



MUPY Newsletter

ดูสารคุณะเภัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ฉบับที่ 14 พฤษภาคม - สิงหาคม 2558



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



Get Together Warm Win Won

(หน้า 10)



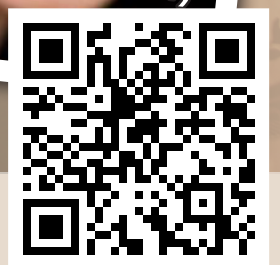
*ขารักษาโรค isotretinoin
อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม* (หน้า 4)



*ออมเงินวันละนิด เพื่อชีวิต
ที่มั่นคงในวันข้างหน้า* (หน้า 8)

แนะนำ-ตีชม

คณะเภัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล 447 ถนนศรีอยุธยา เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-644-8677-91 โทรสาร 02-354-4326



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา คณะกรรมการฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ บรรณารักษ์ รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ กองบรรณาธิการ งานวิเทศสัมพันธ์และ
ประชาสัมพันธ์ คณะเภัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ฝ่ายศิลปกรรม หน่วยปฏิบัติการคอมพิวเตอร์ฯ พิมพ์ที่ หจก. หยิน หยาง การพิมพ์

Editor Talks

■ สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านค่ะ กลับมาพบกับจุลสารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลอีกครั้งนะคะ สำหรับจุลสารฉบับนี้ ขอเสนอเรื่องแกงเลียง อาหารเป็นยา ซึ่งหลายคนที่ชอบทานแกงเลียงอยู่แล้วอาจจะยังไม่รู้ว่าจะเป็นยาได้อย่างไร ไปติดตามอ่านได้ในคอลัมน์ MUPY Kitchen และในช่วงเทศกาลวันแม่ที่ผ่านมามบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ได้เข้ารับรางวัลแม่ดี-บุคลากรเด่น ตามไปพูดคุยได้ในคอลัมน์ MUPY Special ...และข่าวสารอื่นๆ ได้ภายในคอลัมน์ต่างๆ...แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ

รศ.ดร.ภญ.อุษา ฉายเกล็ดแก้ว
รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์

☐☐☐ MUPY Good News ☐☐☐ โดย กองบรรณาธิการ

• ขอแสดงความยินดีกับ ศ.ดร.นันทวัน บุญยะประภัสร์ ที่ได้รับรางวัลผลงานวิจัยเด่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) หัวข้องานวิจัยที่ได้รับรางวัลคือ “คุณค่าผลไม้ไทย” โดยเข้ารับรางวัลจาก ศ.นพ. โกรสิทธิ์ ตันติศิริพันธ์ ประธานกรรมการนโยบาย สกว. ณ โรงแรมพลาซ่า แอทธินี รอยัล เมอร์ดิเยน กรุงเทพฯ



• ขอแสดงความยินดีกับ นางสาวนิพัทธา นาเครือ นักประชาสัมพันธ์ สังกัดงานวิเทศสัมพันธ์และประชาสัมพันธ์ที่คว่าเหรียญทองแดง จากการแข่งขันคอสเวิร์ดเกมประเภทหญิงเดี่ยว ในการแข่งขันกีฬาบุคลากรสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 “เกษตรศาสตร์เกมส์” เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา โดยการแข่งขันทีฬาบุคลากรในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ครั้งที่ 34 “เกษตรศาสตร์เกมส์” ในระหว่างวันที่ 1-8 มิถุนายน 2558 จัดขึ้น ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม



• ขอแสดงความยินดีกับนายสวัสดิ์ ทองศรีเมือง สังกัดหน่วยดูแลทรัพย์สิน คณะเภสัชศาสตร์ เข้ารับประกาศเกียรติคุณจาก ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรจง มไหสวริยะ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะบุคลากรที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ จากโครงการ “The HERO 1st: No Smoking” เมื่อวันที่ 10 มิถุนายน 2558 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์นที รัชกุลพลเมือง ชั้น 5 สำนักอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา โครงการดังกล่าว เป็นส่วนหนึ่งที่มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ดำเนินนโยบายเพื่อที่จะเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่ โดยมุ่งเน้นการรณรงค์อย่างต่อเนื่องเต็มรูปแบบ เพื่อให้เกิดการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่อย่างจริงจัง เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวผู้สูบบุหรี่และคนรอบข้าง และเปิดโอกาสให้บุคลากรที่ต้องการเลิกบุหรี่



• ขอแสดงความยินดีกับ นางสาวกันตรัตน์ อรุณรุ่งวิเชียร นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาเภสัชเคมีและพิษเภสัชเคมี ในความดูแลของ ศ.ดร.ภญ.โอภา วัชรคุปต์ ภาควิชาเภสัชเคมี ในโอกาสที่ได้รับรางวัล Outstanding Oral Presentation Award จากการประชุมวิชาการ โครงการปริญญาเอกกาญจนาภิเษก ครั้งที่ 16 (RGJ-Ph.D. Congress XVI “ASEAN: Emerging Research Opportunities”) ระหว่างวันที่ 11-13 มิถุนายน พ.ศ.2558 ณ โรงแรมจอมเทียน ปาล์มบีช รีสอร์ท เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี



MUPY Special Guest

ในช่วงเดือนสิงหาคมนี้ มีวันสำคัญที่สืบทอดมาเป็นเวลานาน จากรุ่นสู่รุ่น นั่นคือ วันแม่ หรือวันคล้ายพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ซึ่งตรงกับวันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี คอลัมน์ MUPY Special Guest มีโอกาสได้พูดคุยกับ คุณเพทาย อ่ำเที่ยงตรง หรือพี่เล็ก ตำแหน่งงานพนักงานพิมพ์ ณ สถานปฏิบัติการเภสัชกรรมชุมชน (ร้านยา) ซึ่งปีนี้พี่เล็กได้รับการคัดเลือกให้รับรางวัล “แม่ดี-บุคลการเด่น” ของมหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งรางวัลนี้มอบให้แก่บุคลากรของมหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ทำหน้าที่แม่ด้วยความบากบั่น อุตทน และยังปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างน่ายกย่อง และวันนี้มีโอกาสได้มาสัมภาษณ์พูดคุยกับเจ้าของรางวัล “แม่ดี-บุคลการเด่น” ของมหาวิทยาลัยมหิดล กันค่ะ



MUPY: ก่อนอื่นเลย ขอแสดงความยินดีกับพี่เล็กด้วยนะคะที่ได้รับรางวัล “แม่ดี-บุคลการเด่น” ของมหาวิทยาลัยมหิดล

พี่เล็ก: ขอบคุณค่ะ เมื่อตอนทราบว่าได้รับรางวัล แม่ดี-บุคลการเด่น ของมหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะตัวแทนของคณะเภสัชศาสตร์ พี่ก็รู้สึกภูมิใจและเป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูล พี่ก็อยากจะขอบคุณผู้บริหาร และเพื่อนร่วมงาน ที่ได้คัดเลือกจากคณะเภสัชศาสตร์ให้เป็นแม่ดี-บุคลการเด่น ประจำปี 2558

MUPY: การเป็นคุณแม่ที่ต้องทำงาน พร้อมเลี้ยงลูกไปด้วย คงจะเหนื่อยไม่น้อยเลย พี่เล็กมีการแบ่งเวลายังไงคะ

พี่เล็ก: สำหรับในวันทำงานปกติก็จะออกเดินทางออกจากบ้านพร้อมกับลูก โดยจะแวะไปส่งลูกๆ ก่อนเข้างาน และในตอนเย็นก็จะแวะรับที่โรงเรียน เพื่อความปลอดภัยและได้มีโอกาสดูแลลูกๆ ไปด้วย แต่ถ้าเป็นวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ถ้าลูกๆ ไม่มีเรียนพิเศษก็จะใช้เวลาอยู่ด้วยกันที่บ้าน มีโอกาสได้พูดคุยในทุกเรื่องกับลูกๆ โดยเฉพาะเรื่องการเรียน ให้คำแนะนำในทุกเรื่องที่ลูกอยากรู้ ก็มีบางโอกาสที่ไปเที่ยว ไหว้พระ เดินห้างสรรพสินค้า เพื่อสอนให้ลูกๆ ได้รู้จักการดำเนินชีวิตอื่นๆ นอกเหนือไปจากการเรียน

MUPY: ฟังอย่างนี้แล้วรู้สึกว่าพี่เล็กใส่ใจในทุกๆ รายละเอียดและใกล้ชิดกับน้องๆ มากเลยทีเดียว แล้วพี่เล็กมีวิธีการเลี้ยงดูหรือปลูกฝังอย่างไร ให้ลูกได้เติบโตมาเป็นคนดีคะ

พี่เล็ก: ก็ปฏิบัติตนเป็นคนดี เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูกได้เห็นและทำตาม ฝึกให้ลูกมีความขยัน อุตทน มีความมัธยัสถ์ ใช้จ่ายอย่างประหยัด รู้จักตั้งกฎต่อผู้มีพระคุณและรู้จักดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ โดยเริ่มจากคนในครอบครัวก่อนและเพิ่มเติมไปสู่สังคมต่อไป

MUPY: แล้วในอนาคตพี่เล็กคาดหวังอะไรกับน้องๆ บ้างคะ

พี่เล็ก: พี่ปรารถนาให้ลูกๆ เป็นคนดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพราะในวันข้างหน้า การศึกษานำพาส่งที่ดีมาสู่ชีวิตของลูกๆ ให้มีหน้าที่การงานที่ดี เป็นที่พึ่งของตนเองได้ รวมทั้งสามารภให้ความช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าได้ต่อไป

MUPY: สุดท้ายพี่เล็กมีข้อคิด/สติเตือนใจ ที่อยากฝากถึงคุณแม่ท่านอื่นๆ บ้างมั๊ยคะ

พี่เล็ก: อยากให้คุณแม่ทุกท่านให้การเลี้ยงดูลูกเหมือนเพื่อนกัน เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย ลูกๆ จะได้พูดคุยกับคุณแม่ได้ทุกเรื่อง ทุกครั้งที่ทำอะไรให้ลูกๆ อย่าคิดว่าเป็นการกระทำหน้าที่ของแม่ แต่ขอให้คิดว่านี่คือโอกาสที่แม่จะได้ดูแลและปรนนิบัติลูกๆ ของเรา จะได้ทำทุกอย่างได้อย่างมีความสุข เราอยากให้ลูกเป็นเช่นใด ก็ควรปฏิบัติตนเช่นนั้น เป็นตัวอย่างกับลูกเช่นกัน



ยารักษาสิว isotretinoin

อันตรายที่ไม่ควรมองข้าม

Drug Tips

เภสัชกร สุรศักดิ์ วิชัยโย

สิว (acne) จัดเป็นโรคผิวหนังที่พบได้บ่อย โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิง การเป็นสิวมักมีผลต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ทำให้สูญเสียความมั่นใจในตนเอง ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล ไม่สามารถเข้าสังคมได้ อีกทั้งความเข้าใจของคนส่วนใหญ่เกี่ยวกับสิวมักจะเป็นเรื่องของความสวยงาม ทำให้หลายคนพยายามซื้อยามารักษาด้วยตนเอง ซึ่งแท้จริงแล้วการรักษาสิวจำเป็นที่จะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ผิวหนังอย่างเหมาะสม การใช้ยาโดยไม่จำเป็นหรือไม่เหมาะสมกับอาการ เป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการได้รับอันตรายจากยาได้

ยาที่ใช้ในการรักษาสิวมียาหลายชนิด หลายรูปแบบ แต่ที่พบว่ามีความนิยมใช้กันเป็นจำนวนมากและมีแนวโน้มที่จะใช้อย่างผิดวิธี คือ ยาในกลุ่มกรดวิตามินเอ ชนิดรับประทาน ที่มีชื่อสามัญทางยาว่า ไอโซเตรติโนอิน (isotretinoin) หรือ เรตินอิก แอซิด (retinoic acid) และมีชื่อทางการค้าที่เป็นที่รู้จักกันดี คือ Roaccutane® (โรแอกคิวเทน), Acnotin® (แอกโนทิน), Sotret® (โสเตรส), Isotane® (ไอโซเทน) เป็นต้น ยาชนิดนี้แม้ว่าจะมีประสิทธิภาพในการรักษาสิวที่ดี แต่ผลข้างเคียงของยานั้นนับว่ามีมากและรุนแรง โดยเฉพาะการใช้ยาอย่างผิดวิธี ทำให้ต้องมีการควบคุมการใช้ ดังนั้น isotretinoin ชนิดรับประทานจึงถูก จัดเป็นยาควบคุมพิเศษที่จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์ก่อนจึงจะสามารถซื้อยาจากร้านขายยาได้



Isotretinoin คืออะไร?

Isotretinoin เป็นอนุพันธ์ของกรดวิตามินเอที่มีข้อบ่งชี้ในการรักษาสิวที่มีอาการรุนแรงที่ไม่สามารถควบคุมอาการได้จากการรักษาอื่นๆ หรือสิวนชนิดที่มีแผลเป็น กลไกการออกฤทธิ์ของ isotretinoin โดยรวม คือ ยาจะทำหน้าที่ยับยั้งสาเหตุของการเกิดสิว เช่น กัดการทำงานของต่อมไขมันทำให้ผลิตสารที่เป็นไขมัน (sebum) ลดลง ลดปริมาณเชื้อแบคทีเรีย *Propionibacterium acnes* ลดการอักเสบของสิว และยับยั้งการสร้างคอมมีโดน (comedone)

การใช้ยา Isotretinoin อย่างถูกต้องเป็นอย่างไร?

โดยทั่วไปการใช้ยา isotretinoin ในช่วง 1 เดือนแรก อาการของสิวมักจะแย่ลง และจะค่อยๆ ดีขึ้นภายหลัง ในระหว่างที่ใช้ยา isotretinoin อยู่นั้น อาจจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงการใช้ยารักษา

สิวนชนิดอื่น โดยเฉพาะชนิดทาภายนอก เนื่องจากการรับประทาน isotretinoin จะมีผลทำให้ผิวหนังแห้ง หลุดลอก และบางลง จนไม่สามารถทนต่อยารักษาสิวนอื่นๆ ได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยา isotretinoin ร่วมกับยา tetracycline เนื่องจากอาจเสี่ยงต่อการเกิดความดันในสมองสูงขึ้นโดยไม่มีสาเหตุ (idiopathic intracranial hypertension) ได้

ขนาดยา isotretinoin เริ่มต้น คือ 0.5 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อวัน เป็นเวลา 1 เดือน หลังจากนั้นอาจเพิ่มขนาดยาเป็น 1 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันได้ โดยระยะเวลาของการรับประทานยาอาจอยู่ในช่วง 5-6 เดือน (ขนาดยารวมทั้งหมดไม่ควรเกิน 120 – 150 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม) และสามารถหยุดการหยุดรับประทานยาได้เลย โดยไม่จำเป็นต้องค่อยๆ ปรับขนาดยา (tapering)

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการใช้ยา Isotretinoin

- ยา isotretinoin มีผลทำให้เด็กทารกในครรภ์พิการแต่กำเนิดได้ แม้ว่าเด็กทารกที่คลอดออกมาจะมีความปกติแต่ก็มีความเสี่ยงสูงที่จะพบความบกพร่องทางสมองและเขาวัวปัญญาได้เช่นกัน ดังนั้นผู้ที่ได้รับยา isotretinoin จะต้องคุมกำเนิดก่อน รับประทานยาอย่างน้อย 3 เดือน และคุมกำเนิดตลอดระยะเวลาที่ใช้ยาตัวนี้ในการรักษา และต้องหยุดยาล่วงหน้าอย่างน้อย 3 เดือน ถึง 1 ปี ก่อนจึงจะตั้งครรภ์ได้อย่างปลอดภัย

- หญิงให้นมบุตรไม่ควรรับประทานยา isotretinoin

- ผู้รับประทานยา isotretinoin ต้องไม่บริจาคเลือดในระหว่างที่รับประทานยาและจนกระทั่งหลังจากหยุดรับประทานยาไปแล้ว 1 เดือน

- การรับประทานยา isotretinoin อาจทำให้ผิวหนังแห้งลอก และไวต่อแสง ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดด นอกจากนี้ อาจมีอาการตาแห้ง ปาก คอแห้ง ได้เช่นกัน

- การรับประทานยา isotretinoin อาจทำให้เกิดความบกพร่องในการได้ยิน หรือเกิดเสียงหวีดในหู (tinnitus) ได้ ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้ควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยด่วน

- หลีกเลี่ยงการรับประทานยา isotretinoin ร่วมกับวิตามิน A, สมุนไพรชื่อ St. John's Wort และยา tetracycline

- isotretinoin มีความเป็นพิษต่อตับ (hepatotoxicity) ดังนั้นควรเข้ารับการตรวจค่าการทำงานของตับ (liver function test) อยู่เสมอ หากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองควรหยุดยาและรีบมาพบแพทย์

- การรับประทานยา isotretinoin อาจทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง (hyperlipidemia) โดยเฉพาะไตรกลีเซอไรด์

(triglyceride) ดังนั้นควรมีการตรวจระดับไขมันในเลือดอยู่เสมอ ในระหว่างที่รับประทานยา และหากไม่สามารถควบคุมระดับไขมันที่สูงขึ้นได้ควรหยุดรับประทานยาและไปพบแพทย์

- การรับประทานยา isotretinoin อาจทำให้เกิด inflammatory bowel disease (IBD) ปวดกล้ามเนื้อ (arthralgia) กล้ามเนื้อถูกทำลายอย่างรุนแรง (rhabdomyolysis) ได้เช่นกัน

- การรับประทานยา isotretinoin ติดต่อกันเป็นระยะเวลาเวลานาน (มากกว่า 6 เดือน) อาจทำให้ความหนาแน่นกระดูก (bone mineral density) ลดลง และอาจทำให้เกิดภาวะกระดูกนุ่ม รวมถึงภาวะกระดูกพรุนด้วย อีกทั้งจำเป็นจะต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งเมื่อมีการใช้ยาในเด็ก

- พบการรายงานเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิต เช่น ซึมเศร้า จิตเภท มีพฤติกรรมรุนแรง ก้าวร้าว มีความคิดหรือมีความพยายามในการฆ่าตัวตาย (พบได้แต่น้อยมาก) จากการรับประทานยา isotretinoin ดังนั้นผู้รับประทานยาควรได้รับการประเมินความผิดปกติทางด้านจิตใจก่อนการรับประทานยา และผู้รับประทานยาควรแจ้งแพทย์ทันทีเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ต่างไปจากเดิม

ข้อห้ามใช้และข้อควรระวังของยา isotretinoin มีเป็นจำนวนมาก และบางอย่างจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจทางห้องปฏิบัติการอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำงานของตับ หรือระดับไขมันในเลือด ดังนั้นการซื้อยาจากร้านขายยามาใช้เองโดยมิได้อยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ รวมถึงการได้รับยาจากคลินิกเสริมความงามที่ไม่ได้มีการตรวจร่างกาย ชักประวัติ และสั่งจ่ายยาอย่างเหมาะสมโดยแพทย์ อาจทำให้ผู้ที่รับประทานยาได้รับอันตรายจากยาจนถึงขั้นเสียชีวิตได้



บรรณานุกรม

1. Isotretinoin. In: DRUGDEX EVALUATION. [Online]. 2010 Feb 5. Available from: MICROMEDEX Healthcare Series. 2010. [cited 2010 Mar 24].
2. Ofori AO. Oral isotretinoin therapy for acne vulgaris. In: UpToDate Online. [Online]. 2009 Jun 11. Available from: UpToDate, Inc. 2010. [cited 2010 Mar 24].

INSIDE MUPY



■ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดพิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศล ให้อาจารย์ประดิษฐ์ หุตางกูร และข้าราชการ บุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ ผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยมี รศ.ดร.ภญ. สุวัฒน์ จูฑาวัฒน์พล รองคณบดี เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย คณาจารย์และบุคลากรคณะเภสัชศาสตร์ เข้าร่วมพิธี ณ อาคารพิธีสงฆ์ ห้อง 4 โรงพยาบาลสงฆ์



■ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลได้รับการตรวจประเมินตามเกณฑ์คุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ (EdPEX) ประจำปี 2557 คณะกรรมการฯ ได้พิจารณาเอกสารหลักฐาน สุ่มสัมภาษณ์ และประเมินคุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ (EdPEX) สำหรับการตรวจประเมินประจำปี 2557 นั้น คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลผ่านการตรวจประเมินซึ่งผลเป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างยิ่ง จากผลการประเมินดังกล่าว คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลยังคงมุ่งมั่นเพื่อพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศต่อไป



■ คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดลต้อนรับท่านอธิการบดีพร้อมด้วยผู้บริหารมหาวิทยาลัยโตเกียวเยี่ยมเยียนคณะเภสัชศาสตร์ในวันอังคารที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 ณ ห้องประชุม 606 อาคารราชรัตน์ ทั้งนี้ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ รศ.ดร.ภญ. จุฑามณี สุทธิสิริสังข์ ได้สรุปผลการดำเนินงานที่ผ่านมา แก่ผู้บริหารมหาวิทยาลัย จากนั้น คณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ได้ปรึกษาหารือและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้บริหารมหาวิทยาลัย ถึงแนวทางการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และพันธกิจของมหาวิทยาลัยต่อไป



■ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดกิจกรรมถวายเทียนพรรษา และผ้าอาบน้ำฝนเนื่องในวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา ประจำปี 2558 ณ วัดภูเขาทอง ตำบลภูเขาทอง อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อเป็นการถวายสักการะบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป โดยบุคลากรร่วมกันถวายเทียนพรรษาและผ้าอาบน้ำฝน อีกทั้งฟังการบรรยายประวัติศาสตร์และพระราชพงศาวดารของวัดภูเขาทอง



■ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการ “ปฐมนิเทศบุคลากรใหม่” รุ่นที่ 3 ประจำปี 2558 ซึ่งจัดขึ้นโดยหน่วยพัฒนาองค์กรและบุคลากร มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรที่บรรจุใหม่ของคณะฯ ที่บรรจุตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ - 31 กรกฎาคม 2558 ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน จำนวนรวมทั้งสิ้น 8 คน ได้รับทราบเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของคณะฯ วิทยาลัยฯ พันธกิจ และวัฒนธรรมองค์กร ตลอดจนระเบียบข้อบังคับ แนวทางปฏิบัติตนในการทำงาน สิทธิประโยชน์และสวัสดิการต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติงานต่อไป



■ รศ.ดร.ภญ. จุฑามณี สุทธิสิริสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ ให้การต้อนรับ รศ.นพ. สุโรจน์ คุภเวศิน รองคณบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล และบุคลากรจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสที่เข้าร่วมศึกษาดูงานเกี่ยวกับระบบการประเมินผลการปฏิบัติงานระดับผู้บริหาร และระบบการประเมินสมรรถนะแบบ 360 องศา ซึ่งเป็นผลงานการพัฒนาระบบสารสนเทศโดยความร่วมมือกันระหว่างหน่วยทรัพยากรบุคคล และงานเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อการสอน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 27 เมษายน 2558 ณ ห้องประชุม 606 ชั้น 6 อาคารราชรัตน์

MUPY Conference โดย กองบรรณาธิการ



o ภาควิชาเภสัชวิทยา จัดการประชุมวิชาการ ความก้าวหน้าทางเภสัชวิทยา ครั้งที่ 14 เรื่อง “เภสัชวิทยาของยาใหม่” โดยมีเภสัชกรและบุคลากรทางสาธารณสุขเข้าร่วมประชุมจำนวนกว่า 200 คน ซึ่งจัดขึ้นเพื่อทบทวนและเพิ่มเติมวิทยาการใหม่ๆ ทางเภสัชวิทยาของยาที่เพิ่งได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ให้ใช้ในทางการแพทย์ ซึ่งวิทยาการสาขาเภสัชวิทยาในปัจจุบันก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ข้อมูลทางวิชาการใหม่ๆ เพิ่มพูนขึ้นจนยากที่เภสัชกรและบุคลากรทางสาธารณสุขจะสามารถติดตามความก้าวหน้าเหล่านี้ได้ทั้งหมด ดังนั้นในแต่ละปีมียานวัตกรรมใหม่ๆ ได้รับการขึ้นทะเบียนและนำมาใช้ในทางการแพทย์มากมาย จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่เภสัชกรและบุคลากรทางสาธารณสุขจะต้องเข้าใจเภสัชวิทยาของยาเหล่านี้เพื่อนำความรู้มาประกอบการพิจารณาคัดเลือกยาที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย

o คณะเภสัชศาสตร์ จัดการประชุมวิชาการด้านการขึ้นทะเบียนตำรับยา ครั้งที่ 5 : Specification and Certification of Analysis for Drug Registration: the Link between Manufacture and Customer for Drug Quality โดยเน้นเกี่ยวกับการกำหนดคุณลักษณะ และใบรับรองผลวิเคราะห์ (certification of analysis) ของวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์ที่แสดงว่าวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์มีคุณภาพสอดคล้องกับข้อกำหนดคุณลักษณะที่ต้องการและการเชื่อมโยงระหว่างผู้ผลิตและผู้นำส่งยาสู่ผู้บริโภค มีผู้เข้าร่วมประชุมประมาณ 280 คน



o คณะเภสัชศาสตร์ จัดการประชุมวิชาการ เรื่อง “Pharmacy Review and Update Series 2015: Pharmacotherapy of Psychiatric Disorders” โดยมีเภสัชกร บุคลากรที่สนใจ และนักศึกษาเภสัชศาสตร์ เข้าร่วมประชุมจำนวนกว่า 200 คน จัดขึ้นโดยเน้นการดูแลการใช้ยาของผู้ป่วยจิตเวช ซึ่งเนื้อหาการประชุมได้ครอบคลุมโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยในเวชปฏิบัติ ได้แก่ โรคจิตเภท โรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว โรคเศร้า โรควิตกกังวล และโรคนอนไม่หลับ รวมถึงโรคทางจิตเวชในกลุ่มผู้ป่วยเด็ก เช่น โรคออทิสติก และผู้ป่วยสูงอายุ เช่น โรคสมองเสื่อม ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับเภสัชกรในการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยาจิตเวชร่วมกับทีมบุคลากรสาธารณสุขได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความปลอดภัยจากการใช้ยาสูงสุดต่อไป



ออมเงินวันละนิด เพื่อชีวิตที่มั่นคงในวันข้างหน้า

☐☐☐ All About MUPY ☐☐☐

บทสนทนา โดย...นางสาวชฎานุตร์ นิรมร และนางพรทิพย์ ลีลาคณาทรัพย์
คณะเกษียณศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายคนอาจเคยใฝ่ฝันว่าอยากมีเงินเก็บมากๆ เพื่อชีวิตที่สบายในยามหลังเกษียณ แต่น้อยคนนักที่จะประสบความสำเร็จในการออมได้อย่างที่ตั้งใจไว้ หากไม่ได้มีการตั้งเป้าหมายของการออมเงินอย่างชัดเจน และไม่มีการสร้างวินัยในการออมให้ติดเป็นนิสัย

จากความสำเร็จของโครงการ "ออมก่อน รวยกว่า : Episode II" ในปี 2557 ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีจากบุคลากรคณะเกษียณศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน คณะทำงานโครงการสร้างเสริมความสุขของคณะเกษียณศาสตร์ หรือ ทีมนักสร้างสุขเกษียณมหิดล จึงได้จัดโครงการดังกล่าวต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 โดยมุ่งหวังที่จะส่งเสริมวินัยในการออมให้แก่บุคลากรของคณะเกษียณศาสตร์มากขึ้น

วันเปิดโครงการฯ (6 พฤศจิกายน 2557)

- ได้รับเกียรติจาก ทนพ.เสรี จำปี เจ้าของแฟนเพจเฟซบุ๊ก Goal Success Club ร่วมเสวนา ถ่ายทอดเคล็ดลับ “การออมเงินเป็นเรื่องง่าย และการทำเงินให้งอกเงย”
- พักตั้งเป้าหมายในชีวิต และเป้าหมายในการออมเงิน มอบกระปุกออมสิน ให้กับผู้เข้าร่วมโครงการฯ

เริ่มดำเนินกิจกรรม “ออมก่อน รวยกว่า : Episode III” (7 พฤศจิกายน 2557)

- หยอดกระปุก และจดบันทึกการออมเป็นประจำทุกวัน ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2557 – สิงหาคม 2558 ณ บริเวณหน่วยทรัพยากรบุคคล ห้องสำนักงานคนบติ ชั้น 1 อาคารเทพรัตน์

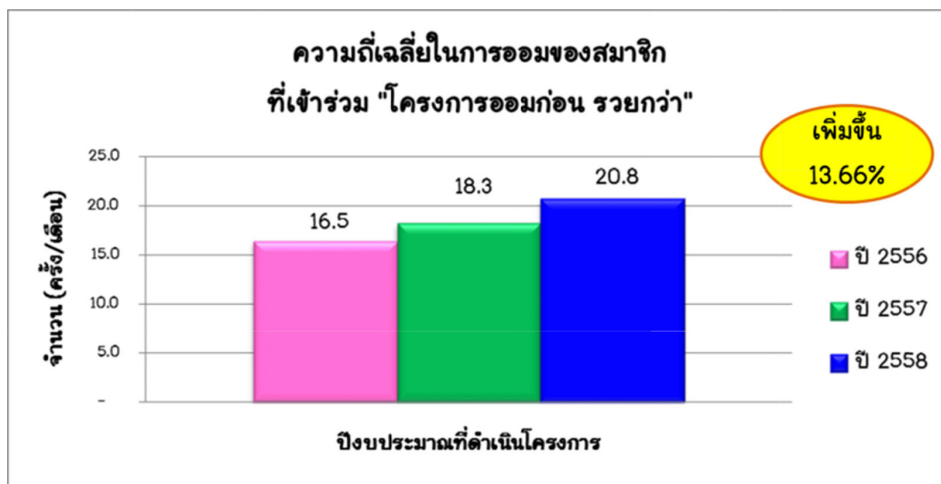
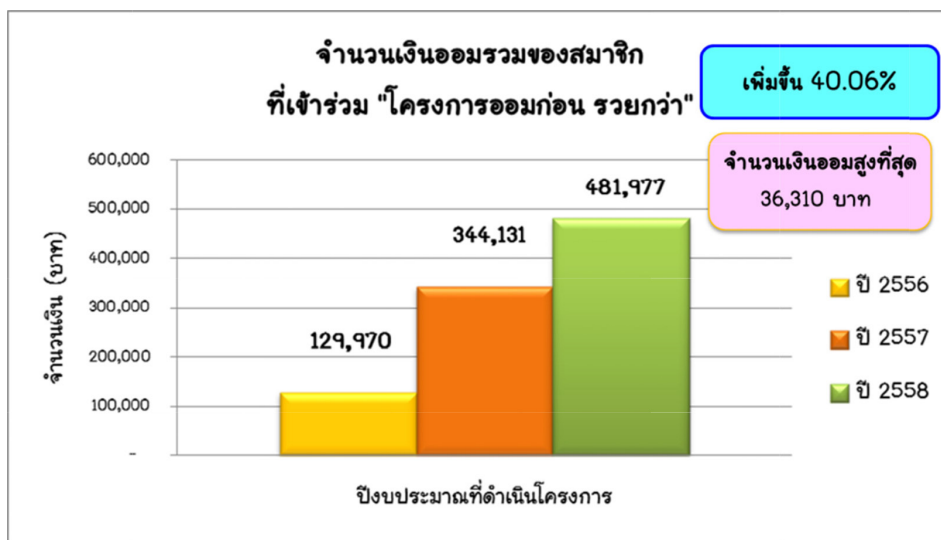
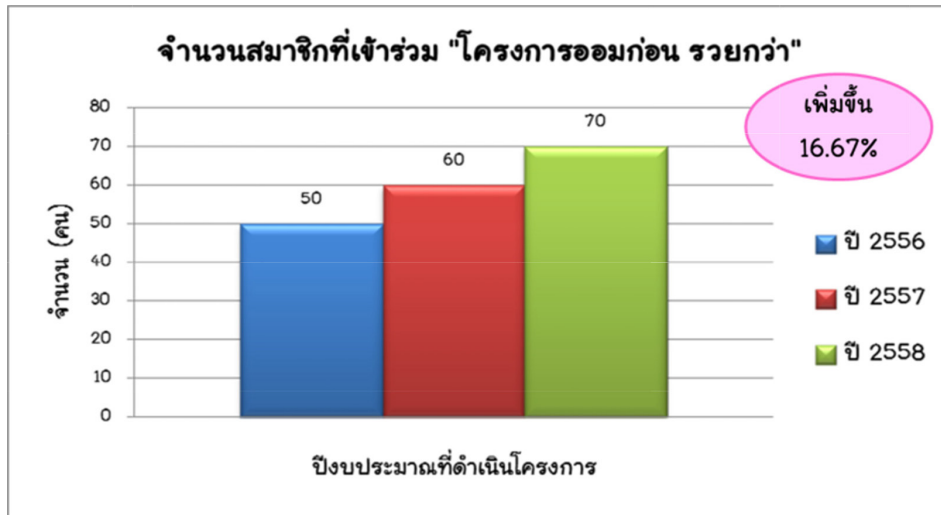
ปิดโครงการฯ (26 สิงหาคม 2558)

- อาจารย์ ดร.ภก. ลีรัตน์ อนุรัตน์พานิช ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ เป็นประธานในพิธีปิดโครงการ ณ ห้องบรรยาย 202 อาคารเทพรัตน์ คณะเกษียณศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ได้รับเกียรติจาก รองศาสตราจารย์ ดร. ม.ล.สุมาลย์ สาระยา ภาควิชาจุลชีววิทยา เป็นผู้แทนมอบเงินรางวัลให้กับบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการฯ ที่มีสัดส่วนเงินออมต่อเงินเดือน (ก่อนหักค่าใช้จ่าย) เฉลี่ยมากกว่า 3% ต่อเดือน ขึ้นไป และมีจำนวนครั้ง ความถี่ในการหยอดเงินมากกว่า 10 ครั้งต่อเดือน ณ วันที่กำหนดสิ้นสุดระยะเวลาการหยอดกระปุก (21 ส.ค. 58) จำนวน 17 คน

รายชื่อผู้ได้รับรางวัล “มุ่งมั่น ชยันออม” รวม 17 คน ได้แก่

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1. นางเพทาย อ่ำเที่ยงตรง | 2. นางเรวดี ห่อทอง | 3. นางพูนทรัพย์ มีเจริญ | 4. นางกรชนก พึ่งทอง |
| 5. นางวรรณิตา ฉายอุไร | 6. นางสาวอารีรัตน์ ฉลองภูมิ | 7. นายสุคนธ์ ทรภักษ์ | 8. นางสาวนารถอนงค์ ไทยพิทักษ์ |
| 9. นางสาววรุณีย์ บัวทอง | 10. นางอ้อมใจ คงศักดิ์บุญอยู่ | 11. นางอรพรรณ ไชยะสรานนท์ | 12. นายสายัณท์ แป๊ะวงศ์ |
| 13. นางพิณพิศ แสงภา | 14. นางสาววรรณภา บัวทอง | 15. นางสาวราพร อินทรสุขศรี | 16. นายวิฑูรย์ บำรุง |
| 17. นายธีระศักดิ์ บำรุง | | | |





จากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ของโครงการฯ ในปี 2556 ที่ได้รับการสนับสนุนเงินทุนในการจัดกิจกรรมจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนและสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จนมาถึงปัจจุบันซึ่งผู้บริหารคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของโครงการฯ จึงได้ให้การสนับสนุนเงินรางวัลสำหรับผู้ที่มี "ความมุ่งมั่น ขยันออม" เพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจแก่บุคลากร ตลอดจนส่งเสริม และสนับสนุนให้บุคลากรมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สร้างวินัยในการออมเงินอย่างต่อเนื่อง

แนวโน้มของตัวเลขเงินออมและจำนวนครั้งความถี่ในการออมที่กำลังไต่ระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ ในปีนี้ เป็นสัญญาณบ่งบอกได้ว่าบุคลากรเภสัชมหิดล มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการออมเงินมากขึ้นกว่าในปีที่ผ่านมา รวมถึงมีการวางแผน กำหนดเป้าหมายของการออมเงินที่ชัดเจน และเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกเราทีมนักสร้างสุขฯ มุ่งหวังว่าความสุขเล็กๆ นี้ จะช่วยให้บุคลากรมีความสุขในการทำงานมากขึ้น เมื่อไม่ต้องคอยกังวลกับเรื่องของการระงับค่าใช้จ่าย และหนี้สินต่างๆ อีกต่อไป ทั้งยังมีเงินเก็บสำรองไว้ใช้เมื่อยามฉุกเฉิน และบั้นปลายชีวิตหลังเกษียณด้วย



MUPU Alumni

ในวันเสาร์ที่ 15 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมามีคุณคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ คณะเภสัชศาสตร์ ชมรมศิษย์เก่าเภสัชมหิดล และสโมสรนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ได้มีการจัดงานรวมพล นัดพบครั้งยิ่งใหญ่ของชาวเภสัชมหิดล ด้วยวาระครบรอบ 30 ปีของการจากไปของ ท่านอาจารย์ประดิษฐ์ หุดากร อาจารย์ผู้เป็นที่เคารพรักของเราทุกคน การมาพบกันครั้งนี้จึงเป็นการแสดงออกถึงความกตัญญูต่องานที่ท่านอาจารย์ประดิษฐ์ หุดากร ภายใต้งานที่มีชื่อว่า **'Get Together Warm Win Wow'** ณ โรงแรมโกลเด้น ทิวลิป ซอฟเฟอริน โดยผู้เข้าร่วมงานมาถึงกันอุ่นหนาฝาคั่งตั้งแต่ช่วงเช้า ทั้งศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันรวมทั้งสิ้นกว่า 700 คน พิธีเปิดงานเริ่มขึ้นในช่วงบ่าย ซึ่งเริ่มต้นขึ้นด้วยขบวนธง และขบวนเชิญรูปท่านอาจารย์ประดิษฐ์ ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ โดยมี รศ.ภญ.ธิดา ینگสานนท์ ประธานกรรมการมูลนิธิ เป็นผู้กล่าวรายงานเปิดงาน และได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ. เกษม วัฒนชัย องคมนตรีเป็นประธานในพิธีเปิด และเป็นผู้มอบรางวัล "ประดิษฐ์ หุดากร" ประจำปี 2558 ให้แก่ศิษย์เก่าเภสัชมหิดลที่ประสบความสำเร็จในการประกอบวิชาชีพ จำนวน 11 คน



ภายในงานประกอบด้วย การสัมภาษณ์ศิษย์เก่าผู้ได้รับรางวัล การแสดงสดพิเศษจากศิษย์เก่าทั้งรุ่นเล็ก และรุ่นใหญ่ที่ทั้งสร้างความเซอร์ไพรส์และชวนให้ผู้เข้าร่วมงานได้นึกย้อนทบทวนความหลังครั้งเก่าสมัยยังเป็นนักศึกษา กิจกรรมจับรางวัล กิจกรรมถ่ายภาพ เก็บความทรงจำไว้เป็นที่ระลึก และอีกไฮไลต์สำคัญที่ไม่พูดถึงไม่ได้ คือ การเปิดตัวเพลง ‘เกสรชมพูมหิดล’ บทเพลงที่แต่งขึ้นเป็นพิเศษ โดย ภก.มนตรีชีพ คิวะลินางกูร รุ่น 19 (ครูเบ็ด มนต์ชีพ) ในโอกาสครบรอบ 30 ปีของมูลนิธิฯ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการหลอมรวมใจให้เป็นหนึ่ง ของชาวเกสรชมพูมหิดลทุกคน

ในช่วงท้ายเป็นการแสดงพิธีปิดของงาน ซึ่งเป็นการแสดง แปรไฟประกอบเพลง ‘แสงยังต่อไป’ ที่สื่อความหมายถึงการที่เรา ชาวเกสรชมพูมหิดลได้สืบต่อถ่ายทอดเจตนารมณ์และคำสั่งสอนจาก อาจารย์ประติชัย หุตางกูร จากรุ่นสู่รุ่น เปรียบดั่งเปลวเทียนที่ส่องสว่าง แม้เล่มเทียนจะหลอมหมดไป แต่เปลวไฟและแสงยังถูกส่งต่อและ ส่องสว่างต่อไปไม่รู้จบ

งานนี้นับได้ว่าเป็นประวัติศาสตร์หน้าสำคัญอีกหน้าหนึ่งของชาวเกสรชมพูมหิดล งานที่เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ เสียงพูดคุยที่ คั่นหูจากคนที่คุ้นเคย อีกทั้งความสนุกสนาน ความประทับใจ และความอบอุ่นของผู้คนที่เคยผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านเรื่องราวมากมาย ในบ้านหลังเดียวกัน และกลับมาพบกันอีกครั้ง จนเกิดเป็นความสำเร็จ ของงานในวันนี้ **‘Get Together Warm Win Wow’**



MUPY Go Inter

• ศ.นพ. วิจารณ์ พานิช นายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วย ศ.คลินิก นพ. อุดม คชินทร อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหิดล และ รศ.ดร.ญ. จุฑามณี สุทธิสีสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ รศ.ดร. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตตรา ผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจสุขภาพโลก และ คณาจารย์จากคณะเภสัชศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เป็นผู้แทนเข้าร่วมในพิธีลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง มหาวิทยาลัยมหิดล และ National Institute for Health and Care Excellence (NICE) และร่วมการประชุมกับนักวิชาการด้านเศรษฐศาสตร์สาธารณสุขที่มาจากมหาวิทยาลัย และองค์กรที่มีชื่อเสียงระดับโลก ได้แก่ University of York, London School of Hygiene and Tropical Medicine, Imperial College, University of Witwatersrand และ NICE เมื่อวันที่ 17-19 กรกฎาคม 2558 ณ National Institute for Health and Care Excellence (NICE) กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ โดยในการประชุมดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยมหิดล ด้านการประเมินนโยบายและเทคโนโลยีด้านสุขภาพ (Health Policy and Technology Assessment, HePTA) โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหลักสูตรนี้ให้เป็นหลักสูตรระดับโลก (World Class Program) รวมทั้งมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพด้านการประเมินนโยบายและเทคโนโลยีด้านสุขภาพให้แก่นักศึกษาในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง (Low Middle Income Countries)



• รศ.ดร.ญ. จุฑามณี สุทธิสีสังข์ คณบดีคณะเภสัชศาสตร์ พร้อมด้วย รศ.ดร.ญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ ผศ.ดร.ญ. มัลลิกา ชมนาวัง หัวหน้าภาควิชาจุลชีววิทยา และคณาจารย์ภาควิชาจุลชีววิทยา ให้การต้อนรับ Prof. Yasushi Nakamura จาก Faculty of Life and Environmental Sciences, Kyoto Prefectural University ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม 2558 ในโอกาสที่ Prof. Yasushi Nakamura เป็นผู้ได้รับทุนสนับสนุนอาจารย์อาคันตูกะชาวต่างประเทศเพื่อมาปฏิบัติงาน ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่วันที่ 29 สิงหาคม - 27 กันยายน 2558 ซึ่งจะมาปฏิบัติงาน ณ ภาควิชาจุลชีววิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในด้านการสอนและให้คำปรึกษาด้านการวิจัยและวิชาการแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโทในสาขาเภสัชศาสตร์ชีวภาพ เภสัชจุลชีววิทยา อาหารเคมี และด้าน Cancer Chemopreventive and Chemotherapeutic Compounds และ Antimutagenesis ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับหลักสูตรและสาขาวิชาเภสัชศาสตร์ชีวภาพที่มีการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โทและเอกในคณะเภสัชศาสตร์ได้เป็นอย่างดี



- รศ.ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วย อ.ดร. จิระพรรณ จิตติคุณ ให้การต้อนรับ Dr. Tan Shir Ley พร้อมด้วยนักศึกษาแลกเปลี่ยนระดับปริญญาตรี จำนวน 11 คนจาก School of Pharmacy, Taylor's University ประเทศมาเลเซีย เมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2558 ซึ่งนักศึกษาแลกเปลี่ยนทั้ง 11 คนจะเข้าร่วมโครงการ Student Mobility Program และรับการฝึกอบรมทางวิชาชีพเภสัชกรรมที่คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และดูงานแหล่งฝึกงานภายนอก ระหว่างวันที่ 17-21 สิงหาคม 2558 นอกจากนี้ รศ.ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ พร้อมด้วย รศ.ดร.ภก. สาธิต พุทธิพิพัฒน์ขจร หัวหน้าภาควิชาเภสัชอุตสาหกรรม ยังได้ให้การต้อนรับ Ms. Hazuki Yonashiro นักศึกษาแลกเปลี่ยนระดับปริญญาโทจาก Graduate School of Pharmaceutical Sciences, Chiba University ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งจะเข้ารับการฝึกอบรมเฉพาะทางและวิจัยระยะสั้นด้าน Pharmaceutical Manufacturing and Laboratory ณ ภาควิชาเภสัชอุตสาหกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมี รศ.ดร.ภก. สาธิต พุทธิพิพัฒน์ขจร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม - 16 กันยายน 2558



- งานวิเทศสัมพันธ์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย รศ.ดร.ภญ. ชะอรลีน สุขศรีวงศ์ อ.ดร. จิราพร เลื่อนผลเจริญชัย และ ผู้ช่วยอาจารย์จันทนา ห่วงสายทอง พร้อมด้วยนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้นปีที่ 2 และ 3 จำนวน 22 คน ออกเดินทางจากท่าอากาศยานสุวรรณภูมิเพื่อเดินทางสู่เมืองสุราบายา ประเทศอินโดนีเซีย เมืองโฮจิมินห์ ประเทศเวียดนาม และเมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2558 เพื่อเข้าร่วมโครงการนักศึกษาแลกเปลี่ยนในประเทศอาเซียน ประจำปี 2558 ณ Faculty of Pharmacy, University of Surabaya, School of Pharmacy, Taylor's University และ Faculty of Pharmacy, University of Medicine & Pharmacy at Ho Chi Minh City โดยมีนักศึกษาจำนวนหนึ่งได้รับการสนับสนุนทุนแลกเปลี่ยนระยะสั้นของมหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อเดินทางไปฝึกอบรมและร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนทางการศึกษาและประสบการณ์ทางวิชาชีพเภสัชกรรมระหว่างวันที่ 1-28 มิถุนายน 2558 ในโอกาสนี้ รศ.ดร.ภญ. อุษา ฉายเกล็ดแก้ว รองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ และ อ.ดร. จิระพรรณ จิตติคุณ ได้ร่วมเดินทางไปส่งคณาจารย์และนักศึกษาเภสัชศาสตร์ดังกล่าวที่ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิด้วยโครงการดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ด้านเภสัชศาสตร์ รวมทั้งด้านภาษาและวัฒนธรรมในประเทศมาเลเซีย ส่งเสริมภาพลักษณ์ของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลสู่ความเป็นนานาชาติในเวทีโลก ตลอดจนส่งเสริมศักยภาพของนักศึกษาให้มีโอกาสในการขยายขอบเขตของความคิดในระดับนานาชาติอีกด้วย





แกงเลียง อาหารเป็นยา

MUPY Kitchen

บทความโดย อุบลวรรณ บุญเปล่ง และรศ.ดร.ภญ. รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล
ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนนี้ในช่วงปลายหน้าร้อน เริ่มย่างเข้าหน้าฝนแล้วนะคะ มีหลายคนที่มีก เป็นหวัด หรือมีอาการไม่สบายอื่นๆ ในช่วงรอยต่อของฤดู และมักจะท้องอืดง่ายในฤดูฝน หรือ บางคนยังคงมีอาการร้อนในจากความร้อนในฤดูร้อนอยู่ การดูแลตัวเองโดยใช้อาหารเป็นยา เป็นกลยุทธ์ในการรักษาสุขภาพ ที่คนไทยโบราณใช้กันมานาน ตัวอย่างอาหารชนิดหนึ่งที่กินเพื่อ ปรับการทำงานของร่างกายเข้าสู่สมดุลได้ คือ “แกงเลียง” แกงเลียงที่ปรับเปลี่ยนผักและปรับวิธีการปรุง นอกจาก เป็นอาหารอิมท้อง และมีกากใยเยอะแล้ว ยังสามารถใช้เพื่อปรับสมดุล ป้องกันหรือรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ในระยะเริ่มต้นได้อีกด้วย

เราจะปรุงแกงเลียงให้มีสรรพคุณแตกต่างกันได้อย่างไร

ฤดูร้อน เป็นช่วงที่อากาศภายนอกร้อนจัด ซึ่งมักทำให้เกิดอาการร้อน ในชั้นปอดๆ ผักที่ควรใช้ในแกงเลียงในฤดูนี้ ควรเป็นผักที่ทานแล้วทำให้รู้สึกเย็น ได้แก่ พริกเขียว น้ำเต้า แดงกวา ร่วมกับผักอื่นๆ ตามที่ชอบ เช่น ข้าวโพดอ่อน ตำลึง บวบหอม บวบเหลี่ยม ผักปลัง แดงโมอ่อน มะระหวาน เป็นต้น นอกจากนี้การทำแกงเลียงในหน้าร้อนต้องหลีกเลี่ยงผักที่มีรสเผ็ดร้อนและการใส่พริกไทย และใบแมงลักเพียงพอมควรควรเพื่อไม่ให้ร้อนเกินไป

ฤดูฝน เป็นช่วงที่มีอาการท้องอืดได้ง่าย จึงควรใส่ผักที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ต้นข้าวอ่อน ต้นกระเทียมอ่อน และผักอื่นๆ ตามชอบ เช่น ข้าวโพดอ่อน บวบ หอม บวบเหลี่ยม ผักเหมียง ผักหวานป่า ฟักทอง เป็นต้น หลีกเลี่ยงผักที่ทำให้เย็น พวกแตงกวา พริกเขียว น้ำเต้า ที่สำคัญคือต้องเพิ่มปริมาณของพริกไทย ใบแมงลัก รวมถึงเพิ่มเครื่องปรุงอื่นๆ เช่น หอมเล็ก ปรุงให้มีรสเผ็ดตามที่สามารถจะทานได้ เพื่อให้ท้องอุ่น ป้องกันอาการท้องอืด

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่มีอากาศเย็น แห้ง มีอาการท้องผูกได้ง่าย ควรเลือก ผักรสมัน เนื้อแข็งกรอบ เพื่อเพิ่มกาก และยังคงใส่เครื่องแกงเลียง มีปริมาณของ พริกไทย และแมงลัก พอดี ควรให้มีรสเผ็ดนิดหน่อย แต่ไม่ต้องรสเผ็ดจัด เหมือน ในช่วงฤดูฝน ผักที่ใช้ได้แก่ ผักเหมียง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ฟักกูด ฟักทอง เป็นต้น หลีกเลี่ยงผักรสเย็น พวกแตงกวา พริกเขียว น้ำเต้า เช่นเดียวกัน

แกงเลียงยังใช้ได้ดี ในคุณแม่หลังคลอด โดยการเติมหัวปลีลงไปและ ใส่เครื่องปรุงให้มีรสเผ็ดร้อน คล้ายกับแกงเลียงในหน้าฝน ก็จะทำให้เลือดลมวิ่งได้ดี มีน้ำนมมากขึ้น อันเป็นภูมิปัญญาที่ใช้กันมาตั้งแต่โบราณ

วิธีการทำแกงเลียง สูตรพื้นบ้าน

เมื่อตอนเด็กๆ ไปเที่ยวเล่นที่บ้านย่า ย่าให้ลองทำแกงเลียงใบแมงลักกิน เมื่อได้ทำตามวิธีที่ย่าบอก ทำเสร็จลองชิมดู ก็รู้สึกว่าจะอร่อยรสชาติ อร่อยถูกใจ การทำก็ แสงง่าย แคใส่ใบแมงลักและเครื่องปรุงไม่กี่ชนิด และขณะนั้นก็มีความสุขใจเพราะเป็นเด็กทำให้คนทำแกงได้ ตอนนี้เลยชอบแกงเลียงที่ใส่ผักหลายชนิดเพราะได้กินผักที่ ชอบซึ่งก็ทำไม่ยากนัก มีขายตามตลาดสดทั่วไป หรือหาได้ตามข้างรั้วบ้านนี่เอง

เครื่องปรุง

1. ปลาอย่าง 1 ตัว และ/หรือ กุ้งแห้ง หรือ กุ้งสด 2 ซ้อนโต๊ะ (ในคนแพ้ กุ้ง ใช้เฉพาะปลาอย่าง)
2. หัวหอม 4-5 หัว
3. กระชาย 3 หัว
4. พริกไทย 10 เม็ด ปรับลดเพิ่ม ตามความต้องการ
5. กะปิ 1 ช้อนชา
6. เกลือ ครึ่งช้อนชา
7. น้ำสะอาด 1 ลิตร
8. น้ำปลาอย่างดี 2-3 ช้อนโต๊ะ
9. ผักต่างๆ คัดเลือกตามความต้องการ

วิธีทำ

1. นำปลาอย่างหรือกุ้งแห้ง ต้มให้ละลาย ตักพักใส่ถ้วยไว้ นำพริกไทย หัวหอม กระชาย กะปิ เกลือดำหรือโคลกรวมกัน เมื่อละลายดีแล้วนำปลาอย่างที่เตรียมไว้ลงต้ม ผสม ลงไปในครกโคลกเคล้าให้ทั่ว แล้วตักขึ้นใส่ไว้ในถ้วย
2. ตั้งน้ำสะอาด เมื่อน้ำเดือดจึงนำเครื่องปรุงจากข้อ 1 ละลายในน้ำเดือด ใส่ผักที่เตรียมไว้ โดยเอาผักที่สุกช้า ลงก่อน เช่น ฟักทอง เมื่อฟักทองสุก จึงนำผักอื่นลงตาม แล้ว ชิมรส แล้วใส่ใบแมงลักสุดท้าย ใช้ทัพพีกดให้จมน้ำแกง ปิดฝา ยกลงแล้วดับรับประทาน

เอกสารอ้างอิง

- พระยาแพทยพงศา วิสุทธาธิบดี. แพทย์ตำลึง เล่ม 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรนิติ, 2475.
- รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล, ยุวดี วงษ์กันจ่าง บรรณาธิการ. องค์ความรู้จากงานวิจัยสมุนไพรไทย ๑๐ ชนิด. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี่ จำกัด, 2550.
- Singh S. Comparative evaluation of anti-inflammatory potential of fixed oil of different species of Ocimum and its possible mechanism of action. Indian J Exp Biol. 1998; 36 (10): 1028-1031.
- Setty AR, Sigal LH. Herbal medications commonly used in the practice of rheumatology: mechanisms of action, efficacy, and side effects. Semin Arthritis Rheum. 2005; 34 (6): 773-784.
- B. T. Aluko, O. I. Oloyede and A. J. Afolayan. Phytochemical and nutrient compositions of the leaves of Ocimum canum Sims. African Journal of Biotechnology 2012; 11(63): 12697-12701.

Student Activities

• คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สโมสรนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดพิธีไหว้ครู ประจำปีการศึกษา 2558 เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ 27 สิงหาคม 2558 โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ในช่วงเช้า รศ.ดร.ภญ. สุวัฒน์ จูฬวัฒน์ทล รองคณบดี พร้อมด้วยคณาจารย์ นักศึกษา และบุคลากร ร่วมกันตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งแด่พระภิกษุสงฆ์ จำนวน 9 รูป ณ บริเวณโถงชั้น 1 อาคารราชรัตน์ จากนั้นเป็นพิธีไหว้ครู ซึ่งจัดขึ้น ณ ห้องประชุม 302 ชั้น 3 อาคารเทพรัตน์ โดยมีอาจารย์อาวุโส ผู้บริหารคณะ และคณาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ เข้าร่วมเป็นเกียรติในพิธี พร้อมทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 2 - 5 และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ตามด้วยพิธีมอบเกียรติบัตรรางวัลเรียนดีสำหรับนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2557 และพิธีมอบเกียรติบัตรแก่นักศึกษาที่ทำหน้าที่ในสโมสรนักศึกษาเภสัชศาสตร์และชมรมต่างๆ



• คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดโครงการ “ปฐมนิเทศ การฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพเภสัชศาสตร์ สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิชาฝึกงาน 1 และ 2” เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2558 ณ ห้องประชุม 206 อาคารราชรัตน์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาในการฝึกปฏิบัติงาน ณ โรงพยาบาลในระบบสาธารณสุข รวมถึง โรงพยาบาลนอกสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และร้านยาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมตามคุณลักษณะค่านิยม (Core Value) ของมหาวิทยาลัย (MAHIDOL) และสามารถปฏิบัติงานร่วมกับบุคลากรสาธารณสุขอื่นได้แบบสหสาขาวิชาชีพ (Multidisciplinary Teamwork) หลังจากนั้นเป็นกิจกรรม "จากครูถึงศิษย์ จากพี่ถึงน้อง ครั้งที่ 6" ซึ่งเป็นพิธีมอบเสื้อกาวน์ โดยมีไฮไลต์สำคัญของงาน คือ พิธีมอบเสื้อกาวน์ตัวแรก ซึ่งเป็นเครื่องแบบสำหรับวิชาชีพเภสัชกร ให้แก่นักศึกษาทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อสานความสัมพันธ์ ความรัก และเป็นการส่งกำลังใจเชิงสัญลักษณ์จากคณาจารย์ไปยังนักศึกษาทุกคน ตลอดจนช่วยกระตุ้นการสร้างจิตสำนึกของการเป็นเภสัชกรที่ดีในอนาคต



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>