

ทรงพระเจริญ



CMU COUNCIL NEWSLETTER

จดหมายข่าวสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ปีที่ 2 ฉบับที่ 8 เดือนมกราคม 2560

อาหารกับมะเร็ง

พด.ดร.ภก.นิพนธ์ ตวนนท์



ผู้เขียนจบคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และรับราชการเป็นอาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สอนด้านเคมียา (Medicinal chemistry) เป็นระยะเวลา 34 ปี เมื่อเกษียณตัวเอง ได้ 2 ปี (กรกฎาคม 2549) ผู้เขียนได้ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ (Colorectal cancer) ระยะสุดท้าย (ระยะที่ 4) มะเร็งได้ลุกลามไปที่ตับและที่ปอด ได้รับการรักษาโดยวิธีแพทย์แผนปัจจุบันครบทุกวิธี ทั้งเคมีบำบัด การผ่าตัดลำไส้ ผ่าตัดตับ ผ่าตัดปอดและรับการฉายรังสีที่ลำไส้ โดยทีมแพทย์โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใช้เวลารักษาพร้อม 2 ปี รับเคมีบำบัดไปทั้งหมด 18 คอร์ส ผ่าตัด 4 ครั้ง ฉายรังสี 25 shots ได้เข้าคอร์สรักษามะเร็งด้วย “วิธีธรรมชาติบำบัด” ศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับ “อาหารต้านมะเร็ง” และแพทย์ทางเลือกอื่นๆ

อะไรคือ โรคมะเร็ง?

สารอาหารต้านมะเร็ง
เราจะรับประทาน
ได้จากอะไร

เราจะเพิ่มภูมิคุ้มกัน
ให้กับตนเองได้อย่างไร



อย่างไรที่จะลดความ
เสี่ยงของการเป็นมะเร็ง

เราควรปฏิบัติตนเช่นไร
เพื่อไม่ให้เป็นมะเร็ง

เคยเป็นมะเร็งและรักษา
หายดีแล้ว ใช่ว่าจะจริงจะไม่ให้
กลับมาเป็นมะเร็งอีก (Recurrent)

ผู้เขียนได้พยายาม
ค้นคว้าหาคำตอบ

เมื่อไปหยุดอยู่ ณ ที่ใดก็จะเกิดการแบ่งตัวและเจริญเติบโตขึ้น ที่อวัยวะนั้น ทำให้เกิดมะเร็งตามเนื้อเยื่อและอวัยวะบริเวณนั้น

ตัวการสำคัญที่ทำให้กระบวนการถอดแบบของดีเอ็นเอเกิดความผิดพลาดจนนำไปสู่การเกิดเซลล์มะเร็ง ก็คือ “สารก่อมะเร็ง” (carcinogens) และสารอนุมูลอิสระ (Free radical) ทั้งหลาย ดังนั้น เมื่อเราแก่ตัวลง สภาพร่างกายเสื่อมถอย ประสิทธิภาพของภูมิคุ้มกันลดลง โอกาสเป็นมะเร็งก็จะสูงขึ้น จะพบว่าคนอายุ เกิน 50 ปีจะเป็นมะเร็งกันค่อนข้างมาก ที่พบมากในหมู่คนไทย คือ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ในปัจจุบัน ถ้าตรวจพบ และรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกที่เป็น ดังนั้น หมั่นสำรวจตนเอง สังเกต “อาการบ่งชี้” และ “สัญญาณอันตราย 10 ประการ” และให้รับปรึกษาแพทย์เฉพาะทางแต่เนิ่นๆ ถึงแม้ไม่มีความผิดปกติ ก็ควรหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี พร้อมทั้งทำ “Tumor Markers” (ตัวชี้วัดค่ามะเร็ง) เป็นประจำทุก 6 เดือน หรือ 1 ปี

• สัญญาณอันตราย 10 ประการ •

1. ระบบทางเดินอาหารผิดปกติเรื้อรัง เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ตัวเหลือง ตาเหลือง ขับถ่ายไม่ปกติ ท้องผูกบ่อยๆ หรือท้องเสียบ่อยๆ (ขับถ่ายวันละ 5-6 ครั้ง) ถ่ายเป็นมูกเลือด กลืนอาหารไม่ค่อยลง อาจเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร ตับ ตับอ่อน ขั้วน้ำดี ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ หรือหลอดอาหาร
2. ไอเรื้อรัง ไอมีเสมหะปนเลือด มีไข้ เจ็บหน้าอก หายใจลำบาก หายใจเหนื่อย เสี่ยงแหบอยู่นาน อาจเป็นมะเร็งปอด
3. แผลหายช้า ปรกติแผลควรหายภายใน 2 สัปดาห์ หากนานกว่านี้อาจสงสัยว่า เป็นมะเร็งผิวหนัง มะเร็งเหงือก เพดานปาก ขึ้นอยู่กับบริเวณที่เป็น

“มะเร็ง” (cancer) โรคที่น่ากลัวนี้มีมานาน ตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ 2 พันกว่าปีก่อนคริสตศักราช มาจากภาษากรีก จากคำว่า “Karkinos” แปลว่า “ปู” เนื่องจากก้อนเนื้อมะเร็งมองดูแล้วคล้ายปู ได้มีการค้นพบอักขระโบราณระบุไว้ว่าเป็น “โรคที่รักษาไม่ได้” จึงเป็นการทำทายนักปราชญ์ วิทยาศาสตร์ทั้งหลาย ตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบันที่พยายามค้นคว้าหาวิธีเอาชนะ “โรคมะเร็ง” นี้ให้ได้

มนุษย์ทุกคนมี “ยีนมะเร็ง” (Oncogene) อยู่ในเซลล์ และโดยปกติยีนมะเร็งจะถูกยับยั้งไม่ให้ทำงานด้วย “ยีนต้านมะเร็ง” (Anti-oncogene) เซลล์จะมีตัวควบคุมทางพันธุกรรม หรือยีน (gene) หรือ ดีเอ็นเอ (DNA) ซึ่งจะเกิดขึ้นใหม่ การถอดแบบตนเองของดีเอ็นเอลงไปในเซลล์เกิดใหม่ที่ปราศจากการรบกวนจากภายนอก ก็จะทำให้ได้เซลล์ใหม่ที่มีรหัสพันธุกรรมปกติ เมื่อใดก็ตามเกิดความผิดปกติในกระบวนการถอดแบบ เซลล์ที่เกิดขึ้นใหม่ก็จะมี ความผิดปกติ เช่น มีนิวเคลียส (nucleus) แปลกไป ขนาดของไซโตพลาสซึม (cytoplasm) เล็กกว่าเซลล์ปกติ รูปร่าง และขนาดของเซลล์แตกต่างไปจากเซลล์ปกติ และเซลล์มีการแบ่งตัวจำนวนมาก เรียกเป็นภาษาชาวบ้านว่า เซลล์มันกลายพันธุ์ และพัฒนาไปสู่การเป็นเซลล์มะเร็งในที่สุด เซลล์มะเร็งจะแบ่งตัวรวดเร็วเป็นทวีคูณจำนวนมากเกินกว่าที่ ที-เซลล์ ที่อยู่ในเซลล์เม็ดเลือดขาวจะจัดการกับเซลล์มะเร็งดังกล่าวได้ เซลล์มะเร็งสามารถหลุดลอยไปตามกระแสโลหิต และน้ำเหลือง

4. หูด ฝ้า ปาน มีการเปลี่ยนแปลง จากหูด ฝ้า ปาน ที่เคยมีปกติ วันดีคืนดีมีอาการคัน เกาแตกเป็นแผล คุณอาจเป็นมะเร็งผิวหนัง และหากทิ้งไว้มะเร็งจะลามที่อวัยวะอื่น เช่น ลามไปที่ปอด ตับ
5. มีตุ่ม โต ก้อนแข็งเกิดขึ้น โดยเฉพาะบริเวณเต้านม ในช่องท้อง บริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ อาจจะเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมน้ำเหลือง
6. มีอาการผิดปกติของประจำเดือน เช่น ประจำเดือนมากระปริดกระปอย มีเลือดออกจากช่องคลอดเวลามีเพศสัมพันธ์ ประจำเดือนมาผิดปกติ อาจจะเป็นมะเร็งปากมดลูก หรือบริเวณช่องคลอด
7. มีน้ำเหลือง หรือเลือด หรือสิ่งผิดปกติอื่น ออกจากจมูก ตา เต้านม ช่องคลอด ทวารหนัก อาจเป็นมะเร็งที่อวัยวะนั้นๆ
8. มีอาการปวดข้อ ปวดกระดูก มีข้อบวม กระดูกหักง่าย อาจเป็นมะเร็งกระดูก
9. มีอาการปัสสาวะขัด ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะเป็นเลือด อาจเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ
10. อาการผิดปกติของ ตาพร่ามัว เห็นภาพไม่ชัด ทรงตัวลำบาก ปวดศีรษะ อาเจียน อาจเป็นมะเร็งหรือเนื้องอกในสมอง

❁ ขณะเดียวกันเราควรเจาะเลือดตรวจหาค่าแสดงการเป็นมะเร็ง (Tumor markers) ของอวัยวะต่างๆ ไว้ หากมีค่าที่เกินเกณฑ์มาตรฐานให้รีบไปพบแพทย์เฉพาะทางโดยเร็วที่สุด เช่น

- ค่า CEA แสดงการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ค่ามาตรฐานไม่เกิน 2.5 ng/ml
- ค่า AFP แสดงการเป็นมะเร็งตับ ค่ามาตรฐานไม่เกิน 15 IU/ml
- ค่า PSA แสดงการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ค่ามาตรฐานไม่เกิน 4.0 ng/ml
- ค่า C19-9 แสดงการเป็นมะเร็งตับอ่อน และมะเร็งท่อน้ำดี ค่ามาตรฐานไม่เกิน 37 units/ml
- ค่า C15-3 แสดงการกลับมาเป็นใหม่ของมะเร็งเต้านม หลังการรักษา ค่ามาตรฐานไม่เกิน 22 units/ml
- ค่า C125 แสดงการเป็นมะเร็งรังไข่ ชนิด non mucinous type รวมทั้งผู้มีการอักเสบของช่องท้อง อวัยวะภายในช่องท้อง และตับแข็ง

“ จากที่เราได้รู้จักที่มา/สาเหตุของมะเร็ง สัญญาณอันตราย 10 ประการที่ควรเฝ้าระวัง และอาหารที่ห้ามรับประทาน (งดเว้น) สำหรับคนที่เป็นมะเร็งแล้ว ฉบับต่อไปจะพูดถึง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่ต้องรับประทาน และบทสรุปวิธีการรักษามะเร็งที่ดีที่สุด ที่ผู้เขียนได้ศึกษา ทดลอง และถือปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง จนถือเป็นกิจวัตรประจำวันที่ขาดไม่ได้ ซึ่งช่วยทำให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้น แม้ว่าจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับ “มะเร็ง” ทุกวันก็ตาม ”

ผมได้แบ่งอาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. อาหารที่ **ห้ามรับประทาน**
2. อาหารที่ควร **หลีกเลี่ยง** ไม่ควรรับประทาน
3. อาหารที่ **ต้องรับประทาน** (เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน - ต้านภัยโรคต่างๆ)

❁ **อาหารที่ห้ามรับประทาน (งดเว้น) ❌**

- » น้ำตาล (กลูโคส) เซลล์มะเร็งจะชอบน้ำตาลมาก ๆ เพราะเป็นแหล่งพลังงานที่ เซลล์มะเร็ง ต้องการใช้ในการแบ่งตัว เนื่องจากด้วยเซลล์มะเร็งจะแบ่งตัวเร็วมาก
- » ไขมันสัตว์ (Animal fat) เป็นปัจจัยหลักที่เซลล์มะเร็งใช้ในการแบ่งเซลล์ เนื่องจากไขมันให้พลังงานสูง
- » ปลาเค็ม ปลาเกลือ ปลาสดตากแห้ง ส่วนใหญ่มักจะปนเปื้อน ยามาแมลง ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง หากมีความอยากทานมากให้ หายี่ห้อที่มีตรา HACCP (Hazard Agent Critical Control point) ตรา HACCP นี้ได้ยากมากๆ จะแสดงว่าผลิตภัณฑ์นั้นมีการควบคุม การผลิตอย่างดีเลิศ ไม่มีสารพิษปนเปื้อน (ปลอดสารพิษ) มีอยู่ 2-3 ยี่ห้อในซูเปอร์มาร์เก็ต
- » ถั่วอก ยอดมะพร้าวอ่อน ยอดตาลอ่อน ที่มีสีขาวสดสวย ฝิดธรรมชาติ เพราะจะผ่านการล้าง แช่น้ำยาสารฟอกขาว (Sodium dithionite) หรือ พอร์มาลิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- » อาหารทะเล ที่วางขายทั่วไปในตลาด ส่วนใหญ่จะแช่น้ำยา พอร์มาลิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ปัจจุบันมีการผสม Borax กับน้ำแข็ง ใช้แช่อาหารทะเล เพื่อขยายเวลาให้มีน้ำเสีย ควรรับประทาน อาหารทะเลที่ขายตามห้างหรือแช่แข็งในหีบห่อผลิตโดยบริษัท ชื่อตั้งที่ส่งออกขายต่างประเทศ จะมีขายตามห้างใหญ่ๆ เลือกที่มี ตรา GMP (Good Manufacturing Practice) และ HACCP
- » เนื้อหมู เนื้อไก่ ในตลาดสด มักเป็นเนื้อที่มาจากฟาร์มเลี้ยง ที่ไม่มีการควบคุมการใช้ยาปฏิชีวนะ ฮอร์โมน สารเร่งเนื้อแดง ให้ทานเนื้ออนามัย (Hygiene meat) ที่ระบุบนฉลากว่าปราศจากการใช้ยาต่างๆ ในกระบวนการผลิต และมีตรา GMP (จ่ายแพ่งหน่วย แต่ปลอดภัยและสบายใจ)
- » ปลาเจ้า ปลาส้ม ปลาร้า แหนม ฮอทดอก เซลามี และเบคอน จะใส่ดินปะสิว (Potassium nitrate) เกลือไนเตรท เกลือไนไตรท์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง
- » ข้าวมันไก่ ไก่ตอน มักจะฝังฮอร์โมน แล้วเกิดการตกค้างของ ฮอร์โมน



เรื่องน่ารู้จาก สภามหาวิทยาลัย



เมื่อคราวประชุมสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ครั้งที่ 12/2559 ในวันเสาร์ที่ 24 ธันวาคม 2559 ที่ผ่านมา สภามหาวิทยาลัยมีเรื่องแจ้ง และมีมติให้ความเห็นชอบเรื่องที่สำคัญๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยโดยรวมเป็นอย่างดี ฉบับนี้จึงขอนำเสนอ 2 เรื่อง ได้แก่

การสร้างอุปนิสัยให้แก่เด็ก

นายกสภามหาวิทยาลัยได้แจ้งและได้ให้ข้อคิดว่า จากการสืบค้น พระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 9 และรัชกาลที่ 10 การสร้างอุปนิสัยให้แก่เด็ก พบว่า มีความเชื่อมโยงกัน ดังนี้

1. ความรู้กับคุณธรรมจะต้องเป็นเรื่องเดียวกัน จากพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เนื่องจากในเวลานั้นมีแรงกดดันจากลัทธิล่าอาณานิคมของประเทศอังกฤษและฝรั่งเศส พระองค์จึงทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจที่สำคัญ ได้แก่ 1) การเลิกทาส 2) การให้การศึกษ และ 3) ปฏิรูปโครงสร้างการบริหารราชการแผ่นดิน (จัดตั้งกระทรวง ทบวง กรม) สำหรับด้านการศึกษา รัชกาลที่ 5 ได้ทรงสร้างโรงเรียนหลายแห่งทั่วประเทศ ดังพระราชดำริที่ปรากฏในพระราชหัตถเลขา เมื่อ พ.ศ. 2441 ความว่า “ให้มีความวิตกไปว่าเด็กชั้นหลังจะห่างเหินจากศาสนาจนเลยกลายเป็นคนไม่มีธรรมในใจมากขึ้น...คนไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตาม คงจะหันไปทางทุจริตโดยมาก ถ้ารู้หน่อยก็โกง ไม่ใคร่คล่อง ฤโกงไม่สนิท ถ้ารู้มากก็โกงคล่องขึ้นและโกงพิสดารมากขึ้น การที่หัดให้รู้อ่านอักษรวิธี่ ไม่เป็นเครื่องฝึกหัดให้คนดีแลคนชั่วเป็นแต่ได้วิธีสำหรับจะเรียนความดีความชั่วได้คล่องขึ้น”

2. พระบรมราโชวาท รัชกาลที่ 9

2.1 พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2505 ความว่า “ประเทศชาติของเราจะเจริญหรือเสื่อมลงนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการศึกษาของประชาชนแต่ละคนเป็นสำคัญ ผลการศึกษาอบรมในวันนี้จะเป็นเครื่องกำหนดอนาคตของชาติในวันข้างหน้า...” ข้อที่น่าสังเกตคือพระองค์ทรงเน้นย้ำการศึกษาของประชาชนแต่ละคน ไม่ได้จำกัดเฉพาะการศึกษาของเยาวชนเท่านั้น ดังจะเห็นได้จากโครงการพระราชดำริด้านการศึกษา อาทิ โรงเรียนพระดาบส ซึ่งเริ่มดำเนินโครงการก่อนที่กระทรวงศึกษาธิการจะเข้ามาดำเนินการ

2.2 พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรแก่นิสิตและนักศึกษาวิทยาลัยวิชาการศึกษา เมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2503 วิทยาลัยวิชาการศึกษาในขณะนั้นเป็นแม่แบบของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในปัจจุบัน ซึ่งเป็นวิทยาลัยที่ผลิตบุคลากรทางการศึกษาหรือครู อาจารย์ โดยสรุปความได้ว่า “ผู้ที่เป็นครูอาจารย์นั้น ใช่ว่าจะมีแต่ความรู้ในทางวิชาการและในทางการสอนเท่านั้นก็หาไม่ จะต้องรู้จักอบรมเด็กทั้งในด้านศีลธรรมจรรยาและวัฒนธรรม รวมทั้งให้มีความสำนึกรับผิดชอบในหน้าที่และในฐานะที่จะ เป็นพลเมืองดีของชาติต่อไปข้างหน้า...การสอน คือ การให้ความรู้แก่ผู้เรียน ส่วนการอบรมเป็นการฝึกจิตใจของผู้เรียนให้ซึมซาบติดเป็นนิสัย...” ดังนั้น หากเปรียบเทียบนักเรียนหรือนักศึกษาเป็นต้นไม้และเชื่อมโยงเข้ากับการสอนการอบรมดังกล่าวข้างต้น จะเป็นลักษณะดังนี้ คือ ส่วนที่เป็นดอกผลของต้นไม้เปรียบได้กับการสอน (ทักษะชีวิต ทักษะงาน ความรู้พื้นฐาน ความรู้เฉพาะทาง) และส่วนที่เป็นรากแก้วที่มั่นคงเปรียบได้กับการอบรม (มีคุณธรรมจริยธรรม มีวัฒนธรรม รับผิดชอบในหน้าที่ และเป็นพลเมืองดี) แต่เป็นที่น่าเสียดายที่กระทรวงศึกษาธิการไม่ได้นำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จ

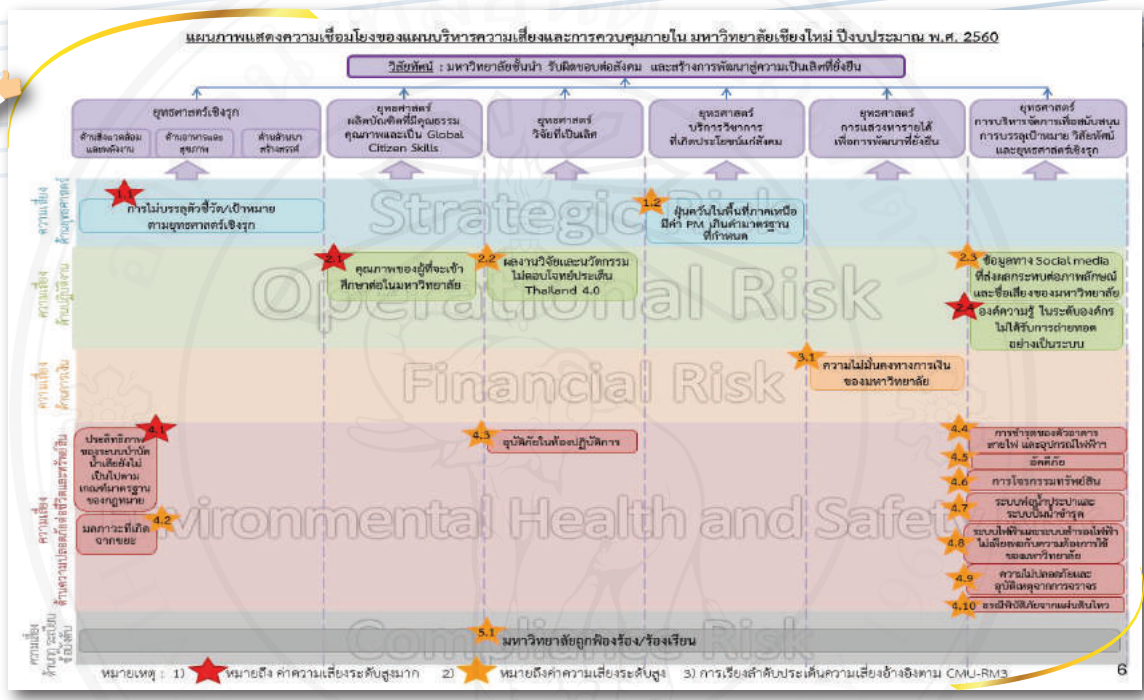
2.3 พระราชกระแสของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เกี่ยวกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 9) สรุปความได้ดังนี้

- 1) พระเจ้าอยู่หัวทรงยึดมั่นในหน้าที่
 - 2) หน้าที่ของพระเจ้าอยู่หัว ประกอบด้วย 1) หน้าที่ในฐานะพระเจ้าแผ่นดิน (ต้องดูแลราษฎร) และ 2) หน้าที่ในฐานะทรงเป็นพลเมืองดี (เห็นอะไรที่จะทำเพื่อบ้านเมืองได้ก็ควรทำ)
3. สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร ในวโรกาสทรงตอบรับเป็นพระมหากษัตริย์ (รัชกาลที่ 10) เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2559 ทรงรับสั่งว่า “เพื่อสืบสานพระราชปณิธาน (รัชกาลที่ 9) และเพื่อประโยชน์ของประชาชนชาวไทยทั้งปวง” และเมื่อครั้งที่องคมนตรีได้เข้าเฝ้าฯ ทรงมีพระบรมราโชบายด้านการศึกษาไว้ว่า การศึกษาต้องมุ่งสร้างพื้นฐานให้แก่ผู้เรียน ประกอบด้วย 1) ทักษะคิดที่ถูกต้อง และ 2) พื้นฐานชีวิต (อุปนิสัย) ที่มั่นคงเข้มแข็ง

จึงขอให้มหาวิทยาลัยโดยเฉพาะฝ่ายพัฒนาคุณภาพการศึกษาว่าจะมีวิธีการในการพัฒนาพื้นฐานชีวิต (อุปนิสัย) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่อย่างไร จึงจะเป็นอัตลักษณ์ของการเป็นนักศึกษา มช. ในอนาคตต่อไป โดยน้อมนำพระราชปณิธานของทุกพระองค์มาพิจารณาดำเนินการให้บังเกิดผลต่อไป



ให้ความเห็นชอบแผนบริหารความเสี่ยงและการควบคุมภายใน มข. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560
แผนบริหารความเสี่ยงฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ดำเนินการโดยการพิจารณาจาก (1) ผลการประเมินแผนบริหารความเสี่ยงฯ ประจำปีงบประมาณ 2559 และ (2) ผลการวิเคราะห์ความเสี่ยงใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นตามบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยใช้แผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระยะเวลา 12 (พ.ศ. 2560-2564) เป็นกรอบในการวิเคราะห์ ทำให้มหาวิทยาลัยได้ค้นพบประเด็นความเสี่ยงที่จะต้องเร่งดำเนินการปรับปรุง/แก้ไขจำนวน 18 ประเด็นความเสี่ยง ดังรายละเอียดของประเด็นความเสี่ยงต่างๆ ในแผนภาพ



ที่ประชุมพิจารณาแล้วมีมติให้ความเห็นชอบแผนบริหารความเสี่ยงฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ตามที่เสนอ โดยมีความเห็นข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ขอชื่นชมคณะกรรมการบริหารความเสี่ยงและการควบคุมภายในของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ดำเนินการบริหารจัดการความเสี่ยงได้เป็นอย่างดี ซึ่งการบริหารความเสี่ยงถือเป็นเรื่องที่ยากแต่คณะกรรมการบริหารความเสี่ยงฯ ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ก็สามารถบริหารจัดการให้เป็นเรื่องที่ไม่ยาก อีกทั้งดำเนินการได้อย่างรวดเร็วและครอบคลุมความเสี่ยงทั้ง 5 ด้าน และสิ่งที่สำคัญคือสามารถเชื่อมโยงแผนบริหารความเสี่ยงให้สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยได้อย่างสมบูรณ์
2. ความเสี่ยงด้านยุทธศาสตร์ อาจจะพิจารณาสภาพการณ์ปัจจุบันและแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อาทิ การปฏิรูปกระบวนการดำเนินงานประเภทของประเทศไทย ซึ่งจะส่งผลต่อการกระจายงบประมาณสู่พื้นที่ต่างๆ ของประเทศมากยิ่งขึ้น ซึ่งมหาวิทยาลัยอาจอาศัยโอกาสจากสภาพการณ์ของประเทศไทยที่จะเข้าไปช่วยเหลือและสนับสนุนหน่วยงานในพื้นที่ในการจัดสรรงบประมาณต่างๆ ดังนั้น หากมหาวิทยาลัยขยายมุมมองให้กว้างออกไปสู่ระดับจังหวัด ระดับชุมชน นอกเหนือจากมุมมองภายในมหาวิทยาลัย ก็จะส่งผลให้มหาวิทยาลัยมีบทบาทในการช่วยเหลือและสนับสนุนการบริหารจัดการความเสี่ยงต่อการสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้

3. ความเสี่ยงด้านการปฏิบัติงานมีประเด็นความเสี่ยงที่มหาวิทยาลัยควรจะให้ความสำคัญคือ อัตราการลดลงของจำนวนนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ซึ่งมีแนวโน้มที่ลดลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง อีกทั้งยังส่งผลต่อรายได้ของมหาวิทยาลัยในอนาคตด้วย
4. ความเสี่ยงด้านยุทธศาสตร์ที่กำหนดว่าปัญหาเรื่องฝุ่นควันในพื้นที่ภาคเหนือมีค่า PM เกินค่ามาตรฐานที่กำหนดเป็นประเด็นความเสี่ยงในระดับสูงมาก อาจจะยังไม่เกี่ยวข้องกับมหาวิทยาลัยโดยตรง
5. ความเสี่ยงด้านการเงิน (ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงด้านการปฏิบัติงาน) เป็นประเด็นที่ต้องอาศัยการกำกับดูแลกระบวนการดำเนินการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง คือ การเกิดกรณีการทุจริตทางการเงินหรือกรณีการประพฤติมิชอบต่างๆ ซึ่งมหาวิทยาลัยควรมีมาตรการหรือแนวปฏิบัติที่เคร่งครัดเกี่ยวกับการบรรจุเจ้าหน้าที่ด้านการเงิน บัญชี หรือพัสดุ อาทิ การกำหนดตัวบุคคลค่าประกันการบรรจุเจ้าหน้าที่ด้านการเงิน บัญชี หรือพัสดุ เป็นต้น ซึ่งอาจช่วยลดโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยงในกรณีดังกล่าวได้
6. ความเสี่ยงด้านกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ โดยเฉพาะระเบียบข้อบังคับเกี่ยวกับการสรรหาหรือแต่งตั้งผู้บริหารมหาวิทยาลัย ซึ่งมีความเสี่ยงที่จะเกิดกรณีร้องเรียนหรือข้อพิพาทขึ้นได้อีกทั้งมีกรณีตัวอย่างเกิดขึ้นในสถาบันการศึกษาหลายแห่ง ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรพิจารณากำหนดมาตรการในการควบคุมหรือลดความเสี่ยงดังกล่าวด้วย เช่น การพิจารณาทบทวนหรือปรับปรุงระเบียบ ข้อบังคับ ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น



การพัฒนา มข. สู่การเป็น Thailand 4.0

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อำนาจ อยู่สุข
 รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนา
 คุณภาพนักศึกษาและกิจการพิเศษ



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่พร้อมผลิตบัณฑิต เพื่อร่วมพัฒนาประเทศให้ก้าวไปสู่ Thailand 4.0 จากการที่รัฐบาลกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศไทยสู่ Thailand 4.0 เพื่อให้ประเทศเกิดความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน หลุดพ้นจากกับดักประเทศรายได้ปานกลาง กับดักแห่งความเหลื่อมล้ำและกับดักแห่งความไม่สมดุล เป็นการสร้างสังคมไทย 4.0 กล่าวคือเป็นสังคมที่มีความหวัง สังคมที่เปี่ยมสุขและสังคมที่มีความสมานฉันท์ โดยลักษณะของคนไทย 4.0 จะต้องเป็นคนที่ม่ีลักษณะ ดังนี้

- มีปัญญาเฉียบแหลม (Head : Newness Innovation Creativity)
- มีทักษะที่เห็นผล (Hands : Adaptability Globalization Entrepreneurship)
- มีสุขภาพที่แข็งแรง (Healthy : Healthy Lifestyle Appreciate of life)
- มีจิตใจที่ดีงาม (Heart : Trust Hospitality Holistic Outlook)

การผลิตบัณฑิตเพื่อพัฒนาประเทศสู่การเป็นประเทศที่มีการสร้างเศรษฐกิจมูลค่าเพิ่ม (Value Added Economy) จำเป็นที่จะต้องให้นักศึกษามีการเรียนรู้อย่างมีเป้าหมาย (Purpose for Learning) เรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ (Creative Learning) เรียนรู้เพื่อนำไปปฏิบัติ (Result Based Learning) และเรียนรู้เพื่อส่วนรวม (Mindful Learning) การปรับเปลี่ยนที่สำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนอาจารย์ ผู้สอน ที่ต้องมีกระบวนการ

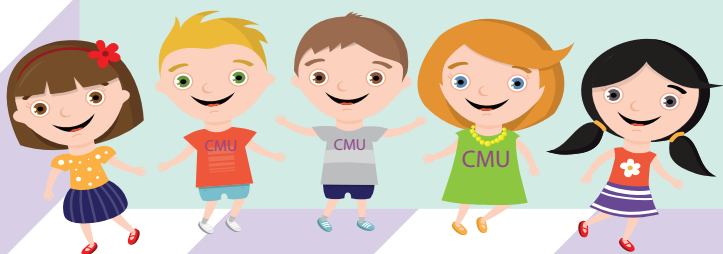


มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต้องทำอะไรบ้าง...

1. การจัดการเรียนการสอนที่ต้องปรับปรุงหลักสูตรและการสอนให้ปฏิบัติงานจริงได้และมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาเป็นองค์ความรู้ของตนเองได้ และมีการสร้างมูลค่าเพิ่มจากงานหรือกิจการของตนเองได้ จากการเปลี่ยนวิธีการเรียนการสอน มีการเรียนรู้จากของจริง (Community Service Learning) โดยใช้ชุมชนเป็นห้องเรียน
2. กิจกรรมนอกห้องเรียนต้องปรับเปลี่ยน เป็นกิจกรรมที่ลงสู่ชุมชน มุ่งเน้นความคิดเพื่อส่วนรวมมีจิตอาสา จัดศูนย์พัฒนาจิตอาสา (Volunteer Center) ในมหาวิทยาลัย
3. การวิจัย ต้องส่งเสริมการวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมชุมชนและอุตสาหกรรม เพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ ให้กับชุมชนและประเทศ



มข. พร้อมแล้วที่จะเดินหน้า
 เพื่อสร้างประเทศไทยสู่ Thailand 4.0



คิดบวก ชีวิตบวก

Positive Thinking Positive Life

พระมหาอดิษฐ์ วชิราเมธี

เวลาเจอนานหนัก	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..โอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นผู้มีอาชีพ
เวลาเจอปัญหาซับซ้อน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..บทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
เวลาเจอความทุกข์หนัก	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..แบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
เวลาเจอนายจอมละเอียด	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..การฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (perfectionist)
เวลาเจอคำตำหนิ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..การชี้แจงทรัพย์สินมหาสมบัติ
เวลาเจอคำนิทา	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..การสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย
เวลาเจอความผิดหวัง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..วิถีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
เวลาเจอความป่วยไข้	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..การเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
เวลาเจอความพลัดพราก	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..บทเรียนของการรู้จักหยัดยึ้นด้วยขาตัวเอง
เวลาเจอลูกหัวดี	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..โอกาสทองของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
เวลาเจอแฟนทิ้ง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
เวลาเจอคนที่ใช้แต่เขามีคู่แล้ว	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง
เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
เวลาเจอดนกลิ่งกะล่อน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..อุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอดตาม
เวลาเจอคนเลว	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
เวลาเจออุบัติเหตุ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..คำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
เวลาเจอศัตรูคนกลับแกลิ่ง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..บททดสอบที่ว่า “มารไม่มีบารมีไม่เกิด”
เวลาเจอวิกฤต	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..บทพิสูจน์สัญจรธรรม “ใ่วิกฤตย่อมมีโอกาส”
เวลาเจอความจน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..วิถีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
เวลาเจอความตาย	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์



สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ
บดินทรเทพยวรางกูร
ทรงตอบรับเป็นพระมหากษัตริย์
เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๙
“ เพื่อสืบสานพระราชปณิธาน
และเพื่อประโยชน์ของประชาชนชาวไทยทั้งปวง ”

พระบรมราชโองบายด้านการศึกษาของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
มหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร
การศึกษาต้องมุ่งสร้างพื้นฐานให้แก่ผู้เรียน
๑. ทักษะศตวรรษที่ ๒๑
๒. พื้นฐานชีวิต (= อุปนิสัย) ที่มั่นคงเข้มแข็ง

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.เกษม วัฒนชัย นายกสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.อาวุธ ศรีศุกรี รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
บรรณาธิการบริหาร : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ.ศุภชัย เชื้อรัตน์พงษ์ รักษาการแทนรองอธิการบดีฝ่ายกิจการสภามหาวิทยาลัย
บรรณาธิการ : นายปรีดา ศิริรังษี ปฏิบัติหน้าที่หัวหน้าสำนักงานสภามหาวิทยาลัย
กองบรรณาธิการ : นางมณฑนา สุกันต์สีล, นายทนงศักดิ์ เชื้อเจ็ดตน, น.ส.วราวรรณ ปัญญาณะ, น.ส.วันเพ็ญ ศุภวิริยกุล,
นายเกรียงไกร ใจโล, นายมงคล เตชะ, นายมนัส โกชนา, นางจันทร์ตรี มายัง, น.ส.อารยา อริยะเครือ, นายอดิศร ไซค์คำ

สำนักงานสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาคารยุทธศาสตร์ ชั้น 4 เลขที่ 239
ถนนห้วยแก้ว ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ : 0-5394-3030 , 0-5394-2636
โทรสาร : 0-5394-3028