



# ຈຸດສາຣລາມຄົມສຶບຍໍເກົ່າ

# ເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ

TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE



ປີ 3 ຈັນທີ 1 ມິຖຸນາຍນ 2554

## Most Outstanding TropMed Alumni 2010



### ສາສັ່ນຈາກນາຍກສມາຄມ ....

ຄະນະกรรมการบริหารສາມາຄມສຶບຍໍເກົ່າເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ ວະຮະກຣກຖາມ 2553 - ມິຖຸນາຍນ 2555 ມີຄວາມ ມຸ່ງມັນທີ່ຈະດຳເນີນງານຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ບຽນຄູວັດຄຸປະສົງຄໍ້າ 7 ຊົ້ວໂມງ ຂອງສາມາຄມ ໄທຳກຳທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະກຳໄດ້ ຈຶ່ງໄດ້ ສັນນັບສຸນນັບກາຮອກຈຸລາສາຮອງສາມາຄມອໝາຍ່າຕ່ອນເນື່ອງ ທັງນີ້ ເພື່ອເປັນກາຮັດສິນຄວາມສັນພັນນີ້ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈອັນດີດ້ອ ກັນຮະຫວ່າງສຶບຍໍເກົ່າ ລໍາຫວັນກາຮັດສິນແລະ ເພີ້ມພັກຄວາມ ຮູ່ທາງດ້ານເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ ຄະນະກຣມກາຮັດສິນດີໃຫ້ຮ່ວມຈັດ ປະຊາຊົນ JITMM ເປັນປະຈຳທຸກປີ ໂດຍຮ່ວມເປັນເຈົ້າກາພ ຈັດກາຮັດສິນມາດັ່ງແຕ່ປີ 2540 ໃນປີ 2554 ໄດ້ເຮີ່ມທຳ ກິຈກຣມດ້ານນຳເພີ້ມສາຫະຜປະໂຍໜ້ນ ແລະ ອຳເກລືອສວນພື້ນ ຈັງຫວັດຮາບ່າງ ຕາມຂ່າວ່າທີ່ນໍາເສັນໃນຈຸດສາຣລັບນັ້ນ



ສາດຕາຈາກຍໍເກົ່າເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ ພິ. ອຽນ ກ່ຽວພົມເຈົ້າ

ພິຮີນອນຮາງວັດສຶບຍໍເກົ່າດີເດີນໃນໂຄກສຕ່ຣີ  
50 ປະເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ ພ.ກ. 2553



ໃນໂຄກສທີ່ຄະນະເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ ມາຮັດສິນທິດ ລົດອງຄຣນຣອນ 50 ປີ ແຫ່ງກາຮັດສິນ ຄະນະກຣມກາຮັດສິນສຶບຍໍເກົ່າເວທີສາສຕ່ຣີເບຕຣ້ອນ ໄດ້ກັດເລືອກສຶບຍໍເກົ່າດີເດີນ ຈຳນວນ 3 ທ່ານ ເພື່ອຮັບຮາງວັດສຶບຍໍເກົ່າດີເດີນໃນໂຄກສພິເສຍ ຄັ້ງນີ້ກີ້ວ່າ ສາດຕາຈາກຍໍນິພັນນີ້ ພວງວາຣິນທີ່ ສາດຕາຈາກຍໍ ວິໄຮສັກດີ ຈົງສຸວິວັດນົງວົງສ ສາດຕາຈາກຍໍສີທີ່ສັບ ພຸນທອງແກ້ວ ທັ້ງ 3 ທ່ານໄດ້ເຂົ້າຮັບຮາງວັດໃນພິຮີເປີດປະຊຸມວິຊາການນາຫາດີ Joint International Tropical Medicine Meeting 2010 ແລະ ໂຮງແຮມເຊື້ນທາරາແກຣນດີ ກຣຸງເທິມຫານຄຣ ເມື່ອວັນທີ 3 ຂັນວາມ 2553 ໂດຍມີກຣມກາຮັດສິນ ຮ່ວມແສດງຄວາມຍິນດີ

# กิจกรรมการสมนาคมสินค้าเกษตร เน้นเพื่อประโยชน์



วัตถุประสงค์อย่างหนึ่งของสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตต้อน คือการนำเพิญสารารณประโยชน์ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว คณะกรรมการบริหารสมาคมฯ จึงเดินทางไปนำเพิญสารารณประโยชน์ที่ดำเนินมาปก อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี เมื่อวันที่ 23-24 กุมภาพันธ์ 2554 โดยออกเดินทางจากที่ตั้งสมาคมฯ ณ คณะเวชศาสตร์เขตต้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เวลาประมาณ 9.30 น. และถึงที่พัก ณ La Toscana Resort เวลา 14.30 น.



ในตอนบ่ายวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2554 ได้เยี่ยมชมโรงเรียนสินแร่และสถานเลี้ยงเด็กอ่อน รวมทั้งเตรียมเมล็ดกล้าไม้เพื่อนำไปปลูกบนภูเขาในวันรุ่งขึ้น ในการเยี่ยมชมครั้งนี้ศาสตราจารย์เกียรติคุณอรุณี ทรัพย์เจริญ นายกสมาคมฯ ได้นำใจใส่ผ้าและเครื่องใช้ของเด็กให้แก่โรงเรียน และกรรมการสมาคมฯ ได้ร่วมบริจาคเงินให้แก่โรงเรียนสินแร่และสถานเลี้ยงเด็กด้วย

ตอนเช้าของวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2554 เวลาประมาณ 6.00 น. คณะกรรมการสมาคมฯ ได้ปลูกต้นไม้บนภูเขารโดยการยิงเมล็ดกล้าไม้มะค่าโมงที่เตรียมไว้ และเดินทางกลับกรุงเทพฯ ในตอนบ่าย



## ติชย์เก่าเด่นปี 2543 ร่วมประชุม JTMM 2010

ศาสตราจารย์นายแพทย์ Tang Lin Hua ศิษย์เก่าเด่นของสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน ปี 2543 มาร่วมประชุม Joint International Tropical Medicine Meeting 2010 และ International Malaria Colloquium 2010 ที่โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ เมื่อวันที่ 1-3 ธันวาคม 2553 Dr. Tang เคยเรียนหลักสูตร Master of Science in Tropical Medicine และทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ที่ภาควิชาพยาธิโพรโตซัว ในปัจจุบันเป็น Director ของ National Institute of Parasitic Diseases, Chinese Center for Disease Control and Prevention ที่นครเชียงใหม่ ประเทศไทยสาธารณรัฐประชาชนจีน

## รางวัล TCI-SCOPUS-TRF Journal Awards ครั้งที่ 1



ศูนย์ด้านนักอ้างอิงวารสารไทย (TCI) ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) สำนักงานกองทุนอุดหนุนการวิจัย (สกว.) และสำนักพิมพ์ Elsevier (ฐานข้อมูล SCOPUS) ได้จัดให้มีการมอบรางวัลวารสารต้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นปีแรกในปี 2554 โดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทวารสารนานาชาติ และวารสารระดับชาติ มีหน่วยงานและสมาคมต่างๆ 82 แห่ง ร่วมชิงรางวัล โดยแบ่งเป็นประเภทวารสารนานาชาติ จำนวน 10 วารสาร และวารสารระดับชาติ จำนวน 72 วารสาร ผลการตัดสินรางวัลและอนุมัติรางวัล TCI-SCOPUS-TRF Journal Awards ครั้งที่ 1 มีดังนี้

### รางวัลวารสารนานาชาติ

The Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health จัดพิมพ์โดย SEAMEO TROPAMED Network ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

### รางวัลวารสารระดับชาติ

1. วารสารพยาบาลศาสตร์ จัดพิมพ์โดย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
2. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย



## กรรมการสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน กรกฎาคม 2553 - มิถุนายน 2555

### ที่ปรึกษา

นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ วิทยากร

พลเรือตรีนายแพทย์สุงน พลออกฤทธิ์

ศาสตราจารย์เกียรติคุณชัยลิน วีวรรณ

ศาสตราจารย์เกียรติคุณประยงค์ ระคมยศ

คณบดีคณะเวชศาสตร์เขตร้อน ม.มหิดล

### นายกสมาคม

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ

### อุปนายก

รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้งบำรุง

### กรรมการ

รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนा วงศ์ทอง

รองศาสตราจารย์ ดร.จิตรา ไวงคุกุล

รองศาสตราจารย์ ดร.วัฒนา ว่องไวท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชคชัย พนิสากุล

ดร.ธเนศ พงษ์ธีรัตน์

รองศาสตราจารย์ นพ.พิทยา จาธุพุนทด

รองศาสตราจารย์ นพ.พรเทพ จันทวนิช

รองศาสตราจารย์ พญ.เยาวลักษณ์ สุขธันนะ

พ.อ.หญิง สุปานี มีศรี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุวนี สุกเวชย์

รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ลีละยุวะ

นายแพทย์ศุภชัย ปิติคุณดัง

### เลขานุการ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ลี้มิ่งสวัสดิ์

## จุลสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

### ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.อรุณี ทรัพย์เจริญ

รองศาสตราจารย์ ดร.สุวนี สุกเวชย์

### กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนा วงศ์ทอง

รองศาสตราจารย์ ดร.ชลิต โภคสมิศร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โชคชัย พนิสากุล

พ.อ.หญิง สุปานี มีศรี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี แจ้งบำรุง

รองศาสตราจารย์ พ.อ.หญิง เสาวนีย์ ลีละยุวะ

รองศาสตราจารย์ ดร.สมใจ ลี้มิ่งสวัสดิ์

### กราฟฟิก

นายรัตนชัย ร่าเริง

## จุลสารสมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

TROPICAL MEDICINE ALUMNI ASSOCIATION GAZETTE

เจ้าของ: สมาคมศิษย์เก่าเวชศาสตร์เขตร้อน

สำนักงาน: ชั้น 5 อาคารจามจุ昂 บริษัทสุสุ 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)

ວອກກຳລັງສມວນ ກ່ອນສມວນຈະເສື່ອມ

สมองก็เหมือนร่างกายที่ต้องการการออกกำลังให้แข็งแรง  
คล่องแคล่วล้ำลึกไว้ โดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้นยิ่งต้องให้ความสำคัญกับเรื่อง  
นี้ เพราะการทำงานของสมองเสื่อมลงจนอาจเกิดภาวะสมองเสื่อม สูญเสีย  
ความทรงจำ หรือเกิดโรคอัลไซเมอร์ ในประเทศไทยพบว่าเมื่อปี 2548 มี  
ผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมสูงถึง 229,100 คน และจะเพิ่มขึ้นเป็น 450,200  
คนในอีก 20 ปีข้างหน้า ดังนั้น เมื่ออายุมากขึ้น โอกาสเสี่ยงของการเกิด  
ภาวะสมองเสื่อมยิ่งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การป้องกันที่ดีที่สุดคือการรักษาความ  
ดันโลหิตให้ปกติ อย่าให้มีไขมันในเลือดสูง ออกกำลังสมอง ไม่เครียด  
และเข้าร่วมสังคม จะช่วยกระตุ้นให้สมองทำงาน ไม่เสื่อมสภาพเร็ว

การออกกำลังสมองหรือ “นิวโรบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์” (Neurobics Exercise) เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะช่วยได้ ศาสตราจารย์ แพทท์หญิง นันทิกา ทวิชาชีวิต จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บอกเล่าถึงวิธีการออกกำลังสมองว่า การออกกำลังสมองเปรียบเทียบได้กับการออกกำลังของร่างกาย ที่จะต้องเคลื่อนไหวเพื่อใช้กล้ามเนื้อหลายๆ ส่วนให้ทำงานเชื่อมโยงกัน ส่งผลให้ร่างกายเรแข็งแรงขึ้น ดังนั้นการออกกำลังสมองจึงเป็นเสมือนการฝึกให้สมองส่วนต่างๆ มีการทำงานที่ประสานสัมพันธ์กัน ทำให้ระบบการทำงานของสมองแข็งแรงและมีพลังขึ้น เพราะเมื่อฝึกออกกำลังสมองบ่อยๆ สมองจะมีการหลั่งสารที่เรียกว่า นิวโรฟินส์ (Neurotrophins) ที่เปรียบเหมือน “อาหารสมอง” ที่ทำให้เซลล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของ “เดนไ/drte” (Dendrite) ที่เชื่อมระหว่างเซลล์ประสาททำงานดีขึ้น จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เนื้อเซลล์เจริญเติบโต และเซลล์สมองแข็งแรง

เมื่อเซลล์สมองส่วนใหญ่แข็งแรง ก็จะทำให้เกิด “พุทธิปัญญา” (Cognitive Function) ที่หมายถึงความจำ สมาน อารัณย์ ที่ทำให้เกิด พฤติกรรมการแสดงออก รวมไปถึง “การทำงานของสมองระดับสูง” (Executive Function) คือ การคิด แก้ปัญหา การตัดสินใจ และการวางแผนที่ดีขึ้น ทำให้การทำงานของสมองยังคงประสิทธิภาพดี แข็งแรง และช่วยลดความเสื่อม เรียกว่าฯ ว่า “สมองฟิต” เมื่อมีการออกกำลังให้ร่างกายนั้นแหล่ะ” สำหรับหลักการของการออกกำลังสมอง หรือนิโนบิกส์ เอ็กเซอร์ไซส์ ศาสตราจารย์แพทย์หญิงนันทิกา อธิบายว่า เกิดจากการกระดุนให้ประสาทสัมผัสหัว 5 (Sensory Organs) อันได้แก่ การได้ยิน ได้มองเห็น การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส รวมไปถึงส่วนสำคัญ ส่วนที่ 6 คือ ส่วนของ “อารมณ์” (Emotional Sense) ได้ทำงานเชื่อมโยงกัน โดยใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันเดิมของเรามีเป็นตัวช่วย เพียงแต่ต้องเปลี่ยนวิธีการไปจากเดิม “ยกตัวอย่าง เช่น จากที่เคยซินกับการใช้มือขวาซึ่งเป็นข้างที่ถนัดหยันจับทุกอย่าง ก็เปลี่ยนมาใช้มือซ้ายทำแทน เนื่องจากพฤติกรรมและการรับรู้ต่างๆ เกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างสมองซึ่งกันและกัน มือขวาจะได้รับการกระตุนต้านได้ช้า แต่สมองส่วนขวา ด้านซ้ายซึ่งบังคับมือขวาจะทำรับรู้ต้านได้เร็ว

ซึ่งบังคับมือชัยก็จะไม่ค่อยได้ทำงานและอาจจะเลื่อนไป ดันนั้นเมื่อเราฝึกทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยมือชัย ก็ช่วยให้สมองส่วนขวาได้รับการกระตุ้นและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นด้วย”

การออกกำลังสมองไม่ยากอย่างที่คิด การออกกำลังสมองสามารถทำได้ด้วยตัวเองได้ มาลองทำดูกันนะจะ ถ้าอยู่บ้าน ลองทำกิจกรรมเหล่านี้ดู

- ปิดดาวทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ปิดดาวน้ำ ปิดดาวดูทีวี เพื่อเปลี่ยนความเครียดในการรับข้อมูลจากประสาทสัมผัสเดิมๆ เช่น เมื่อเราปิดดาวดูทีวี แทนที่จะ “มองเห็น” เรายัง “ฟัง” และกระตุ้นความคิดว่า เรากำลังดูรายการอะไร หรือพิธีกรซึ่งเป็นเจ้าของเสียงนี้คือใคร
  - ปิดไฟในห้องแล้วใช้มือคลำ เพื่อกระตุ้นประสาทในส่วน “สัมผัส” เชื่อมโยงกับความจำว่าสวิตช์ไฟหรือสิ่งของภายในห้องอยู่ตรงไหน
  - สลับกับกิจกรรมที่เคยทำตั้งแต่เดินอน จากที่เคยอาบน้ำก่อนกินข้าว ก็เปลี่ยนเป็นกินข้าวก่อนอาบน้ำ (แต่จะแปรรูปน้ำก่อนก็ได้) เนื่องจากสมองจะใช้พลังในการทำสิ่งใหม่ๆ มากกว่าตอนที่ทำกิจกรรมเดิมๆ ซึ่งเคยชิน ระหว่างเดินทางก็ฝึกสมองได้
  - หากเปิดแอร์ระหว่างขับรถทุกวันก็ลองเปิดกระจกขับรถบ้าง แต่ก็ควรเลือกเส้นทางที่มีอากาศบริสุทธิ์หน่อยนะคะ เพื่อเชื่อมโยงประสาทรับกลิ่นและเสียงภายนอกให้ทำงานประสานกันมากขึ้น
  - หากคุณต้องขับรถไปทำงานทุกวันก็ลองเปลี่ยนเส้นทางที่ใช้อยู่เดิมบ้าง อาจเป็นเส้นทางที่ใช้อยู่เดิมบ้าง เส้นทางใหม่ที่ทราบอยู่แล้ว หรือเส้นทางทดลองขึ้นก็ได้ เพราะทั้งวิวทิวทัศน์ กลิ่น และเสียงของเส้นทางใหม่จะช่วยกระตุ้นทั้งสมองชั้นนอกและอิมปัคเมบล์ให้สร้าง แผนที่เส้นทางชุดใหม่ขึ้นในสมอง
  - เปลี่ยนวิธีการเดินทางบ้าง เช่น จากที่เคยขับรถก็อาจนั่งรถเมล์ หรือรถไฟฟ้ามาทำงานแทน ทำงานไปด้วย ฝึกสมองไปด้วยก็ได้
  - เปลี่ยนตำแหน่งสิ่งของบนโต๊ะทำงานโดยเฉพาะถังขยะ เพราะความเครียดจากการรู้ว่าจะหยิบจับอะไรตรงไหน ทำให้สมองเรารаботает с текстом на языке, который не является родным для меня. Я буду использовать его, чтобы лучше понять контекст и структуру текста, но буду стараться избегать его в прямом смысле.  
● เปลี่ยนตำแหน่งสิ่งของบนโต๊ะทำงานโดยเฉพาะถังขยะ เพราะความเครียดจากการรู้ว่าจะหยิบจับอะไรตรงไหน ทำให้สมองเรารаботает с текстом на языке, который не является родным для меня. Я буду использовать его, чтобы лучше понять контекст и структуру текста, но буду стараться избегать его в прямом смысле.
  - พุดคุยกับเพื่อนร่วมงานใหม่หรือคนที่ไม่ค่อยคุยด้วย เพื่อเติมข้อมูลใหม่ๆ ให้กับสมอง ทั้งการจำลักษณะใบหน้า เสียงพูดหรืออุปนิสัย ส่วนตัวของเพื่อนร่วมงานคนนั้น
  - ชวนเพื่อนร่วมงานถูกเดียง อกิปราษหรือพุดคุยในประเด็นที่ไม่เคยพูด เพื่อเปิดรับข้อมูลใหม่ๆ ลงฝึกดูนะจะ ค่อยๆ ทำวันละเล็กวันละน้อย ก็สามารถจะช่วยด้วยสมองของคุณให้แข็งแรงนานขึ้นค่ะ

ศ.พญ.นันทิกา กวิชาชีว  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
จาก [www.learners.in.th](http://www.learners.in.th)