



Jakkapan Siesongkhram

จดหมายคู่แพทย์บ่าว สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ฉบับที่ 1 ประจำเดือนกรกฎาคมและสิงหาคม พ.ศ. 2563

SIAM E-News

ISSUE
01/07-08

ขอต้อนรับเปิดเทอม ที่แปลกตาไปกว่าทุกครั้ง กับคำว่า New Normal ซึ่งไม่ได้หมายถึง การดำรงชีวิตประจำวันแบบ New Normal เพียงอย่างเดียว แต่รวมไปถึง การเรียน การสอนแบบใหม่ในช่วง New Normal ด้วยเช่นกัน โดยปรับให้ทุกรายวิชาสามารถ ดำเนินไปได้ ภายใต้แนวทางของ Social distancing เพื่อจำกัดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อ ห้องเรียนต่างๆ จึงได้ถูกลดขนาดลง และ บางห้องเรียนได้กลายเป็น online classroom

การมาของ Online class ถือว่าเป็นโอกาสอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการเรียน แนวใหม่ที่เริ่มแพร่หลายมากขึ้น ผู้เรียน สามารถบริหารจัดการเวลาในการศึกษา เนื้อหาได้อย่างอิสระมากขึ้น และยังเป็น การฝึกทักษะที่เน้นด้านการศึกษาด้วยตนเอง มากขึ้น อาจารย์จึงขอเป็นตัวแทนอาจารย์ ทุกคน เพื่อให้กำลังใจแก่นักศึกษาทั้งใหม่และเก่า ในการปรับตัวเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงนี้ เราจะก้าวข้ามอุปสรรค นี้และผ่านมันไปด้วยกันค่ะ



อ.ดร.พญ.สุลัคณา น้อยประเสริฐ
รักษาการแทนคณบดี
สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง



ยินดีต้อนรับนักศึกษาใหม่

ขอแสดงความยินดีกับนักศึกษาใหม่
ของสำนักวิชาการแพทยบูรณาการทุก
คนที่ผ่านการคัดเลือกเข้ามาเป็นลำดับ
ช่อที่ 22 แห่งรั้วมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ขอให้ทุกคนประสบความสำเร็จกับ
เส้นทางที่เลือกเดินและใฝ่ฝัน ก้าวไป
พร้อมกัน Fighting!!



อ.พจ.สุทธิเกียรติ อุดมเมธาภรณ์
หัวหน้าสาขาวิชาการแพทย์แผนจีน

ทรงพระเจริญ

ขอแสดงความยินดีและต้อนรับ
น้องๆ Fresher ทุกคนที่สามารถ
เข้าสู่บ้านหลังใหม่มหาวิทยาลัยแม่
ฟ้าหลวง และเข้ามาเป็นนักศึกษา
สำนักวิชาการแพทยบูรณาการคะ
ขอให้น้องๆภูมิใจในความเป็น
ลูกสมเด็จย่าและเก็บเกี่ยว
ประสบการณ์น้องใหม่ให้เต็มที่
แบ่งเวลาในการเรียน กิจกรรม
และปรับตัวในการใช้ชีวิตให้มี
ความสุข

อาจารย์ และรุ่นพี่ ทุกคน
จะคอยช่วย support เสมอ ก้าย
นี่อาจารย์ขอฝาก 3 คำ
“สู้บ สู้บ สู้บ”



อ.ดร.พท.ปราวรี ภูนิรับ
หัวหน้าสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์

อาจารย์ขอแสดงความยินดี
กับนักศึกษาทุกคนที่ได้เข้ามา
เป็นสมาชิกใหม่ในสำนัก
วิชาการแพทยบูรณาการ
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงแห่งนี้
ขอให้นักศึกษาทุกคน
มีความสุขกับการเรียนรู้กับ
สิ่งใหม่ ๆ ที่กำลังจะก้าวเข้ามา
ใช้ชีวิตให้สนุกไปกับการเรียน
และการทำกิจกรรมนะคะ

อ.ดร.ภก.ฉัตรชญา สุตาสิงห์
หัวหน้าสาขาวิชากายภาพบำบัด

SIM Next Normal

COVID-19 เรียกได้ว่า เป็นคำที่คุ้นหู
ทุกคน ในช่วงครึ่งปีหลังนี้ไปแล้ว ใน
อดีตมนุษยชาติเคยประสบพบเจอกับโรค
ระบาดที่ร้ายแรงมาแล้วหลายครั้ง
ตั้งแต่โรคโปลิโอ โรคเอดส์ โรคไข้หวัด
นก จนมาถึง COVID-19 ที่ผ่านมา
เราก็ได้เรียนรู้ถึงพยาธิสภาพของโรค
และหาทางในการรับมือ พัฒนาแนว
ปฏิบัติและพัฒนาญาเพื่อรักษาโรคเหล่านี้
จนสามารถควบคุมการแพร่ระบาดให้อยู่
ในระดับที่ไม่น่าเป็นห่วงได้

ในปี 2020 นี้ ก็ยังเป็นช่วงเวลาแห่งความวุ่นวาย ว้าวุ่นใจ ว่า ยารักษาหรือ
วัคซีนจะมาเมื่อไหร่ ทั้งนี้ เราคงอดใจรอและให้เวลากับทีมนักวิจัยต่างๆ ฉะนั้น เพื่อ
ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของเชื้อให้ต่ำที่สุด ทางอาจารย์ของสำนักวิชา
การแพทยบูรณาการ ขอเน้นย้ำ ในการปฏิบัติตัวแบบ New Normal ล้างมือ
บ่อยๆ สวมหน้ากาก และ รักษาระยะห่างไว้โดยตลอด เพื่อสวัสดิภาพของเรา
เอง และ สังคมรอบข้าง



อ.ดร.ภก.ชาครีย์ วัฒนศิริ

การเรียนออนไลน์

การจัดการเรียนการสอนในปีการศึกษา 2563 สำนักวิชาการแพทยบูรณาการ จัดการเรียนการสอนในรูปแบบ Blended Learning คือ การผสมผสานระหว่าง การเรียนออนไลน์และการเรียนในชั้นเรียน โดยจัดห้องเรียนตามแนวปฏิบัติ Social distancing ขอให้นักศึกษาทุกคนเรียนรู้ในการปรับตัวและการบริหารจัดการ เวลาในการเข้าเรียน เพื่อเตรียมพร้อมกับการเรียนในแบบ New normal นะคะ

อาจารย์ ดร.พนป.ปราวรี ภูนิษฐ์



ทรงพระเจริญ

How to Live & Learn

How to Live and Learn on Campus 2020 เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนเข้าศึกษาที่ทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงจัดให้สำหรับน้องใหม่ ปี 1 เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสสร้างความคุ้นเคย ปรับตัว และเรียนรู้วิธีการเรียนโดยใช้ภาษาอังกฤษเป็นสื่อ รวมถึงเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยอย่างมีความสุข นอกจากนี้ น้อง ๆ ยังมีโอกาสได้ฟังประสบการณ์จากนักศึกษารุ่นพี่ในสาขาวิชา และการสร้างแรงบันดาลใจจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในวงการการแพทยบูรณาการ ทำให้น้อง ๆ มีแรงบันดาลใจ รู้จัก และมองภาพอนาคตเกี่ยวกับวิชาชีพของตัวเองได้มากขึ้น ที่สำคัญในปีนี้น้อง ๆ จะได้ร่วมสนุกในกิจกรรมแบบ Exclusive ผ่านเว็บไซต์ <https://hllc.mfu.ac.th> โดยที่น้อง ๆ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกที่ ทุกเวลา

อ.ดร.พนป.ปราวรี ณ ดวงยอด



ขอแสดงความยินดีกับพี่ ๆ

นศ.แพทยแผนไทยประยุกต์ ผ่าน 94.12 %

และนศ.กายภาพบำบัด ผ่าน 70%

ที่สามารถสอบขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบวิชาชีพฯ ประจำปี 2563 ได้ทุกคน

ร่วมส่งกำลังใจให้...

นักศึกษาแพทยแผนจีน สำหรับการสอบใบประกอบโรคศิลปะฯ ประจำปี 2563



Congratulations

มุมนักศึกษากับพี่น้ำปิง



คุณศรีระมิงค์ ภูววรรณ

สวัสดีค่ะ น้อง ๆ นักศึกษาสำนักวิชาการแพทยบูรณาการ ก่อนอื่นเลยที่ต้องขอแนะนำตัวก่อนนะคะ พี่ชื่อ น้ำปิง ทำงานด้านการประกันคุณภาพการศึกษาและกิจการนักศึกษาของสำนักวิชาฯ ยินดีที่ได้รู้จักน้อง ๆ ทุกคนนะคะ

สำหรับน้อง ๆ หลายคนที่มีคำถาม หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการศึกษา เช่น การเสนอเอกสารเพื่อขอทุน การผ่อนผันค่าธรรมเนียมการศึกษา สโมสรนักศึกษา การเสนอจัดทำโครงการ การลาพักการศึกษา หรือขอคำปรึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับการลงทะเบียนเรียน เช่น น้องคนไหนที่ลงทะเบียนเรียนไม่ได้ หรือลงทะเบียนเรียนล่าช้าไม่ทันตามระยะเวลาที่กำหนดก็เข้ามาปรึกษาพี่ได้เลยนะคะ โดยสามารถเข้ามาติดต่อพี่ได้ที่ อาคาร E3A ชั้น 4 สำนักวิชาการแพทยบูรณาการ E-mail sriraming.gul@mfu.ac.th หรือโทรศัพท์ 0-5391-6610 จ้า



๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๓ วันคล้ายวันสวรรคต สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ



ลายแทง

สวัสดิ์ผู้่านทูนท่านครับ ณ ปัจจุบันนี้ศาสตร์การพยากรณ์ลายมือถือว่าได้รับความนิยมและมีผู้สนใจเป็นจำนวนมาก ในบทความนี้ผมจึงได้เขียนเกร็ดความรู้อเล็ก ๆ เกี่ยวกับศาสตร์พยากรณ์ลายมือมาฝากให้ทุกท่านนะครับ ศาสตร์พยากรณ์ลายมือหรือเรียกให้ภาษาสวยหรือนิด ๆ ก็คือ หัตถศาสตร์ (Palmistry หรือ Chiromancy) เป็นศาสตร์คุณลักษณะต่างๆของมือโดยรวมทั้งหมด (ไม่ใช่ดูแค่ลายเส้นอย่างเดียว) เพื่อใช้การพยากรณ์เหตุการณ์ที่มีโอกาสเกิดขึ้นในอนาคตนั่นเอง บางคนอาจคิดว่าหัตถศาสตร์มีเฉพาะในประเทศไทย แต่จริง ๆ แล้วในต่างประเทศก็มีมาอย่างช้านานแล้วครับ สำหรับแนวคิดศาสตร์การดูลายมือนั้นจริง ๆ แล้วมีรากฐานมาจากคำภีร์โหราศาสตร์อิจิง (Yijing) ของจีน คำภีร์โหราศาสตร์พระเวท (Vedic Astrology) และโหราศาสตร์ (Jyotish shastra) ของอินเดียซึ่งคำภีร์โหราศาสตร์ของอินเดียทั้งสองนี้ก็เป็นรากฐานของวิชาโหราศาสตร์ไทยในปัจจุบันนั่นเอง.

การดูลายมือควรดูข้างไหน ?

คำถามนี้ถือเป็นคำถามยอดฮิตสำหรับคนที่ต้องการศึกษาศาสตร์การดูลายมือว่า ถ้ามีคนยื่นมือมาให้เราดู เราควรดูลายมือข้างไหนกันแน่ บ้างก็บอกว่าผู้หญิงให้ดูมือข้างซ้าย ผู้ชายดูมือข้างขวา บ้างก็บอกว่า ถ้าดูอดีตให้ดูมือซ้าย ส่วนอนาคตให้ดูมือขวา จริงแล้วไม่ว่าจะหลักการใด ๆ ก็ไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีการนี้ถูกหรือผิดนะครับ มันเป็นเรื่องเชื่อส่วนบุคคล แต่จากที่ผมได้ศึกษาและดูลายมือให้กับหลายท่านและพบว่า หลักการนี้ค่อนข้างแม่นยำ ผมจึงขออธิบายดังนี้จากบทสวด "อภิณหปัจเจกเวทสมปาฐะ" ตอนหนึ่งกล่าวไว้ว่า "เรามิกรรมเป็นของของตน มิกรรมเป็นผู้ให้ผลเราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือบาป เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ". ดังนั้นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้น ก็ล้วนเป็นผลมาจากการกระทำของเราในปัจจุบัน การกระทำจะเกิดขึ้นเมื่อสมองมีการคิด มีใจเป็นตัวตัดสินใจ และมีมือกระทำซึ่งโดยตามธรรมชาติแล้วเราจะใช้มือข้างที่ถนัด ฉะนั้นลายมือข้างที่ถนัดจะเป็นลายมือที่บ่งบอกถึงผลของการกระทำของเจ้ามือโดยตรง ดังนั้นผมจึงดูลายมือข้างที่ถนัดเป็นอันดับแรกครับ แล้วมือข้างไม่ถนัดหลังบ่งบอกถึงอะไร แล้วจำเป็นจะต้องดูหรือไม่ จริง ๆ แล้วมือข้างไม่ถนัดสื่อได้ถึงพื้นดวงชะตาเดิมของเจ้าของมือนั้น ๆ การดูลายมือข้างที่ไม่ถนัดจะทำให้เราเข้าใจความคิด จิตใจ อุปนิสัยทางธรรมชาติของคน ๆ นั้นได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการดูลายมือทั้งสองข้างคู่กันจะช่วยให้เข้าใจภูมิหลังของเจ้าของลายมือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันกับเขาซึ่งช่วยให้สามารถวิเคราะห์และทำนายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคตกับเจ้าของลายมือได้แม่นยำยิ่งขึ้นครับ ครั้นนี้พอเป็นเกร็ดเล็กน้อยก่อนแล้วพบกันใหม่ครับ.

ไข่มุกไข่มุกไข่มุก

ยาตรีผลา

ตามบัญชียาจากสมุนไพร บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555 ยาตรีผลา มีส่วนประกอบ ในผงยา 90 กรัม เป็น 30 g Terminalia bellirica (สมอพิเภก) 30 g Terminalia chebula (สมอไทย) 30 g Phyllanthus emblica (มะขามป้อม)

สรรพคุณ

ตำรับตรีผลา มีสรรพคุณบรรเทาอาการไอ และ ขับเสมหะ ตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย มีสรรพคุณในการช่วยปรับธาตุปรับสมดุลธาตุของร่างกาย ช่วยระบบการขับถ่ายให้ดีขึ้น งานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ตรีผลา มี สารประกอบหลักคือ สารกลุ่ม phenolic และ tannin สารสกัดตรีผลา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มการทำงานของเม็ดเลือดขาว neutrophil และ มีแนวโน้มช่วยลดระดับไขมันในเลือดในผู้ที่ภาวะไขมันในเลือดสูงได้สมอพิเภก ผลมีรสเปรี้ยว ผาดหวาน มีสารสำคัญเป็นสารประกอบกลุ่ม phenolic คือ gallic acid มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ สารสกัดจากสมอพิเภก มีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

วิธีรับประทาน

1. นำซองชาใส่แก้ว หรือ กระจกน้ำ (ซองละ 2 กรัม) เติมน้ำร้อน 1 แก้ว (ประมาณ 250 ml)
 2. ทิ้งไว้ 5-10 นาที เพื่อให้ตัวยาสีคล้ำละลายออกมา ต้มในขณะที่ยังอุ่น เมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง
- ข้อควรระวังที่สำคัญ ความเปรี้ยวจากสมุนไพรอาจจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย

อ.ดร.ภค.ชาตรีชัย วัฒนศิริ

อีฮ่าวฟาง

อี ฮ่าว ฟาง (Yi Hao Fang) เป็นชื่อตำรับชาสมุนไพรจีน (ตามแนวทางของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน) 防新型冠状病毒肺炎的肺炎一号方 (Ref.: 《湖北省新型冠状病毒肺炎的肺炎一号方 (试行第一版)》)

ยาตำรับประกอบด้วย

- 3 g Atractylodes lancea [Cangzhu]
- 5 g Loniceria japonica [Jinyinhua]
- 3 g Citrus reticulata [Chenpi]
- 2 g Phragmites communis [Lugen]
- 2 g Morus alba [Sangye]
- 10 g Astragalus membranaceus [Huangqi (Sheng)]

สรรพคุณตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

Huangqi (Sheng) เป็นตัวยาลูกที่ช่วย บำรุงร่างกายจากสาเหตุร่างกายอ่อนเพลีย ช่วยกระตุ้นการหมุนเวียนเลือดในร่างกาย Jinyinhua ช่วยแก้ร้อนใน ขับพิษ ลดการอักเสบและลดไข้ได้ Cangzhu ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดจากลมเย็นหรือความชื้น ช่วยเสริมระบบการย่อยอาหาร และแก้อาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ Chenpi, Lugen และ Sangye ทั้ง 3 ตัวนี้ช่วยรักษาอาการที่เกิดจากลมร้อนเข้าสู่ปอดที่ทำให้มีอาการแสดงออกคือ ไอ มีเสมหะ เจ็บคอ

โดยในภาพรวม ตำรับยาสมุนไพรจีนนี้ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย โดยมุ่งหวังในการป้องกันอาการปวดบวมอักเสบจากการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 ตามแนวทางของการรักษาตามแบบของมณฑลหูเป่ย์ สาธารณรัฐประชาชนจีน อย่างไรก็ตาม ในภาวะที่มีการระบาดใหญ่ของไวรัสโควิด-19 ประชาชนควรรับประทานอย่างถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เก็บตัวอยู่บ้านเพื่อลดความเสี่ยงการติดเชื้อ

วิธีรับประทาน : 1 ซอง ใช้ได้ 1 วัน โดย เติมน้ำร้อน 1 แก้ว (250 ml) ทิ้งไว้ 5-10 นาที เพื่อให้ตัวยาสีคล้ำละลายออกมา แล้วจึงจิบกินได้ตามปกติ โดยสามารถเติมน้ำร้อน ช้ำได้ ตลอดทั้งวัน และควรดื่มติดต่อกัน 7-10 วัน

อ.พว.พีรณันท์ พัฒนมงคล

ประกาศ

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
(กรณีแพทย์บูรณาการ)

เปิดให้บริการนอกเวลา

แผนกคอร์โรปติกส์และเวชศาสตร์การกีฬา

- ▶ กายภาพบำบัด
- ▶ การแพทย์แผนไทย
- ▶ การแพทย์แผนจีน

เวลา 16.00-20.00 น.

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2563

**** วันจันทร์ - วันศุกร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ****

**** ขอให้ผู้รับบริการสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ในโรงพยาบาล ****

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (กรณีแพทย์บูรณาการ) Hospital MFU 0 5391 7563

โปรแกรมลดน้ำหนัก
โดยใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือก

การเข้าโปรแกรมนี้จะให้ผลลดน้ำหนักที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี โดยโปรแกรมนี้จะเน้นลดน้ำหนักประมาณ 30-50 กิโลกรัมที่เกินมาตรฐานแล้ว

เมื่อเข้าโปรแกรมนี้ควรควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ

เงื่อนไข

1. อายุระหว่าง 20-50 ปี
2. BMI 25-29 kg/m²

โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (กรณีแพทย์บูรณาการ) Hospital MFU 0 5391 7589

ช่องทางติดต่อ

สำนักวิชาการแพทย์บูรณาการ

333 ม.1 ต. ท่าสุต อ.เมือง จ. เชียงราย 57100

Facebook : <https://www.facebook.com/SIMMF>

E-mail : integrative-medicine@mfu.ac.th

Tel : 0-5391-6610

Website : im.mfu.ac.th