




# สาร

## กรมการแพทย์

ปีที่ 21 ฉบับที่ 11 สิงหาคม 2559

- 4  สธ. เดินหน้าพัฒนาระบบดูแลผู้สูงอายุในไทยแก้ปัญหาสมองเสื่อม
- 5  สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์เปิดตัวแอปพลิเคชันใหม่บนมือถือ "รู้ทันโรคมะเร็ง"
- 7  แพทย์แนะเตรียมพร้อมบทบาทคุณแม่่มือใหม่ วัยทำงาน



## ศาสตราจารย์คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข

เป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการเวชศาสตร์และวิทยาการด้านผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 (The 2<sup>nd</sup> Thailand Elderly Health Service Forum 2016)

โดยมี **นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์** และผู้บริหารร่วมงาน



ณ ศูนย์ประชุมวายุภักษ์ โรงแรมเซ็นทรา ศูนย์ราชการ และคอนเวนชันเซ็นเตอร์ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2559



## นายศรีวงศ์ รุปศิริ

ข้าราชการพลเรือนดีเด่นของกรมการแพทย์ ประจำปี 2558

## กลุ่มที่ 4 ลูกจ้างประจำ พนักงานช่วยเหลือคนไข้...เต็มใจให้บริการ

## ประวัติส่วนตัว

- เกิดเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2499 ปัจจุบันอายุ 60 ปี
- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่โรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่พญาไท
- สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่โรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่สันติราษฎร์

## ประวัติการทำงาน

ในปี 2522 เริ่มปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ในตำแหน่งพนักงานทั่วไป หอผู้ป่วย ICU ต่อมาในปี 2529 ได้รับการบรรจุเป็นลูกจ้างประจำ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ส 2 ศูนย์แปล

## รางวัลที่ได้รับ

1. บุคลากรคุณภาพของโรงพยาบาลสงฆ์ ประจำปี 2555 ปี 2558 และ ปี 2559
2. บุคลากรดีเด่นของกรมการแพทย์ ประจำปี 2558
3. ข้าราชการพลเรือนดีเด่นของกระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2558
4. เข้ารับประทานโล่ รางวัล “คนดีศรีสาธารณสุข” ปี 2558 จากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ

**ความมุ่งมั่นและแนวคิดที่จะพัฒนางานในความรับผิดชอบ**  
มีความมุ่งมั่นให้พระภิกษุ-สามเณรได้รับประโยชน์สูงสุดในการมารับบริการ

## โอกาสและความเป็นไปได้ในการพัฒนางาน

ในการปฏิบัติงานควรทำงานเป็นทีม เพื่อจะได้มีการพูดคุยปรึกษาหารือ รับทราบปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด

## ปัญหา/อุปสรรคในการทำงาน

ขาดบุคลากรที่มีจิตใจดูแลผู้ป่วยอย่างจริงใจ เต็มใจ และขาดการติดต่อสื่อสารที่ชัดเจน เนื่องจากต้องเป็นผู้ที่มีความเสียสละ อดทน



“ ในการปฏิบัติงานควรทำงานเป็นทีม เพื่อจะได้มีการพูดคุย ปรึกษาหารือ รับทราบปัญหาที่เกิดขึ้น และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด ”

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสารทางวิชาการ และกิจกรรมทั่วไปของกรมการแพทย์
2. เพื่อเป็นสื่อกลางในการแสดงความคิดเห็น สารประโยชน์ และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกันของบุคลากรในกรมการแพทย์

## ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา  
นายแพทย์ประพนธ์ ตั้งศรีเกียรติกุล  
นายแพทย์ภาสกร ชัยวานิชศิริ  
นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช  
นายแพทย์ปานเนตร ปางพุฒิพงศ์

## บรรณาธิการ

ชนิษฐา มินวงษ์

## บรรณาธิการฝ่ายวิชาการ

นายแพทย์ธานี จิตตรีประเสริฐ



# การบริหารราชการ แบบมีส่วนร่วม

**การบริหารราชการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Governance)** เป็นการบริหารราชการที่นำผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องของทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการวางแผน ตัดสินใจ ดำเนินงาน และประเมินผล โดยมีการจัดระบบงาน วิธีการทำงาน การจัดโครงสร้าง และสร้างวัฒนธรรมการทำงานของเจ้าหน้าที่รัฐ ที่เอื้อต่อการเปิดโอกาสให้ประชาชนหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารราชการ

**การมีส่วนร่วมของประชาชน (Public Participation)** มีความหมายที่หลากหลาย โดยเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของสังคมและการเมือง ในที่นี้หมายถึงกระบวนการที่ประชาชนหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องมีโอกาสเข้าร่วมในกระบวนการหรือขั้นตอนต่าง ๆ ของการบริหาร ตั้งแต่การรับรู้ข้อมูล การปฏิบัติงาน การร่วมแสดงทรรศนะ ความคิดเห็น การร่วมเสนอปัญหาและความต้องการของชุมชนและท้องถิ่น การร่วมคิดแนวทางแก้ไขปัญหา การร่วมในกระบวนการตัดสินใจ การร่วมในการดำเนินการ และการร่วมติดตามประเมินผล รวมทั้งการร่วมรับผลประโยชน์จากการพัฒนา ซึ่งการมีส่วนร่วมของประชาชนในทางวิชาการมีหลากหลายตัวแบบ ในที่นี้ใช้ตัวแบบระดับการมีส่วนร่วมของประชาชน ของสมาคม การมีส่วนร่วมสากล (IAP2 - International Association for Public Participation) ที่เรียกว่า Public Participation Spectrum แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

**ระดับที่ 1 การมีส่วนร่วมในระดับให้ข้อมูลข่าวสาร (To Inform) :** เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่ประชาชนเกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ ของหน่วยงานภาครัฐ เป็นระดับการมีส่วนร่วมที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมน้อยที่สุด

แต่ถือว่าเป็นขั้นพื้นฐานของการมีส่วนร่วมและมีความสำคัญมาก โดยหน่วยงานภาครัฐมีหน้าที่ในการนำเสนอข้อมูลที่เป็นจริง ถูกต้อง ทันสมัย และประชาชนสามารถเข้าถึงได้ ซึ่งเป็นสิทธิพื้นฐานของประชาชนในการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับภาระงานของภาครัฐ โดยรูปแบบการมีส่วนร่วมในระดับนี้อยู่ในลักษณะการให้ข้อมูลทางเดียวจากภาครัฐสู่ประชาชน

**ระดับที่ 2 การมีส่วนร่วมในระดับการปรึกษาหารือ (To Consult) :** เป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการให้ข้อมูล ข้อเท็จจริง และแสดงความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินการ/การปฏิบัติงานของหน่วยงานของรัฐอย่างอิสระและเป็นระบบ โดยหน่วยงานภาครัฐจัดให้มีกระบวนการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนทั้งเป็นทางการและไม่เป็นทางการ และนำข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น และประเด็นที่ประชาชนเป็นห่วงไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงนโยบาย หรือพัฒนาวิธีการปฏิบัติงานในหน่วยงานและประกอบการตัดสินใจ โดยรูปแบบการมีส่วนร่วมในระดับนี้ทำได้โดยการสำรวจความคิดเห็น การจัดเวทีสาธารณะ การเสวนากลุ่ม เป็นต้น

**ระดับที่ 3 การมีส่วนร่วมในระดับให้เข้ามามีบทบาท (To Involve) :** เป็นลักษณะที่ประชาชนเข้าไปมีส่วนร่วมหรือเกี่ยวข้องในกระบวนการวางแผนและตัดสินใจ ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลระหว่างรัฐกับประชาชนอย่างจริงจัง และมีจุดมุ่งหมายชัดเจน โดยประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย การวางแผนงานโครงการ และวิธีการปฏิบัติงาน ซึ่งหน่วยงานภาครัฐมีหน้าที่จัดระบบอำนวยความสะดวกและยอมรับการเสนอแนะ และมีการตัดสินใจร่วมกับภาคประชาชน การมีส่วนร่วมระดับนี้อาจดำเนินการในรูปแบบกรรมการที่มีตัวแทนภาคประชาชนเข้าร่วม

**ระดับที่ 4 การมีส่วนร่วมในระดับสร้างความร่วมมือ (To Collaborate) :** เป็นการให้ความสำคัญกับบทบาทของประชาชนในระดับสูง โดยมีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่การเป็นหุ้นส่วนกับประชาชนในทุกขั้นตอนของการตัดสินใจ ตั้งแต่การระบุปัญหา พัฒนาทางเลือก และแนวทางแก้ไข รวมทั้งการเป็นภาคีในการดำเนินกิจกรรมของหน่วยงานภาครัฐ ดังนั้นการมีส่วนร่วมในระดับนี้ คือ การที่ภาครัฐสัญญากับประชาชนและกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการดำเนินงานร่วมกัน และนำแนวคิดใหม่ ๆ หรือข้อเสนอแนะของประชาชนมาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการตัดสินใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งความคิดเห็นของประชาชนจะสะท้อนออกมาจากผลของการตัดสินใจที่ค่อนข้างสูง โดยรูปแบบการมีส่วนร่วมในขั้นนี้ เช่น คณะกรรมการร่วมภาครัฐและเอกชน คณะที่ปรึกษาภาคประชาชน เป็นต้น

**ระดับที่ 5 การมีส่วนร่วมในระดับเสริมอำนาจประชาชน (To Empower) :** เป็นระดับการมีส่วนร่วมที่ประชาชนมีบทบาทในระดับสูงสุด โดยเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนมีบทบาทในการเป็นผู้ตัดสินใจ ซึ่งผลการตัดสินใจมีผลผูกพันให้หน่วยงานภาครัฐจะต้องดำเนินการตามการตัดสินใจของประชาชน การมีส่วนร่วมของประชาชนในระดับสูงสุดนี้ เน้นให้ประชาชนมีบทบาทในการบริหารจัดการโดยเป็นผู้ดำเนินการกิจ และภาครัฐมีหน้าที่ในการส่งเสริมสนับสนุนเท่านั้น ประโยชน์ของการตัดสินใจในขั้นนี้ คือ การสร้างการเรียนรู้ ความเข้าใจ และความรู้จักเป็นเจ้าของร่วมกัน รูปแบบการมีส่วนร่วมในขั้นนี้ เช่น การลงประชามติเพื่อพิจารณาว่าควรมีการจัดตั้งโรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่ของชุมชนหรือไม่ เป็นต้น

ที่มา : ข้อมูลจากเว็บไซต์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ (ก.พ.ร.) [http://www.opdc.go.th/special.php?spc\\_id=9&content\\_id=2907](http://www.opdc.go.th/special.php?spc_id=9&content_id=2907)

# สร. เติบโตพัฒนาาระบบ ดูแลผู้สูงอายุในไทยแก้ปัญหาสมองเสื่อม



กระทรวงสาธารณสุขเดินหน้าดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมในประเทศไทยยกระดับการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น พร้อมสนับสนุนกรมการแพทย์ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์มุ่งสู่ความสำเร็จ เน้นให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ตามเป้าหมายในระยะ 10 ปี

**ศาสตราจารย์คลินิก เกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข** กล่าวภายหลังเป็นประธานเปิดการประชุมวิชาการเวชศาสตร์และวิทยาการด้านผู้สูงอายุ ครั้งที่ 2 (The 2<sup>nd</sup> Thailand Elderly Health Service Forum 2016) พร้อมมอบรางวัลพื้นที่ที่ดำเนินการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุดีเด่นประจำปี 2559 จำนวน 4 จังหวัด ได้แก่ ลำพูน อ่างทอง นครราชสีมา และชุมพร ว่าปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการสำรวจ

ของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี 2557 พบมีผู้สูงอายุ 10,014,699 คน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 3.4 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยภาวะดังกล่าวจะเพิ่มตามอายุในกลุ่มอายุ 60-69 ปี พบร้อยละ 1 อายุ 70-79 ปี พบร้อยละ 3 อายุ 80-89 ปี พบร้อยละ 10 และอายุ 90 ปีขึ้นไป พบร้อยละ 30

การดูแลผู้สูงอายุมีความพิเศษ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ ที่พบได้บ่อยคือ โรคอัลไซเมอร์ และโรคสมองเสื่อมจากหลอดเลือดสมอง ดังนั้นกระทรวงสาธารณสุขจึงศึกษาออกแบบชุดคัดกรองสุขภาพพื้นฐานสำหรับใช้ในชุมชน ชุดประเมินสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับหน่วยบริการ และสถานพยาบาล เพื่อใช้ในการคัดกรองผู้สูงอายุที่เสี่ยงเป็นสมองเสื่อมทั่วประเทศ รวมทั้งพัฒนาศักยภาพของบุคลากรและผู้ดูแล ให้มีความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการสมองเสื่อม ถือเป็นก้าวแรกของการพัฒนาระบบการดูแลสมองเสื่อมในประเทศไทย นอกจากนี้ยังได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุด้านโรคเรื้อรังและกลุ่มอาการที่พบบ่อยในผู้สูงอายุอีกด้วย

**นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า กรมการแพทย์มีแผนงานพัฒนาสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ และเดินหน้าขับเคลื่อนประเด็นการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเข้มข้น โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการที่ประชาชนมีอายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดไม่น้อยกว่า 80 ปี และอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีไม่น้อยกว่า 72 ปี สำหรับกลุ่ม

ผู้สูงอายุมีเป้าหมายสำคัญคือ **“ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง สามารถดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์”** ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะ 10 ปี สอดคล้องกับเป้าหมายกระทรวงสาธารณสุข โดยกำหนดเป็น 3 ยุทธศาสตร์ได้แก่ (1) สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และการคัดกรอง Geriatric Syndromes (2) การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพเชื่อมโยงจากสถานบริการสู่ชุมชน (3) ส่งเสริมสนับสนุนความเข้มแข็งการมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น ในการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

ทั้ง 3 ยุทธศาสตร์นี้มีความเชื่อมโยงกันเป็นระบบ สามารถแบ่งออกเป็นบริการผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการคัดกรองปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกาย/จิตใจ วิเคราะห์จำแนกเพื่อดูแลรักษา/ส่งต่อ พัฒนาระบบ/ฐานข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ และการดูแลสุขภาพตนเอง และสนับสนุนกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หน่วยบริการคือ การตั้งรับในสถานพยาบาล โดยเน้นที่คลินิกบริการผู้สูงอายุ การวิเคราะห์/จำแนกกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการดูแลที่เหมาะสม ความร่วมมือกับชุมชน โดยเริ่มต้นที่การประเมินเพื่อดูแลระยะยาวตามสภาพปัญหาด้านสุขภาพ และร่วมมือกับท้องถิ่นเพื่อดูแลด้านสังคม ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข สามารถให้บริการและดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ ตรงกับประเด็นปัญหาของผู้สูงอายุ เพื่อรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุสมบูรณ์แบบในอนาคต

“ กรมการแพทย์ มีแผนงานพัฒนาสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ และเดินหน้าขับเคลื่อนประเด็นการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุอย่างเข้มข้น ”



# สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ เปิดตัวแอปพลิเคชันใหม่บนมือถือ “รู้ทันโรคมะเร็ง”



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข แถลงข่าวเปิดตัวฟรีแอปพลิเคชันใหม่บนมือถือ “รู้ทันโรคมะเร็ง” เพื่อเพิ่มอีกหนึ่งช่องทางในการเผยแพร่ข้อมูลความรู้ด้านโรคมะเร็งที่ถูกต้องก่อนไปหลงเชื่อข้อมูลที่ผิดด้านโรคมะเร็งที่แชร์กันในโซเชียลมีเดีย โดยไม่ได้ตรวจสอบกันให้ดีเสียก่อน

**นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวถึงสถานการณ์โรคมะเร็งในปัจจุบันว่า โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทยมาอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ปี 2542 จากสถิติในปี 2554 พบผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่จำนวน 112,392 คน เป็นเพศชาย 54,586 คน คิดเป็น 149.6 คน ต่อประชากร 1 แสนคน ส่วนในเพศหญิงพบผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ 57,806 คน คิดเป็น 128.8 คน ต่อประชากร 1 แสนคน โดยโรคมะเร็งที่พบบ่อย 5 อันดับแรก ได้แก่ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก และมะเร็งปากมดลูกตามลำดับ

ปัจจุบันมีการส่งต่อข้อมูลด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคมะเร็งผ่านทางโซเชียลมีเดียเป็นจำนวนมาก มีทั้งข้อมูลที่เชื่อถือได้และเชื่อถือไม่ได้ เช่น การฝังแร่รักษามะเร็งที่ประเทศจีน เรื่องกัญชากับมะเร็ง เป็นต้น กรมการแพทย์จึงสนับสนุนให้สถาบันมะเร็งแห่งชาติจัดทำแอปพลิเคชัน “รู้ทันโรคมะเร็ง” บนมือถือ เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้เรื่องโรคมะเร็งที่ถูกต้องและมีความน่าเชื่อถือในทางวิชาการ

**นายแพทย์วิรุฒิ อิมสำราญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ** กล่าวว่า แอปพลิเคชัน “รู้ทันโรคมะเร็ง” ประกอบด้วย 5 ส่วนหลัก คือ ส่วนที่ 1 ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคมะเร็ง ส่วนที่ 2 รวบรวมบทความโรคมะเร็งเข้าใจง่ายสำหรับประชาชน ส่วนที่ 3 ทันข่าวโรคมะเร็ง ส่วนที่ 4 สื่อเผยแพร่และส่วนสุดท้าย ช่องทางในการติดต่อสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

**ในส่วนที่ 1 ความรู้ทั่วไปเรื่องโรคมะเร็ง** มีหัวข้อ มะเร็งคืออะไร มะเร็งอวัยวะต่าง ๆ ที่พบบ่อย 7 อวัยวะของคนไทย แนวทางการป้องกันโรคมะเร็ง การสังเกตอาการที่เป็นสัญญาณอันตราย

โรคมะเร็ง การตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาหามะเร็งระยะเริ่มต้น การตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็งด้วยวิธีการต่าง ๆ และหัวข้อสุดท้ายคือ กระบวนการรักษาโรคมะเร็ง **ส่วนที่ 2 รวบรวมบทความโรคมะเร็ง เข้าใจง่ายสำหรับประชาชน** ประกอบด้วย 25 หัวข้อหลัก ประมาณ 250 บทความ อาทิ อาหารต้านและอาหารก่อมะเร็ง สมุนไพรต่าง ๆ สิ่งแวดล้อม พฤติกรรมต่าง ๆ กับโรคมะเร็ง ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับโรคมะเร็ง การตรวจคัดกรอง การรักษา และมะเร็งของอวัยวะต่าง ๆ **ส่วนที่ 3 ทันข่าวโรคมะเร็ง** แบ่งเป็น 4 หัวข้อหลัก คือ เกาะติดข่าวโรคมะเร็งที่เป็นประเด็นร้อนในสังคม กิจกรรมรณรงค์ด้านภัยมะเร็งต่าง ๆ สถานการณ์สถิติโรคมะเร็งล่าสุดของประเทศไทย สถานการณ์สถิติโรคมะเร็งล่าสุดของประเทศไทยเทียบกับต่างประเทศ **ส่วนที่ 4 สื่อเผยแพร่ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ** มีทั้งสื่อเข้าใจง่ายในรูปแบบวิดีโอคลิปให้ความรู้ โฆษณารณรงค์ด้านภัยมะเร็งต่าง ๆ การ์ตูนแอนิเมชั่น ละครหุ่นเชิด หนังสือ สื่อในรูปแบบพับเกี่ยวกับมะเร็ง ที่สามารถบันทึกข้อมูลเก็บไว้ในโทรศัพท์มือถือได้ **และส่วนสุดท้ายช่องทางในการติดต่อสถาบันมะเร็งแห่งชาติ**

**แอปพลิเคชัน “รู้ทันโรคมะเร็ง” สามารถดาวน์โหลดได้แล้วตั้งแต่วันที่ 11 สิงหาคม 2559 ทาง App Store และ Play Store โดยพิมพ์คำว่า “รู้ทันโรคมะเร็ง” โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด**



# แพทย์แนะนำฝึกลูกทานผักผลไม้ ลดเสี่ยงโรคขาดวิตามินซี



โรคขาดวิตามินซีส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก อาจรุนแรงถึงขั้นเดินไม่ได้ สาเหตุสำคัญเกิดจากพฤติกรรมกิน ไม่กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซีและกินนมกล่อง UHT เป็นประจำ แนะนำผู้ปกครองปรับพฤติกรรมการกินอาหารของเด็ก เน้นกินผักผลไม้จะห่างไกลจากโรคขาดวิตามินซี

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่า วิตามินซีเป็นวิตามินละลายน้ำ และเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกายในกระบวนการสังเคราะห์คอลลาเจนในเนื้อเยื่อของกระดูก ฟัน เหงือก และหลอดเลือด ซึ่งในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์วิตามินซีได้เอง จำเป็นต้องได้รับวิตามินซีจากสารอาหาร วิตามินซีมีอยู่มากในอาหารจำพวกผักสดและผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว โดยปกติร่างกายควรได้รับวิตามินซีอย่างน้อยวันละ 50-100 มิลลิกรัม

กรณีเด็กที่เลือกกิน กินอาหารยาก กินข้าวน้อย ไม่กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซี และกินนมกล่อง UHT เป็นประจำ อาจทำให้เกิดภาวะเด็กขาดวิตามินซี ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กและทำให้เกิดดูซีด บวมฉุ เลือดออกง่าย อาจเป็นจ้ำ ๆ ตามแขนขา รอบตา หรือมีเลือดออกตามไรฟัน ไม่ค่อยมีแรง หงุดหงิดง่าย ร้องกวน ผิวหนังแห้ง ผมหงอกขาว เชา ไม่ค่อยขยับ เวลานั่งจะงอข้อสะโพก ข้อเข่า เป็นต้น ดังนั้น พ่อแม่ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็กจะต้องฝึกให้เด็กกินอาหาร



ที่หลากหลาย มีประโยชน์เหมาะสมตามวัยและครบทั้ง 5 หมู่ สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักคิดว่านมเป็นตัวแทนอาหารอื่น ๆ หากเด็กกินนมมาก ๆ จะช่วยให้เด็กมีรูปร่างสูงใหญ่ บางครอบครัวจึงเลือกซื้อนมกล่องเก็บตุนเพื่อให้ลูกหยิบกินได้สะดวก จนลืมนึกถึงอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ ส่งผลให้เด็กได้รับสารอาหารไม่เพียงพอขาดภูมิคุ้มกัน และทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

**นายแพทย์สมจิตร ศรีอุดมขจร แพทย์ประจำศูนย์คลินิกสมองและระบบประสาท สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** กล่าวว่า จากข้อมูลของผู้ป่วยเด็กที่เข้ารับการรักษาด้วยโรคขาดวิตามินซี มีสถิติเพิ่มมากขึ้น ผู้ป่วยเด็กส่วนมากมักมีประวัติการกินนมวัวและกินนมถั่วเหลืองชนิดกล่อง UHT เป็นประจำ โดยไม่ทานอาหารอื่นร่วมด้วย ซึ่งในนมกล่องมีปริมาณวิตามินซีน้อยมากเพียง 1.5 มิลลิกรัม/100 ซีซี และเมื่อผ่านกระบวนการผลิตความร้อนจะทำให้วิตามินซีสูญเสียไปอีกมาก ในขณะที่นมแม่มีวิตามินซีสูงถึง 4 มิลลิกรัม/100 ซีซี หากแม่กินผักผลไม้ไม่เพียงพอเด็กจะมีโอกาสขาดวิตามินซีได้เช่นกัน

ดังนั้น แม่ที่ให้นมลูกควรทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะเขือเทศ กะหล่ำ พริกหวาน ส้ม มะนาว ฝรั่ง สับปะรด มะม่วง มะละกอ เพื่อให้ลูกได้รับปริมาณวิตามินซีที่เหมาะสมในระยะ 6 เดือนแรก ทารกควรได้รับนมแม่อย่างเดียวโดยไม่ต้องกินน้ำหรืออาหารอื่น หลังอายุ 6 เดือน ต้องเริ่มฝึกให้เด็กทานอาหารอื่นครบ 5 หมู่ ตามวัยควบคู่กับนมแม่ หากเด็กเป็นโรคขาดวิตามินซีควรได้รับวิตามินซี วันละ 300 มิลลิกรัม ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการดีขึ้นในเวลา 1-2 อาทิตย์ และกินวิตามินเสริมอีก 2-3 เดือน อย่างไรก็ตาม ไรก็ตาม โรคขาดวิตามินซีเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เพียงพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูให้ความสำคัญกับอาหารของเด็ก ปรับพฤติกรรมการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักสด ผลไม้สดเป็นประจำ จะทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรคขาดวิตามินซีรวมถึงโรคอื่น ๆ ด้วย

“แม่ที่หันมาลูกควรทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะเขือเทศ กะหล่ำ พริกหวาน ส้ม มะนาว ฝรั่ง สับปะรด มะม่วง มะละกอ เพื่อให้ลูกได้รับปริมาณวิตามินซีที่เหมาะสม”

# แพทย์เตรียมพร้อมบทบาทคุณแม่มือใหม่ ้วยทำงาน



นอกจากความพร้อมทาง การแพทย์แล้ว การดูแลตนเองเป็น สิ่งสำคัญสำหรับคุณแม่่มือใหม่ ที่ต้องทำงานไปด้วย ซึ่งการทำงาน ที่ปลอดภัยของหญิงที่ตั้งครรภ์ ลักษณะงานที่ต้องทำในช่วงตั้งครรภ์ ถ้าเป็นงานที่ไม่หนักหรือเป็นความ รับผิดชอบที่ไม่มากนัก สามารถ

กรรมการแพทย์จัดประชุมวิชาการเพื่อ คุณแม่่มือใหม่ มุ่งพัฒนาทีมแพทย์ให้มีความ เชี่ยวชาญด้านผดุงครรภ์ พร้อมทั้งส่งเสริม คุณแม่่มือใหม่เรียนรู้ดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ ควบคู่กับการทำงานที่ปลอดภัย

**นายแพทย์อุทัย ต้นศลารักษ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนพรัตนราชธานี** เปิดเผยว่า ปัจจุบันผู้หญิงมีบทบาทหน้าที่ใน สังคมเพิ่มมากขึ้น ทำให้ต้องรับผิดชอบทั้งงาน ในบ้านและทำงานนอกบ้านไปพร้อม ๆ กัน การเตรียมความพร้อมเพื่อเป็นคุณแม่สำหรับ ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อ เรียนรู้วิธีดูแลตนเองระหว่างตั้งครรภ์ควบคู่ กับการทำงานที่ปลอดภัย โรงพยาบาล นพรัตนราชธานี กรรมการแพทย์ จึงได้จัดประชุม วิชาการเรื่อง Occupational Health for Pregnant Women and Children ขึ้น เพื่อพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ให้มีความรู้ และความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวทางป้องกัน รักษา และดูแลสุขภาพหญิงตั้งครรภ์วัยทำงาน ซึ่งได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานสังกัด กรมการแพทย์ ภาครัฐและเอกชน จำนวน 650 คน มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ ด้านวิชาการ การนำเสนอผลงานวิจัยจำนวน 27 เรื่อง รวมทั้งบรรยายพิเศษโดยวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิจากหลากหลายสถาบัน เช่น Guangdong Hospital สาธารณรัฐประชาชนจีน คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลรามารามิบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล ฯลฯ ที่มาให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมการประชุมวิชาการ ในครั้งนี้

ทำงานได้จนกว่าจะคลอด สำหรับคุณแม่ที่ต้องทำงานนอกบ้านในลักษณะที่ต้องมีการเดินบ่อย ยืนเป็นเวลานานๆ หรือว่าต้องยกของหนัก ควรหลีกเลี่ยง หากมีความจำเป็นควรใช้วิธีการ ขนถ่ายหลังเหยียดตรง ปล่อยน้ำหนักไว้ที่ต้นขาจะช่วยไม่ให้ปวดหลัง และระหว่างการทำงาน ควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถโดยหมั่นขยับร่างกายอยู่เสมอ หากต้องนั่งเก้าอี้นาน ๆ ควรมีพนักพิง ที่เอียงประมาณ 110-120 องศา อาจเสริมเบาะสำหรับพิงเพื่อจะได้นั่งให้กันชิดพนักพิง และสวมใส่ชุดคลุมท้องที่เบาสบายไม่รัดรูปจนเกินไป งดใส่รองเท้าส้นสูง สำหรับงานในบ้าน ที่ไม่ควรทำ คือ การยกของในบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ห้องน้ำ ซึ่งอาจจะทำให้ลื่นล้มได้

นอกจากนี้ยังต้องระวังปัญหาสุขภาพในช่วงตั้งครรภ์ที่พบบ่อย คือ ภาวะโลหิตจาง ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ซีด เหนื่อยง่าย หน้ามืด เป็นลมบ่อย วิงเวียนศีรษะและเบื่ออาหาร ซึ่งอันตรายของภาวะเลือดจางระหว่างตั้งครรภ์ เลือดที่ไปเลี้ยงรกจะมีออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ทำให้ทารกเกิดความผิดปกติหรือเสียชีวิตได้ ดังนั้น คุณแม่่มือใหม่จึงควรอยู่ในความดูแล ของแพทย์อย่างใกล้ชิดและสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และสิ่งสำคัญคือ การสร้างโภชนาการที่ดีตั้งแต่ในครรภ์ เพราะสารอาหารที่มีผลต่อการเติบโตและพัฒนาการทางสมอง ของทารก ด้วยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นจำพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์ จากนม ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง แร่ธาตุเหล็กพบมากในตับ ไข่แดงจากอาหารทะเล วิตามินโฟเลท จากผักใบเขียว เช่น กุ้ยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง อาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย และควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ออกกำลังกายพอประมาณ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน งดสูบบุหรี่ กินยาบำรุงตามแพทย์สั่ง สำหรับยาอื่น ๆ ควรปรึกษา แพทย์ก่อนทุกครั้งและเมื่อมีความผิดปกติควรพบแพทย์ทันที





1



2



3



4



5

1. นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เป็นประธานในพิธีเปิดการอบรมหลักสูตรประกาศนียบัตรผู้ช่วยทันตแพทย์หลักสูตร 1 ปี รุ่นที่ 6 ประจำปีการศึกษา 2559 ที่สถาบันทันตกรรม เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2559

2. นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ เป็นประธานเปิดประชุมสัมมนาสร้างเครือข่ายพันธมิตรความร่วมมือการพัฒนาาระบบบริการสุขภาพและพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัยระหว่างกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กับเขตสุขภาพที่ 1-3 ที่โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2559

3. นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ รองผู้อำนวยการด้านพัฒนาระบบสุขภาพ สถาบันโรคผิวหนัง นำทีมเจ้าหน้าที่สถาบันโรคผิวหนังจัดประชุมโครงการสร้างเครือข่ายวิชาการและบริการผู้ป่วยโรคผิวหนัง ระดับเขตสุขภาพในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 4 ที่ห้องประชุมโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2559

4. นายแพทย์ประพนธ์ ตั้งศรีเกียรติกุล รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดประชุมเชิงปฏิบัติการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองระยะสุดท้าย สำหรับแพทย์และพยาบาลเขตสุขภาพที่ 9 และ 10 จัดโดยโรงพยาบาลมะเร็งอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ที่โรงแรมลายทอง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2559

5. นายแพทย์จรูญ อนันต์รังสี ผู้อำนวยการโรงพยาบาลโรคผิวหนัง เขตธร่อนภาคใต้ จังหวัดตรัง พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ ร่วมบันทึกเทปโทรทัศน์รายการพิเศษถวายพระพรชัยมงคล เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2559 ที่สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย จังหวัดตรัง เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2559

6. นายแพทย์สุทัศน์ ดวงดีเด่น ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี เป็นประธานจัดทอดผ้าป่ามหากุศล สมทบทุนจัดหาครุภัณฑ์การแพทย์และสนับสนุนภารกิจของโรงพยาบาล ที่โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี จังหวัดชลบุรี เมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2559

7. นายแพทย์สาธิต สันตดุสิต รองผู้อำนวยการด้านพัฒนาระบบสุขภาพ โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี เป็นประธานมอบประกาศนียบัตรแก่ผู้เข้าร่วมนำเสนอผลงานวิจัย ในโครงการสืบตาค้นคว้าวิจัยประจำปี 2559 ที่โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2559

8. นายแพทย์สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง เปิดงานโครงการมหกรรมคุณภาพ ปี 2559 เรื่อง “คุณภาพในทุกลมหายใจ” (Enjoy Quality Every Moment) ที่ห้องประชุมโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง จังหวัดลำปาง เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2559



6



7



8