



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วารสารสมาคมศิษย์เก่า เวชศาสตร์เขตร้อน



TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 ธันวาคม 2553



Professor Niphon Pongvarin
D.T.M. & H. 1976



Professor Virasakdi Chongsuivatwong
D.T.M. & H. 1997



Professor Sittichai Koontongkaew
Ph.D. (Trop. Med.) 1983



TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION OUTSTANDING ALUMNUS AWARD FOR THE YEAR 2010



On the occasion of the 50th Anniversary of the founding of the Faculty of Tropical Medicine in the year 2010, the Committee of the Tropical Medicine Alumni Association, Mahidol University, has assessed all the Alumni of the Faculty of Tropical Medicine, to find those who possess outstanding qualities, who is virtuous and who have brought fame to the Faculty of Tropical Medicine, in order to show the Association's admiration for those Alumni who have become virtuous and successful. For the year 2010, there are alumni who are medical scientists, academic and administrative leaders, they are exemplary people for both the Alumni of the Faculty of Tropical Medicine and the general public. We are now pleased to announce names of those who will receive the "Award of Outstanding Alumnus", as follows:

1. Professor Niphon Pongvarin, D.T.M. & H. 1976
2. Professor Virasakdi Chongsuivatwong, D.T.M. & H. 1997
3. Professor Sittichai Koontongkaew, Ph.D. (Trop. Med.) 1983

(Professor Emeritus Arunee Sabchareon)
President, Tropical Medicine Alumni Association

2010-2012





● **กรรมการสมาคมฯวางพวงมาลาถวายราชสักการะเนื่องใน “วันมหิดล”**

นายกสมาคมฯและกรรมการสมาคมฯได้ร่วมพิธีวางพวงมาลา ถวายราชสักการะพระราชนุเสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก “พระบิดาแห่งการสาธารณสุขไทย” เนื่องใน“วันมหิดล” เมื่อวันศุกร์ที่ 24 กันยายน 2553 ณ ตานพระราชนุเสาวรีย์ฯ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

● **สมาคมศิษย์เก่าฯมอบทุนการศึกษาให้นักเรียนหลักสูตรผู้ช่วยพยาบาล**

ที่ประชุมกรรมการบริหารสมาคมครั้งที่ 4/2553 เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2553 มีมติให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียนหลักสูตรผู้ช่วยพยาบาล ของคณะเวชศาสตร์เขตร้อนปีการศึกษา 2553 รุ่นที่ 30 จำนวน 3 ทุนๆ ละ 54,000 บาท โดยทางสมาคมให้ 2 ทุน (108,000 บาท) และกรรมการบริหารสมาคมฯร่วมกันสนับสนุน 1 ทุน (54,000 บาท) โดยหัวหน้าฝ่ายการพยาบาลและกรรมการสอบคัดเลือกได้คัดกรองผู้ที่สอบผ่านเข้าศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยพยาบาลที่ผ่านการสอบสัมภาษณ์ และการตรวจร่างกายจำนวน 126 ให้เหลือ 6 คน โดยมีหลักเกณฑ์คือ เป็นผู้ที่มีการเรียนดี ความประพฤติดีและฐานะยากจน ที่ประชุมมีมติคัดเลือกผู้รับทุนจำนวน 3 คน คือ นางสาวปรานี แจ่มพิลา (จังหวัดมหาสารคาม) นางสาวเจนจิรา ขุนทอง (จังหวัดอำนาจเจริญ) และนางสาวอรสา กงกลาง (จังหวัดนครราชสีมา)

พิธีมอบทุนการศึกษาได้จัดให้มีขึ้นในวันไหว้ครูของนักเรียนผู้ช่วยพยาบาล เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2553 โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณอรุณี ทรัพย์เจริญ นายกสมาคมฯ เป็นผู้มอบทุน

● **ศิษย์เก่าได้รับรางวัล “หม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร”**



รองศาสตราจารย์ ดร.อุดม ชัยทอง ได้รับรางวัล “หม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร” ประจำปี 2553 ซึ่งเป็นรางวัลสร้างเสริมคนดีมีคุณธรรม โดย รศ.ดร.อุดม ชัยทอง ได้รับรางวัลในฐานะอาจารย์ระดับอุดมศึกษาผู้ทรงคุณธรรม มีผลงานดีเด่นในการพัฒนา

คุณธรรมและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

พิธีมอบรางวัล “หม่อมงามจิตต์ บุรฉัตร” มีขึ้นเมื่อวันจันทร์
ที่ 18 ตุลาคม 2553 เวลา 10.30 น. ณ ห้องประชุมกรม
ประชาสัมพันธ์ ซอยอารีย์สัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร

รองศาสตราจารย์ดร.อุดม ชัยทอง เคยได้รับรางวัล “ศิษย์
เก่าดีเด่น” ของสมาคมฯเมื่อปี พ.ศ. 2549 และเพิ่งได้รับรางวัล
ข้างทองคำ สาขาพัฒนาจริยธรรมและคุณธรรมของนักศึกษา
ประจำปี 2552 จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (จุดสารสมาคมศิษย์เก่า
เวชศาสตร์เขตร้อน ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มิถุนายน 2553)

● สมาคมฯ ร่วมจัดประชุมวิชาการ JITMM2010

ในการประชุม Joint International Tropical Medicine
2010 ซึ่งจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-3 ธันวาคม 2553 ณ Centara
Grand & Bangkok Convention Centre at Central World
สมาคมศิษย์เก่าฯได้ร่วมเป็นเจ้าของจัดการประชุมกับคณะ
เวชศาสตร์เขตร้อน และองค์กรอื่นๆ ในการจัดประชุมครั้งนี้
สมาคมได้เชิญศิษย์เก่าดีเด่นประจำปี 2552 ทั้ง 3 ท่าน



มาเป็นวิทยากรบรรยายในวันที่ 1 ธันวาคม ระหว่างเวลา 13.30-
15.00 น. ณ ห้องบี ใน Symposium 7 (S7) โดยมีหัวข้อการ
บรรยายดังนี้

1. Sustainable elimination of iodine deficiency disorder in Thailand โดย นพ.สมยศ ตีร์ศมี
2. Working towards evidence based policy โดย ศ.นพ.ศุภสิทธิ์ พรรณารุโณทัย
3. The study and development of an assessment model of Thai Families Situation โดย รศ.นพ.พิทยา จารุพูนผล



กรรมการสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน กรกฎาคม 2553 - มิถุนายน 2555

ที่ปรึกษา

นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ วิทยากร
พลเรือตรีนายแพทย์สงบ ชลลอยู่
ศาสตราจารย์เกียรติคุณชัยสิน วีรวรรณ
ศาสตราจารย์เกียรติคุณประยงค์ ระดมยศ
คณบดีคณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล

นายกสมาคม

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ

อุปนายก

รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้บ่ารุ่ง

กรรมการ

รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา หงษ์ทอง

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ไวกกุล

รองศาสตราจารย์ ดร.วรัญญา ว่องวิทย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชติช่วง พนโสภณกุล

ดร.ธเนศ พงศ์ธีรรัตน์

รองศาสตราจารย์ นพ.พิทยา จารุพูนผล

รองศาสตราจารย์ นพ.พรเทพ จันทวานิช

รองศาสตราจารย์ พญ.เยาวลักษณ์ สุขชนะ

พ.อ.หญิง สุปราณี มีศิริ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุฉวี สุขเวชย์

รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ลีละยูวะ

นายแพทย์ศุภชัย ปิติกุลตั้ง

เลขานุการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ลีมีงสวัสดิ์

จุดสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุฉวี สุขเวชย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา หงษ์ทอง

รองศาสตราจารย์ ดร.วรัญญา ว่องวิทย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชติช่วง พนโสภณกุล

พ.อ.หญิง สุปราณี มีศิริ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้บ่ารุ่ง

รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ลีละยูวะ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ลีมีงสวัสดิ์

กราฟฟิก

นายรณชัย ร่ำเรือง

จุดสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

เจ้าของ: สมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

สำนักงาน: ชั้น 5 อาคารจำลอง หาริมสุด คณะเวชศาสตร์เขตร้อน

420/6 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2354 9100 ต่อ 1553, 1539

Website: http://www.tm.mahidol.ac.th/eng/tm_alumni_index.htm

หลากหลายเพื่อสุขภาพ



สีส้มอันสดสวยของผักและผลไม้ เช่น ฟักทอง แครอท มันเทศ ฟักโขม กระหล่ำเขียว และมะเขือเทศ เกิดจากสารแคโรทีนอยด์ เม็ดสีธรรมชาติชนิดนี้ไม่ได้มีไว้เพื่อความสวยงามเท่านั้นแต่อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีสรรพคุณต้านโรคต่างๆมากมายที่พบบ่อยขึ้นในปัจจุบัน เช่น โรคอ้วนลงพุง ซึ่งมีรายงานว่า ร้อยละสิบถึงสี่สิบของโรคนี้ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ การศึกษาล่าสุดของมหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์ระบุว่า การกินอาหารที่มีแคโรทีนอยด์สูงช่วยลดการเกิดโรคอ้วนลงพุง การศึกษาจากแคนาดาในอาสาสมัครจำนวน 6,177 คน ระบุว่า การกินอาหารที่อุดมด้วยแคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน ลูทีน และซีแซนทีน ช่วยลดอาการเกิดมะเร็งไตชนิดที่พบบ่อยที่สุดได้ ร้อยละ 26 งานวิจัยใหม่อีกฉบับพบว่า ผู้หญิงที่มีสารเหล่านี้ในร่างกายจำนวนมากจะมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งรังไข่ลดลง ในผู้ชายจะมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งปอดลดลง และช่วยเพิ่มความหนาแน่นกระดูกในทั้งชายและหญิง

จาก Reader's Digest เดือนตุลาคม 2553

แก้ปวดหลัง ด้วยการบริหารแกนลำตัว

ข้อมูลจากการวิจัยล่าสุดระบุว่าตลอด 20 ปีที่ผ่านมา ปัญหาโรคปวดหลังทวีขึ้นเกือบ 2 เท่า ล่าสุด การวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย 14 ฉบับ พบว่า การบริหารกล้ามเนื้อแกนลำตัวซึ่งมักถูกละเลยขณะออกกำลังกาย ช่วยให้อาการดีขึ้นร้อยละ 15 กล้ามเนื้อแกนกลางร่างกายมีหน้าที่พยุงและควบคุมกระดูกสันหลัง การบริหารกล้ามเนื้อเหล่านี้จึงแก้ปัญหาวาดหลังได้ดี โดยปฏิบัติดังนี้

1. นอนหงายบนพื้นราบ ชันเข่า และวางฝ่าเท้าราบบนพื้น จัดกระดูกสันหลังให้อยู่แนวตรง (ไม่โก่งงอหรือกดแนบพื้น) ยกขาซ้ายขึ้นเหยียดตรงพร้อมกับแขนขวาวาดขึ้นเหนือศีรษะ จนวางราบบนพื้น กลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำในด้านตรงข้าม บริหารทำรอบแล้วค่อยๆ เพิ่มจนถึงสิบรอบ

2. คว่าตัวลงแขนขาทั้งสองอยู่ในท่าเตรียมคลาน จัดแนวกระดูกสันหลังให้เป็นเส้นตรง เหยียดแขนข้างหนึ่งไปด้านหน้า ให้ขนานกับพื้น เลื่อนแขนลงแล้วทำสลับแขนอีกข้างทำซ้ำ



ทำรอบ จากนั้นยกขาข้างหนึ่งเหยียดไปด้านหลังให้ขนานกับพื้น ยกลงแล้วทำสลับอีกข้างจนครบห้ารอบ จากนั้นจึงเหยียดแขนข้างหนึ่งพร้อมกับเหยียดขาตรงข้าม ทำสลับข้างจนครบสิบรอบ

จาก Reader's Digest เดือนตุลาคม 2553