



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.facebook.com/ppat2508/posts/>



นสพ.สภท.นิวส์

21 ชม. · 🌐

▼ ประชุมคณะอนุกรรมการสถานพยาบาลประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ครั้งที่ 1/2566

วันที่ 2 ตุลาคม 2566 นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประธานประชุมคณะอนุกรรมการสถานพยาบาลประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ครั้งที่ 1/2566 ณ ห้องประชุมโทรงาม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#ช้อน คงไสยภาคิน #รุ่งนภา ลากนิล #วัชร (เต้) คงไสย #ภาณิชา (เอ) คงไสยภาคิน #ถวัลย์พล กิจที่พึ่ง #ธนากร คงไสยภาคิน #มิญญาภา ชัยกุลเทวินทร #ทีมข่าวสมาคมหนังสือพิมพ์ส่วนภูมิภาคแห่งประเทศไทยและไทยรัฐกรุปพระนครศรีอยุธยา (รายงาน)





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.facebook.com/ppat2508/posts/>



นสพ.สภท.นิวส์

21 ชม. · 🌐

▼ นายแพทย์สาธารณสุขพระนครศรีอยุธยา ประชานกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย 28 กันยายน (Thai National Flag Day)

วันที่ 2 ตุลาคม 2566 นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประชานกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย 28 กันยายน (Thai National Flag Day) โดยมี คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เข้าร่วมกิจกรรม ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#ช้อน คงใสยภาคิน #รุ่งนภา ลากนิล #วัชร (เต้) คงใสย #ภาณีชา (เอ) คงใสยภาคิน #ณัฐพล กิจที่พึ่ง #ธนกร คงใสยภาคิน #ฉัญญา ชัยกุลเทรินทร์
#ทีมข่าวสมาคมหนังสือพิมพ์ส่วนภูมิภาคแห่งประเทศไทยและไทยรัฐกรุปพระนครศรีอยุธยา (รายงาน)





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.facebook.com/konkrungsri/posts/>



ข่าวคนกรุงศรี

21 ชม. · 🌐

▼ นายแพทย์สาธารณสุขพระนครศรีอยุธยา ประธานกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย 28 กันยายน (Thai National Flag Day)

วันที่ 2 ตุลาคม 2566 นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประธานกิจกรรมเคารพธงชาติและร้องเพลงชาติไทย เนื่องในวันพระราชทานธงชาติไทย 28 กันยายน (Thai National Flag Day) โดยมี คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เข้าร่วมกิจกรรม ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

■ □ ■ □
#ช้อน คงไสยภาคิน #รุ่งนภา ลากนิล #วัชร (เต้) คงไสย #ภาณีชา (เอ) คงไสยภาคิน #ณัฐพล กิจที่หึ่ง #ธนากร คงไสยภาคิน #ฉัญญาภา ชัยกุลเทรินทร #ทีมข่าวสมาคมหนังสือพิมพ์ส่วนภูมิภาคแห่งประเทศไทยและไทยรัฐกรุ๊ปพระนครศรีอยุธยา (รายงาน)





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 2 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.facebook.com/konkrungsri/posts/>



ข่าวคนกรุงศรี

21 ชม. · 🌐

▼ สสจ.อยุธยา ประชุมคณะอนุกรรมการสถานพยาบาลประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ครั้งที่ 1/2566

วันที่ 2 ตุลาคม 2566 นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประธานประชุมคณะอนุกรรมการสถานพยาบาลประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ครั้งที่ 1/2566 ณ ห้องประชุมไททรงาม สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#ช้อน คงไสยภาคิน #รุ่งนภา ลากนิล #วีชร (เต้) คงไสย #ภาณีเชา (เอ) คงไสยภาคิน #ณัฐพล กิจที่พึ่ง #ธนกร คงไสยภาคิน #ชญากา ชัยกุลเทวินทร
#ทีมข่าวสมาคมหนังสือพิมพ์ส่วนภูมิภาคแห่งประเทศไทยและไทยรัฐกรุ๊ปพระนครศรีอยุธยา (รายงาน)





ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>



อบร้อนชาวนา! 'หมอธีระวัฒน์' เปิดผลวิจัย 'เคมบริดจ์' พบช่วยลดเสี่ยง 'สมองเสื่อม'

3 ตุลาคม 2566 ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุธา หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โพสต์ข้อความผ่านเฟซบุ๊ก "ธีระวัฒน์ เหมะจุธา Thiravat Hemachudha" ดังนี้...

ออกตัวไว้ก่อนนะครับ ไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องชาวนา อบร้อน ออนเซ็น

แต่ทั้งนี้ เป็นรายงานจากคณะผู้วิจัยของมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ (รายงานในวารสารเนเจอร์ ปี 2022) ที่ได้ทำการศึกษา ผลของความร้อนที่สูงกว่าปกติที่มนุษย์มีกัน คือ สูงกว่า 37 องศาเซลเซียส กลับมีประโยชน์ช่วยคลี่โปรตีนที่ทำงานจะบิดเกลียวและรวมถึงที่บิดผิดปกติไปแล้ว จนกลายเป็นขยุ้มและจะเกิดผลร้ายต่อเซลล์ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดสมองเสื่อม

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยยังได้กล่าวถึงการศึกษาลายชั้นที่มีมาก่อนของผู้คนในประเทศแถบสแกนดิเนเวีย โดยมีการสังเกตว่า คนที่ใช้ชาวนาเป็นประจำ ชาวนาช่วยทำให้ความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อมลดลง

ปกติแล้วในเซลล์ของมนุษย์ที่จะคงอยู่ได้ ไม่ตาย หรือ ตายช้าและยังทำงานได้อย่างสดใสสมบูรณ์ เนื่องจากมีกลไกในการปรับสภาพ เมื่อเผชิญกับความเครียดหรืออันตราย และแม้แต่การที่มีการบุกรุกถ้า โดยเชื้อโรค ทั้งนี้ในเซลล์จะมีห้องจุกเงิน (กล่าวอุปมา) หรือ ER ซึ่งห้องจุกเงินนี้ คือส่วนที่เป็น Endoplasmic reticulum และเมื่อรับสัญญาณอันตราย ก็จะส่งต่อไปยังโรงพลังงาน ไมโตคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งอยู่ในเซลล์เช่นกัน โดยต่อมา ทำให้มีการปรับสภาพให้พอเหมาะ รวมทั้งในการทำให้มีขนาดที่เหมาะสม (fission และ fusion) ในการปฏิบัติหน้าที่ รวมไปถึงจนกระทั่งถึงการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะจำศีลเมื่อคับขัน ใช้พลังงานประหยัดมีอัยสต์ และรีไซเคิลขยะ ตลอดจนส่งสัญญาณในการสร้างภูมิคุ้มกันต่อเชื้อที่รุกราน (autophagy และ immune signaling) และส่งสัญญาณในการปรับสภาพอินซูลินในสมอง ที่ป้องกันความเสี่ยงของสมอง และที่ขาดไม่ได้คือระบบ UPR signaling หรือกลไก unfolded protein response ที่ตอบสนองต่อโปรตีนที่สร้างขึ้นมาและผิดปกติ

ในสภาวะปกติ และเมื่อเผชิญอันตรายและความเครียดทั้งหลาย โปรตีนที่สร้างในเซลล์นั้นจะมีการพับ ซึ่งก็เป็นกลไกตามธรรมชาติ โดยต้องมีการดูแล ไม่ให้มีโปรตีนที่บิดเกลียวผิดปกติ (mis folded protein) และขัดขวางการทำงานของเซลล์ โดยมีการจับกลุ่มก้อน (aggregates) ซึ่งเป็นพิษต่อเซลล์ ดังนั้นจะต้องถูกขจัดทำลายไปให้หมดจนถึงศูนย์ได้ยิ่งดีใหญ่ (Zero aggregation)

หรือพยายามที่จะแก้เกลียวให้กลับคืนเป็นโปรตีนที่ดี โดยขณะนั้น มีการปรับลดการสร้างโปรตีนไปชั่วคราว พร้อมกับมีการกระตุ้นตัวช่วย เช่น โปรตีนที่เลี้ยง (chaperones) และโดยที่ในที่สุดต้องมีการควบคุมคุณภาพของโปรตีนที่สร้างขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.naewna.com/index.php>

การค้นพบ ที่เลี้ยงที่สำคัญตัวหนึ่ง คือ cyto solic Hsp 70 หรือ heat shock protein 70 โดยมีหน้าที่ช่วยแก้ไข เสริมเติม กลไกควบคุมคุณภาพของโปรตีน แต่ทั้งนี้ในเวลาที่ผ่านมา ยังไม่ชัดเจนว่าตัวที่เลี้ยงนี้ หรือมีตัวอื่นใด เข้าไปทำงานประกบกันที่ ER ด้วยหรือไม่ และผลของการศึกษาต่อมา พบว่ามี Hsp ที่เรียกว่า BiP ใน ER ที่ทำหน้าที่นี้ด้วย

ความสำคัญของรายงานนี้ อยู่ที่การเกิดปรากฏการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าเมื่อเผชิญกับความเครียด ซึ่งในที่นี้ก็คือ การให้เซลล์ถูกความร้อน แต่ผลที่ได้มัน แทนที่จะเกิดโปรตีนบิดเกลียวจนกลับเป็นกลุ่มก้อน โดยกลไกต่อสู้ตามธรรมชาติสู้ไม่ไหว เอาไม่อยู่ กลับพบว่าสู้ได้สบายมาก

ทั้งนี้ ไม่ใช่เป็นการทำลายโปรตีนผิดรูปดังกล่าว อย่างตรงไปตรงมา หรือขจัดทิ้งออกไปจากเซลล์ แต่กลับคลี่ เกลียว ของขั้วมโปรตีน (disaggregation) และกลับทำให้เกิดมีการรวมแบบปกติขึ้น และทำให้กระบวนการสมดุลของระบบโปรตีน (proteostasis) มีความเสถียรขึ้นไปอีก โดยโปรตีน BiP

การศึกษานี้ออกแบบโดยสามารถมองเห็นภาพปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในเซลล์ที่มีชีวิตได้จริงๆ ในแต่ละเสี้ยวเวลาในสเกลเป็นนาโนของวินาที

ดังนั้น เราจะเห็นหรือนึกภาพออกได้แล้วว่าการอบอุ่นขบวนการที่ทำให้รู้สึกสบายตัว สมอกลงแท้จริงแล้ว เริ่มสามารถพิสูจน์ได้โดยวิทยาศาสตร์ทางสมอง

ทั้งนี้ ขาวน่า คือ การอบตัวด้วยอุณหภูมิประมาณ 65 ถึง 90 หรือสูงถึง 100 องศาเซลเซียส โดยแหล่งกำเนิดความร้อนมีได้หลายรูปแบบ ทั้งการเผาฟ่อน ไม่ใช้เครื่องทำความร้อนด้วยวิธีต่างๆ

แต่คนที่ไปทำขาวน่าไม่ได้ตัวสูง ผิวหนังสาก เป็นตุ่มพุพองนั้น เกิดจากการที่ในห้องขาวน่าจะมีความชื้นเต็มเปี่ยม จนกระทั่งถึง 100% ดังนั้น อุณหภูมิที่สัมผัสจะกลายเป็นระดับอยู่ที่มนุษย์เรารับได้ประมาณ 50 องศา

การอบขาวน่าเข้าใจว่ามีที่มาแถบสแกนดิเนเวีย เช่น ประเทศฟินแลนด์ สวีเดน แต่เป็นที่แพร่หลายทั่วโลกไม่ใช่แต่ในยุโรป แต่ทั้งในเอเชีย ในประเทศจีน ญี่ปุ่น

นี่ยา ประเทศไทยเองนั้น ในสมัยก่อน สำหรับสตรีที่คลอดลูกใหม่ๆ มีการเข้ากระโจมร้อน อบสมุนไพร ถือเป็นประเพณีที่ต้องทำติดต่อกันมา แต่ดูว่า ไม่ค่อยมีใครทำแล้วในปัจจุบัน ทั้งนี้ จากหลักฐานที่พบ คงเป็นเครื่องแสดงว่าที่คนสมัย ปู่ ยา ตา ทวด ทำมานั้น น่าจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะขณะที่สตรีคลอดไปแล้ว จะเผชิญกับความเครียดมหาศาล และร่างกายต้องการซ่อมแซม ดังนั้น อาจจะเป็นวิธีอีกทางหนึ่ง ที่ทำให้ฟื้นกลับตัวเร็วขึ้น

ถึงตรงนี้แล้ว คงต้องศึกษาการอบขาวน่าให้ต่อก่อนปฏิบัติด้วย เพราะจะเป็นการเสียเหงื่อ น้ำ และเกลือแร่ ในเวลาอันรวดเร็ว ดังนั้นควรต้องมีการประเมินสภาวะทางหัวใจและหลอดเลือด ยาที่รับประทานเป็นประจำ เพื่อหาขาวน่าที่เหมาะสม ทั้งในด้านอุณหภูมิระยะเวลาที่เข้า และจะทำกี่ บ่อยเพียงใด เพื่อให้มีความปลอดภัยสูงสุด แต่ในขณะเดียวกันได้ความสดชื่นและสมอกลงด้วยครับ////////-005



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

สองนักวิจัยบุกเบิกเทคโนโลยีวัคซีนเอ็มอาร์เอ็นเอ คว้านโนเบลการแพทย์ 2566

การศึกษาซึ่งเป็นพื้นฐานให้กับการผลิตวัคซีนเอ็มอาร์เอ็นเอ เพื่อต่อสู้กับโรคโควิด-19 ได้รับรางวัลโนเบลสาขาการแพทย์ ประจำปี 2566



สำนักข่าวต่างประเทศรายงานจากกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน เมื่อวันที่ 2 ต.ค. ว่า คณะกรรมการโนเบล แห่งสถาบันคาร์ลินสกาแห่งสวีเดน ประกาศผลผู้ได้รับรางวัลโนเบล สาขาสรีรวิทยา หรือสาขาการแพทย์ ประจำปีนี้ ให้แก่ รศ.ดร.คาทาลิน คาริโก นักชีวเคมี ชาวฮังการี และ ศ.ดร.นพ.ดรูว์ ไวส์แมน ชาวอเมริกัน จากการค้นพบที่เกี่ยวกับการดัดแปลงนิวคลีโอไซด์สำคัญ ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาวัคซีนเอ็มอาร์เอ็นเอ เพื่อต้านทานโรคโควิด-19

ทั้งนี้ ผลการศึกษาของผู้เชี่ยวชาญทั้งสองคน ซึ่งได้รับรางวัลโนเบลสาขาการแพทย์ปีนี้ ย้อนไปถึงงานวิจัยเมื่อปี 2548 อย่งไรก็ดี บริษัทไฟเซอร์ของสหรัฐและไบโอเอ็นเทคของเยอรมนี ร่วมกันพัฒนาวัคซีนเอ็มอาร์เอ็นเอ แล้วนำออกใช้งานเมื่อปี 2563 ซึ่งเป็นช่วงที่การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 กำลังรุนแรง



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/>

รศ.ดร.คาริโค และ ศ.ดร.นพ.ไวส์แมน จะได้รับใบประกาศเกียรติคุณ เหรียญรางวัลโนเบล และเงินรางวัล 11 ล้านโครนาสวีเดน (ราว 37 ล้านบาท) แบ่งกันคนละครึ่ง โดยพิธีรับพระราชทานรางวัลจากสมเด็จพระราชาธิบดีคาร์ลที่ 16 กุस्ताฟ จะมีขึ้นในวันที่ 10 ธ.ค. นี้ ที่กรุงสตอกโฮล์ม ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันเสียชีวิตของ นายอัลเฟรด โนเบล.



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

กรมการแพทย์ แะปิดเทอม ควรทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวให้เด็กสุขภาพดี

กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี เปิดเผยว่า เด็ก ๆ ปิดเทอมกันแล้วและช่วงนี้มักจะเป็นช่วงที่เด็กได้ผ่อนคลาย มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรมหากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ เด็กๆจะได้ไม่หมกมุ่นกับหน้าจอมือถือมากเกินไป เพราะจะทำให้สุขภาพเสื่อมเสียตามมา เช่น สายตา ไร้อ้วน หรืออาจได้รับผลกระทบด้านอารมณ์ที่รุนแรง การทำกิจกรรมในครอบครัวจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมตามธรรมชาติที่เหมาะสม สิ่งสำคัญพ่อแม่ก็จะสบายใจ



เมื่อวันที่ 2 ต.ค. 66 นพ.วีรุฒิ อิมสารานู รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ขณะนี้อยู่ในช่วงปิดเทอม วงจรชีวิตของเด็กนักเรียน กว่าร้อยละ 80-90 จะนอนดึกตื่นสาย เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกม จนถึงเที่ยงคืน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ระบบสายตา ไร้อ้วน เครียด พัฒนาการถดถอย หรือบางรายอาจเกิดภาวะอารมณ์ที่รุนแรง นอกจากนี้ หลายครอบครัวนิยมส่งลูกไปเรียนภาควิชาแทนการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งในช่วงปิดเทอมเด็กๆ จะมีเวลาว่างอยู่กับผู้ปกครองมากกว่าช่วงเปิดเทอม ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญที่เด็กๆ และผู้ปกครองจะได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กให้เด็กรู้สึกอบอุ่น มีพัฒนาการ และสร้างความมั่นใจ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็กๆ ทำให้มีทักษะในด้านต่างๆเพิ่มมากขึ้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันอังคารที่ 3 ตุลาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

นพ.อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ปกครองจึงต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก โดยแบ่งตามช่วงวัยดังนี้

- กิจกรรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล อายุ 3-6 ปี เป็นวัยที่เน้นกิจกรรมสนุกสนานและนำตื่นเต้น เช่น การลอดด้าจำลอง วาดภาพระบายสี ฟังและเล่านิทาน ปิกนิก เล่นกีฬา ร้องเพลง กิจกรรมลูกเสือ การเดินสำรวจธรรมชาติ ว่ายน้ำ ไปเที่ยวสวนสัตว์ เป็นต้น
- กิจกรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา อายุ 6-12 ปี และกิจกรรมสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 13-17 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเข้าสังคม ชอบทำกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถ

โดยกิจกรรมของ 2 ช่วงวัยนี้คล้ายคลึงกัน เช่น เล่นวอลเลย์บอล กีฬาฟันดาบ เล่นกีฬาทางน้ำ ปีนผาจำลอง ไต่เชือก ปีนจักรยาน เดินป่าชมธรรมชาติ ตั้งค่ายพักแรม เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ฝึกการควบคุมตนเอง สร้างความมั่นใจในตนเอง ฝึกทักษะทางกีฬา ฝึกความเป็นผู้นำ การแก้ปัญหา และการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต การปิดเทอมในครั้งนี้เด็กๆ จะได้หาความสามารถพิเศษของตนเองเจอ สุขภาพก็ไม่เสีย ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ว่าวุ่นหัวใจ