



สโมสรโรตารีบางรัก

ROTARY CLUB BANG RAK BANGKOK THAILAND DISTRICT 3350 R.I.

ฉบับที่ 24 ประจำวันที่ 20 มกราคม 2565





จากใจนายก	2
President's Talk	
สถิติการประชุม	3
Attendance Report	
ข่าวสารจากภาค	4
News From D 3350	
สาระจากวิทยากร	5 - 7
From Our Guest Speaker	
กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์	8 - 9
A Week In Review	
วิทยากรสัปดาห์หน้า	10
Next Speaker	
สัปดาห์หน้ามีอะไร	11
Coming Up Next Week	

สโมสรโรตารีบางรัก โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

2 ถนน เจริญกรุง ซอย 30 แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทรศัพท์: 092-2568666 , 086-0012483

ROTARY CLUB OF BANG RAK Royal Orchid Sheraton Hotel

2 Charoen Krung Road Soi 30, Siphya Bangrak, Bangkok 10500 Thailand

E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

www.rotarybangrak.org, www.facebook.com/rotarybangrak



นาย.ศักร์สฤทธิ พันธุ์สายทอง

สวัสดิ์ศรีรับ มวลมิตรโรแทเรียนสโมสรโรตารีบางรัก

สำหรับสัปดาห์นี้ เราได้รับเกียรติจากท่านองศ์ปาฐก พ.ต.อ.นพ.ธนวัฒน์ อัมพันธ์พัย มาบรรยายเรื่อง “โรคกระดูกพรุนภัยเงียบในผู้สูงอายุ:ข้อเท็จจริงที่ควรรู้” ทำให้เราได้รับรู้ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ปัจจัยที่ไม่สามารถป้องกันหรือแก้ไขได้ ซึ่งเป็นประโยชน์มาก มีผู้ถามคำถามมากมายได้รับความสนใจจากท่านสมาชิกที่มาร่วมประชุมทั้งที่โรงแรม และทาง Zoom ถึง 39 ท่าน

และเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2565 สโมสรโรตารีบางรัก ได้ร่วมกันทำกิจกรรมกับสโมสรคู่มิตร สโมสรโรตารีเชียงใหม่ภูพิงค์ ในโครงการ “ร่วมใจต้านภัยหนาว” โดยเราได้บริจาคเงินจำนวน 10,000 บาท เพื่อจัดซื้อผ้าห่มกันหนาวมอบให้กับชาวบ้านผู้ประสบภัยหนาว ณ บ้านยางครก ต.ยางเปียง อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่ ในโอกาสหน้าผมขอเชิญพี่ ๆ ร่วมเดินทางไปทำกิจกรรมร่วมกับสโมสรคู่มิตรนะครับ

ผมขอแจ้งข่าวดี รูปที่สโมสรโรตารีบางรักได้ส่งเข้าประกวด People Of Action เราได้รับการคัดเลือกเป็นผู้ชนะ 1 ใน 3 ภาพ ระดับภาค 3350 เพื่อนำไปส่งแข่งขันระดับโซน ได้รางวัลเข้าสโมสร 10,000 บาท ผมต้องขอขอบคุณประธานโครงการบำเพ็ญประโยชน์ นายล.ณัชชา เหมะจันทร์ และทีมงานทุกท่าน ส่วนการส่ง วิดีโอ People Of Action เข้าประกวดทางทีมงานโครงการบำเพ็ญประโยชน์ได้ลงพื้นที่ไปถ่ายทำถึงอยุธยาอีกครั้ง

สำหรับสัปดาห์หน้า ร.อ.นพ.ณัชชา เหมะปฐวี จะมาพูดให้ฟังเรื่อง “ตรวจสุขภาพประจำปี ควรดูค่าอะไรบ้าง?” พี่ ๆ ทุก ๆ ท่าน พลาดไม่ได้อีกเช่นกันนะครับ



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี

(นาย.ศักร์สฤทธิ พันธุ์สายทอง)

นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 27/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 20 มกราคม 2565

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	30	ท่าน
ขาดประชุม	33	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์ **49.18%**
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย **43.09%**

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพเพลินจิต	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพตะวันออก	1	ท่าน
สโมสรโรตารีกรุงเทพสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
สโมสรโรตารียานนาวา	2	ท่าน
RC Salt Spring Island, Canada	1	ท่าน
แขกสโมสร	2	ท่าน
รวม	39	ท่าน





SERVE TO
CHANGE LIVES

**เรียนเชิญพลมิตรโรแทเรียนทุกสโมสร
ร่วมสัมมนาผู้นำโรตารีภาค 3350**

SMART LEADERSHIP

COVID-19 Breakthrough

ฝ่าวิกฤติหลังโควิด 19

SMART LEADERSHIP

โดย Keynote Speaker คุณจรีพร จาตุศรีพิทักษ์
CEO กลุ่มบริษัท WHA

กอดรหัสปาฐกถา สู่บริบทโรตารี

โดย

อผก. สุชาดา อธิจารกุล

อผก. ประวิทย์ โรจน์ขจรนภาลัย

อน. สุพรรณ วิบูลย์มา

เชิญชมวิสัยทัศน์ และ กำลังใจ จาก

ผวก.ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ. วิรุณ บุญบุษ

ลงทะเบียน
ฟรี!

ถ่ายทอดสดการสัมมนาทาง Zoom ในวันอาทิตย์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2565
เวลา 08:30 - 11:30 น. ลงทะเบียนผ่าน Google Form ตาม QRCode

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

อน. กัทธิศรี สุวิมล

โทร. 081 804 9251

อน.ดร. นภาพร จุลสุนทร

โทร. 063- 282 3924



ENGLISH SIMULTANEOUS TRANSLATION: _____
available throughout the Zoom Virtual Seminar. Pre-register at this QR Code



พ.ต.อ.นพ.ชนวิวัฒน์ อัมพันธ์ทรัพย์

ประธานศูนย์ความเป็นเลิศโรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกในผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลตำรวจ

“โรคกระดูกพรุนภัยเงียบในผู้สูงอายุ : ข้อเท็จจริงที่ควรรู้”

โรคกระดูกพรุน(Osteoporosis) เป็นเรื่องของมวลของกระดูกหรือความหนาแน่นของกระดูกที่ลดลง มีผลทำให้กระดูกพรุนและหักง่าย

สัญญาณเตือนของโรคกระดูกพรุน โดยทั่วไปจะไม่มีอาการ ผู้ป่วยจะมีอาการต่อเมื่อ 1. มีกระดูกหักจากอุบัติเหตุเพียงเล็กน้อย 2. ปวดหลังโดยไม่ทราบสาเหตุ มีอาการหลังโก่งหรือตัวเตี้ยลง ส่วนใหญ่มักเกิดจากมีกระดูกสันหลังหัก ส่วนใหญ่คิดว่าแก่ตัวหลังค่อมเป็นเรื่องปกติแต่จริง ๆ ถือว่าเป็นโรคแล้ว 3. การป้องกันรู้ว่ามีความเสี่ยงเกิดโรคกระดูกพรุนควรต้องไปตรวจเรื่องความหนาแน่นของมวลกระดูก

การหักส่วนใหญ่จะรู้ว่าเป็นกระดูกพรุนหรือกระดูกบางต่อเมื่อกระดูกหักเรียบร้อยแล้ว อายุ 50 ปีขึ้นไปหกล้มหรือสะดุดพุดบาทหรือล้มในห้องน้ำ ห้องนอน ตรังครณีประตู หน้าระเมียงก็มี อายุยังไม่เยอะเวลาล้มเอามือไปยันเพราะไม่อยากให้ศีรษะกระแทก กระดูกข้อมือหัก ผิดรูป ต้องไปโรงพยาบาลใส่เฝือก บางคนหักเยอะต้องผ่าตัดใส่เหล็ก

อีกแบบที่เจ็บป่วยและส่วนใหญ่ไม่คิดว่าเป็นกระดูกพรุนแล้วคือ กระดูกสันหลังทรุด เจอในอายุ 60-70 ปี เดินหลังค่อมมีอาการปวดหลังเรื้อรัง มีโอกาสหกล้มซ้ำได้เพราะจุดศูนย์ถ่วงโน้มมาข้างหน้า ทำให้หกล้มง่ายและทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลงไม่สามารถมองดูบนฟ้าได้เลยต้องก้มหน้าดูดินอย่างเดียว ถ้าไม่เอกซเรย์ก็ไม่รู้ปล่อยให้คุณตาคุณยายเดินหลังค่อมต่อไป

อีกอันที่เจ็บก่อนข้างบอคือ อายุ 80 ปีขึ้นไปหกล้มมักจะเกิดกระดูกสะโพกหักใส่เฝือกไม่ได้ ต้องนอนโรงพยาบาลผ่าตัดใส่เหล็กตามไว้หรือบางคนต้องเปลี่ยนข้อสะโพกเทียม บางคนกลัวการเดินไม่ยอมเดินต้องนั่งรถเข็นหรือนอนติดเตียงไปตลอดชีวิตก็มี

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน ปัจจัยที่ไม่สามารถป้องกันหรือแก้ไขได้ 1. อายุมากขึ้น หรือความชรา ไม่ว่าจะผู้ชายหรือผู้หญิงสามารถเกิดโรคกระดูกพรุนได้ 2. สตรีภายหลังหมดประจำเดือน หรือเคยผ่าตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง 3. กรรมพันธุ์ ปัจจัยที่สามารถป้องกันหรือแก้ไขได้ 1. มีรูปร่างผอมจะมีโอกาสเกิดโรคกระดูกพรุนสูงกว่าผู้มีน้ำหนักตัวมาก เวลาหกล้มไม่มีไขมันหรือกล้ามเนื้อรองรับ ล้มตรงไหนก็หักตรงนั้นเลย 2. ได้รับอาหารไม่เพียงพอ เช่น ได้รับอาหารที่มีแคลเซียมไม่เพียงพอ ได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอ นอกจากต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แล้วอย่าลืมเรื่องของแคลเซียมกับวิตามินดีเป็นส่วนที่สำคัญสำหรับโรคกระดูกพรุน 3. ดื่มสุราหรือสูบบุหรี่จัด



มีการศึกษาพบว่าเดิมมากกว่า 3 กระป๋องเบียร์ต่อวันมีความเสี่ยงสูงหรือสูบบุหรี่เป็นประจำมีความเสี่ยงสูง หรือใครหยุดแล้วเกิน 1 ปี การเกิดกระดูกพรุนก็ลดลงได้ถึง 50% เพราะฉะนั้นวันนี้ยังไม่สายเกินไปสำหรับการที่จะเลิกบุหรี่เลิกเหล้า 4. ช่วงที่อยู่แต่ในบ้านนั่ง ๆ นอน ๆ ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่โดนแสงแดด ทำให้ขาดวิตามินดีด้วย 5. บางคนอายุมากขึ้นมีโรคประจำตัวเยอะ บางคนต้องใส่ยาสเตียรอยด์ ยาแก้ปวด ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด พวกนี้จะมีผลต่อการดูดซึมแคลเซียมมีผลทำให้กระดูกบางเช่นเดียวกัน

เครื่องมือสำหรับประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน

1. เครื่องมือประเมิน OSTA เป็นของต่างประเทศใช้มาประมาณ 20 ปีแล้ว ดูอายุกับน้ำหนัก เช่น อายุ 70 ปี น้ำหนัก 45 กิโลกรัม มีความเสี่ยงสูงในการเกิดโรคกระดูกพรุน ถ้าความเสี่ยงสูงต้องไปตรวจมวลกระดูก

2. เครื่องมือประเมินด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ FRAX ในต่างประเทศใช้เมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยเริ่มเอามาใช้ 5 ปีแล้ว ตัว FRAX SCORE มีความละเอียดมากขึ้นในการประเมิน ดูเรื่องอายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ประวัติเคยมีกระดูกหักใหม่ พ่อแม่เคยมีสะโพกหักใหม่ สูบบุหรี่หรือมีการใช้สเตียรอยด์ หรือมีข้ออักเสบรูมาตอยด์ หรือเป็นโรคกระดูกพรุนที่มีสาเหตุรวมทั้งมีการดื่มเหล้าเกิน 3 ยูนิตต่อวันหรือเปล่า ความหนาแน่นของกระดูกเป็นอย่างไร เรามีฐานข้อมูลของประเทศไทยสามารถเปิดเป็นภาษาไทยได้เลย ถ้าใครอยากจะประเมินสามารถเสิร์ชใน Google พิมพ์คำว่า FRAX สามารถคำนวณได้เลย

3. เครื่องตรวจความหนาแน่นของกระดูก DXA โรงพยาบาลส่วนใหญ่ในกรุงเทพฯ มีอุปกรณ์ตัวนี้แล้ว เครื่อง DXA สามารถสแกนหลังได้ทั้งอันดูว่ากระดูกหลังทรุดหรือเปล่า ประเทศไทยหรือทั่วโลกมักจะมีปัญหาไม่เคยตรวจหลัง และมาด้วยอาการปวดหลังเรื้อรัง ไปหาหมอหรือไปซื้อยาตามร้านขายยา คุณหมอหรือเภสัชกรให้แค่ยาแก้ปวดมาบอกเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแอก็ต้องปวดหลังอยู่แล้วแต่ไม่เคยไปเอกซเรย์ดู กระดูกสันหลังทรุดเรียวร้อยถือเป็นการหักแบบหนึ่ง

การป้องกันและการรักษา รับประทานแคลเซียมและวิตามินดีให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยง เช่น กิน ๆ นอน ๆ ไม่ขยับร่างกาย ออกกำลังกายที่พอเหมาะและถูกแสงแดดบ้าง ป้องกันการหกล้ม ฝึกการทรงตัว และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

อาหารไทย 7 อันดับที่มีแคลเซียมสูง ต่อ 100 กรัม

1. ผักกระเฉดมีแคลเซียม 387 มก.
2. เต้าหู้ขาวอ่อนมี 250 มก.
3. ถั่วเหลืองสุกมี 245 มก.
4. ผักคะน้ามี 230 มก.
5. ปลาเล็กทอดหรือกุ้งฝอยมี 226 มก.
6. นมเปรี้ยวมี 215 มก.
7. นมสดมี 200 มก.

ถ้ากินไม่เพียงพออายุมากขึ้นระบบการย่อยหรือระบบการเคี้ยวฟันไม่ค่อยดี กลืนไม่ค่อยดี บางทีเบื่ออาหารไม่ค่อยอยากกินเยอะ บางคนมีปัญหาเรื่องโรคกระเพาะ เรื่องการดูดซึม อาจต้องใส่ยาช่วยมีเรื่องแคลเซียมเป็นตัวเสริม ส่วนตัวผมให้ 1 เม็ดต่อวันเพราะความต้องการต่อวันอยู่ที่ 1,000 – 2,000 มก. ถ้าให้มากกว่า 1 เม็ดจะเกิดท้องอืดท้องเฟ้อท้องผูกทำให้คนไข้ไม่อยากจะกินแคลเซียม



เรื่องวิตามินดี ฟรีจากแสงแดด ประเทศไทยอยู่ในเขตโซนร้อน จากการศึกษา 70-80% ของคนไทยขาดวิตามินดีเมื่อเจาะเลือดคือมีวิตามินดีน้อยกว่าเกณฑ์ เหตุผลคนไทยกลัวแดด เราต้องหาจากในอาหาร เช่น เมล็ดทานตะวัน หรือเห็ดชิตาเกะหรือเห็ดหอมแต่ต้องผึ่งแดดก่อนหรือจากปลา เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาดีน รวมทั้งปลาไหล แต่พวกนี้เป็นอาหารญี่ปุ่นราคาค่อนข้างสูง

ดังนั้นในต่างประเทศมี **Fortified** เอาแคลเซียม วิตามินดีไปผสมในน้ำส้มหรือนม แต่ในประเทศไทยตอนนี้ อย.อนุญาตเฉพาะแคลเซียมเท่านั้นที่ผสมในนม แต่วิตามินดียังไม่อนุมัติเพราะถือว่าเป็นอะไรที่ต้องควบคุมกลัวเกินขนาด

ส่วนตัวผมมักจะเสริมวิตามินดีในคนไข้ทุกรายเพราะเวลาเจาะเลือดมาแล้ว 70-80% ขาดวิตามินดี คนไทยความต้องการต่อวันอยู่ที่ 600-800 IU ถ้าใครไปต่างประเทศสามารถซื้อวิตามินดี 3 ได้ ในขนาด 1,000 IU กินได้ทุกวันพวกนี้ไม่อันตรายสามารถกินได้หลาย ๆ ปี

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายแต่ละคน และโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที ออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลา เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ หรือการบริหารร่างกายชนิดที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายเช่น ยกน้ำหนัก

ในกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคกระดูกพรุนหรือเกิดกระดูกหักแล้ว นอกจากการกินแคลเซียม วิตามินดี การออกกำลังกาย การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงทั้งหลาย หมอก็จะให้ยารักษาที่มียาหลายชนิดมีตั้งแต่กินทุกวันจนถึงกินสัปดาห์ละ 1 เม็ด หรือเดือนละ 1 เม็ด รวมทั้งอาจมียาพ่นด้วย มักใช้ในกรณีที่กระดูกสันหลังทรุด และมียาฉีดด้วย ราคามีตั้งแต่หลักสิบบจนถึงหลักหมื่นขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวโรค

ท่านที่สนใจผมทำสื่อความรู้สำหรับประชาชนเรื่องโรคกระดูกพรุนของศูนย์ความเป็นเลิศโรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกในผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตำรวจ สามารถสแกนคิวอาร์โค้ด เป็น E-book ฟรีมีทั้งหมด 6 เล่ม สามารถเข้าไปดูได้





ท่านวิทยากรพิเศษ

พ.ต.อ. นพ.ธนวัฒน์ อัมพันธ์ทรัพย์

บรรยายเรื่อง “โรคกระดูกพรุนภัยเงียบในผู้สูงอายุ: ข้อเท็จจริงที่ควรรู้”
เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2565



สื่อความรู้สำหรับประชาชนเรื่อง โรคกระดูกพรุน

E-Book

นพ.ธนวัฒน์ อัมพันธ์ทรัพย์
Dr. Tanawat Amphansap



สโมสรโรตารีบางรัก ร่วมกับ สโมสรคู่มิตร สโมสรโรตารีเชียงใหม่ภูพิงค์
มอบผ้าห่มในโครงการ “ร่วมใจต้านภัยหนาว”
ให้กับ ชาวบ้านผู้ประสบภัยหนาว บ้านยางครก อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่
เมื่อวันที่ 22 มกราคม 2565





สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

ร่วมประชุมประจำสัปดาห์และรับฟังการบรรยายพิเศษ



ตรวจสุขภาพประจำปี

ควรดูค่าอะไรบ้าง?



ร.อ.นพ.ณัชชา เหมปฐวี

อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน

วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า

HEALTH
CHECK

วันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม 2565

12.00 น. - 13.30 น.

ON SITE Meeting :

ห้องประชุม โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน สีพระยา

ON LINE Meeting :



ZOOM MEETING
Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020





ทำนวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 20 มกราคม 2565

พ.ต.อ.นพ.ชนวัฒน์ อัมพันธ์ทรัพย์

ประธานศูนย์ความเป็นเลิศโรคกระดูกพรุนและโรคกระดูกในผู้สูงอายุ

โรงพยาบาลตำรวจ

บรรยายเรื่อง “โรคกระดูกพรุนภัยเงียบในผู้สูงอายุ: ข้อเท็จจริงที่ควรรู้”

วันพฤหัสบดีที่ 27 ม.ค. 65

ร.อ.นพ.ณัชชา เหมปฐวี

เรื่อง “ตรวจสุขภาพประจำปีควรดูค่าอะไรบ้าง?”

วันพฤหัสบดีที่ 3 ก.พ. 65

อาจารย์ภากร มังกรพันธุ์

เรื่อง “พรสวรรค์ พรแสวง บริบทและการฝึกฝน
จนเป็นยอดคน”

วันพฤหัสบดีที่ 10 ก.พ. 65

คุณกรณ์ จาติกวณิช

เรื่อง “เศรษฐกิจและการเมืองไทย 2022”

วันพฤหัสบดีที่ 17 ก.พ. 65

อผก.สมศรี เมฆธน

เรื่อง “Update สิ่งน่ารู้ในโรตารี”

วันพฤหัสบดีที่ 24 ก.พ. 65

รทร.ดร.พัช พชรเสฐียร

เรื่อง “My Life My Work”



สโมสรโรตารีบางรัก ประชุมประจำสัปดาห์ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา 12.30 – 13.30 น. โรงแรมรอยัล ออคิด เชอราตัน

ROTARY CLUB OF BANG RAK

Meeting every Thursday at 12.30 – 13.30 hrs. Royal Orchid Sheraton Hotel