



สโมสรโรตารีสุพรรณบุรี

Rotary club of Suphanburi

ปีที่ 45 ฉบับที่ 16 วันพุธที่ 9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

นายก นพ.จรรณพงศ์ บรมชนรัตน์

นายกสโมสรโรตารีสุพรรณบุรี ปีบริหาร 2559-2560

“โรตารี เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์”

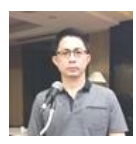
รายงานการประชุมประจำสัปดาห์

เริ่มประชุม เวลา 20.00 น.

วาระที่ 1 นย. นพ.จรรยาพงศ์ บรมธนรัตน์
นายกสโมสรโรตารีสุพรรณบุรี เปิดประชุม



วาระที่ 2 รทร.นิทัศน์ วัฒนการุณ
ปฏิคมแนะนำแขกที่มาเยี่ยมสโมสร



@ วันนี้เป็นการประชุมประจำสัปดาห์ พุทธที่ 9 พฤศจิกายน 2559 โดยการนำของ นย.นพ.จรรยาพงศ์ บรมธนรัตน์ ภายใต้บรรณกิจ “โรตารีเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์” ยินดี ต้อนรับและขอแนะนำแขกที่มาเยี่ยมสโมสรในวันนี้ แพทย์หญิงอรพรรณ จีระธรรม ภิญญา จากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอรรษา , คุณกิติพันธ์ สุวรรณพานิช ผู้จัดการ ธนาคารอิสลาม สาขาสุพรรณบุรี ขอบคุณครับ

ข่าวจากเลขฯ นยส.สมชัย โสภาศรีพันธ์



@ ข่าวจากเลขฯ ในวันนี้ @ ขอแสดงความเสียใจกับครอบครัวนายกก่อตั้งของ สโมสรโรตารีแก่นจันทร์ จังหวัดราชบุรี ท่านสุนทร ต้นจันทร์พงศ์ ถึงแก่กรรมเมื่อ วันที่ 8 พฤศจิกายน 2559 กำหนดสวดอภิธรรม วันที่ 9-12 พฤศจิกายน 2559 เวลา 19.00 น. ณ วัดเจียนเขต ศาลา 2 ตำบลบึงยี่โถ อำเภอลำสนธิ จังหวัดปทุมธานี วันที่ 13 พฤศจิกายน 2559 จะมีพิธีฌาปนกิจศพ ขอเรียนเชิญมวลมิตรโรแทเรียน ตามวันเวลาดังกล่าว @ ตามที่สถาบันขงจื้อสุพรรณบุรี เปิดสอนภาษาจีน ระดับกลาง กับบุคคลทั่วไปตั้งแต่วันที่ 6 ตุลาคม - 8 พฤศจิกายน 2559 ผม , นย.นพ. จรรยาพงศ์ บรมธนรัตน์ และ อน.ทวิชัย ชัยสุวรรณ ได้ร่วมการเรียนการสอนในครั้งนี้

สโมสรในพื้นที่ 23-30 ประมาณ 25 สโมสร โดยจะมีนายกคัดเลือก เลขฯ และผู้ช่วยผู้ว่าการภาค ยังมีหลายสโมสรที่ยังไม่ได้คัดเลือก นายกคัดเลือกของสโมสร ซึ่งผมได้ปรึกษา ท่าน อน.ไกรวุฒิ สีตลกาญจน์ ถึงการรณรงค์อย่างไร ช่องทางใดเพื่อที่จะสื่อสารให้แต่ละ สโมสรได้จัดส่งนายกคัดเลือก ฯลฯ มาเข้าร่วมการประชุม ก็ขอเชิญ อดีตผู้ช่วยฯ ไกรวุฒิสีตล กกาญจน์ ในวันประชุมด้วย ขอบคุณครับ

อน.ไกรวุฒิ สีตลกาญจน์ กล่าว



@ ตอนนี้ได้ทำจดหมายเรียบร้อยแล้ว ต่อไปได้ดำเนินการขั้นตอนต่อไปคือรายชื่อนายก รับเลือก ซึ่งได้รับรายชื่อมาน้อยมาก ส่งให้โดยตรงกับนายกคนปัจจุบันก่อน เพื่อนายก ปัจจุบันจะได้ประชาสัมพันธ์และกระตุ้นนายกในสโมสรอีกครั้งรวมทั้งเราจะส่งให้กับผู้ช่วย ผู้ว่าการภาคในทุก ๆ พื้นที่เพื่อเป็นการกระตุ้นอีกครั้งหนึ่งในสัปดาห์หน้าส่งให้ครบหมด พร้อมกับประสานงานโทรแจ้งอีกครั้ง เพื่อจะได้ไม่เสียโอกาสมาร่วมอบรม Pre-Pets ในครั้งนี้ อีกส่วนที่ผมรับผิดชอบในปีนี้เป็นปีหน้าด้วย งานในวันที่ 18 ธันวาคม 2559 ผมก็เป็น วิทยากร ในส่วนของ My Rotary และ rotary club central และนายกคัดเลือกด้วยว่าในวันพุธ ที่ 30 พฤศจิกายน 2559 ผมจะสอนพวกเราที่สนใจในการใช้ My Rotary หรือสนใจที่จะดูข้อมูลในวันนั้นเพื่อความชัดเจน ผมก็จะเรียนเชิญสโมสรในพื้นที่มารับฟัง ขอบคุณครับ

วาระการประชุมประจำสัปดาห์ ครั้งต่อไป
วันพุธที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ณ โรงแรมสองพันบุรี

- วาระที่ 1 นายกสโมสรเปิดประชุม
- วาระที่ 2 ปฏิคมแนะนำแขกที่มาเยี่ยมสโมสร
- วาระที่ 3 นายกแจ้งข่าว
- วาระที่ 4 สนเทศโรตารี
- วาระที่ 5 สนเทศอาชีพ
- วาระที่ 6 นายกสโมสรกล่าวขอบคุณและปิดประชุม

ความจำเก่าและความจำระยะสั้นจะเสียทั้งสองอัน สมองเสื่อมก็จะมีหลายชนิด เช่น อัลไซเมอร์ คนไทยเราไม่ค่อยเป็นแต่ฝรั่งเป็นมาก อัลไซเมอร์เป็นชื่อคนที่ค้นพบ ประเทศไทยมักพบกับความจำเสื่อมจากหลอดเลือดดำตันมากกว่าหลายเท่า เราจึงมารณรงค์เรื่องการควบคุมความดัน ควบคุมเบาหวาน ควบคุมการความดันของเส้นเลือดดำ ส่วนการป้องกันก็ขอแนะนำการใช้สมาร์ทโฟนในการติดตามข่าวสารข้อมูล การเล่นเกมก็จะช่วยให้ ออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างน้อยให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 20 นาที เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ รำมวยจีน ปั่นจักรยาน มีเคล็ดลับการฝึกเดินถอยหลังวันละ 50 ก้าว ต้องระวังล้ม อาหารที่ช่วยความจำก็จะเน้นไปที่กลุ่มวิตามิน B พวกกล้วย ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสี พวกธาตุเหล็ก อาหารทะเล ไข่แดง เนื้อ ตับ ไข่แดง ถ้าทานเยอะก็จะมีคอเลสเตอรอล ไม่ควรกินสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ปลาโอไม่กิน 3 ซึ่งเป็นปลาทะเลน้ำลึก ปลาตุ๊ก งดดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟไม่ค่อยมีผลกับความจำ ฝึกสมาธิด้านจิตใจ นอนให้หลับประมาณ 6-8 ชั่วโมง นอนมากกว่า 9 ชั่วโมง โอกาสจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจสูง มองโลกในแง่ดี ชื่นชมตัวเอง ดื่มน้ำเยอะ ๆ การปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจะทำให้เซลล์ประสาทตายไป มีเครือข่ายสังคมที่ดี บริหารสมองส่วนนี้เขาแนะนำให้เล่นหมากรุก หมากล้อม เกมพวกต่อคำซึ่งจะฝึกการคิด ฝึกบวกเลข ฝึกนับเลขถอยหลัง เริ่มหลักสิบก่อน ฝึกหยิบของในที่มีด โดยการฝึกมือข้างไม่ถนัดบ้าง การโยนเรื่องใหม่กับความจำเดิม สิ่งเหล่านี้เราจะทำให้เรารักษาความทรงจำของเราไว้ให้ยาวนานได้ ขอขอบคุณค่ะ

อน. เขียมเดช ลิงหาจ แจ้งข่าว



@ ความคืบหน้าการจัดงาน Pre-Pets วันที่ 18 ธันวาคม 2559 เมื่อครั้งที่แล้วผมได้แต่งตั้งคณะทำงานและได้ให้ออกสารแจ้งให้ทุกท่านได้ทราบวาทบทหน้าที่ทุกท่านที่ต้องประสานงานกันว่าท่านอยู่ตรงไหนอย่างไร ท่านที่ไม่ได้นั้นผมได้ฝากไว้ที่ผู้ช่วยเลขานุการ ซึ่งจะเป็นคณะกรรมการและกำหนดการ งาน Pre-Pets มีทั้งหมด 4 ครั้ง ภาคใต้ 2 ครั้งและทางตอนบนก็จะเป็นราชบุรี วันที่ 17 ธันวาคม 2559 ของเราวันที่ 18 ธันวาคม 2559 ดังนั้นสัปดาห์หน้าผมขอนัดหมายเพื่อเตรียมความพร้อม เรื่องอาหาร สถานที่ การจัดโต๊ะฯ เชิญร่วมประชุมเวลา 18.30 น. ส่วนผู้ที่เข้ามาร่วมประชุม

ตลอดระยะเวลาเกือบ 1 เดือน ทำให้รู้ว่าภาษาจีนมีการพัฒนาและได้รับความรู้มากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ขอขอบคุณครับ

ข่าวจากนายก นพ.จรรยาพงศ์ บรมธนรัตน์



@ วันศุกร์ที่ 4 พฤศจิกายน 2559 นายกและอน.ทวิชัย ชัยสุวรรณ ได้ไปร่วมงานแถลงข่าวก่อสร้าง “ อาคารเรียนเพื่อนศิลป์ 13 ” ในโครงการโรงเรียนเพื่อน้อง ซึ่งจัดขึ้นร่วมกับสโมสรป่าเลไลยก์ และมูลนิธิศิลปินไทยที่วิเศษของ 3 ณ.รร.วัดป่าพุทธย์ ตำบลบ้านแหลม อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ขอขอบคุณ นาย.สหกิจ สุวรรณไพฑูรย์ จากสโมสรโรตารีป่าเลไลยก์ ที่ให้เกียรติเชิญสโมสรโรตารีสุพรรณบุรีไปร่วมกิจกรรม @ ได้รับสารผู้ว่าการภาค 3330 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม 2559 จากผู้ว่าการภาค จุฑาทิพย์ ธรรมศิริพงษ์ @ สโมสรโรตารีสุพรรณบุรี ขอสนับสนุนและจัดแข่งขันฟุตบอลเพื่อร่วมฉลอง 100 ปีมูลนิธิโรตารี ณ สนามฟุตบอลวิสปอร์ด ตำบลสนามชัย เริ่มแข่งขันในวันเสาร์ที่ 19 พฤศจิกายน 2559 โดยจัดขึ้น 3 รุ่น ดังนี้ อายุ 8 ขวบจำนวน 8 ทีม , อายุ 10 ขวบ จำนวน 10 ทีม, อายุ 12 ขวบ จำนวน 10 ทีม โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมเยาวชนให้มีความรัก กีฬา สร้างความสามัคคี มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และเป็นโอกาสที่จะเสริมสร้างอาชีพของเยาวชนที่รักฟุตบอลในอนาคต ต้องขอขอบคุณ รท.แสงชัย อำนวยวัฒนกุล ได้เป็นผู้ประสานงานในการแข่งขันครั้งนี้ ขอเชิญเพื่อนสมาชิกร่วมเชียร์และร่วมสนับสนุนการแข่งขันครั้งนี้ครับ @ วันศุกร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2559 เวลา 8.30-10.00 น. สโมสรโรตารีสุพรรณบุรีไปร่วมวางพวงมาลา ณ อนุสาวรีย์ทหารอาสาที่โรงเรียนเทศบาล 1 วัดประดู่สาร เพื่อสดุดีแด่ ทหารอาสาที่ไปร่วมรบครั้งสงครามโลกครั้งที่ 1 เรียนเชิญสมาชิกทุกท่านร่วมกิจกรรม และพบกันที่โรงเรียนวัดประดู่สาร เวลา 08.00 น. @ เรียนเชิญอดีตนายกรทุกท่าน

ประชุมในวันพุธที่ 16 พฤศจิกายน 2559 เพื่อร่วมปรึกษาและสรรหา นายกรับเลือก ประจำปี พ.ศ.2561-2562

วันศุกร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2559 เวลา 8.30-10.00 น. สโมสรโรตารีสุพรรณบุรีไปร่วมวางพวงมาลา ณอนุสาวรีย์ทหารอาสาที่โรงเรียนเทศบาล 1 วัดประตูลำซำ เพื่อสดุดีแด่ทหารอาสาที่ไปร่วมรบสงครามโลกครั้งที่ 1



บรรยายพิเศษโดย พญ. อรวรรณ จิรธรรมภิญโญ จาก โรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช เรื่อง “ภาวะสมองเสื่อม”



@ ขอบคุณนายก นพ. จรูญพงศ์ บรมธนรัตน์ ที่ได้เชิญไว้ล่วงหน้าเป็นเวลา 1 ปีแล้ว เป็นการแชร์ประสบการณ์เรื่องสภาวะสมองเสื่อม สมองเสื่อมความหมายคือความจำที่สูญเสีย ความจำก็เหมือนคอมพิวเตอร์เราต้องจำเข้าไปก่อน คีย์ข้อมูลเข้าไปก่อนในซีพียู เวลาใช้เราก็เอาออกมาใช้เวลาคนปกติ เข้า-เก็บ-นำไปใช้ แต่คนผิดปกติ เข้า-เก็บเข้าไปแล้ว -ดึงมาใช้ก็ใช้ได้แต่ของใหม่ จะสังเกตว่าคนสมองเสื่อมจำได้แต่โบราณ จำได้แต่ญาติที่ได้ตายไปแล้ว เขานับที่กได้ไม่ดีเวลาจะเรียกใช้ไม่มีข้อมูลอยู่ในซีพียู คนเราเมื่ออายุมากขึ้นความสามารถของสมองก็ลดลง ความจำ การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ระบบประสาทก็ลดลงแต่มันจะค่อย ๆ ลดลงไม่รุนแรง ไม่กระทบกับชีวิตประจำวัน เพราะว่าเรายังมีการปรับตัวด้วย วิธีอื่น เช่นหูตึงเราก็กังการังชีวิตต่อไปได้เช่น หูตึงเราก็กังการังหูตึงให้ดังมากขึ้น ตาไม่เห็นเราก็กังการังไปผ่าตัดกระจก แต่สมองเราทำอะไรไม่ได้ นอกจากการใช้ยาหรือการรักษา สมองเสื่อมกับโรคอัลไซเมอร์ อัลไซเมอร์หลังอัลไซเมอร์เพราะภารกิจเรามาก เราไม่มีสมาธิที่จะจำเช่นวางถุงเงินไว้ หรือวางแว่นตาไว้เราไม่ได้จำ พอเราจะใช้เราหาถุงเงินไม่เจอไม่รู้อยู่ที่ไหน



อย่างนี้เราไม่เรียกว่าสมองเสื่อม อาการนี้เรียกว่าอัลไซเมอร์ตามอายุ คนที่สมองเสื่อมจะไปหาหมอเองไม่ได้ต้องมีคนพาไป ถามชื่ออะไร หันไปถามคนอื่นว่าฉันชื่ออะไรอย่างนี้ใช่เลย สมองเสื่อมเป็นการถดถอยของสมอง เซลล์มันเสื่อม มันตายไปประสาทตายแล้วตายเลย เพราะฉะนั้นความจำ การใช้เหตุผล ความคิด การรักษา อารมณ์จะค่อยเสียทีละเล็ก ๆ น้อย ๆ อารมณ์ที่รุนแรงก่อนที่สมองเสื่อมจะไม่ใช่ เราจะต้องเป็นสมองเสื่อมก็ต่อเมื่อช่วยตัวเองไม่ได้เคยขับรถก็ขับไม่ได้ เคยเล่นไพ่ได้เล่นไม่เป็น จะค่อย ๆ เป็นใช้เวลาเป็น 10 ปี ในคนสูงอายุใครที่จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดสมองเสื่อม ก็คือคนที่อายุมากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีความเสี่ยงมากขึ้น อายุ 65 ปี มีโอกาส 6-8% , อายุ 80 ปี มีโอกาส 20% , อายุ 90 ปีขึ้นไป มีโอกาส 50% , และปัจจัยอื่น ๆ อีกเช่น โรคที่ทำให้หลอดเลือดความจำเสียหาย คือ โรคความดันโลหิตสูง เมื่อหลอดเลือดเสียหายเซลล์ประสาทรับอาหารจากเลือดไม่ได้ทำให้ตายเบาหวานก็เหมือนกัน ไขมันในเลือดสูงหรืออุดตัน และบุหรี่สูบเยอะ ๆ จะไปทำลายผนังหลอดเลือดสมองเสียหาย แอลกอฮอล์มีผลทำลายตับและใยเส้นประสาทและแกนเส้นประสาททำลายหมด ประวัติครอบครัว ถ้าคุณย่า คุณยายมีประวัติสมองเสื่อมก็จะมีโอกาสมากขึ้น อุบัติเหตุอะไรก็ตามที่กระทบทางสมอง ทำให้สลับทำให้เซลล์สมองตายไป ถ้าเราไม่เป็นอย่างนี้ก็สบายใจ จะรู้ได้อย่างไร ว่าใครสมองเสื่อมก็คือญาติ คนใกล้ชิดคบออกมา และจากการตรวจ เครื่องทดสอบสมรรถภาพทางสมอง การตรวจร่างกายเพื่อแยกโรคอื่นออก หนึ่งปฏิบัติกร และทำคอมพิวเตอร์สมอง การทำการประเมินมีแบบประเมิน 14 ข้อ อาทิเช่น (1)ของใช้ในบ้านไม่พบบ่อย ๆ (2) จำสถานที่ ๆ เคยไปไม่ได้ (3) เล่าเรื่องเดิมซ้ำ ๆ (4) กินข้าวแล้วบอกไม่ได้กิน ฯลฯ ถ้าคะแนน 40 ขึ้นไปต้องมาหาสาเหตุ หาทางรักษา ถ้านิด ๆ หน่อย ๆ 14-16 ก็ไม่เป็น แต่ถ้า 30-39 แนะนำให้มาตรวจ นอกจากนี้แล้วยังมีลักษณะอื่นอีก 1 อย่าง เคยสอนหนังสือได้ ก็สอนไม่ได้ เรียนภาษาไปทยมาทั้งชีวิตแต่กลับลืมพูดไม่ถูก ส่วนใหญ่ญาติจะพามาหาแพทย์ก่อนระยะ 6 เดือน เนื่องจากการเข้าถึงการแพทย์มีหลายทาง ส่วนใหญ่จะเป็นการสูญเสียความทรงจำระยะสั้น ๆ แต่ถ้าเป็นนาน ๆ หลายปี ก็จะเสีย

