KM LITE

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2562

Scan Me

Dear Readers
- ยิ้มทักรักคนอ่าน

Happiness and Health
- โรคหน้าร้อนควรต้องระวัง

Think 'n' Talk
- การรักษาสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด

Knowledge@Work
- อะไร คือ นวัตกรรม

On Bookshelves
- The One % สิ่งที่คนสำเร็จ 1 % ของโลกทำคน 99 % อยากรู้
- National Geographic ฉบับที่ 215 (มิถุนายน 2562)
- ชีวจิต ฉบับที่ 487 (16 มกราคม 2562 ชิชา อมาตยกุล)
- 51 ศาสตราวุธสู่จุดสูงสุดของชีวิต : 51 Weapons of The Wise

Knowledge Station
- กัญชา เรื่องร้อนๆ กับความพร้อมของ วว.

Over the Horizon
- ออสเตรีย ไม่ละเหี่ยใจ

Light Up Your Brain
- เคล็ดลับการเก็บรักษาผักสด

Contents

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2562

KM LITE

1 Dear Readers

ยิ้มทักรักคนอ่าน

2 Happiness and Health

โรคหน้าร้อนควรต้องระวัง

5 Think 'n' Talk

การรักษาสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด

9 Knowledge@Work

อะไรคือ นวัตกรรม

13 On Bookshelves

- The One% สิ่งที่คนสำเร็จ 1% ของโลกทำ คน 99% อยากรู้
- NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 215 (มิถุนายน 2562)
- ชีวจิต ฉบับที่ 487 (16 มกราคม 2562 ชิชา อมาตยกุล)
- 51 ศาสตราวุธสู่จุดสูงสุดของชีวิต : 51 Weapons of the Wise

15 Knowledge Station

กัญชา เรื่องร้อนๆ กับความพร้อมของ วว.

18 Over the Horizon

"ออสเตรีย ไม่ละเหี่ยใจ"

22 Light Up Your Brain

เคล็ดลับการเก็บผักสด

สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

ยิ้มทักรักคนอ่าน

ฉบับนี้ KM Lite เน้นการแบ่งปันความรู้เรื่องสุขภาพ เริ่มด้วยเรื่อง โรคหน้าร้อนควรต้องระวัง โดยคุณบุญเรียม น้อยชุมแพ ใน Happiness & Health จากนั้นไปชวนคิดชวนคุยจากประสบการณ์ตรงเรื่อง การรักษาสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งได้สองสาว คุณกรรณิกา อังคาร และ คุณมนฤดี ไชยสูรยกานต์ มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้ ใน Think ‘n’ Talk

จากนั้นมาต้อนรับเกณฑ์ประเมินผลองค์กรใหม่สำหรับปี 63 ด้านการจัดการความรู้และนวัตกรรมด้วยความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ อะไรคือนวัตกรรม จากดิฉัน ใน Knowledge@Work ตามด้วยการแนะนำหนังสือดีๆ ที่บอกเล่าการใช้ชีวิตแบบลดหวาน ปราศจากไขมัน รวมถึงเบื้องลึกเบื้องหลังของการท่องเที่ยวสัตว์ป่าจาก On Bookshelves โดยคุณมานะ ทับนาโคก

สอดแทรกด้วยประเด็นร้อนที่กำลังฮอตฮิตอยู่ในขณะนี้จากดิฉัน ว่าด้วย กัญชา เรื่องร้อนๆ กับความพร้อมของ วว. ใน Knowledge Station และอีกเช่นเคยกับ คุณศิริสุข ศรีสุข ใน Over the Horizon ฉบับนี้เธอจะทำให้เราๆ อิจฉาจากประสบการณ์ไปออสเตรีย ไม่ละเหี่ยใจ มาดูว่าท่องเที่ยวคราวนี้เธอจะชื่นชมทิวทัศน์ หรือหมดเงินไปกับการจับจ่ายซื้อของมากกว่ากัน

ปิดท้ายด้วย Light Up Your Brain คุณสายสวาท พระคำยาน จะมาแนะนำเคล็ดลับที่ไม่ลับเรื่อง เคล็ดลับการเก็บรักษาผักสด วิธีง่ายๆ ที่เราสามารถทำเองได้ที่บ้านเพื่อเก็บรักษาอายุของผักให้สดได้นานขึ้น

อลิสรา คูประสิทธ์

KM Lite

ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2562

จัดทำโดย : นางสาวเปรมรัตน์ เฉลิมพักตร์

ที่ปรึกษา	ดร.นฤมล รื่นไวย์ (ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลและสารสนเทศ)
บรรณาธิการ	อลิสรา คูประสิทธิ์
รองบรรณาธิการ	ศิระ ศิลานนท์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ ฝ่ายศิลปกรรม	เปรมรัตน์ เฉลิมพักตร์
ฝ่ายสื่อ Online	กิตติ์ธัญญา บุญยกุลศิโรตม์
นักเขียนประจำฉบับ	บุญเรียม น้อยชุมแพ กรรณิกา อังคาร มนฤดี ไชยสูรยกานต์ มานะ ทับนาโคก ศิริสุข ศรีสุข สายสวาท พระคำยาน

ฉบับ e-Magazine : ดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์
สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
http://www.tistr.or.th/dio

KMLITE
Happiness and Health
สุขกับสุขภาพ
TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th
ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2562

โดย : บุญเรียม น้อยชุมแพ
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร (กจค.)

โรคหน้าร้อน ควรต้องระวัง

เมื่อหลายวันผ่านมา หลายคนคงรู้สึกถึงอากาศอันร้อนระอุในช่วงนี้แน่นอน เป็นสัญญาณที่บอกว่าเป็นฤดูร้อน อากาศที่ร้อนแบบนี้ การเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียเหมาะแก่การขยายพันธุ์ เราต้องเพิ่มความระมัดระวังในการใช้ชีวิตกันมากขึ้น อีกทั้งอาหารยังบูดเสียได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้มากมาย ซึ่งถือเป็นภัยสุขภาพที่ต้องระวัง ได้แก่

1. โรคอาหารเป็นพิษ

เป็นโรคทางเดินอาหารที่พบได้บ่อยมาก เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย มักพบในอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ซึ่งมีอยู่ทั้งในเนื้อสัตว์ ไข่ รวมทั้งอาหารกระป๋อง อาหารทะเล นม ที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อหรืออาหารที่ปรุงทิ้งไว้เป็นเวลานาน คนที่ได้รับเชื้อเข้าไปมักมีอาการไข้ ปวดท้อง โดยเชื้อที่ได้รับสามารถทำให้

เกิดการอักเสบที่กระเพาะอาหารและลำไส้ได้ จึงทำให้มีอาการปวดท้อง ปวดเมื่อย คลื่นไส้อาเจียน อุจจาระร่วง หรือการติดเชื้อจากอวัยวะอื่น เช่น ข้อกระดูก ถุงน้ำดี หัวใจ ปอด ไต เยื่อหุ้มสมอง ไปจนถึงโลหิตเป็นพิษ ซึ่งหากเกิดในทารก เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ จะมีโอกาสทำให้ถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าเป็นมากต้องได้รับน้ำเกลือเสริม อาจดื่มหรือให้ทางเส้นเลือดแล้วแต่ความรุนแรงของอาการ และอาจให้กินยาแก้ไข้หวัดด้วย

2. โรคอุจจาระร่วง

เป็นโรคติดต่อทางอาหารและน้ำที่สำคัญที่สุด เกิดจากเชื้อโรคได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส โปรโตซัว และหนอนพยาธิ สามารถติดต่อได้โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนเข้าไป ผู้ป่วยจะถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน หรือถ่ายเป็นน้ำหรือมูกปนเลือด หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดภาวะช็อก หมดสติ และเสียชีวิตได้

3. ไข้ไทฟอยด์

สามารถติดต่อจากอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรคเช่นกัน ซึ่งไข้ไทฟอยด์นี้จะทำให้ผู้ป่วยมีไข้ ปวดหัว ปวดเมื่อย เบื่ออาหาร และอาจท้องผูกหรือท้องเสียได้ นอกจากนี้เชื้อก็อาจปนออกมากับอุจจาระและปัสสาวะเป็นครั้งคราวได้ด้วย ทำให้เราเป็นพาหะนำโรคได้นั่นเอง

4. โรคลมแดด

โรคลมแดดหรือฮีทสโตรก เป็นโรคที่เกิดขึ้นง่ายในหน้าร้อน ซึ่งร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงแต่ไม่มีเหงื่อออก มักเกิดกับผู้ที่ไม่ค่อยดื่มน้ำ หากอยู่ในพื้นที่ที่มีบริเวณอุณหภูมิร้อนจัด อบอ้าว แม้จะไม่โดนแสงแดดก็สามารถเกิดอาการนี้ได้ หากมีอาการรุนแรงอาจทำให้เสียชีวิต ควรดื่มน้ำเยอะๆ และควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ร้อน มีอุณหภูมิสูงเป็นเวลานาน

5. โรคพิษสุนัขบ้า

ส่วนใหญ่มักเกิดจากสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคมาสู่เรา ซึ่งมักจะพบเชื้อจากสุนัขและแมว ได้รับเชื้อโดยการถูกกัด หรือถูกเลียบริเวณที่มีแผลถลอก หรือถูกน้ำลายสัตว์ที่มีเชื้อเข้าตา ปาก จมูก ถ้าหากถูกกัดให้รีบล้างแผลด้วยสบู่หรือน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง แล้วรีบไปพบแพทย์เพื่อฉีดวัคซีนป้องกัน หากไม่ได้รับการรักษา ผู้ป่วยจะมีอาการภายใน 15-60 วัน บางรายอาจใช้เวลานานเป็นปี และเนื่องจากปัจจุบันโรคพิษสุนัขบ้ายังไม่มียารักษา จึงทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตภายใน 2-7 วัน หลังแสดงอาการ เป็นต้น

ดังนั้นในหน้าร้อนนี้ สิ่งที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงโรคต่างๆ ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ โดย **"กินร้อน ช้อนกลาง"** ไม่รับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอม หากยังไม่กินก็ต้องเก็บในตู้เย็น หรืออุ่นให้ร้อนก่อนกิน ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม สุดท้ายที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ การดื่มน้ำที่สะอาด ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน โรคหน้าร้อนสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนหากไม่ระวังป้องกัน นอกจากนี้แล้ว ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรง รวมถึงรักษาความสะอาดและสุขอนามัยของอยู่เสมอด้วย และพยายามอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทให้มากๆ

ขอบคุณที่มา และภาพประกอบจาก

ธิติมา เงินมาก. 2562. โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน. คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชากุมารเวชศาสตร์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.med.nu.ac.th/dpMed/fileKnowledge/140_2018-05-01.pdf. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].

พบแพทย์. 2562. ไข้ไทฟอยด์. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.pobpad.com/ไข้ไทฟอยด์. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].

พบแพทย์. 2562. โรคลมแดด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.pobpad.com/โรคลมแดด. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].

โรงพยาบาลราชวิถี. 2560. อาหารเป็นพิษ. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=3728. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].

สำนักโรคติดต่อทั่วไป. กรมควบคุมโรคติดต่อ. 2562. โรคพิษสุนัขบ้า. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://r36.ddc.moph.go.th/r36/content/ index/1. [เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2562].

[Online]. Available at : https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/lurking-sun-vector-21573504, [accessed 10 June 2019].

[Online]. Available at : https://yadi.sk/a/Qe_pZYId3WGRPT/5b0245564cecb3b3085395cf, [accessed 10 June 2019].

[Online]. Available at : https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fpng.pngtree.com%2Fpng-, [accessed 10 June 2019].

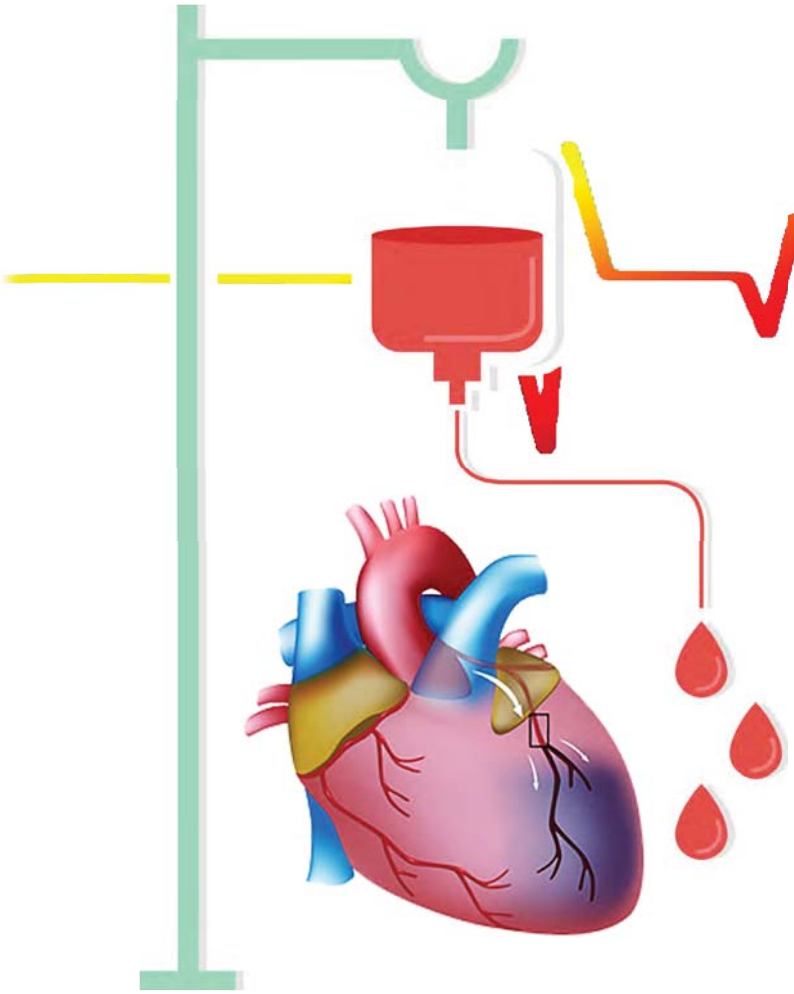
[Online]. Available at : http://www.jmatonline.com/index.php/jmat/healthAlert/default, [accessed 10 June 2019].

[Online]. Available at : https://www.pinterest.com/pin/694117361294479617/, [accessed 11 June 2019].

[Online]. Available at : http://juuier.blogspot.com/2008/10/blog-post_13.html, [accessed 11 June 2019].

[Online]. Available at : https://www.riskcomthai.org/en/2017/detail.php?id=36822&m=media&gid=1-001-003, [accessed 11 June 2019].

โดย : กรรณิกา อังคาร
มนฤดี ไชยสูรยกานต์
หป. ชีวเคมีและจุลชีววิทยา



การรักษา สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือดเป็นโรคที่คร่าชีวิต ของคนในปัจจุบันจำนวนมากโดยที่ไม่ทันคิดว่าเป็นโรคหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด (Ischemic Heart Disease, IHD) หรือโรคหลอดเลือดโคโรนารี (Coronary Artery Disease, CAD) หมายถึงภาวะที่หลอดเลือดแดง (coronary artery) ที่เลี้ยงหัวใจตีบหรือตัน เนื่องจากมีการเสื่อมสภาพของหลอดเลือด มีไขมันเกาะ หินปูนเกาะที่ผนังของหลอดเลือด แข็งและหนาไม่ยืดหยุ่น หลอดเลือดตีบและตัน ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย จะมีอาการเจ็บหน้าอก และอาจมีภาวะหัวใจวายหรือเสียชีวิตได้เลย

อาการของโรคหัวใจขาดเลือด

จะมีอาการเจ็บหน้าอกเมื่อมีการออกแรงมากๆ แต่อาการจะหายหลังจากได้หยุดพัก อาการเจ็บหน้าอกเกิดบริเวณเหนือลิ้นปี่ขึ้นมาเล็กน้อย เจ็บแบบจุกแน่นคล้ายมีอะไรมาบีบหรือกดทับไว้ ในบางรายอาการเจ็บปวดร้าวตื้อๆ มักลามไหล่ซ้ายไปยังต้นคอและขากรรไกร

โดยอาการปวดร้าวตื้อๆ ลามขึ้นไปไหล่ซ้ายและไปต้นคอนั้นในบางรายก็ขึ้นไปทางข้างขวาก็มี หรือปวดร้าวตื้อๆ ขึ้นด้านขวาไปยังต้นคอ ปากอ้าไม่ขึ้น

ปัจจัยเสี่ยงประกอบด้วย

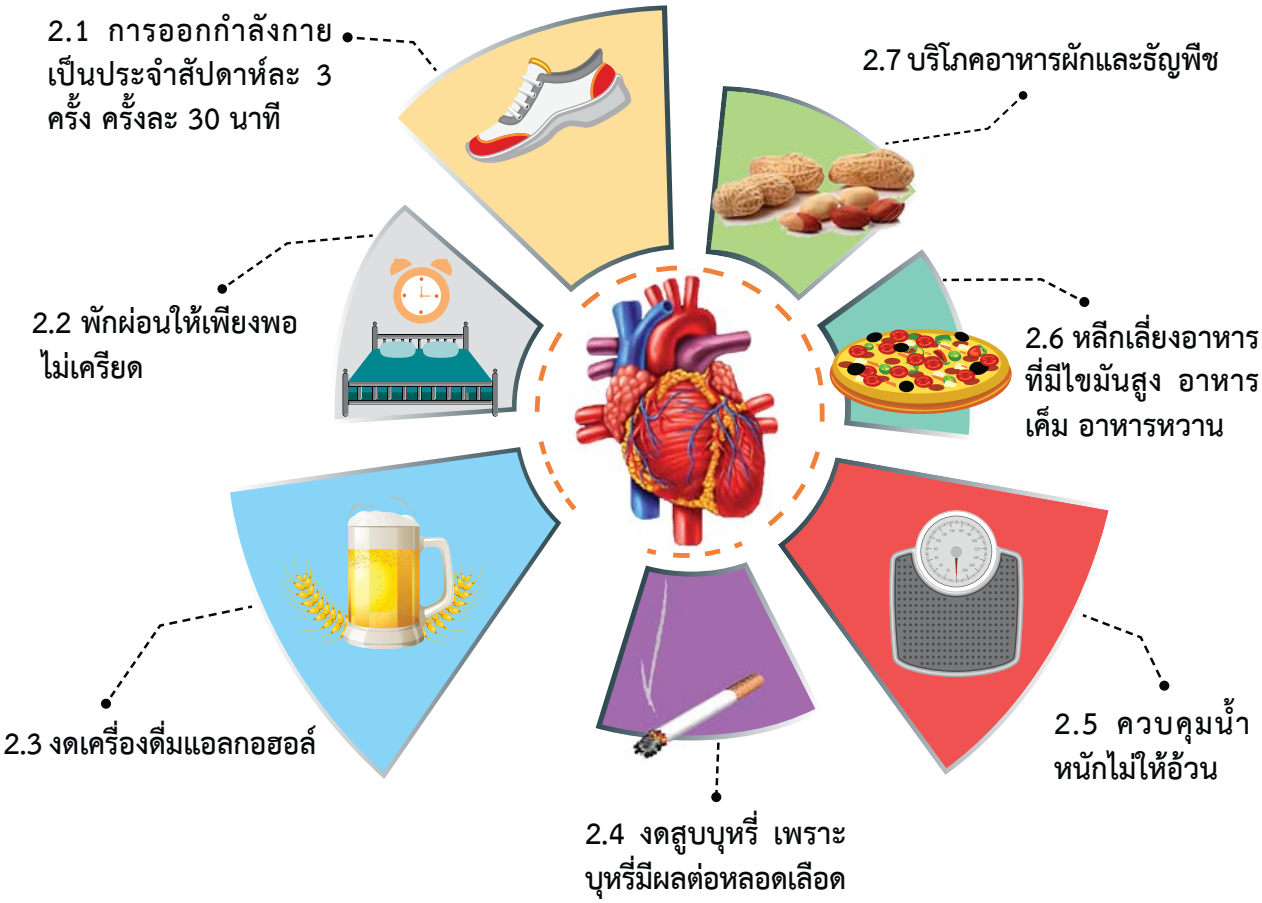
1. ปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

1.1 อายุ อายุมากขึ้นก็ยิ่งเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ขาดเลือดเฉียบพลัน เนื่องจากหลอดเลือดขาดความยืดหยุ่น

1.2 เพศ ผู้ชายเป็นเพศที่มีความเสี่ยงต่อโรคนี้มากกว่าในผู้หญิง ในผู้ชายพบโรคนี้อายุ 45 ปี ผู้หญิงพบโรคนี้อายุ 50 ปี

1.3 พันธุกรรม คนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจจะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันมากขึ้น

2. ปัจจัยเสี่ยงที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ พฤติกรรมการใช้ชีวิตและการรับประทาน ที่สามารถปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยง



อาการ ขั้นตอนการรักษา และการดูแลหลังผ่าตัด

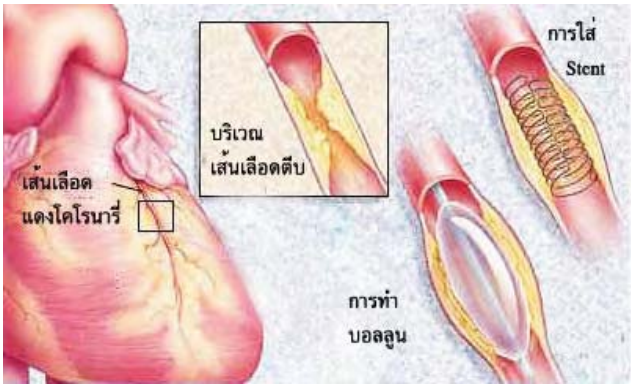
จากประสบการณ์ของดิฉัน (นางกรรณิกา อังคาร) อาการเริ่มแรกเกิดจากการทำงานเหนื่อย มีอาการหายใจไม่ทัน ปวดตื้อๆ แน่นหน้าอก ปวดไปถึงไหล่ขวาขึ้นไปต้นคอ อ้าปากไม่ได้ หยุดพักแล้วหาย

แพทย์ของศูนย์แพทย์พัฒนาได้หาคิวแบบเร่งด่วนให้โดยต้องแจ้งอาการ (อาการแบบนี้ต้องพบแพทย์โดยด่วน) เพื่อซักประวัติคนในครอบครัวทำให้รู้อัตราเสี่ยงของการเป็นโรคของคนในครอบครัว เช่น มารดาและญาติพี่น้องที่เป็นโรคนี้ โดยแพทย์ได้ตรวจตามขั้นตอน ดังนี้

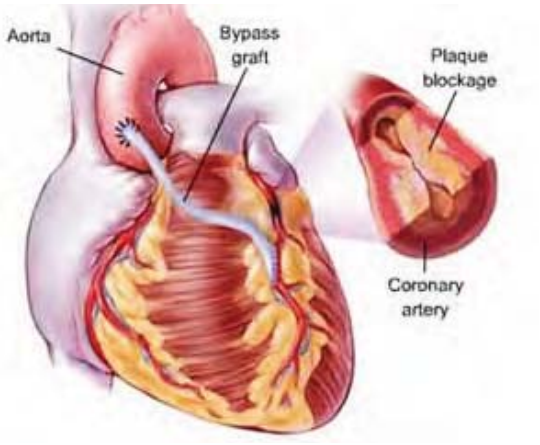
1.) แพทย์ทำการตรวจ คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (Elektrokardiogram หรือ Electrocardiogram, EKG) และแจ้งว่า ดิฉันเป็นโรคหัวใจ

2.) แพทย์ยืนยันโดยการตรวจเลือดหาค่าเอนไซม์ของหัวใจ พบว่าค่าขึ้นเป็น 3 เท่าของค่าปกติ

แพทย์ของศูนย์แพทย์พัฒนาแนะนำให้ไปรักษาที่โรงพยาบาลพร้อมเขียนใบส่งตัว ให้ยาอมใต้ลิ้นระหว่างทางไปโรงพยาบาล โดยเลือกไป รพ.รามาธิบดี ซึ่งพยาบาลหน้าห้องแพทย์นำผลไปให้แพทย์พิจารณาและสั่งให้นอนพักรักษา รอฉีดสีเป็นคิวแรก เมื่อฉีดสีเข้าเส้นเลือดบริเวณขาหนีบ เรียกญาติเข้าไปดูผล และแจ้งว่าเส้นเลือดตัน 5 เส้น ไม่สามารถทำบอลลูนได้ แต่ถ้าเส้นเลือดตีบจะสามารถทำบอลลูนได้โดยการใส่ขดลวดซึ่งจะเจ็บตัวครั้งเดียวดังรูปต่อไปนี้



กรณีที่เส้นเลือดตัน 5 เส้น มีโอกาสเสียชีวิตสูงและไม่สามารถทำบอลลูนได้ ให้ใช้วิธีทำบายพาส (ดังรูปด้านล่าง)



การเตรียมตัวก่อนการผ่าตัด

1. แพทย์สั่งยา (ยาละลายลิ่มเลือด ยาลดการทำงานของ หัวใจ ยาลดไขมัน) และให้ข้อมูลเรื่องผลของการผ่าตัดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ระหว่างการผ่าตัด (แอบกลัวนิดๆ แต่คิดว่ามาผ่าที่โรงพยาบาลแพทย์อันดับ 1 จะกลัวทำไม) แล้วอธิบายว่านำเส้นเลือดส่วนไหนบ้างไปทำบายพาส (เส้นเลือดแขนข้างซ้าย เส้นเลือดขาขวา และเส้นเลือดหน้าอกที่ไปเต้านม) คุณหมอแนะนำให้ต้มน้ำขิงใส่กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ และใส่น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ ดื่มทุกเช้า พบแพทย์ทุกสัปดาห์จนถึงสัปดาห์สุดท้าย จากนั้นตรวจดู EKG อีกครั้ง พบว่าทำบายพาสแค่ 4 เส้น อีกเส้นหนึ่งไม่ตันแล้ว

2. ตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (Echocardiogram) เพื่อดูลิ้นหัวใจว่ามีรั่วหรือไม่ พบว่าลิ้นหัวใจปกติ ดูการบีบของหัวใจว่ามีกล้ามเนื้อหัวใจปกติหรือไม่ พบว่ามีค่า 80-90% เท่ากับคนปกติทั่วไป ซึ่งการสำรวจให้ครบแบบนี้จะได้ไม่ต้องผ่าตัดอีก

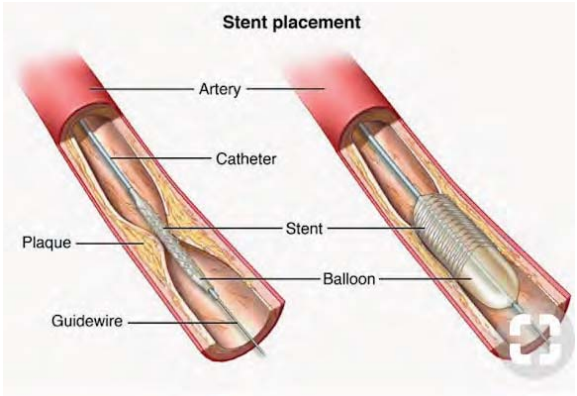
3. ให้รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง (ไข่ไก่ต้มโดยรับประทานแต่ไข่ขาว) และวิตามินรวม ช่วยในการฟื้นตัวหลังผ่าตัด

4. ตรวจกรุ๊ปเลือด (เพื่อเตรียมเลือดใช้ในระหว่างการผ่าตัด)

5. พบแพทย์รมยา เพื่ออธิบายขั้นตอนการรมยา และผลข้างเคียง

6. พบเจ้าหน้าที่สอนการใช้เครื่องขยายปอด

7. ขอประวัติการป่วยและการรักษาเพื่อเวลาฉุกเฉินต้องเข้าโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด แพทย์จะได้มีข้อมูล (ซีดีข้อมูลการฉีดสี, แฟ้มประวัติที่แพทย์เขียนไว้ว่าทำเส้นไหนบ้าง)



การผ่าตัดและการดูแลหลังผ่าตัด

1. เข้าห้องผ่าตัดตั้งแต่สี่โมงเย็นถึงเที่ยงคืน (รมยา ผ่าตัด และรอดูอาการ)
2. พักฟื้นที่ห้อง ICU

วันแรก มีสายยางรอบตัวเต็มไปหมด พยาบาลถามว่าอยากดูหนังไหม พอเริ่มรู้สึกตัว มองดูนาฬิกาแล้ว บอกรายการที่ชอบยังไม่มา (เช็กว่าเรามีสติหรือเปล่านั่นเอง) แพทย์ผ่าตัดมาเยี่ยมตอนเช้าแล้วอธิบายว่ามีสายอะไรบ้าง และตอนเย็นจะนำสายต่างๆ ออกทีละเส้น จากนั้นได้รับประทานอาหารมื้อแรกเป็นข้าวต้ม และนอนในห้อง ICU อีก 1 คืน

วันที่สอง แพทย์มาเยี่ยมตอนเช้าบอกว่าฟื้นตัวเร็ว สามารถให้ขึ้นห้องพักฟื้นในตอนเที่ยงวัน และนำสายน้ำออกจากช่องท้อง (เป็นสายที่นำน้ำและเลือดออกจากช่องท้อง ต้องดูจนไม่มีเลือดและน้ำออกถึงจะนำออกได้) จากนั้นนำสายสุดท้ายออกคือ สายสวนปัสสาวะ แล้วพยาบาลจึงใส่แพมเพิสให้ แต่ดิฉันปัสสาวะไม่ออกเลยขอลุกเดินไปเข้าห้องน้ำเอง พยาบาลไม่อนุญาต ให้ลุกนั่งก่อนเพื่อปรับระบบของร่างกาย จนถึงตอนเย็นถึงจะได้เข้าห้องน้ำ ปัสสาวะและขับถ่าย โดยแพทย์ให้ยาถ่ายเพื่อไม่ให้เบ่ง

วันที่สาม แพทย์พิจารณาการปรับยา เอ็กซเรย์ปอดเพื่อตรวจน้ำในปอด มีนักกายภาพบำบัดมาสอนการออกกำลังกายให้ลุกขึ้นและเดิน โดยจับเวลา วัดความดัน และอัตราการเต้นของหัวใจ

วันที่สี่ แพทย์พิจารณาการปรับยา เอ็กซเรย์ปอดเพื่อตรวจน้ำในปอด (ปริมาณน้ำน้อยลงมากเกือบปกติ) มีนักกายภาพบำบัดมาสอนการออกกำลังกายเช่นเดิม โดยให้ลุกขึ้นเดินและขึ้นลงบันได จับเวลา วัดความดัน และ อัตราการเต้นของหัวใจ

วันที่ห้า แพทย์ให้ออกจากโรงพยาบาลได้เพราะดูแข็งแรง ฟื้นตัวเร็ว เนื่องจากอายุยังน้อยแต่ต้องดูแลตัวเองให้ดีกว่าเดิมและให้รับประทานยาจำนวนมาก ซึ่งเป็นยาที่ต้องรับประทานตลอดชีวิต จำพวก Baby aspirin และยาลดไขมัน

จากประสบการณ์โดยตรงของดิฉันในบทความนี้ ดิฉันคาดหวังว่าจะมีประโยชน์สำหรับท่านที่มีอาการโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีโอกาสเป็นได้ในทุกเพศทุกวัย อาการไม่จำเป็นต้องปวดร้าวตื้อขึ้นที่ไหล่ข้างซ้ายอย่างเดียว ในบางรายเกิดขึ้นที่ไหล่ด้านขวาได้ เมื่อมีอาการควรพบแพทย์ทันทีเพราะถ้าเกิดอาการปวดเหนื่อย และหัวใจหยุดเต้น ถึงจะปั๊มขึ้นมาได้ก็จะมีบางส่วนของกล้ามเนื้อหัวใจตาย ร่างกายจะไม่สมบูรณ์เหมือนเดิม มีอาการล้า และเหนื่อยง่ายกว่าปกติ เมื่อรักษาโดยการทำบายพาสแล้ว อายุการใช้งานจะอยู่ได้เพียง 10-15 ปี ต้องทำใหม่ แต่ถ้าดูแลสุขภาพให้ดี ก็อาจอยู่โดยไม่ต้องทำบายพาสเลยก็ได้

เอกสารอ้างอิง

ชีวะพฤกษ์,ชยุต. 2561. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.komchaduek.net /news/knowledge/215072, [เข้าถึงเมื่อ 13 กรกฎาคม 2561].

เตรียมอนุรักษ์, อัณณาช์. 2561. หัวใจขาดเลือด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.vejthani.com.th/2016/08/หัวใจขาดเลือด, [เข้าถึงเมื่อ 13 กรกฎาคม 2561].

โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. 2561. โรคหัวใจขาดเลือด. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.srth.moph.go.th/socialmed/heart.html, [เข้าถึงเมื่อ 13 กรกฎาคม 2561].

สังคมสุขภาพ ความรู้เรื่องความงาม ยารักษาโรค การบริหารร้านขายยา. 2561. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://medium.com/arincare-com, [เข้าถึงเมื่อ 13 กรกฎาคม 2561].

หัวใจขาดเลือด. 2561. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://www.pobpad.com/หัวใจขาดเลือด, [เข้าถึงเมื่อ 13 กรกฎาคม 2561].

ขอบคุณภาพประกอบจาก

[Online]. Available at : https://likepost.me/heart_center4/ [accessed 3 July 2019].

[Online]. Available at : http://www.https://health.mthai.com/knowledge/219.html. [accessed 3 July 2019].

[Online]. Available at : http://www.napansam.go.th/news-preview?id=21, [accessed 3 July 2019].

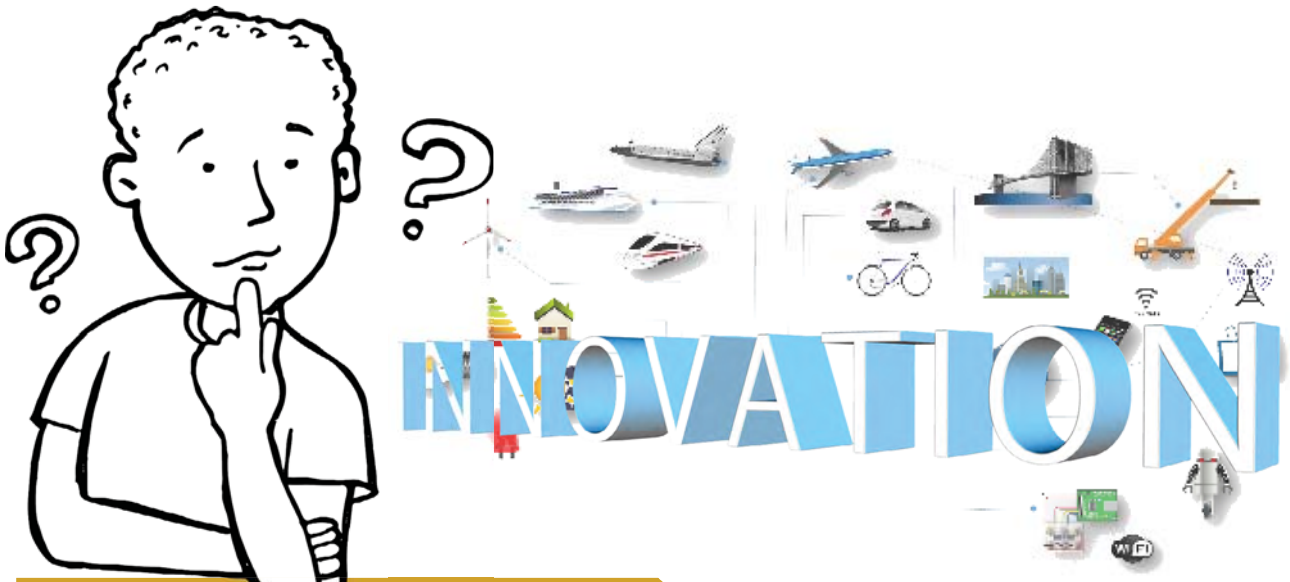
[Online]. Available at : https://www.thaipng.com/png-5i37d4/download.html, [accessed 3 July 2019].

[Online]. Available at : https://www.thaipng.com/png-hhqlr2/ [accessed 4 July 2019].

[Online]. Available at : https://www.pinterest.com/pin/509540145318234701/ [accessed 4 July 2019].

Knowledge@Work
รอบรู้เรื่องงาน
TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th
ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2562

โดย : อลิสรา คูประสิทธิ์
ผอ. กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



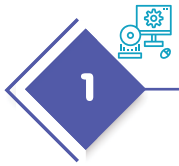
อะไรคือ นวัตกรรม

รอบรู้เรื่องงาน ฉบับนี้ เรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ นวัตกรรม กันดีกว่า เพราะเวลาที่เราจะพูดเรื่องนวัตกรรมกับใคร สิ่งสำคัญอย่างแรกที่เราต้องทำความเข้าใจกับคนๆ นั้น คือ นิยาม ของคำว่า นวัตกรรม เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันว่า เรากำลังจะสื่อสารถึงในสิ่งเดียวกัน เนื่องจากว่า ปัจจุบันมีการให้ความหมายของ นวัตกรรม ในหลากหลายมิติมาก

หากมองในเชิงประเภทผลผลิตของการนำความรู้ไปสู่การสร้างนวัตกรรมอย่างที่ วว. มองอยู่ เราก็จะได้

1. นวัตกรรมเชิงผลิตภัณฑ์ (product innovation) คือ เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากผลิตภัณฑ์เดิม
2. 2) นวัตกรรมเชิงบริการ (service innovation) คือ เกิดบริการใหม่ที่ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากบริการเดิม
3. 3) นวัตกรรมเชิงกระบวนการ (process innovation) คือ เกิดแนวทางหรือวิธีการใหม่ที่ดีกว่าหรือแตกต่างไปจากกระบวนการเดิม
4. 4) นวัตกรรมเชิงแนวความคิด (idea seed) คือ เกิดแนวคิดของผลิตภัณฑ์ บริการหรือกระบวนการใหม่ที่แตกต่างและคาดว่าดีกว่าเดิม ซึ่งอยู่ในระดับแบบร่างหรือต้นแบบ

แต่หากแบ่งประเภทตามองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (Organization for Economic Co-Operation and Development – OECD) แล้วละก็ เราก็จะได้



นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (product innovation)

การปรับปรุงพัฒนาจนเกิดผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ที่มีคุณภาพดีกว่าเดิม และเกิดการเพิ่มมูลค่า

นวัตกรรมกระบวนการ (process innovation)

การปรับเปลี่ยนแนวทางหรือวิธีการจนเกิดแนวทางหรือวิธีการในการพัฒนาปรับปรุง หรือการส่งมอบผลิตภัณฑ์ใหม่

นวัตกรรมการตลาด (marketing innovation)

การเปลี่ยนแปลงวิธีการจนเกิดวิธีการทางการตลาดรูปแบบใหม่ ได้แก่ การออกแบบผลิตภัณฑ์ รูปแบบบรรจุภัณฑ์ การจัดวางสินค้า การส่งเสริมการตลาด การกำหนดราคา เป็นต้น

นวัตกรรมองค์กร (organizational innovation)

เกิดการปรับแนวทางการดำเนินงานในองค์กรไปสู่รูปแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็น หลักปฏิบัติทางธุรกิจ (business practices) การจัดสถานที่ทำงาน (workplace organization) ความสัมพันธ์ภายนอกองค์กร (external relations)

แต่ถ้าหากเราไปคุยกับผู้บริหารหรือผู้ที่คอยกำกับดูแลและประเมินคุณภาพของการสร้างนวัตกรรม เขาก็จะมองถึงผลกระทบในลักษณะของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งก็คือ

01 นวัตกรรมที่มีลักษณะเฉียบพลัน (radical innovation) คือ เกิดวิธีการและแนวความคิดใหม่ที่แตกต่างจากเดิมอย่างสิ้นเชิงแบบชนิดถอนรากถอนโคน ไม่เหลือเค้าโครงเดิมเลย

02 นวัตกรรมที่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป (incremental innovation) คือ เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิธีการ ผลิตภัณฑ์ หรือแนวความคิดจากเดิมทีละเล็กทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป

จริงๆ แล้วยังมีการแบ่งประเภทของนวัตกรรมอีกหลายแนวความคิด แต่หากนำมาเสนอต่อไปอาจเกิดธาตุไฟเข้าแทรก ลมปราณแตกซ่านได้ เราจึงควรข้ามไป เพราะจากข้างต้นเราก็จะเห็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้เรารู้ได้ว่านั่นคือ นวัตกรรม แล้ว

ความใหม่ คือ ตัวแปรสำคัญที่บอกให้รู้ว่าสิ่งนั้นคือ นวัตกรรม

ปัญหาที่ตามมาก็คือ แค่ไหน ถึงจะเรียกว่า ใหม่ ซึ่งแน่นอนว่าต้องเป็นปัญหาระดับโลกแน่ ทำให้มีการกำหนดระดับความใหม่ในมาตรฐานของประเทศสหราชอาณาจักร หรือ British Standard (BS) ที่ชื่อ BS 7000-1 Design management systems ไว้ดังนี้

1. New to an individual ใหม่ในระดับบุคคล
2. New to department ใหม่ในระดับแผนก หน่วยงาน
3. New to site ใหม่ในระดับสาขา สำนักงาน หรือ กลุ่มงาน
4. New to organization ใหม่ในระดับองค์กร
5. New to market ใหม่ในตลาด
6. New to a sector/ industry ใหม่ในระดับอุตสาหกรรม
7. New to a country ใหม่ในระดับประเทศ
8. New to a region ใหม่ในระดับภูมิภาค
9. New to the world ใหม่ในระดับโลก

ซึ่งแน่นอนระดับ 1 สิ่งที่ได้อาจเป็นสิ่งที่เคยเห็นหรือเคยมีหรือเคยทำในที่อื่นแล้ว อีกทั้งยังมีความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากความรู้ เทคโนโลยี และการปฏิบัติที่เกิดขึ้นใหม่นี้ต่ำกว่า และใช้เวลาในการพัฒนา ดำเนินการและเก็บเกี่ยวผลตอบแทนที่สั้นกว่าระดับ 9 แต่ก็ถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการสร้างนวัตกรรม

กระบวนการสร้างนวัตกรรมนั้น เริ่มจาก การที่เราสังเกตสิ่งรอบตัวแล้วสามารถมองเห็นโอกาส (identifying opportunities) จากนั้นจึงรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง (collecting data) ไม่ว่าจะเป็นความรู้ วิธีการ แนวคิดเดิมที่มีอยู่ (knowledge) เพื่อที่จะนำข้อมูลเหล่านั้นมากำหนดปัญหา (defining problem) จากนั้นจึงค้นหาวิธีแนวคิดในการแก้ไขปัญหา (finding concept solutions) โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อสร้างความต่าง ความรู้จากแนวทางปฏิบัติที่เป็นเลิศซึ่งมีผู้ที่ได้ทำไว้ (best practices) และความรู้ใหม่ (new knowledges/technologies) ซึ่งแน่นอนว่าอาจหาวิธีได้มากกว่า 1 แนวทาง ดังนั้นเราจึงต้องทำการทดสอบความเป็นไปได้ของแนวคิดในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้น (Developing Poof of concept - POC) เพื่อกรองหาแนวทางที่มีความเป็นไปได้สำหรับเลือกไปดำเนินการ แล้วนำเอาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เราเลือกนั้นมาลองประยุกต์ใช้และดูผลลัพธ์ที่ได้ อ่านมาถึงตอนนี้บางท่านอาจคิดว่า

จบกระบวนการแล้ว ยังค่ะ หัวใจสำคัญของกระบวนการอยู่ที่ขั้นตอนต่อไปค่ะ นั่นคือ เรียนรู้ข้อผิดพลาด จุดอ่อน และช่องว่างที่เราได้จากการนำไปใช้ (learning weaknesses and gaps) เพราะสิ่งเหล่านี้จะย้อนกลับไปสู่การมองเห็นโอกาส (edentifying opportunities) นั่นเอง

จะเห็นได้ว่ายังไงเราก็หนีไม่พ้นที่ต้องมีการปรับปรุงคุณภาพการทำงานของเรา

สุดท้ายนี้จึงขอฝากปัจจัยด้านคุณภาพในการทำงานที่สำคัญของศตวรรษที่ 21 ให้ทุกท่านได้ตระหนักถึงว่าเราต้องเตรียมพัฒนาปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดในตัวเรา

Communication	หรือ	การสื่อสาร
Collaboration	หรือ	การร่วมมือ
Learning	หรือ	การเรียนรู้
Knowledge	หรือ	องค์ความรู้
Creativity	หรือ	ความคิดสร้างสรรค์
Innovation	หรือ	นวัตกรรม

ขอพลังจงสถิตอยู่กับพวกเรา สู้ไปด้วยกันค่ะ
สร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้กับโลกใบนี้กัน

วว.TISTR

ขอบคุณภาพประกอบจาก

Online]. Available at : https://www.babson.edu/academics/executive-education/babson-insight/entrepreneurship-education/identifying-business-opportunities-through-play/ [accessed 19 June 2019].

Online]. Available at : https://www.asicentral.com/news/startup/business-opportunities/february-2015/identifying-business-boosting-opportunities-selling-pens/ [accessed 19 June 2019].

Online]. Available at : https://umsu.unimelb.edu.au/events/may-the-fourth-screenings-star-wars-in-the-library/rhc-past-events/ [accessed 19 June 2019].

Online]. Available at : https://www.siamvr.com/vr-news/ilmxlab-release-vdo-darth-vader-vr-experience/attachment/could-darth-vader-really-cameo-in-star-wars-rogue-one-792094/ [accessed 20 June 2019].

Online]. Available at : https://umsu.unimelb.edu.au/events/may-the-fourth-screenings-star-wars-in-the-library/rhc-past-events/ [accessed 21 June 2019].

Online]. Available at : https://pixabay.com/th/illustrations/ [accessed 21 June 2019].

Online]. Available at : https://lh3.googleusercontent.com/18j88OrOJjjQejYaubCSZN5VXBaMHq_suR5LRDqR4kaJPxgIIlWOZ-boURGNNN1vQrv_Drw=s170 [accessed 21 June 2019].

โดย : มานะ ทับนาโคก
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

The One% สิ่งที่คนสำเร็จ 1% ของโลกทำ คน 99% อยากรู้
NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 215 (มิถุนายน 2562)
ชีวจิต ฉบับที่ 489 (16 กุมภาพันธ์ 2562 นาว ทิสานาฏ)
51 ศาสตราวุธสู่จุดสูงสุดของชีวิต : 51 Weapons of The Wise

ที่มา : https://m.se-ed.com/Product/Detail/9786168224021

The One% สิ่งที่คนสำเร็จ 1% ของโลกทำ คน 99% อยากรู้

ผู้แต่ง : ภัทรพล ศิลปาจารย์ (พอล)
ปีที่พิมพ์ : 2562

"คน 1 เปอร์เซ็นต์ ที่สำเร็จที่สุดในโลก มีปรัชญาการใช้ชีวิตอยู่ 7 เรื่องหลักๆ ซึ่งทำให้เขาก้าวขึ้นมา จนกลายเป็นที่สุดของที่สุด หรือ 1 เปอร์เซ็นต์ จากหนังสือเล่มนี้คือ Google Map สู่ความสำเร็จของคนที่เป็น 1 เปอร์เซ็นต์ของโลก นี่คือหน้าที่ของหนังสือเล่มนี้ ที่เหลือคือหน้าที่ของคุณ ที่ต้องก้าวไปข้างหน้า ขอเพียงไม่หยุดก้าวผมการันตีว่าคุณถึงเส้นชัยแน่นอน สิ่งที่คุณจะได้จากหนังสือเล่มนี้ ใช่แค่คุณจะมั่งคั่งในรายได้เท่านั้น แต่ 7 เรื่องนี้ จะทำให้คุณเป็นกลุ่มคน 1 เปอร์เซ็นต์ ในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น สุขภาพ ความสัมพันธ์ ความสุข และที่สำคัญที่สุด ไม่ใช่ความสามารถพิเศษที่ทำซ้ำ (เลียนแบบ) ไม่ได้ ถ้าผมมี Time Machine ย้อนกลับไปหาตัวเองตอนอายุ 5 ขวบ ผมก็จะสอน 7 เรื่องนี้ให้ตัวเองเช่นกัน เพราะจะได้ประหยัดเวลาก้าวสู่ความสำเร็จตั้ง 2 - 3 ทศวรรษ ! "

ที่มา : https://www.naiin.com/product/detail/479290

NATIONAL GEOGRAPHIC ฉบับที่ 215 (มิถุนายน 2562)

ปีที่พิมพ์ : 2562

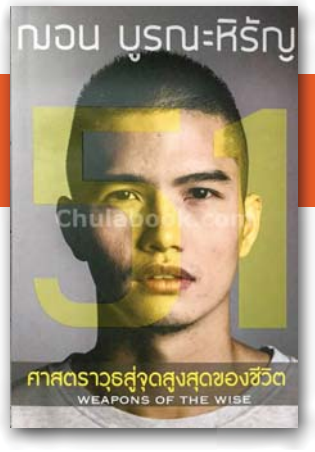
- ประสบการณ์สัมผัสสัตว์แปลก ซึ่งกำลังเฟื่องฟู เพราะได้แรงกระตุ้นจาก Social Media แต่เบื้องหลังภาพถ่ายเหล่านั้น สัตว์ป่าในอุตสาหกรรมท่องเที่ยวยังมีชีวิตที่น่าหดหู่
- รายงานพิเศษ ซึ่งตีแผ่ความจริงของเบื้องหลังการท่องเที่ยวสัตว์ป่า เมื่อความรักของมนุษย์ ที่ซ้ำเติมความทุกข์ทนของสัตว์ป่า
- ดอกไม้เหล็กผู้พิทักษ์สัตว์ป่าชะตากรรมบนเส้นด้ายของตัวลิ่ม
- วงแหวนอัคนีแห่งแปซิฟิก

ที่มา : https://www.naiin.com/product/detail/251703

ชีวจิต ฉบับที่ 489 (16 กุมภาพันธ์ 2562 นาว ทิสานาฏ)

ปีที่พิมพ์ : 2562

- SPECIAL PROGRAM ซึ่งเป็นโปรแกรมสร้างสมดุลสมอง แก้ความเครียดและติดหวาน
- WAY OF HAPPINESS นาว - ทิสานาฏ
- NUTRITION REVOLUTION 108 อาการอันตราย ซึ่งเมื่อกินไขมัน (ดี) ไม่เพียงพอ
- หยุดที่จะทำร้ายลูกเมีย ด้วยควันบุหรี่จากสูตรยาต้ม จากหญ้าดอกขาว
- SUPER SLOW CARB 10 ตัวเลือกคาร์บกินเท่าไรน้ำตาลก็ไม่เพิ่มขึ้น
- AGING BONE PREVENTION 5 วิธี ซึ่งป้องกันโรคกระดูกพรุน



ที่มา : http://www.chulabook.com/description.asp?barcode=9786169310907

51 ศาสตราวุธสู่จุดสูงสุดของชีวิต : 51 Weapons of the Wise

ผู้แต่ง : ฌอน บูรณะหิรัญ

ปีที่พิมพ์ : 6/2561

หนังสือ “51 ศาสตราวุธสู่จุดสูงสุดของชีวิต” เล่มนี้ จะช่วยให้คุณสร้างตำนานชีวิต พัฒนาตนเอง อย่างก้าวกระโดด และยั่งยืน! เช่น อะไรที่จะช่วยให้คุณไปสู่จุดที่สูงสุดของชีวิตได้ คุณจะเชื่อมโยงกับพลังชีวิตภายในตัวเองได้อย่างไร อะไรบ้างที่จะทำให้คุณพลาดความฝันที่ตั้งใจไว้ อะไรที่จะทำให้คุณเป็นคนที่ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้และให้โอกาส คุณจะเข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจชีวิตมากขึ้นได้อย่างไร คุณจะจัดการความคาดหวังของตัวเอง และผู้อื่นได้อย่างไร นิสัยและคุณสมบัติแบบไหนซึ่งจะทำให้คุณโดดเด่นที่สุดในสายงานของคุณ และแนวทางการฝึกฝนทางจิตวิญญาณสู่ความแข็งแกร่งทางจิตใจอย่างแท้จริง คุณจะได้รับความจริงในหนังสือเล่มนี้!

โดย : อลิสรา คูประสิทธิ์
ผอ. กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

กัญชา

เรื่องร้อนๆ กับความพร้อมของ วว.

Knowledge Station ฉบับนี้ เราจะมานำเสนอเกี่ยวกับ Hot Topic ในขณะนี้ ซึ่งคงหนีไม่พ้น “กัญชา” เรื่องร้อนๆ ว่า สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.) ในฐานะสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของประเทศไทย ในสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.) นั้น เรามีความพร้อมกับงานวิจัยด้านกัญชามากน้อยแค่ไหน ไปติดตามกันค่ะ

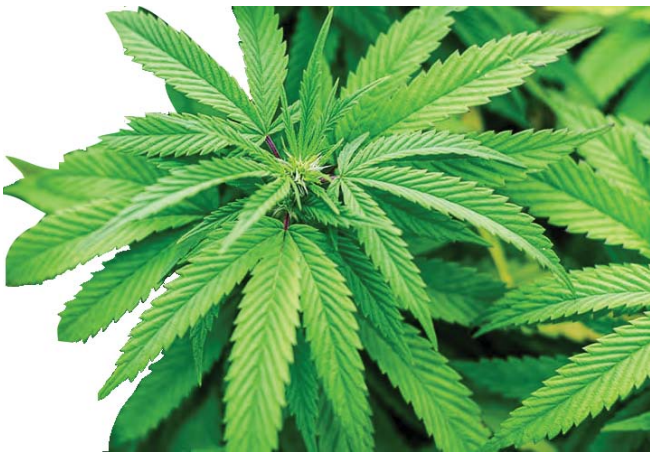
วว. โดยศูนย์เชี่ยวชาญนวัตกรรมผลิตภัณฑ์สมุนไพร (ศนส.) มีการดำเนินการจัดการความรู้ด้านการสกัดแยกสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพและวิเคราะห์

องค์ประกอบทางเคมีจากสมุนไพร การสกัดสาร และการทดสอบการคงสภาพของผลิตภัณฑ์สมุนไพร มาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 จึงทำให้เชื่อมั่นได้ว่า วว. มีความพร้อมในเรื่องคนและองค์ความรู้ เพื่อรองรับการศึกษาวิจัยการสกัดสารสำคัญจากกัญชาเพื่อนำข้อมูลไปขยายสเกลการผลิตเชิงพาณิชย์ต่อไป

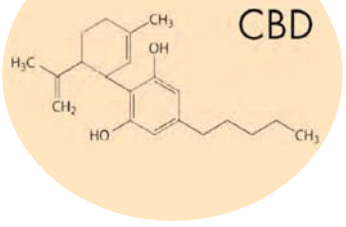
บริการวิจัยและวิเคราะห์

กัญชา เป็นพืชดอกที่มีต้นตัวผู้และต้นตัวเมียแยกกันในตระกูล Cannabaceae มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า Cannabis, Hemp, Marijuana, Ganja, Weed เป็นต้น และมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Canabis sativa* L.

ในกัญชามีสารสำคัญ 2 ชนิดหลักที่ทำหน้าที่ร่วมกัน คือ สาร CBD (Cannabidiol) และสาร THC (Tetrahydrocannabinol) ซึ่งสารสำคัญดังกล่าวมีมากที่สุดในดอกกัญชาที่เป็นตัวเมีย ในส่วนของยอดช่อดอก

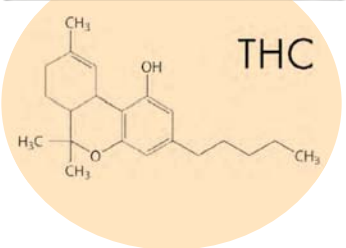


(Cannabidiol)



สาร CBD สามารถช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและอาการสั่น ทำให้นอนหลับ และมีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น อีกทั้งยังออกฤทธิ์ได้นานกว่าการใช้สเตียรอยด์หรือยาแก้อักเสบ โดยปกติในร่างกายเราก็มีสาร Cannabinoid จากธรรมชาติที่ทำหน้าที่ควบคุมสภาวะสมดุลของระบบเอนไซม์ ระบบฮอร์โมน ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาทอยู่ระดับหนึ่งแล้ว

(Tetrahydrocannabinol)



ส่วนสาร THC จะเข้าไปจับกับตัวรับในสมองซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า Cannabinoid receptor ซึ่งจะส่งผลต่อความจำ การมีสติ ความคิด ความสมดุลในการเคลื่อนไหวของร่างกาย และความอยากอาหาร

เนื่องจากกัญชามีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท ดังนั้นอาจเกิดผลร้ายและอันตรายอย่างคาดไม่ถึง จึงเป็นพืชที่ควรใช้อย่างระมัดระวังและถูกต้อง โดยต้องเลือกใช้ชนิดที่มีสารออกฤทธิ์จำเพาะโรค และต้องเริ่มใช้จากปริมาณหรือขนาดที่น้อยมากก่อนเพิ่มขนาดตามความเหมาะสม ปัจจุบันจึงมีการสกัดสารสำคัญจากกัญชาเพื่อไปใช้ในการศึกษาวิจัยทดสอบทางคลินิกกับผู้ป่วยเท่านั้น

ในส่วนของเครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่นั้น วว. มีสถานที่ที่จะรองรับการปลูก สถานที่สำหรับการสกัดและวิเคราะห์สารสำคัญ รวมถึงสถานที่สำหรับการทดสอบประสิทธิภาพและความปลอดภัยในระดับเซลล์ โดยได้มีการปรับปรุงห้องสกัดสารเพื่อให้มีระบบรักษาความมั่นคงปลอดภัยตามที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กำหนด ขณะนี้อยู่ระหว่างขั้นตอนการยื่นขออนุญาตครอบครองและวิจัยกัญชา และรอการเข้าตรวจสถานที่จากทาง อย.

กัญชา ยังคงเป็นประเด็นถกเถียงในสังคมถึงสรรพคุณและวิธีการนำไปใช้ ทางเดียวที่จะพิสูจน์ได้ คือ การวิจัย และ วว. ก็พร้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมนำความรู้ความเชี่ยวชาญและอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ ที่ วว. มีอยู่มาช่วยไขปัญหานี้

ขอบคุณภาพประกอบจาก
[Online]. Available at : https://www.thaipng.com/png-noe5zu/download.html, [accessed 13 June 2019].
[Online]. Available at : http://www.nsm.or.th/other-service/1757-online-science/knowless-inventory/sci-article/science-article-nsm/3491-cannabis.html, [accessed 13 June 2019].
[Online]. Available at : https://taibann.com/2019/03/07/41205/, [accessed 13 June 2019].
[Online]. Available at : https://www.thairath.co.th/news/society/1502783, [accessed 14 June 2019].
[Online]. Available at : https://www.seekpng.com/idown/u2e6t4o0e6u2r5y3_structural-formulas-thc-cbd-thc-vs-cbd-formula/, [accessed 14 June 2019].

TISTR - DIO email : kmlite@tistr.or.th
ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2562

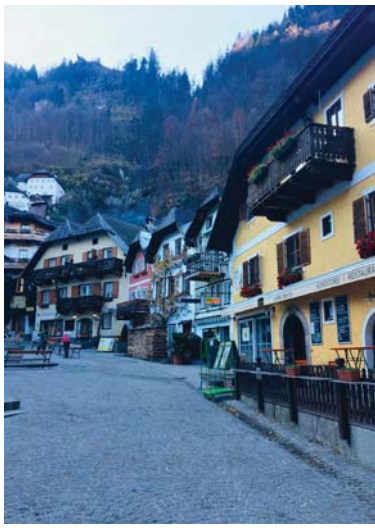
โดย : ศิริสุข ศรีสุข
กลุ่มบริการอุตสาหกรรม (บอ.)

“ออสเตรีย ไม่ละเหี่ยใจ”

ออกไปท่องเที่ยวอีกแล้ว ได้ปลดปล่อยตัวเองสู่โลกกว้าง อิสระ อยากทำอะไรก็ได้ มีความสุขไหม ถามใจเธอดู ฉบับนี้ขอแนะนำประเทศออสเตรีย ทริปนี้ ตั้งใจจะไปเมืองมรดกโลกที่ว่ากันว่า ไปฤดูไหนก็สวยทุกฤดูกาล นั่นคือ เมือง Hallstatt เป็นเมืองมรดกโลกอายุกว่า 4,000 ปี เดินทางมาถึง วิวแรกที่เห็นคือ วิวเมืองติดกับทะเลสาบและรายล้อมด้วยภูเขาสูง มีฝูงหงส์เล่นน้ำ ทัศนียภาพเหมือนภาพวาดเขียนตอนเด็กๆ คือ ต้องวาดภูเขาคู่กับกับทะเลเสมอ ท่านผู้อ่านเป็นแบบนี้ไหม 555 Hallstatt คือไข่มุกแห่งออสเตรีย และได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกในปี ค.ศ. 1997

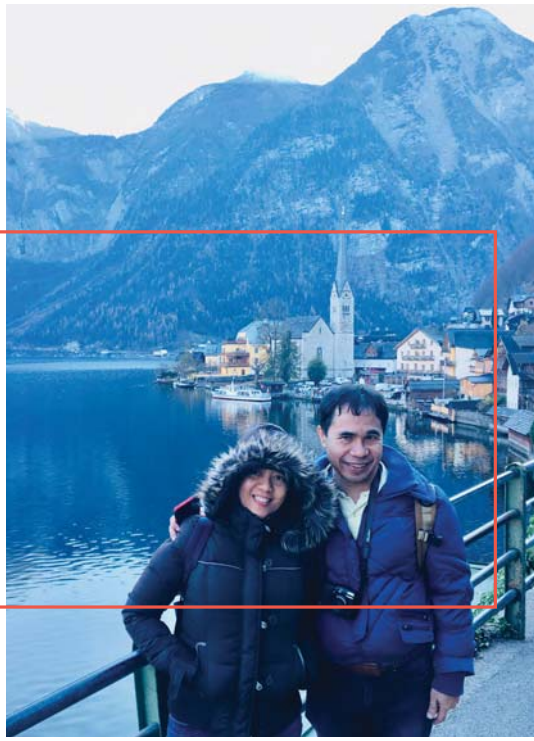
ผู้เขียนเดินทอดน่องเบาๆ ไม่เดินไว เพราะต้องการซึมซับบรรยากาศ เดินเข้าไปในเมือง Hallstatt มีร้านค้าเล็กๆ ขายของ บ้านเรือนเป็นแบบยุโรปทั่วไป มีประตู 2 ชั้น เพื่อกันลมหนาว หน้าบ้านต้องมีต้นดอกไม้สีสันสดสวยปลูกประดับที่ประตูบ้านจะมีช่อดอกไม้สด ทำเป็นม้วนกลมๆ แขวนไว้ ฝรั่งเขานิยมซื้อดอกไม้มาประดับแจกันที่บ้าน มองเข้าไปในบ้าน มักเห็นมีดอกไม้ประดับแจกัน ระหว่างทางเดินเห็นคู่รักฝรั่ง ซื้อดอกไม้ให้กัน พร้อมกับ Kiss และได้ยินเขาพูดว่า I love You โอ้ววว....บระเจ้า ผู้เขียนนี่ ตะลึงไป 10 วินาที ภาพยนตร์รักกำลังฉายแบบสดๆ อยู่ตรงหน้า และไม่ต้องประดิษฐ์เขียนบทภาพยนตร์ ทุกอย่าง คือ ธรรมชาติโดยแท้จริง ความโรแมนติกโดยธรรมชาติเป็นแบบนี้นี่เอง เดินต่อไปเรื่อยๆ เจอ Central Square Marktplatz มีรูปปั้นโดดเด่นอยู่ตรงกลาง ถามฝรั่งแถวนั้น เขาบอกว่า เป็นสถานที่จัดงานเทศกาลต่างๆ ถ้าเธอมาตรงเทศกาลจะได้สนุกด้วยกัน เดินต่อไป เจอ Parish Church มียอดสูงเด่นที่สุดที่นั่น

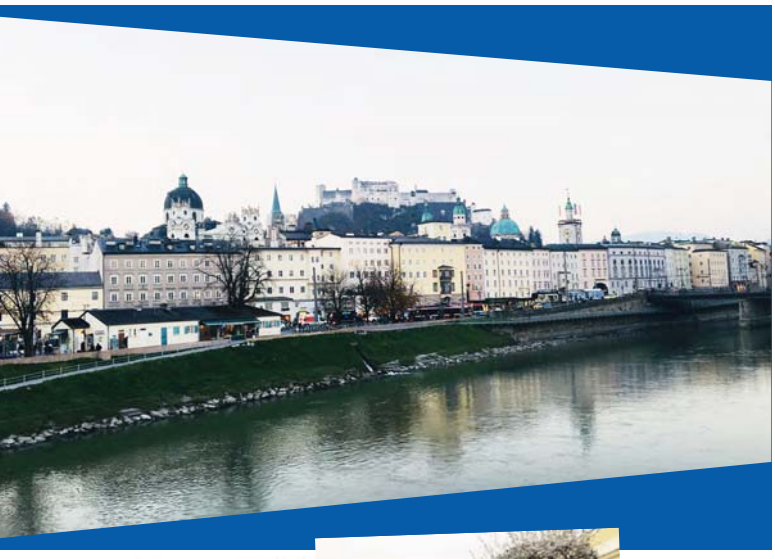
เมือง Hallstatt



Parish Church

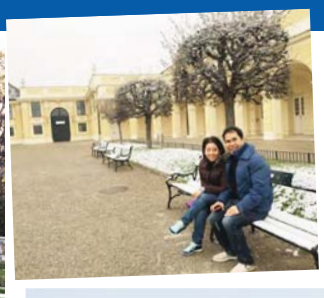
เดินต่อมาเรื่อยๆ มาถึงแลนด์มาร์กสำคัญพลาดไม่ได้กับการถ่ายรูป ซึ่งเป็นวิวมหาชน คือ การถ่ายรูปครึ่งหนึ่งเป็นทะเลสาบกับอีกครึ่ง เป็น Parish Church และหมู่บ้านคน ผู้เขียนก็ไม่พลาด ต่อคิวยาวแค่ไหนก็ทนไหว ฝรั่งนี่ดีจังต่อคิวเป็นระเบียบ ไม่มีแซงคิวกัน คุยกันเบาๆ เวลาที่รอได้ยืนรอและดื่มด่ำกับบรรยากาศวิวรอบๆ แบบไม่รำคาญ และอีกเสน่ห์ของยุโรป คือ ความมีมารยาทต่างๆ คุยกันเบาๆ เวลาถ่ายรูปก็ไม่เดินตัดหน้า ยืนรอให้ถ่ายรูปเสร็จก่อน จะเข้าประตู ก็หยุดรอกัน เปิดประตูให้กัน ส่งยิ้มมุมปากเบาๆ ไม่ต้องยิ้มเห็นฟัน แต่แววตามีรอยยิ้มเขินหลังจากที่ได้รูปวิวมหาชนมาฝากท่านผู้อ่านแล้ว ขอนั่งชิลล์ๆ จิบโกโก้ร้อนเบาๆ ริมทะเลสาบนั่งมองฝูงหงส์ว่ายน้ำเย็นๆ ตอนไปอุณหภูมิ 1 องศาเซลเซียส นี่คือความฟินของนักท่องเที่ยว ปล่อยใจไปกับธรรมชาติ ทำสมองให้ว่างเปล่า สูดอากาศดีๆ ฟอกปอด แต่อย่าปล่อยกระเป๋าเงิน เพราะอาจหายได้ 555





เมือง Salzburg

อีกเมืองหนึ่งที่พลาดไม่ได้ คือ เมือง Salzburg ที่มี Mirabell Garden อันโด่งดัง ซึ่งเป็นฉากถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง The Sound of Music ซึ่งเคยดูและต้องมาตามรอย แต่พอมาถึงก็เฉยๆ ไม่ได้สวยงามตามที่มโนภาพไว้ อาจเป็นเพราะผู้เขียนไปเปรียบเทียบกับสวนในพระราชวังแวร์ซายส์ที่ฝรั่งเศส ขอบรรยายคร่าวๆ คือ ลักษณะสวนก็มีรูปปั้นแนวๆ อิตาลี มีการจัดสวนแบบยุโรปทั่วไป คือ มีลายเส้นชัดเจน โค้งบ้าง ตรงบ้าง แบ่งสีสันดอกไม้ชัดเจน มีการตัดต้นไม้ตรงๆ เท่ากันหมด อยู่ที่นี่ไม่นาน ไปบ้านเกิด Mozart ดีกว่า อยู่บนถนน Getreidegasse พอมาถึงก็มีบ้านเป็นห้องแถว 1 ห้อง มีฝรั่งยืนถ่ายรูปกันเต็ม พวกเขาอาจจะดื่มด่ำ แต่ผู้เขียนไม่เป็นแบบนั้น แต่มีอย่างอื่นที่น่าสนใจกว่า นั่นคือ ร้านค้าแบรนเนมสัญชาติยุโรปรอบๆ บ้าน Mozart สนุกกว่าเยอะ ยิ่งร้านไหนมีป้าย sale สองเท้าก้าวเข้าไปแบบอัตโนมัติเลย สรุปบ้าน Mozart คือ ได้ของเพียบ เหนื่อยจัง แต่ไม่ใช่ชมบ้าน Mozart 555



เมืองเวียนนา

หากมาออสเตรีย ต้องมา เมืองหลวง นั่นคือ เมืองเวียนนา ไฮไลต์ คือ Schonbrunn Palace ในอดีตเป็นที่ประทับของราชวงศ์ฮับส์บูร์ก ข้างในเป็นที่รวบรวมศิลปะชั้นเยี่ยมของโลก เคยอ่านเจอในหนังสือว่า ศิลปินต้องมาเวียนนา เพื่อมาดูศิลปะแขนงต่างๆ หากใครชื่นชอบศิลปะ แนะนำให้มาที่นี่ จะซาบซึ้งจริงๆ และเป็นปกติทั่วไป ไม่ว่าวังไหนในยุโรป ห้ามถ่ายรูปเด็ดขาด ได้แต่เพียงถ่ายรูปสวนหน้าวัง ข้างวัง และหลังวังมาให้ชมแทน และมีหิมะโปรยปรายลงมาพอดี ฝรั่งแถวนั้น โห่ร้องดีใจ ผู้เขียนก็งงว่า ทำไมต้องดีใจ ก็พวกเธอเจอหิมะเป็นปกติไม่ใช่หรือ ด้วยความที่อยากรู้ และต้องรู้ให้ได้ ไม่งั้น คืนนี้ต้องนอนไม่หลับแน่เลย เลยถามฝรั่งสัญชาติออสเตรียแถวนั้นว่า ดีใจ ด้วยเหตุอะไร คำตอบคือ ขนลุกเลย เขาบอกว่า “นี่คือหิมะแรกของยุโรปเลยนะ วันนี้ คือวันแรกที่หิมะตก เป็นสัญญาณในการเริ่มต้นฤดู ถือเป็นความบริสุทธิ์ คนยุโรปจะรอคอยวันนี้ และจะออกมานอกบ้าน เพื่ออธิษฐานขอพร” และเขาบอกให้ผู้เขียนขอพรซิ ผู้เขียนจึงขอพรว่า “ขอให้มีสุขภาพแข็งแรง และได้กลับมาเที่ยวยุโรปทุกๆ ปี” และก็ขนลุกอีกครั้ง เพราะหนาวมาก หิมะตกใส่หัวนั่นเอง

Mc Arthur Glen Outlet Parndof

พลาดไม่ได้กับการชอปปิง ที่ McArthurGlen Outlet Parndof ที่นี่ใหญ่มาก เดินทั้งวันก็ไม่เหนื่อย มีแบรนด์เนมทุกยี่ห้อ ทุกประเภท ทุกชนิด ราคาถูกกว่าเมืองไทย 2-3 เท่า หากผู้อ่านท่านใด คิดจะซื้อของที่เมืองไทย ขอให้อดใจมาซื้อของที่นี่ ราคาถูกกว่าเมืองไทย 2-3 เท่า และสามารถคืนภาษีได้อีก 10-15% จากราคาที่ซื้ออีก แต่ต้องมีเงื่อนไข คือ บิลที่ซื้อในแต่ละครั้ง ต้องมีมูลค่ามากกว่า 50 ยูโร จึงจะยื่นคืนภาษีได้ บางร้านที่เซลมากกว่า 70% ก็ต้องมีบิลการซื้อ 80 ยูโร แต่ก็ไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับผู้เขียน ที่ถือคติ “ซื้อแล้วไม่ได้ใช้ ดีกว่าอยากใช้แล้วไม่ได้ซื้อ” ร้านค้าในยุโรป เขาจะรู้โดยปริยาย เมื่อเห็นหน้าตาผู้เขียน ซึ่งเป็นเอเชียมาซื้อของ เขาจะทำใบคืนภาษีให้เลย ไม่ต้องบอก หากเหนื่อย เมื่อย หิว ที่นี่มีร้านขายของกินมากมาย มีม้านั่งเป็นระยะๆ แนะนำให้กินขนมปัง pretzel ของออสเตรีย ต้นตำรับอร่อยมาก ราคาไม่แพง อันละ 5-7 ยูโร เมืองไทยมียี่ห้อหนึ่งเลียนแบบนำมาทำเป็นรูปร่าง คล้ายๆ กัน แต่รสชาติสู้ของดั้งเดิมไม่ได้ กินพร้อมกับโกโก้ร้อนๆ ยิ่งอร่อย ขอแนะนำเครื่องดื่มร้อนๆ ที่ยุโรป อร่อยทุกอย่าง วัตถุดิบของเขาสด ทำแบบแก้วต่อแก้ว และใช้ของคุณภาพดี กินไปไม่เคยท้องเสียกับอาหารยุโรปเลย ไว้ใจได้ทุกร้าน

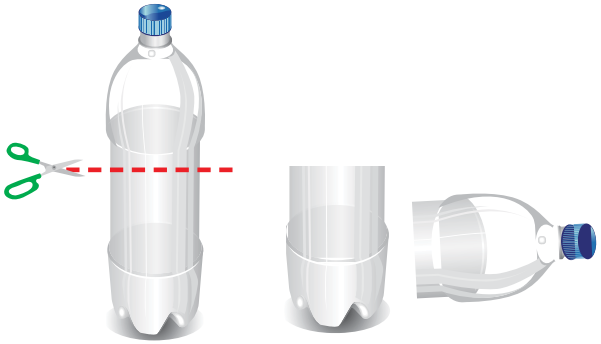
ผู้เขียนยังคงยืนยันว่า ประเทศในกลุ่มยุโรปควรไปเที่ยวทุกประเทศ เพราะแต่ละประเทศมีเสน่ห์ชวนให้หลงใหลไม่เหมือนกัน มีความเฉพาะที่รอท่านผู้อ่านไปค้นหา เพราะการอ่านจากหนังสือ หรือดูจากสารคดี ก็ไม่เหมือนกับการมาสัมผัสด้วยดวงตา และเจอคำตอบด้วยความบังเอิญด้วยตนเอง เฉกเช่นกับผู้เขียนที่เพิ่งรู้ว่า การอธิษฐานขอพรจากหิมะแรกในยุโรปนั้นก็มีด้วยค่ะ

ขอบคุณภาพประกอบ
[Online]. Available at : https://travel.mthai.com/world-travel/168516.html, [accessed 25 June 2019].

โดย : สายสวาท พระคำยาน
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร

เคล็ดลับการเก็บรักษาผักสด

เคยไหมเวลาซื้อผักมาเป็นจำนวนมาก ยังไม่ทันใช้หมดก็เน่าเสียไปเสียก่อนแล้ว ผักที่มักใช้ในครัวเรือน เช่น ต้นหอม ผักชี เวลาซื้อมาจำเป็นต้องซื้อมาเป็นปริมาณมากเกินกว่าความต้องการที่จะใช้ในแต่ละครั้ง เพราะผู้ขายจัดไว้เป็นเพ็ก ปัญหาเหล่านี้จะหมดไป ด้วยเทคนิคการเก็บรักษาผักให้สดง่ายๆ ซึ่งทำได้ไม่ยาก ด้วยวิธีที่ไม่ซับซ้อน ดังต่อไปนี้



1 นำขวดน้ำพลาสติกที่ใช้แล้ว มาตัดออกเป็น 2 ส่วน ดังรูป

2 นำผักมาล้างให้สะอาด แล้วทำการผึ่งให้แห้ง

3 จากนั้นนำมาใส่ไว้ในขวด

4 นำส่วนฝาของขวด มาประกอบ เข้าเป็นฝาปิด แล้วจึงนำไปแช่ในตู้แช่หรือตู้เย็น

เพียงเท่านี้เราก็จะมีผักชี ต้นหอมที่สดใหม่อยู่เสมอมารับประทาน จัดว่าเป็นวิธีการยืดอายุผักให้อยู่ได้นานๆ แบบง่ายๆ อีกวิธีหนึ่ง

ขอบคุณที่มาและภาพประกอบจาก

วิถีชีวิตพอเพียง, 2562. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: https://me-panya.com/?p=4103 [เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2562]

[Online]. Available at : https://www.sanook.com/health/7813/, [accessed 1 23 May 2019].