Bang Rak Rotary Club

SERVE TO CHANGE LIVES

สโมสรโรตารีบางรัก

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

ฉบับที่ 25 ประจำวันที่ 27 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 กรุงเทพฯ10500
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

นย.ศักร์สฤษฏิ์ พันธุ์สายทอง

สวัสดีครับ มวลมิตรโรแทเรียนสโมสรโรตารีบางรัก

สำหรับสัปดาห์นี้ เราได้รับเกียรติจากท่านองค์ปาฐก **ร.อ.นพ.ณัชชา เหมปฐวี** มาพูดเรื่อง **"ตรวจสุขภาพประจำปีควรดูค่าอะไรบ้าง?"** ทำให้เรารู้ว่าการตรวจสุขภาพควรตรวจตามระยะเวลา ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ประกอบด้วย โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง หลอดเลือดสมอง และหัวใจ โรคเหล่านี้จะไม่มีทางทราบว่าเป็นถ้าไม่มีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี ซึ่งได้รับความสนใจจากพี่ ๆ ทุกท่านเป็นอย่างมาก มีผู้มาร่วมประชุมทั้งที่โรงแรม และทาง Zoom ถึง 30 ท่าน

และในวันเสาร์ที่ 29 มกราคม 2565 **นยล.ปราณี วิทยเมธ** ได้นำคณะโดยมีท่าน **อน.สถาปัตย์ ปรีดา, อน.ไกรรัตน์ วัตสัล, อน.ดร.สลักจิต นพคุณ, อน.ดร.เมตตา องคะสุวรรณ, อน.ยุวดี ปิตวิวัฒนานนท์, นยล.ดีภัค ซาห์ธนวุฒิ, นยล.ณัชชา เหมะจันทร และ รทร.วิชัย เหล่าเลิศชัย** ได้เดินทางไปคุยกับผู้บริหารและสมาชิกมูลนิธิบ้านพระพร เพื่อสรุปเรื่องความต้องการในการสร้างอาชีพให้กับผู้พ้นโทษจากเรือนจำในการฝึกการทำเบเกอร์รี่ ขนม และทำเป็นอาชีพในการเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวต่อไป โครงการนี้เป็นโครงการ Global Grant ร่วมกับสโมสรคู่มิตร ประเทศเกาหลี โดยจะเริ่มดำเนินการในปี 2022-23 เป็นต้นไป

สำหรับสัปดาห์หน้า **อาจารย์ภากร มังกรพันธุ์** นักวิชาการอิสระด้านประวัติศาสตร์ ศิลปะตะวันตก จะมาพูดในเรื่อง **"พรสวรรค์ พรแสวง บริบท และการฝึกฝนจนเป็นยอดคน"** ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก ขอเชิญท่านสมาชิกมาร่วมฟังกันมาก ๆ นะครับ

ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
(นย.ศักร์สฤษฏิ์ พันธุ์สายทอง)
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2564-2565

การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 28/2564-65
วันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม 2565

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	63	ท่าน
เข้าประชุม	24	ท่าน
ประชุมทดแทน	1	ท่าน
ขาดประชุม	38	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	***40.98%***
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	***43.02%***

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพตะวันออก	1	ท่าน
สโมสรโรตารีจตุจักร	1	ท่าน
สโมสรโรตารีวัฒนา	1	ท่าน
สโมสรโรตารียานนาวา	1	ท่าน
สโมสรโรตารีสิงห์บุรีวีรชน	1	ท่าน
แขกสโมสร	1	ท่าน
รวม	***30***	***ท่าน***

Rotary District 3350

SERVE TO CHANGE LIVES

โครงการโดยคณะอนุกรรมการด้านสนับสนุนการศึกษา ภาค 3350 โรตารีสากล ปี 2564-2565

โครงการ "เยาวชนรักสิ่งแวดล้อม"

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 15:00-17:00 น. เจ้าภาพ: สโมสรโรตารี ลุมพินี

คุณวรกาญจน์ 081 816 4916
rotarylumpinee3350@gmail.com

zoom Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020

นย.ศ.ดร.สุชนา ชวนิชย์
ผู้รับผิดชอบ

ร.อ.นพ.ณัชชา เหมปฐวี
อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน
วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
ตรวจสุขภาพประจำปีควรดูค่าอะไรบ้าง?

การตรวจสุขภาพคือ การตรวจเช็คสุขภาพในขณะที่ **"ผู้รับการตรวจยังรู้สึกสบายดี"** ไม่มีอาการหรือความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการตรวจนั้นอย่างใด **การตรวจวินิจฉัยโรค**คือ การตรวจรักษาโรค คือการไปหาหมอเมื่อ **"มีอาการเจ็บป่วย"** หรือรู้สึกมีความผิดปกติแล้ว

ทำไมต้องมีการตรวจสุขภาพ

- ค้นหาโรคที่ซ่อนอยู่ในตัวโดยที่ยังไม่มีอาการผิดปกติให้เห็นซึ่งถือว่าเป็น **"ภัยเงียบ"** โดยเฉพาะกลุ่ม**โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**(Non-Communicable Diseases) NCDs ประกอบด้วย โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง หลอดเลือดสมองและหัวใจ อ้วน

- การตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะแรก หรือระยะที่มีความรุนแรงน้อย จะรักษาโรคได้ทันไม่ลุกลาม ลดภาวะแทรกซ้อน บางโรคอาจรักษาให้หายขาดได้

ข้อมูลจาก**องค์การอนามัยโลก โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ**เป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของโลก แต่ละปีจะมีคนตายด้วยโรคนี้ 18.6 ล้านคน 75% เกิดใน low and middle-income countries

ปัจจัยเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

NCDs : 1.โรคความดันโลหิตสูง 2.ไขมันในเลือดสูง 3. น้ำหนักเกิน 4. โรคไต 5. โรคเบาหวาน โรคเหล่านี้จะไม่มีทางทราบว่าเป็นถ้าไม่มีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี

Life Style : 1. การกินอาหารไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่ดีต่อสุขภาพ 2. ภาวะอากาศ 3. การสูบบุหรี่ 4. การขยับเขยื้อนร่างกาย 5. การดื่มแอลกอฮอล์

การปรับพฤติกรรมเหล่านี้ถ้าได้รับการตรวจสอบและปรับให้ถูกวิธีโดยการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีละครั้ง คุณหมอจะแนะนำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ดังนั้นการตรวจสุขภาพร่างกายจึงจำเป็น

การตรวจสุขภาพไม่จำเป็นต้องตรวจถี่ ๆ เหมือนรถยนต์ แต่ควรตรวจตามระยะเวลาและความจำเป็น ซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด ในเด็กไม่จำเป็นต้องตรวจระดับน้ำตาล ยกเว้นในเด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ในผู้ใหญ่ที่เคยตรวจแล้วไม่ได้เป็นเบาหวาน สามารถเว้นไปตรวจทุก 3 ปี

การตรวจสุขภาพมีขั้นตอนอย่างไร

1. ซักประวัติ เพื่อประเมินหาความเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งประวัติครอบครัว กรรมพันธุ์ พฤติกรรม (เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกาย บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม) รวมทั้งอาชีพที่ทำ

2. การตรวจร่างกายเบื้องต้น เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว ความดันโลหิต ชีพจร ตรวจดูระบบต่าง ๆ ของร่างกายเช่น ผิวหนัง ตา หู คอ ช่องปาก ปอด หัวใจ ท้อง เป็นต้น

3. เมื่อตรวจร่างกายเสร็จแพทย์จะประเมินว่ามีอะไรที่จะต้องตรวจทางห้องปฏิบัติการ

กลุ่มที่ควรได้รับการตรวจสุขภาพ 1. กลุ่มวัยเด็กและวัยรุ่น อายุ 0-18 ปี 2. กลุ่มวัยทำงาน อายุ 18-60 ปี 3. กลุ่มวัยผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป 4. กลุ่มสตรีมีครรภ์

การตรวจสุขภาพพื้นฐานในกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ

1. การซักประวัติและตรวจร่างกายทั่วไป ควรตรวจปีละ 1 ครั้ง

2. การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว วัดความดันโลหิต เป็นประจำ อาจตรวจวัดเองที่บ้าน หรือทุกครั้งที่มีโอกาสไปพบแพทย์

3. การตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน จากทันตแพทย์ ปีละ 1 ครั้ง

4. การตรวจการได้ยิน ด้วยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ ถูกันเบา ๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ปีละ 1 ครั้ง

แบบประเมินสภาวะสุขภาพ

ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะซึมเศร้า การติดนิโคตินในผู้สูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาและสารเสพติด ถ้าไม่เสี่ยงไม่ต้องประเมิน ถ้าผู้ที่มีความเสี่ยงควรทำแบบประเมินภาวะต่าง ๆ เหล่านี้เพื่อประเมินความรุนแรงและรักษาได้ทัน

การตรวจสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน อายุ 18-60 ปี นอกจากตรวจสุขภาพพื้นฐานแล้วอาจต้องตรวจเพิ่มเติม

การตรวจตา โดยทีมจักษุแพทย์ ตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไปควรได้รับการตรวจอย่างน้อย 1 ครั้ง วัดสายตา ตรวจคัดกรองโรคต้อหิน ภาวะความดันลูกตาสูงหรือความผิดปกติอื่น ๆ

การตรวจอุจจาระ เป็นการตรวจเม็ดเลือดแดงในอุจจาระ เป็นการตรวจคัดกรองโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง ควรตรวจปีละ 1 ครั้ง ในผู้ที่อายุ 50 ปีขึ้นไป

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ แนะนำให้ตรวจเลือดตามช่วงอายุ

1. อายุ 20 ปีขึ้นไป ตรวจระดับไขมันในเลือด ควรตรวจทุก 5 ปี

2. อายุ 35 ปีขึ้นไป ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด คัดกรองโรคเบาหวาน ทุก 3 ปี

3. ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด(CBC) ตรวจ 1 ครั้ง หากเคยตรวจพบว่าปกติไม่ต้องตรวจซ้ำ

4. ไวรัสตับอักเสบบี ตรวจแค่ครั้งเดียวว่ามีภูมิไหม สำหรับคนที่เกิดก่อนปี 2535 เท่านั้น

สำหรับ**สตรีในกลุ่มวัยทำงาน** อายุ 18-60 ปี นอกจากการตรวจสุขภาพทั่วไปควรตรวจเพิ่ม

1. **การตรวจเต้านม** เพื่อคัดกรองมะเร็งเต้านม อายุ 30-39 ปี ควรตรวจทุก 3 ปี อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรตรวจทุกปี

2. **การตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก** อายุ 30 ปีขึ้นไป ตรวจคัดกรองด้วย**วิธีเก็บเซลล์โดยวิธีพื้นฐาน**(Conventional Pap Smear) ทุก 3 ปี

การตรวจสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ต้องมีการตรวจสุขภาพพื้นฐานร่วมกับ

การตรวจตาโดยทีมจักษุแพทย์ อายุ 60 ปีขึ้นไปควรตรวจเป็นประจำ 2-4 ปี อายุ 65 ปีขึ้นไป ต้องตรวจทุก 1-2 ปี

การตรวจอุจจาระ เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไปควรตรวจปีละ 1 ครั้ง

การประเมินสภาวะสุขภาพ

1. ภาวะโภชนาการ
2. ความเสี่ยงภาวะกระดูกพรุน
3. การทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน
4. เมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสมรรถภาพสมองด้วย

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ แนะนำให้ตรวจ

1. ระดับไขมันในเลือด ทุก 5 ปี
2. ระดับน้ำตาลในเลือด ทุกปี
3. ตรวจการทำงานของไต ด้วยการวัดค่าระดับครีอะทินินในเลือด ทุกปี
4. ตรวจปัสสาวะ ทุกปี
5. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด(CBC) อายุ 70 ปีขึ้นไปควรตรวจทุกปี

อายุ 60 ปีขึ้นไปสำหรับสตรีควรตรวจเพิ่มเติม

ตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม อายุ 60 ปีขึ้นไปควรตรวจเต้านมทุกปี อายุ 70 ปีขึ้นไปควรตรวจตามความเหมาะสม

ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก อายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจ Conventional Pap Smear ทุก 3 ปี อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจตามความเหมาะสม

ในแต่ละกลุ่มอายุจะมีคำแนะนำที่แตกต่างกันตามความเสี่ยง ถ้าไปตรวจที่โรงพยาบาลหรือแพทย์ จะเป็นผู้ที่ตัดสินใจให้เรา สิ่งที่เราต้องรู้ก็คือว่าเราควรจะไปตรวจเมื่อไร ถ้าเรามีภาวะความเสี่ยงของอะไรบ้าง เราควรจะรักษาอย่างทันท่วงที

ท่านวิทยากรพิเศษ ร.อ.นพ.ณัชชา เหมปฐวี
บรรยายเรื่อง "ตรวจสุขภาพประจำปีควรดูค่าอะไรบ้าง?"
เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2565

นยล.ปราณี วิทยเมธ นำคณะเดินทางเยี่ยมมูลนิธิบ้านพระพร
เพื่อสรุปโครงการในการสร้างอาชีพให้กับผู้พ้นโทษจากเรือนจำ
เป็นโครงการ Global Grant ร่วมกับสโมสรคู่มิตรเกาหลี
เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2565

พรสวรรค์... พรแสวง...
บริบท และ
การฝึกฝนจนเป็นยอดคน
Gift, Hard Work and
Practice Make Great Leaders
อาจารย์ภากร มังกรพันธุ์
สโมสรโรตารีบางรัก ขอเชิญมวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน
ร่วมประชุมประจำสัปดาห์และรับฟังการบรรยายพิเศษ
วันพฤหัสบดีที่ 3 กุมภาพันธ์ 2565
เวลา 12.00 น. - 13.30 น.
ON SITE Meeting : ห้องประชุม โรงแรม รอยัล ออคิด เชอราตัน
ON LINE Meeting
zoom
ZOOM MEETING
Meeting ID : 921 080 1771
Passcode : rotary2020

ท่านวิทยากรพิเศษ
วันพฤหัสบดีที่ 27 มกราคม 2565
ร.อ.นพ.ณัชชา เหมปฐวี
อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน
วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า
บรรยายเรื่อง "ตรวจสุขภาพประจำปีควรดูค่าอะไรบ้าง?"

****

วันพฤหัสบดีที่ 3 ก.พ. 65	อาจารย์ภากร มังกรพันธุ์ เรื่อง "พรสวรรค์ พรแสวง บริบท และการฝึกฝน จนเป็นยอดคน"
วันพฤหัสบดีที่ 10 ก.พ. 65	คุณกรณ์ จาติกวณิช เรื่อง "เศรษฐกิจและการเมืองไทย 2022"
วันพฤหัสบดีที่ 17 ก.พ. 65	อผภ.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