มหาวิทยาลัยมหิดล
ปัญญาของแผ่นดิน
ข่าวสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
ISSN 0857 - 989 x ปีที่ 50 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2567
http://senate.mahidol.ac.th

ศ. ดร.นริศรา จันทราทิตย์ ประธานสภาคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมด้วยสมาชิกฯ เยี่ยมชมและรับฟังความคิดเห็นบุคลากรจากโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ และประชุมสภาคณาจารย์ สามัญ ครั้งที่ 12/2567 ระหว่างวันที่ 16-17 ธันวาคม 2567 ณ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหิดล จังหวัดนครสวรรค์ โดยได้รับเกียรติจาก อ. พญ.มนทกานติ์ โอประเสริฐสวัสดิ์ รองอธิการบดีฝ่ายโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ พร้อมด้วย ผศ. ดร.ทวีศักดิ์ ชูมา ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ศ. ดร.บุรินทร์ กำจัดภัย ผู้อำนวยการศูนย์ฟิสิกส์ทฤษฎีและปรัชญาธรรมชาตินครสวรรค์ ดร.ณัฐฐิญา อัครวิวัฒน์ดำรง หัวหน้ากลุ่มวิชาการและหลักสูตร และบุคลากร ให้การต้อนรับ ร่วมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น เสนอแนะในเรื่องต่าง ๆ เพื่อนำมารวบรวมเสนอต่อผู้บริหารของมหาวิทยาลัยต่อไป นอกจากนี้ นพ.เชิดเกียรติ เติมเกษมศานต์ ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์มหิดลนครสวรรค์ พาเยี่ยมชมการปฏิบัติงานศูนย์การแพทย์มหิดลบำรุงรักษ์ แพทย์แผนไทย แพทย์แผนจีน พร้อมทั้งตอบข้อซักถามของสมาชิกฯ

สารจากประธานสภาคณาจารย์

โดย ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิตย์

สวัสดีปีใหม่ 2568 ประชาคมมหิดลทุกท่าน

เดือนธันวาคมที่ผ่านมา สภาคณาจารย์ได้เลื่อนการประชุมสภาคณาจารย์จากเดิมที่เราจะประชุมทุกวันพุธแรกของเดือน เป็นวันที่ 16 ธันวาคม 2567 พร้อมกันนี้ได้จัดโครงการเยี่ยมชมและรับฟังความคิดเห็นบุคลากรจากโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ ระหว่างวันที่ 16-17 ธันวาคม 2567 ณ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ โดยได้รับเกียรติจาก อาจารย์ พญ. มนทกานต์ โอประเสริฐสวัสดิ์ รองอธิการบดีฝ่ายโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ พร้อมด้วยผู้บริหารวิทยาเขต และบุคลากรให้การต้อนรับ ร่วมให้ข้อมูล แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งสภาคณาจารย์จะนำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมเสนอต่อผู้บริหารของมหาวิทยาลัยต่อไป

ในช่วงปีที่ผ่านมา สภาคณาจารย์จัดกิจกรรมหลายกิจกรรม โดยได้รับความร่วมมือจากส่วนงานทั้งภายในและภายนอก ในฐานะประธานสภาคณาจารย์ ขอขอบคุณทุกท่าน ทุกส่วนงาน ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์จนทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีค่ะ หากท่านใดมีข้อเสนอแนะ หรือ มีข้อความอยากสื่อสารกับสภาคณาจารย์ สามารถส่งข้อความของท่านมาได้ที่ senate@mahidol.ac.th นะคะ

ท้ายนี้ ขอขอบคุณบทความดี ๆ จากคณะพยาบาลศาสตร์ และคอลัมน์ประจำฉบับ จากสถาบันโภชนาการค่ะ

ขอบคุณทุกท่านที่ติดตามข่าวสภาคณาจารย์
พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

สารจากประธานสภาคณาจารย์ 2
เบาหวานกับภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ: การเข้าถึงบริการและการจัดการ 3
จัดการความเครียดอย่างไร...ให้ใจฟู 4
คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”
เรื่อง อาหารปลอดภัย เด็กไทยแข็งแรง 5
ภาพกิจกรรม 9
บรรณาธิการแถลง 10

เบาหวาน กับ ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ: การเข้าถึงบริการและการจัดการ

บทความโดย
อาจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ สุขพัฒนศรีกุล
ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์

เบาหวานเป็นปัญหาสุขภาพที่มีความท้าทายต่อระบบบริการสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานการสำรวจสุขภาพคนไทยครั้งที่ 6 พ.ศ.2562-2563 พบผู้สูงอายุเป็นเบาหวานสูงถึงร้อยละ 20.4 และจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขเมื่อเดือนกันยายน ปี 2565 ที่ผ่านมา พบผู้สูงอายุเป็นเบาหวานถึงร้อยละ 21.12 หากผู้สูงอายุไม่สามารถควบคุมเบาหวานได้จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงและส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

ในปัจจุบันพบว่าเบาหวานมีความสัมพันธ์กับการเกิด **“ภาวะเปราะบาง”** ในผู้สูงอายุ ซึ่งภาวะเปราะบางเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยเป็นภาวะการสูญเสียความสามารถในการปรับสมดุลพลังงานสำรองของร่างกายจนเกิดวงจรความเสื่อมในร่างกายที่ผิดปกติ ทำให้สูญเสียความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน อีกทั้งยังสามารถเพิ่มความรุนแรงของความเจ็บป่วย ทำให้เกิดการบกพร่องการรู้คิด การเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง เสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม และเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นนำไปสู่การพึ่งพิงต่อครอบครัว ดังนั้น เป้าหมายของการรักษาเบาหวานในผู้สูงอายุคือ การควบคุมระดับน้ำตาลร่วมกับการควบคุมและลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน การดูแลผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานจึงควรคำนึงถึงภาวะเปราะบางร่วมด้วย ทั้งนี้ ญาติสามารถสังเกตอาการเบื้องต้นที่สำคัญของภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ ดังนี้ กล้ามเนื้ออ่อนแรง กิจกรรมทางกายต่ำ เดินช้า เหนื่อยล้า และน้ำหนักลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจ

การคัดกรอง **“ภาวะเปราะบาง”** ในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน โดยใช้การประเมินผู้สูงอายุแบบองค์รวมจึงเป็นหัวใจสำคัญสำหรับการดูแลผู้สูงอายุเบาหวาน เนื่องจากสามารถช่วยประเมินและวางแผนการจัดการเบาหวานในผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมเป็นรายบุคคลในเรื่องการรับประทานอาหาร และการฝึกการออกกำลังกาย สำหรับการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวานและมีภาวะเปราะบางนั้น ญาติควรดูแลผู้สูงอายุให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสมตามหลักจานอาหารสุขภาพ (ผัก 2 ส่วน : เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ 1 ส่วน : ข้าว 1 ส่วน) ดูแลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีระดับความหนักปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น (วันละ 30-50 นาที 3-5 วันต่อสัปดาห์) เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดน้ำหนักตัว รวมถึงลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ร่วมกับการดูแลให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก ออกกำลังกายด้วยยางยืด เป็นต้น (วันละ 2-4 ชุด ชุดละ 8-12 ครั้ง อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์) เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้แก่ผู้สูงอายุ

คลินิคการพยาบาลและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยบริการสุขภาพที่อยู่ใกล้ชุมชน ได้เห็นความสำคัญของการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ลดภาวะการพึ่งพิง จึงมีการให้บริการตรวจรักษาโรคเบื้องต้น และคัดกรองปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุแบบเป็นองค์รวม ตลอดจนให้คำแนะนำอย่างครบวงจรสำหรับการดูแลผู้สูงอายุทุกวันศุกร์ เวลา 13.00-16.00 น. สามารถติดต่อสอบถามนัดหมาย ขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 02-424-6855

“เข้าถึง เข้าใจ...ห่างไกลการพึ่งพิงจากเบาหวาน”

mu

เอกสารอ้างอิง

Hanlon, P., Fauré, I., Corcoran, N., Butterly, E., Lewsey, J., McAllister, D. A., & Mair, F. S. (2020). Identification and prevalence of frailty in diabetes mellitus and association with clinical outcomes: a systematic review protocol. *BMJ open*, *10*(9), e037476.

Strain, W. D., Down, S., Brown, P., Puttanna, A., & Sinclair, A. (2021). Diabetes and Frailty: An Expert Consensus Statement on the Management of Older Adults with Type 2 Diabetes. *Diabetes therapy: research, treatment and education of diabetes and related disorders*, *12*(5), 1227-1247.

Yanase, T., Yanagita, I., Muta, K., & Nawata, H. (2018). Frailty in elderly diabetes patients. *Endocrine journal*, *65*(1), 1-11.

จัดการความเครียดอย่างไร...ให้ใจฟู

บทความโดย
รองศาสตราจารย์ ดร.วไลลักษณ์ พุ่มพวง
ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์

ความเครียดเป็นการตอบสนองตามธรรมชาติของคนเราต่อสถานการณ์ที่เรารู้สึกยุ่งยากใจ หรือ ควบคุมไม่ได้ หากมีความเครียดในระดับน้อยจะเป็นแรงจูงใจให้เราทำงานได้สำเร็จ แต่หากว่ามีความเครียดในระดับสูงหรือ เรื้อรังยาวนานจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและสุขภาพของคนเราได้ ซึ่งเราไม่อาจที่จะหลีกเลี่ยงความเครียดได้ แต่เราสามารถที่จะมีวิธีการในการนำไปใช้จัดการกับความเครียดได้ การจัดการความเครียดเกี่ยวข้องกับการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตกลับมาสมดุล การจัดการความเครียดจะช่วยให้เราเผชิญกับความเครียดด้วยวิธีการที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยลดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อตัวเรา และป้องกันการเกิดความเครียดที่ควบคุมไม่ได้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม “ไม่มีวิธีการใดที่เหมาะกับทุกคน” ดังนั้น การเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดจะช่วยให้เรามีวิธีการที่หลากหลายในการนำไปใช้จัดการกับความเครียดให้เหมาะกับสถานการณ์ของเราเอง

การจัดการความเครียด สามารถเริ่มต้นจากการบันทึกความเครียดซึ่งจะเป็นวิธีที่ช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดและวิธีที่ใช้จัดการกับความเครียด ในการบันทึกความเครียด เราจะบันทึกว่า “อะไรเป็นสาเหตุของความเครียด” “เรารู้สึกอย่างไร” “เราตอบสนองอย่างไร” และ “เราจะทำอย่างไรให้รู้สึกดีขึ้น” การสำรวจตนเองถึงความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่ทำให้เราเครียด จะช่วยให้เราเห็นความชัดเจนที่แท้จริงว่าอะไรเป็นสาเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้น และการบันทึกถึงวิธีที่ใช้ในการจัดการกับความเครียดจะช่วยให้เราได้ตระหนักรู้ว่ากำลังใช้วิธีการที่ ดี หรือ ไม่ดี กับสุขภาพ เพราะบางครั้งที่คนเราเมื่อเครียดอาจเลือกใช้วิธีการที่ส่งผลเสียในระยะยาวได้ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การใช้ยา เป็นต้น ดังนั้น หากเรายังใช้วิธีการที่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพ จึงเป็นเวลาดี ๆ ที่เราจะค้นหาวิธีการที่ดีต่อสุขภาพของเรา วิธีการต่อไปนี้สามารถนำไปใช้จัดการความเครียดเพื่อให้รู้สึกสงบผ่อนคลายและควบคุมสถานการณ์ได้

- เคลื่อนไหวร่างกาย เป็นวิธีการที่ช่วยให้เกิดการหลั่งสารเอ็นโดฟินที่ช่วยปรับให้อารมณ์ดีขึ้นและช่วยเบี่ยงเบนจากสิ่งที่เรากังวลอยู่ เราอาจใช้เวลาสั้นๆ 10 นาทีในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น เต้นรำ พาสุนัขไปเดินเล่น เดินไปร้านค้า เดินขึ้นลงบันได จับคู่เพื่อนไปออกกำลังกาย เป็นต้น โดยเลือกทำกิจกรรมที่เราชอบและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

- สร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การเป็นจิตอาสา การไปเป็นเพื่อนทำกิจกรรม การเดินเล่นกับเพื่อน การพบปะเพื่อนใหม่ในห้องเรียน เป็นต้น รวมทั้งการพูดคุยกับครอบครัว เพื่อน หรือ เครือข่ายทางสังคม แม้ว่าบุคคลเหล่านี้จะไม่สามารถแก้ไขความเครียดของเราได้ แต่การเป็นผู้ฟังที่ดีจะช่วยให้รู้สึกปลอดภัย รับรู้ถึงความเข้าอกเข้าใจ และช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายขึ้น ซึ่งการเปิดเผยเรื่องราวไม่ใช่สัญญาณของความอ่อนแอ และไม่ได้เป็นการรบกวนคนอื่น แต่ในความจริงแล้ว เป็นการช่วยทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเราและบุคคลเหล่านี้แข็งแรงขึ้น

- ปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือการตอบสนองของเราโดยใช้หลัก 4A (avoid, alter, adapt, accept) *หลีกเลี่ยงบางสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความเครียดที่ไม่จำเป็น (avoid)* โดยรู้ถึงข้อจำกัดของตัวเอง รู้ว่าสิ่งไหน “ควรจะ” หรือ “ต้องทำ” และหากเป็นไปได้ เรียนรู้ที่จะปฏิเสธ *ปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (alter)* หากไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ ให้ใช้การเปลี่ยนวิธีการที่เราสื่อสาร หรือ การจัดการ เช่น การพูดบอกความรู้สึกแทนการเก็บกดไว้ การประนีประนอม การจัดการเวลาให้ดีขึ้น *ปรับมุมมองกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (adapt)* โดยปรับมุมมองที่มีต่อปัญหาในทางบวกมากขึ้น ปรับความคิดความเชื่ออยู่บนความสมเหตุผลและเรียนรู้ว่า

เรามีดีพอ ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (accept) โดยไม่พยายามควบคุมในสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ หากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ มองว่าเป็นโอกาสที่จะเรียนรู้ ยอมรับว่าเราอยู่ในโลกที่ไม่สมบูรณ์แบบ และคนเราอาจผิดพลาดได้ และเรียนรู้ที่จะให้อภัยและเดินหน้าต่อไป

- มีช่วงเวลาที่สนุกและผ่อนคลาย การให้เวลากับตนเองในการทำกิจกรรมที่สนุกและผ่อนคลายเป็นประจำ เช่น ใช้เวลากับธรรมชาติ เล่นกับสัตว์เลี้ยง ขี่จักรยาน ฟังดนตรี อ่านหนังสือ เป็นต้น ซึ่งช่วงเวลาผ่อนคลายนี้ เปรียบเหมือนการเติมพลังให้กับร่างกาย นอกจากนี้ การมีวิถีชีวิตที่มีสุขภาพที่ดี เช่น รับประทานอาหารที่ดี ลดเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและคาเฟอีน หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด และพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้เราสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น

หากพยายามจัดการความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ แล้ว แต่ยังไม่สามารถที่จะดำเนินชีวิตได้ตามปกติ อาจปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หรือ พบแพทย์เพื่อได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

อ้างอิง Stress management. Retrieved from https://www.helpguide.org/

คอลัมน์ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค”

จากหนังสือ 45 เรื่องเล่าอาหารและโภชนาการ
กินดี ปลอดภัย ลดโรค
สถาบันโภชนาการ

อาหารปลอดภัย... เด็กไทยแข็งแรง

ผศ.ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

รู้ไหมว่า ”‘อาหาร’ ที่เด็ก ๆ รับประทานอย่างอร่อย หากนำวัตถุดิบคุณภาพไม่ดีมาใช้ หรือประกอบอาหารในสถานที่สกปรก อาจมี ‘อันตราย’ แฝงมามากมาย นานวันจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพ ทำให้เจ็บป่วยตั้งแต่เล็กน้อยถึงรุนแรง อันตรายจากจุลินทรีย์ก่อโรคอาหารเป็นพิษ มักเกิดจากการกินอาหารไม่สุก เตรียมอาหารไม่ถูกสุขลักษณะมีเชื้อโรคปนเปื้อนมาก เมื่อรับประทานจะเจ็บป่วยด้วย “โรคอาหารเป็นพิษ” มีอาการตั้งแต่ท้องเสีย ถ่ายเป็นเลือด และอาจเสียชีวิตได้ในผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ เช่น ทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

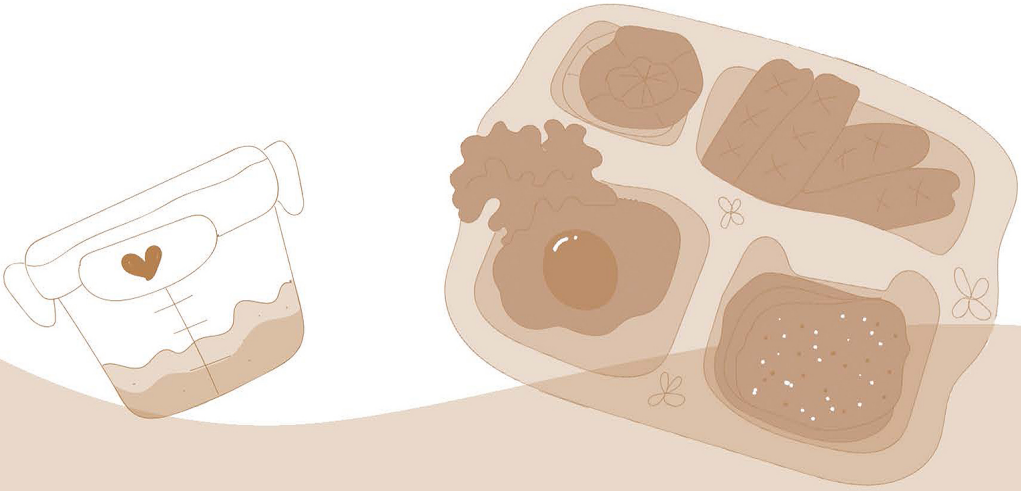
อันตรายจากสารเคมีที่เป็นพิษ จากการใช้สารกำจัดศัตรูพืชไม่เหมาะสม การใช้สารเร่งเนื้อแดงฉีดหมูให้มีเนื้อมากกว่าไขมัน การใช้สารเคมีปริมาณสูงผลิตอาหารแปรรูป เนื้อสัตว์สดวางที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลานานยังมีสีแดง ไม่ซีดจางอาจใส่ไนไตรต์และไนเตรตทำให้เนื้อมีสีชมพูอมแดง ถ้าได้รับปริมาณมากทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการย่างทอดเนื้อสัตว์ไฟแรง สารพิษจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำสารพิษจากภาชนะบรรจุ เช่น พลาสติกด้อยคุณภาพ ภาชนะเคลือบไม่ได้มาตรฐาน ส่วนใหญ่อันตรายจากสารเคมีในอาหารมักก่อผลเสียต่อสุขภาพระยะยาว ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ จนถึงโรคมะเร็ง

การเตรียมอาหารให้ปลอดภัยต่อการบริโภค จึงมีความสำคัญสำหรับการให้บริการอาหารในโรงเรียน

- “เลือกวัตถุดิบคุณภาพดีมาประกอบอาหาร” ควรซื้อจากแหล่งผลิต แหล่งจำหน่าย ที่มีการรับรองมาตรฐานซื้อผักผลไม้ เนื้อสัตว์ สัตว์น้ำ มีสัญลักษณ์ “Q” ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จากฟาร์มที่ปฏิบัติตามหลักปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี หรือฟาร์มเกษตรอินทรีย์ ซึ่งไม่มีการใช้สารเคมีในผลิต อาหารแห้ง ต้องไม่ชื้น ไม่ขึ้นรา
- “ล้างอาหารให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุง” ล้างเนื้อสัตว์และอาหารทะเลด้วยน้ำสะอาด แช่ผักผลไม้ด้วยน้ำส้มสายชู หรือ น้ำเกลือ ก่อนล้างด้วยน้ำสะอาดเพื่อลดความสกปรก เชื้อก่อโรค สารพิษที่ปนเปื้อนภายนอก
- “ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง แยกอุปกรณ์ที่ใช้สัมผัสอาหารดิบและอาหารสุก” เพื่อป้องกันการปนเปื้อนข้ามของเชื้อก่อโรคจากอาหารดิบสู่อาหารสุก อาหารที่ปรุงสุกไม่วางที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลานาน เนื่องจากเชื้อจะเจริญเพิ่มจำนวนขึ้นจนก่อโรคอาหารเป็นพิษได้ ดังกรณีนมโรงเรียนที่เก็บในถังแช่ซึ่งมีน้ำแข็งไม่เพียงพอต่อการควบคุมอุณหภูมิ “ไม่ใช้ความร้อนสูงปรุงอาหารเป็นเวลานานเกินไป” การทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนสูง หรือสัมผัสเปลวไฟโดยตรง ทำให้เกิดสารพิษหลายชนิด เช่น ปิ้งเนื้อสัตว์บนเตาถ่าน ในเขม่าดำ ทำให้เกิดส่วน

ไหม้เกรียมซึ่งมีสารก่อมะเร็งปริมาณมาก การเคี่ยวตุ๋นเนื้อนานเกิน 2 ชั่วโมง จะมีสารก่อมะเร็งในน้ำเคี่ยวเนื้อ การทอดอาหารด้วยน้ำมันใช้แล้วหลายครั้ง จะเกิดอนุมูลอิสระของไขมันไม่อิ่มตัวไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย และก่อมะเร็งได้

• “อาหารสำเร็จรูปควรอ่านฉลาก คำแนะนำการเก็บรักษา เครื่องหมายรับรอง อย.” วันผลิต วันหมดอายุ อ่าน “ข้อมูลส่วนประกอบอาหาร” ที่ระบุชนิดวัตถุเจือปนอาหาร เพื่อหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ใช้สารเคมีชนิดเดียวเป็นประจำจนสะสมในระดับที่ก่อผลเสียต่อสุขภาพ โดยสังเกตเลข INS เช่น กลุ่มเบนโซเอต (INS 210 INS 211 INS 212 INS 213) อนุญาตให้ใช้ในผลิตภัณฑ์หลายชนิด อาหารแปรรูปที่จำหน่ายโดยไม่แสดงฉลาก ให้สอบถามผู้จำหน่าย หรือสังเกตลักษณะตามธรรมชาติของผลิตภัณฑ์ ถ้าใช้สีสังเคราะห์จะมีเฉดสีฉูดฉาดกว่าสีธรรมชาติ สีไม่ซีดจางง่าย เนื้อสัตว์แปรรูปถ้าไม่ใช้เกลือไนไตรต์ (INS 249 INS 250) และเกลือไนเตรต (INS 251 INS 252) เมื่อผ่านความร้อนสีจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลตามลักษณะของเนื้อสัตว์สุก



• การสร้างพฤติกรรมบริโภคอาหารปลอดภัยควรเริ่มในวัยเด็ก เพื่อป้องกันปัญหาต่อสุขภาพในอนาคต หากบริโภคเนื้อสัตว์แปรรูปหมุนเวียนระหว่าง ไส้กรอก แฮม เบคอน กุนเชียง แหนม ไส้กรอกอีสาน ถือว่าไม่มีความหลากหลาย ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ใช้วัตถุเจือปนอาหารกลุ่มเดียวกัน คือ ไนไตรต์และไนเตรต์ เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับสารเคมีซ้ำชนิดเป็นประจำจากอาหารจนสะสมในร่างกายสูงถึงขั้นก่อผลเสียต่อสุขภาพ ต้อง “กินอาหารหลากหลาย ครบห้าหมู่ สับเปลี่ยนไม่ซ้ำซาก” แต่ละหมู่ให้หลากหลาย อาหารโปรตีนจากหลายแหล่ง เช่น ปลา กุ้ง หมู ไก่ เนื้อ ไข่ นม ถั่วต่างๆ สลับสับเปลี่ยนระหว่างเนื้อสัตว์แปรรูป และเนื้อสัตว์สดที่ไม่มีการใช้วัตถุเจือปนอาหาร บริโภคผักผลไม้เป็นประจำ ผักผลไม้มีใยอาหารช่วยลดการดูดซึมสารพิษ ทำให้ขับถ่ายเป็นปกติ ช่วยขจัดสารพิษจากร่างกาย โดยเฉพาะกลุ่มพลังงานต่ำที่มีวิตามิน เกลือแร่และสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น สับปะรด ส้ม ฝรั่ง ทับทิม มะละกอ เป็นต้น ผักและผลไม้หลายชนิดมีสารต้านการเกิดมะเร็ง ธัญพืชไม่ขัดสีมีใยอาหารและสารอาหารที่มีประโยชน์กว่าธัญพืชขัดสี ควร “ออกกำลังกายทุกวัน” เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะระบบที่ช่วยในการกำจัดสารพิษ

สภาคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรม

เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2567 อาจารย์ ดร.ธิติคม พัวพันสวัสดิ์ รองประธานสภาคณาจารย์ คนที่ 1 และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช รองเลขาธิการฯ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร พิธีเจริญพระพุทธมนต์ และพิธีถวายราชสดุดีเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2567 ณ สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป

ศาสตราจารย์ ดร.นริศรา จันทราทิตย์ ประธานสภาคณาจารย์ พร้อมด้วยสมาชิกฯ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ พ.ศ.2568 เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2567 ณ หอพระพุทธมหาสิริพิรยพัฒน์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

ภาพโดย งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป

บรรณาธิการแถลง

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา ธัญญาดี

Wisdom of the Land

สวัสดีชาวมหิดลทุกท่านค่ะ

ข่าวสภาคณาจารย์ฉบับเดือนธันวาคม ส่งท้ายปี พ.ศ. 2567 ขอนำเสนอข่าวสาร และบทความดังนี้

(1) บทความเรื่อง เบาหวานกับภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ: การเข้าถึงบริการและการจัดการ โดย อ. ดร.เสาวลักษณ์ สุขพัฒนศรีกุล อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ นำเสนอเกี่ยวกับการควบคุมเบาหวาน และการเกิดภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ เพื่อช่วยลด หรือ ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงที่จะส่งผลกระทบต่อด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจได้

(2) บทความเรื่อง จัดการความเครียดอย่างไร...ให้ใจฟู โดย รศ. ดร.วไลลักษณ์ พุ่มพวง อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ เสนอแนวทางการจัดการเมื่อเผชิญกับความเครียดด้วยวิธีการที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยลดผลกระทบที่เป็นอันตราย และป้องกันการเกิดความเครียด

(3) คอลัมน์ประจำ “กินดี ปลอดภัย ไกลโรค” เรื่อง อาหารปลอดภัย เด็กไทยแข็งแรง โดย ผศ. ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์ จากสถาบันโภชนาการ และ

(4) ภาพกิจกรรมสภาคณาจารย์ในการเข้าร่วมกิจกรรมใส่บาตรเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระบรมราชสมภพพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร วันชาติ และวันพ่อแห่งชาติ ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2567 ภาพโครงการเยี่ยมชมและรับฟังความคิดเห็นบุคลากรจากโครงการจัดตั้งวิทยาเขตนครสวรรค์ เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม 2567 และภาพการเข้าร่วมพิธีทำบุญตักบาตร เนื่องในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2568 ณ หอพระพุทธมหาสิริพิรยพัฒน์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม 2567

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ติดตามข่าวสภาคณาจารย์ ทางเว็บไซต์และเฟสบุ๊คแฟนเพจสภาคณาจารย์ พร้อมทั้งให้ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งบทความที่มีคุณค่าตลอดปี 2567 ในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ซึ่งในปีนักษัตร 2568 นี้ตรงกับปีมะเส็ง ขอให้ทุกท่านมีความสุข สุขภาพแข็งแรงทั้งกาย และใจค่ะ

แล้วพบกันใหม่กับข่าวสภาคณาจารย์ในปีหน้า ฉบับเดือนมกราคม 2568 ค่ะ

สวัสดีปีใหม่ 2568 ค่ะ

Happy New Year 2025!

ข่าวสภาคณาจารย์ เป็นหนังสือในมหาวิทยาลัย และเป็นสื่อระหว่างคณาจารย์ในการรับฟังแลกเปลี่ยนทัศนคติ ข้อคิดเห็น ทั้งด้านการบริหาร ด้านวิชาการ ด้านสวัสดิการ และอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย บทความ ข้อคิดจดหมาย เป็นความเห็นของผู้เขียนเท่านั้น มิใช่ความเห็นของสภาคณาจารย์ เกณฑ์การพิจารณาบทความเป็นไปตาม www.senate.mahidol.ac.th/th/regulation.html

บรรณาธิการประจำฉบับ ผศ. ดร.จรรยา ธัญญาดี

กองบรรณาธิการ ผศ. ดร.กอบแก้ว มโนมัยพิบูลย์ ผศ. ดร.จรรยา ธัญญาดี อ. ดร.ชนิดา เลิศพิทักษ์พงศ์ ผศ. ดร.ชาญยศ ปลื้มปิติวิริยะเวช อ. ดร.ทรงพล องค์วัฒนกุล อ. ดร.ธีรวัฒน์ สงสีจันทร์ อ. ดร.บุญมี พวงเพชร อ. ทพญ.ปนิดา ภาวิไล ผศ. ดร.ปรัญรัชต์ ธนวิยุทธ์ภัคดี อ.รชตวรรณ เฉียบฉลาด ผศ. ดร.วันวิสาข์ ศรีสุเมธชัย รศ. ดร.สันติ มณีวัชระรังษี

ประสานงานกลาง พัชญา วงษ์วันทนีย์ ดารินี พรหมศิลป์

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม พรศิริ บุญมาวงค์

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