรุนแรงในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย โดยเฉพาะสามจังหวัดชายแดนของประเทศไทย มีภาวะอุทกภัยที่รุนแรงมากที่สุดดังนั้นขอให้ระมัดระวังโรคที่มากับน้ำ ซึ่งเป็นปัญหาตามมาจากภาวะน้ำท่วม เช่น โรคน้ำกัดเท้า โรคติดเชื้อทางแบคทีเรีย หรือโรคติดเชื้อเชื้อรา โรคฉี่หนู เป็นต้น ขณะเดียวกันก็มีข่าวของน้ำท่วมในโรงพยาบาลของจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส สร้างความเสียหายให้กับโรงพยาบาลและเครื่องมือทางการแพทย์ของโรงพยาบาลหลายรายการเลยทีเดียว ขอส่งกำลังใจให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดนี้ให้ผ่านพ้นวิกฤตินี้ไปอย่างรวดเร็วและกลับเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็ว พวกเราคนไทยต้องช่วยกันโดยไม่ทอดทิ้งกันครับ

สำหรับวารสาร จพสท. ภายหลังการปรับปรุงเว็บไซต์ของวารสาร จพสท. เสร็จเรียบร้อยแล้ว ขณะนี้กำลังเร่งมือในการลงข้อมูลของบทความของวารสาร จพสท. ที่ตีพิมพ์แล้วในปีเก่า ย้อนหลังตั้งแต่เริ่มต้นตีพิมพ์มาจนถึงฉบับปัจจุบัน ซึ่งมีบทความเป็นจำนวนหมื่นกว่าเรื่อง จึงจำเป็นต้องใช้เวลาพอสมควรทีเดียว แต่คาดว่าจะเสร็จภายในช่วงต้นปีใหม่นี้ครับ โดยที่สมาชิกหรือผู้สนใจสามารถเข้าชมหรือเข้าอ่านบทความของวารสารที่ตีพิมพ์แล้วได้ที่เว็บไซต์ <http://jmatonline.com/> หรือ <http://jmatonline.org/> ครับ

ในวาระดิถีที่จะขึ้นปีใหม่ 2568 นี้ ทางทีมงานวารสาร จพสท. ขออวยพรให้ทุกท่านประสบกับความสุข สมหวังในทุกสิ่งที่ตั้งใจตลอดปี 2568 และตลอดไปด้วยครับ

“คุยกับหมอซุ่มศักดิ์”

พล.ต.ต.นพ.ซุ่มศักดิ์ พฤษภาพงษ์
โทร. 085-188-8173



เมื่อเราพบทวนการค้าขายระดับโลกใน 150 ปีที่ผ่านมา จะเห็นความชัดเจนขึ้นตามลำดับว่าสหรัฐอเมริกาและประเทศในยุโรปเช่น อังกฤษ เยอรมัน และประเทศในเอเชียคือญี่ปุ่นที่เคยเป็นผู้นำการส่งออกได้กลับกลายเป็นประเทศจีนในช่วงเวลาอันสั้น

การค้าขายตลอดจนความช่วยเหลือต่อประเทศรายได้ต่ำและรายได้ปานกลางกว่า 42 แห่งได้ทำให้ประเทศเหล่านี้ตกเป็นลูกหนี้ของจีนในสัดส่วนที่มากกว่าร้อยละ 10 ของ GDP ประเทศตัวเอง แต่ภาพที่เด่นชัดที่สุดจากกุศโลบายการทำการเมืองระหว่างไทยกับจีนทำให้ประเทศไทยไม่ได้เป็นหนี้เงินแต่อย่างใด นับเป็นความมหัศจรรย์อย่างหนึ่งของเมืองไทย



“ประธานฝ่ายสื่อสารองค์กร”

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



งานด้านประชาสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร แพทย์สมาคมฯ ปี 2567
ภาพรวมการดำเนินงาน

ในช่วงปลายปี 2567 ก่อนเข้าสู่ปีใหม่ 2568 ฝ่ายประชาสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้สรุปผลการดำเนินงานด้านการสื่อสารตลอดปีที่ผ่านมา โดยยึดนโยบายหลักในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารไปยังสมาชิกอย่างต่อเนื่อง ผ่านจดหมายข่าว ทุก 2 เดือน เว็บไซต์หลัก รวมถึงสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ทั้ง Facebook และ TikTok ทั้งนี้เพื่อเข้าถึงกลุ่มสมาชิกหลากหลายช่วงวัย และถ่ายทอดพันธกิจกับข้อมูลข่าวสารสำคัญของแพทยสมาคมฯ อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. เว็บไซต์ทางการ (Official Website: <http://www.mat-thailand.org>)

เว็บไซต์ของแพทยสมาคมฯ จัดทำและดูแลโดยเจ้าหน้าที่ภายในที่ผ่าน
การอบรม สามารถปรับปรุงและอัปเดตข้อมูลได้อย่างทัน่วงที่ ทำให้เว็บไซต์
เป็นช่องทางหลักในการสื่อสารข้อมูลสำคัญ ประกาศ กฎระเบียบและข่าวสาร
ที่เกี่ยวข้องกับแพทย์ทั่วประเทศ รวมถึงข้อมูลและแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับ
ประเด็นสุขภาพและสาธารณสุขระดับนานาชาติ

2. สื่อสังคมออนไลน์ (Facebook ของแพทยสมาคมฯ)

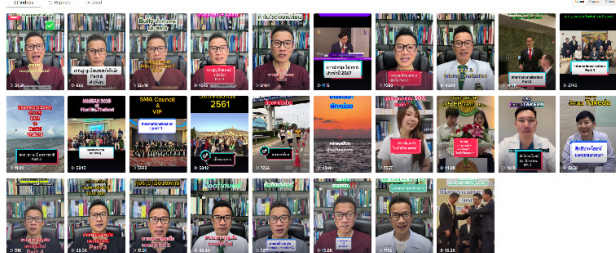
Facebook Page ของแพทยสมาคมฯ เป็นช่องทางกระจายข่าวสาร และข้อมูลอย่างรวดเร็ว ทั้งการประชุม จัดหมายข่าว การประกาศข่าวต่าง ๆ และการประชาสัมพันธ์กิจกรรมพิเศษ รวมถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูลจาก คณะกรรมการเขตต่าง ๆ

3. จดหมายข่าว (Medical Newsletter)

จดหมายข่าว Medical Newsletter จัดพิมพ์ทุก 2 เดือน (ปีละ 6 ฉบับ)
เพื่อสื่อสารข่าวสารสำคัญ ความรู้ทางการแพทย์ โรคระบาดทุนการศึกษา
ข่าวสมาชิก และกิจกรรมต่าง ๆ ภายในแพทยสมาคมฯ ปัจจุบันยังเป็น
รูปแบบ Hard Copy ตามข้อบังคับสมาคม แต่มีแผนจะปรับให้อยู่
ในรูปแบบ Electronics Magazine และ Bookshelf ในปี 2568
เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงย้อนหลังของสมาชิก

4. ช่องทาง TikTok (<https://www.tiktok.com/@matthailand>)

เพื่อเข้าถึงสมาชิกกลุ่มอายุน้อยและกลุ่มแพทย์รุ่นใหม่ แพทย์สมาคมฯ ได้เพิ่มช่องทางการสื่อสารผ่าน TikTok โดยท่านนายกแพทย์สมาคมฯ เป็นผู้นำเผยแพร่เนื้อหา ปัจจุบันมีคอนเทนต์กว่า 28 หัวข้อ และผู้ติดตามมากกว่า 4,011 ราย เป็นอีกช่องทางสำคัญในการถ่ายทอดมุมมอง วิชิตคิด และกิจกรรมต่าง ๆ ของแพทย์สมาคมฯ โดยตรงสู่สมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ 🍎



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

[illegible]

“สารจากพี่จึงตำแหน่งนายกแพทยสมาคมฯ”

ศ.นพ.กীরติ เจริญชลวานิช
โทร.081-8188568
Email : keesi93@gmail.com



ในปฏิทินปีหนึ่ง เดือนพฤศจิกายนและธันวาคมถือเป็นช่วงเวลาสำคัญที่เต็มไปด้วยบรรยากาศของการเฉลิมฉลองความอบอุ่น ความสุข การพักผ่อน และความสนุกสนาน เดือนพฤศจิกายนและธันวาคมยังเป็นโอกาสในการทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ขอคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น และตั้งเป้าหมายใหม่สำหรับปีถัดไป เป็นช่วงเวลาที่คุณคนได้กลับมาดูแลตัวเองและมอบความรักให้แก่ครอบครัว เป็นโอกาสที่ดีในการสร้างความทรงจำอันงดงามกับครอบครัวและเพื่อน พี่ น้อง ครับ ในโอกาสแห่งการเฉลิมฉลองนี้ ผมขอส่งความปรารถนาดีมายังทุกท่าน

ขอให้ปีใหม่นี้เต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ขอให้ทุกคนของทุกท่านมอบความสุขและพลังบวก ขอให้ทุกคนมีสุขภาพที่แข็งแรง กำลังกายและกำลังใจที่พร้อมเผชิญหน้ากับทุกความท้าทาย และขอให้ความสำเร็จในสิ่งที่คุณปรารถนาเป็นจริงในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน ความรัก หรือการพัฒนาตัวเองครับ

นอกจากนี้ ในเดือนพฤศจิกายน พวกเรายังมีวันแพทย์แห่งชาติของประเทศไทย ซึ่งเป็นวันที่สร้างความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจให้กับบุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงเป็นวันที่ประชาชนทั่วไปสามารถร่วมเฉลิมฉลองและแสดงความกตัญญูต่อผู้ที่ทุ่มเทเพื่อสุขภาพของสังคมได้ครับผมขอแสดงความขอบคุณอย่างสุดซึ้งต่อความทุ่มเท เสียสละ และมุ่งมั่นของแพทย์ทุกท่านที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพและชีวิตของประชาชนอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ทุกวินาทีที่ท่านมอบให้ในห้องตรวจ ห้องผ่าตัด หรือในชุมชน ล้วนเป็นความหวังและกำลังใจของผู้ป่วยและครอบครัว ในวันที่โลกเผชิญความท้าทาย ทั้งโรคระบาด ปัญหาสุขภาพเรื้อรัง หรือความขาดแคลนทรัพยากร การยืนหยัดของท่านไม่เพียงแต่รักษาร่างกายของผู้คน แต่ยังช่วยรักษาสัจใจและความเชื่อมั่นของสังคม ผมขอส่งกำลังใจและความปรารถนาดีให้แพทย์ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขในชีวิต และหน้าที่การงาน ท่านคือแสงสว่างที่นำทางให้สังคมไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้นและในปีนี้ แพทยสมาคมฯ ได้จัดกิจกรรมเนื่องในวันแพทย์ทั้งรายการพิเศษ เรื่อง ภารกิจแพทย์ไทย ในการดูแลผู้ป่วยประสมมหาอุทกภัย 2567 การให้บริการเรื่องสุขภาพแก่ประชาชนผ่านสายด่วนโทรศัพท์ 15 คู่สาย เรื่องของแพทย์ดีเด่น แพทย์ผู้เสียสละ และเสวนาทางการแพทย์ โดยสามารถเข้าร่วมได้ผ่านสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย NBT2HD ในวันที่ 27 พฤศจิกายน 2567 เวลา 14.00 น. – 16.00 น. ครับ ในฉบับนี้ผมขอฝากสาระข่าวสารให้ทุกท่านได้รับทราบไว้เพียงเท่านี้ ฉบับต่อไปผมจะนำข้อมูลดีๆ ข่าวสารที่มีประโยชน์มาฝากทุกท่าน โปรดติดตามรับชมกันด้วยนะครับ 🍀



“เครือข่ายวิชาชีพแพทย์ฯ
ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ”

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2567 ร่วมจัดเสวนาสื่อมวลชน “**หมอไม้อาบุหรีไฟฟ้า**” ณ ห้อง Peridot 2 ชั้น 3 โรงแรมแกรนด์ริชมอนด์ ถ.ตนาธิเบศร์ จ.นนทบุรี ซึ่งจัดโดยมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ร่วมกับสมาพันธ์เครือข่ายแห่งชาติเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ และศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) 