

สารสโมสรโรตารีบางรัก



ฉบับที่ 8 วันที่ 12 กันยายน 2567

สโมสรโรตารีบางรัก C/O โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพ สีลม, 981 ถนนสีลม, แขวงสีลม, เขตบางรัก, กรุงเทพฯ 10500
โทรศัพท์ : 089-484-5656

ROTARY CLUB OF BANGRAK C/O Holiday Inn Bangkok Silom, 981 Silom Road, Bang Rak, Bangkok 10500
E-mail : rotarybangrak2020@gmail.com

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

President's Talk จากใจนายก

นย.ดร.ดนัย ลิสวัสดิ์ดิรัตน์กุล
นายกสโมสรโรตารีบางรัก ปี 2567-68



มวลมิตรโรแทเรียนทุกท่าน

วันนี้เป็นครั้งที่แปดของการทำหน้าที่อันทรงเกียรติ เคาะฆ้องเปิดประชุม นายกมีเรื่องที่จะแจ้งให้ที่ประชุมทราบคือ

1. ประธานจัดงานฉลอง 40 ปี **อภปร.ศ.ดร.เสาวลักษณ์ รัตนวิชัย** ได้ประชุมคณะกรรมการร่วมกับอดีตนายกเพื่อรายงานการเตรียมการจัดงานฉลอง 40 ปี เพื่อขอคำชี้แนะและแนวทางแก้ไข จนเป็นที่วางใจให้คณะทำงานดำเนินการต่อไป และจะมาสรุปผลให้ทุกท่านฟังอีกครั้งในวันพฤหัสบดีที่ 26 กันยายนนี้ในการประชุม Club Assembly สโมสรจึงขอเชิญสมาชิกทุกท่านมาร่วมประชุมในวันดังกล่าว

2. ตามที่ได้แจ้งภารกิจอีกประการของสโมสรคือการเพิ่มสมาชิกจำนวน 40 ท่าน **อผภ.เชาวน์ นาราฤทธิ์** ได้กำหนดกรอบรมให้ความรู้สมาชิกมุ่งหวังแล้วนั้น แต่เนื่องจากภารกิจสโมสรในการจัดงานฉลอง 40 ปี ต้องใช้ศักยภาพทั้งหมดที่มีจากสมาชิกทุกท่าน **อผภ.เชาวน์ นาราฤทธิ์** จึงหารือนายกสโมสรขอเลื่อนไปจัดในเดือนมกราคมต้นปีหน้าแทน

ทางสโมสรใคร่ขอความร่วมมือจากอดีตนายกและสมาชิกทุกท่าน เสนอชื่อบุคคลคาดหวังจากบุตรหลาน คนรู้จักในเดือนพฤศจิกายนนี้เพื่อให้มาร่วมประชุมรับฟังการถ่ายทอดประสบการณ์ และเรียนรู้จากการร่วมทำกิจกรรมของสโมสรตามที่ท่านประธานกล่าวไว้

3. สโมสรบางรักส่งนักเรียนจากสโมสรอินเตอร์แรคท์ โรงเรียนสตรีวิวัฒมาพุดมธารามในพระราชินูปถัมภ์และสโมสรอินเตอร์แรคท์ โรงเรียนอัสสัมชัญ ในอุปถัมภ์ของสโมสรบางรัก จำนวน 12 คน เข้าร่วมโครงการเยาวชนผู้นำโรตารีภาค 3350 ระหว่างวันที่ 12 - 14 ตุลาคม 2567 ณ บ้านผู้หว่าน อ.สามพราน จ.นครปฐม

4. หลังการประชุมประจำสัปดาห์ **นย.ดร.ดนัย ลิสวัสดิ์ดิรัตน์กุล** พร้อมด้วย **อน.บุญสืบยศเมธา อน.รุทร นพคุณ และ อน.ดร. สลักจิต นพคุณ** ได้ไปร่วมงานพิธีไหว้ครูที่วิทยาลัยเซนต์หลุยส์และร่วมกันมอบทุนการศึกษาที่ขอการสนับสนุนจากสมาชิกได้ยอดเงิน 200,000 บาท จำนวน 40 ทุน ให้แก่นักศึกษา 40 คน สัปดาห์ขอจบรายงานเพียงเท่านี้



ด้วยไมตรีจิตแห่งโรตารี
นย.ดร.ดนัย ลิสวัสดิ์ดิรัตน์กุล

Attendance Report

สถิติการประชุม

Bang Rak
Rotary
Club



การประชุมประจำสัปดาห์
ครั้งที่ 8/2567-68
วันพฤหัสบดีที่ 12 กันยายน 2567

รหัสสโมสร	22170	
สมาชิกทั้งหมด	62	ท่าน
เข้าประชุม	15	ท่าน
ประชุมทดแทน	1	ท่าน
ขาดประชุม	46	ท่าน

คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ประจำสัปดาห์	26.67%
คิดเป็นเปอร์เซ็นต์เฉลี่ย	34.37%

แขกสโมสร

สโมสรโรตารีกรุงเทพมหานครสุวรรณภูมิ	1	ท่าน
แขกสโมสร	2	ท่าน

รวม 18 ท่าน





Rotary
โรตารีประเทศไทย

ถนนปลอดภัย
ชีวิตปลอดภัย

โรตารีทั่วประเทศ คนไทยทุกคน



ร่วมสร้างชุมชน

ถนนปลอดภัย

สวมเสื้อ
SRSL สีเขียว
ขณะร่วมกิจกรรม

Safe Roads
Save Lives

เมื่อฝ่าโมโครไฟเบอร์
เบาสบาย ไม่ร้อนไม่ซับเหงื่อ



3330



3340



3350



3360

แบบ A
มีกระเป๋
เจาะ

แบบ B
ไม่เจาะ
กระเป๋

ตัวละ
395.-
ฟรี! ค่าจัดส่ง

โปรดเลือกขนาดเสื้อ
ตามมาตรฐาน

ขนาด	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL
รอบอก (นิ้ว)	35	36	38	40	42	44	46
ตัวยาว (นิ้ว)	25	26	27	28	29	30	31

สำหรับเสื้อขนาดใหญ่กว่า 3XL + เพิ่มตัวละ 50 บาท

บัญชีธนาคาร



โอนเงิน
ค่าเสื้อ

180-3-30195-2



สั่งซื้อเสื้อ Online
ทาง Google Form

สอบถามเพิ่มเติม

- 3330 คุณจากาฟัก หมายเลข 08 1897 5623
- 3340 คุณวิภาพรรณ นิจพาณิชย์ 08 9620 6599
- 3350 คุณกนกเขต ดำรงตรงสิริ 09 7282 6151
- 3360 คุณชญาภาณต์ พิตรระพันธ์ 09 8996 4426



พ.ญ.จิตรฟ้า หรุรุ่งโรจน์

แพทย์เวชศาสตร์ป้องกัน แขนงเวชศาสตร์

การเดินทางและท่องเที่ยว

โรคที่มากับหน้าฝน

โรคไข้เลือดออก ผู้ป่วยมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละปี สถานการณ์ 1 มกราคม – 4 กันยายน 2567 มีผู้ป่วย 72,157 ราย ในปี 2566 มีผู้ป่วย 156,097 ราย เมื่อเทียบกับในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาพบว่าผู้ป่วยในปีนี้เพิ่มมากขึ้น

อดีตเฉลี่ยอายุ 8 ขวบ ปัจจุบันเฉลี่ยอายุ 24 ปี ป่วยสูงสุดอยู่ในกลุ่มอายุ 5-14 ปี และอายุ 15-24 ปี ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุมีอัตราเสียชีวิตสูง ไปพบแพทย์ช้าคิดว่าสูงอายุแล้ว ไม่น่าเป็น**ไข้เลือดออก** ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนและทำให้การรักษาล่าช้า

กลุ่มเสี่ยงอาการรุนแรงคือ 1.**ผู้ที่มีโรคประจำตัว** เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด รับประทานยา NSAIDs 2.**ผู้ที่มีภาวะอ้วน** 3.**ผู้สูงอายุ** 4.**เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี** คนที่สุขภาพแข็งแรงก็อาจเป็น**ไข้เลือดออก**รุนแรงได้เช่นกัน

ปัจจุบันยังไม่มียารักษา**ไข้เลือดออก**เฉพาะ เป็นการรักษาตามอาการ **วัคซีน**ไข้เลือดออก****ล่าสุดมีวัคซีนรุ่นใหม่ชื่อว่า**วัคซีน QDenga** เริ่มใช้ปี 2566 ฉีดได้ในคนที่อาจจะเคยป่วยหรือไม่เคยป่วยเป็น**ไข้เลือดออก**ได้ เป็น**วัคซีน**เชื้อเป็น ฉีดได้เฉพาะคนที่ไม่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่องรุนแรง ฉีด 2 ครั้ง ห่างกัน 3 เดือน ฉีดได้ในผู้ที่อายุ 4-60 ปี เท่านั้น ป้องกันสูงถึง 80.2% ลดอัตราการนอนโรงพยาบาลและลดความรุนแรงของโรคได้ 90.4% ระยะ 4.5 ปี ประสิทธิภาพยังสูง 84%

โรคไข้หวัดใหญ่ พบในทุกช่วงอายุ **ฤดูฝน**เป็นช่วงที่ระบาดหนัก ล่าสุดปีนี้การระบาดสูงมาก ๆ ปกติ 200,000 รายต่อปี แต่ปี 2566 พบผู้ป่วยสูงขึ้น 2 เท่า คือ 467,899 ราย และปีนี้จะสูงกว่าปีที่แล้ว ผู้ป่วยสะสม ณ ตอนนี้อยู่ถึง 468,000 ราย

อัตราป่วยส่วนใหญ่เกิดในเด็กเล็ก 0-4 ปี และ 5-14 ปี ส่วนผู้สูงอายุเกิน 65 ปี น้อยกว่า 10 เท่า แต่การเสียชีวิตไม่เป็นสัดส่วนกันถึงแม้ในผู้สูงอายุผู้่อัตราป่วยน้อยกว่าแต่การเสียชีวิตโรครุนแรงสูง

โรคไข้หวัดใหญ่มีระยะฟักตัวหลังจากรับเชื้อแล้วเกิดอาการ 1-2 วัน แต่ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนมีอาการจนถึง 5 วันหลังมีอาการ คนป่วยควรแยกตัวจากผู้อื่นนับตั้งแต่วันแรกที่ป่วย

ภาวะแทรกซ้อน อาการติดเชื้อที่ปอด ปอดอักเสบ ติดเชื้อแทรกซ้อนจากแบคทีเรีย อาจทำให้ผู้มีโรคประจำตัวกำเริบได้ เช่น หอบหืด โรคหัวใจ **กลุ่มเสี่ยงไข้หวัดใหญ่รุนแรง**คือ กลุ่มเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 2 ปี ผู้สูงวัยอายุ 65 ปีขึ้นไป หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีภาวะอ้วน ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือผู้ที่มีโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคไต และผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย

ไข้หวัดใหญ่ร้ายกว่าที่คิดในผู้สูงอายุ เนื่องจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สามารถทำให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดได้ เพิ่มความเสี่ยงทำให้หลังจากหายไข้หวัดใหญ่แล้วมีความเสี่ยงในการเกิดหลอดเลือดสมองตีบได้มากกว่าคนทั่วไปถึง 8 เท่า หรือทำให้เกิดหลอดเลือดหัวใจตีบมากกว่าคนทั่วไป 10 เท่า ในผู้ป่วยเบาหวาน 75% ของผู้ป่วยเบาหวานที่เป็นไข้หวัดใหญ่อาจมีปัญหาในการควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี คนที่หายจากไข้หวัดใหญ่ประมาณ 23% จะสูญเสียความสามารถในการดูแลตัวเอง ทำให้ชีวิตไม่ปกติเหมือนเดิมได้

การป้องกันคือสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือให้สะอาด ถ้าป่วยพยายามแยกตัวจากผู้อื่น และแนะนำให้ฉีดวัคซีนฉีดได้ตลอดทั้งปี ดีที่สุดควรจะฉีดในช่วงก่อนหน้าระบาดคือ **ฤดูฝนหรือฤดูหนาว** ต้องฉีดซ้ำทุก 1 ปี ถ้าต้องการป้องกันอย่างต่อเนื่อง สามารถฉีดร่วมกับวัคซีนอื่นได้ในวันเดียวกัน

ล่าสุดมีวัคซีนไข้หวัดใหญ่สำหรับผู้สูงอายุคือ High Dose Flu Vaccine แนะนำให้ฉีดตั้งแต่อายุ 65 ปีขึ้นไป สามารถลดการติดเชื้อ 24% ลดการนอนโรงพยาบาล 64.4% ลดอัตราการเสียชีวิต 48.9%

RSV(Respiratory Syncytial Virus) เป็นการติดเชื้อทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ทั้งทางเดินหายใจส่วนบนและส่วนล่าง ติดเชื้อได้ในเด็กและผู้ใหญ่ และเป็นสาเหตุการเกิดปอดอักเสบรุนแรง

ในกลุ่มเด็กเล็กอายุน้อยกว่า 2 ขวบทุกคนพบว่ามี การติดเชื้อ RSV แล้วแทบทุกคน แต่ผู้ที่เคยติดเชื้อแล้วภูมิคุ้มกันไม่ยาวจึงสามารถติดเชื้อซ้ำได้ตลอดชีวิต เด็กเล็ก ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคเรื้อรังโดยเฉพาะโรคหัวใจและปอด เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดการติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิต

การระบาดของ RSV มาพร้อมกับไข้หวัดใหญ่ ระบาดในฤดูฝน อาการเหมือน ไข้หวัดทั่วไป มีไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กหรือผู้สูงอายุอาจมีอาการมากกว่าคือ มีอาการติดเชื้อทางเดินหายใจช่วงล่างคือปอดอักเสบ มีไข้ หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงหวีด คืออาการทางเดินหายใจช่วงล่างที่มีการตีบอการนี้ทำให้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตได้

RSV Vaccine เริ่มใช้ไม่กี่เดือนที่ผ่านมา เป็นวัคซีนเชื้อตาย ในวัคซีนมีการใส่ สารกระตุ้นภูมิทำให้วัคซีนมีประสิทธิภาพดี แนะนำฉีดในผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มี อายุ 50-59 ปี ที่มีโรคประจำตัวต่อการเกิด RSV รุนแรง ฉีด 1 เข็ม ครอบคลุมได้อย่าง น้อย 2 ปี ยังไม่มีคำแนะนำให้ฉีดกระตุ้น และสามารถร่วมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้

งูสวัด เป็นเชื้อเดียวกับโรคอีสุกอีใส หลังจากป่วยเป็นอีสุกอีใสเชื่อนั้นไม่ได้หายไป ไทน์แฝงอยู่ในปมประสาทในร่างกายเราไปตลอด เมื่อภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง เช่น อายุ เพิ่มขึ้น หรือกินยาลดภูมิคุ้มกันเป็นมะเร็ง เชื้อก็จะออกมาทางผิวหนังเกิดอาการงูสวัดได้

ความเสี่ยงงูสวัดเพิ่มขึ้นชัดเจนเมื่ออายุมากกว่า 50 ปี ในช่วงชีวิตจะมีโอกาสเกิด งูสวัดได้ 10-30% มากถึง 50% ในผู้สูงอายุ 85 ปีขึ้นไป

อาการของโรค ปวดแสบร้อนบริเวณลำตัวตามแนวเส้นประสาทของผิวหนัง เริ่มมี ผื่นแดงและกลายเป็นตุ่มน้ำใสและแตกออกเป็นสะเก็ด และหายสนิทใช้เวลา 2-4 สัปดาห์

หลังจากผื่นหายแล้วอาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น ปวดตามแนวเส้นประสาท ซึ่งอาการอาจจะนานหลาย ๆ เดือน จนกระทั่งเป็นปีได้เลย อาจมีภาวะแทรกซ้อนทางตา ติดเชื้อที่กระจกตา กระจกตาอักเสบเกิดตาบอดได้

ล่าสุดเรามีวัคซีนงูสวัดตัวใหม่ Vaccine : Shingrix เป็นวัคซีนเชื้อตาย ฉีดได้ ทุกคน แนะนำฉีดตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 2-6 เดือน อยู่ได้ยาวถึง 10 ปี มีประสิทธิภาพป้องกันโรคสูงถึง 89%

A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

ท่านวิทยากรพิเศษ พ.ญ. จิตรฟ้า หรรุ่งโรจน์
แพทย์เวชศาสตร์ป้องกัน แขนงเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว
บรรยายเรื่อง “ โรคที่มากับหน้าฝน ”
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 12 กันยายน 2567



A Week In Review

กิจกรรมเด่นในรอบสัปดาห์

Bang Rak
Rotary
Club



มอบทุนการศึกษาประจำปี 2567-68
ให้แก่ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จำนวน 40 ทุน
เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2567





ร่วมพิธีสถาปนาคณะกรรมการบริหารสโมสรโรทาแรคท์ ปี 2567-68 ในอุปถัมภ์ของสโมสรโรตารีบางรัก เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2567



สโมสรโรทาแรคท์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์



สโมสรโรทาแรคท์ สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น





สโมสรโรตารีบางรัก

ขอเชิญเข้าร่วมการประชุมและบรรยายพิเศษ

“ ปลาหมอคางดำ ”

⚠️ หายนะของสายพันธุ์ต่างถิ่น ⚠️

The Blackchin Tilapia : A Disaster of an Invasive Species

วันพฤหัสบดีที่ 19 กันยายน 2567

เวลา 12.30-13.30 น.

โรงแรมฮอลิเดย์ อินน์ กรุงเทพ สยาม



Meeting ID : 9210801771
Passcode : rotary2020

อน.ศ.ดร. สุชนา ชวนิชย์



Coming Up Next Week

สัปดาห์หน้ามีอะไร

Bang Rak
Rotary
Club



ท่านวิทยากรพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 12 กันยายน 2567

แพทย์หญิง จิตรฟ้า หรุ้งโรจน์

แพทย์เวชศาสตร์ป้องกัน แขนงเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว

บรรยายเรื่อง “ โรคที่มากับหน้าฝน ”

- | | |
|---------------------------|--|
| วันพฤหัสบดีที่ 19 ก.ย. 67 | อน.ศ.ดร.สุชญา ชวนิชย์
เรื่อง “ปลาหมอคางดำ หายนะของสายพันธุ์ต่างถิ่น” |
| วันพฤหัสบดีที่ 26 ก.ย. 67 | ประชุม Club Assembly |
| วันพฤหัสบดีที่ 3 ต.ค. 67 | ประชุมปกติประจำสัปดาห์ |
| วันพฤหัสบดีที่ 10 ต.ค. 67 | ท่านผู้ว่าการภาค 3350 โรตารีสากล ภัทร์ศรี สุวิมล
เยี่ยมสโมสรอย่างเป็นทางการ |
| วันพฤหัสบดีที่ 17 ต.ค. 67 | รศ.รัศมี กฤษณมิต |
| วันพฤหัสบดีที่ 24 ต.ค. 67 | งดการประชุมประจำสัปดาห์
(เพื่อจัดงานฉลอง 40 ปี วันอาทิตย์ที่ 27 ต.ค.) |

