

แบบรายงานผลการฝึกอบรมฯ ในประเทศ หลักสูตรที่หน่วยงานนอกเป็นผู้จัด

ตามหนังสืออนุมัติที่ กท 0401/532.....ลงวันที่.....6 พฤษภาคม 2565.....
ซึ่งข้าพเจ้า ชื่อ.....น.ส.จิตาภา.....นามสกุล.....โตวรพันธ์.....
ตำแหน่ง.....แพทย์แผนจีน.....สังกัด / งาน / ฝ่าย / โรงเรียน.....
กอง.....สำนัก / สำนักงานเขต.....สำนักการแพทย์.....
ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม / ประชุม / ดูงาน / ปฏิบัติการวิจัย) ในประเทศ
หลักสูตร.....โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การแพทย์ผสมผสาน ประจำปี 2565 เรื่อง โภชนเวชศาสตร์ รุ่นที่ 3
: 3th TIMA Nutraceutical 2022 Conference.....ระหว่างวันที่..... 16-17 มิถุนายน 2565.....
จัดโดย.....สมาคมการแพทย์ผสมผสานไทย.....ณ.....โรงแรม แกรนด์ พอร์จูน กรุงเทพมหานคร
เบิกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น..... 8,500บาท

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการอบรมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการอบรมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

1. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการอบรมฯ
2. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน / ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา
3. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการฝึกอบรม / ประชุม / ดูงาน / ปฏิบัติการวิจัย ดังกล่าว
เช่น เนื้อหา / ความคุ้มค่า / วิทยากร / การจัดทำหลักสูตร เป็นต้น
(กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
(.....)

รายงานการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูนงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย ในประเทศ และต่างประเทศ
(ระยะสั้นไม่เกิน 90 วัน และ ระยะยาวตั้งแต่ 90 วันขึ้นไป)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- 1.1 ชื่อ – นามสกุล.....นางสาวจิตาภา โทวรพันธ์.....
อายุ.....30.....ปี การศึกษา.....ปริญญาตรี สาขาการแพทย์แผนจีน.....
ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน.....รักษาด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน.....
- 1.2 ตำแหน่ง.....แพทย์แผนจีนปฏิบัติการ.....
หน้าที่ความรับผิดชอบ (โดยย่อ).....แพทย์แผนจีนให้การรักษาผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนจีน.....
- 1.3 ชื่อเรื่อง / หลักสูตร.....โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การแพทย์ผสมผสาน ประจำปี 2565
เรื่อง โภชนเวชศาสตร์ รุ่นที่ 3 : 3th TIMA Nutraceutical 2022 Conference.....
สาขา.....การแพทย์ผสมผสาน.....
เพื่อ ศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูนงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย
งบประมาณ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร เงินบำรุงโรงพยาบาล
 ทุนส่วนตัว
- จำนวนเงิน..... 8,500.....บาท
ระหว่างวันที่..... 16-17 มิถุนายน 2565.....สถานที่ โรงแรม แกรนด์ ฟอรัจูน
กรุงเทพมหานคร
- คุณวุฒิ / วุฒิบัตรที่ได้รับ.....ประกาศนียบัตรเข้าร่วมโครงการ.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษา ฝึกอบรม ประชุม ดูนงาน สัมมนา ปฏิบัติการวิจัย

(โปรดให้ข้อมูลในเชิงวิชาการ)

2.1 วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องโภชนเวชศาสตร์ (Nutraceuticals)
2. เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ด้านการพัฒนารูปแบบการแพทย์ผสมผสานในการดูแลผู้ป่วย

2.2 เนื้อหา

อาหารคุณภาพและหลักการกินอาหารเสริม

ในปัจจุบันยังมีความเชื่อที่ผิดที่ยังถูกเข้าใจผิดอีกมากมาย อาทิเช่น คาร์โบไฮเดรตไม่ทำให้อ้วน อาหารไขมันต่ำเป็นการไดเอตที่ดี ใช้น้ำมันถั่วเหลืองในการประกอบอาหารจะป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด อาหารคอเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูงและทำให้เกิดโรคหัวใจ การดื่มนมเยาะๆและการกินแคลเซียมเป็นอาหารเสริมป้องกันโรคกระดูกพรุน การรับประทานอาหารทั่วไปได้รับวิตามินและเกลือแร่ที่เพียงพอและไม่ควรทานอาหารเสริม เป็นต้น

ในปัจจุบัน อาหารเสริมถูกโฆษณาให้เป็นยา แต่อาหารเสริมไม่ใช่ miracle drugs เราทานอาหารเสริมเพื่อป้องกันโรค และชะลอวัย ไม่ใช่เอาไวรักษาโรค

ตัวอย่างของอาหารเสริม

- กรดอะมิโน เป็นอาหารเสริมกลุ่มโปรตีนที่ช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ สร้างสารสื่อสัญญาณในระบบประสาท และใช้ในการสร้างเอนไซม์ที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย
- กรดไขมัน เช่น น้ำมันปลา น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันอูนิงพริมโรส จัดอยู่ในกลุ่มไขมัน ซึ่งถูกใช้ในการสร้างเป็นผนังเซลล์ การรับประทานกรดไขมันที่ถูกสกัดส่วน จะช่วยลดการอักเสบของเซลล์หลอดเลือด
- เกลือแร่ วิตามิน

สมุนไพรร

คือยา ไม่ใช่วิตามิน เพราะแม้จะเป็นสารธรรมชาติ แต่ในสภาวะปกติ ร่างกายไม่มีความจำเป็นจะต้องมีกลไกที่จะใช้สมุนไพรร ร่างกายจึงถือว่าสมุนไพรรเป็นสารแปลกปลอม เช่นเดียวกับยา หลักการใช้สมุนไพรรจึงเหมือนกับยา นั่นคือต้องระวังในเรื่องขนาด

วิตามิน

คือสารอินทรีย์ที่สิ่งมีชีวิตจำเป็นต้องได้รับ เพื่อการทำงานของเซลล์เป็นไปอย่างปกติ วิตามินไม่ใช่ยา เพราะร่างกายต้องการใช้วิตามิน และได้มีกลไกตามธรรมชาติที่จะใช้วิตามินได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงไม่มีพิษตกค้างสะสม ถ้าไม่ทานในขนาดที่สูงเกินพอดี (ซึ่งต้องเป็นขนาดที่สูงมาก ที่ยากที่มนุษย์ทั่วไปจะทานได้)

เกลือแร่

คือธาตุ เป็นสารอนินทรีย์ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกาย แต่ในขนาดสูง อาจเกิดโอกาสเป็นพิษ ได้มากกว่าวิตามิน ตัวอย่างของเกลือแร่ที่เป็นพิษ เช่น เหล็กในคนที่ เป็นโรคโลหิตจาง ตัวอย่างเกลือแร่ที่สำคัญ ได้แก่ Na K Ca P I Fe Mn Mg Cu Zn Se เกลือแร่หลายชนิด เช่น โซเดียม มีอยู่ในอาหารอย่างเหลือเฟือจึงไม่จำเป็นต้องทานเสริม แต่เกลือแร่หลายชนิดเราจะได้จากอาหารไม่เพียงพอ

อาหารเสริมสำหรับกระดูกและข้อ

โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นโรคที่เกิดจากกระดูกอ่อนของข้อเข่า หรือผิวข้อสึกกร่อน โดยคนน้ำหนักเยอะจะมีอัตราการเกิดข้อเข่าเสื่อมมากกว่าคนน้ำหนักทั่วไป ในขณะที่คนผอมจะมีปัญหากระดูกบาง กล้ามเนื้อลีบ

การรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม

- ควบคุมอาหาร ลดน้ำหนัก ออกกำลังกาย
- ยากลุ่ม NSAIDs ที่มีคนข้างเคียงในระยะยาว ควรใช้สั้นที่สุดและทานเมื่อมีอาการเท่านั้น
- การฉีดสเตียรอยด์
- การฉีด HA
- Platelet rich plasma
- Glucosamine sulfate
- Chondrotin sulfate
- Typell collagen

อาหารเสริมสำหรับโรคข้อเข่าเสื่อมได้แก่

1. Typell collagen
2. proteoglycan (Chondrotin sulfate ไม่แนะนำ Glucosamine sulfate เพราะหากใช้ต่อเนื่องในระยะยาวจะทำให้ความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ)
3. SAM-e (S-adenosylmethionine)
4. อาหารเสริมอื่นๆที่ช่วยลดการอักเสบ เช่น น้ำมันปลา ขมิ้นชัน Proteolytic enzymes (Serratiopeptidase, Bromelain)

กระดูก

CaCO₃ ไม่ได้ช่วยป้องกันกระดูกบาง/หัก และอาจทำให้เกิดภาวะโรคหัวใจขาดเลือดจากแคลเซียมเกาะเส้นเลือด หากต้องการทราบถึงแคลเซียมในร่างกาย ให้ตรวจ Ca score ช่วงอายุที่แนะนำให้ตรวจคือ ผู้ชายตั้งแต่อายุ 45 ปีขึ้นไป ผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไปหรือช่วงหมดประจำเดือน แต่ในอนาคตอาจมีการลดช่วงอายุของผู้หญิง เพราะผู้หญิงไทยมีแนวโน้มในการเข้าสู่วัยทองเร็วกว่าเดิม

อยากมีกระดูกที่แข็งแรงโดยลดความเสี่ยงหัวใจขาดเลือดทำได้โดย

1. การรักษาด้วยฮอร์โมน
2. Alkaline diet เช่น ผัก ผลไม้ ไข่ ถั่วต่างๆ ไวน์แดง เป็นต้น
3. ออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง
4. แคลเซียมจากแหล่งอาหาร
5. วิตามินดี วิตามินเค แมกนีเซียม วิตามินซี ช่วยการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่กระดูก

อย่างไรก็ดีการกินวิตามินต่างๆก็ควรกินอย่างพอดี เราสามารถตรวจสอบระดับวิตามินต่างๆได้จากการตรวจเลือด เช่น วิตามินดีที่คนไทยมักขาดควรมีค่าอยู่ในระดับ 40 ng/ml. หากไม่ถึงควรออกแดดให้มากขึ้น 15 นาทีทุกวัน หรือเสริมด้วยการกินวิตามินดี

อาหารเสริมสำหรับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งอาทิเช่น โรคมะเร็ง โรคทางสมองและหลอดเลือด เกิดจากพฤติกรรม

โรคความดันโลหิตสูง

เริ่มจากการปรับพฤติกรรม ลดความเค็มของอาหาร และเพิ่ม K Mg ต้องดูยารักษาด้วยเพราะมีส่วนทำให้ HT ถ้าหากไม่สูงมากแก้ที่อาหารก่อน และเสริมด้วยโซดาเม้น

โรคเบาหวาน

สาเหตุของโรคเบาหวาน ได้แก่ การรับประทานเยอะเกินไป การทานอาหารผิดชนิด ขาดการออกกำลังกาย เป็นโรคบางอย่าง (เช่น ไฮโปไทรอยด์) ยา (เช่น สเตียรอยด์ ยาต้านเศร้า ยาคุม) ขาดจุลินทรีย์ในลำไส้ เริ่มจากการปรับพฤติกรรมการกิน การออกกำลังกาย และเสริมด้วย Benfotiamine หรือ Pyridoxamine

โรคหัวใจและสมองขาดเลือด

สาเหตุตั้งต้นของโรคหัวใจและสมองขาดเลือด เกิดจากภาวะอักเสบเรื้อรังของเซลล์หลอดเลือด ที่ทำให้หลอดเลือด มีความหนาตัวขึ้น มีไขมันและหินปูนไปเกาะ มีผลทำให้รูเปิดของหลอดเลือดมีขนาดเล็กลง ผู้ป่วยอาจไม่มีอาการ แต่หากมีการอุดตันของหลอดเลือดโดยเฉียบพลัน ก็จะทำให้มีภาวะขาดเลือดของอวัยวะที่สำคัญ ตัวอย่างเช่น ภาวะ หัวใจหรือสมองขาดเลือด ซึ่งจะป้องกันได้ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลัก ในปัจจุบันยังมีคำแนะนำด้าน โภชนาการที่มีความเชื่อผิดๆอยู่ เช่น การสั่งให้งดไข่แดง ใช้น้ำมันถั่วเหลืองประกอบอาหาร ดื่มนมวัว ไขมันแปลงรูป ที่ปราศจากโคเลสเตอรอล ถี่ล่วนนำไปสู่ภาวะอักเสบเรื้อรัง และอีกปัญหาหนึ่งคือ การใช้ยากกลุ่ม statin เกินความจำเป็น โดยพบว่าผลข้างเคียงของการใช้ statin อาจทำให้เกิดเบาหวาน ตับอักเสบ ตะคริว กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไตวายจากการใช้ยาร่วมกับยาอื่นๆ แต่ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ควรให้คนใช้ทาน statin เลย หากมีข้อบ่งชี้ที่ควรจะทานก็ต่อทาน

คำแนะนำการใช้ statin อย่างปลอดภัย

1. คนไข้ที่มี ldl เกิน 190
2. คนที่เคยมีประวัติหัวใจขาดเลือด/สมองขาดเลือดมาก่อนแล้ว
3. คนที่ค่าหินปูนเกาะเส้นเลือดสูงมาก (Ca score มากกว่า 300)
4. แนะนำให้ใช้เป็น atorvastatin 10 mg. วันเว้นวัน หรือ Rosuvastatin 10 mg. สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ไม่แนะนำให้ใช้ขนาดสูง เพราะเพิ่มผลข้างเคียงโดยไม่ได้เพิ่มผลการรักษา
5. การสั่งยาลดไขมันวันเว้นวัน ช่วยให้ตับและไตมีวันพักยา และพบว่าช่วยลดผลข้างเคียงและสามารถคุมระดับ LDL-C ในเลือดได้ดี อย่างไรก็ตามถ้า LDL-C ยังสูงมาก อาจพิจารณาให้ Ezetimib หรือ plant stanol ร่วมด้วย

ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดโดยไม่ใช้ Statin

1. หลีกเลี่ยง trans fat
2. ควบคุมแคลอรี
3. ลดน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรต เพราะคอเลสเตอรอล 2/3 สร้างขึ้นที่ตับจากแป้งหรือไขมันอิ่มตัว
4. ลดไขมันอิ่มตัว เช่น ไขมันจากสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม

5. ออกกำลังกาย
6. ลดความเครียด
7. Stanol and sterol

โภชนเวศาสตร์กับการรักษาไขมันในเลือดสูง

1. ทานไฟเบอร์ให้ได้ 35 กรัม/วัน
2. Phytosterols and stanols (2กรัม/วัน) ลดการดูดซึมไขมันในลำไส้
3. น้ำมันรำข้าว กระเทียม ขมิ้นเครือ
4. Red yeast rice สมุนไพรจีนชื่อ หงฉวี มี lovastatin ในขนาดต่ำ จึงควรระวัง drug interaction ด้วย อย่างไรก็ตามงานวิจัยพบว่า Red yeast rice ขนาดสูงมากถึง 1800 mg/d ไม่ทำให้เกิดปัญหาปวดกล้ามเนื้อหรือปัญหา enzyme ตับหรือกล้ามเนื้อที่สูงขึ้นแต่อย่างใด พบว่าใช้ร่วมกับ 2. สามารถลดไขมันได้ถึง 40-50%
5. น้ำมันปลา โดยเลือกระดับ DHA:EPA 6:10
6. Coenzyme Q 10
7. Vitamin K ช่วยลดหินปูนเกาะเส้นเลือด จากอาหารสามารถพบได้ใน นัตโตะ กิมจิ เต้าหู้เหิมั้น เป็นต้น
8. Mg ลดความดัน คลายเครียด ลดหินปูนเกาะเส้นเลือด

2.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

2.3.1 ต่ตนเอง ได้ความรู้และทักษะเพิ่มเติมทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยในทางคลินิกได้

.....
.....

2.3.2 ต่อหน่วยงาน หน่วยงานมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถพัฒนาหน่วยงานให้พัฒนาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

.....
.....

2.3.3 อื่น ๆ (ระบุ) ผู้ป่วยได้รับการรักษาอย่างเต็มประสิทธิภาพ

.....
.....

ส่วนที่ 3 ปัญหาและอุปสรรค

3.1 การปรับปรุง ปรับแผนการรักษา รวมถึงให้ความรู้คำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลรักษาตนเองและการทานอาหารเสริม

3.2 การพัฒนา พัฒนาศาสตร์ความรู้ในด้านอื่นๆ เพื่อให้คำแนะนำและความรู้ความเข้าใจที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยที่มารับการรักษา

ส่วนที่ 4 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ในปัจจุบันมีศาสตร์ความรู้ใหม่ๆ มากมายที่ถูกค้นพบและพัฒนา หากเรานำความรู้เหล่านั้นมาผ่านการคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ในการรักษา จะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาและป้องกันโรคแทรกซ้อนอื่นๆ รวมถึงผู้ป่วยจะได้รับความรู้ใหม่และข้อมูลที่ถูกต้องซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองด้วย เมื่อมีโครงการการสัมมนาด้านวิชาการต่างๆ อันมีผู้เชี่ยวชาญซึ่งมากประสบการณ์มาเป็นผู้ให้ความรู้ จึงเห็นว่าควรสนับสนุนให้ผู้เกี่ยวข้องได้เข้าร่วมโครงการเพื่อประโยชน์สูงสุดในการรักษาผู้ป่วย

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
(.....)

ส่วนที่ 5 ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาชั้นต้น

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้าฝ่าย/กลุ่มงาน
(.....)

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชาเหนือขึ้นไป.....

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....หัวหน้าส่วนราชการ
(.....)