



# จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วารสารสมาคมนักศึกษา เวชศาสตร์เขตร้อน



TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 ธันวาคม 2552



Prof. Supasit Pannaruanothai  
Dean, Faculty of Medicine,  
Naresuan University



Dr. Somyos Deerasamee  
Director General, Department of Health  
Service Support, Ministry of Public Health



Assoc. Prof. Phitaya Charupoonphol  
Dean, Faculty of Public Health,  
Mahidol University

## สมาคมนักศึกษาเวชศาสตร์เขตร้อน

สมาคมนักศึกษาเวชศาสตร์เขตร้อนได้รับอนุญาตให้จัดตั้งขึ้น  
เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2534 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เป็นศูนย์ประสานงานและแพร่ข่าวของสมาชิก
2. ส่งเสริมความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่าง  
ศิษย์เก่า
3. สนับสนุนและส่งเสริมกิจการของคณะเวชศาสตร์เขตร้อน
4. ส่งเสริมจรรยาบรรณของสมาชิก
5. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางด้านเวชศาสตร์เขตร้อน
6. ส่งเสริมด้านสวัสดิการของสมาชิก
7. บำเพ็ญสาธารณประโยชน์

โดยมีที่ตั้งสำนักงาน ณ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน  
มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ 420/6 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท  
เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

สมาคมนักศึกษาเวชศาสตร์เขตร้อน ได้รับการจดทะเบียนการ  
ตั้งสมาคมเลขลำดับ จ. 3195 เมื่อวันที่ 9 เมษายน 2535 โดยมี  
ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์ปรีชา เจริญลาภ เป็นนายก  
สมาคมคนแรก

## Most Outstanding Alumni for the year 2009

The Committee of the Tropical Medicine Alumni Association, Mahidol University, has assessed all the Alumni of the Faculty of Tropical Medicine, to find who possess outstanding qualities, who are virtuous and who have brought fame 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 2009, there are three alumni who are medical scientists, academic and administration 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 Most Outstanding Alumnus", as follows:

1. Professor Supasit Pannaruanothai  
(D.T.M.&H. 1982)
2. Dr.Somyos Deerasamee (Ph.D. 2001)
3. Associate Professor Phitaya Charupoonphol  
(D.T.M.&H. 1991)



กรรมการสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน  
กรกฎาคม 2551- มิถุนายน 2553

- ที่ปรึกษา** นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ วิทยากร  
พลเรือตรีนายแพทย์สงบ ชลออยู่  
ศาสตราจารย์เกียรติคุณชัยสิน วีรวรรณ  
ศาสตราจารย์เกียรติคุณประยงค์ ระดมยศ  
คณบดีคณะเวชศาสตร์เขตร้อน
- นายกสมาคม** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ
- อุปนายก** รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้บำรุง
- กรรมการ** รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา หงษ์ทอง  
รองศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ไวกกุล  
รองศาสตราจารย์ ดร.ชลิต โกมลมิศรี  
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.สุวณี สุขเวชย์  
รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ถีละยูวะ
- เลขานุการ** รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ถีมิ่งสวัสดิ์

จุดสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

- ที่ปรึกษา** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวณี สุขเวชย์
- กองบรรณาธิการ**  
รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา หงษ์ทอง  
รองศาสตราจารย์ ดร.ชลิต โกมลมิศรี  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชติช่วง พนโสภณกุล  
พ.อ.หญิง สุปราณี มีศิริ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้บำรุง  
รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ถีละยูวะ  
รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ถีมิ่งสวัสดิ์
- กราฟฟิก** นายรณชัย รุ่งเรือง

สมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน  
ร่วมจัด JITMM 2009

กิจกรรมที่สมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อนดำเนินการ  
เสมอมาตามวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งสมาคมคือ การจัดประชุม  
วิชาการประจำปี ในปี 2540 เมื่อคณะเวชศาสตร์เขตร้อนเริ่ม  
จัดการประชุมนานาชาติ Joint International Tropical  
Medicine Meeting(JITMM) สมาคมฯ ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพ  
ในการจัดประชุมครั้งนั้นร่วมกับสมาคมปาราติติวิทยาและ  
อายุรศาสตร์เขตร้อนแห่งประเทศไทยและ SEAMEO  
TROPED Network นับแต่นั้นมาสมาคมศิษย์เก่าก็ร่วม  
จัดการประชุม JITMM เป็นประจำทุกปี โดยจัดหาวิทยากรมา  
เป็นผู้บรรยายใน symposium

สำหรับ JITMM 2009 สมาคมฯ จัด sessions ในวันที่  
3 และ 4 ธันวาคม 2552 ดังนี้

Thursday 3 December 2009 : Room A

11.00-12.30 น.

S1: "Making Dengue a Vaccine Preventable  
Disease in Thailand"

**Chairs: Bill Letson and Arunee Sabchareon**

- The dengue vaccine landscape  
*Bill Letson*
- The Challenges of Dengue Diagnostics in the Era  
of a Dengue Vaccine  
*Stuart Blacksell*
- The Ratchaburi Field Site-dengue epidemiology  
and preparation for vaccine trials  
*Kriengsak Limkittikul*
- The Kamphaeng Phet Field Site-dengue  
epidemiology and preparation for vaccine trials  
*In-Kyu Yoon*
- How Might Dengue Vaccine Be Used in Thailand  
*Dr. Charung Muangchana*

จุดสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

เจ้าของ: สมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

สำนักงาน: ชั้น 5 อาคารจำลอง หารินสุต 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](http://www.tm.mahidol.ac.th/eng/tm_alumni_index.htm)

Friday 4 December 2009: Room A

13.30 – 15.00

S22: “Japanese encephalitis and Dengue Vaccine 2  
Innovations of Sanofi Pasteur”

Organized by: TROPMED Alumni Association

**Chairs: Chukiatt Sirivichayakul and  
Kulkanya Choekphaibukit**

- Immunogenicity and safety of IMOJEVTM in children  
*Kulkanya Choekphaibukit*
- Long-term immunogenicity (60 months) following single dose of IMOJEVTM a new live-attenuated vaccine against Japanese encephalitis  
*Sutee Yoksan*
- Sanofi Pasteur tetravalent dengue vaccine P2b trials, Thailand  
*Arune Sabchareon*
- Field preparedness for phase IIb sanofipasteur dengue vaccine trial  
*Chukiatt Sirivichayakul*

### จำนวนนักศึกษาทุกนหลักสูตร ของคณะเวชศาสตร์เขตร้อน

คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการจัดตั้งขึ้นเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2503 ระหว่างปี พ.ศ. 2503-2509 เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรอายุรศาสตร์เขตร้อน มีผู้สำเร็จการศึกษาในระหว่างนี้จำนวน 67 คน ในปี พ.ศ. 2510 ได้เข้าร่วมโครงการ TROPMED Project ขององค์การรัฐมนตรีศึกษาแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (SEAMEO) และได้รับแต่งตั้งให้เป็น TROPMED National Centre of Thailand โดยมีความเชี่ยวชาญพิเศษในเรื่อง “General and Clinical Tropical Medicine and Tropical Pediatrics” และเปิดสอนหลักสูตรนานาชาติ 4 หลักสูตร คือ D.T.M. & H. (6 เดือน) M.Sc. in Clinical Tropical Medicine (12 เดือน) M.Sc. และ Ph.D. in Tropical Medicine (2 ปี และ 3 ปี)

เมื่อดำเนินการงานได้ 26 ปี ในปี พ.ศ. 2536 โครงการ TROPMED Project ก็เลื่อนฐานะเป็น SEAMEO TROPMED Network และคณะเวชศาสตร์เขตร้อนเปลี่ยนฐานะเป็น “SEAMEO Regional Centre for Tropical Medicine” เปิดสอน 5 หลักสูตร ต่อมาเพิ่มเป็น 6 หลักสูตร ข้อมูลจำนวนนักศึกษาทั้ง 6 หลักสูตรตั้งแต่เริ่มเปิดการเรียนการสอนในปี 2503 จนถึงปี 2552 มีจำนวนทั้งสิ้น 2,796 คน เป็นคนไทย 1,378 คนต่างชาติ 1,418 คน จากประเทศต่างๆ ทั่วโลก 57



ประเทศ จำนวนนักศึกษาจำแนกตามหลักสูตรมีดังนี้

- D.T.M. & H. จำนวน 1,605 คน (ไทย 559 คน, ต่างชาติ 1,046 คน)
- MCTM จำนวน 254 คน (ไทย 63 คน ต่างชาติ 191 คน)
- MCTM (Trop.Ped.) จำนวน 22 คน (ไทย 2 ต่างชาติ 20 คน)
- M.Sc. (Trop.Med.) จำนวน 634 คน (ไทย 515 คน ต่างชาติ 119 คน)
- Ph.D. (Trop.Med.) จำนวน 272 คน (ไทย 236 คน ต่างชาติ 36 คน)
- Ph.D. (Clin. Trop.Med.) จำนวน 9 คน (ไทย 3 คน ต่างชาติ 6 คน)



### นักศึกษาที่รับทุนจากสมาคมฯ ได้รับทุนจากแหล่งอื่นแล้ว

ตามที่สมาคมศิษย์เก่าฯ ได้มอบทุนการศึกษาแก่นายขวัญชัย กุมภาพงษ์ นักศึกษาหลักสูตร M.Sc. (Trop.Med.) ปี 2550 โดยมอบทุนเป็นค่าลงทะเบียนและค่าใช้จ่ายประจำเดือน ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2550 ถึงเดือนเมษายน 2552 เป็น 172,050 บาท (ตามข่าวจุลสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มิถุนายน 2552) ขณะนี้นายขวัญชัยได้รับทุนโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษกสำหรับการศึกษาระดับ Ph.D. (Trop.Med.) แล้ว จึงได้คืนเงินทุนตั้งแต่เดือนตุลาคม 2551 ให้แก่สมาคมฯ

### เกร็ดความรู้

#### หมามีประโยชน์

นักวิจัยทั่วโลกศึกษาสมองของคนเราเพื่อค้นหาสิ่งที่ทำให้สมองทำงาน ผลการศึกษาที่น่าสนใจของมหาวิทยาลัยในเมืองอัลบานีพบว่า การหาช่วยสมองได้ แอนดรู ซี. แกลดดีป และกอร์ดอน จี. แกลดดีป จูเนียร์ สองนักวิจัยกล่าวว่า สมองคนใช้พลังงานได้มากถึงร้อยละ 33 ของพลังงานที่เราใช้ทั้งหมดและทำให้เกิดความร้อน

การหาทำให้สมองเย็นลงซึ่งช่วยให้เซลล์สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น นักวิจัยพบอีกว่าการหาช่วยให้เลือดไหลเวียนมากขึ้นและช่วยให้สมองทำงานอยู่ในระดับที่เหมาะสม พวกเขาจึงแนะนำว่าในทางชีววิทยา คนที่เหนื่อยถ้าจะหาเพื่อให้อุณหภูมิในตัวและปกป้องตนเองจากภัยอันตราย





## พฤติกรรม กำสมองฝ่อ

สมอง เป็นอวัยวะที่สำคัญของมนุษย์ เป็นเครื่องมือของการเรียนรู้ตลอดชีวิต การดูแลสมองให้มีประสิทธิภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็น

สำหรับการดูแลสมองนั้น แท้จริงแล้วเริ่มง่ายๆ จากการใช้ชีวิต “เกร็ดน่ารู้” มีพฤติกรรมทำสมองฝ่อ ที่ควรเลี่ยงมาฝากกัน

### “ไม่กินอาหารเช้า”

อาหารเช้า จำเป็นอย่างยิ่งในการเพิ่มพลังสมอง ช่วยให้สมองตื่นตัว พร้อมสำหรับการเรียนรู้ หลายคนที่ไม่กินอาหารเช้าแล้วไม่รู้สึกริ๊งๆ นั้นเป็นเพราะมีพลังงานสำรองจากการนอนหลับทั้งคืน แต่เมื่อใดที่ร่างกายเริ่มใช้พลังงานจนหมด ก็จะเริ่มเข้าสู่ภาวะเครียด หงุดหงิด การใช้สมองไม่ฉับไว เนื่องจากร่างกายไม่สามารถดึงสารอาหารมาเพิ่มพลังให้ร่างกายและสมองได้ในเวลานั้น และหากไม่กินอาหารเช้าเป็นประจำ ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สมองเสื่อมได้

### “กินผัก-ผลไม้ไม่พอ”

ในผัก-ผลไม้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมของอายุสมอง ช่วยพัฒนาการเรียนรู้และการจดจำ เสริมการทำงานของระบบประสาท และความคิด ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงควรมีเมนูผัก-ผลไม้ ในมื้ออาหารแต่ละวัน

### “สูบบุหรี่”

การสูบบุหรี่เป็นการทำลายเซลล์สมอง เป็นอุปสรรคในการสร้างเซลล์สมองใหม่เพื่อทดแทนของเก่า และเป็นสาเหตุให้สมองเสื่อมไทม์เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่

### “อดนอน”

การพักผ่อน มีผลต่อสมองส่วนควบคุมอารมณ์ จะสังเกตได้ว่า หากนอนไม่เพียงพอ จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนง่าย ไม่มีสมาธิ ความจำสั้น ดังนั้น การนอนวันละ 7-8 ชั่วโมง จะส่งผลดีต่อระบบความคิด

### “ไม่ใช้ความคิด”

การคิด เป็นการฝึกพลังทางสมองพัฒนาทักษะการคิด และเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการฝึกสมอง ตรงกันข้ามกับคนที่ขาดการใช้ความคิด ไม่ยอมให้สมองได้ทำงาน จะส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง การปรับเปลี่ยน และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายสมองดังกล่าวข้างต้น แค่นี้ก็ส่งผลให้สมองแล่น และชะลอการเสื่อมของอายุสมองได้เป็นอย่างดี

<http://campus.sanook.com>

## เพิ่มพลังในกล้ามเนื้อ

มาจัดตารางชีวิตและเข้าอ่อนด้วยการเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลานะไม่กั่นาที่ออกกำลังสบายๆที่บ้าน ค่อยๆฝึกไป และจะให้ดีก็ทำสองท่า ท่าละ 10 ถึง 12 รอบสำหรับกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง ลองปฏิบัติ ท่าเหล่านี้จะช่วยได้

### 1. ลำตัวช่วงล่าง

เริ่มด้วยยืนแยกปลายเท้ากว้างเท่าระยะสะโพก ก้าวเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าหนึ่งก้าวใหญ่ ให้เข่าซ้ายอยู่ตรงแนวเดียวกับเท้าซ้าย หลังตรง ย่อเข่าซ้ายลงจนเกือบจรดพื้น กดน้ำหนักลงทางเท้าซ้ายสู่พื้น ขณะเหยียดเท้าขวาตรงแล้วกลับสู่ท่ายืน แล้วทำทำเดิม แต่เปลี่ยนเป็นเท้าขวา

### 2. ลำตัวท่อนบน

ใช้ดัมเบลล์ช่วยบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก ถือดัมเบลล์คู่หนึ่งไว้คนละมือ ห้อยอยู่ข้างตัวโดยงอศอกเล็กน้อย เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ขณะทำท่านี้ หายใจออกขณะยกแขนขึ้นจนขนานกับพื้น แต่อย่าอ้อศอก หายใจออกขณะลดแขนลง

### 3. กลางลำตัว

กล้ามเนื้อลำตัวที่แข็งแรง ช่วยให้ร่างกายสมดุลและป้องกันอาการปวดหลังได้ เริ่มด้วยการนอนหงายบนเสื่อจ่อเข้าโดยเท้าวางราบบนพื้น ปลายเท้าเหยียดขึ้นเพื่อช่วยยันหลัง วางมือสองข้างไว้หลังศีรษะ หายใจออกขณะงอลำตัวท่อนบนขึ้นไปหาต้นขาทำมุมประมาณ 30 องศา หายใจเข้าขณะค่อยๆเหยียดลำตัวกลับสู่ท่าเดิม พยายามให้หลังส่วนล่างอยู่ติดพื้น และจงหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวจับปล้น

