

กสพท.รับ'แพทย์-ทันตะ'1.4พัน สมัคร1-31ส.ค./จ่ายเงินถึง5ก.ย.

เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม ที่สมาคมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (สอท.) นพ.อาวุธ ศรีศุกรี เลขาธิการกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กสพท.) กล่าวในการแถลงข่าวหลักเกณฑ์การสมัครสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต และหลักสูตรทันตแพทยศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2558 ผ่านระบบรับสมัครของ กสพท.ว่า กสพท.ได้รับมอบอำนาจจากคณะแพทย์ฯ 13 สถาบัน และคณะทันตแพทย์ฯ 7 สถาบัน รับ 1,487 คน แบ่งเป็น คณะแพทยศาสตร์ ดังนี้ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มข.) 20 คน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 200 คน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (มช.) 25 คน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) 65 คน มหาวิทยาลัยนเรศวร

(มน.) 30 คน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (มม.) 143 คน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มม. 260 คน มหาวิทยาลัยรังสิต (โรงพยาบาลราชวิถี) 50 คน มหาวิทยาลัยรังสิต (โรงพยาบาลเลิดสิน) 15 คน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) 180 คน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) 20 คน วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช 80 คน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า เพศชาย 60 คน เพศหญิง 40 คน และมหาวิทยาลัยสยาม 20 คน และคณะทันตแพทยศาสตร์ ดังนี้ จุฬาฯ 85 คน มม. 80 คน มช. 35 คน ม.อ. 20 คน มศว 25 คน มข. 10 คน และ มธ. 24 คน

สำหรับรายวิชาและสัดส่วนคะแนนที่ใช้ ยังคงยึดหลักเกณฑ์เดิม คือ คะแนนทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติขั้นพื้นฐาน (โอเน็ต) 5 กลุ่มสาระ ได้แก่ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาอังกฤษ ภาษาไทย และสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม คะแนนรวมต้องเท่ากับ หรือมากกว่า 60% วิชาสามัญ 7 วิชา ได้แก่ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภาษาไทย สังคม และภาษาอังกฤษ รวม 70% จัดสอบโดยสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (สทศ.) และวิชาเฉพาะ 30% ทดสอบศักยภาพในการเรียนรู้ ประเมินแนวคิดทางจริยธรรม

พญ.บุญมี สถาปัตยกรรมศาสตร์ ประธานคณะกรรมการจัดสอบคัดเลือกระบบรับตรงของ กสพท. กล่าวว่า รับสมัครและการสอบ ประจำปีการศึกษา 2558 วันที่ 1-31 สิงหาคม ทางเว็บไซต์ www9.si.mahidol.ac.th ชำระเงินค่าสมัครผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารไทยพาณิชย์ ทุกสาขา วันที่ 1 สิงหาคม- 5 กันยายน

ปัจจุบันคนยุคใหม่หันมาใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งหลายคนนอกจากจะหวังสร้างสุขภาพที่ดีแล้ว หนึ่งในเป้าหมายคือ **"ลดน้ำหนัก"** โดยเฉพาะสาวๆ ทั้งหลาย สอดคล้องกับแผนงานของ **"สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ"** หรือ สสส. ที่พยายามผลักดันให้คนไทยตระหนักถึงอันตรายของความอ้วนที่เป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมามากมาย

จากสถิติสัดส่วนของคนไทยที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อย้อนดูข้อมูลของประเทศไทยในรอบ 18 ปี พบว่ามีคนอ้วนเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่า นอกจากนี้ ในกลุ่มเด็กที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี มีภาวะอ้วนถึงร้อยละ 12.6 และมีพฤติกรรมบริโภคน้ำตาลสูงถึง 10 ซ้อนชาต่อวัน



จุมพล รอดคำดี

รศ.จุมพล รอดคำดี ประธานคณะกรรมการบริหารแผน คณะที่ 5 สสส. ให้ข้อมูลว่า จากการสำรวจพบว่า คนไทยมีช่วงเวลาหนึ่งในแต่ละวันถึง 13 ชั่วโมง 15 นาที ขณะที่ช่วงเวลากระดึบกระเดิงมีเพียง 2 ชั่วโมง 19 นาทีเท่านั้น อีกทั้งพบว่าอัตราการออกกำลังกายของคนไทยเพิ่มขึ้นช้า โดยเฉพาะวัยเด็ก พบว่ามีกิจกรรม

ทางกายน้อยที่สุดและลดลงต่อเนื่อง ดังนั้น การลดภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็กถือเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์และเป้าหมายสำคัญในการทำงานของ สสส.

ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการกองทุน สสส. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ขณะนี้คนไทยที่อายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วนติดอันดับ 1 ใน 5 ของภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก และมีคนอ้วนมากถึง 17 ล้านคน สสส. จึงได้จัดนิทรรศการ **"ลดพุงลดโรค"** เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับอันตรายของภาวะอ้วนลงพุง ซึ่งนิทรรศการ



ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์

จัดเป็น 3 โซน คือ 1.Fat Check Station แนะนำโรคอ้วนลงพุง พร้อมให้เช็กตัวเองด้วยวิธีง่ายๆ ด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดรอบเอว เพื่อสำรวจตัวเองว่าอยู่ในภาวะอ้วนหรือไม่ 2.You are What You Eat สำรวจพฤติกรรมกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ มีตัวรื้อวิเคราะห์ว่าอาหารที่เรากินเข้าไปจะผ่านกระบวนการย่อยอย่างไรบ้าง 3.Fit Fight Fat แนะนำทางรอดจากโรคอ้วนลงพุงด้วยหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ พร้อมแนะนำการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ โดยเน้นลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก และผลไม้ และแนะนำรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ลดพุง นิทรรศการ

อ้วนลงพุงป้องกันได้ด้วยหลัก 3 อ. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์

ลดหวานมันเค็ม ลดปรุงครึ่งหนึ่ง เพิ่มผักผลไม้

ออกกำลังกาย ออกกำลังกาย

เพิ่มขยับวันละนิด แกว่งแขนอีกวันละ

มุงบัน ตั้งใจ มีเป้าหมายซี เอนดูร์ ลดพุง

บรรยากาศภายในนิทรรศการ

ภายในงานเปิดตัวนิทรรศการ มีผู้ที่ผ่านการลดน้ำหนักมาร่วมเผยแพร่ประสบการณ์และหลักการลดน้ำหนักที่ถูกต้อง

นางปานิสรา อารยะสกุล หรือ **โอบอล** นักแสดงและพิธีกรชื่อดัง เล่าถึงประสบการณ์ว่า เมื่อก่อนเป็นคนอ้วนมาก สูง 158 เซนติเมตร เคยหนักสูงสุดกว่า 70 กิโลกรัม

"ตอนนั้นคิดแต่ว่าที่ตัวเองอ้วนเป็นกรรมพันธุ์ เพราะแม่ก็อ้วน น้องชายอีก 2 คนก็อ้วน จึงไม่คิดจะลดน้ำหนัก เพราะรู้สึกปรับได้กับตัวเองในสภาพแบบนี้ จนเมื่อเข้าสู่วงการบันเทิงแล้วรู้สึกว่าการอ้วนที่เคยปรับได้กำลังบั่นทอน สร้างปัญหาในอาชีพการงานที่ตัวเองรัก เพราะหาเสื้อผ้าที่พอดีตัวไม่ได้ อีกทั้งเวลาอนกียิตต์ ก็เริ่มตั้งใจจะลดน้ำหนัก ในช่วงแรกของการลดน้ำหนักก็เหมือนหลายๆ คน ที่หันไปพึ่งยาลดน้ำหนัก ซึ่งน้ำหนักลดลงจริง แต่เคยเป็นลม หรือการอดอาหาร พอมีงานก็จะงดไม่กินแป้ง พอเสร็จงานก็พุ่งเข้าหาอาหารที่เป็นแป้งทันที ซึ่งน้ำหนักจะขึ้นๆ ลงๆ มาโดยตลอด จนกระทั่งมาพบกับสามีซึ่งเป็นแพทย์ สามีได้แนะนำให้กินอาหารที่ถูกต้องคือ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม

พลาดโรค

การเพื่อคนเล็กอ้วน



ลดของทอด ใช้วิธีนั่งหรือต้มแทน หันมากินข้าวกล้อง ต้มน้ำเยาะๆ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งพอทำแล้วรู้สึกสัดส่วนเริ่มกระชับ เราก็เริ่มเสพติดการออกกำลังกาย และเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์”

โอปอลบอกว่า ตอนนี้น้ำหนัก 49 กิโลกรัม คงที่มา 3 ปีแล้ว แต่สิ่งที่ตีตามมาอีกเรื่องคือ แม่และน้องชาย เมื่อเห็นตัวอย่าง ก็เกิดแรงบันดาลใจในการลดน้ำหนัก

“พอพวกเขาเห็นเราลด

น้ำหนักได้ เขาก็เกิดแรงบันดาลใจ เริ่มหันมาออกกำลังกาย ซึ่งน้องชายจากที่เคยหนัก 90-100 กิโลกรัม ก็ลดลงมาที่ประมาณ 70 กิโลกรัมแล้ว” โอปอลกล่าว

ขณะที่ นายกฤติพงศ์ บุณทริก หรือเน็ต นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ที่เคยลดน้ำหนัก 60 กิโลกรัม ใน 180 วัน เล่าว่า เคย

น้ำหนักตัวมากที่สุดถึง 140 กิโลกรัม เมื่อไปตรวจร่างกายพบว่าความดันโลหิตสูง ไชมันโมตีในร่างกายสูง น้ำตาลสูง กรดยูริกซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเกาต์ก็สูง

“ทั้งๆ ที่ผมอายุแค่ 23 ปี แต่ค่าต่างๆ สูงหมด จึงเริ่มคิดจะปรับปรุงตัวเองด้วยการลดน้ำหนัก เริ่มต้นด้วยการควบคุมอาหาร เลี่ยงของหวาน มัน เค็ม กินอาหารต้ม

และนึ่ง แต่กินในปริมาณเท่าเดิมครบทั้ง 3 มื้อ ควบคู่กับการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ซึ่งภายในเวลาประมาณ 6 เดือน สามารถลดน้ำหนักได้ 60 กิโลกรัม สิ่งสำคัญคือ ความสม่ำเสมอ หากต้องการลดน้ำหนักให้ได้ผล ต้องทำให้ถูกวิธีและสม่ำเสมอ ตอนนี้ผมไปตรวจร่างกาย พบว่าค่าต่างๆ ที่เคยสูงลดลงมาในระดับปกติ ไม่อ่อนเพลียง่าย เคยไปแข่งขันปั่นจักรยานขึ้นดอยสุเทพ เราก็สามารถทำได้ และชนะเลิศครองอันดับ 2” นายกฤติพงศ์กล่าว

ทั้งท้ายนักโภชนาการอย่าง นายสง่า คามาพงษ์ เลขาธิการคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนอาหารเพื่อสุขภาพ สสส. แนะนำว่า หลายคนมักโทษว่าความอ้วนเป็นกรรมพันธุ์ ซึ่งที่จริงแล้วความอ้วนเกิดจากพฤติกรรมกรากินที่ผิดๆ ถึง 90% และเกิดจากกรรมพันธุ์ และโรคประมาณ 10% เท่านั้น



สง่า คามาพงษ์

“คนที่ลดน้ำหนักได้ ก็เหมือนคนที่เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ได้ เพราะต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งการลดน้ำหนักที่ถูกต้องคือ ต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย จะลดน้ำหนักได้ผล 90% ถ้าควบคุมอาหารอย่างเดียวได้ผล 9% ถ้าออกกำลังกายอย่างเดียวได้ผล 1% ที่สำคัญต้องปฏิบัติตาม 3 ข้อ คือ 1.อารมณ์ ต้องมีแรงบันดาลใจเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 2.อาหาร ต้องควบคุม กินตามวิถีชีวิต อย่าหักดิบ อย่ามั่วแต่ทำตามกระแสที่เขานิยมทำกัน ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารคลีน หรือออกกำลังกายแบบ T25 ต้องดูว่าร่างกายไหวหรือไม่ และ 3.ออกกำลังกาย ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ถ้าทำเพื่อสุขภาพต้องอย่างน้อย 30 นาที แต่ถ้าเพื่อลดน้ำหนักอย่างน้อย 1 ชั่วโมง” นายสง่ากล่าว

นิทรรศการ “ลดพุงลดโรค” เริ่มแล้วที่โซน

นิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. ผู้สนใจเข้าชมฟรีตั้งแต่วันที่ 31 ตุลาคม 2557 ทุกวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 10.00-17.00 น. สำหรับนิทรรศการสัญจร ในเขตกรุงเทพมหานครเริ่มเดือนกันยายนนี้ ส่วนต่างจังหวัดเริ่มเดือนพฤศจิกายน สอบถามรายละเอียดที่ exhibition.thc

@thaihealth.or.th หรือ โทร.08-3098-18056

ขอเป็นกำลังใจให้คนที่ต้องการลดน้ำหนัก เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคร้าย!

ณัชพิมพ์ รัตนาสินนอก

boatchanat@me.com

ปภาณิษฐา อารยะสกุล

กฤติพงศ์ บุณทริก