



MUPY Newsletter

จุฬาสารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

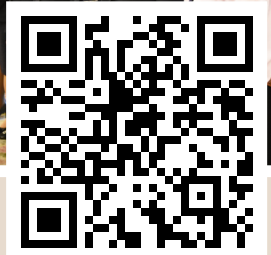
ฉบับที่ 16 มกราคม-เมษายน 2559



<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>



**เกษมณิดลถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
ในทรงมีพระพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง**



แนะนำ-ศิษย์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 447 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-644-8679-81 โทรสาร 02-354-4326

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา คณะกรรมการฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ บรรณาธิการ รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ กองบรรณาธิการ งานวิเทศสัมพันธ์และ
ประชาสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ฝ่ายศิลปกรรม หน่วยปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ฯ พิมพ์ที่ หจก. หยิน หยาง การพิมพ์

Editor Talks

■ สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน กลับมาพบกับจุลสารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลอีกครั้งนะคะ หากในช่วงนี้ท่านผู้อ่านท่านใด ต้องเดินทางไปต่างประเทศบ่อยๆ เราก็มักมีความ ในคอลัมน์ Drug tips เรื่อง เจ็ทแลค (Jet lag) กินเมลาโตนินอย่างไรให้ได้ผล ให้ได้อ่านเพื่อเป็นสาระความรู้กันค่ะ และในส่วนของสมุนไพรนั้นขอนำเสนอเรื่อง การกินกลอย ว่าควรเลือกกินอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ในคอลัมน์ Herb for health อีกทั้งข่าวสารทั่วไปของเราชาวเภสัชมหิดลค่ะ

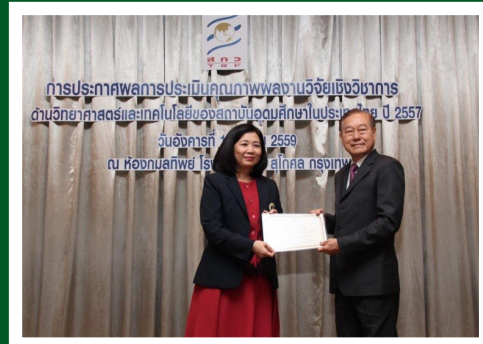
รศ.ดร.ภญ.อุษา ฉายเกล็ดแก้ว
รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์

MUPY Good News โดย กองบรรณาธิการ

● คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ขอแสดงความยินดีกับ ศาสตราจารย์ ดร. ภญ. วราภรณ์ จรรยาประเสริฐ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย ในโอกาสที่ได้รับรางวัลผลงานวิจัยตีพิมพ์ดีเด่น ประจำปี 2559 (Nagai Award Thailand For Research 2016) จากผลงานวิจัยเรื่อง “Enhanced toxicity and cellular uptake of methotrexate-conjugated nanoparticles in folate receptor-positive cancer cells by decorating with folic acid-conjugated d- α -tocopheryl polyethylene glycol 1000 succinate. Colloids and Surfaces B: Biointerfaces 2015; 136: 383-393.” ซึ่งได้มีพิธีมอบรางวัลโดย Prof.Tsuneji Nagai, President of the Nagai Foundation Tokyo. ในงานประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยทางเภสัชศาสตร์ ครั้งที่ 32 ณ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 10 – 11 มีนาคม 2559



● คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการประเมินระดับดีเยี่ยม (TRF Index 4.5-4.9) ในสาขาวิชาเภสัชศาสตร์ เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2559 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้ประกาศผลการประเมินคุณภาพผลงานวิจัยเชิงวิชาการ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย ปี 2557 ซึ่งเป็นการประเมินผลงานทางวิชาการระหว่างปี 2554-2556 โดยคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับการประเมินระดับดีเยี่ยม (TRF Index 4.5-4.9) ในสาขาวิชาเภสัชศาสตร์ และในโอกาสนี้ ศาสตราจารย์ ดร. ภญ.วราภรณ์ จรรยาประเสริฐ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย ได้เข้ารับมอบรางวัลนี้ ณ ห้องกมลทิพย์ โรงแรม เดอะ สุโกศล กรุงเทพฯ



● งานบัณฑิตศึกษา เภสัชมหิดลได้รับ ISO 9001:2008 ขอแสดงความยินดีกับ งานบัณฑิตศึกษาและการศึกษาหลังปริญญา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้ผ่านการตรวจประเมินและได้รับการรับรองระบบคุณภาพ ISO 9001:2008 จาก สำนักรับรองระบบคุณภาพ (สรร.) สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ภายใต้ขอบข่าย งานบัณฑิตศึกษาและการศึกษาหลังปริญญา ประกอบด้วย การสนับสนุนและให้บริการด้านการจัดการการศึกษาหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาหลักสูตรระดับปริญญาโทและหลักสูตรระดับปริญญาเอก การประสานเพื่อการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 รวมไปถึงการจัดทำข้อมูลหลักสูตรในระบบ online ตาม มคอ.2 มคอ.3 มคอ.5 และ มคอ.7



“ยาและสมุนไพร...ที่นี้มีคำตอบ” ในงานตลาดคลองผดุงกรุงเกษม

MUPY Special

คุณนารถอนงค์ ไทยพิทักษ์
หัวหน้างานบริหารงานวิจัยและนวัตกรรม

จากนโยบายรัฐบาล ที่มีดำริให้มีการจัดงานตลาดคลองผดุงกรุงเกษม โดยมี สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) กระทรวงศึกษาธิการเป็นผู้รับผิดชอบหลัก ในช่วงระหว่างวันที่ 1 - 24 เมษายน 2559 และทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลก็ได้เข้าร่วมจัดแสดงในส่วนตลาดสิ่งประดิษฐ์และนวัตกรรม ซึ่งคณะฯ เล็งเห็นว่า การให้คำแนะนำในการใช้ยาอย่างถูกต้องแก่ประชาชนเป็นบทบาทที่สำคัญอย่างหนึ่งของเภสัชกร จึงจัดโครงการให้คำปรึกษาในด้านการใช้ยาและแนะนำวิธีการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมและถูกต้องต่อการใช้ยา เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพทางการรักษาที่ดีที่สุด อันจะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพของประชาชน

จากสถานการณ์ในปัจจุบัน แม้ว่าความนิยมในการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรในปัจจุบันของผู้บริโภคจะได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น แต่ยังมีปัญหาที่พบจากการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรรายงานอยู่เป็นระยะ เช่น ปัญหาการปนปลอมสเตียรอยด์ และปัญหาการใช้สมุนไพรผิดชนิดทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา เช่น ว่านชักมดลูกตัวผู้และว่านชักมดลูกตัวเมีย เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อผลการรักษาและความปลอดภัยของผู้บริโภค ดังนั้น ทางคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมีพันธกิจในการเป็นศูนย์กลางให้บริการวิชาการด้านยา อาหาร เครื่องสำอาง และสมุนไพร ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงจัดกิจกรรมเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านสมุนไพร โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้บริการตรวจสอบการปลอมปนยาสเตียรอยด์ในผลิตภัณฑ์สมุนไพรเบื้องต้น การตรวจสอบชนิดพันธุ์ที่ถูกต้องของสมุนไพรว่านชักมดลูก และการจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรและหนังสือวิชาการด้านสมุนไพรของคณะเภสัชศาสตร์

หลังจากที่ได้จัดแสดงไปแล้ว สามารถสรุปผลกิจกรรมได้ดังนี้
โดยมีกิจกรรมที่ออกแสดง 3 ส่วนคือ

การให้คำปรึกษาปัญหาเรื่องการใช้ยาโดยเภสัชกร ในระหว่างการจัดงาน มีประชาชนมาสอบถามและปรึกษาปัญหาเรื่องการใช้ยา การดูแลสุขภาพ และการใช้สมุนไพรเป็นครั้งคราว

การให้บริการวิชาการ ได้แก่ ให้บริการตรวจสอบชนิดพันธุ์ว่านชักมดลูกด้วยวิธีรังคเลขฉิวบาง ให้คำแนะนำการใช้ยาและตรวจสอบการปนปลอมยาสเตียรอยด์ในผลิตภัณฑ์สมุนไพรเบื้องต้น โดยการตรวจสอบการปลอมปนยาสเตียรอยด์ในผลิตภัณฑ์สมุนไพรเบื้องต้น มีผลิตภัณฑ์ส่งตรวจรวม 8 ผลิตภัณฑ์ ตรวจพบการปนปลอมยาสเตียรอยด์ 2 ผลิตภัณฑ์



การจำหน่ายผลิตภัณฑ์สมุนไพรและหนังสือวิชาการด้านสมุนไพรของคณะเภสัชศาสตร์ ประชาชนมีความสนใจผลิตภัณฑ์ที่คณะฯ นำไปวางจำหน่าย เช่น ผลิตภัณฑ์ครีมวิตามินอีผสมว่านหางจระเข้ (Aloe Cream) ชุดผลิตภัณฑ์บำรุงผิว Viva Naturale (Body Lotion, Hand Cream, Shower Gel)

สุดท้ายนี้ต้องขอขอบคุณ งานประสานสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและคณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลทุกท่านที่ร่วมแรงให้งานนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เจ็ทแลค (Jet lag) เพลียเพราะบินไกล กินเมลาโทนินอย่างไรให้ได้ผล



Drug Tips

รองศาสตราจารย์ ญญ. วิมล ศรีสุข
ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โดยปกติร่างกายจะมีการหลั่งสารประกอบที่เรียกว่า เมลาโทนิน (Melatonin) จากต่อมไพเนียล (Pineal gland) ในสมอง โดยจะมีการหลั่งมากในตอนกลางคืน ทำให้เรานอนหลับ จึงมักเรียกเมลาโทนินว่าเป็น “Hormone of Darkness” แปลเป็นไทยได้ว่า “ฮอร์โมนแห่งรัตติกาล” ส่วนในช่วงกลางวันเมื่อเริ่มมีแสงสว่าง ระดับเมลาโทนินจะลดลง ทำให้เราตื่น ลูกขึ้นมากทำกิจวัตรประจำวันได้

o เจ็ทแลค (Jet lag) คืออะไร

เจ็ทแลค เป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายยังปรับจังหวะเวลาให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่มีเวลา (Time zones) แตกต่างกันได้ เนื่องจากร่างกายยังเคยชินกับเวลาในสภาพแวดล้อมเดิมอยู่ อาการของเจ็ทแลค คือ จังหวะของการนอนและการใช้ชีวิตเปลี่ยน มีความง่วงและมีอาการซึมเศร้า มีความผิดปกติของกระเพาะอาหารและลำไส้ ระบบหัวใจหลอดเลือด อาการมึนงง และประจำเดือนผิดปกติ หากสภาพแวดล้อมเดิมและสภาพแวดล้อมใหม่มีเวลาตามนาฬิกาต่างกัน 12 ชั่วโมง จะเทียบเท่ากับอยู่ห่างกัน 12 Time zones โดยทั่วไปจะใช้เวลาเท่ากับระยะห่างของ Time zones ในการปรับตัวให้เป็นปกติ คือ ต้องใช้เวลา 12 วัน กว่าที่จะปรับตัวให้เข้ากับเวลาของสภาพแวดล้อมใหม่ได้

o การให้เมลาโทนินในคนเพื่อบรรเทาเจ็ทแลค ได้ผลหรือไม่

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เมลาโทนิน ที่มีการศึกษามาเป็นระยะเวลานานเกือบ 30 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1986 มีการใช้เพื่อบรรเทาอาการเจ็ทแลค มีรายงานที่รวบรวมข้อมูลการศึกษาการใช้เมลาโทนินในการเดินทางทางเครื่องบินจริงดังนี้

กลุ่มที่เดินทางไปทางทิศตะวันออก (Eastward travel) จากการศึกษาในการเดินทางโดยเครื่องบิน ระยะห่างจากต้นทางถึงปลายทาง เท่ากับ 5-13 Time zones ส่วนใหญ่ให้เมลาโทนินในขนาด 5 มิลลิกรัม (0.5-5 มิลลิกรัม) พบว่า รายงานการศึกษา 11 ฉบับจาก 14 ฉบับ (ค.ศ. 1987- 2006) มีผลทำให้อาการเจ็ทแลค บรรเทาลง หรือปรับตัวเข้าสู่ปกติเร็ววันขึ้น



กลุ่มที่เดินทางไปทางทิศตะวันตก (Westward travel) จากการศึกษาในการเดินทางโดยเครื่องบิน ระยะห่างจากต้นทางถึงปลายทาง เท่ากับ 6-12 Time zones ส่วนใหญ่ให้เมลาโทนินในขนาด 5 มิลลิกรัม (3-5 มิลลิกรัม) การศึกษาในกลุ่มนี้มีน้อยกว่าในกลุ่มแรก พบว่า รายงานการศึกษา 3 ฉบับจาก 5 ฉบับ (ค.ศ. 1989- 2006) มีผลทำให้อาการเจ็ทแลค บรรเทาลง หรือปรับตัวเข้าสู่ปกติเร็ววันขึ้น

o ควรให้เมลาโทนินอย่างไรจึงจะได้ผล

นอกเหนือจากการให้เมลาโทนิน การป้องกันการเกิดเจ็ทแลค ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ แสงสว่าง การออกกำลังกาย มีอาหาร มีผู้สรุปคร่าวๆ เกี่ยวกับการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเดินทาง ในวันที่เดินทาง และที่ปลายทาง โดยรวบรวมจากรายงานการศึกษาต่างๆ และสรุปโดยจัดแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มที่เดินทางไปทางทิศตะวันออก ช่วงเวลาเดินทางบนเครื่องบินไม่เกิน 9 ชั่วโมง

- การเตรียมตัวที่ต้นทาง ตื่นเช้าแล้วออกไปดูแสงสว่างข้างนอกอาคาร, กินเมลาโทนิน 5 มิลลิกรัมก่อนนอน นอนให้เพียงพอก่อนออกเดินทาง
- วันที่ออกเดินทาง กินเมลาโทนิน 5 มิลลิกรัม เวลา 18.00 น.
- ที่ปลายทาง ตื่นเช้าและให้อยู่ข้างนอกอาคาร ทำกิจกรรม นาน 30 นาที, กินเมลาโทนิน 5 มิลลิกรัม ก่อนนอน จนกระทั่งร่างกายปรับตัวได้

2. กลุ่มที่เดินทางไปทางทิศตะวันตก ช่วงเวลาเดินทางบนเครื่องบินไม่เกิน 9 ชั่วโมง

- การเตรียมตัวที่ต้นทาง ให้พยายามตื่นอยู่เป็นระยะเวลานานกว่าปกติ และให้ดูแสงสว่างข้างนอกอาคาร กินเมลาโทนินขนาดต่ำ 1 มิลลิกรัมเมื่อตื่นตอนเช้า นอนให้เพียงพอก่อนออกเดินทาง
- วันที่เดินทาง กินเมลาโทนินในขนาดต่ำ 1 มิลลิกรัม เมื่อตื่นนอน
- ที่ปลายทาง ให้พยายามตื่นอยู่จนกระทั่งถึงเวลาที่ต้องการจะนอน พยายามให้ดูแสงสว่างข้างนอกอาคาร กินเมลาโทนินในขนาดต่ำ 1 มิลลิกรัมเมื่อตื่นนอน

3. กลุ่มที่เดินทางไปทางทิศตะวันออกหรือทิศตะวันตก ช่วงเวลาเดินทางบนเครื่องบิน 10-14 ชั่วโมง

- การเตรียมตัวที่ต้นทาง ให้พยายามตื่นอยู่นานกว่าปกติ และให้ดูแสงสว่างข้างนอกอาคาร กินเมลาโทนินขนาดต่ำ 1 มิลลิกรัมเมื่อตื่นตอนเช้า, นอนให้เพียงพอก่อนออกเดินทาง
- วันที่ออกเดินทาง กินเมลาโทนินในขนาดต่ำ 1 มิลลิกรัม เมื่อตื่นนอน
- ที่ปลายทาง ออกกำลังกายข้างนอก 30 นาที ในช่วงเวลา 8.00-11.00 น. และ 13.00-16.00 น. กินเมลาโทนิน 5 มิลลิกรัม ก่อนนอน

o กินเมลาโทนินแล้วมีอาการไม่พึงประสงค์อย่างไรหรือไม่

โดยทั่วไปเมลาโทนินมักทำให้เกิดอาการง่วง อาการมึนงง และปวดศีรษะได้

o ให้เมลาโตนินกับคนทุยได้หรือไม่

- ควรหลีกเลี่ยงการให้เมลาโตนินในกลุ่มคนเหล่านี้
- ผู้หญิงท้อง แม่ที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนม
 - คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ชนิดรุนแรง (Severe allergies) หรือโรคภูมิคุ้มกันผิดปกติ (Autoimmune disease) (เนื่องจากเมลาโตนินออกฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน)
 - ผู้ป่วยในโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Lymphoma) โรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว (Leukemia)
 - เด็กที่สุขภาพดีแข็งแรง (เนื่องจากมีการหลั่งเมลาโตนินในปริมาณสูงอยู่แล้ว)
 - ผู้หญิงที่เตรียมพร้อมที่จะตั้งครรภ์ (เนื่องจากเมลาโตนินในขนาดสูงอาจแสดงฤทธิ์เหมือนยาคุมกำเนิด)



เอกสารอ้างอิง

Arendt J, Aldhous M. Further evaluation of the treatment of jet-lag by melatonin: a double-blind crossover study. *Annu Rev Chronopharmacol* 1988; 5:53-5.

Arendt J, Aldhous M, English J, Marks V, Arendt JH. Some effects of jet-lag and their alleviation by melatonin. *Ergonomics* 1987; 30:1379-93.

Beaumont M, Batejat D, Pierard, et al. Caffeine or melatonin effects on sleep and sleepiness after eastward transmeridian travel. *J Appl Physiol* 2004; 96:50-8.

Brown GM, Pandi-Perumal SR, Trakht I, Cardinali DP. Melatonin and its relevance to jet lag. *Travel Med Infect Disease* 2009; 7:69-81.

Cardinali DP, Bortman GP, Liotta G, et al. A multifactorial approach employing melatonin to accelerate resynchronization of sleep/wake cycle after a 12 time-zone westerly transmeridian flight in elite soccer athletes. *J Pineal Res* 2002; 32:41-6.

Cardinali DP, Furio AM, Reyes MP, Brusco LI. The use of chronobiotics in the resynchronization of the sleep/wake cycle. *Cancer Causes Control* 2006; 17:601-9.

Claustrat B, Brun J, David M, Sassolas G, Chazot G. Melatonin and jet lag: confirmatory result using a simplified protocol. *Biol Psychiatry* 1992; 32:705-11.

Comperatore CA, Krueger GP. Circadian rhythm desynchronization, jet lag, shift lag, and coping strategies. *Occup Med* 1990; 5:323-41.

Comperatore CA, Lieberman HR, Kirby AW, Adams B, Crowley JS. Melatonin efficacy in aviation missions requiring rapid deployment and night operations. *Aviat Space Environ Med* 1996; 67:520-4.

Czeisler CA, Kronauer RE, Allan JS, et al. Brightlight induction of strong (type 0) resetting of the human circadian pacemaker. *Science* 1989; 244:1328-33.

Edwards BJ, Atkinson G, Waterhouse J, Reilly T, Godfrey R, Budgett R. Use of melatonin in recovery from jet-lag following an eastward flight across 10 time-zones. *Ergonomics* 2000; 43:1501-13.

Jewett ME, Kronauer RE, Czeisler CA. Phase-amplitude resetting of the human circadian pacemaker via bright light: a further analysis. *J Biol Rhythms* 1994; 9:295-314.

Nickelsen T, Lang A, Bergau L. The effect of 6-, 9-, and 11-hour time shifts on circadian rhythms: adaptation of sleep parameters and hormonal patterns following the intake of melatonin or placebo. In: Arendt J, Pevet P, editors. *Advances in pineal research*. London Paris Rome. John Libbey & Co. Ltd.: 1991. P.303-6.

Paul MA, Brown G, Buguet A, et al. Melatonin and zopiclone as pharmacologic aids to facilitate crew rest. *Aviat Space Environ Med* 2001; 72:974-84.

Petrie K, Conagan JV, Thompson L, Chamberlain K. Effect of melatonin on jet lag after long haul flights. *Br Med J* 1989; 298:705-7.

Petrie K, Dawson AG, Thompson L, Brook R. A double-blind trial of melatonin as a treatment for jet lag in international cabin crew. *Biol Psychiatry* 1993; 33:526-30.

Pierard C, Beaumont M, Enslin M, et al. Resynchronization of hormonal rhythms after an eastbound flight in humans: effect of slow-release caffeine and melatonin. *Eur J Appl Physiol* 2001; 85:144-50.

Richardson GS, Malin HV. Circadian rhythm sleep disorders: pathophysiology and treatment (Review). *J Clin Neurophysiol* 1996; 13:17-31.

Spitzer RL, Terman M, Williams JB, et al. Jet lag: clinical features, validation of a new syndrome-specific scale, and lack of response to melatonin in a randomized, double-blind trial. *Am J Psychiatry* 1999; 156:1392-6.

Suhner A, Schlagenhaut P, Johnson R, Tschopp A, Steffen R. Comparative study to determine the optimal melatonin dosage form for the alleviation of jet lag. *Chronobiol Int* 1998; 15:655-66.

Walsh JK. Pharmacologic management of insomnia. *J Clin Psychiatry* 2004; 65(Suppl. 16):41-5.

Waterhouse J, Reilly T, Atkinson G, Edwards B. Jet lag: trends and coping strategies. *Lancet* 2007; 369:1117-29.

Winget CM, DeRoshia CW, Markley CL, Holley DC. A review of human physiological and performance changes associated with desynchronization of biological rhythms. *Aviat Space Environ Med* 1984; 55:1085-96.

INSIDE MUPY



• **เภสัชมหิดลเข้าร่วมถวายพระพร** เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2559 เวลา 09.00 น. รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ. จุฑามณี สุทธิสีสังข์ คณบดี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยบุคลากร เข้าร่วมถวายพระพร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ให้ทรงมีพระพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ณ ศาลาสหทัยสมาคม



• **เภสัชมหิดลเข้าร่วมงานครบรอบ 47 ปี วันพระราชทานนาม มหาวิทยาลัยมหิดล** บุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่มถวายราชสักการะ พระบรมรูปสมเด็จพระบรมมหาราชชนก ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา เมื่อวันที่ 2 มีนาคม 2559 เวลา 08.00 น. เนื่องในโอกาสวันครบรอบ 47 ปี วันพระราชทานนาม มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยมหิดลมีประวัติศาสตร์ยาวนานถึง 127 ปี เมื่อปี พ.ศ.2486 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทาน พระนามาภิไธย “มหิดล” ในสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ให้เป็นนามใหม่ของมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 2 มี.ค. พ.ศ. 2512



• **เภสัชมหิดลจัดโครงการสัมมนาบุคลากรสายสนับสนุนคณะเภสัชศาสตร์ ประจำปี 2559** อาจารย์ ดร. ภก. ลีรัตน์ อนุรัตน์พานิช ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ และคณะกรรมการบริหารทรัพยากรบุคคล พร้อมด้วยบุคลากรสายสนับสนุน รวมจำนวนทั้งสิ้น 101 คน เข้าร่วมโครงการสัมมนาบุคลากรสายสนับสนุน คณะเภสัชศาสตร์ ประจำปีงบประมาณ 2559 ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 30 - 31 มกราคม พ.ศ. 2559 ณ อ.ปรางนบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์



● **เกลาชมมหิดลจัดกิจกรรมวันสงกรานต์ตามประเพณีไทย** คณาจารย์และบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ พร้อมใจกันสวมเครื่องแต่งกายชุดผ้าไทยเข้าร่วมกิจกรรมสืบสานประเพณีวันสงกรานต์ประจำปี 2559 เมื่อวันอังคารที่ 12 เมษายน 2559 โดยกิจกรรมภายในงานประกอบไปด้วย พิธีไหว้พระภูมิเจ้าที่ บริเวณด้านหน้าคณะเภสัชศาสตร์ พิธีทำบุญเลี้ยงภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป รวมถึงพิธีสงฆ์น้ำพระเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ไทย ก่อนจะปิดท้ายด้วยพิธีรดน้ำขอพรจากคณาจารย์ผู้อาวุโส และรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ณ ห้องประชุม 105 อาคารราชรัตน์ และยังมีการสืบสานประเพณีการก่อกองทราย เล่นดนตรีกลองยาว ตามแบบฉบับประเพณีพื้นบ้านไทยโดยแท้จริง



● **กิจกรรมบรรยายธรรม ชีวิตเบิกบานการทำงานเป็นสุข** เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2559 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยหน่วยสวัสดิการและบุคลากรสัมพันธ์ ร่วมกับชมรมพุทธศาสตร์และสโมสรนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ได้จัดกิจกรรมฟังบรรยายเชิงปฏิบัติการ “ชีวิตเบิกบานการทำงานเป็นสุข” โดย พระอาจารย์พิภพ พลพทุโน เนื่องในวันมาฆบูชา ประจำปี 2559 ณ ห้อง 206 อาคารราชรัตน์ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป



● **งานกีฬาสามสัมพันธ์เครือข่ายมหิดลพญาไท ครั้งที่ 7** เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เข้าร่วมงานกีฬาสามสัมพันธ์ เครือข่ายมหิดลพญาไท ครั้งที่ 7 เวลา 13.00-16.30 ณ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีและมิตรภาพที่ดีระหว่างบุคลากรของคณะ/หน่วยงาน ภายในเครือข่าย โดยมีคณะ/หน่วยงานเข้าให้ความร่วมมือทั้งสิ้น 9 สถาบัน คือ คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) วิทยาลัยการจัดการ และศูนย์ตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬา โดยในปีนี้ คณะเภสัชศาสตร์ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทกีฬารวม และผลการประกวดกองเชียร์ ได้รับรางวัลชมเชยอันดับ 1



● **เกลาชมมหิดลจัดอบรม MUPY-CAPQ in-house training 2** เมื่อวันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2559 ศูนย์วิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดกิจกรรมอบรม ในหัวข้อ MUPY-CAPQ in-house training 2: การฟื้นฟูข้อกำหนด ISO/IEC 17025:2005 ณ ห้อง 406 ชั้น 4 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่จะได้รับประโยชน์จากการทราบข้อกำหนดของระบบมาตรฐานคุณภาพ ISO/IEC 17025:2005 ซึ่งจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับห้องปฏิบัติการ เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องได้ รวมถึงได้ฟื้นฟูความรู้และความเข้าใจของระบบ ISO/IEC 17025:2005

ก่อนกินกลอย...ดูกันให้ดีๆ ก่อนนะ

Herb for Health

ภญ. กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



กลอย...คืออะไร?

อ้อ...ที่แปลว่าเพื่อนไง ฮี!? น้ำมัน **กลอ!**

อ้อ...ที่ไว้เขียนตอนชั่วโมงภาษาไทยไง ฮี!? น้ำมัน **กลอน!!**

อ้อ...ที่เป็นแล้วคันๆ ชอบขึ้นกลางหลังอะ ฮี!? น้ำมัน **เกลื่อน!!**

อ้อ...ที่...พอๆ ชักไปกันใหญ่ มานี้ๆ ถ้าอยากรู้จะเล่าให้ฟัง วู้!!

กลอย (Wild Yam) เป็นพืชชนิดหนึ่งค่ะ บางพื้นที่ก็เรียกว่า มันกลอย กลอยข้าวเหนียว กลอยหัวเหนียว กลอยนก กลอยไข่ ซึ่งคนทั่วไปก็มักจะรู้จักเมื่อมันถูกแปรรูปเป็นอาหารแล้ว เช่น กลอยทอด ข้าวเหนียวหมักกลอย กลอยแกงบัวตาด และข้าวเกรียบกลอย เป็นต้น กลอยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Dioscorea hispida* Dennst. อยู่ในวงศ์ Dioscoreaceae เป็นไม้เถาเลื้อย ไม่มีมือเกาะ ลำต้นกลมมีหนาม หัวใต้ดินส่วนมากกลม บางที่เป็นพูหรือยาว เกิดใต้ผิวดิน เปลือกสีฟางหรือเทา เนื้อขาวหรือเหลืองอ่อนอมเขียว เป็นพืช ใบเรียงสลับกัน มีใบย่อย 3 ใบ ดอกมีขนาดเล็ก สีเขียว ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างต้นกัน เมล็ดกลมแบน มีปีกบางใสรอบเมล็ด สามารถพบกลอยได้ทั่วไปในเขตป่าฝนในเขตร้อน ในหัวกลอยมีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก และมีสารพิษที่ชื่อว่า ไดออสคอร์อิน (dioscorine) โดยปริมาณสารพิษจะขึ้นอยู่กับฤดูกาลที่เก็บ กลอยจะมีพิษมากในช่วงที่ออกดอก คือช่วงหน้าฝน ประมาณเดือนสิงหาคม - ตุลาคม และจะลดลงเมื่อกลอยเริ่มงอกในช่วงฤดูร้อน ประมาณเดือนเมษายน การเก็บกลอยนิยมทำกันในหน้าร้อน เพราะกลอยจะมีหัวใหญ่ โผล่พ้นดินและเถาแห้งตาย ทำให้เก็บง่าย กลอยที่เรานิยมนำมารับประทานมีอยู่ 2 ชนิด คือ กลอยข้าวเจ้า ที่ลักษณะของเถาและก้านใบมีสีเขียว เนื้อในหัวมีสีขาวนวลและหยาบ อีกชนิดคือ กลอยข้าวเหนียว ที่เถาจะมีสีน้ำตาลอมดำ เนื้อในหัวมีสีเหลืองอ่อนถึงเหลืองเข้ม เนื้อเหนียว กลอยข้าวเหนียวจะมีรสชาติดีกว่ากลอยข้าวเจ้าจึงได้รับความนิยมมากกว่า แต่กลอยทั้งสองชนิดก็มีพิษพอๆ กันค่ะ ดังนั้นเราต้องมีกรรมวิธีในการกำจัดพิษออกเสียก่อน



สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่า หัวใต้ดิน ใช้แก้เถาตัน (อาการแข็งเป็นล่ำในท้อง) หุงเป็นน้ำมันใส่แผล กัดผ้า กัดหนอง หัวตากแห้งใช้ปรุงเป็นยาแก้ไอเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ แก้วปวดตามข้อ ฝิ่นม่วง โรคมะเร็ง ราก นำมาบดผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใบยาสูบ ใบลำโพงหรือพริก ใช้ทาหรือพอกฆ่าหนอนในแผล สัตว์เลี้ยง

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของกลอยยังมีไม่มากนัก และส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การศึกษาผลจากการได้รับพิษของสารไดออกสคอร์อิน โดยอาการพิษที่แสดงเมื่อได้รับเข้าไปคือ ใจสั่น วิงเวียน คันคอ คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อออก ชีต ตาพร่า อึดอัด เป็นลม ตัวเย็น อาจมีอาการกระดูกของกล้ามเนื้อ ระยะต่อมาคือกดระบบประสาทส่วนกลาง หากได้รับในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการชักและเสียชีวิตได้ ดังนั้นก่อนที่จะนำกลอยมารับประทาน ต้องกำจัดสารพิษดังกล่าวออกก่อน โดยให้น้ำชะล้างสารพิษออกให้หมด เนื่องจากสารไดออกสคอร์อินละลายได้ดีในน้ำ ขั้นตอนการกำจัดพิษ เช่น ปอกเปลือก ผานเป็นแผ่นบางๆ นำไปตากแห้ง ซึ่งจะทำให้เก็บไว้ได้นาน และก่อนนำมาประกอบอาหารให้นำกลอยแห้งใส่ในภาชนะโปร่งแช่ในน้ำไหลประมาณ 1 วัน 1 คืน แล้วนำมาบดให้นุ่ม จากนั้นนำไปผึ่งแดดพอหมาดๆ นำกลอยไปใส่ภาชนะแช่น้ำ เช่น เดิม ทำซ้ำๆ กัน 2 - 3 ครั้ง จนกลอยนุ่มดีแล้วจึงนำไปประกอบอาหาร หรือในพื้นที่ชายทะเล ก็นิยมหั่นกลอยเป็นแผ่นบางๆ แล้วแช่น้ำทะเลเพื่อให้เกลือช่วยทำลายพิษ แต่ต้องหมั่นเปลี่ยนน้ำส่วนใหญ่ใช้เวลาแช่และทับประมาณ 7 วัน นำไปตากแห้งจะเก็บไว้ได้นาน เมื่อจะนำมาประกอบอาหารก็แช่น้ำอีก 1 หรือ 2 คืน แล้วคั้นน้ำทิ้งก่อนนำมาประกอบอาหาร

แหม...กว่าจะได้กลอยมากินแต่ละทีนี่มันก็ลำบากเหมือนกันนะ แต่อย่างไรก็ตามวิธีการกำจัดพิษดังกล่าวก็ควรทำโดยผู้ที่มีความชำนาญค่ะ อย่างเราๆ ที่กินเป็นอย่่างเดียว อย่่าร้อนไปลองทำเองจะดีกว่า และเราควรเลือกซื้อเลือกกินจากผู้ผลิตที่มีความน่าเชื่อถือรวมทั้งมีแหล่งผลิตที่ได้มาตรฐานด้วย และอีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กันคือ หากรับประทานแล้วเกิดความผิดปกติกับร่างกาย ควรรีบพบแพทย์ทันที



Student Activities

❖ **เภสัชมหิตลจัดงานปัจฉิมนิเทศให้แก่นักศึกษา บัณฑิต เภสัชมหิตล** เมื่อวันที่ 19-20 มีนาคม 2559 รองคณบดีฝ่ายการศึกษา ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา และกรรมการฝ่ายกิจการนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิตล ได้จัดงานปัจฉิมนิเทศให้แก่นักศึกษาของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิตล ณ บริษัท สบายรีทริท จำกัด (บ้านทิพย์สวนทอง) จังหวัดสมุทรสงคราม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบทักษะการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีจิตใจที่ดี ตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำงานและเผชิญกับทุกสิ่ง เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การพัฒนานาบุคลิกภาพที่ดีในหลายด้าน เพื่อการทำงานให้สำเร็จและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข และเพื่อสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างนักศึกษา เภสัชศาสตร์มหิตล (Rx42) ด้วยกัน เพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีกับคณาจารย์ กับคณะ และมหาวิทยาลัย



❖ **นักศึกษา เภสัชมหิตล ได้จัดงานแสดงนิทรรศการ poster special project** หน่วยสนับสนุนการเรียนการสอน งานการศึกษาเภสัชศาสตร์บัณฑิต จัดให้มีการนำเสนอโครงการพิเศษ โดยวาจาของนักศึกษาชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2558 เมื่อวันที่ 9 และ 16 มีนาคม 2559 และการนำเสนอโครงการพิเศษโดยโปสเตอร์ในวันที่ 30 มีนาคม 2559 ในการนี้มีโปสเตอร์ที่นำเสนอได้รับรางวัลโปสเตอร์ดีเด่น คือเรื่อง อนุพันธ์ เรสเวอรทาทรอล-เบนซิลพิเพอริดีน ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์อะซิติลโคลีนเอสเทอเรส สำหรับโรคอัลไซเมอร์ อาจารย์ผู้ควบคุมโครงการ คือ ผศ.ดร.ภญ. วิภา นกุลการ, อ.ดร.ภก. จตุรงค์

ประเทืองเดชกุล นักศึกษาผู้ทำโครงการ คือ นศก. เตชทัต รอดทรัพย์, นศก. ทัชดนัย เทียนชัยเกิดศิลป์ และรางวัลโปสเตอร์ขวัญใจมหาชน คือเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์ผงแห้งของน้ำผลไม้รวม อาจารย์ผู้ควบคุมโครงการ คือ ผศ.ดร. วารี ลิ้มปวีกรานต์, รศ.ดร.ภก. สาริต พุทธิพิพัฒน์ขจร นักศึกษาผู้ทำโครงการ คือ นศก. ณัชญา เสรีกิตติกุล, นศก. วาทีณี วัฒนธรรม

❖ **เภสัชมหิตลจัดโครงการ Meet the expert** เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิตล ได้จัดโครงการ Meet the expert ขึ้น ณ ห้องประชุม 302 อาคารเทพรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิตล เพื่อให้เปิดโอกาสให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2,3 และ 4 ได้พบปะเภสัชกรที่ประสบความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ได้มีโอกาสรับฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงได้เรียนรู้ทักษะในการประกอบวิชาชีพให้ประสบความสำเร็จ



เส้นทางจากศิษย์ สู่อาจารย์ เกสซ์มหิดล

MUPY Alumni

อาจารย์ ดร.ภก. อนันต์ชัย อัครเมฆิน
อาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชวิทยา

เล่าย้อนไปถึงสมัยเรียน ปี 1 ยังเป็นเหมือนเด็กปกติทั่วๆ ไป เรียนๆ เล่นๆ ทำกิจกรรมทุกอย่างของคณะ เป็นทั้ง cheer leader เป็นนักกีฬาทุกประเภท และอยู่ชมรมหลายชมรมมาก เช่น ชมรมดนตรี ชมรมแสงเสียง ชมรมวิชาการ ในเทอมแรกของปี 1 ตัดสินใจอยู่หอ เพื่อจะสร้างความสัมพันธ์ในหมู่คณะ เทอมแรก เกรดออกมาไม่ดี เกรดแย่มาก ได้ 2.50 ถึงขั้นแอบไปร้องไห้อยู่หลังห้อง เครียดมาก พอขึ้นเทอมสอง เลยเปลี่ยนวิธีเรียน เป็นการเรียนรู้ด้วยตัวเอง หาคำตอบจากสิ่งที่ยากรู้ด้วยตัวเอง ดูตารางว่าในแต่ละวันต้องเรียนอะไรบ้าง แล้วหาข้อมูลเรื่องเหล่านั้นก่อน การเข้าไปเรียนในชั้นเรียนจึงเปรียบเหมือนการเข้าไปทบทวน และตรวจทานคำตอบจากข้อมูลที่เราค้นคว้ามาแล้วด้วยตัวเอง

จุดเปลี่ยนของชีวิตในการเรียน คือ ตอนปี 2 ได้เดินไปที่ร้านยาคณะ แล้วเจออาจารย์ท่านหนึ่งถามคำถามว่า จบไปแล้วอยากทำอะไร แล้วรู้ไหมว่าถ้ามีข้อมูลหรือความรู้ใหม่ๆ ออกมา เราจะตามได้จากที่ไหน และให้ไปหาคำตอบมา และในวันนั้นเดินไปเจอพี่ ปี 5 ที่กำลังจะจบ (สมัยนั้นเรียน 5 ปี) แล้วได้ถามคำถามไปหนึ่งคำถามว่า คนเป็นสิ่ว ต้องใช้ยาอะไร แล้วพี่ปี 5 คนนั้น ให้คำตอบไม่ได้ ก็เลยรู้สึกฉกฉิดได้ว่า เราไม่อยากเป็นแบบนี้ จึงเกิดแรงกระตุ้น ผลักดันให้ค้นคว้า หาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองมากขึ้น

ผลที่ได้ก็คือ เกรดดีขึ้นเรื่อยๆ

และตอนที่เรียนจบ ก็มั่นใจในความรู้ที่มี เพราะทบทวนอยู่ตลอดเวลา หาความรู้ใหม่เพิ่มเติมตลอดเวลา

หลังจากเรียนจบ ได้ทำงานที่หน่วยอนุพันธุศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช ระหว่างนั้นก็หาทุนเรียน หลังจากทำงานได้ 1 ปี ก็สอบทุนได้ เนื่องจากไม่ออกไปต่างประเทศ เพราะอยากดูแลครอบครัว เลยเลือกสอบเฉพาะทุนในประเทศไทยเท่านั้น ทุนที่ได้ก็เป็นทุนโครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก ภาควิชาวิทยาภูมิคุ้มกัน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในการเรียนปริญญาโทและเอกใช้เวลา 7-8 ปี และเป็นนักวิจัยหลังปริญญาเอกที่สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) อีก 2 ปี

และวันหนึ่ง ไปประชุมแล้วบังเอิญเจออาจารย์ภาควิชาเภสัชวิทยาที่เคยสอนเราตอนเรียนเภสัชมหิดล อาจารย์ท่านก็ชักชวนให้มาเป็นอาจารย์ ก็สนใจมาก เพราะตอนเด็กๆ ตัวเองก็เป็นคนที่ชอบสอน ชอบตีวหนังสือให้เพื่อนๆ อยู่แล้ว และในระหว่างเรียนปริญญาโทและเอก ก็เป็นอาจารย์พิเศษในหลายมหาวิทยาลัย อยู่แล้วด้วย ก็เลยตัดสินใจมาเป็นอาจารย์ที่นี่

เกิดจากความรู้สึกว่า เราเกิดจากที่นี่ และเราอยากกลับมาพัฒนาที่นี่ อยากนำความรู้ที่มี ที่ค้นคว้ามาถ่ายทอดให้กับนักศึกษาที่นี่ ซึ่งก็เป็นความผูกพันที่เหมือนได้กลับบ้าน ที่ เกสซ์มหิดล แห่งนี้

และมีสิ่งหนึ่งที่ยากจะฝากไปถึงน้องๆ ศิษย์ปัจจุบันที่กำลังเรียน เกสซ์มหิดลอยู่ขณะนี้ว่า ไม่ว่าจะจบไปแล้วจะได้เป็นเภสัชกรหรือไม่ก็ตาม ก็อยากให้ทุกคนที่จบจากที่นี่ไป เป็น “คนที่มีคุณภาพ” ของสังคม



● **พิธีมอบทุนการศึกษา “Daewoong Foundation 2015”** บริษัท แดวุง ฟาร์มาซูติคอล จำกัด แห่งสาธารณรัฐเกาหลี ได้มอบทุนการศึกษาให้นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 5 จำนวน 10 ทุน และนักศึกษาชั้นปีที่ 6 จำนวน 10 ทุน โดยมี รศ.ดร.ภญ.วิสุดา สุวิทย์วัฒน์ รองคณบดีฝ่ายการคลัง ให้การต้อนรับ



● **เภสัชมหิดลต้อนรับผู้แทนจาก Oregon Health & Science University ประเทศสหรัฐอเมริกา** รศ.ดร.ภญ. สุวัฒนา จุฬาวัดมนทล รองคณบดีคณะเภสัชศาสตร์ พร้อมด้วย รศ.ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ อ.ดร. ศิตาพร ยังกง และอ.ดร. ศวิตา จิวจินดา ให้การต้อนรับ Dr. Jeanette Mladenovic (Provost) และผู้แทนจาก Oregon Health & Science University ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2559 ตั้งแต่เวลา 14.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุม 409 อาคารราชรัตน์ เพื่อหารือเรื่องความร่วมมือทางวิชาการระหว่างคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ Oregon Health & Science University ทั้งนี้ Dr. Jeanette Mladenovic และผู้แทนจาก Oregon Health & Science University ได้เข้าพบศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์ อุดม คชินทร อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อลงนามความร่วมมือทางวิชาการระหว่างมหาวิทยาลัยมหิดล และ Oregon Health & Science University เมื่อช่วงเช้าของวันดังกล่าวด้วย



● **เภสัชมหิดลต้อนรับผู้แทนจาก University of Perpetual Help System DALTA ประเทศฟิลิปปินส์** ผศ.ดร.ภญ. จิระพรรณ จิตติคุณ รองประธานกรรมการฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วย อ.ดร.ภญ. ศวิตา จิวจินดา ให้การต้อนรับ Ms. Ma. Victoria Mendoza (Dean, College of Pharmacy) และ Ms. Mona Liza Valencia (Dean, College of Physical Therapy & Occupational Therapy) จาก University of Perpetual Help System DALTA ประเทศฟิลิปปินส์ เมื่อวันที่ 27 มกราคม พ.ศ. 2559 ตั้งแต่เวลา 14.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุม 409 อาคารราชรัตน์ เพื่อหารือเรื่องความร่วมมือทางวิชาการระหว่างคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ University of Perpetual Help System DALTA



● **เภสัชมหิดลต้อนรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนจาก University of Graz ประเทศออสเตรีย** รศ.ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วย ผศ.ดร.ภญ. ปองทิพย์ สิทธิสาร ผศ.ดร.ภญ. ปิยนุช โรจนสง่า และ อ.ดร.ภก. สมนึก บุญสุภา ให้การต้อนรับ Ms. Carina C. Mori และ Ms. Lisa M. Aitzetmiller นักศึกษาแลกเปลี่ยนระดับบัณฑิตศึกษาจาก Institute of Pharmaceutical Sciences, University of Graz ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุม 506 อาคารราชรัตน์ ซึ่งนักศึกษาแลกเปลี่ยนทั้ง 2 คนจะเข้ารับการฝึกอบรมในหัวข้อ “Phytochemistry and Biotechnology of Selected Medicinal Plants” ที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การดูแลของ ผศ.ดร.ภญ. ปองทิพย์ สิทธิสาร ตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม – 25 เมษายน 2559



● **เภสัชมหิดลต้อนรับ Prof. Dr. Adelheid H. Brantner จาก University of Graz ประเทศออสเตรีย** ผศ.ดร.ภญ. ปองทิพย์ สิทธิสาร ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย พร้อมด้วย ผศ.ดร.ภญ. ปิยนุช โรจนสง่า อ.ดร.ภก. สมนึก บุญสุภา และ อ.ดร.ภญ. ศวิตา จิวจินดา ให้การต้อนรับ Prof. Dr. Adelheid H. Brantner จาก Institute of Pharmaceutical Sciences, University of Graz ประเทศออสเตรีย เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2559 ณ ห้องบรรยาย 403 อาคารราชรัตน์ ในโอกาสที่ Prof. Dr. Adelheid H. Brantner ได้ให้เกียรติบรรยายพิเศษในหัวข้อ “Medicinal plants for the treatment of diabetes mellitus type 2” โดยมีอาจารย์และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาร่วมเข้าฟังเป็นจำนวนมาก



● คณะเภสัชศาสตร์ต้อนรับผู้เข้าอบรมในโครงการฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการแพทย์ฯ สปป.ลาว ประจำปี 2559 รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ. จุฑามณี สุทธิสิริสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และอาจารย์ ดร.ภญ. พ้าใส จันท์จารุภรณ์ เข้าร่วมในพิธีเปิดโครงการฝึกอบรมเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข สำหรับบุคลากรทางการแพทย์จากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี รุ่นที่ 18 ประจำปี 2559 เมื่อวันที่ 8 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุมอาคารรับรอง พระราชวังดุสิต ซึ่งจัดโดยสำนักงานโครงการ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สำนักงานพระราชวัง ร่วมกับ สำนักงานความร่วมมือ เพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศ และมหาวิทยาลัยมหิดล นอกจากนี้ รศ.ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วย รศ.ดร.ภญ. ชะอรสิลิน สุขศรีวงศ์ รศ.ดร.ภก. อาทร รวีไพบูลย์ และ อ.ดร.ภญ. พ้าใส จันท์จารุภรณ์ ได้ให้การต้อนรับและปฐมมนิเทศผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโครงการฯ หลักสูตรเภสัชศาสตร์ (Pharmacy Program) ประจำปี 2558 ในวันดังกล่าว เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุม 606 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อีกด้วย



● เภสัชมหิดลต้อนรับนักวิจัยจาก Ajinomoto Co., Inc. ประเทศญี่ปุ่น รองศาสตราจารย์ ภญ. วัลลา ตั้งรักษาสัตย์ หัวหน้าภาควิชาอาหารเคมี พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ ภญ. วิมล ศรีศุข และ คณาจารย์ภาควิชาอาหารเคมี ให้การต้อนรับนักวิจัยจาก Ajinomoto Co., Inc. ได้แก่ Dr. Hisayuki Uneyama จาก Chemosensory Research Group, Frontier Research Lab, Institute for Innovation และ Dr. Naoki Hayashi จาก Institute of Food Sciences & Technologies, Food Products Division เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 9.00-12.00 น. ในครั้งนี้ทางภาควิชาฯ และทีมนักวิจัยได้ร่วมหารือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านงานวิจัย จากนั้นทางภาควิชาฯ ได้นำทีม นักวิจัยเข้าเยี่ยมชมการเรียนการสอนของหลักสูตรปริญญาโท สาขาผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและอาหาร เพื่อสุขภาพ ในหัวข้อ Tablets ของรายวิชา Product Development of Nutraceuticals and Functional Foods โดยมี รศ.ดร.ภก. สาธิต พุทธิพิพัฒน์ขจร หัวหน้าภาควิชาเภสัชอุตสาหกรรม ให้การต้อนรับ นอกจากนี้ทีมนักวิจัยยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับนักศึกษาระดับปริญญาโทใน หลักสูตรฯ และได้เข้าเยี่ยมชมห้องปฏิบัติการเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อของภาควิชาเภสัชวิทยินิจฉัย โดยมี อ.ดร.ภก. สมนึก บุญสุภา ให้การต้อนรับด้วย



● เภสัชมหิดลต้อนรับ Prof. Dr. Thorsteinn Loftsson จาก University of Iceland ประเทศ ไอซ์แลนด์ ศ.ดร.ภญ. วราภรณ์ จรรยาประเสริฐ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัย พร้อมด้วย รศ.ดร.ภญ. ดวงดาว ฉันทศาสตร์ ให้การต้อนรับ Prof. Dr. Thorsteinn Loftsson จาก Faculty of Pharmaceutical Sciences, University of Iceland ประเทศไอซ์แลนด์ เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2559 เวลา 10.00-12.00 น. ในโอกาสที่ Prof. Dr. Thorsteinn Loftsson ได้ให้เกียรติบรรยายพิเศษใน หัวข้อ “Cyclodextrins as pharmaceutical excipients” ณ ห้องบรรยาย 403 โดยมีอาจารย์และ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาร่วมเข้าฟังเป็นจำนวนมาก



● เภสัชมหิดลต้อนรับนักศึกษาแลกเปลี่ยนจาก Taylor's University ประเทศมาเลเซีย ผศ.ดร.ภญ. จิระพรรณ จิตติคุณ รองประธานกรรมการฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ให้การต้อนรับนักศึกษาแลกเปลี่ยน ระดับปริญญาตรี จำนวน 6 คนจาก School of Pharmacy, Taylor's University ประเทศมาเลเซีย เมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2559 ณ ห้องประชุม 211 อาคารราชรัตน์ โดยนักศึกษาแลกเปลี่ยนจาก Taylor's University ทั้ง 6 คนจะเข้าร่วมโครงการ Student Mobility Program ประจำปี 2559 และรับการฝึกอบรมทางวิชาชีพเภสัชกรรมที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และดูงานแหล่ง ฝึกงานภายนอก ระหว่างวันที่ 14-20 มีนาคม 2559

เกมส์มหิดลกับความสำเร็จเล็กๆ ใน มหิดลเกมส์

☐☐☐ All About MUPY ☐☐☐

คุณบุญดาว เกตุวิบูลย์
หัวหน้าหน่วยสวัสดิการและบุคลากรสัมพันธ์



กีฬามหิดลเกมส์คือการแข่งขันกีฬาบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งทาง คณะเกาส์ศาสตร์ ได้ส่งกีฬาเข้าร่วมแข่งขันทั้งหมด 6 ประเภทกีฬา มีแบดมินตัน เทเบิลเทนนิส ฟุตซอล เปตอง โบว์ลิง และ crossword นอกจากนี้ ก็ยังมีส่ง ประกวดขบวนพาเหรด กองเชียร์และผู้นำเชียร์ (Cheer leader)

ในส่วนของการเตรียมตัวนั้น มีการประชุมคณะกรรมการกีฬาและสุขภาพ แบ่งหน้าที่ให้คณะกรรมการแต่ละท่านรับผิดชอบกีฬาแต่ละประเภท ในการคัดเลือก และจัดสรรตัวแทนบุคลากรเพื่อลงแข่งขัน รวมไปถึงการฝึกซ้อม และทางคณะเกาส์ศาสตร์ ก็ได้ทำสำเร็จโดยการคว้ารางวัลมากมาย

แบดมินตัน ประเภททีม ได้รับเหรียญทองแดง

เทเบิลเทนนิส ประเภทเดี่ยว ได้รับเหรียญเงิน

กองเชียร์และผู้นำเชียร์ ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

ซึ่งความสำเร็จที่ได้รับในปีนี้เป็นเพราะบุคลากรให้ความร่วมมือ ทุกส่วนงาน มีความพร้อมค่อนข้างสูง ทุกส่วนงานให้ความร่วมมือกันมาก แต่ละส่วนงานมีแนวคิดในการนำเสนอ ต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นการนำเสนอขบวนพาเหรด กองเชียร์ทำให้มหิดลเกมส์ ของคณะเกาส์ศาสตร์ ในปีนี้ ค่อนข้างจะแตกต่างกับปีก่อนๆ เป็นอย่างมาก

ถือเป็นความภาคภูมิใจของคณะ เพราะที่ผ่านมา คณะเกาส์ศาสตร์ ไม่ค่อยได้รับรางวัล ไม่ค่อยได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขัน เนื่องจากบุคลากรของเราไม่พร้อม แต่ในปีนี้มีบุคลากรรุ่นใหม่ๆ เข้ามา ซึ่งอยู่ในวัยที่เหมาะสม ทำให้เรามีความพร้อมในการแข่งขันกีฬามากขึ้น

ในส่วนของกองเชียร์ และผู้นำเชียร์ (Cheer leader) ในปีนี้เป็นปีแรก ที่คณะเกาส์ศาสตร์ได้ส่งเข้าแข่งขัน ต้องชื่นชมน้องๆ ผู้นำเชียร์ ในความกล้าแสดงออก และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เสียสละเวลาในการฝึกซ้อม และเข้าแข่งขันอย่างจริงจัง

ความสำเร็จของเราในครั้งนี้เป็นเพราะความร่วมมือ และความเสียสละของบุคลากรทุกคนภายในคณะที่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมครั้งนี้เป็นอย่างดี ถือเป็นความภูมิใจของคณะเกาส์ศาสตร์ของเราเป็นที่รู้จักของทุกๆ ส่วนงานในมหาวิทยาลัยมหิดลเพิ่มมากขึ้น

สำหรับกีฬา มหิดลเกมส์ในปีต่อไป มั่นใจว่าจะสามารถพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้มากขึ้นอย่างแน่นอน เพราะทางคณะเกาส์ศาสตร์ ได้สร้างลานกีฬาเนกประสงค์ ชั้น 9 อาคารราชรัตน์ ทำให้มีพื้นที่ให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย และร่วมฝึกซ้อมกีฬาได้หลายประเภท ทั้ง ฟุตซอล บาสเกตบอล ลู่วิ่ง แบดมินตัน เซปักตะกร้อ และยังมีฟิตเนส อีกด้วย เมื่อเราเปิดให้บุคลากรได้ใช้พื้นที่ตรงนี้ เชื่อว่าบุคลากรของเราจะมีสมรรถนะที่จะเข้าร่วมแข่งขันกีฬามหิดลเกมส์ในปีต่อไปได้เป็นอย่างดีครับ



ตารางการประชุมอบรมวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี พ.ศ. 2559

ลำดับ	วันจัดประชุม	ชื่อการประชุม	ค่าลงทะเบียน	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่จัดงาน	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
1	6-7 มิถุนายน 2559	การประชุมเทคโนโลยีด้านสุขภาพ	ภายในวันที่ 13 พ.ค. 2559 2500 บาท หลังจากนั้น 3000 บาท	เภสัชกร อาจารย์ และผู้ที่สนใจ	ห้องประชุม 206 อาคารเทพรตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาเภสัชกรรม โทร. 02-644-8694 แฟกซ์ 02-644-8694
2	9-10 มิถุนายน 2559	การเตรียมข้อมูลและการทดสอบคุณภาพผลิตภัณฑ์ด้านจุลชีววิทยาเพื่อการขึ้นทะเบียน	5,000 บาท (วันแรกบรรยาย 2,000 บาท)	เภสัชกร นักวิจัย	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาจุลชีววิทยา โทร. 02-6448692 แฟกซ์ 02-6448692 Email: orapan.kom@mahidol.ac.th
3	13-15 มิถุนายน 2559	ก้าวทันเครื่องสำอาง 2016	Lecture 2 วัน 3,000 บาท Workshop ครึ่งวัน 2,500 บาท	บุคคลทั่วไป	โรงแรมนารายณ์ ถนนสีลม กรุงเทพฯ และห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาเภสัชกรรม โทร. 02-644-8694 แฟกซ์ 02-644-8694 Email: mucosmetics2016@gmail.com
4	22-24 มิถุนายน 2559	Advances in Pharmacotherapeutics and Pharmacy Practice 2016	4,000 บาท	เภสัชกรโรงพยาบาล	โรงแรมนารายณ์ ถนนสีลม กรุงเทพฯ	ภาควิชาเภสัชกรรม โทร. 02-644-8694 แฟกซ์ 02-644-8694 Email: busba.chi@mahidol.ac.th
5	1 กรกฎาคม 2559	Update สมุนไพร 1 : สารต้านออกซิเดชั่นจากธรรมชาติ	2,000 บาท	ผู้ประกอบการ เภสัชกร นักวิชาการ นักศึกษา ประชาชน ที่สนใจทั่วไป	ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย โทร. 02-644-8677-91 ต่อ 5530ม 5531 แฟกซ์ 02-644-8701 Email: ithipol.ith@mahidol.ac.th
6	7-8 กรกฎาคม 2559	การประชุมวิชาการเภสัชอุตสาหกรรม ครั้งที่ 12 “การพัฒนาเภสัชภัณฑ์”	3,000 บาท	เภสัชกร และบุคลากรปฏิบัติงานในอุตสาหกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เกี่ยวข้อง	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาเภสัชอุตสาหกรรม โทร. 02-644-8702 แฟกซ์ 02-644-8702 Email: satit.put@mahidol.ac.th headpypm@mahidol.ac.th
7	12-13 กรกฎาคม 2559	การขึ้นทะเบียนตำรับยา ครั้งที่ 6	4,000 บาท	เภสัชกรผู้ทำหน้าที่เกี่ยวกับการขึ้นทะเบียนยา และคัดเลือกผลิตภัณฑ์ยาคุณภาพ	โรงแรมนารายณ์ ถนนสีลม กรุงเทพฯ	ภาควิชาเคมี โทร. 02-644-8677 ต่อ 5402 สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8695 Email: headpypc@mahidol.ac.th
8	14-15 กรกฎาคม 2559	การจัดการเพื่อลดปริมาณยาคงคลังในโรงพยาบาล	2,200 บาท	ผู้ที่รับผิดชอบการบริหารคลังยาและเวชภัณฑ์ รวมถึงคลังยาในหน่วยจ่ายยาย่อยทั้งผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาเภสัชกรรม โทร. 02-644-8694 แฟกซ์ 02-644-8694 Email: chaoncin.ssw@mahidol.ac.th
9	4-5 สิงหาคม 2559	การเตรียมยาเฉพาะคราว ครั้งที่ 1	Lecture 1	เภสัชกรโรงพยาบาล	ห้องประชุม 302 อาคารเทพรตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	ภาควิชาเภสัชกรรม โทร. 02-644-8694 แฟกซ์ 02-644-8694 Email: muextem2016@gmail.com
10	17-19 สิงหาคม 2559	Pharmacy Review and Update Series 2016: Pharmacotherapy of Neurological Disorders		เภสัชกร แพทย์ และบุคลากรสาธารณสุขอื่นๆ	ห้องประชุม 302 อาคารเทพรตน์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	งานวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์ โทร. 02-644-8677-91 ต่อ 3110 Email: amporn.son@mahidol.ac.th



คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

447 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 โทร. 02-644-8677-91 โทรสาร 02-354-4326

Faculty of Pharmacy, Mahidol University

447 Sri-Ayutthaya Rd., Rajthewi, Bangkok 10400 THAILAND Tel. +66-2-644-8677-91 Fax. +66-2-354-4326

ชำระค่าฝากส่งเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาตนเลขที่ 16/2552
ปณ. กรมโรงงานอุตสาหกรรม



Official Website: <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th>