Tropmed Headlines
จุลสารเวชศาสตร์เขตร้อน
ปีที่ 9 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2568

TropMed Lucky Draw 2026

สุขสันต์ปีใหม่ ม.ม้า (มะเมีย) คึกคัก ลุ้นรางวัลสุดฟิน!!

วันศุกร์ที่ 19 ธันวาคม 2568

TropMed Headlines
จุลสารเวชศาสตร์เขตร้อน

CONTENTS

ปีที่ 9 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2568

มอกข่าวเล่าฝาก หน้า 3
4 เรื่องเล่าชาว'เขตร้อน
SPECIAL หน้า 5-6
มุม บุคลากร TM หน้า 7
รอบรั้ว'เขตร้อน หน้า 8
PR info หน้า 9

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ให้แก่บุคลากร
2. เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารข่าวสารต่างๆ ระหว่างหน่วยงาน
3. เพื่อเสริมสร้างความผูกพันภายในองค์กร

กองบรรณาธิการ

ที่ปรึกษา : รศ.นพ.วีระพงษ์ ภูมิรัตนประพิณ
คณบดีคณะเวชศาสตร์เขตร้อน
: รศ.ดร.พญ.จิตติมา ฐิตวัฒน์
ที่ปรึกษารองคณบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์
: ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิตย์
รองคณบดีฝ่ายบริหารและยุทธศาสตร์
: นางสาววริสรา ไชยพันธุ์
หัวหน้างานบริหารธุรการ สำนักงานคณบดี
บรรณาธิการ : นางพนมเป็น ศรีประดิษฐ์
จัดทำเนื้อหา : นางพนมเป็น ศรีประดิษฐ์
นางสาวอภิษฐา เทียนหอม
ออกแบบ : นางสาวอนรรฆนันท์ หิญชีระนันทน์
นางสาวกมลทิพย์ พรหมดวง

จัดทำโดย

หน่วยประชาสัมพันธ์ งานบริหารธุรการ สำนักงานคณบดี
คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
โทรศัพท์ 0 2306 9100 – 9 ต่อ 1304

มอกข่าวเล่าฝาก

อภิษฐา เทียนหอม

ตะลุยโลกจิ๋ว ผจญภัยโรคเขตร้อน @TROPMED

ขอเชิญบุตรหลานชาวมหิดล และผู้ที่สนใจ เข้าร่วมนิทรรศการความรู้และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน“ตะลุยโลกจิ๋ว ผจญภัยโรคเขตร้อน @TROPMED” ในสัปดาห์วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2569 เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีและเข้าใจเกี่ยวกับโรคเขตร้อนใกล้ตัว ผ่านการเรียนรู้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ภายในงานยังมีฐานกิจกรรมเสริมทักษะ จากสถาบันต่าง ๆ รวมกว่า 40 ฐาน กิจกรรมที่ออกแบบมาเพื่อพัฒนาการเด็กอย่างรอบด้าน ตั้งแต่วันที่ 10 – 18 มกราคม 2569 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

การบรรยายเรื่อง “การสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจด้านความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์” (Cybersecurity Awareness and Best Practices)

ขอเชิญเข้าร่วมรับฟังการบรรยายเรื่อง “การสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจด้านความมั่นคงปลอดภัยทางไซเบอร์” (Cybersecurity Awareness and Best Practices) โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โษฑศ์รัตต ธรรมบุษดี ผู้ช่วยคณบดีด้านการเปลี่ยนแปลง ทางดิจิทัลขององค์กร คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นวิทยากรบรรยาย ในวันพฤหัสบดีที่ 18 ธันวาคม 2568 เวลา 08.30 – 12.00 น. ณ ห้องประชุมมีเกรท ชั้น 8 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 60 ปี

อภิษฐา เทียนหอม

ประกาศ ๆ งานส่งท้ายปี 2568 ของเราในปีนี้มาในชื่อ “TropMed Lucky Draw 2026 สุขสันต์ปีใหม่ ม.ม้า (มะเมีย) คึกคัก ลุ้นรางวัลสุดฟิน!!” เป็นรูปแบบจับฉลากลุ้นโชค ระบบ Hybrid ให้ลุ้นกันแบบทั่วถึง ใครสะดวกลุ้นหน้างาน มาเจอกัน Onsite ได้ที่ห้องประชุมมีเกรท ส่วนใครอยู่ไกล หรืออยากลุ้นจากโต๊ะทำงาน ก็สามารถรับชม ถ่ายทอดสดได้แบบเรียลไทม์ทาง TROPMED YouTube ปักหมุดไว้เลย วันศุกร์ที่ 19 ธันวาคม 2568 งานนี้มีทั้ง รางวัลเล็ก รางวัลใหญ่เพียบ! แต่ไฮไลต์ต้องยกให้รางวัลสุดว้าวจากท่านคณบดี จำนวน 2 รางวัล มีชื่อเก๋ ๆ ว่า ‘รางวัลคณบดี 1 Plus’ และ ‘รางวัลคณบดี 2 Plus’ รางวัลละ 10,000 บาท หลายคนอาจสงสัย เอ๊ะ...ทำไมจึงเรียกรางวัลแบบนี้? เฉลยให้เลยว่าผู้โชคดีที่ได้รางวัลนี้ ถ้าสามารถมารับรางวัลด้วยตัวเองที่ ห้องประชุมมีเกรทภายใน 30 นาที รับจากประกาศชื่อ ท่านคณบดีจะใจดี Plus เงินให้อีก 1,000 บาท รวมเป็นเงิน 11,000 บาท! ผู้เขียนขอคาดการณ์ไว้เลยค่ะ ว่าวันนั้นจะต้องเป็นวันที่คนมาทำงานเยอะที่สุดแห่งปีแน่นอน!

ก่อนปีใหม่นี้ ชาว’เขตร้อนมีนัดหมาย รับบุญกุศลด้วยกันอีกแล้ว ขอเชิญชวนเข้าร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรต้อนรับปีใหม่ พุทธศักราช 2569 เป็นกิจกรรมต่อเนื่องปีที่ 3 จัดร่วมกันกับคณะเพื่อนบ้าน 3 คู่ซี้ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ โดยในปีนี้’เขตร้อนของเราเป็นเจ้าภาพ เริ่มต้นเช้าของวันดี ๆ ด้วยพิธีเจริญพระพุทธมนต์ เวลา 07.20 น. ณ ห้องประชุมมีเกรท ชั้น 8 จากนั้นพระสงฆ์บิณฑบาตข้าวสารอาหารแห้ง เวลา 07.59 น. ณ ลานด้านหน้าอาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 60 ปี และบริเวณโดยรอบคณะฯ ใครที่ไม่สะดวกมาร่วมพิธีด้วยตนเองก็ไม่ต้องกังวล สามารถรับบุญผ่านการถ่ายทอดสดพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ช่อง TROPMED YouTube ได้เช่นกัน ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมดี ๆ ที่ช่วยเติมบุญ รับสิริมงคล และเริ่มต้นปีใหม่ไปพร้อมกันค่ะ

เตรียม Happy Birthday to Thai Travel Clinic! ปี 2569 เปิดศักราชด้วยเรื่องน่ายินดียิ่งค่ะ รู้หรือไม่? คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง เดินทางมาถึงปีที่ 20 แล้ว จากจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ จนตอนนี้ที่เป็นที่รู้จักระดับนานาชาติ งานนี้บอกเลยว่าเป็นงานฉลองใหญ่ในโอกาสครบรอบ 2 ทศวรรษ จัดกิจกรรมตลอดทั้งวัน 10.00 – 16.00 น. ในวันศุกร์ที่ 16 มกราคม 2569 ที่ห้องประชุมมีเกรท เชิญพบกับ 3 กิจกรรมเสวนา ที่น่าสนใจ “2 ทศวรรษ 3 คณบดี” “เรื่องเล่าและเล่าเรื่อง 20 ปี แห่งการเดินทาง” “บันทึกความทรงจำ COVID-19 กับพวกเราชาวเขตร้อน” รวมถึงมอบโล่เกียรติคุณแด่คณาจารย์และบุคลากรผู้มีคุณูปการกับการก่อตั้งคลินิกฯ และนิทรรศการรวมเรื่องราวตลอด 20 ปี ใครที่มีความผูกพันกับ Thai Travel Clinic ไม่ว่ามากหรือน้อย อย่าลืมแวะมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของวันสำคัญครั้งนี้ไปด้วยกันนะคะ

SPECIAL

พนมเป็น ศรีประดิษฐ์

แยกขยะวันนี้ เพื่อโลกที่ดีในวันหน้า

ชาว 'เขตร้อน รู้ไม่ว่าปัจจุบันปริมาณขยะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัย โดยรวม หากไม่มีการคัดแยกที่ถูกต้อง ค่ากำจัดขยะจะเพิ่มสูงขึ้นหลายเท่า ซึ่งคณะเวชศาสตร์เขตร้อนของเราจากประมาณ 4,000 บาท เป็น 16,000 บาทต่อเดือน นอกจากนี้ ขยะที่ไม่แยกยังเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคและก่อให้เกิดปัญหามลพิษ ดังนั้น การคัดแยกขยะอย่างถูกวิธีจึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคน เพื่อช่วยลดต้นทุน ลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และสร้างสถานที่ทำงานที่ปลอดภัยและน่าอยู่อีกด้วย

ตามนโยบายการจัดการขยะของชาว 'เขตร้อน ขยะถูกแบ่งออกเป็น 5 ประเภทหลัก ดังนี้

1. ขยะอินทรีย์ (ถังสีเขียว)

ได้แก่ เศษอาหาร เปลือกผลไม้ และเศษผัก

แนวทางการจัดการ :
นำไปทำอาหารสัตว์หรือปุ๋ย
และทิ้งในจุดที่กำหนด (บริเวณข้างโรงอาหาร)

ข้อควรระวัง : ห้ามทิ้งเศษพลาสติกปะปน

2. ขยะทั่วไป (ถังสีน้ำเงิน)

ได้แก่ ซองขนม ถุงพลาสติก (ถุงแกง)
ทิชชู และหลอด

แนวทางการจัดการ :
ทิ้งในห้องพักขยะ

3. ขยะรีไซเคิล (ถังสีเหลือง)

ได้แก่ โลหะ กระดาษ ขวดพลาสติก
กระป๋องอะลูมิเนียม

แนวทางการจัดการ : สามารถรวบรวมนำไปขายได้
แต่ควรแยกเป็น 3 ประเภท คือ
ประเภทที่ 1 โลหะ หรือกระป๋อง
ประเภทที่ 2 พลาสติก
(เช่น ขวดน้ำดื่ม PET และแก้วพลาสติก)
ประเภทที่ 3 กระดาษ (รวบรวมไว้ที่หน่วยงาน
เพื่อส่งให้งานพัสดุกำจัดปีละครั้ง)

4. ขยะติดเชื้อ (ถังสีแดง)

ได้แก่ สำลี ผ้าก๊อซที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง
ถุงมือใช้แล้ว

แนวทางการจัดการ :
ใส่ถุงแดงและรวบรวม
ที่ห้องพักขยะถุงแดง

5. ขยะอันตราย (ถังสีส้ม)

ได้แก่ ถ่านไฟฉาย หลอดไฟ และขวดสเปรย์

แนวทางการจัดการ : ทิ้งในจุดที่กำหนด 3 จุด ได้แก่

- ด้านข้างสหกรณ์ออมทรัพย์มหิดล ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติ
- ด้านข้างอาคารจำลอง (ใกล้ศูนย์อาหาร)
- บริเวณภายในชั้น 1 อาคารเฉลิมพระเกียรติฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี

SPECIAL

พนมเป็น ศรีประดิษฐ์

การคัดแยกขยะอย่างถูกต้องไม่เพียงช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายขององค์กร แต่ยังช่วยลดปริมาณขยะฝังกลบ ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และสร้างสุขอนามัยที่ดีในสถานที่ทำงาน การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ จากพฤติกรรมของแต่ละคน สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ยิ่งใหญ่ได้ เรามาร่วมด้วยช่วยกัน เริ่มแยกขยะวันนี้ ลดมลพิษได้จริง เพื่อชีวิตและโลกที่ดีกว่า

"ร่วมใจ ไม่เทรวม แยกขยะกันเถอะ!"

CONGRATULATIONS

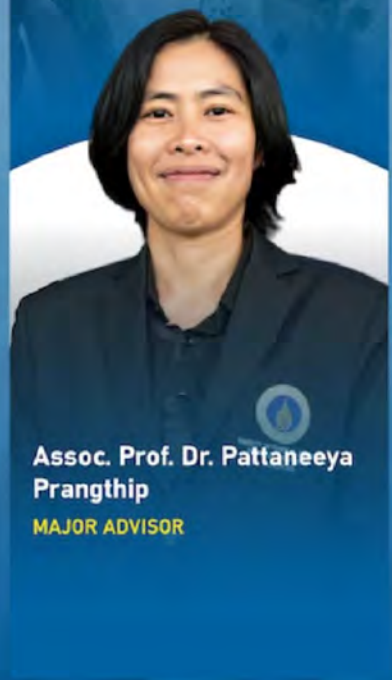
STUDENTS AND LECTURER

Miss Kamonpan Fongsodsri
PhD (TM)
6136018

Mrs. Ei Zar Lwin
MSc (SH)
6537992

Mr. Kezang Choda
MSc (SH)
6537967

Assoc. Prof. Dr. Sumate Ampawong
MAJOR ADVISOR



Assoc. Prof. Dr. Pattaneeya Prangthip
MAJOR ADVISOR

Assoc. Prof. Dr. Athit Phetrak
MAJOR ADVISOR

FOR OUTSTANDING

Thesis Awards Promoting Mahidol University's SDGs Policies

for the Fiscal Year 2025

รอบรั้ว 'เขตร้อน

อภิษฐา เทียนหอม

ร้านค้าใหม่มาแล้ว : เก่งอาหารตามสั่ง

เวลาเปิดครัว
วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา 06.00 -14.00 น.
วันเสาร์ เวลา 07.00 -14.00 น.

ข่าวดีของสายกิน ศูนย์อาหารสวัสดิการคณะเวชศาสตร์เขตร้อน อาคารจำลอง หะริณสุจ ของเรามีร้านอาหารตามสั่งร้านใหม่มาเปิดให้ฝากท้องเรียบร้อย "เก่งอาหารตามสั่ง" ร้านน้องใหม่ที่พิกัดหาไม่ยาก อยู่ตรงหัวมุมภายในศูนย์อาหารนี่เอง ร้านนี้เขาบอกว่าทำตามสั่งได้ทุกอย่าง อยากกินอะไรขอแค่บอก แต่ถ้าวันไหนคิดไม่ออก (ซึ่งเป็นบ่อยมาก) ก็ไม่ต้องกังวล เพราะมีเมนูตามสั่งยอดฮิตของร้านให้เลือกจิ้มสั่งได้ทันที ทั้งเมนูข้าว เมนูเส้น เอาไปต่อยอดเป็นจานโปรดได้สารพัด ผู้เขียนขอการันตีอีกเสียงว่าไปลองมาแล้ว ราคาไม่แพง ปริมาณคุ้มราคาสมคำร่ำลือ ใครยังไม่ลองแนะนำว่าอย่าช้า เดี๋ยวจะคุยกับเพื่อนร่วมงานไม่รู้เรื่องนะคะ

MEA ENERGY AWARDS 2025 ระดับ STANDARD

โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนของเรามีเรื่องให้น่าภูมิใจอีกแล้วค่ะ เพราะล่าสุดผ่านเกณฑ์การประเมิน MEA ENERGY AWARDS 2025 ระดับ STANDARD อาคารประเภทโรงพยาบาล งานนี้เป็นผลจากการบริหารจัดการพลังงานและใส่ใจคุณภาพอาคารอย่างต่อเนื่อง โดยการไฟฟ้านครหลวงจะพิจารณาจากการใช้พลังงานไฟฟ้า (MEA Index) และ คุณภาพอากาศภายในอาคาร (IAQ) ซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวเราทุกคนมาก ๆ รางวัลนี้ถือเป็นอีกหนึ่งเครื่องยืนยันว่า ความร่วมมือเล็ก ๆ จากทุกคน ไม่ว่าจะเป็นการช่วยกันประหยัดไฟ ดูแลอุปกรณ์ หรือใช้อาคารอย่างรู้คุณค่า ล้วนมีส่วนทำให้องค์กรของเราเดินหน้าสู่การเป็นองค์กรที่ใส่ใจพลังงานและสิ่งแวดล้อมได้อย่างแท้จริง แบบนี้ต้องขอปรบมือให้ชาวเขตร้อนทุกคนดัง ๆ เลยค่ะ

PR info

กมลทิพย์ พรหมดวง

ท่องเที่ยวอย่างไรให้ปลอดภัยจาก “โรคไข้รากสาดใหญ่”

โรคไข้รากสาดใหญ่ หรือ โรคสครับไทฟัส (Scrub typhus) เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียในกลุ่ม *Rickettsia* โดยมีพาหะคือ “ไรอ่อน” อยู่ตามพงหญ้า ป่าไม้พุ่มเตี้ย หรือพื้นที่เกษตร นักเดินป่าและผู้ทำกิจกรรมพื้นที่เสี่ยง จึงมีโอกาสถูกไรอ่อนกัดและรับเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย มักพบบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันตกของประเทศไทย ในช่วงฤดูฝน - ต้นฤดูหนาว (มิถุนายน - พฤศจิกายน)

จุดสังเกตว่าถูกกัดหรือยัง !?

- ไรอ่อนมีขนาดตัวเล็กมาก มักจะไม่รู้สึกเจ็บเมื่อถูกกัด
- มีตุ่มแดงกลายเป็นแผลดำคล้ำคล้าย “รอยบุหรี่จี้”
- จุดที่มักถูกกัด : บริเวณใต้ร่มผ้าและข้อพับต่างๆ

โรคนี้อันตรายแค่ไหน

หากรักษากันจะหายเป็นปกติ หากช้าอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

อาการที่ควรเฝ้าระวัง

เชื้อจะใช้เวลาฟักตัวประมาณ 6 - 20 วัน (เฉลี่ย 10 วัน)

- มีไข้สูง หนาวสั่น
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามตัว อ่อนเพลีย
- ต่อมน้ำเหลืองใกล้จุดที่ถูกกัดมีลักษณะบวมโต

How? เที่ยวป่าอย่างปลอดภัย ห่างไกลไรอ่อน

1. สวมเสื้อผ้ามิดชิด
2. ใช้ยาทาหรือสเปรย์กันแมลงที่มี DEET
3. กางเต็นท์ในที่โล่ง
4. หลีกเลี่ยงนั่ง/นอนบนหญ้าโดยตรง
5. อาบน้ำ และซักเสื้อผ้าทันทีหลังออกจากป่า
6. สำรวจร่างกายบริเวณร่มผ้าและข้อพับ

สำคัญ!! “ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน” การป้องกันตนเองไม่ให้ถูกไรอ่อนกัดจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

หากไปเที่ยวป่ามาแล้ว มีไข้ ให้รีบพบแพทย์ทันที และแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อประกอบการวินิจฉัยและการรักษาที่รวดเร็ว

โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 02-306-9199

ข้อมูล ณ วันที่ 30 ตุลาคม 2568
โดย นายแพทย์สกานต์ เจริญสกุลชัย
แพทย์ประจำบ้านเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว
คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน