



ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป  
มหาวิทยาลัยมหิดล

พิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานของมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2565  
ณ วัดเสนาหา พระอารามหลวง อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

## สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย อาจารย์ ดร.ธิตคม พิวพันธ์



### สวัสดิประชาคมชาวมหิดลทุกท่าน

สำหรับในเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ทุกท่านคงได้เต็มอิ่มกับเสวนาวิชาการออนไลน์ที่จัดโดยสภาคณาจารย์ทั้งสองเรื่อง ได้แก่ “Role model series: ถอดบทเรียนจาก World’s top 2% Scientist Ep1” และ “ทิศทางการสนับสนุนพลังละมุน (Soft Power) และทุนมนุษย์ (Human Capital) เพื่ออนาคตการเติบโตผ่านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของไทย” โดยท่านที่พลาดโอกาสยังสามารถรับชมย้อนหลังได้ที่ Facebook : MU Faculty Senate นะครับ

นอกจากนี้ ในการประชุมสภาคณาจารย์ สามัญ ครั้งที่ 11/2565 สภาคณาจารย์ได้เรียนเชิญ คุณจริยา ปัญญา ผู้อำนวยการกองทรัพยากรบุคคล บรรยายพิเศษ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสวัสดิการของมหาวิทยาลัยมหิดล โดยสภาคณาจารย์ได้เสนอให้ปรับสวัสดิการใน 2 ส่วนคือ ให้มหาวิทยาลัยจ่ายสมทบกองทุนสำรองเลี้ยงชีพในอัตราก้าวหน้าแบบขั้นบันได เพื่อส่งเสริมความผูกพันในองค์กร ซึ่งในส่วนนี้สภาคณาจารย์ได้สำรวจร่วมกับ ที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) พบว่ามหาวิทยาลัยมหิดลมีการจ่ายสมทบในส่วนของนายจ้างต่ำกว่ามหาวิทยาลัยอื่น ส่วนอีกประเด็นที่เสนอไปยังมหาวิทยาลัยคือ เรื่องสวัสดิการรักษาพยาบาล ให้มีการทำประกันกลุ่มเพื่อให้บุคลากรได้รับความสะดวกในการรักษาแบบผู้ป่วยนอก และสามารถเบิกค่าห้องได้บางส่วน ในกรณีที่เป็นผู้ป่วยใน ซึ่งสภาคณาจารย์จะติดตามความคืบหน้าเป็นระยะกับทางมหาวิทยาลัยต่อไป

ในเดือนนี้ กระผม ประธานสภาคณาจารย์ กรรมการสภามหาวิทยาลัยจากคณาจารย์ประจำ และกรรมการสภามหาวิทยาลัยจากสายสนับสนุน ได้รับมอบหมายจากนายกสภามหาวิทยาลัยมหิดล ให้เดินทางไปเยี่ยมชม และรับฟังการดำเนินงานและอุปสรรคของวิทยาเขตอำนาจเจริญ รายละเอียดจะนำมาเสนอในโอกาสถัดไปครับ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

2

แปลเป็น

3

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย โกลโรค”

เรื่อง เมนูสุขภาพ “ยำฟองเต้าหู้ปลาตอลี่”

4

ภาพกิจกรรม

6

บรรณาธิการแถลง

7



# แผลเป็น



บทความโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.คชินท์ วัฒนวงษ์  
ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



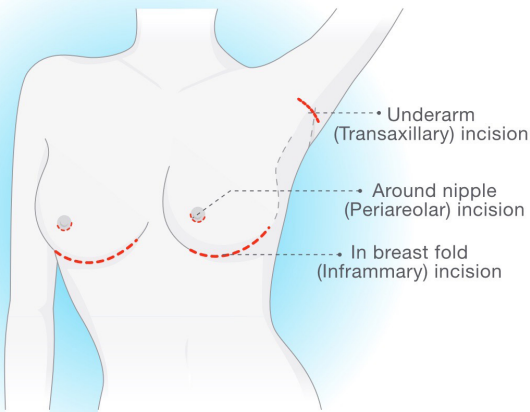
พบกันอีกครั้ง กับนานาสาระจากสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ในฉบับนี้ ผมขอแนะนำเสนอเรื่องใกล้ตัวที่เป็นประโยชน์กับทุกท่านเกี่ยวกับแผลเป็น สิ่งที่ไม่ปรารถนาของคนทุกคน โดยเฉพาะสุภาพสตรี

ในชีวิตคล้ายแพทย์ตกแต่ง คำถามยอดฮิตคือ ผ่าตัดแล้วจะมีแผลเป็นไหม? ถ้าเป็นจะมากเพียงใด? คำตอบนำมาซึ่งความน่าตกใจอย่างยิ่งคือ มีแผลเป็นแน่นอน และไม่สามารถบอกว่าจะมีน้อยเพียงใด แต่หมอจะพยายามให้เป็นน้อยที่สุดและหากสามารถซ่อนแผลเป็นได้ ก็จะไม่เอาแผลไปซ่อนให้คนอื่นไม่เห็นแผลเป็น เช่น หลังหู ใต้เอว ในรักแร้ ในที่มีผมปกคลุม

แผลเป็น คือ รอยจากการหายของแผล ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยกเว้นแผลลอกชั้น ๆ อาจหายโดยไม่มีรอยแผล แต่แผลที่เกิดจากมีดกรีดผิวหนัง หรืออุบัติเหตุ ที่ลึกมากพอ ต้องทิ้งรอยแผลเป็นไว้เสมอ

ดังนั้น ศัลยแพทย์ จะพยายามทำให้เกิดแผลเป็นน้อยที่สุด โดย

1. การซ่อนแผลผ่าตัดในที่สังเกตยาก เช่น ตามรอยย่น หรือ รอยธรรมชาติของผิวหนัง หรือ ในตำแหน่งลับสายตา เช่น หลังหู ในไรผม ร่องใต้ฐานนม ร่องรักแร้ ร่องกัน ในช่องปาก เป็นต้น



2. การเย็บแผลชั้นในด้วยไหมละลายให้ไม่มีความตึงที่ผิวหนัง

3. การเย็บแผลผิวหนังด้วยไหมขนาดเล็ก และตัดไหมเร็ว เพื่อไม่ให้เกิดรอยคล้ายรางรถไฟ ดังที่พบได้ทั่วไปจากการเย็บแผลที่ไม่เข้าใจหลักการดังกล่าว

4. การใช้มาตรการลดแผลเป็น เช่น การตัดเกลปต่อเนื่องหลังตัดไหม อีกระยะหนึ่ง (อย่างน้อย 1 เดือน) เพราะแผลที่เพิ่งหาย ยังไม่ได้เกิดคอลลาเจนมากพอที่จะสู้กับความตึง แผลจะขยายออกเป็นแผลชนิดกว้างเหมือนปลิงมาเกาะ แทนที่จะเป็นเพียงเส้นเล็ก ๆ การใช้ผ้าพันแผลรัดไว้ป้องกันแผลเป็นนูน

5. การกายาลดรอยแผลเป็น ยังไม่มีการทดลองที่น่าเชื่อถือพอที่จะยืนยันผลการลดการเกิดแผลเป็นได้

6. หากเป็นแผลคัลลอยด์แล้ว การตัดออกเฉย ๆ จะทำให้เกิดซ้ำอีกอย่างแน่นอน ต้องมีการฉีดยาลดการสร้างคอลลาเจน เช่น สเตียรอยด์ หรือในรายที่เป็นซ้ำบ่อย ๆ อาจจะต้องใช้การฉายแสง เหมือนรักษามะเร็ง แต่ขนาดและระยะเวลาสั้นกว่า

7. ในกรณีที่โชคร้ายเกิดแผลเป็นมาแล้ว การผ่าตัดเพื่อตกแต่งแผลเป็นก็สามารถทำได้ แต่ยังคงมีรอยแผลบ้าง และอาจจะต้องใช้การรักษาอื่นร่วมด้วย เช่น เลเซอร์ลบรอย

แผลเป็นจากอุบัติเหตุ เป็นความท้าทายของแพทย์เวช เพราะแพทย์เวช อาจจะมีงานที่ต้องดูแลชีวิตมากกว่ามาเก็บรายละเอียดการเย็บแผล ทำให้แผลเป็นแถวใบหน้าอาจจะไม่สวยงามเท่าที่ควร หากเป็นไปได้การเย็บแผลที่ใบหน้า ต้องการความปรานีในการเย็บ โดยการล้างแผลให้สะอาด เอาเศษหินดินทรายออก เพื่อลดการอักเสบ และทิ้งรอยไว้ในผิวหนัง เรียกว่า Traumatic Tattoo การเย็บแผลต้องใช้ไหมขนาดเล็ก และเย็บให้ได้ตำแหน่งอวัยวะตามปกติ ไม่ให้คิ้วเบี้ยวปากแหว่ง ดังรั้ง หากเราไม่มั่นใจว่า โรงพยาบาลนั้นมีศักยภาพจะทำได้ เราสามารถทำความสะอาดแผลและส่งต่อมาโรงพยาบาลที่มีศักยภาพได้ โดยส่วนมากจะเป็นโรงพยาบาลเอกชน ที่มีศัลยแพทย์ตกแต่ง มาเย็บแผลให้ แต่หากมาที่โรงเรียนแพทย์ อย่างน้อยเรามีน้องๆ แพทย์ประจำบ้าน ที่ผมได้ฝึกไว้เป็นอย่างดี เย็บแผลสวยไม่แพ้อาจารย์ วิศวคอยดูแลทุกท่านครับ

เมนูสุขภาพ

# ยำฟองเต้าหู้ปลาดอลลี

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ทพญ.ศุภยพร ตราชูธรรม

ประธานหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



## ยำฟองเต้าหู้ปลาดอลลี

เป็นเมนูที่ง่าย ๆ ได้ประโยชน์เยอะ เหมาะกับทุกเพศทุกวัยค่ะ มีเนื้อสัมผัสนุ่ม ทำให้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุด้วย เมนูนี้ยังมีความพิเศษอีกคือ ใช้หลักการผสมผสานสารอาหารที่เสริมประโยชน์กัน ได้แก่ โปรตีนจากฟองเต้าหู้ จัดเป็น plant-based protein ที่สามารถทดแทนเนื้อสัตว์และถ้าเปรียบเทียบกับโปรตีนจากพืชชนิดอื่น โปรตีนจากถั่วเหลืองจะมีคุณภาพดีกว่า และ การรับประทาน plant-based protein กำลังเป็นกระแสในการรับประทานอาหารในปัจจุบัน นอกจากนี้เนื้อปลาที่เป็นส่วนประกอบในเมนู เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพดี ย่อยง่าย และยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวกลุ่ม โอเมก้า-3 ที่ช่วยลดการอักเสบ เมื่อรับประทานคู่กับผักต่างๆ ช่วยการดูดซึมของวิตามินแร่ธาตุในผัก นอกจากนี้เมนูนี้ยังมีไขมันต่ำ ใยอาหารสูง แคมด้วยพริกซึ่งช่วยการเผาผลาญสารอาหารอีกด้วย ถือว่าเหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

**ข้อควรระวัง** เนื่องจากเมนูนี้ใช้ของสดคือ ผักต่าง ๆ ปนกับของสุกคือ ปลาดอลลี ฟองเต้าหู้ลวก และเห็ดจะนำเสิร์ฟง่าย ดังนั้นเมื่อปรุงประกอบเสร็จควรรับประทานทันที ไม่ควรเก็บนานเกิน 1 ชั่วโมง ผักสดต้องล้างผ่านน้ำหลายครั้งให้สะอาด ก่อนนำมาบริโภคเพื่อลดสิ่งตกค้าง และสารปนเปื้อน

**สร้างสรรค์เมนูและทำอินโฟกราฟฟิก:** suws มั่นสุข นักศึกษาป.โท สาขาพิษวิทยาและโภชนาการเพื่ออาหารปลอดภัย  
จากกิจกรรมการเรียนรู้ในวิชา NUTS604 Toxicology and Nutrition

**ตรวจทานโดย** รศ.ดร.ทพญ.ศุภยพร ตราชูธรรม ประธานหลักสูตรฯ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล  
**ปรับปรุงเนื้อหา** ผศ.ดร.ปริญรัชต์ ธนวิญญ์ภักดี อาจารย์ประจำหลักสูตรฯ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

เอกสารอ้างอิง

1. Qin P, Wang T, Luo Y. A review on plant-based proteins from soybean: Health benefits and soy product development. Journal of Agriculture and Food Research 7 (2022) 100265.
2. Gammon MA, Riccioni G, Parrinello G and D'Orazio N. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport. Nutrients 2019, 11, 46; doi:10.3390/nu11010046



# ยำฟองเต้าหู้ปลาดอลลี่



โปรตีนจากฟองเต้าหู้และปลาดอลลี่เมื่อทานคู่กับผักชนิดต่างๆที่มีวิตามินและแร่ธาตุ ทำให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดเช่น วิตามิน A,D,K Potassium Selenium Manganese และ Chromium

มีไขมันต่ำ และไฟเบอร์สูงช่วยลดการสะสมของไขมันที่สะสมไว้ได้ และยังมีสาร Capsaicin ในพริกชี้หนูช่วยเพิ่มการทำงานของระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย



## ส่วนประกอบและวิธีทำ



ฟองเต้าหู้	150 g
ปลาดอลลี่	200 g
แครอท	20 g
มะเขือเทศ	40 g
หอมหัวใหญ่	50 g
เห็ดหูหนู	40 g
ขึ้นฉ่าย	5 g
พริกชี้หนู	10 เม็ด
มะนาว	1 ลูก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

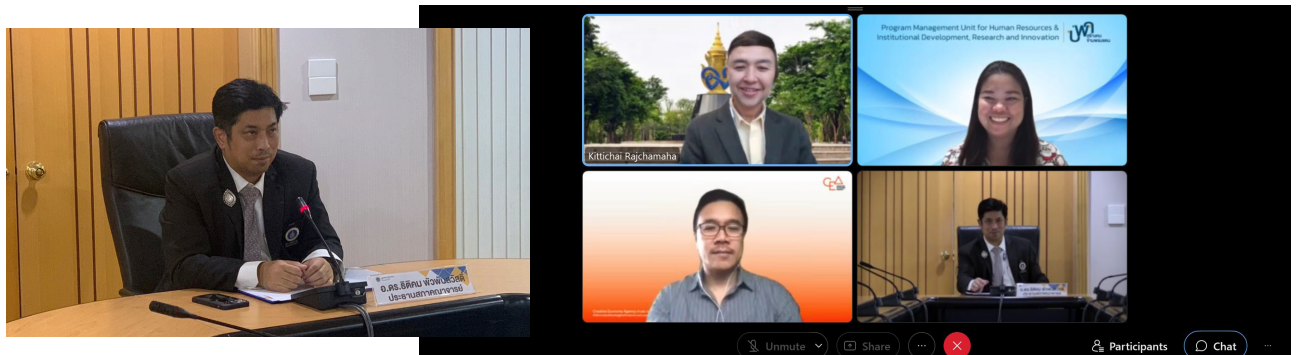
1. นำวัตถุดิบที่ใช้ล้างน้ำให้สะอาดและหั่นตามใจชอบ
2. นำฟองเต้าหู้ ปลาดอลลี่ แครอท หอมหัวใหญ่ เห็ดหูหนู ลวกด้วยน้ำสะอาดให้สุก
3. เติมมะเขือเทศและขึ้นฉ่ายที่หั่นไว้
4. ประุงน้ำยำด้วย พริกชี้หนู น้ำปลา มะนาว และน้ำตาล หรือตามรสชาติที่ต้องการ
5. นำวัตถุดิบอื่นๆที่ลวกไว้แล้วมาคลุกเคล้ากับน้ำยำที่ปรุงไว้ให้เข้ากัน

# นวัตกรรม

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล จัดเสวนาวิชาการ รูปแบบออนไลน์ ซีรีส์ เรื่อง “Role model series : ถอดบทเรียนจาก World’s top 2% scientist” Ep.1 หัวข้อ “Data Professor: Journey from Academia to Big Tech” โดยได้รับเกียรติจาก ศ.ดร.ชนิทร์ นันทเสนามาตร์ Snowflake Inc., USA เป็นวิทยากร เมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2565 ผ่าน Webex Event และ Facebook : MU Faculty Senate และสามารถรับชมย้อนหลังได้ทาง Facebook : MU Faculty Senate



อ.ดร.ธิตคม พิวพันธ์สวัสดิ์ ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล เข้าร่วมงานประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี พ.ศ.2565 โอกาสความท้าทายใหม่ : อุดมศึกษาไทยสู่โลกเสมือนจริง โดยที่ประชุมประธานสภาอาจารย์มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ปอมท.) ร่วมกับ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นเจ้าภาพจัดงาน ในปีนี้ ได้รับเกียรติจาก ศ.พิเศษ ดร.เอนก เหล่าธรรมทัศน์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) กล่าวปาฐกถาพิเศษ เรื่อง โอกาสและความท้าทายใหม่: อุดมศึกษาไทยสู่โลกเสมือนจริง และ 4พณฯ ชวน หลีกภัย ประธานรัฐสภา ที่ปรึกษา ปอมท. และที่ปรึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นประธานเปิดโครงการประชุมวิชาการระดับชาติ ปอมท. ประจำปี พ.ศ.2565 เรื่อง “โอกาสความท้าทายใหม่ : อุดมศึกษาไทยสู่โลกเสมือนจริง” (New Opportunities and Challenges : Thai Higher Education into the Virtual World) โดยได้กล่าวเปิดโครงการในรูปแบบออนไลน์ เมื่อวันที่ 17-18 พฤศจิกายน 2565 ณ โรงแรมเรอริชญา จังหวัดตรัง



สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล จัดเสวนาวิชาการ เรื่อง "ทิศทางการสนับสนุนพลังละมุน (Soft Power) และทุนมนุษย์ (Human Capital) เพื่ออนาคตการเติบโตผ่านเศรษฐกิจสร้างสรรคของไทย" โดยได้รับเกียรติจาก ดร.ชาคริต พิษ냥นุร ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ และ ผศ.ดร.วรจิตต์ เศรษฐพรรค รองผู้อำนวยการหน่วยบริหารและจัดการทุนด้านการพัฒนากำลังคน และทุนด้านการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษา การวิจัยและการสร้างนวัตกรรม (บพค.) เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2565 ผ่านระบบ WebEx Event และ Facebook : MU Faculty Senate และสามารถรับชมย้อนหลังได้ทาง Facebook : MU Faculty Senate

# Uรณการิการิถล

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์

Wisdom of the Land



## สวัสดีครึบ ประชาคมชาวมหิดล ทุกท่าน

พบกันอีกครึ้งกับ ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล ฉบับประจำเดือน พฤศจิกายน 2565 ฉบับนี้ มีบทความที่น่าสนใจเกี่ยวกับสุขภาพ เรื่อง ผลเป็น ที่มีคนไข้ชอบถามเป็นประจำ จากกระผม และ การทำเมนูอาหารสุขภาพ รสชาติแซ่บ ยำฟองเต้าหู้ปลาดอลสี มาสิร์ฟ จากรองศาสตราจารย์ ดร.ทพญ.คุสยพร ตราชูธรรม ให้ทุกท่านได้ลองอ่านลองทำ หวังว่าจะเป็นประโยชน์ กับท่านผู้อ่าน ให้มีสุขภาพดีต่อสู้กับโรคระบาดที่วนเวียนกลับมาอีกครึ้ง

สุดท้ายนี้ กระผมขอเป็นตัวแทนสภาคณาจารย์ ขอให้ท่านปลอดภัยไว้โรค และ ผลเป็น ตามสาระเนื้อหาในข่าวสภาคณาจารย์ฉบับนี้ครึบ

### ข่าวสภาคณาจารย์

เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดจดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม [www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html](http://www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html)

#### บรรณาธิการประจำฉบับ

พศ.นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์

#### กองบรรณาธิการ

รศ.นพ.กรกฤษณ์ ชัยเจนกิจ พศ.นพ.คชินท์ วัฒนะวงษ์ พศ.ดร.ชาญยศ ปลื้มปีติวิริยะเวช พศ.ดร.จรรยา รัญญาดี อ.ดร.ฐิติารีย์ บุญตันตราภิวิวัฒน์ อ.ดร.ทรงพล องศ์วัฒนกุล ศ.ดร.มริศรา จันทรากิตต์ย์ อ.ทพญ.เปนิดา ภาวิไล อ.ดร.ประทีป ว่องวิระยุทธ์ พศ.ดร.วันวิสาห์ ศรีสุเมธชัย พศ.ดร.สันติ มณีวัชรรังษี

#### ประสานงานกลาง

พิชญาวงษ์วันภินัย คาริน พรหมศิลป์

#### ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

พศ.ศิริ บุญมาวงศ์

#### เจ้าของ

สภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 5 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ : 0-2849-6351-2 โทรสาร : 0-2849-6350