



มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล

ISSN 0857 - 989x ปีที่ 42 ฉบับที่ 12 เดือน ธันวาคม 2559



สำนักงานเลขาธิการ  
OFFICE



สตีติในดวงใจตราบนิจนิรันดร์  
บ้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ  
เป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า ผู้บริหาร คณาจารย์  
บุคลากร และนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล



ในเล่ม

สารจากประธานสภาคณาจารย์	2
สถาบันการศึกษา กับบทบาท ในการสร้างพลเมืองฯ	2
ภาวะไขมันในเลือดสูงฯ ตอนที่ 2	4
ภาพกิจกรรม	7
บรรณาธิการแถลง	8





## สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย รองศาสตราจารย์ พญ.วรรณา ศรีโรจนกุล

ณ เวลานี้ กระทรวงศึกษาธิการของเราได้รัฐมนตรีว่าการฯ ท่านใหม่แล้ว คือ นพ.ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ ซึ่งคาดหวังว่า นโยบายต่าง ๆ คงจะไม่ปรับเปลี่ยนไปจากเดิมมากนักเพราะท่านเป็นรัฐมนตรีช่วยว่าการ กระทรวงนี้มาก่อน อย่างไรก็ตามมหาวิทยาลัยก็ยังคงทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลและผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเป็นพลเมืองดีของสังคมต่อไป

ในฉบับนี้จึงมีบทความเกี่ยวเนื่องกับเรื่องนี้มาให้อ่านกัน ระยะนี้ข่าวคราว การศึกษาในแวดวงมหาวิทยาลัยเป็นที่จับตาของสังคมเป็นอย่างมาก เนื่องมาจาก ปัญหาธรรมาภิบาล การไม่ต่อสัญญาแบบไม่มีเหตุผลสมควรหรือการใช้ข้ออ้างว่า หมดสัญญาจ้างทั้งที่ยังมีนักศึกษาอยู่ในความดูแล ซึ่งทำให้ไม่มีความมั่นคงในอาชีพ การงาน แต่อย่างไรก็ตามปัญหานี้คงจะต้องศึกษาและหาแนวทางแก้ไขต่อไป

สภามหาวิทยาลัยได้มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการกฎหมายและธรรมาภิบาล ขึ้นมา 1 ชุด โดยมี ศ.ดร.สุรศักดิ์ ลิขสิทธิ์วัฒนกุล กรรมการสภามหาวิทยาลัยผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นประธานกรรมการ เพื่อพิจารณากลับกรองข้อบังคับและประกาศต่าง ๆ ก่อนเสนอต่อ สภาเพื่อพิจารณานุมัติรวมถึงการวางระบบติดตามและประเมินผลการใช้ข้อบังคับ และประกาศต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย ถ้าทุกคนปฏิบัติและนาระเบียบข้อบังคับมาใช้อย่าง เหมาะสมตามเจตนารมณ์ของผู้ออกกฎ ไม่ถือโอกาสนำช่องว่างของตัวหนังสือมาใช้ มหาวิทยาลัยก็จะมีธรรมาภิบาลในทุกระดับปราศจากปัญหาเรื่องเรียน

จึงขอให้คณาจารย์และผู้บริหารพึงระลึกไว้ว่าพวกเราที่เป็นอาจารย์ทั้งหลาย จะต้องประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นอย่างอันดีแก่ลูกศิษย์ของเราสมกับคำว่า “role model” นอกจากนี้อาจารย์ต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ทรงคุณค่าของ คำว่า “resource person” ตลอดไป

## สถาบันการศึกษา กับ

### บทบาทในการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ ในสังคมประชาธิปไตย

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัฐศิริรินทร์ ว่างานนท์  
คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์



ช่วงชีวิตของคนหนึ่งคนนับแต่เกิดจนตาย ได้ถูกหล่อหลอมกล่อมเกลามาจากสถาบันต่าง ๆ มา โดยตลอด เริ่มต้นจากครอบครัวและสังคม และ อีกหนึ่งสถาบันที่ถือได้ว่ามีบทบาทสำคัญในการ ปลูกฝังวิธีคิดและแนวทางในการดำเนินชีวิตก็คือ สถาบันการศึกษา โดยนอกจากสถาบันการศึกษา จะมีบทบาทหลักในการถ่ายทอดองค์ความรู้ตาม สาขาวิชาต่าง ๆ แล้ว สถาบันการศึกษาในทุกๆระดับ ยังมีบทบาทในการสร้างความเป็นพลเมืองให้แก่

บุคคลที่ผ่านการศึกษาในสถาบันนั้น ๆ นอกจากนั้น สถาบันการศึกษายังมีบทบาทในการชี้นำสังคม ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการกำหนดคุณลักษณะที่ เหมาะสมของพลเมืองในสังคมไทย

การเรียนการสอนในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ โดยเฉพาะการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น แม้ว่า ผู้เรียนจะมุ่งเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพ พร้อมต่อการทำงานให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน เพื่อจะนำความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

ในระดับอุดมศึกษาไปพัฒนาหน่วยงานให้ก้าวหน้า เพื่อให้เข้าไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม อย่างไรก็ตามหลักสูตรการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาไม่ได้มีเฉพาะแต่รายวิชาในสาขาวิชาหลักที่ผู้เรียนสนใจเรียนเพื่อนำความรู้มาใช้ในการประกอบอาชีพเท่านั้น แต่ยังประกอบด้วยรายวิชาศึกษาทั่วไป และวิชาเลือกต่าง ๆ ซึ่งเป็นรายวิชาที่จะปลูกฝังให้ผู้เรียนมีความพร้อมต่อการเป็นสมาชิกคนหนึ่งและเป็นพลเมืองของสังคม ทั้งนี้หลักสูตรการเรียนการสอนในรายวิชาพื้นฐานของสถาบันการศึกษาต่าง ๆ แม้ว่าจะได้ถูกออกแบบเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีทักษะและความพร้อมต่อการใช้ชีวิตในฐานะสมาชิกของสังคมแล้วก็ตาม แต่การปลูกฝังความเป็นพลเมืองให้แก่ นักศึกษาก็ยังถือได้ว่าอยู่ในระดับจำกัด

ความเป็นพลเมืองเป็นคำที่ถูกใช้ทั่วไปในยุคสมัยปัจจุบัน แม้ว่าในอดีตก่อนที่คำว่าพลเมืองจะถูกใช้แพร่หลาย คำนี้ถูกใช้ด้วยคำว่า ประชาชนหรือราษฎร ซึ่งสะท้อนถึงความเป็นสมาชิกในสังคมที่ต้องอยู่ภายใต้การปกครองหรือผู้นำของผู้นำในสังคมซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่อยู่ภายใต้ระบบอุปถัมภ์ อันเป็นความสัมพันธ์สองทางระหว่างสมาชิกในสังคม โดยฝ่ายหนึ่งจะอยู่ในสถานะที่สูงกว่า ทำให้อีกฝ่ายที่อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่าคาดหวังให้ผู้ที่เป็นที่เหนือกว่าให้ความอุปถัมภ์ค้ำจุนดูแล

**ความสำคัญของพลเมือง**

ภายหลังการประกาศใช้รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ประกาศใช้ จวบจนรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 การมีส่วนร่วมทางการเมืองได้กลายเป็นวาทกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นประชาธิปไตยที่เบ่งบาน นอกจากนั้นยังได้สะท้อนถึงบทบาทความเป็นพลเมืองที่ผู้คนในสังคมเริ่มตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมอย่างไรก็ตามแม้ว่าปริมาณการมีส่วนร่วมทางการเมืองที่เกิดขึ้นภายหลังรัฐธรรมนูญที่ถูกเรียกว่าเป็นรัฐธรรมนูญฉบับประชาธิปไตยจะเพิ่มมากขึ้น แต่ปริมาณการมีส่วนร่วมดังกล่าวที่เพิ่มขึ้นก็ไม่ได้สะท้อนถึงคุณภาพของความเป็นพลเมืองที่สูงขึ้นตามนิยามของคำว่าพลเมืองนั้น ตามพจนานุกรมสำนักงานราชบัณฑิตยสภา ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง

“คนที่มีสิทธิและหน้าที่ในฐานะประชาชนของประเทศใดประเทศหนึ่ง หรือประชาชนที่อยู่ภายใต้ผู้ปกครองเดียวกัน มักมีวัฒนธรรมเดียวกัน เช่น ประเทศจะเจริญหากผู้ปกครองและผู้ใต้ปกครอง

หรือพลเมืองมีศีลธรรม พลเมืองส่วนใหญ่ของจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีศาสนา ภาษา วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นแตกต่างไปจากพลเมืองในภาคอื่น ชำราชากรไม่ควรปฏิบัติต่อชนกลุ่มน้อยราวกับพวกเขาเป็นพลเมืองชั้นสอง คนไทยทุกคนควรทำตัวเป็นพลเมืองดี คือนอกจากตระหนักถึงสิทธิของตนเองแล้วยังต้องทำหน้าที่กฎหมายรัฐธรรมนูญกำหนดด้วย เช่น เสียภาษีให้รัฐ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อนึ่งคำว่า พลเมือง มีความหมายต่างกับ ประชาชน ในแง่ที่เน้นสิทธิและหน้าที่มากกว่าคำว่า ประชาชน”

การเสริมสร้างความเป็นพลเมืองในสังคมได้กลายเป็นภารกิจที่หน่วยงานภาครัฐจำนวนไม่น้อยดำเนินการ โดยเป้าหมายสำคัญของการสร้างพลเมืองคือการสร้างสังคมที่สมาชิกในสังคมเป็นผู้ที่ตระหนักถึงสิทธิ และหน้าที่ของตนในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง ในสังคม ทั้งนี้คุณลักษณะของพลเมืองที่ปรารถนาของสังคมแต่ละสังคมอาจมีลักษณะที่แตกต่างกันไปบ้างตามบริบทของแต่ละสังคม โดยมีจุดร่วมบางประการที่ไม่ว่าสังคมใดล้วนต้องการพลเมืองที่มีคุณลักษณะดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วย

- 1) การตระหนักถึงสิทธิหน้าที่ในฐานะพลเมือง และสามารถใช้สิทธิและทำหน้าที่ดังกล่าวอย่างมีวิจารณญาณ
- 2) เป็นผู้ที่ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและพร้อมที่จะถูกวิจารณ์ ซึ่งปัญหาหนึ่งที่ผ่านมาของการมีส่วนร่วมทางการเมืองทั้งการมีส่วนร่วมเพื่อขับเคลื่อนเชิงประเด็น และการมีส่วนร่วมทางการเมืองภาคประชาชนในระดับชาติ ฝ่ายต่าง ๆ มักยึดมั่นในจุดยืนและอุดมการณ์ของตนเองและไม่พร้อมเปิดใจรับฟังเหตุผลหรือมุมมองที่แตกต่าง จึงเป็นที่มาแห่งความขัดแย้งอย่างรุนแรงมาต่อเนื่องยาวนาน
- 3) มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมและคำนึงถึงประโยชน์สาธารณะก่อนประโยชน์ตนเอง
- 4) การได้รับความรู้เกี่ยวกับระบบการเมืองการปกครองอย่างเพียงพอและเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นต่อการเข้าไปมีส่วนร่วมกับภาครัฐ

สถาบันการศึกษาเป็นสถาบันหลักที่มีบทบาทในการหล่อหลอมให้นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาออกไปรับใช้สังคมประกอบด้วยทั้งความรู้และคุณธรรม นอกจากนี้สถาบันการศึกษายังจำเป็นต้องให้ความสำคัญต่อบทบาทในการเสริมสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพให้แก่สังคมประชาธิปไตย ซึ่งแม้ว่าในปัจจุบันประชาธิปไตยจะหยุดชะงักลงภายหลังการรัฐประหาร แต่ภายใต้บริบทและกระแสความเป็นไปของโลก ในที่สุดประเทศไทยก็ต้องหวนกลับสู่ความเป็น



ประชาธิปไตย การเตรียมบุคลากรให้พร้อมรองรับต่อการปกครองระบอบประชาธิปไตยจึงถือเป็นภารกิจสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการ ทั้งนี้ นอกจากหลักสูตรการเรียนการสอนจะมีการบรรจุวิชาที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวข้องกับทำให้ความรู้ในหัวข้อที่เกี่ยวกับการเมืองการปกครองในระบอบประชาธิปไตยแล้วก็ตาม แต่หากหัวข้อประชาธิปไตยเป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของรายวิชา สืบเนื่องจากข้อจำกัดต่าง ๆ ในการจัดการเรียนการสอน ส่งผลให้นักศึกษาอาจไม่ได้ให้ความสนใจอย่างเพียงพอ ก็มีความจำเป็นที่สถาบันการศึกษาจะต้องเปิดพื้นที่เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทางการเมืองและการเรียนรู้เรื่องประชาธิปไตยอย่างเพียงพอเพื่อสร้างบรรยากาศให้นักศึกษาตื่นตัวต่อการเรียนรู้เรื่องประชาธิปไตย เช่น การจัดสัมมนาวิชาการ หรือการเสวนาในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับการเมืองการปกครองอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ นักศึกษาได้ตระหนักว่าประชาธิปไตยเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต รวมทั้งการส่งเสริมให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นทางการเมืองระหว่างกัน เพื่อให้คุ้นเคยกับการรับฟังความเห็นที่แตกต่าง และสามารถใช้เหตุผลในการวิพากษ์วิจารณ์

นอกจากการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ทางการเมืองและเรียนรู้เกี่ยวกับประชาธิปไตยแล้ว

ยังจำเป็นที่นักศึกษาจะต้องได้รับการบ่มเพาะให้เป็นผู้เสียสละเพื่อส่วนรวมซึ่งสอดคล้องกับปณิธานและค่านิยมหลักของสถาบันอย่างแท้จริง เช่น การกำหนดให้เป็นเงื่อนไขสำคัญก่อนจบการศึกษาที่นักศึกษาจะต้องผ่านการทำกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์อย่างจริงจัง เช่น เคยเป็นอาสาสมัครในค่ายอาสาพัฒนา หรือ เคยเป็นอาสาสมัครเพื่อทำประโยชน์ให้แก่กลุ่มคนด้อยโอกาส ในระยะเวลาที่ต่อเนื่องตามแต่ที่สถาบันจะเห็นว่าเหมาะสม รวมทั้งการจัดทำโครงการซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมและเสนอต่อสถาบันการศึกษาเพื่อขอรับการสนับสนุนทางการเงิน และขออนุมัติให้กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ตามเงื่อนไขของสถาบัน

หากสถาบันการศึกษาและบุคลากรในสถาบันการศึกษาต่างตระหนักถึงบทบาทในการเสริมสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพให้แก่สังคมประชาธิปไตยแล้ว เชื่อได้ว่าการเมืองในรูปแบบเดิมที่ขาดเสถียรภาพ การเกิดขึ้นของระบบอุปถัมภ์ และวงจรอุบาทว์ทางการเมืองก็จะค่อย ๆ เสื่อมคลายไป และพัฒนาสู่การเมืองที่พลเมืองเข้ามามีส่วนร่วมและชี้นำทิศทาง การกำหนดนโยบายและการบริหาร เพื่อให้ประโยชน์สุดท้ายตกแก่สาธารณะอย่างแท้จริง

## ภาวะไขมันในเลือดสูง (Hyperlipidemia) ตอนที่ 2

โดย รองศาสตราจารย์อชิป ลิขิตลิลิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



### สาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง

สาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูงจะมี 2 สาเหตุ คือ 1. สาเหตุปฐมภูมิ (primary หรือ familial hyperlipidemia) เป็นสาเหตุที่เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมของโปรตีนชนิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการขนส่งไขมันในกระแสเลือด

2. สาเหตุทุติยภูมิ (secondary หรือ acquired hyperlipidemia) เป็นสาเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น การรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูงมากเกินไป การขาดการออกกำลังกายหรือโรคบางชนิด เช่น เบาหวาน ไต แล้วทำให้ระดับไขมันในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดที่สูงนอกจากจะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบแล้ว บางชนิดเช่น ไตรกลีเซอไรด์ ถ้ามีระดับสูงมากจะทำให้ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน (acute pancreatitis) ทำให้หลังอินสุลินไม่ได้หรือได้น้อยลง เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเบาหวาน

### สาเหตุปฐมภูมิของการมีไขมันในเลือดสูง

องค์การอนามัยโลกได้แบ่งสาเหตุปฐมภูมิของการมีระดับไขมันในเลือดสูงออกเป็น 5 ชนิดคือ

1. Type I (familial chylomicronemia) เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมของ apo C-II หรือ LPL ทำให้มีระดับของไตรกลีเซอไรด์ที่อยู่ใน chylomicron สูง พบว่าผู้ป่วยจะมีตุ่มนูนเล็ก ๆ ของไตรกลีเซอไรด์เป็นผื่นสีขาว ๆ เหลือง ๆ อาจมีอาการคันได้ มักพบที่แผ่นหลัง ก้น แขน และขาของผู้ป่วย เรียกว่า eruptive xanthoma และบางที่อาจมีอาการปวดท้อง เนื่องจากตับอ่อนอักเสบและอาจพบอาการตับม้ามโตด้วย

2. Type II (familial hypercholesterolemia) เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมของ LDL receptor ทำให้มีโคเลสเตอรอลสูง จะพบโคเลสเตอรอลสะสมอยู่ตามเส้นเอ็นของผู้ป่วยเรียกว่า tendon xanthoma พบมากที่เส้นเอ็นข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก

และบริเวณก้น นอกจากนี้ ยังพบก้อนไขมันเป็นแผ่นเหลือง ๆ ที่บริเวณเปลือกตาบน หรือล่างเรียกว่า xanthelasma

3. Type III (familial dysbetalipoproteinemia) เกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมของ apo E กลุ่มนี้จะมี IDL สูง จึงทำให้มีโคเลสเตอรอลสูงตามไปด้วย มักพบก้อนไขมันชนิดโคเลสเตอรอลสีเหลืองขนาดใหญ่ที่เข่า และศอก เรียก tuberous xanthoma และยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็ง

4. Type IV (familial hypertriglyceridemia) เกิดจากตับมีการสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์มากเกินไป ซึ่งยังไม่ทราบว่าเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรมของยีนใด มักพบผื่นชนิด eruptive xanthoma และตับอ่อนอักเสบได้

5. Type V (familial mixed hyperlipidemia) เกิดจากตับสร้าง apo B-100 มากเกินไป ทำให้มี VLDL และไตรกลีเซอไรด์สูง กลุ่มนี้จะพบผื่นชนิด eruptive xanthoma เช่นกัน และเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดตีบแข็ง

จากการศึกษาพบว่า สาเหตุปฐมภูมิของการมีไขมันในเลือดสูงนี้จะพบได้ประมาณ 30% ของประชากรโลกที่มีไขมันในเลือดสูงทั้งหมด

## สาเหตุทุติยภูมิของการมีไขมันในเลือดสูง

สาเหตุทุติยภูมินี้พบได้ประมาณ 70% ของประชากรโลกที่มีไขมันในเลือดสูงทั้งหมด และมีอาการเหมือนกับสาเหตุปฐมภูมิ สาเหตุเหล่านี้ได้แก่

1. โรคเบาหวาน โดยเฉพาะเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มักเกิดในผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นชนิดที่ดื้อต่ออินซูลิน (insulin resistance) จึงทำให้มีระดับของอินซูลินในกระแสเลือดสูง อินซูลินที่สูงขึ้นนี้จะยับยั้งการทำงานของ LPL ในกล้ามเนื้อ ทำให้ไม่สามารถขนส่งไขมันในเลือดเข้าสู่กล้ามเนื้อได้ เป็นสาเหตุให้ chylomicron และ VLDL เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันอินซูลินจะกระตุ้นตับให้สังเคราะห์ทั้งไตรกลีเซอไรด์และโคเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นด้วย ทำให้ผู้ป่วยเบาหวานมีทั้งระดับไตรกลีเซอไรด์และโคเลสเตอรอลสูงในเลือด และเป็นสาเหตุให้ตับสร้าง HDL ลดลง

2. โรคอ้วน เซลล์ไขมันที่เก็บสะสมไขมันเป็นปริมาณมากในผู้ที่อ้วนก็จะปล่อยกรดไขมันออกมาเป็นปริมาณมากด้วยเช่นกัน กรดไขมันนี้จะไปกระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งอินซูลินมากขึ้น เป็นสาเหตุให้ไขมันในเลือดสูงเช่นเดียวกับที่พบในผู้ป่วยเบาหวาน และยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดการต้านอินซูลิน (insulin resistance)

3. โรคต่อมไทรอยด์ เช่น ในภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ (Hypothyroidism) กลุ่มนี้จะมีไขมันในเลือดสูง เนื่องจากขาดฮอร์โมนไทรอยด์ไปกระตุ้นการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย ในทางตรงข้ามผู้ป่วยที่มีภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนสูง (Hyperthyroidism) จะมีไขมันในเลือดต่ำ

4. โรคไต ผู้ป่วยโรคไตชนิด chronic renal failure และ nephrotic syndrome จะมีไขมันทั้งไตรกลีเซอไรด์และโคเลสเตอรอลสูง หรือชนิดใดชนิดหนึ่งสูงก็ได้ ขณะเดียวกันจะมี HDL ต่ำ ซึ่งสาเหตุที่แท้จริงยังไม่เป็นที่เข้าใจมากนัก

5. โรคตับ ผู้ป่วยโรคตับจะมีทั้งไตรกลีเซอไรด์และโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเนื่องจากตับไม่สามารถรับไขมันจากกระแสเลือดได้

6. การบริโภคแอลกอฮอล์ ตับสามารถสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์จากแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้นผู้ที่บริโภคแอลกอฮอล์จะมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง

7. การบริโภคยาบางชนิด เช่น ยาขับปัสสาวะ thiazide หรือยาพวก  $\beta$ -blockers, estrogen และ corticosteroids สามารถกระตุ้นการสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์ที่ตับ ทำให้ระดับของ VLDL เพิ่มขึ้น และ HDL ลดลง เหมือนกับการบริโภคแอลกอฮอล์

8. ความเครียด ผู้ที่เครียดมักจะมีอนุมูลอิสระในร่างกายสูง อนุมูลอิสระที่เพิ่มสูงขึ้นนี้จะไปออกซิไดซ์โปรตีนหรือไขมันของอนุภาคไขมัน ทำให้ไม่สามารถส่งไปกำจัดที่กล้ามเนื้อหรือตับได้ เป็นสาเหตุให้ไขมันในเลือดสูง

## การประเมินระดับไขมันในเลือด

การประเมินระดับไขมันในเลือดเพื่อประเมินความเสี่ยงของโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็งว่ามีมากน้อยเพียงใด ส่วนมากจะใช้แนวทางการปฏิบัติ (Guidelines) ของ The National Cholesterol Education Program (NCEP) Adult treatment Panel III (2002) ซึ่งเป็นแนวทางที่ยังคงใช้อยู่ในปัจจุบัน โดยมีแนวทางการประเมินดังนี้

### LDL-cholesterol

- ในผู้ป่วยเบาหวานและโรคหลอดเลือดตีบ :น้อยกว่า 100 mg/dl
- ในคนปกติ : 100 - 129 mg/dl
- ค่อนข้างสูง : 130 - 159 mg/dl
- สูง : 160 - 189 mg/dl
- สูงมาก :มากกว่า 190 mg/dl

**Total cholesterol**

- ค่าปกติ : น้อยกว่า 200 mg/dl
- ค่อนข้างสูง : 200 - 239 mg/dl
- สูง : มากกว่า 240 mg/dl

**HDL-cholesterol**

- ต่ำ : น้อยกว่า 40 mg/dl สำหรับชายและน้อยกว่า 50 mg/dl สำหรับหญิง
- ปานกลาง : 40 - 50 mg/dl สำหรับชายและ 50 - 59 mg/dl สำหรับหญิง
- สูง : มากกว่า 60 mg/dl สำหรับทั้งชายและหญิง

**Triglyceride**

- ปกติ : น้อยกว่า 150 mg/dl
- ค่อนข้างสูง : 150 - 190 mg/dl
- สูง : 200 - 499 mg/dl
- สูงมาก : มากกว่า 500 mg/dl

โดยทั่วไปภาวะไขมันในเลือดสูงจะไม่มีอาการใด ๆ ทั้งสิ้น แต่จะเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็ง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นผู้ที่ได้รับการประเมินว่ามีระดับไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะ LDL-cholesterol ซึ่งถ้ามีค่าสูงเกินค่ามาตรฐานและมีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ รวมด้วย เช่น อายุที่มากขึ้น ประวัติครอบครัวที่มีโรคหลอดเลือดตีบแข็ง การสูบบุหรี่ โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง บุคคลนั้นอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาหรือปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติในการลดระดับไขมันในเลือดเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดตีบแข็ง

**แนวทางปฏิบัติในการลดระดับไขมันในเลือด**

การรับประทานยาลดระดับไขมันในเลือดอาจไม่ใช่ทางเลือกที่เหมาะสม จะใช้กับผู้ที่ไม่สามารถลดระดับไขมันในเลือดได้เท่านั้น เนื่องจากยาเหล่านี้มักมีผลข้างเคียง (side effect) ต่อตับ ดังนั้นแนวทางต่อไปนี้จะเน้นไปที่ปลอดภัยและประหยัดงบประมาณด้วย

1. ในการซื้ออาหารให้ดูที่ฉลากอาหาร ควรเลือกอาหารที่มีปริมาณของโคเลสเตอรอล ไขมันอิ่มตัว และไขมันชนิดทรานส์ต่ำ รวมทั้งอาหารที่มีรสหวานจัด เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง เพราะร่างกายสามารถสังเคราะห์ไขมันจากน้ำตาลได้

2. จำกัดอาหารที่เป็นเนื้อแดง และผลิตภัณฑ์อาหารที่ทำจากนมชนิด whole milk ซึ่งเป็นแหล่งของไขมันอิ่มตัว และไขมันชนิดทรานส์ โดยให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่ทำจาก skim milk, low-fat หรือ free-fat milk เพราะนมพวกนี้จะมีไขมันต่ำ

3. จำกัดอาหารทอด และใช้น้ำมันพืชแทนไขมันสัตว์ในการปรุงอาหาร

4. เพิ่มการรับประทานผักและผลไม้สดทดแทนอาหารที่ให้พลังงานสูง เพราะเส้นใย (fiber) ในผักและผลไม้สามารถลดระดับไขมันในเลือดได้ประมาณ 10%

5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญพลังงานที่ได้จากไขมัน และยังช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดี หรือ HDL ด้วย

6. ดูประวัติครอบครัวว่ามีบุคคลที่มีไขมันในเลือดสูงหรือไม่ เพราะอาจเป็นกรรมพันธุ์ ถ้ามีให้ลดความเสี่ยงโดยการเลือกรับประทานอาหารและหมั่นออกกำลังกาย

7. พยายามลดน้ำหนักให้มากที่สุด ถ้ามีน้ำหนักเกิน โดยจำกัดอาหารไขมันและคาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุด เพราะการลดน้ำหนักจะทำให้ไขมันในเลือดที่สูงกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

8. หมั่นตรวจสุขภาพประจำปีเสมอ เพื่อดูปริมาณไขมันในเลือด เป็นการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งถ้าเป็นโรคนี้แล้วจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและเป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้

9. หลีกเลี่ยงความเครียด และการสูบบุหรี่ เพราะความเครียดและการสูบบุหรี่เป็นบ่อเกิดของอนุมูลอิสระ โดยอนุมูลอิสระจะไปออกซิไดซ์ไขมันในเลือด ทำให้ไม่สามารถส่งไปกำจัดที่ตับหรือเนื้อเยื่ออื่น ๆ ได้

**10. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์**

กล่าวโดยสรุป ภาวะไขมันในเลือดสูงจัดเป็นความผิดปกติของการขนส่งไขมันในเลือดไปยังเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ซึ่งไขมันที่ถูกส่งเข้าสู่เนื้อเยื่อเหล่านี้อาจถูกสลายให้เป็นพลังงาน หรืออาจนำไปสังเคราะห์เป็นสารต่าง ๆ ก็ได้ เช่น ฮอรโมนเพศ วิตามิน ดี กรดน้ำดี หรืออาจเก็บเป็นแหล่งพลังงานสำรองในเนื้อเยื่อไขมันก็ได้ ดังนั้นถ้าร่างกายมีไขมันในเลือดสูง แสดงว่าอาจมีความผิดปกติในการขนส่งเกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นความผิดปกติทางพันธุกรรม (ปฐมภูมิ) จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถแก้ไขได้ หรืออาจเกิดจากสาเหตุทางสิ่งแวดล้อม (ทุติยภูมิ) จัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นการรักษาสุขภาพให้ดี ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตก็เป็นอีกหนทางหนึ่งในการลดระดับไขมันในเลือดได้ จัดเป็นการป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคหลอดเลือดตีบแข็งก่อนวัยอันสมควร

**หมายเหตุ :** สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ **“อนุมูลอิสระ : แหล่งกำเนิดและการเกิดโรค”** โดย รองศาสตราจารย์อภิป ลิขิตลลิต





รศ.พญ.วรรณภา ศรีโรจนกุล ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วยสมาชิก ร่วมพิธีบำเพ็ญกุศลปัญญาสมวาร (50 วัน) เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช โดยมีพิธีทำบุญตักบาตร ณ บริเวณด้านหน้าสำนักงานอธิการบดี พิธีสวดเจริญพระพุทธรูป ร่วมกล่าวสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเพื่อสืบสานพระราชปณิธานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พิธียืนสงบนิ่งเป็นเวลา 89 วินาที และร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีและเพลงพระราชราษฏร์ทรงพระธรรม เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2559 ณ บริเวณโถง ชั้น 1 สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา



mu



รศ.พญ.วรรณภา ศรีโรจนกุล ประธานสภาคณาจารย์ และ อ.ดร.อิทธิคม พัวพันสวัสดิ์ รองประธานฯ คนที่ 1 เข้าร่วมการประชุมของที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) สมัยสามัญ ครั้งที่ 12/2559 โดยประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับเสียงสนับสนุนให้ดำรงตำแหน่งรองประธาน ปอมท. คนที่ 2 เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2559 ณ ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัย สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

# บรรณาธิการแถลง

โดย อาจารย์ ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พร



Wisdom of the Law

สำหรับชาวสภาคณาจารย์ฉบับส่งท้ายปี 2559 นี้ ขอนำเสนอบทความและภาพถ่ายกิจกรรมที่น่าสนใจดังนี้ครับ บทความเรื่องแรกคือ “สถาบันการศึกษาที่บอบช้ำทาบในการสร้างพลเมืองที่มีคุณภาพในสังคมประชาธิปไตย” โดย ผศ.ดร.รัฐศิริรินทร์ ว่างานนท์ อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้อธิบายถึงความสำคัญขอสถาบันการศึกษาที่มีต่อสังคม โดยเฉพาะในเรื่องของการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคม และให้เห็นถึงความสำคัญของการเป็นพลเมือง หากสังคมได้ตระหนักถึงความเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพย่อมจะทำให้สังคมดีขึ้น บทความเรื่องที่สองคือ “ภาวะไขมันในเลือดสูง” ตอนที่ 2 โดย รศ.อธิป ลิขิตลิลิต อดีตสมาชิกสภาคณาจารย์จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ซึ่งเป็นบทความเพิ่มเติมตอนที่ 2 ต่อจากข่าวสภาฯ ฉบับก่อนหน้าเกี่ยวกับความรู้โดยละเอียดเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ไขมันในเลือดสูง สาเหตุปฏิกิริยาภูมิและภูตยภูมิของการ

มีไขมันในเลือดสูง การประเมินระดับไขมันในเลือด และแนวทางปฏิบัติในการลดระดับไขมันในเลือด

ภาพข่าวกิจกรรมฉบับนี้เป็นภาพงานพิธีบำเพ็ญกุศล “ปัญญาสมวาร” (50 วัน) ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2559 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา และภาพจากการประชุมของที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) สมัยสามัญ ครั้งที่ 12/2559 เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2559 ณ ห้องประชุมสภามหาวิทยาลัย สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

ขอบคุณทุกท่านที่ได้ติดตามข่าวสภาคณาจารย์พร้อมทั้งให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ตลอดจนร่วมนำเสนอข่าวสารดี ๆ ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งมาตลอดปี 2559 นี้ **แล้วพบกับข่าวสภาคณาจารย์ใหม่ในปีหน้า ฉบับเดือนมกราคม 2560 ครับ**

mu



## ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนึ่งในบทความในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความข้อคิดจดหมายเป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้นไม่ใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์กองท้าวการพิจารณาบทความไปตาม [www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html](http://www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html)

### บรรณาธิการประจำฉบับ กองบรรณาธิการ

อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พร

ผศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ.นพ.ต่อพล วัฒนา อ.ดร.ธิดาคม พิวพันธ์สวัสดิ์  
ผศ.น.ก.นพ.ภากร จันทนภักดิ์ ผศ.ยงยุทธ จงประดิษฐาน ผศ.สมศักดิ์ วงศ์वास  
ผศ.ดร.สันติ มณีวัชรรังษี ผศ.ดร.สุวิทย์ ลิมาวงษ์ปราณี ศ.พญ.อสิสา ลิ้มสุวรรณ

### ประสานงานกลาง ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม เจ้าของ

อ.ดร.อรรถพล กาญจนพงษ์พร

สุจิรา สอนสม พิษญา วงษ์วันนีย์

พรศิริ บุญมาวงศ์

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5  
999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170  
โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6351

สถานที่พิมพ์ : เจริญดีมีนคณาจารย์พิมพ์ 55/4 ซอยเสียบฯ ฝั่งเหนือ 10 ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ แขวงหนองแขม  
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2489-1431 โทรสาร : 0-2489-1430 E-Mail : rtp\_234@hotmail.com