



MUPY Newsletter

ฉบับที่ 24 กันยายน - ธันวาคม 2561



จุฬารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Pharmacy, Mahidol University



กีฬาสามสัมพันธ์บุคลากรคณะเภสัชศาสตร์
และงานเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่ ประจำปี 2562
(หน้า 9)



“ผ้า (ร่าง) พ.ร.บ. ยา ฉบับ อย. :
ทันสมัยและคุ้มครองประชาชนจริงหรือ?”
(หน้า 4)



วิตามินดี แสงแดด
และอาการซึมเศร้า (หน้า 6)



ผลิตภัณฑ์นมจากพืช
กับการใช้รีโทกอดแทนนมวัว
(หน้า 10)



โครงการเภสัชมหิดลสร้างเสริมสุขภาพสู่ชุมชน
(सानสายใย) ประจำปี 2561
(หน้า 14)

แนะนำ-ติชม

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

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา/บรรณาธิการ คณะกรรมการฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์
กองบรรณาธิการ งานวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล ฝ่ายศิลปกรรม หน่วยปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ฯ
พิมพ์ที่ บจก.วิสด้า อินเทอร์เน็ต



EDITOR TALK

สวัสดิ์ท่านผู้อ่านทุกท่านคะ มาพบกันอีกครั้งในจุลสารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สำหรับฉบับนี้มีสาระดีๆ เกี่ยวกับอาการซีมีเศร้ามาให้ติดตามอ่านกันได้ในคอลัมน์ Drug Tip หัวข้อ “วิตามินดี แสงแดด และอาการซีมีเศร้า” นอกจากนี้ยังมีบทความสาระความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของนมวัวกับนมจากพืช ในหัวข้อ “ผลิตภัณฑ์นมจากพืชกับการใช้บริโภคทดแทนนมวัว” สามารถติดตามอ่านได้ในคอลัมน์ Herb for Health นอกจากนี้ยังมีข่าวสารต่างๆ ของชาวเภสัชมหิดลคะ

รองศาสตราจารย์ ดร. ญญ.มัลลิกา ชมนาวัง
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์

MUPY Good News โดยกองบรรณาธิการ

บัณฑิตเภสัชมหิดลเข้ารับพระราชทานรางวัลจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเข้าร่วม งานเฉลิมพระเกียรติฯ “สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก” กกับการสาธารณสุขไทย: การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค” ซึ่งจัดโดยมูลนิธิสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ในวันที่ 27-30 กันยายน พ.ศ. 2561 ณ บริเวณ Lifestyle Hall ชั้น 2 ศูนย์การค้าสยามพารากอน ซึ่งคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ร่วมจัดนิทรรศการในกลุ่มสถาบันเภสัชศาสตร์อื่นๆ โดยสาธิตการทำยาคุมสมุนไพร และในโอกาสนี้ ทางมูลนิธิฯ ได้มีการคัดเลือกบัณฑิตแพทยศาสตร์ดีเด่น ทันตแพทยศาสตร์ดีเด่น และเภสัชศาสตร์ดีเด่น ประจำปี 2561

ทางมูลนิธิฯ ได้กราบบังคมทูลเชิญสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเป็นองค์ประธานเปิดงานฯ และพระราชทานรางวัล เกียรติบัตร ทุนการศึกษาแก่บัณฑิตและนิสิตนักศึกษา ในวันเสาร์ที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2561 เวลา 14.00 น. ณ สถานที่จัดงานฯ ในวันนี้บัณฑิตเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับใบประกาศเกียรติคุณเภสัชศาสตร์เยี่ยม คือ เกษัชกรชวัลวิชัยเลิศตระการสกุล ปัจจุบันทำงานเป็นเภสัชกรอยู่ที่โรงพยาบาลรามารวมมิตร



อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกษชาติคว้ารางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 Museum Thailand Awards 2018



รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ และรักษาการแทนผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกษชาติ ได้เข้าร่วมแสดงความยินดีในงานดังกล่าวด้วย

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2561 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร. ญญ.สุวัฒนา จุฬาวังนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ พร้อมด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก.ภาณุพงษ์ พงษ์ชินิน หัวหน้าภาควิชาเภสัชพิษวิทยาและคณาจารย์ เข้าร่วมแสดงความยินดีกับ รองศาสตราจารย์พร้อมจิต ศรีลัมพ์ อดีตผู้จัดการอุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกษชาติ ม.มหิดล และอดีตอาจารย์ประจำภาควิชาเภสัชพิษวิทยา ในโอกาสที่ “อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกษชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล” ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 สาขาพิพิธภัณฑ์และแหล่งเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม ในงานมอบรางวัล “Museum Thailand Awards 2018” ณ ศูนย์การเรียนรู้ธนาคารแห่งประเทศไทย โดยมี พล.อ.อ.ประจัน จันตอง รองนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีและมอบรางวัล ในโอกาสนี้ รองศาสตราจารย์ ดร. ภก.สมภพ ประธานธุรกิจ

เภสัชมหิดลจัดงานเลี้ยงแสดงความยินดีแก่คณาจารย์ผู้ได้รับรางวัล ประจำปี 2561



เมื่อวันจันทร์ที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 14.00 น. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานเลี้ยงแสดงความยินดีแก่คณาจารย์ผู้ได้รับรางวัลจากหน่วยงานต่างๆ อันเป็นการสร้างชื่อเสียงและภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่คณะฯ โดยในปีพุทธศักราช 2561 มีคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิของคณะฯ ได้รับรางวัล ดังนี้

- 1) ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. ญญ.นันทวัน บุญยะประภัศร ได้รับปริญญาเภสัชศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
- 2) รองศาสตราจารย์ ดร. ญญ.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย
- 3) รองศาสตราจารย์ ญญ.รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย
- 4) รองศาสตราจารย์ ดร. ญญ.จงจิตร อังคทะวานิช ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่นบัณฑิตวิทยาลัย

ทั้งนี้ กิจกรรมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาคมเภสัชมหิดลได้มีส่วนร่วมในการแสดงความยินดี แสดงมุทิตาจิต และแสดงความขอบคุณแก่คณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิของคณะฯ ในโอกาสที่ได้รับรางวัล อันเป็นที่ประจักษ์ในวงการวิชาชีพและสาธารณะ รวมทั้งสร้างชื่อเสียงและภาพลักษณ์ที่ดีแก่คณะฯ

WE ARE MUPU



ศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา วัชรคุปต์

★ **สิ่งที่ภาคภูมิใจในชีวิตการทำงาน ณ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**

ได้ทำวิจัยเรื่อยมาตั้งแต่เรียนจบ ก็ได้กลับมาทำวิจัยที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลนี้ ครั้งแรกที่ได้ขอทุนวิจัย ก็ได้รับทุนวิจัย ต่อมาก็ได้รับ ทุนมาเรื่อยๆ ในช่วงแรกที่เข้ามา ผลงานที่วิจัยเรื่องแรกที่ทำได้ส่งไปตีพิมพ์ ในวารสารต่างประเทศ ในยุคนั้นถือเป็นเรื่องที่น่ายินดีมากๆ หลังจากนั้นก็ทำงาน วิจัยมาเรื่อยๆ อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญและภูมิใจมากคือการที่ได้รับทุนกาญจนาภิเษก ที่ได้ทำผลงานวิจัยก้าวหน้าไปได้มากขึ้น จากนั้นก็มีได้รับทุนจาก สกอ. 3 ปี เป็นทุนนักวิจัย ที่ทำผลงานวิจัยเข้มข้น ทำให้มีทีมงาน ทีมนักวิจัยที่แข็งแกร่งขึ้น ทำให้มีผลงานได้มากขึ้น



★ **เส้นทางการทำงานเป็นอาจารย์และนักวิจัย ณ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล**

ในอดีตไม่มีการให้ทุนวิจัยมากมายนัก ก็จะมีการขอทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหิดล การขอทุนจากภายนอกแทบไม่มีเลย ถือได้ว่าเป็นยุคบุกเบิกในช่วงนั้นเลยทีเดียว ที่ได้ทุนจาก สกอ. วช. ช่วงที่กลับมาใหม่ เมื่อประมาณ 20 ปีแรกที่ทำวิจัย ตอนเริ่มต้นเลยก็ต้องการหัวข้อที่เหมาะสมกับประเทศของเรา ซึ่งตอนนั้นก็ยังไม่ค่อยมีงานวิจัยที่เกี่ยวกับสารต้านอนุมูลอิสระ ในช่วงที่เริ่มทำตอนนั้นเรื่องนี้ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย บางคนยังไม่รู้ว่าสารต้านอนุมูลอิสระมีความสำคัญอย่างไร จึงได้เริ่มทำการวิจัย ทำสารซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ครบ จนกระทั่งไปทดลองในสัตว์ทดลอง นี่ก็สิ่งที่ภาคภูมิใจที่ได้คิดค้น และทำวิจัยในเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไม่แพร่หลายไปยังบุคคลทั่วไป และได้มีการต่อยอดเป็นการทำสารที่มุ่งเป้า คือการทำเป็นยาใหม่ ที่มุ่งเป้าไปจับกับ receptor หรือ target ใหม่ ซึ่งจะรักษาเกี่ยวกับอัลไซเมอร์ สมองเสื่อม ซึ่งได้ผลดีจนกระทั่งได้ไปทดลอง โดยการทำเรื่องขอ pretend สารใหม่ตัวนี้ ซึ่งในกระบวนการนี้จะใช้เวลา งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยที่ได้ทำมารวมระยะเวลากว่า 10 ปี โดยได้ทำเรื่องของ pretend ไปเมื่อ 2 ปีที่แล้ว ตอนนี้อยู่ใน process คิดว่าจะทำให้เร็วขึ้นโดยการนำสารที่เราทำขึ้น มาทำเป็นสารวิเคราะห์โรค diagnostic agents โดยทำสำหรับใช้กับเครื่อง diamond scanner ก็ได้ใส่สารให้เป็นอะตอม ที่เป็น Radioisotope เข้าไป สามารถจะไป diagnostic โรคต่างๆ ซึ่งระหว่างนี้ก็กำลังดำเนินการขั้นตอนนี้อยู่เช่นกัน



★ **รางวัลที่เคยได้รับและรู้สึกภาคภูมิใจ**

ช่วงแรกๆ ที่เข้ามาทำงาน ก็ได้รับรางวัล Pharmaceutical awards ส่วนในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมาได้ ก็ได้รับรางวัลจากการเป็นที่ปรึกษาให้กับนักศึกษาปริญญาเอกที่ได้รับรางวัลวิทยานิพนธ์ดีเด่น ก็รู้สึกภาคภูมิใจที่ผลงานของนักศึกษาได้รับรางวัลนี้

★ **เคล็ดลับในการผลิตผลงานวิจัยให้โดดเด่นและเป็นที่ยอมรับในสังคมวงกว้าง**

ความพยายามเป็นสิ่งที่สำคัญมาก อย่างตัวอาจารย์เอง 1-5 ปีแรกที่เข้ามาทำงานนั้นยังสับสนสับสน จับทางไม่ได้ ช่วงหลังๆ เราจึงต้องพยายามจำกัดว่าเราควรจะเดินไปในทิศทางไหน ทำสารตัวใดหรือกลุ่มใด แล้วก็ให้ทำกลุ่มนั้นให้ตลอด โดยกรวิจัยให้มากขึ้น วิเคราะห์ให้ลึกขึ้น อย่างทำเรื่องหนึ่งแล้วพอจบเรื่องนั้นก็เปลี่ยนไปทำเรื่องใหม่ ให้ลองนำเรื่องเก่าที่ทำมาต่อยอดให้ไปได้ ไกลมากขึ้น จนสารที่สามารถใช้ได้จริง ซึ่งตัวอาจารย์เองก็หวังว่าสารที่อาจารย์ทำขึ้นนั้น จะสามารถใช้รักษาคนได้จริงๆ ในอนาคต

★ **ข้อคิดที่ถ่ายทอดถึงคณาจารย์รุ่นใหม่**

อยากฝากถึงอาจารย์น้องๆ รุ่นใหม่ๆ ว่า ให้มีจุดยืนเป็นของตัวเอง ตั้งทิศทางของตัวเองไว้ว่าอยากอยู่ในทิศทางใด ก็มุ่งมั่นไปในทิศทางนั้น เช่น ถ้าอยากวิจัยก็ต้องคิดเลยว่าเราอยากจะทำวิจัยเรื่องใด แล้วก็ทำเรื่องนั้น ทำให้ลึกเข้าไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำหลายๆ เรื่องแต่ไม่มีเรื่องที่ทำลึกลงไป และควรจะเริ่มคิดทำตั้งแต่อายุยังน้อยๆ



MUPY Special



Freeze

เภสัชมหิดลจัดเสวนา

“ผ่า (ร่าง) พ.ร.บ. ยา ฉบับ อย. : ทันสมัยและคุ้มครองประชาชนจริงหรือ?”



เมื่อวันอังคารที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2561 ตั้งแต่เวลา 16.00 น. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ ชมรมศิษย์เก่าเภสัชมหิดล และสโมสรนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานเสวนาในหัวข้อ **“ผ่า (ร่าง) พ.ร.บ. ยาฉบับ อย. : ทันสมัยและคุ้มครองประชาชนจริงหรือ?”** ณ ห้องประชุม 302 อาคารเทพรรัตน์ คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล ถ.ศรีอยุธยา เขตราชเทวี กทม. โดยได้รับเกียรติจากวิทยากรร่วมเสวนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นดังกล่าว ได้แก่ 1) ภก.วรวิทย์ กิตติวงศ์สุนทร 2) อาจารย์ ภก.ปัญญาพล เหล่าพูนพัฒน์ 3) รองศาสตราจารย์ ภก.ปรีชา มนทกานติกุล และ 4) รองศาสตราจารย์ (พิเศษ) ภก.กิตติ พิทักษ์นิตินันท์ โดยมี ภญ.ศศิมา อางสงคราม เป็นผู้ดำเนินรายการ ทั้งนี้ การเสวนาดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ พ.ร.บ. ยา และบทบาทวิชาชีพเภสัชกรรม สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของ (ร่าง) พ.ร.บ. ยาฉบับใหม่ ตลอดจนเสนอทางออกและแนวทางแก้ไขปัญหา (ร่าง) พ.ร.บ. ยาในมุมมองของนักวิชาการ และในโอกาสนี้ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ออกแถลงการณ์คัดค้าน (ร่าง) พ.ร.บ. ยา ฉบับ อย. โดยมีคณาจารย์ ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน และเภสัชกร ประมาณ 300 คน เข้าร่วมแสดงพลังและจุดยืนของวิชาชีพเภสัชกรรมคัดค้าน (ร่าง) พ.ร.บ. ยาฉบับ อย. เช่นเดียวกันกับคณะเภสัชศาสตร์สถาบันอื่นๆ และเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมทั่วประเทศไทย



นอกจากนี้ในเสวนาดังกล่าว รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ.สุวัฒน์มา จุฬาวัดมนตรี คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล ได้อ่านแถลงการณ์ของคณะฯ เพื่อคัดค้าน (ร่าง) พ.ร.บ. ยา ฉบับ อย. ร่วมกับคณาจารย์ ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน และ เภสัชกรจากทุกสาขาวิชาชีพเภสัชกรรม ความว่า “ประเด็น (ร่าง) พ.ร.บ.ยา ฉบับ อย. นั้นมีข้อบกพร่องร้ายแรงที่อาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดปัญหาความไม่ปลอดภัยในการใช้ยาหลายประการ ขัดกับหลักสากล แม้ว่าก่อนหน้านี้ จะมีการแสดงความคิดเห็นจากหลายภาคส่วนให้ปรับแก้ไขจุดสำคัญที่อาจ ก่อให้เกิดอันตรายต่อประชาชน แต่ อย. ยังคงไม่แก้ไขในประเด็นที่หลายฝ่าย เป็นห่วงขณะนี้ทั่วโลกยึดหลักของการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบตามความ เชี่ยวชาญเฉพาะด้านของบุคลากรสาธารณสุข การแบ่งหน้าที่ชัดเจนจะช่วยให้แต่ละวิชาชีพสามารถปฏิบัติงานได้ตามความรู้ความสามารถเฉพาะทาง ของตน และมีการตรวจสอบซึ่งกันและกัน เพื่อให้มั่นใจว่าสามารถส่งมอบ ยาที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพให้แก่ผู้ป่วย “วิชาชีพ” ต้องมีองค์ความรู้ มีมาตรฐานและจรรยาบรรณแห่งการประกอบวิชาชีพ ผ่านการควบคุมโดย สภาวิชาชีพ เพื่อให้ประชาชนได้รับความปลอดภัย “เภสัชกร” เป็นบุคลากร วิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เพราะต้องมีความรู้ อย่างลึกซึ้งตั้งแต่โครงสร้างของยา การพัฒนาสูตรตำรับยา กลไกการออกฤทธิ์ ของยา ปฏิกริยาระหว่างยา อาการไม่พึงประสงค์ทางยา และความรู้เชิงลึก อื่นๆ ด้านยา เภสัชกรต้องปฏิบัติหน้าที่ทั้งผู้ผลิตยา จ่ายยา และคุ้มครองผู้บริโภค ด้านยา ขออย่าว่า ยาทุกชนิดมีอันตรายหากใช้ไม่เหมาะสม ทุกวันนี้ประเทศไทย ประสบปัญหาอย่างหนักด้านการจ่ายยาอย่างไม่เหมาะสม ปัญหาเชื้อดื้อยา ปัญหาการจ่ายยาอย่างฟุ่มเฟือย และการนำไปใช้ในทางที่ผิด จากรายงาน ของกระทรวงสาธารณสุขเมื่อปี 2560 พบการขายยาที่ไม่ใช่ยาสามัญประจำบ้าน ในชุมชนสูงถึงร้อยละ 67 ซึ่งถือเป็นการผิดกฎหมาย รวมถึงมีการจ่ายยา ปฏิชีวนะในโรคที่ไม่จำเป็นสูงมาก สิ่งเหล่านี้แสดงถึงความจำเป็นที่จะต้อง มีผู้เชี่ยวชาญด้านยาเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว และส่งเสริมการจ่ายยาอย่าง เหมาะสม ลดปัญหาเชื้อดื้อยา และลดค่าใช้จ่ายด้านยา ซึ่งพบว่ามีส่วน มากเป็นครั้งหนึ่งของค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศ อันจะกลายเป็น ปัญหาสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย ประกอบกับยุคสมัยใหม่ที่เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้า ทำให้มีการจำหน่าย ยาในรูปแบบใหม่ๆ เช่น E-Commerce, Telepharmacy ซึ่ง (ร่าง) พ.ร.บ.ยา ฉบับนี้ไม่ได้มีเนื้อหาที่ชัดเจนในการควบคุมและแก้ปัญหาดังกล่าว อีกทั้งไม่เป็น ตามหลักสากลนิยม และจะกล่าวได้ว่าเป็น (ร่าง) พ.ร.บ.ยา ที่มีความทันสมัย ได้อย่างไร ... ทางออกของปัญหานี้ อย.ต้องระงับการเสนอ (ร่าง) พ.ร.บ.ยา ฉบับนี้ แล้วนำมาทบทวนแก้ไขเสียใหม่ โดยเปิดโอกาสให้ทุกภาคส่วนมา ประชุมหารือในการแก้ไข (ร่าง) พ.ร.บ.ยา ฉบับนี้ นำข้อเสนอที่เป็นทางออก ของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมาทบทวน โดยต้องยึดหลักความปลอดภัยของผู้ป่วย และการคุ้มครองผู้บริโภคเป็นสำคัญ ควรเป็นไปตามหลักสากลนิยมตาม แบบประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำให้มีการตรวจสอบด้านความปลอดภัยของ การจ่ายยาของผู้ป่วยโดยประกอบวิชาชีพ เกิดการ Check and Balance เพื่อให้มั่นใจว่าผู้บริโภคจะได้ใช้ยาอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยสูงสุด” และในตอนท้าย รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ.สุวัฒน์มา จุฬาวัดมนตรี คณบดี คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล ยังได้สรุปและฝากให้สื่อมวลชนให้ข้อเท็จจริงแก่ ประชาชนเกี่ยวกับ “(ร่าง) พ.ร.บ.ยา ฉบับ อย.” เพื่อให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ตระหนักถึงปัญหาและหาทางออกที่เหมาะสมร่วมกัน



วิตามินดี แสงแดด และอาการซึมเศร้า



รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ.จิรภรณ์ อังวิทยาธร
ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เราทุกคนล้วนเคยมีอาการเบื่อหน่ายและซึมเศร้าในบางช่วงเวลาของชีวิตกันทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน ซึ่งผู้คนมีแต่ความเร่งรีบและสนใจหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องการทำมาหากินของตนเอง ทำให้คนมีอาการซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ทราบสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าของตนเอง อาจหาวิธีบรรเทาอาการดังกล่าวได้ แต่หลายคนก็ไม่สามารถทำได้

วิธีรักษาอาการซึมเศร้ามีหลายวิธี เช่น วิธีจิตบำบัด โดยการพบแพทย์หรือนักจิตบำบัด การใช้ยาต้านอาการซึมเศร้า แต่ปัญหาที่มักจะพบ คือคนไข้ส่วนใหญ่ไม่รับประทานยาหรือพบแพทย์อย่างต่อเนื่อง ทำให้การรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการที่อยู่คนเดียวเป็นส่วนใหญ่ หันมาสนุกสนานรื่นเริงกับญาติสนิทมิตรสหาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายกลางแจ้ง ก็สามารถคลายภาวะซึมเศร้าได้ บางท่านอาจยังไม่ทราบว่าวิตามินดีจากแสงแดดเป็นยาต้านอาการซึมเศร้าได้



จากการศึกษาวิจัย พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับวิตามินดี (วัดจากระดับ 25-hydroxy vitamin D3 ในที่นี้จะเรียกสั้นๆ ว่า วิตามินดี) ในกระแสเลือดกับภาวะซึมเศร้า โดยผู้ที่มีการวัดวิตามินดีต่ำจะแสดงอาการของโรคซึมเศร้ามากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่มีสุขภาพปกติ ความรุนแรงของอาการจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อวิตามินดีมีระดับต่ำลงมาก กลไกที่ทำให้วิตามินดีมีความเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร่ายังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าสมองส่วน hypothalamus มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยผ่านกลไกของ vitamin D receptor ในร่างกายของมนุษย์ จะพบ vitamin D receptor มากในส่วน hypothalamus ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของต่อมไร้ท่อที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาท (neuroendocrine system)

วิตามินดีกระตุ้นเอนไซม์ที่ใช้ในการสังเคราะห์สารสื่อประสาท (neurotransmitter) จำพวก monoamines เช่น serotonin dopamine และ norepinephrine ซึ่งสารสื่อประสาทเหล่านี้มีผลช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้วิตามินดียังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาของสมองและเซลล์ประสาท และมีความเกี่ยวข้องกับอาการทางจิตประสาทอื่นๆ เช่น ความผิดปกติทางอารมณ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (seasonal affective disorder หรือ SAD) โรคจิตเภท (Schizophrenia) เป็นต้น

วิตามินดีในร่างกาย ปกติจะมีระดับสูงกว่า 30 ng/mL ถ้าต่ำกว่า 20 ng/mL จัดอยู่ในภาวะขาดวิตามินดี กลุ่มคนที่มักขาดวิตามินดี ได้แก่ ผู้สูงอายุ คนอ้วน ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน กลุ่มคนทำงานที่ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่อยู่แต่ในที่ทำงาน กลุ่มคนดังกล่าวจะมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไป

เซลล์ผิวหนังของร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จาก cholesterol โดยมีรังสียูวีบี (ultraviolet B) จากแสงแดดเป็นตัวกระตุ้น จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายกลางแจ้งในที่ที่มีแสงแดด จะช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดีกว่าการออกกำลังกายในที่ร่มอย่างมีนัยสำคัญ การป้องกันการขาดวิตามินดีทำได้ง่าย ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลง lifestyle จากการอยู่แต่ในบ้านหรือที่ทำงาน ควรออกมาสัมผัสแสงแดดบ้าง

เอกสารอ้างอิง

- Penckofer S, Kouba J, Byrn M, and Estwing Ferrans C. Vitamin D and Depression: Where is all the Sunshine? Ment Health Nurs. 2010;31(6):385-393
- Hoogendijk WJG, Lips P, Dik MG, et al. Depression Is Associated With Decreased 25-Hydroxyvitamin D and Increased Parathyroid Hormone Levels in Older Adults. Arch Gen Psychiatry. 2008;65(5):508-512
- Shi H, Wang B, Xu X. Antidepressant Effect of Vitamin D: A Literature Review. Neuropsychiatry (London). 2017;7(4):337-341
- <https://www.vitamindcouncil.org/health-conditions/depression>

โดยเฉพาะแสงแดดตอนเช้า การรับประทานอาหารที่มีวิตามินดีสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน หอยนางรม ไข่ และนมที่มีการเติมวิตามินดี อย่างไรก็ตามในผู้ป่วยบางราย หรือผู้ที่ได้รับแสงแดดและอาหารอุดมด้วยวิตามินดีแล้ว ก็ยังไม่สามารถทำให้ระดับวิตามินดีในร่างกายอยู่ในระดับปกติได้ การรับประทานอาหารเสริมที่มีวิตามินดีอาจเป็นสิ่งจำเป็น

ประโยชน์ของวิตามินดี นอกจากจะมีหน้าที่ช่วยการดูดซึมของแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกพรุน (osteoporosis) แล้ว วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่าผู้ที่มีการวัดวิตามินดีต่ำกว่า 15 ng/mL จะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 2 เท่า วิตามินดีช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก ผู้ที่ขาดวิตามินดี มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่าคนทั่วไป วิตามินดีช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอจึงช่วยให้ผิวพรรณดี ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ

ประเทศไทยของเราโชคดีที่มีแสงแดดเกือบตลอดทั้งปี คนไทยจึงไม่น่าจะอยู่ในภาวะขาดวิตามินดี แต่เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่มีผิวคล้ำ ทำให้ผิวหนังได้รับแสงยูวีน้อย อีกทั้งค่านิยมที่ไม่ถูกต้องที่ว่า คนสวยต้องมีผิวขาวเท่านั้น ทำให้คนไทยกลัวแดด ชอบหลบแดด ซึ่งต่างจากคนในประเทศที่มีอากาศหนาว ที่เมื่อเห็นแสงแดดเมื่อไร ต้องรีบออกมานั่งหรือนอนกลางแจ้ง การกลัวว่าถ้าอยู่ท่ามกลางแสงแดดนานๆ จะทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง จึงนิยมกางร่ม ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงๆ เหล่านี้มีผลทำให้ได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การลดภาวะซึมเศร้าทำได้โดยไม่ต้องพึ่งยา เพียงแค่เดินออกจากบ้านมารับแสงแดด ถ้ากลัวผิวเสีย การรับแสงแดดยามเช้าช่วงก่อน 9.00 น. หรือตอนช่วงเย็นหลัง 16.00 น. แสงแดดจะไม่ร้อนมากนัก นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินดีแล้ว แสงแดดยามเช้ายังช่วยให้อารมณ์สดชื่นแจ่มใสได้ แม้ในผู้ที่ไม่มีอาการซึมเศร้า

เกษมहितจัดโครงการสัมมนาบุคลากรสายสนับสนุน ประจำปีงบประมาณ 2561

เมื่อวันที่ 8 - 9 กันยายน พ.ศ. 2561 รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ สุวีตนา จุฬาวัดมนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ เป็นประธานในพิธีเปิดโครงการสัมมนาบุคลากรสายสนับสนุนคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ 2561 ภายใต้หัวข้อ “ส่งต่อความสุขในการทำงาน ด้วยวิธีบริหารจัดการแบบลีน (LEAN)” ณ โรงแรมเดอะ เกรซ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จัดโดย หน่วยพัฒนาองค์กรและบุคลากร ร่วมกับหน่วยทรัพยากรบุคคล และหน่วยสวัสดิการและบุคลากรสัมพันธ์ มีบุคลากรสายสนับสนุนเข้าร่วมการสัมมนา จำนวนรวมทั้งสิ้น 92 คน



พิธีกรุปหล่อหมอชวกโกมารภัจจ์ประดิษฐานไว้ที่ศาลาหมอชวกโกมารภัจจ์ อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล



เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2561 ฤกษ์เวลา 08.39 น. ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ ดร. ภก.สมภพ ประธานธรรมาภิบาล รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาคุณภาพ รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ.จุฑามณี สุทธิสีสังข์ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน และรองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ.สุวีตนา จุฬาวัดมนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ ร่วมพิธีกรุปหล่อหมอชวกโกมารภัจจ์เพื่อประดิษฐาน ณ ศาลาหมอชวกโกมารภัจจ์ อุทยานธรรมชาติวิทยาสิริรุกชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ทั้งนี้ หมอชวกโกมารภัจจ์ เป็นบรมครูทางการแพทย์อายุรเวทและเป็นแพทย์ประจำพระองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งท่านเป็นที่ยอมรับนับถือและกราบไหว้บูชาของผู้ที่ศึกษาวิชาการแพทย์แผนไทย

เกษมहितเข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาเนื่องใน 'วันมหิดล' ประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2561 ผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมในพิธีวางพวงมาลาถวายราชสักการะพระราชนุสาวรีย์สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องใน “วันมหิดล” ประจำปี 2561 ซึ่งจัดขึ้น ณ 1) ศูนย์การเรียนรู้มหิดล มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา 2) คณะสาธารณสุขศาสตร์ และ 3) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ทั้งนี้ วันที่ 24 กันยายนของทุกปีเป็น “วันมหิดล” ซึ่งถือเป็นวันคล้ายวันสวรรคตของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก พระผู้ได้รับการถวายพระสมัญญาภิไธยว่า “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนปัจจุบันของไทย”



เกษมहितจัดงานมุทิตาจิต ประจำปี 2561



เมื่อวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2561 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดงานมุทิตาจิต ณ ห้อง 105 อาคารราชรัตน์ ตั้งแต่เวลา 11.30 น. เป็นต้นไป เนื่องในวาระที่ข้าราชการและลูกจ้างประจำเกษียณอายุราชการ พนักงานมหาวิทยาลัยเกษียณอายุงาน โดยกิจกรรมในงานเป็นไปด้วยความอบอุ่น สนุกสนาน และซาบซึ้ง มีการร่วมรับประทานอาหารและได้รับเกียรติจากคณบดีคณะเภสัชศาสตร์ รองศาสตราจารย์ ดร. ภาณุ.สุวีตนา จุฬาวัดมนทล ได้กล่าวแสดงมุทิตาจิต จากนั้นมีการฉายมัลติมีเดีย และยังมีการแสดงจากบุคลากรและนักศึกษาชั้นปีต่างๆ

เกษียณหัตถ์ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร พิธีบำเพ็ญกุศลถวายเป็นพระราชกุศล และพิธีถวายราชสดุดี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร



เมื่อวันพุธที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2561 เวลา 07.00 น. ผู้บริหารคณะฯ นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.สุวิมลา จุฬาวัดนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ พร้อมด้วย บุคลากรสายวิชาการ และ บุคลากรสายสนับสนุน เข้าร่วมในพิธีทำบุญตักบาตร พิธีบำเพ็ญกุศลถวายเป็นพระราชกุศล และพิธีถวายราชสดุดี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคต ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ทั้งนี้ พิธีดังกล่าวประกอบด้วยการทำบุญตักบาตรพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 91 รูป จากวัดมหาสวัสดิ์ หลังจากนั้น เวลา 08.00 น. เป็นพิธีบำเพ็ญกุศลถวายเป็นพระราชกุศล โดยมีพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 10 รูป ประกอบพิธีดังกล่าว และพิธีถวายราชสดุดี พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เพื่อน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ ก่อนจะสิ้นสุดพิธีด้วยการร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีของผู้บริหาร มหาวิทยาลัยและผู้เข้าร่วมในพิธีดังกล่าว

เกษียณหัตถ์จัดพิธีถวายราชสักการะและพิธีถวายราชสดุดีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร

เมื่อวันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2561 เวลา 07.40 น. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดพิธีถวายราชสักการะและพิธีถวายราชสดุดีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ณ ห้อง 302 อาคารเทพรัตน์ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.สุวิมลา จุฬาวัดนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ เป็นประธานในพิธี และนำคณาจารย์ บุคลากรสายสนับสนุน และนักศึกษา ร่วมถวายสักการะและถวายราชสดุดีพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤบดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร เพื่อเป็นการน้อมรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ



เกษียณหัตถ์เยี่ยมชมศูนย์การเรียนรู้ ณ สำนักหอสมุดคณะวิทยาศาสตร์และคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



เมื่อวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2561 เวลา 13.30 - 15.00 น. รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ. สุวิมลา จุฬาวัดนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นำทีมผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าเยี่ยมชม ศูนย์การเรียนรู้ ณ สำนักหอสมุดคณะวิทยาศาสตร์และคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบของห้องเรียน ยุคใหม่ ที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเรียนรู้ด้วยตนเอง ศึกษานอกห้องเรียน ค้นคว้าหาความรู้ทาง Internet เริ่มสร้างสรรค์ผลงาน และการทำงานกลุ่ม เป็นต้น โดยในครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก คุณจิตติ อภิบุญ ที่ปรึกษาการจัดทำศูนย์การเรียนรู้ สำนักหอสมุด เป็นผู้นำชม ศูนย์การเรียนรู้ดังกล่าว

เกษียณหัตถ์จัดกิจกรรมกีฬาสามัคคีบุคลากรคณะ วิทยาศาสตร์และงานเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่ ประจำปี 2562

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยคณะกรรมการสวัสดิการคณะเภสัชศาสตร์ จัดกิจกรรมกีฬาสามัคคีบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ และงานเลี้ยงสังสรรค์ปีใหม่ ประจำปี 2562 ให้กับคณาจารย์และบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2561 ณ บริเวณสนามกีฬาฟุตบอลและเอนด์ 1 อาคารราชรัตน์ โดยในช่วงเช้า เวลา 08.30 น. เป็นกิจกรรมการเดินขบวนพาเหรดของบุคลากรทั้ง 4 สี และตามมาด้วยการแข่งขันกีฬาสามัคคีสามัคคี ซึ่งบุคลากรทั้ง 4 สีต่างร่วมแรงร่วมใจแข่งขันเกมกีฬาประเภทต่างๆ รวม 5 ประเภท ได้แก่ โยนไข่ลงรู ซ่อนไข่พาโชค กล่อมลูกนอนเปล แก้อียาเฮ และเดินกะลามหาสนุก ร่วมกันอย่างล้นหลามซึ่งเรียกเสียงหัวเราะ รอยยิ้มและความสุข ตลอดจนน้ำใจนักกีฬา และก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นไปตามวัตถุประสงค์หลักของการจัดกิจกรรมอย่างยิ่ง



หลังจากนั้น เวลา 11.00 น. เป็นต้นไป เป็นงานเลี้ยงสังสรรค์ต้อนรับปีใหม่ ประจำปี 2562 ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ เริ่มตั้งแต่คณบดี คณะเภสัชศาสตร์กล่าวอวยพรปีใหม่แก่บุคลากร การมอบเงินรางวัลประจำปีสำหรับบุคลากรผู้ปฏิบัติงานดีเด่น การแสดงของบุคลากรทั้ง 4 สี ภายใต้แนวคิด “MUPY 4.0” การเล่นเกมทายนักร้อง การจับฉลากของขวัญ และปิดท้ายด้วยการร้องเพลงและรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันของบุคลากร ซึ่งเป็นที่ประทับใจ สนุกสนาน เปี่ยมไปด้วยความสุข และความรื่นรมย์ สร้างขวัญและกำลังใจ ตลอดจนกำลังใจในการปฏิบัติงาน และในปีนี้อีกพบว่า “สี่ชมพู” เป็นผู้ชนะเลิศได้ครองถ้วยรางวัลกีฬาสามัคคี ประจำปี 2562

ผลิตภัณฑ์นมจากพืช กับการใช้บริโภคทดแทนนมวัว

อ.ดร.ภญ. ธฤตา กิติศรีปัญญา
ภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

นมวัวเป็นแหล่งโปรตีนที่ผู้คนทั่วโลกนิยมบริโภค อย่างไรก็ตาม พบว่ามีผู้บริโภคนบางส่วน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็กที่มีปัญหาแพ้โปรตีนจากนมวัว (cow's milk allergy) หลังจากดื่มนมวัวภายใน 15 นาที - 2 ชั่วโมง จะมีอาการแพ้ เช่น มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ปากบวม ลิ้นบวม หรือในกรณีผู้บริโภคนบางส่วน ไม่สามารถย่อยแลคโตสในนมวัวได้ (lactose intolerant) เนื่องจากระบบย่อยอาหารในร่างกายไม่สามารถผลิตเอนไซม์แลคเตส (lactase) ได้เพียงพอ ทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเสีย รู้สึกไม่สบายท้อง ซึ่งมักเกิดในช่วง 2 - 8 ชั่วโมงหลังจากดื่มนมวัว

จากการที่ผู้บริโภคนบางส่วนไม่สามารถย่อยแลคโตสได้ ทางผู้ผลิตนมวัวจึงได้มีการวางจำหน่ายผลิตภัณฑ์นมวัวปราศจากแลคโตส (lactose free) เพื่อลดข้อจำกัดดังกล่าว แต่สำหรับในกลุ่มผู้บริโภคนที่ทานมังสวิรัต หรือมีข้อจำกัดในการดื่มนมวัว ผลิตภัณฑ์นมจากพืชได้เข้ามาเป็นผลิตภัณฑ์นมทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคน ปัจจุบันในประเทศไทยมีผลิตภัณฑ์นมจากพืชหลากหลายชนิดที่พบได้ทั่วไปตามร้านสะดวกซื้อ อาทิ นมจากถั่วเหลือง (soy milk) นมจากอัลมอนด์ (almond milk) นมจากข้าวโพด (corn milk) และนมจากข้าว (rice milk) ซึ่งคุณสมบัติของนมจากพืชแต่ละชนิดพบว่ามีแตกต่างกันไปตามชนิดของพืช คุณภาพของวัตถุดิบและกระบวนการผลิต

นมจากถั่วเหลืองนับว่าเป็นแหล่งโปรตีนที่มีปริมาณสูง มีสารอาหารใกล้เคียงกับนมวัว นับเป็นนมจากพืชที่ดีที่สุดสำหรับ

ใช้ทดแทนนมวัว และราคาย่อมเยา ผลิตภัณฑ์นมจากพืชส่วนใหญ่จึงมีนมถั่วเหลืองเป็นส่วนประกอบหลัก แต่รสชาติของถั่ว (beany flavor) อาจไม่ถูกปากในผู้บริโภคนบางส่วน บางผลิตภัณฑ์จึงมีการใช้นมถั่วเหลืองผสมกับนมจากพืชชนิดอื่นๆ และแต่งกลิ่นรสเพิ่มเติม เพื่อให้มีรสชาติดีขึ้น และยังคงมีปริมาณโปรตีนสูง

นมจากอัลมอนด์ นับว่าเป็นนมทางเลือกของกลุ่มผู้บริโภคนที่ต้องการจำกัดปริมาณแคลอรี เนื่องจากให้พลังงานต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนมวัวหรือนมถั่วเหลืองในปริมาณที่เท่ากัน อุดมไปด้วยไขมันที่ดีและวิตามินอี แต่มีโปรตีนน้อย

นมจากข้าวโพดและนมจากข้าวมีปริมาณโปรตีนไม่มากนักเมื่อเทียบกับนมวัว ส่วนใหญ่มักอุดมไปด้วยแป้งและน้ำตาล จัดเป็นเครื่องดื่มให้พลังงาน และเหมาะกับผู้บริโภคนที่มีประวัติการแพ้ถั่วหรืออัลมอนด์ อย่างไรก็ตาม เพื่อให้มีคุณค่าทางสารอาหารมากขึ้น ทางผู้ผลิตบางรายจึงมีการบวนการแปรรูปวัตถุดิบที่ช่วยเพิ่มปริมาณสารอาหารในนมจากข้าวโพดหรือข้าวให้มากขึ้น หรือมีการเติมแร่ธาตุและวิตามินเสริม ทั้งนี้ สารอาหารที่เติมเพิ่มเข้าไปในนมอาจมีการตกตะกอน ดังนั้น ผู้บริโภคนผลิตภัณฑ์นมเหล่านี้จึงควรเขย่าขวดหรือกล่องบรรจุภัณฑ์ทุกครั้งก่อนบริโภค เพื่อให้สารอาหารต่างๆ กระจายตัวได้ดี

นอกจากชนิดของพืชที่ส่งผลต่อคุณสมบัติของนมแต่ละชนิด คุณภาพของวัตถุดิบและกรรมวิธีการผลิตนับเป็นปัจจัยสำคัญ

คุณสมบัติโดยทั่วไปของนมจากพืชที่มีขายในประเทศไทย



Images edited from Freepik.com

นมถั่วเหลือง	นมอัลมอนด์	นมข้าวโพด	นมข้าว
<ul style="list-style-type: none"> โปรตีนใกล้เคียงนมวัว ราคาย่อมเยา มีสารกลุ่มไฟโตเอสโตรเจน 	<ul style="list-style-type: none"> แคลอรีต่ำ (ชนิดไม่มีน้ำตาล) รสชาติค่อนข้างดี เป็นแหล่งของวิตามินอีและไขมันที่ดี 	<ul style="list-style-type: none"> ให้พลังงานใกล้เคียงกับนมวัว รสชาติดี เหมาะกับผู้ที่แพ้ถั่วหรืออัลมอนด์ 	<ul style="list-style-type: none"> ให้พลังงานใกล้เคียงกับนมวัว มีสารไอรีซานอล เหมาะกับผู้ที่แพ้ถั่วหรืออัลมอนด์
<ul style="list-style-type: none"> รสชาติอาจไม่ถูกปากสำหรับผู้บริโภคบางกลุ่ม ไม่เหมาะในผู้ที่มีประวัติแพ้ถั่ว บริโภคปริมาณมากในเพศชายอาจมีผลต่อการผลิตน้ำอสุจิ 	<ul style="list-style-type: none"> ไม่เหมาะในผู้ที่มีประวัติแพ้อัลมอนด์ ราคาสูง 	<ul style="list-style-type: none"> อาจมีวิตามินและแร่ธาตุน้อยขึ้นกับการผลิต ส่วนใหญ่มีน้ำตาลสูง 	<ul style="list-style-type: none"> อาจมีวิตามินและแร่ธาตุน้อยขึ้นกับการผลิต ส่วนใหญ่มีน้ำตาลสูง

ที่มีผลต่อสารอาหารในผลิตภัณฑ์นมจากพืช บางผลิตภัณฑ์ใช้วัตถุดิบในระยะเวลาที่มีสารอาหารสูง เช่น การใช้ข้าวในระยะเวลาออก หรือการใช้เทคโนโลยีการแปรรูปวัตถุดิบให้คงปริมาณสารอาหารไว้ให้ได้มาก โดยสิ่งที่สามารถสะท้อนถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์นมจากพืชที่เราสามารถตรวจสอบได้ด้วยตัวเองเบื้องต้นคือการอ่านสลากข้อมูลทางโภชนาการ (nutrition information) และส่วนประกอบ (ingredients) เพื่อตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ เพราะนอกจากความชอบส่วนบุคคลแล้ว ควรคำนึงถึงปัจจัยทางด้านสุขภาพ สารอาหารที่ต้องการในแต่ละช่วงวัย และงบประมาณตามกำลังทรัพย์ ทั้งนี้ มีข้อเสนอแนะว่าควรบริโภคนมจากพืชในปริมาณแต่พอดี (เนื่องจากมักมีปริมาณน้ำตาลสูง) ควบคู่กับการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

หมายเหตุ บทความข้างต้นเขียนขึ้นเพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการค้าหรือโฆษณาแต่อย่างใด



เอกสารอ้างอิง

- ASCIA - Cow's milk (dairy) allergy: Information for patients, consumers and carers (2018, June 2) Retrieved from https://www.allergy.org.au/images/pcc/ASCIA_PCC_Cows_milk_dairy_allergy_2017.pdf
- Sethi S, Tyagi SK, Anurag RK. Plant-based milk alternatives an emerging segment of functional beverages: a review. *Journal of Food Science and Technology*. 2016;53(9):3408-3423.
- Vanga SK and Raghavan V. How well do plant-based alternatives fare nutritionally compared to cow's milk? *Journal of Food Science and Technology*. 2018;55(1):10-20.



เกษียณคิดต้อนรับคณะผู้แทนจาก Leave a Nest Singapore Pte. Ltd. ประเทศสิงคโปร์

เมื่อวันอังคารที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2561 เวลา 13.30 น. อาจารย์ ดร. ภก.วีรวัฒน์ ตีระณะชัยติกุล ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายนวัตกรรมและการถ่ายทอดเทคโนโลยี พร้อมด้วยคณาจารย์ ให้การต้อนรับคณะผู้แทนจาก Leave a Nest Singapore Pte. Ltd. ประเทศสิงคโปร์ ณ ห้องประชุม 309 อาคารราชรัตน์ ในโอกาสที่คณะผู้แทนดังกล่าวเดินทางมาเยือนคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล เพื่อหารือเกี่ยวกับความร่วมมือทางการวิจัยด้านสมุนไพรไทย



นักศึกษาแลกเปลี่ยนจาก University of Kentucky นำเสนอผลการฝึกอบรมทางวิชาชีพ



รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.บุษบา จินดาวิจักษ์ณ์ รองคณบดีฝ่ายบริหาร และทรัพยากรบุคคล พร้อมด้วย อาจารย์ ภญ.ลักขณา สุวรรณน้อย เข้าร่วมฟังการนำเสนอผลงานและประเมินผลการฝึกอบรมของนักศึกษาแลกเปลี่ยนจาก College

of Pharmacy, University of Kentucky ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันศุกร์ที่ 14 กันยายน พ.ศ. 2561 ตั้งแต่เวลา 10.30 - 11.30 น. ณ ห้องบรรยาย 404 อาคารราชรัตน์ โดยนักศึกษาแลกเปลี่ยนดังกล่าวเป็นนักศึกษาในโครงการฝึกอบรมนักศึกษาแลกเปลี่ยนต่างชาติดังกล่าวจาก University of Kentucky รุ่นที่ 2 ประจำปี 2561 ที่เดินทางมาแลกเปลี่ยนและเข้ารับการฝึกอบรม ณ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และแหล่งฝึกงานภายนอก ระหว่างวันที่ 6 สิงหาคม - 14 กันยายน พ.ศ. 2561

เกษียณคิดร่วมให้การต้อนรับคณาจารย์จาก China Medical University ประเทศไต้หวัน

เมื่อวันพุธที่ 31 ตุลาคม พ.ศ. 2561 เวลา 09.30 น. อาจารย์ ดร. ภก.กฤษฏา ศักดิ์ชัยศรี พร้อมด้วย อาจารย์ ดร. ภก.สมนึก บุญสุภา และอาจารย์ ภก.พงศธร มีสวัสดิ์สม เป็นผู้แทนของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมให้การต้อนรับคณาจารย์และผู้แทนจาก China Medical University ประเทศไต้หวัน ณ ห้องประชุมสุรินทร์ โอีสถานุเคราะห์ ชั้น 2 อาคารสาธารณสุขวิศิษฏ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในการเจรจาความร่วมมือทางด้านวิชาการและงานวิจัยระหว่างสถาบัน



เกษียณคิดจัดบรรยายพิเศษโดยอาจารย์ อาคันตุกะประจำหลักสูตรจากประเทศสหรัฐอเมริกา



เมื่อวันอังคารที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2561 เวลา 13.00 น. รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.อุษา ฉายเกล็ดแก้ว ประธานหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการประเมินเทคโนโลยีด้านสุขภาพ

(HTA) พร้อมด้วยคณาจารย์ประจำหลักสูตรให้การต้อนรับ Prof. Dr. Dean Jamison จาก Institute for Global Health Sciences, University of California, San Francisco ประเทศสหรัฐอเมริกา ณ ห้องประชุม 606 ในโอกาสที่ Prof. Dr. Dean Jamison ซึ่งเดินทางมาเยือนคณะฯ ระหว่างวันที่ 18-19 กันยายน พ.ศ. 2561 ในฐานะอาจารย์อาคันตุกะประจำหลักสูตร และได้ให้เกียรติบรรยายพิเศษในหัวข้อ “Health Benefits Packages for UHC: Findings from the Disease Control Priorities Project” ตั้งแต่เวลา 14.00 - 16.00 น. ให้แก่คณาจารย์และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาซึ่งให้ความสนใจเข้าฟังเป็นจำนวนมาก

และเมื่อวันพุธที่ 19 กันยายน พ.ศ. 2561 เวลา 08:30 น. รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.อุษา ฉายเกล็ดแก้ว พร้อมด้วยคณาจารย์ประจำหลักสูตร ได้นำ Prof. Dr. Dean Jamison ซึ่งเป็นอาจารย์อาคันตุกะจาก Institute for Global Health Sciences, University of California, San Francisco ประเทศสหรัฐอเมริกา เข้าพบ ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อหารือความร่วมมือทางวิชาการระหว่างสถาบัน โดยเฉพาะการพัฒนาหลักสูตรและการพัฒนานักศึกษาท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในศตวรรษใหม่ หลังจากนั้น ผู้แทนจากกองวิเทศสัมพันธ์ ม.มหิดล ได้นำชมมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา รวมทั้งอุทยานธรรมชาตวิทยาสีริรุกชาติ และหอจดหมายเหตุและพิพิธภัณฑ์ มหาวิทยาลัยมหิดล



คณาจารย์เภสัชมหิดลเยือน School of Pharmaceutical Sciences, Kyushu University ประเทศญี่ปุ่น

เมื่อวันจันทร์ที่ 5 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.มัลลิกา ชมนาวัง รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก.ภฤณี ธิรพันธุ์เมธี และอาจารย์ ดร. ภก.สมนึก บุญสุภา เดินทางไปเยือน School of Pharmaceutical Sciences, Kyushu University ประเทศญี่ปุ่น โดยได้รับเกียรติจาก Prof. Kenji Hamase ให้การต้อนรับและร่วมหารือเกี่ยวกับความร่วมมือด้านวิชาการระหว่างสองสถาบัน พร้อมกันนี้ คณาจารย์ได้มีโอกาสพบนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ชั้นปีที่ 6 จำนวน 4 คน ของคณะฯ ซึ่งเดินทางไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ School of Pharmaceutical Sciences, Kyushu University ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างเดือนกันยายนถึงธันวาคม พ.ศ. 2561 และยังได้พบกับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ของ Kyushu University ซึ่งจะเดินทางมาแลกเปลี่ยนที่คณะฯ ในช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม พุทธศักราช 2561 อีกด้วย



คณาจารย์เภสัชมหิดลเข้าร่วมการประชุมวิชาการนานาชาติ The 4th Joint Symposium on Basic and Applied Studies of Plant Natural Products for Agriculture and Human Health

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.มัลลิกา ชมนาวัง รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก.ภฤณี ธิรพันธุ์เมธี และอาจารย์ ดร. ภก.สมนึก บุญสุภา เข้าร่วมการประชุมวิชาการนานาชาติ “The 4th Joint Symposium by Six Universities in Japan and Thailand” ภายใต้หัวข้อ “Basic and Applied Studies of Plant Natural Products for Agriculture and Human Health” ซึ่งจัดโดย Kagoshima University ประเทศญี่ปุ่น ร่วมกับสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นอีก 5 แห่ง ทั้งนี้ การประชุมวิชาการดังกล่าวได้จัดขึ้นเป็นประจำปีอย่างต่อเนื่องทุกปี โดยมี คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล เป็น

เจ้าภาพจัดการประชุมครั้งแรกในปี 2558 จนกระทั่งปัจจุบัน ในโอกาสนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก.ภฤณี ธิรพันธุ์เมธี ได้ร่วมบรรยายในหัวข้อ “Immunomodulatory Effects of a Variety of Mushroom Extracts” และอาจารย์ ดร. ภก.สมนึก บุญสุภา ได้ร่วมบรรยายในหัวข้อ “Phytochemical Profiling and Cytotoxic Activity Screening of Annona muricata L. Leaf and Callus Extracts”



เภสัชมหิดลต้อนรับเภสัชกรวิชาชีพจากกระทรวงสาธารณสุข ประเทศมาเลเซีย

เมื่อวันจันทร์ที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 09.00 น. รองศาสตราจารย์ ภก.สุรกิจ นาทีสุวรรณ รองคณบดีฝ่ายแผนและพัฒนาคุณภาพ ให้การต้อนรับเภสัชกรวิชาชีพจาก Pharmaceutical Services Programme กระทรวงสาธารณสุขของประเทศมาเลเซีย ณ ห้องประชุม 211 อาคารราชรัตน์ ในโอกาสที่เดินทางมาเยือนคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อศึกษาดูงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการบริหารเภสัชกรรมผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โดย รองศาสตราจารย์ ภก.สุรกิจ นาทีสุวรรณ ได้บรรยายพิเศษเกี่ยวกับระบบสาธารณสุขและระบบเภสัชกรรมของประเทศไทย หลังจากนั้น จึงเป็นการศึกษาดูงานนอกสถานที่ ณ ฝ่ายเภสัชกรรม โรงพยาบาลศิริราช โดยมี เภสัชกรหญิง วิมล อนันต์สกุลวัฒน์ หัวหน้าฝ่ายเภสัชกรรม และทีมเภสัชกรประจำโรงพยาบาล ให้การต้อนรับและนำชมการดำเนินงานด้านการบริหารเภสัชกรรมผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด



เภสัชมหิดลต้อนรับผู้บริหารจาก Faculty of Pharmacy, Airlangga University ประเทศอินโดนีเซีย

ผู้บริหารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.สุวิวัฒนา จุฬาวัดมนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก.วิชิต โนสูงเนิน รองคณบดีฝ่ายการศึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.มัลลิกา ชมนาวัง รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ และคณาจารย์ ให้การต้อนรับ



ผู้บริหารและคณาจารย์จาก Faculty of Pharmacy, Airlangga University ประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งนำโดย Dr. Dewi Melani Hariyadi, Apt. (Vice Dean in Research, Community Services, and Partnership) เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 09.00 น. ณ ห้องประชุม 409 อาคารราชรัตน์ ในโอกาสที่เดินทางมาเยือนคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล เพื่อหารือความร่วมมือทางวิชาการ วิจัย และการแลกเปลี่ยนนักศึกษาระหว่างสองสถาบัน รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการศึกษาและหลักสูตรระดับปริญญาตรี และระบบการจัดการสอบใบประกอบวิชาชีพเภสัชกรรมของประเทศไทย นอกจากนี้ Dr. Budi Suprapti ยังได้ให้เกียรติบรรยายพิเศษในหัวข้อ “Clinical Pharmacy Education at Faculty of Pharmacy, Universitas Airlangga, Indonesia” ให้แก่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาสาขาเภสัชกรรมคลินิกอีกด้วย สำหรับในวันศุกร์ที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 09.00 น. ผู้บริหารและคณาจารย์จาก Faculty of Pharmacy, University of Airlangga ประเทศอินโดนีเซีย ได้มีโอกาสประชุมหารือกับคณาจารย์ภาควิชาเภสัชกรรม นำโดย รองศาสตราจารย์ ดร. ภก.ปรำโมทย์ ตระกูลเพียรกิจ หัวหน้าภาควิชาเภสัชกรรม เกี่ยวกับการจัดการศึกษาในสาขาเภสัชกรรมคลินิกด้วย



ภาควิชาเภสัชเคมีจัดบรรยายพิเศษโดยอาจารย์อาตันตุกะ

เมื่อวันศุกร์ที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 เวลา 10.30 น. ศาสตราจารย์ ดร. ภญ.ลีณา สุนทรสุข หัวหน้าภาควิชาเภสัชเคมี พร้อมด้วยคณาจารย์ ให้การต้อนรับ Prof. Dr. Cristina De Meo จาก Department of Chemistry, Southern Illinois University Edwardsville ประเทศสหรัฐอเมริกา ณ ห้อง 406 อาคารราชรัตน์ ในโอกาสที่ Prof. Dr. Cristina De Meo เดินทางมาเยือนคณะเภสัชศาสตร์เพื่อบรรยายพิเศษในหัวข้อ “Sialic Acid: An Overview and Recent Research Developments” ให้แก่คณาจารย์และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของคณะฯ

STUDENT ACTIVITY



เกมส์มหัศจรรย์จัดโครงการเกมส์มหัศจรรย์สร้างเสริมสุขภาพ สู่ชุมชน (सानสายใย) ประจำปี 2561

เมื่อวันที่ 27 - 28 ตุลาคม พ.ศ. 2561 สโมสรนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการเกมส์มหัศจรรย์สร้างเสริมสุขภาพสู่ชุมชน (सानสายใย) ณ โรงแรม ภูเขางาม รีสอร์ท จังหวัดนครนายก โดยในวันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2561 รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ. สุวัฒนา จุฬาววัฒนทล คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวเปิดงานसानสายใยและให้โอวาท นอกจากนี้ยังมี อาจารย์ ดร. ภญ.ศิตาพร ยังคง รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ภญ.บุษบา จินดาวิจิษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก.จตุรงค์ ประเทืองเดชกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภญ.อัญชลี จินตพัฒนากิจ อาจารย์ ดร. ภก.ศาศวัต วิศาลศิริกุล อาจารย์ ดร. ภก.สุเมธ จรุงจิโรจน์ และผู้ช่วยอาจารย์นพดล จันทรหอม เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ด้วย จากนั้น นักศึกษาได้ดำเนินกิจกรรมแสดงเพลงโซนและสันทนาการโซน กิจกรรมसानสายใยช่วงชิงประชัน กิจกรรมรณรงค์เสริมสร้างสุขภาพ ชุมชน กิจกรรมการแสดงชั้นปี กิจกรรมซุ้มกลางคืน กิจกรรมบายศรีสู่ขวัญ



และในวันที่ 28 ตุลาคม พ.ศ. 2561 มีการสรุปกิจกรรม รณรงค์เสริมสร้างสุขภาพชุมชน กิจกรรมสานสัมพันธ์ต่อสายใย ก้าวไปด้วยกัน กิจกรรมประทับใจ และแจกหนังสือसानสายใย โดยกิจกรรมในครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทุกชั้นปีได้เปิดบทบาทวิชาชีพ “เภสัชกร” ด้าน Primary Care Unit (PCU) อันเป็นการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยมุ่งเน้นการป้องกันโรครมากกว่าการรักษาโรค เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับประชาชน และยังเป็นการปลูกฝังทัศนคติทางวิชาชีพให้กับนักศึกษาที่ร่วมทำกิจกรรม และเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ของนักศึกษาระหว่างชั้นปี ศิษย์เก่า และคณาจารย์

ตารางงานประชุมวิชาการ

ตารางการประชุมวิชาการ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปี พ.ศ. 2562						
ลำดับ	วันจัดประชุม	ชื่อการประชุม	ค่าลงทะเบียน	กลุ่มเป้าหมาย	สถานที่จัดงาน	หน่วยงานที่รับผิดชอบ
1	23 – 24 พฤษภาคม 2562	ความก้าวหน้าทางเภสัชวิทยาของยาใหม่ ครั้งที่ 17	ก่อนวันที่ 10 พ.ค. 3,000 บาท หลังวันที่ 10 พ.ค. 3,500 บาท	เภสัชกร และบุคลากรทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้อง	โรงแรมโนมาแกรนด์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาเภสัชวิทยา สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8700 Email: vilasinee.sat@mahidol.ac.th Email: vilasinee.sat@mahidol.edu
2	27 – 29 พฤษภาคม 2562	Integration of Pharmacokinetics principle to support Rational Drug Use (RDU)	4,500 บาท	เภสัชกร และผู้สนใจ	โรงแรมนารายณ์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาเภสัชกรรม สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8694 Email: clinpharmaconference@gmail.com
3	30 – 31 พฤษภาคม 2562	Updates on Vaccines 2019 : What You Need To Know	3,000 บาท	เภสัชกร แพทย์ พยาบาล นักเทคนิคการแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	โรงแรมเซนจูร์พาร์ค กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาจุลชีววิทยา สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8692 Email: orapan.kom@mahidol.edu Email: jaturong.pra@mahidol.edu
4	6-7 มิถุนายน 2562	ก้าวหน้าเครื่องสำอาง 3 : ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางสำหรับผิวที่มีปัญหา (Cosmetics for special skin concerns)	4,000 บาท	เภสัชกรและผู้สนใจ	โรงแรมเซนจูร์พาร์ค กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาเภสัชกรรม สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8694 Email: mupycosmetics@gmail.com
5	13 – 14 มิถุนายน 2562	สุขภาพดี ซีวีมีสุข ด้วยจุลินทรีย์ในลำไส้ (Gut Microbiome for Healthy and Happy Life)	3,000 บาท	แพทย์ เภสัชกร พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขและผู้สนใจ	โรงแรมโนมาแกรนด์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาสรีรวิทยาและภาควิชาอาหารเคมี สายตรง & แฟกซ์ 0-2644-8703 Email: worawan.kit@mahidol.ac.th
6	1 – 3 กรกฎาคม 2562	เภสัชกรรม 3 สาขา (TSAC) ครั้งที่ 2 (เภสัชกรรมเทคโนโลยี, เภสัชศาสตร์สังคม และการบริหาร และเภสัชกรรมคลินิก) เรื่อง การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างสมเหตุผลในผู้สูงอายุ	4,000 บาท	เภสัชกร และผู้สนใจ	โรงแรมนารายณ์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาเภสัชกรรม สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8694 Email: tsac2mupy@gmail.com
7	23 – 24 กรกฎาคม 2562	การขึ้นทะเบียนตำรับยา ครั้งที่ 9	4,000 บาท	เภสัชกร และผู้สนใจ	โรงแรมนารายณ์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาเภสัชเคมี สายตรง & แฟกซ์ 0-2644-8695 Email: headpypc@mahidol.ac.th
8	1 – 2 สิงหาคม 2562	การสื่อสารในงานเภสัชกรรมโรงพยาบาล เพื่อผลลัพธ์ในการรักษา และการบริการที่ประทับใจ	2,500 บาท	เภสัชกร และผู้สนใจ	โรงแรมแบงค็อก มิดทาวน์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ สายตรง & แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th ภาควิชาเภสัชกรรม สายตรง & แฟกซ์ 02-644-8694 Email: luerat@gmail.com
9	14 – 16 สิงหาคม 2562	Pharmacy Review and Update Series 2019: Pharmacotherapy of Respiratory Diseases	4,500 บาท	เภสัชกร แพทย์ พยาบาล และผู้สนใจ	โรงแรมวันนา สุรวงศ์ กรุงเทพฯ	หน่วยจัดกิจกรรมวิชาการ สายตรง & แฟกซ์ 02-644-4536 Email: supattra.kon@mahidol.ac.th



Mahidol University
Faculty of Pharmacy

Graduate Programs

"Creation of innovation through
pharmaceutical sciences
for better health of mankind"

Master's Degree Programs

Master of Science in Pharmacy Programs

- Clinical Pharmacy
- Pharmaceutical Chemistry and Pharmaceutical Phytochemistry
- Pharmaceutics
- Pharmacology and Biomolecular Science

Master of Science Programs

- Biopharmaceutical Sciences
- Nutraceuticals and Functional Foods
- Pharmaceutical Chemistry and Phytochemistry
- Phytopharmaceutical Sciences
- Regulatory Science for Pharmaceutical and Health Products
- Social, Economic and Administrative Pharmacy

Doctoral Degree Programs

- Biopharmaceutical Sciences
- Clinical Pharmacy
- Pharmaceutical Chemistry and Phytochemistry
- Pharmaceutics
- Phytopharmaceutical Sciences
- Social, Economic and Administrative Pharmacy

Contact Information



pyedu@mahidol.ac.th



www.facebook.com/mupygraduatestudies



+66 2-354-3747 / +66 96-812-1048