



ฉบับที่ 2 ปีที่ 7 เดือนกรกฎาคม 2565 ISSN 2465-4841

MDC *Health* 
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา กรุงเทพมหานคร

159 ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา จະเซ็งเเทรา

122/2 ถนนมรุพงษ์ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดจະเซ็งเเทรา 24000



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด

MDC Health 
พิกุลเกษมเวชภัณฑ์ จำกัด

ราชาศัพท์ถวาย

(อุทฺตมคปรยาดลันท์ ๑๒)

๐ ประนมพนมหน้าเอนม และพริ้งพริ้วมถวายชัย

เอนมขนิมเอนม ไก่ เอนมถวายพระภูมิ

๐ เอนมหน้าพระชันษา พระจักราเอนมตรี

เอนมวิจิตรวิจิตร เอนมวิจิตรวิจิตร เอนม ๐

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร แพทย์ ทันตแพทย์

และพนักงาน คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

(ผู้ประพันธ์ : พลเอก นายแพทย์วชิรณัฐ ประพัฒน์)





ภาพหน้าปก :

พระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

MDC Health
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

พล.อ.อ.สฤติพงษ์ สุขวิมล
พล.อ.ธรรมนิต วนิชย์ถนอม
พ.ท.สมชาย กาญจนมณี
ศ.เกียรติยศ นพ.สงคราม ทรัพย์เจริญ
พล.ท. นพ.เชิดชัย เจียมไชยศรี

ที่ปรึกษา

รศ. นพ.สาธิต โหตระกิตย์
รศ. นพ.สรนิต ศิลธรรม
พล.อ. นพ.วทัญญู ปรีชญานนท์
พล.ท. นพ.มานิชญ์ จันทรร
นางสุภาณี ธรานนท์

กรรมการผู้อำนวยการ

นพ.ธีรพล โตพันธานนท์

รองผู้อำนวยการ

พญ.จริยา แสงสัจจา
นพ.พิทักษ์ ตั้งชนะชัยอนันต์

ที่ปรึกษาคณะกรรมการ

ศ.คลินิกเกียรติคุณ
ทพญ. ดร.ธีรลักษณ์ สุทธเสถียร

คณะกรรมการ

พล.ต. นพ.กันธีร์ สังขวาลี
ศ.เกียรติคุณ นพ.กฤษฎา รัตนโอฬาร
พล.ท. ผศ. นพ.ไกรวัชร ธีรเนตร
นพ.จุล กาญจนเจตน์
พญ.นภาพร รัชตภูษิต
นพ.ปกรณ์ โล่ห์เลขา
ศ.เกียรติคุณ พญ.พูนสุข จิตรนุสนธิ์
พล.อ. นพ.ภูษิต รัตนธรรม
ผศ. พญ.วิวรรธน์ นีวาทพันธุ์
พญ.วิญญารัตน์ ตันศิริ
นพ.วันัส ไชยตรี
นพ.วัลลภ เอี่ยมสมบุญ
ทพ.สถาพร จันท
รศ. นพ.สมชาย เอื้อรัตนวงศ์
รศ. นพ.สุรเดช จารุจินดา
นพ.สิริจันท์ สกฤตมรรคา
นพ.สมพร วงศ์อมรรวม
พ.ท. นพ.สุธี อินทรชาติ
นพ.สุรพงษ์ รัชตภูษิต
พล.อ. ทพ.อภิศักดิ์ จงรักษ์
นพ.ไอรส ทรัพย์เจริญ
นางสาวจิราภา อิทธิปัญญากุล
นางสาวเนจกัณฑ์ บัวดี
นางสาวพรพรรณ อาลัยญาติ
นายสรศักดิ์ บุญจรัส
นายคณากร คงไช
นางสาวกมลรัตน์ คำพันธ์

บรรณาธิการ

นางสาวพลอยพัชชา อมรรัตน์โรจน

รองบรรณาธิการ

นางสาววรรณมน บุตรพรม

แยกสี/พิมพ์ที่

บริษัท โซเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด
โทร. 02-6419135-8

ออกแบบ/ประสานงาน

นายันท ลิขิตมาน
นายเสกสรร มูลทอง

สารกรรมการผู้อำนวยการ MDC Health Magazine



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕ คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาจัดพิธีทำบุญตักบาตรและพิธีถวายราชสดุดีถวายพระพรชัยมงคล โดยจัดให้มีพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน ๑๐ รูป จากวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก และกล่าวอาศิรวาทราชสดุดี ถวายพระพรชัยมงคล อีกทั้งได้จัดทำนิตยสาร MDC Health เพื่อเฉลิมพระเกียรติและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทย เนื่องในวาระอันเป็นศุภมงคลนี้ ข้าพระพุทธเจ้าในนามของผู้บริหารแพทย์ ทันตแพทย์ พยาบาล และพนักงานคลินิกศูนย์

แพทย์พัฒนา ขอพระราชทานพระบรมราชานุญาต ถวายพระพรชัยมงคล ขอพุทธานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และสรรพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากล พระบรมกษัตริยาธิราชแห่งพระสยามเทวาธิราช และพระบรมเดชานุภาพแห่งสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้าทุกพระองค์ ได้โปรดอภิบาลบันดาลดลให้ได้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ทรงพระเกษมสำราญ เจริญพระชนมพรรษายั่งยืนนาน ทรงสถิตย์เป็นพระมิ่งขวัญแห่งปวงชนชาวไทย ตราบนิรันดร์กาล

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา มีนโยบายในการที่จะคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของผู้รับบริการบริษัทหรือนิติบุคคลที่ทำธุรกิจกับบริษัทฯ รวมถึงเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ แพทย์ ทันตแพทย์ที่ให้บริการ โดยข้อมูลส่วนบุคคลของทุกคน จะได้รับการคุ้มครองตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒ ทางคลินิกฯ ได้จัดทำประกาศนโยบายความปลอดภัยด้านข้อมูลส่วนบุคคลขึ้น เพื่อแจ้งให้ทุกท่านทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวม ใช้ และประมวลผลข้อมูล รวมถึงสิทธิของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลที่คลินิกฯ รวบรวม โดยคลินิกฯ จะให้ความสำคัญถึงความถูกต้อง ครบถ้วน เหมาะสม และเป็นปัจจุบันของข้อมูลที่เกิดขึ้น และมีการจัดการความเสี่ยง รวมถึงการสร้างความมั่นใจความรับผิดชอบในด้านความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล

คลินิกฯ ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาในการบริการที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ ในราคาที่เหมาะสมที่ทุกคนสามารถเข้าถึงบริการของคลินิกฯ ได้ และเพื่อให้ท่านได้มั่นใจว่าจะได้รับการบริการเป็นอย่างดีจากคลินิกฯ ต่อไป

นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์
กรรมการผู้อำนวยการ คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

MDC Health

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

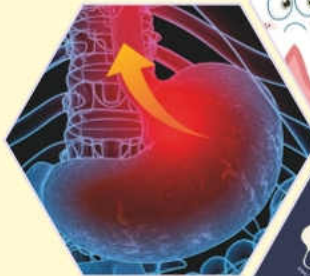
6

นโยบายความปลอดภัย
ด้านข้อมูลส่วนบุคคล
บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด
(คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา)



24

ฮาร์ทเบียร์ & โรคกรดไหลย้อน
พ.ก. นพ.ธรณีส กระจายทอง



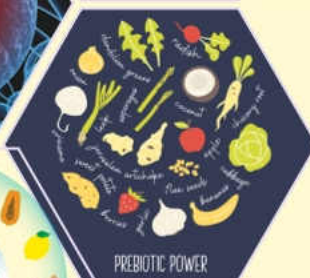
20

แปรงฟันให้ถูกอย่างไร ห่างไกลฟันผุ
ทพญ.ฟ้าใส ดันติกุลวัฒนา



28

พรีไบโอติกส์เสริมภูมิคุ้มกัน
สู้โควิด-19 จริงหรือ?
กญ.ฐาปณีย์ ชลสุวรรณ



31

อาหารสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน
ในชีวิตประจำวัน
คุณอัญญาณี อิศรางกูร ณ อยุธยา



38

โปรแกรมตรวจสุขภาพ
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา



42

ภาพกิจกรรม
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา



48

ตารางแพทย์
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา



49

ความภาคภูมิใจ
ของคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา



50

ข่าวสารคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา





ประกาศ (ค) ฉบับที่ 16/2565

เรื่อง นโยบายความปลอดภัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล
บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด (คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา)

บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด (คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา) ในฉบับนี้เรียกว่า “บริษัทฯ” มุ่งมั่นที่จะคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของท่านในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้ารับบริการตรวจรักษาโรค บริษัทหรือนิติบุคคลที่ทำธุรกิจกับบริษัทฯ รวมถึงเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ แพทย์ ทันตแพทย์ที่ให้บริการ โดยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจะได้รับการคุ้มครองตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ ในฐานะผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล มีหน้าที่ตามกฎหมายในการแจ้งเอกสารฉบับนี้ให้ท่านทราบถึงเหตุผลและวิธีการที่บริษัทฯ มีการรวบรวมและจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินงานตามภารกิจของหน่วยงาน ซึ่งเป็นไปตามอำนาจหน้าที่และวัตถุประสงค์ในการดำเนินงานของหน่วยงานตามที่กฎหมายกำหนด โดยบริษัทฯ จะให้ความสำคัญถึงความถูกต้อง ครบถ้วน เหมาะสม และเป็นปัจจุบันของข้อมูลที่จัดเก็บ โดยมีมาตรการในการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม มีการบริหารจัดการความเสี่ยง รวมถึงการสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบในด้านความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล

“ข้อมูลส่วนบุคคล” หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลซึ่งทำให้สามารถระบุตัวบุคคลนั้นได้ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม แต่ไม่รวมถึงข้อมูลของผู้ถึงแก่กรรมโดยเฉพาะ

“ข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหว” หมายถึง ข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ความคิดเห็นทางการเมือง ความเชื่อในลัทธิ ศาสนาหรือปรัชญา พฤติกรรมทางเพศ ประวัติอาชญากรรม ข้อมูลสุขภาพ ความพิการ ข้อมูลสหภาพแรงงาน ข้อมูลพันธุกรรม ข้อมูลชีวภาพ (เช่น ข้อมูลภาพจำลองใบหน้า ข้อมูลจำลองม่านตา ข้อมูลจำลองลายนิ้วมือ) หรือข้อมูลอื่นใดที่กระทบต่อเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลในทำนองเดียวกันตามที่คณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลประกาศกำหนด

“ข้อมูลการรักษาพยาบาล” หมายถึง ข้อมูลดังต่อไปนี้

- วัน เดือน ปี ที่เข้ารับการรักษา
- ประวัติแพ้ยาและประวัติผลข้างเคียงจากยา
- ประวัติแพ้อาหาร
- ชื่อโรคที่ได้รับการวินิจฉัย ชื่อหัตถการและชื่อการผ่าตัด
- ผลเลือด ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการผลตรวจชิ้นเนื้อทางพยาธิวิทยา ภาพถ่ายทางรังสีวิทยา และรายงานผลการทางรังสีวิทยา
- รายการยาที่แพทย์ได้สั่ง
- ข้อมูลอื่น เช่น อาการ คำแนะนำของแพทย์และรายละเอียดการวินิจฉัยโรค เป็นต้น

กลุ่มหรือประเภทของบุคคลที่บริษัทฯ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ภายใต้ประกาศฯ ฉบับนี้ กลุ่มหรือประเภทของบุคคลที่บริษัทฯ ทำการเก็บรวบรวมและประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลประกอบด้วย

1. ลูกค้า หมายถึง บุคคลที่รับบริการ หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมสัมมนา ผู้ใช้บริการเว็บไซต์ ผู้ใช้บริการแอปพลิเคชัน ผู้ที่ติดต่อเพื่อขอรับข้อมูลหรือขอรับบริการจากบริษัท และผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับบริการ เป็นต้น
2. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับลูกค้า หมายถึง บุคคลที่เกี่ยวข้องหรือเป็นตัวแทนของลูกค้า เช่น ญาติ ตัวแทนประกันชีวิต หรือบุคลากรใดๆ ของลูกค้าซึ่งเป็นนิติบุคคล และให้หมายความรวมถึงผู้ที่มีข้อมูลส่วนบุคคลปรากฏในเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการรับบริการ เป็นต้น
3. ผู้สมัครงาน หมายถึง บุคคลที่อาจได้รับคัดเลือกเป็นบุคลากรของบริษัท โดยบริษัทฯ อาจเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สมัครงานเองโดยตรง หรือได้รับจากบุคคลภายนอกก็ได้
4. บุคลากร หมายถึง บุคคลซึ่งทำงานหรือปฏิบัติหน้าที่ใดๆ ให้กับบริษัทฯ และได้ค่าจ้าง สวัสดิการ หรือค่าตอบแทนอื่นไม่ว่าจะเรียกชื่ออย่างไรจากบริษัทฯ เพื่อตอบแทนการทำงาน เช่น กรรมการ ผู้บริหาร แพทย์ ทันตแพทย์ พนักงาน บุคลากร ผู้ฝึกงาน หรือบุคคลอื่นใดที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่ไม่รวมถึงผู้รับจ้างหรือผู้ให้บริการซึ่งเป็นคู่ค้าของบริษัทฯ
5. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สมัครงานและบุคลากร หมายถึง บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สมัครงานและบุคลากรของบริษัทฯ และให้หมายความรวมถึงผู้ที่มีข้อมูลส่วนบุคคลปรากฏในเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่เกี่ยวข้อง เช่น บุคคลในครอบครัว (เช่น บิดา มารดา คู่สมรส และบุตร เป็นต้น) บุคคลที่สามารถติดต่อได้ในการฉ้อฉล เงิน บุคคลอ้างอิง (Reference Person) ผู้รับผลประโยชน์ และผู้ค้าประกันการทำงาน เป็นต้น

“ประมวลผล” หมายถึง เก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผย

“ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” หมายถึง บุคคลหรือนิติบุคคลที่มีอำนาจในการตัดสินใจเกี่ยวกับการเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล

“ผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล” หมายถึง บุคคลหรือนิติบุคคลซึ่งดำเนินการเกี่ยวกับการเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลตามคำสั่งหรือในนามของผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล ทั้งนี้ บุคคลหรือนิติบุคคลซึ่งดำเนินการดังกล่าวไม่เป็นผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล

วัตถุประสงค์

บริษัทฯ ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของท่านภายใต้ขอบเขตที่กำหนดไว้โดยพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 และประมวลผลข้อมูลเพียงเท่าที่จำเป็นสำหรับการดำเนินการ โดยบริษัทฯ ได้สรุปการใช้ข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน พร้อมทั้งอธิบายฐานการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลที่ชอบด้วยกฎหมาย (Lawful Basis of Processing) ไว้ดังนี้

ลำดับ	วัตถุประสงค์	ประเภทข้อมูล	ฐานการประมวลผลที่ชอบด้วยกฎหมาย
1.	เพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจรักษาโรคและให้บริการทางการแพทย์	- ข้อมูลระบุตัวตน - ข้อมูลสำหรับการติดต่อ - ข้อมูลด้านสุขภาพ - แบบฟอร์มลงทะเบียน	1. เป็นการจำเป็นเพื่อ การปฏิบัติตามสัญญาเข้ารับการ รักษา พยาบาลที่ท่านเป็น คู่สัญญากับบริษัทฯ (ม.24(3))

ลำดับ	วัตถุประสงค์	ประเภทข้อมูล	ฐานการประมวลผล ที่สอดคล้องกฎหมาย
	1.1 การให้บริการทางการแพทย์ภายในสถานพยาบาลของบริษัท คณะแพทย์ พยาบาล และ/หรือบุคลากรอื่นๆ ในทีมสุขภาพของบริษัท จะทำการ บันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน นำข้อมูลส่วนบุคคลของท่านเพื่อเป็นหลักฐานในการลงทะเบียนเป็นลูกค้าของบริษัท บริการแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงถ่ายภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว เพื่อติดตามการรักษา และ/หรือกระทำการใดๆ ตามหลักวิชาชีพที่เกี่ยวข้องตลอดระยะเวลาที่ท่านเข้ารับบริการ โดยบริษัท จะอธิบายข้อมูลรายละเอียดให้ท่านได้เข้าใจก่อนที่จะดำเนินการ อีกทั้งเปิดโอกาสให้ท่านซักถามจนเป็นที่พอใจ 1.2 การให้บริการทางการแพทย์ในกรณีจำเป็นต้องเชื่อมโยงข้อมูลระหว่างสถานพยาบาลในเครือข่าย เพื่อประโยชน์ในการให้บริการทางการแพทย์แก่ท่าน คณะแพทย์ พยาบาล และ/หรือบุคลากรอื่นๆที่เกี่ยวข้องของบริษัท อาจเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านให้สถานพยาบาลอื่นในกรณีที่จำเป็นต้องใช้ข้อมูลระหว่างสถานพยาบาล เพื่อการให้บริการบางประเภท 1.3 เพื่อรับ-ส่งต่อผู้ป่วยระหว่างสถานพยาบาล (Refer) ในกรณีที่บริษัทฯ มีคำร้องขอหรือได้รับการร้องขอให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยจากสถานพยาบาลหนึ่ง เพื่อไปรับการตรวจรักษาต่อที่สถานพยาบาลอื่น หรือมีคำร้องขอ หรือได้รับคำร้องขอให้รับผู้ป่วยจากสถานพยาบาลหนึ่งเพื่อเข้ารับการรักษาสถานพยาบาลของบริษัท ตามกระบวนการรับ-ส่งต่อผู้ป่วยระหว่างสถานพยาบาล (Refer) บริษัทฯ จะต้องดำเนินการตามกระบวนการรับ-ส่งต่อผู้ป่วยที่กำหนดไว้ตามมาตรฐานของบริษัทฯ และจะใช้ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านเพื่อวัตถุประสงค์ในการ รับ-ส่งต่อผู้ป่วยเท่านั้น	- ข้อมูลการเงิน	2. สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหว: ฐาน ปฏิบัติตามกฎหมาย ในการวินิจฉัยโรค และการรักษาทางการแพทย์ เช่น พระราชบัญญัติสถานพยาบาล พ.ศ. 2541 และพระราช บัญญัติวิชาชีพเวชกรรม พ.ศ.2525 (ม.26 (5) (ก)) 3. สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหว: เพื่อป้องกันหรือระงับอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือสุขภาพ ในกรณีที่เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลไม่สามารถให้ความยินยอมได้ เช่น การเข้ารับบริการในกรณีฉุกเฉิน(Emergency Care) หรือเพื่อรับ-ส่งต่อผู้ป่วยระหว่างโรงพยาบาล (Refer) (ม.26(1))
2.	เพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาคุณภาพของการรักษาพยาบาลโดยไม่แบ่งชี้ตัวตนของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล บริษัทฯ อาจนำข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปใช้เพื่อการศึกษาวิเคราะห์เพื่อการพัฒนาคุณภาพของการรักษาพยาบาล โดยจะทำการเป็นรูปแบบรายงานผลโดยภาพรวมและบริษัทฯ จะรักษาความลับของข้อมูลดังกล่าวของท่านอย่างเคร่งครัด	- ข้อมูลสถิติ	เพื่อประโยชน์โดยชอบด้วยกฎหมายของบริษัทฯ(Legitimate Interest)ในการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติโดยไม่ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลที่ระบุตัวตนได้ เพื่อพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กรในด้านการรักษาพยาบาล และการให้บริการต่างๆ ของบริษัทฯ (ม.24 (5))

ลำดับ	วัตถุประสงค์	ประเภทข้อมูล	ฐานการประมวลผล ที่ชอบด้วยกฎหมาย
3.	การเปิดเผยข้อมูลให้บริษัทประกันภัยที่ท่านหรือบริษัท เป็นคู่สัญญาเพื่อวัตถุประสงค์ในการใช้สิทธิเรียกค่าสินไหม ทดแทนจากบริษัท ประกันภัยหรือ ใช้สิทธิเบิกค่า รักษาพยาบาล บริษัทฯ จำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านให้บริษัท ประกันภัยเพื่อการปฏิบัติ ตามสัญญาที่ท่านหรือ บริษัทฯ ได้ ทำไว้กับบริษัทประกันภัย เพื่อประโยชน์ในการเบิกจ่ายค่า สินไหมทดแทนหรือใช้สิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาล ทั้งนี้บริษัทฯ จะ ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านให้กับบุคคลอื่นใดที่ไม่ เกี่ยวข้อง	- ข้อมูลระบุตัวตน - ข้อมูลสำหรับการติดต่อ - ข้อมูลด้านสุขภาพ	เมื่อได้รับความยินยอมโดยชัด แจ้งจากท่านในการเปิดเผย ข้อมูลส่วนบุคคลที่เป็นข้อมูล ด้านสุขภาพให้บริษัทประกันภัย เพื่อ ประโยชน์ในการใช้สิทธิ เรียกค่าสินไหมทดแทนจาก บริษัทประกันภัยหรือใช้สิทธิ เบิกค่ารักษาพยาบาล (ม.26)
4.	การเปิดเผยข้อมูลให้ผู้ซึ่งท่านมาตรวจหรือเป็นผู้ชำระเงิน เมื่อท่านได้ยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ในกรณีที่หน่วยงานไม่ว่าภาครัฐ เอกชน หรือรัฐวิสาหกิจเป็น ผู้ส่งท่านมาตรวจรักษากับบริษัทฯ หรือเป็นผู้ชำระค่าบริการตรวจ รักษาให้แก่ท่านบริษัทฯ จะเปิดเผยข้อมูลการ ตรวจรักษาซึ่งเป็น ข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหวให้กับบุคคลดังกล่าวเฉพาะกรณีที่ ท่านได้ให้ความยินยอมในการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของ ท่านให้กับบุคคลดังกล่าวเท่านั้น ถ้าท่านไม่ได้ให้ความยินยอม ดังกล่าว บริษัทฯจะส่งผลตรวจรักษาให้ท่านโดยตรง	- ข้อมูลระบุตัวตน - ข้อมูลสำหรับการติดต่อ - ข้อมูลด้านสุขภาพ	เมื่อได้รับความยินยอมโดยชัด แจ้งจากท่านในการเปิดเผย ข้อมูลส่วนบุคคล (ม.26)
5.	เพื่อวัตถุประสงค์ในการเชื่อมโยงฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ ด้านเวชระเบียนระหว่างสถานพยาบาลผ่านโมบายแอป พลิเคชัน เมื่อท่านให้ความยินยอมบริษัทฯ จะนำข้อมูลส่วน บุคคลของท่านเข้าสู่ระบบ คอมพิวเตอร์ในรูปแบบของโม บายแอปพลิเคชัน เพื่ออำนวยความสะดวกให้ท่านในการรับคำปรึกษาผ่าน แอปพลิเคชัน และเพื่อให้ท่านสามารถบริหารจัดการข้อมูล ผ่านแอปพลิเคชันได้ และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ระบบจะทำ การเชื่อมโยงฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ด้านเวชระเบียนระหว่าง สถานพยาบาลในเครือข่ายเพื่อให้ท่านสามารถเรียกดูข้อมูลส่วน บุคคลของท่านที่มีอยู่กับสถานพยาบาลในเครือข่ายผ่านอุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆได้ โดยบริษัทฯ มีความตกลงร่วมกับ สถานพยาบาลในเครือข่าย เพื่อคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของ ท่านให้เป็นไปตามที่ พรบ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 กำหนด	- ข้อมูลระบุตัวตน - ข้อมูลสำหรับการติดต่อ - ข้อมูลด้านสุขภาพ	เมื่อได้รับความยินยอมโดยชัด แจ้งจากท่านในการเปิดเผย ข้อมูลด้าน สุขภาพระหว่าง สถานพยาบาล (ม.26)

ลำดับ	วัตถุประสงค์	ประเภทข้อมูล	ฐานการประมวลผล ที่สอดคล้องกฎหมาย
6.	เพื่อวัตถุประสงค์ทางการตลาดของบริษัทฯ บริษัทฯ อาจทำการเก็บรวบรวม ใช้ และประมวลผลข้อมูล ส่วนบุคคลเพื่อวิเคราะห์สภาวะสุขภาพของท่าน และติดต่อเพื่อ สื่อสาร ส่งข้อมูลข่าวสารด้านการแพทย์ และนำเสนอโปรโมชั่น สินค้าและบริการแก่ท่านตามที่ท่านได้ให้ความยินยอม	- ข้อมูลระบุตัวตน - ข้อมูลสำหรับการติดต่อ - ข้อมูลการสมัครข่าวสาร และการเข้าร่วมกิจกรรม ทางการตลาด	บริษัทฯ จะดำเนินการ ในเรื่องนี้ ได้หลังจากได้รับความยินยอม จากท่านในการให้บริษัทฯ นำ ข้อมูลด้านสุขภาพไปใช้เพื่อ วัตถุประสงค์ทางการตลาด (ม.26)
7.	เพื่อการปฏิบัติตามสัญญากับท่านในฐานะที่ท่านเป็นผู้ ให้บริการกับบริษัทฯ หรือดำเนินการตามคำขอของท่านในการ เข้าทำสัญญากับบริษัทฯ บริษัทฯ จะประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของท่านในฐานะที่ ท่านเป็นผู้ให้บริการกับบริษัทฯ เพื่อการดำเนินการ เช่น ติดต่อสื่อสารกับท่านในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำสัญญาทั้ง ก่อนทำสัญญาและภายหลังทำสัญญา • จ่ายเงินและค่าจ้างใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามสัญญา • ตรวจสอบความเรียบร้อยและความสำเร็จของงานตามสัญญา • เก็บข้อมูลส่วนบุคคลไว้เพื่อการตรวจสอบภายใน (Internal Audit) และการตรวจสอบตามมาตรฐานของธุรกิจ		เป็นการจำเป็นเพื่อการปฏิบัติ ตามสัญญากับท่านในฐานะที่ ท่านเป็นผู้ ให้บริการกับบริษัทฯ หรือดำเนินการตามคำขอ ของท่านใน การเข้าทำสัญญากับบริษัทฯ (ม. 24 (3))
8.	วัตถุประสงค์เพื่อการรับสมัครงาน และพนักงาน ตลอดจน ตรวจสอบคุณสมบัติของผู้สมัครงาน การสัมภาษณ์งาน ขึ้น ทะเบียนเป็นพนักงาน สวัสดิการและสิทธิประโยชน์ เงินเดือน ค่าตอบแทนต่างๆ การบริหารภาษี การตรวจ สุขภาพ และเก็บรักษาไว้สำหรับพิจารณาตำแหน่งงานที่เปิดรับ ใหม่ ประโยชน์ในการบริหารจัดการกิจกรรมต่าง ๆ และอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อพนักงาน	- ข้อมูลระบุตัวตน - ข้อมูลสำหรับการติดต่อ - ข้อมูลด้านสุขภาพ	เพื่อ ประโยชน์โดยชอบด้วย กฎหมายของบริษัทฯ (Legitimate Interest) ในการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติโดยไม่ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลที่ ระบุตัวตนได้ เพื่อพัฒนาและเพิ่ม ประสิทธิภาพขององค์กรในด้าน การรักษาพยาบาล และการ ให้บริการต่างๆ ของบริษัทฯ (ม.24 (5))

นอกจากวัตถุประสงค์ที่ระบุข้างต้นแล้ว บริษัทฯจะไม่นำข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปใช้เพื่อ
วัตถุประสงค์อื่น ยกเว้นในกรณีที่พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 อนุญาต เช่น

- เมื่อได้รับความยินยอมจากท่าน (ม.24) หรือเมื่อได้รับความยินยอมโดยชัดแจ้งจากท่านในกรณีการใช้
ข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหว (ม.26)
- เพื่อการศึกษาวิจัยหรือสถิติซึ่งได้จัดให้มีมาตรการปกป้องที่เหมาะสมเพื่อคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล
สิทธิและเสรีภาพของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (ม.24(1))
- เพื่อป้องกันระงับอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย หรือสุขภาพ (ม.24(2))
- เพื่อการปฏิบัติตามสัญญาระหว่างบริษัทฯ กับท่าน (ม.24(3))

- เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการดำเนินการกิจเพื่อประโยชน์สาธารณะของบริษัทฯ (ม.24(4))
- เพื่อประโยชน์โดยชอบด้วยกฎหมายของบริษัทฯ (Legitimate Interest) หรือของบุคคลหรือนิติบุคคลอื่น เว้นแต่ประโยชน์ดังกล่าว มีความสำคัญน้อยกว่าสิทธิขั้นพื้นฐานของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (ม.24(5))
- เพื่อการปฏิบัติตามกฎหมายของบริษัทฯ (ม.24(6))
- เพื่อป้องกันระงับอันตรายต่อชีวิต ร่างกายหรือสุขภาพในกรณีที่ใช้ข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหวที่ เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล ไม่สามารถให้ความยินยอมได้ไม่ว่ากรณีใดก็ตาม (ม.26(1))
- เพื่อการก่อตั้งสิทธิเรียกร้องตามกฎหมาย (ม.26(4))
- เพื่อประโยชน์ด้านสาธารณสุขหรือการคุ้มครองทางสังคมอื่นใด โดยบริษัทฯ จัดให้มีมาตรการที่เหมาะสมเพื่อคุ้มครองสิทธิขั้นพื้นฐานและประโยชน์ของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (ม.26 (5) (ข))
- เพื่อความจำเป็นในการปฏิบัติตามกฎหมายด้านการคุ้มครองแรงงาน การให้สวัสดิการรักษายาบาล การประกันสังคม (ม.26 (5) (ค))

1. ประเภทของข้อมูลส่วนบุคคลที่บริษัทฯ เก็บรวบรวมจากท่าน

ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านที่บริษัทฯ เก็บรวบรวมสามารถจำแนกเป็นประเภทดังต่อไปนี้

ประเภทข้อมูลส่วนบุคคล	รายละเอียด
1. ข้อมูลระบุตัวตน (Personal data)	เช่น ชื่อ นามสกุล เลขที่บัตรประชาชน รูปถ่ายใบหน้า เพศ วันเดือนปีเกิด หนังสือเดินทาง ลายมือชื่อ หรือหมายเลขที่ระบุตัวตนอื่นๆ สัญชาติ เชื้อชาติ ศาสนา สถานภาพสมรส สถานภาพทางทหาร ข้อมูลบุคคลในครอบครัว (เช่น บิดา มารดา คู่สมรส และบุตร เป็นต้น) ข้อมูลสุขภาพ และข้อมูลชีวภาพ (เช่น ลายนิ้วมือ ลายฝ่ามือ และภาพจำลองใบหน้า เป็นต้น) เป็นต้น
2. ข้อมูลสำหรับการติดต่อ (Contact data)	เช่น ที่อยู่ตามบัตรประจำตัวประชาชน ที่อยู่ตามทะเบียนบ้าน สถานที่จัดส่งใบแจ้งหนี้ หมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร อีเมล ไลน์ไอดีสำหรับไลน์ แอปพลิเคชัน (Line ID) ข้อมูลผู้ที่สามารถติดต่อได้ และข้อมูลบุคคลอ้างอิง เป็นต้น
3. ข้อมูลการเงิน (Financial data)	เช่น ข้อมูลการเรียกเก็บเงิน จำนวนเงิน เลขที่บัญชี ข้อมูลบัตรเครดิต หรือเดบิต ใบเสร็จรับเงินข้อมูลใบราคา ข้อมูลส่วนบุคคลที่ปรากฏในใบแจ้งหนี้ ใบกำกับภาษี และใบสำคัญรับเงิน เป็นต้น
4. ข้อมูลการสมัครข่าวสารและการเข้าร่วมกิจกรรมทางการตลาด (Marketing Data)	เช่น ข้อมูลที่ใช้ในการลงทะเบียนเพื่อรับข่าวสารและเข้าร่วมกิจกรรมทางการตลาด
5. ข้อมูลสถิติ (Statistical Data)	• ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตน จำนวนผู้ป่วย และจำนวนการเข้าชมเว็บไซต์ • ข้อมูลเกี่ยวกับสถิติทางทะเบียน เช่น วันที่เริ่มงาน วันครบกำหนดทดลองงาน วันและเวลาที่เข้าทำงาน จำนวนชั่วโมงที่ทำงาน จำนวนชั่วโมงที่ทำงานล่วงเวลา วันหยุดพักผ่อนประจำปี วันลา แบบแจ้งการลา รายละเอียดการลา รวมถึงสาเหตุการลาบันทึกการเข้าออก บริษัทฯ และการบันทึกการใช้ระบบต่างๆ ของบริษัทฯ เป็นต้น

ประเภทข้อมูลส่วนบุคคล	รายละเอียด
6. ข้อมูลจากการเข้าใช้เว็บไซต์ (Technical data)	เช่น ข้อมูลจราจรทางคอมพิวเตอร์ (Log) หมายเลขประจำเครื่องคอมพิวเตอร์ (IP Address) และข้อมูลที่โรงพยาบาล หรือเทคโนโลยีอื่นที่คล้ายคลึงกัน ชนิดของเบราว์เซอร์ข้อมูล Cookies การตั้งค่าเรื่องเขตเวลา (time zone) ระบบปฏิบัติการ แพลตฟอร์มและเทคโนโลยีของอุปกรณ์ ที่ใช้เข้าเว็บไซต์ และ Online Appointment System
7. ข้อมูลด้านสุขภาพ (Health data)	เช่น ข้อมูลการรักษาพยาบาล รายงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การดูแลสุขภาพของผู้รับบริการ ผลการทดสอบจากห้องทดลอง การวินิจฉัย ชื่อโรคที่ได้รับการวินิจฉัย ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาและแพทย์ ประวัติแพ้อาหาร ผลเลือด ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ ผลตรวจชิ้นเนื้อทางพยาธิวิทยา ประเภทข้อมูลส่วนบุคคล รายละเอียดภาพถ่ายทางรังสีวิทยา และรายงานผลการตรวจทางรังสีวิทยา รายการยาที่แพทย์ได้สั่ง ข้อมูลที่จำเป็นต่อการให้บริการทางการแพทย์ ข้อมูล Feedback และผลการรักษา
8. ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การฝึกอบรม	ประวัติการศึกษาและการฝึกอบรม (เช่น ชื่อสถาบัน คณะ สาขาวิชา และปีที่จบ เป็นต้น) หนังสือรับรองคุณวุฒิ ใบแสดงผลการศึกษา ความสามารถทางภาษา ความสามารถด้านคอมพิวเตอร์ ข้อมูลการอบรมและข้อมูลการทดสอบ และกิจกรรมที่เข้าร่วมระหว่างการศึกษา เป็นต้น
9. ข้อมูลเกี่ยวกับการสมัครงาน	ประวัติส่วนตัว ประวัติการทำงาน ข้อมูลที่ปรากฏใน Resume/CV ข้อมูลประวัติอาชญากรรม ตำแหน่งที่สมัคร เงินเดือนที่คาดหวัง ข้อมูลการสัมภาษณ์งาน หลักฐานหรือหนังสืออ้างอิงต่างๆ และข้อมูลที่ปรากฏในแบบประเมินผลการสัมภาษณ์ (เช่น ผลการประเมิน ความรู้และประสบการณ์ คุณลักษณะส่วนบุคคล การทำงานกับผู้อื่น และศักยภาพ) เป็นต้น
10. ข้อมูลเกี่ยวกับการทำงานและการประเมินผล	รหัสบุคลากร ตำแหน่ง แผนก สังกัด สายการบังคับบัญชา การประเมินผล การปฏิบัติงาน พฤติกรรมในการทำงาน ผลงานและ/หรือรางวัลที่เคยได้รับ ข้อมูลการฝึกอบรม ข้อมูลการลงโทษทางวินัย ข้อมูลที่ปรากฏในหนังสือโอนย้ายบุคลากรข้ามบริษัท สัญญาจ้างตัวบุคลากร ใบลาออกจากการเป็นบุคลากร และเหตุผลที่ลาออก เป็นต้น
11. ข้อมูลที่ใช้ประกอบเป็นหลักฐานในการสมัครงาน หรือทำนิติกรรมต่างๆ	ข้อมูลส่วนบุคคลที่ปรากฏในสำเนาบัตรประชาชน สำเนาหนังสือเดินทาง สำเนาใบเปลี่ยนชื่อนามสกุล สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาใบสำคัญการเกณฑ์ทหาร สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร สำเนาทะเบียนสมรส สำเนาสูติบัตร แบบแจ้งขออนุมัติเงินเดือนพนักงานใหม่และบรรจุเป็นรายเดือน ใบรับรองแพทย์ ผลการตรวจร่างกายก่อนเข้าทำงาน แบบระบุนามผู้รับผลประโยชน์ แบบขึ้นทะเบียนผู้ประกันตน หนังสือยินยอมให้สอบประวัติบุคคล รายงานผลการตรวจสอบประวัติบุคคล สัญญาจ้างงาน หนังสือคำประกันการทำงาน และเอกสารที่เกี่ยวข้อง (เช่น หนังสือรับรองตำแหน่ง สำเนาบัตรข้าราชการ หนังสือรับรองเงินเดือน สำเนาทะเบียนการค้า หรือเอกสารจัดตั้งบริษัทที่มีชื่อผู้ค้าประกันการทำงานเป็นเจ้าของหรือเป็นหุ้นส่วน เป็นต้น) ข้อตกลงการว่าจ้างกรรมการ และหนังสือมอบอำนาจ เป็นต้น
12. ข้อมูลอื่นๆ	พฤติกรรมหรือแนวโน้มในการบริการ บันทึกเสียงการสนทนา และบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวผ่านกล้องวงจรปิด (CCTV) เป็นต้น

2. แหล่งที่มาของข้อมูลส่วนบุคคล

บริษัทฯ เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจากแหล่งที่มาดังต่อไปนี้

2.1. ข้อมูลส่วนบุคคลที่ได้โดยตรงจากท่าน ได้แก่

2.1.1 กรณีที่ท่านเป็นผู้เข้ารับบริการตรวจและรักษาโรค : บริษัทฯ ได้ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจากการที่ท่านติดต่อสอบถามกับบริษัทฯ เรื่องการบริการ หรือท่านได้ลงทะเบียนเข้ารับบริการทางการแพทย์ และบริการต่างๆ จากบริษัทฯ ด้วยตนเองที่บริษัทฯ รวมทั้งการลงทะเบียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์

2.1.2 กรณีที่ท่านเป็นผู้ให้บริการ (Vendor) ของบริษัทฯ : บริษัทฯ ได้ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจากการที่ท่านติดต่อสอบถามกับบริษัทฯ เพื่อเข้ามาให้บริการกับบริษัทฯ หรือการที่บริษัทฯ เก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของท่านในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้บริการที่เข้าทำสัญญากับบริษัทฯ

2.2 ข้อมูลส่วนบุคคลที่ได้รับโดยทางอ้อมได้แก่

2.2.1 บุคคลที่มีความใกล้ชิดกับท่าน เช่น ญาติ คู่สมรส เป็นต้น

2.2.2 บุคคลที่ท่านมอบอำนาจให้ดำเนินการแทนตัวท่านในการติดต่อกับบริษัทฯ

2.2.3 สถานพยาบาลในเครือข่ายในกรณีที่ท่านได้ให้ความยินยอมกับสถานพยาบาลในเครือข่ายไว้ว่าให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านได้

2.2.4 บุคคล นิติบุคคล หรือหน่วยงานไม่ว่าภาครัฐ เอกชนหรือรัฐวิสาหกิจที่เป็นผู้ส่งท่านมาตรวจรักษาหรือใช้บริการกับบริษัทฯ หรือเป็นผู้ชำระค่าบริการให้กับท่าน

2.2.5 การบันทึกเสียงการสนทนา การรับข้อมูลจากแอปพลิเคชันต่างๆ ทาง social media และบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวผ่านกล้องวงจรปิด (CCTV) เป็นต้น

3. การเปิดเผยหรือแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคล

บริษัทฯ จะไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านให้บุคคลภายนอก ยกเว้น อาจเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน ภายใต้วัตถุประสงค์ที่กำหนดและตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายกำหนดให้แก่บุคคลและหน่วยงานดังต่อไปนี้

3.1 บริษัทฯ และเครือข่าย รวมถึงผู้บริหาร กรรมการ พนักงาน ลูกจ้าง และ/หรือบุคลากรภายในของ บริษัทฯ ดังกล่าวเท่าที่เกี่ยวข้อง และตามความจำเป็นเพื่อการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน

3.2 คู่ค้าทางธุรกิจ ผู้ให้บริการ และผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลที่บริษัทฯ มอบหมายหรือว่าจ้างให้ทำหน้าที่บริหารจัดการ/ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลให้แก่บริษัทฯ ในการให้บริการต่างๆ เช่น การให้บริการด้านการวิเคราะห์ผลเลือด บริการด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ บริการบันทึกข้อมูล บริการชำระเงิน บริการรับส่งไปรษณีย์ บริการรับส่งพัสดุ บริการจัดพิมพ์ บริการการฝึกอบรม บริการวิเคราะห์ข้อมูล การทำการตลาด หรือบริการอื่นใดที่อาจเป็นประโยชน์ต่อท่าน หรือเกี่ยวข้องกับการดำเนินธุรกิจของบริษัทฯ อาทิ ธนาคารพาณิชย์ บริษัทประกันชีวิต หน่วยงานของภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

- 3.3 ที่ปรึกษาของบริษัทฯ อาทิ ที่ปรึกษากฎหมาย หนายความ ผู้ตรวจสอบบัญชี หรือผู้เชี่ยวชาญอื่นใดทั้งภายในและภายนอกของบริษัทฯ เป็นต้น
- 3.4 หน่วยงานของรัฐที่มีหน้าที่กำกับดูแลตามกฎหมาย หรือที่ร้องขอให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลโดยอาศัยอำนาจตามกฎหมาย หรือที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางกฎหมาย หรือที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง อาทิ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กรมสรรพากร สำนักงานประกันสังคม กรมการปกครอง กรมพัฒนาธุรกิจการค้า สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำนักงานตำรวจแห่งชาติ สำนักงานอัยการสูงสุด ศาล และกรมบังคับคดี หรือบุคคลใดๆ เมื่อมีกฎหมายกำหนดหรือให้อำนาจ รวมถึงการปฏิบัติตามคำสั่งศาล เป็นต้น
- 3.5 บุคคลหรือหน่วยงานอื่นใดที่ท่านให้ความยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านต่อบุคคลหรือหน่วยงานนั้นๆ อาทิ การเปิดเผยการประมวลผลกิจกรรมตามช่องทางสื่อต่างๆ ของบริษัทฯ ให้แก่ประชาชนทั่วไป
- 3.6 การเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านให้กับบุคคลอื่น จะดำเนินการภายใต้วัตถุประสงค์ที่กำหนด หรือวัตถุประสงค์อื่นที่กฎหมายกำหนดให้กระทำได้นั้น ในกรณีที่กฎหมายกำหนดว่าต้องได้รับความยินยอมจากท่าน บริษัทฯจะขอความยินยอมจากท่านก่อน
- 3.7 ในการเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลของท่านให้กับบุคคลอื่น บริษัทฯ จะจัดให้มีมาตรการที่เหมาะสมเพื่อคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่ได้เปิดเผยและเพื่อปฏิบัติตามมาตรฐานและหน้าที่การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ตามที่กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกำหนด

ทั้งนี้ ในกรณีที่บริษัทฯ ส่งหรือโอนข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปต่างประเทศ บริษัทฯ จะดำเนินการเพื่อให้แน่ใจว่าประเทศปลายทาง องค์การระหว่างประเทศ หรือผู้รับข้อมูลในต่างประเทศนั้นมีมาตรฐานการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่เพียงพอหรือเพื่อให้แน่ใจว่าการส่งหรือโอนข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปต่างประเทศเป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกำหนด โดยในบางกรณีบริษัทฯ อาจขอความยินยอมของท่านสำหรับการส่งหรือโอนข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปยังต่างประเทศดังกล่าว

- 3.8 การเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลให้กับบุคคลหรือนิติบุคคลที่บริษัทฯ จำเป็นต้องปฏิบัติตามสัญญา หรือเพื่อผลประโยชน์ของท่านในฐานะเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล โดยบริษัทฯ กำหนดให้บุคคลหรือนิติบุคคลเหล่านี้ต้องรักษาความลับและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของท่านตามมาตรฐานที่พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ.2562 กำหนด ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงบุคคลหรือนิติบุคคลในข้อนี้ ได้แก่

- สถานพยาบาลในเครือข่าย เท่าที่จำเป็นในการให้บริการการตรวจรักษาโรคและให้บริการทางการแพทย์กับท่านโดยบริษัทฯ จะเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลเฉพาะส่วนที่จำเป็นเท่านั้น และบริษัทฯ จะรักษาความลับให้กับข้อมูลส่วนบุคคลของท่านตามหน้าที่ที่บริษัทฯ มีภายใต้กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น พระราชบัญญัติสถานพยาบาล พ.ศ.2541 พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 และพระราชบัญญัติวิชาชีพเวชกรรม พ.ศ.2525

- สถานพยาบาลที่รับการส่งต่อผู้ป่วย
- ผู้ส่งท่านมาตรวจรักษาหรือใช้บริการกับสถานพยาบาล หรือชำระเงินค่าบริการแทนท่าน
- ผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานของบริษัทฯ เช่น ผู้รับจ้าง หรือผู้ให้บริการตรวจทางห้องปฏิบัติการ การจัดทำข้อมูลการโทรคมนาคม ระบบคอมพิวเตอร์ การชำระเงิน หรือการให้บริการด้านเทคโนโลยี (Technology Outsource)

4. ระยะเวลาเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคล

บริษัทฯ จะเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของท่านตามระยะเวลาที่จำเป็นเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดในการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลนั้นๆ โดยระยะเวลาเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลจะเปลี่ยนแปลงไปโดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่กำหนดในการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลนั้นๆ นอกจากนี้ บริษัทฯ จะเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลเป็นระยะเวลาตามที่กฎหมายที่เกี่ยวข้องกำหนด (ถ้ามี) โดยคำนึงถึงอายุความตามกฎหมายสำหรับการดำเนินคดีที่อาจเกิดขึ้นจากหรือเกี่ยวข้องกับเอกสารหรือข้อมูลส่วนบุคคลที่บริษัทฯ เก็บรวบรวมไว้ในแต่ละรายการ และโดยคำนึงถึงแนวปฏิบัติของบริษัทฯ

ทั้งนี้ บริษัทฯ ใช้มาตรฐานระยะเวลาการเก็บเวชระเบียนตามพระราชบัญญัติสถานพยาบาล พ.ศ.2541 และฉบับแก้ไขล่าสุด โดยบริษัทฯ จะเก็บเวชระเบียนข้อมูลส่วนบุคคลใดๆ ของท่านไว้ในระบบของสถานพยาบาลเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 ปี นับแต่วันที่นิติสัมพันธ์ระหว่างท่านกับบริษัทฯ แต่เพื่อประโยชน์ในการรักษาพยาบาลจะเก็บไว้จนกว่าท่านไม่ได้ติดต่อทางบริษัทฯ เกินกว่า 10 ปี นับจากวันที่มาได้รับการรักษาพยาบาลครั้งสุดท้าย เมื่อครบกำหนด 10 ปี ดังกล่าวแล้วจะทำลายทิ้งทั้งเวชระเบียนฉบับจริง สำเนา และเวชระเบียนรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์

ทั้งนี้ สำหรับรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับระยะเวลาเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน ท่านสามารถติดต่อมายังโรงพยาบาล ตามรายละเอียดการติดต่อที่ระบุไว้ในข้อ 8 ของประกาศฯ ฉบับนี้

ในกรณีที่บริษัทฯ ต้องปฏิบัติตามกฎหมายหรือข้อบังคับของสภาวิชาชีพอื่นๆ ปฏิบัติตามคำสั่งศาลหรือต้องก่อตั้งสิทธิเรียกร้องตามกฎหมายเพื่อเข้ากระบวนการระงับข้อพิพาทใดๆ บริษัทฯ อาจจัดเก็บข้อมูลส่วนบุคคลได้ตามระยะเวลาของอายุความตามกฎหมายหรือข้อบังคับดังกล่าวกำหนด หรือจนกว่าข้อพิพาทนั้นจะถึงที่สุดแล้วแต่กรณี

5. มาตรการในการเก็บรักษาและประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล

5.1 บริษัทฯ จะจัดการเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลด้วยมาตรการไม่น้อยกว่าระดับที่กฎหมายกำหนด และด้วยระบบที่เหมาะสมเพื่อป้องกันและรักษาความปลอดภัยข้อมูลส่วนบุคคลนั้น เช่น ใช้โปรโตคอลความปลอดภัย (Secure Sockets Layer: SSL) ปกป้องด้วยไฟร์วอลล์รหัสผ่าน และมาตรการทางเทคนิคอื่นๆ สำหรับการเข้ารหัสข้อมูลผ่านทางอินเทอร์เน็ตและจัดเก็บในสถานที่ที่มีระบบป้องกันการเข้าถึงที่จำกัดบุคคลที่สามารถเข้าถึงได้สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลที่อยู่ในรูปแบบเอกสาร

- 5.2 บริษัทฯ จำกัดการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลที่อาจจะเข้าถึงได้โดยพนักงานตัวแทน คู่ค้า หรือบุคคลภายนอก การเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลภายนอกจะสามารถทำได้ตามที่กำหนดไว้หรือตามคำสั่งซึ่งบุคคลภายนอกจะต้องมีหน้าที่ในการรักษาความลับและคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล
 - 5.3 บริษัทฯ จัดให้มีวิธีการทางเทคโนโลยีเพื่อป้องกันไม่ให้มีการเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ที่ไม่ได้รับอนุญาต
 - 5.4 บริษัทฯ มีระบบตรวจสอบเพื่อจัดการทำลายข้อมูลส่วนบุคคลที่ไม่มีความจำเป็นในการดำเนินการของบริษัทฯ
 - 5.5 ในกรณีที่ข้อมูลส่วนบุคคลที่อ่อนไหวของบริษัทฯ จะจัดให้มีมาตรการการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของข้อมูลเอกสาร และข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ในด้านการเข้าถึงและควบคุมการใช้งาน มีระบบการใช้งานและระบบสำรองพร้อมทั้งแผนสำหรับกรณีฉุกเฉินและมีการตรวจสอบประเมินความเสี่ยงของระบบอย่างสม่ำเสมอ
6. การโอนข้อมูลส่วนบุคคลไปยังต่างประเทศ
- 6.1 ในบางกรณีบริษัทฯ อาจมีความจำเป็นต้องโอนข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปยังต่างประเทศ บริษัทฯ อาจดำเนินการ ดังกล่าวได้หลังจากที่ได้แจ้งกับท่านถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการดังกล่าวและได้รับการยินยอมจากท่านแล้ว โดยบริษัทฯ จะแจ้งให้ท่านทราบถึงมาตรฐานการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่อาจไม่เพียงพอของประเทศปลายทาง
 - 6.2 บริษัทฯ สามารถโอนข้อมูลส่วนบุคคลของท่านไปได้โดยไม่ต้องขอความยินยอมจากท่านในกรณีที่มีการโอนข้อมูลส่วนบุคคลไปต่างประเทศนั้นเป็นไปเพื่อปฏิบัติตามสัญญาซึ่งท่านเป็นคู่สัญญาหรือเพื่อเป็นการป้องกัน หรือระงับอันตรายต่อชีวิต ร่างกาย สุขภาพของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลหรือเพื่อใช้ในการดำเนินการตามคำขอของท่านก่อนเข้าทำสัญญานั้น หรือเป็นไปตามข้อกำหนดในพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ.2562
7. นโยบายเกี่ยวกับคุกกี้ (Cookie Policy)
- เมื่อท่านเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทฯ บริษัทฯ ใช้คุกกี้เพื่อให้มั่นใจว่าท่านจะได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการใช้งานบนเว็บไซต์ของบริษัทฯ คุกกี้เป็นไฟล์ขนาดเล็กที่จัดเก็บข้อมูลและบันทึกลงไปในอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือเครื่องมือสื่อสารที่เข้าใช้งานของท่านผ่านทางเว็บเบราว์เซอร์ที่ท่านเลือกใช้ในขณะที่ท่านเข้าชมเว็บไซต์ บริษัทฯ ใช้คุกกี้เพื่อเก็บเอกลักษณ์การเข้าเยี่ยมชมเว็บไซต์ของท่านโดยเอกลักษณ์นี้ทำให้บริษัทฯ สามารถจำลักษณะการใช้งานเว็บไซต์ของท่านได้ง่ายขึ้นและข้อมูลเหล่านี้จะถูกนำไปใช้เพื่อปรับปรุงเว็บไซต์ของบริษัทฯ ให้เข้ากับความต้องการของท่านมากยิ่งขึ้นเพื่อความสะดวกและรวดเร็วในการใช้งานเว็บไซต์ท่านในบางครั้ง บริษัทฯ จำเป็นต้องให้บุคคลที่สามารถในการดำเนินการดังกล่าวซึ่งอาจต้องใช้อินเทอร์เน็ตโปรโตคอลแอดเดรส (IP Address) และคุกกี้เพื่อวิเคราะห์ เชื่อมโยงข้อมูลและประมวลผลตามวัตถุประสงค์ทางการตลาด ท่านสามารถตั้งค่าคุกกี้ได้เมื่อท่านเข้าสู่เว็บไซต์ของบริษัทฯ โดยท่านสามารถเลือกได้ว่าจะอนุญาตหรือไม่อนุญาตให้คุกกี้ทำการวิเคราะห์เชื่อมโยงข้อมูล และประมวลผลตามวัตถุประสงค์ทางการตลาด

8. สิทธิของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล

ในฐานะเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลท่านมีสิทธิร้องขอให้บริษัทฯ ดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของท่านตามขอบเขตที่กฎหมายอนุญาตให้กระทำได้ ดังนี้

- 8.1 สิทธิในการเพิกถอนความยินยอม (right to withdraw consent) : ท่านมีสิทธิในการเพิกถอนความยินยอมในการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลที่ท่านได้ให้ความยินยอมกับบริษัทฯ ได้ตลอดระยะเวลาที่ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านอยู่กับบริษัทฯ
- 8.2 สิทธิในการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคล (right of access) : ท่านมีสิทธิในการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลของท่านและขอให้บริษัทฯ ทำสำเนาข้อมูลส่วนบุคคลดังกล่าว รวมถึงขอให้บริษัทฯ เปิดเผยการได้มาซึ่งข้อมูลส่วนบุคคลที่ท่านไม่ได้ให้ความยินยอมต่อบริษัทฯ ให้แก่ท่านได้
- 8.3 สิทธิในการแก้ไขข้อมูลส่วนบุคคลให้ถูกต้อง (right to rectification) : ท่านมีสิทธิในการขอให้บริษัทฯ แก้ไขข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือเพิ่มเติมข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์
- 8.4 สิทธิในการลบข้อมูลส่วนบุคคล (right to erasure) : ท่านมีสิทธิในการขอให้บริษัทฯ ทำการลบข้อมูลของท่านด้วยเหตุบางประการได้
- 8.5 สิทธิในการระงับการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล (right to restriction of processing) : ท่านมีสิทธิในการขอให้บริษัทฯ ระงับการใช้ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านด้วยเหตุบางประการได้
- 8.6 สิทธิในการให้โอนย้ายข้อมูลส่วนบุคคล (right to data portability) : ท่านมีสิทธิในการโอนย้ายข้อมูลส่วนบุคคลของท่านที่ท่านให้ไว้กับบริษัทฯ ไปยังผู้ควบคุมข้อมูลรายอื่นหรือตัวท่านเองด้วยเหตุบางประการได้
- 8.7 สิทธิในการคัดค้านการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล (right to object) : ท่านมีสิทธิในการคัดค้านการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของท่านด้วยเหตุบางประการได้ ท่านสามารถติดต่อมายังบริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด เลขที่ 159 อาคารคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310 เบอร์โทรศัพท์ 02-308-7600 Email : www.info@md-center.org
- 8.8 การเปลี่ยนแปลงนโยบายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล บริษัทฯ อาจทบทวนและเปลี่ยนแปลงนโยบายการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลในอนาคต เพื่อพัฒนาให้เกิดการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่ดีขึ้น โดยบริษัทฯ จะแจ้งให้ท่านทราบทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงนโยบายดังกล่าว
- 8.9 ช่องทางการติดต่อ ท่านสามารถติดต่อผู้ควบคุมข้อมูลสอบถามหรือใช้สิทธิใดๆ ที่เกี่ยวข้องข้อมูลส่วนบุคคล ได้ที่ บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด เลขที่ 159 อาคารคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ถนนประดิษฐ์มนูธรรม แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 103310 เบอร์โทรศัพท์ 02-308-7600 Email : www.info@md-center.org



ประกาศมา ณ วันที่ 1 มิถุนายน 2565

(นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์)

กรรมการผู้อำนวยการคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

สำนักงานผู้อำนวยการคลินิกฯ

โทร. 02-3087600 กด 9 ต่อ 2290 – 2292

โทรสาร. 02-3087614



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ได้ดำเนินการตาม
พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562

ขอให้ผู้รับบริการทุกท่าน

กรอกแบบฟอร์มยินยอม

ในการเก็บรวบรวม ใช้ และเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
เพื่อการรักษาพยาบาล
ซึ่งอาจส่งผลให้ได้รับบริการที่ล่าช้า

คลินิกฯ ต้องขออภัยในความไม่สะดวกมา ณ ที่นี้

ประกาศ (ค) ฉบับที่ 16/2565
เรื่อง นโยบายความปลอดภัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล
บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด (คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา)

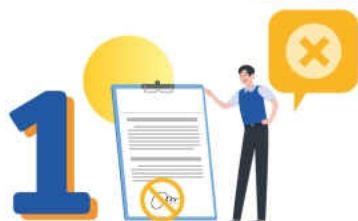


Patient Privacy Notice



สิทธิของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล

ตาม พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562



1 สิทธิในการถอนความยินยอม
ในกรณีที่ได้ให้ความยินยอมไว้
(มาตรา 19 วรรคห้า)



2 สิทธิได้รับการแจ้งให้ทราบรายละเอียด
เป็นสิทธิพื้นฐานที่ทุกคนได้รับ
(มาตรา 23)



3 สิทธิขอเข้าถึงและขอรับสำเนาข้อมูล
ส่วนบุคคล (มาตรา 30)



4 สิทธิขอให้โอนย้ายข้อมูลส่วนบุคคล
(มาตรา 31)



5 สิทธิคัดค้านการเก็บรวบรวม ใช้ หรือ
เปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 32)



6 สิทธิขอให้ลบหรือทำลาย หรือทำให้
ข้อมูลส่วนบุคคลเป็นข้อมูลที่ไม่
สามารถระบุตัวบุคคลได้ (มาตรา 33)



7 สิทธิขอให้ระงับการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล
(มาตรา 34)



8 สิทธิขอให้แก้ไขข้อมูลส่วนบุคคลให้
ถูกต้อง (มาตรา 35)

สแกน
รายละเอียดเพิ่มเติม
www.mdes.go.th

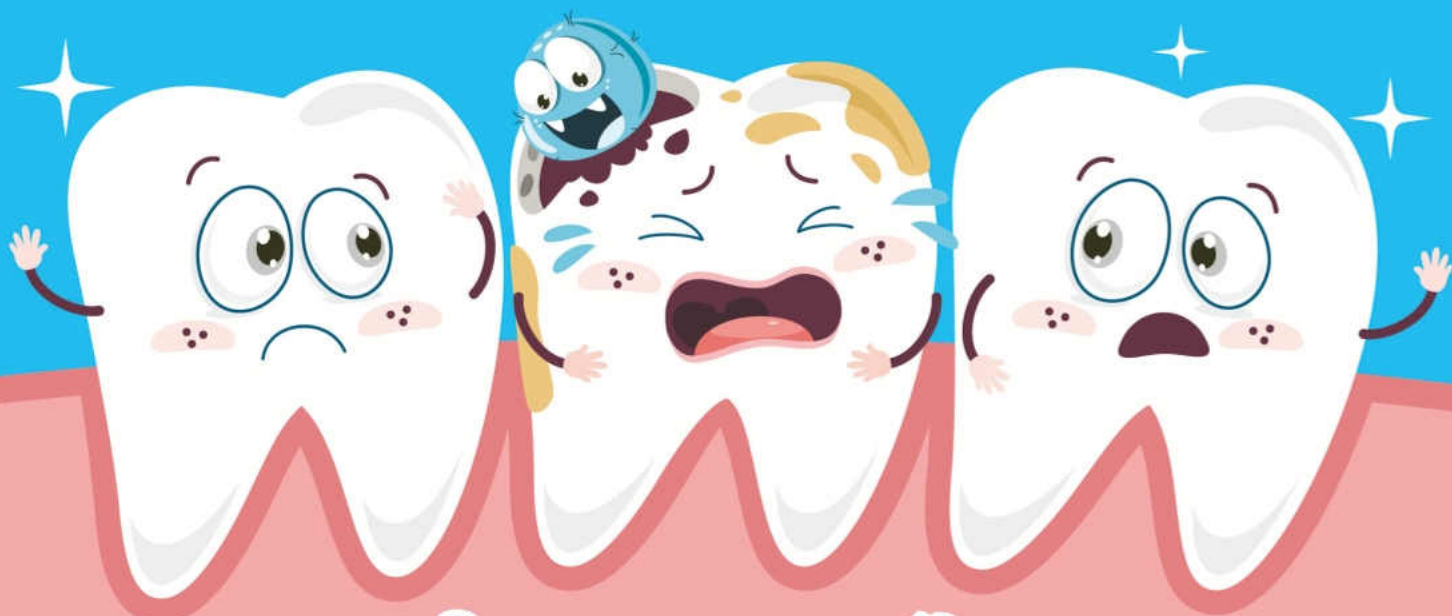


พระราชบัญญัติ
คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล
พ.ศ. 2562



ข้อมูลจาก : สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล





แปรงฟันให้ลูกอย่างไร ห่างไกลฟันผุ

ก่อนหน้านี้ มักได้ยินคำพูดทำนองที่ว่า ฟันผุกับเด็ก ๆ เป็นของคู่กัน หรือฟันน้ำนมผุเป็นเรื่องธรรมดา พบเห็นเด็ก ๆ ยิ้มมามีฟันผุตาเป็นตอ ฟันหลอเว้า ๆ แหว่ง ๆ กลายเป็นปกติ เนื่องจากประชาชนทั่วไป ขาดการเข้าถึงข้อมูล ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพช่องปากและฟันสำหรับเด็ก รวมถึงการเข้าถึงทันตแพทย์ยังไม่ทั่วถึงนัก

เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป ในปัจจุบันนี้ ปี 2022 ยุคสื่อสังคมออนไลน์ อินเทอร์เน็ต มีการประชาสัมพันธ์ นำเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากมากมาย และประชาชนทั่วไปมีความตระหนักและให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพช่องปากกันมากขึ้น แน่นอ้น ไม่เว้นแม้แต่ในเด็ก ไม่เว้นแม้แต่ฟันน้ำนม ผู้ปกครองให้ความสนใจ กระตือรือร้นในการดูแลฟันน้ำนมของเด็ก ๆ กันมากขึ้น

ผู้ปกครองหลาย ๆ ท่านที่ควบคุมดูแลไม่ได้รับประทานอาหารหรือขนมที่ทำให้เกิดฟันผุ และให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดช่องปากให้เด็กอย่างจริงจัง เสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการแปรงฟัน ในครอบครัวที่ลูกยังเล็ก อาจจะเหน็ดเหนื่อยกับการวิ่งไล่จับลูกน้อยมาแปรงฟัน เกิดสมรภูมิเล็ก ๆ ตอนแปรงฟันทุกเช้า-เย็น งัดกลยุทธ์สารพัดวิธีเพื่อหลอกล่อให้ลูกยอมให้แปรงฟัน เมื่อเวลาผ่านไป พอลูกโตขึ้นก็จะเห็นผลลัพธ์เป็นที่น่าภาคภูมิใจและรู้สึกหายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง เพราะลูกน้อยยิ้มสวย ฟันดี ไม่มีฟันผุ เวลามาพบคุณหมอเพื่อตรวจฟัน ก็ไม่มีฟันผุที่ต้องรักษายุ่งยาก ทำให้เด็กมีความร่วมมือและมีทัศนคติที่ดีในการมาทำฟันในที่สุด



ทันตแพทย์หญิงฟ้าใส ตันติกุลวัฒนา



“ฟันผู้สามารถป้องกันได้ แค่เราตระหนักและลงมือทำ”

เทคนิคการแปรงฟันในเด็กมีอะไรบ้าง



แรกเกิด-6 เดือน

- ยังไม่มีฟันขึ้นในช่องปาก เด็กยังมีขนาดตัวเล็ก สามารถอุ้มในอ้อมแขน หรือวางบนตัก
- ใช้ผ้าอ้อมสะอาดหรือผ้าก๊อช ชุบน้ำสะอาด เช็ดเหงือก กระพุ้งแก้มและลิ้น เช้าและก่อนนอน อย่างน้อยวันละสองครั้ง ยังไม่ต้องใช้ยาสีฟัน



อายุ 6-11 เดือน

- เด็กเริ่มมีฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น และจะทยอยขึ้นเพิ่มตามลำดับ ฟันกรามอาจจะยังไม่ขึ้น ควรเริ่มใช้แปรงสีฟันขนาดเล็ก ๆ บางท่านอาจเริ่มจากใช้แปรงชนิดสวมนิ้ว หรือใช้แปรงสีฟัน สำหรับเด็กอายุ 0-1 ปี เริ่มใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ได้ (1000 ppm) และยาสีฟันแค่พอเปียกขนแปรง หรือปริมาณเท่ากับเมล็ดข้าวสาร เวลาแปรงเสร็จควรเช็ดฟองยาสีฟันออก

- แปรงถูไปมา ในแนวขวาง ขยับซ้าย-ขวา (ไม่จำเป็นต้องปัดขึ้นลงแบบในผู้ใหญ่) ขยับแปรงไปมา ซ้าย-ขวา 10 ครั้งต่อซี่

- ความยากคือ ต้องแปรงให้สะอาด รวดเร็ว และทำให้เด็กอยู่นิ่งและยอมให้แปรง ควรจับเด็กให้นอนบนตัก ถ้าเด็กตื่น อาจมีการใช้ชาหรือมีคนช่วยจับตัว แล้วใช้นิ้วมืออีกข้างที่ไม่ได้จับแปรงแหวกแก้มและริมฝีปากให้เห็นฟันแต่ละซี่ชัด ๆ

- ขณะแปรงฟันลองนับ 1-10 หรือร้องเพลงช้า ๆ อัมเพลงเบา ๆ เป็นจังหวะ ช่วยให้เด็กและผู้ปกครองไม่ตื้อตื้อ ไม่ตื่นตระหนก ช่วงวัยนี้เด็กยังตัวเล็ก อาจจะร้องไห้และดิ้น แต่ยังไม่มากนัก จึงนับว่าเป็นนาทีทองของผู้ปกครองที่จะฝึกฝีมือในการจัดการการแปรงฟันของเจ้าตัวเล็กที่จะมีลีลามากขึ้นเมื่อตัวโตขึ้น



อายุ 1-3 ปี

- เด็กจะมีจำนวนซี่ฟันเพิ่มมากขึ้นจนครบ 20 ซี่ ควรใช้แปรงสีฟันขนาดเล็กและขนแปรงอ่อนนุ่มที่มีด้ามจับถนัดมือผู้ปกครอง ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1000 ppm (หรือ 1500 ppm หากมีความเสี่ยงสูงและปรึกษาทันตแพทย์แล้ว**) บีบปริมาณเท่ากับเมล็ดข้าวสาร เริ่มฝึกฝนให้เด็กเริ่มบ้วนน้ำลายออก หากยังบ้วนน้ำลายทิ้งไม่ได้ ควรต้องใช้ผ้าสะอาด เช็ดฟองยาสีฟันออกให้

- ยังคงต้องใช้ท่านอนตักท่าเดิมในการแปรงฟัน การขยับแปรงยังคงขยับในแนวขวาง ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง หรือ 15 ครั้งต่อซี่ (ไม่จำเป็นต้องปัดขึ้นลงแบบในผู้ใหญ่)

- สิ่งสำคัญ คือ เด็กวัยนี้ก็จะยังคงไม่ให้ความร่วมมือในการแปรงฟันเท่าใดนัก ผู้ปกครองต้องรับมือและสรรหาเทคนิคหลอกล่อทำให้เด็กร่วมมือในการแปรงฟัน ตั้งแต่ นับเลข ร้องเพลง เล่านิทาน ของรางวัล ไปจนถึงหากยังไม่ยอมก็ต้องบังคับกันไป

เด็ก 3-6 ปี



อายุ 3-6 ปี

- ถ้าเด็กยังตัวเล็ก สามารถใช้ท่านอนดกแบบเดิมได้ หรือหากตัวโตมากขึ้นผู้ปกครองอาจยืนอยู่ด้านหลังตัวเด็กเพื่อช่วยแปรงให้เด็ก บิบบยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1000 ppm (หรือ 1500 ppm หากมีความเสี่ยงสูงและปรึกษาทันตแพทย์แล้ว**) เท่าความกว้างของแปรงหรือเท่าเมล็ดข้าวโพด

- ยังคงใช้การขยับแปรงไปมาในแนวขวาง ซ้าย-ขวา 10 ครั้ง หรือ 15 ครั้งต่อซี่ (ยังไม่จำเป็นต้องปัดขึ้นลงแบบในผู้ใหญ่)

- เด็กมักจะแย่งแปรงสีฟัน อยากลองแปรงฟันเอง ผู้ปกครองสามารถสอนให้เด็กเรียนรู้การแปรงฟันเบื้องต้นได้ ส่งเสริมการมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพสะอาด แต่กล้ามเนื้อมือของเด็กยังไม่พัฒนาเพียงพอที่จะแปรงเองได้สะอาดนัก ผู้ปกครองยังคงต้องแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟันให้เด็ก หรือกรณีให้เด็กหัดแปรงเองก่อน แล้วผู้ปกครองควรแปรงซ้ำให้อีกครั้ง

6 ปี ขึ้นไป



อายุ 6 ปี ขึ้นไป

- เด็กวัยนี้เริ่มมีฟันแท้ซี่แรกขึ้นในช่องปากแล้ว ฟันกรามแท้จะอยู่ด้านในสุดเป็นที่กักของเศษอาหาร ถ้าแปรงไม่สะอาดจะเกิดฟันผุได้รวดเร็วมาก สามารถใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ ขนาด 1500 ppm เท่ากับผู้ใหญ่ โดยบิบบยาสีฟันเท่าความยาวของแปรงสีฟัน

- เด็กอาจเริ่มแปรงฟันด้วยตัวเองมากขึ้น โดยยังอยู่ในการกำกับของผู้ปกครอง บางครั้งอาจจะยังต้องช่วยแปรงซ้ำให้ จนกว่าจะเห็นว่าเด็กสามารถแปรงเองได้สะอาดมากขึ้น หากยังคงแปรงฟันเองไม่ได้นัก

- ยังคงแนะนำการขยับแปรงสีฟันในแนวขวาง ซ้าย-ขวา จนกว่าจะชำนาญมากขึ้น ค่อยเพิ่มการขยับข้อมือแบบปัดขึ้นลง แบบผู้ใหญ่ ส่วนการใช้ไหมขัดฟัน ผู้ปกครองยังคงต้องทำให้ โดยให้เด็กดูกระจกระหว่างทำเพื่อเพิ่มความคุ้นเคย จนกว่าจะโตขึ้นและมีทักษะในการใช้เองได้ในช่วงประมาณประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไป



KID Dental Care



Q : ยาสีฟันฟลูออไรด์ 1000 และ 1500 ppm ต่างกันอย่างไร?

A : ความเข้มข้นของฟลูออไรด์ในยาสีฟันที่เพิ่มจาก 1000 ppm เป็น 1500 ppm ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการป้องกันฟันผุมากขึ้น องค์การอาหารและยา (อย.) ของประเทศไทยเล็งเห็นประโยชน์นี้ จึงอนุญาตให้วางจำหน่ายยาสีฟันฟลูออไรด์ 1500 ppm ในประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำการใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ 1500 ppm ดังนี้

- ผู้ใหญ่ทุกคน
- เด็กอายุ 6 ปี ขึ้นไป
- เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี เฉพาะคนที่มีฟันผุง่าย หรือมีความเสี่ยง

สูงในการเกิดฟันผุ ควรปรึกษาทันตแพทย์ก่อน (หากยังไม่เคยปรึกษาทันตแพทย์ ควรใช้ชนิด 1000 ppm ตามเดิมไปก่อน)

ความเข้มข้นของฟลูออไรด์

และปริมาณยาสีฟันในวัยต่างๆ



Q : ปริมาณยาสีฟันฟลูออไรด์ 1000 ppm และ 1500 ppm ใช้ปริมาณต่างกันหรือไม่?

A : บิบบยาสีฟันปริมาณเท่ากัน คือ

• เด็กที่มีฟันขึ้นซี่แรก-อายุ 3 ปี บิบบยาสีฟันแตะเป็นฟิล์มบาง ๆ หรือใช้ปริมาณเท่าเมล็ดข้าวสาร

• เด็กอายุ 3-6 ปี บิบบยาสีฟันเท่าความกว้างของแปรงหรือเท่าเมล็ดข้าวโพด

• เด็กอายุ 6 ปี ขึ้นไป และผู้ใหญ่ บิบบยาสีฟันเท่าความยาวของแปรงสีฟัน

• เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ผู้ปกครองควรบิบบยาสีฟันให้ และดูแลเด็กระหว่างแปรงฟัน เช็ดฟองยาสีฟันออกในเด็กเล็ก หรือกระตุ้นให้เด็กบ้วนฟองทิ้ง



ขอขอบพระคุณ ข้อมูล สารความรู้ บทความ และรูปภาพประกอบจาก

- ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย
- สมาคมทันตกรรมเด็กแห่งประเทศไทย f : สมาคมทันตกรรมเด็กแห่งประเทศไทย
- “ฟันสวยฟ้าผ่า” f : ฟันสวยฟ้าผ่า Funsuayfapha (โดยคณะทันตแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)



ทพญ.ฟ้าใส ดันติกุลวัฒนา

คลินิกทันตกรรม (กรุงเทพมหานคร)

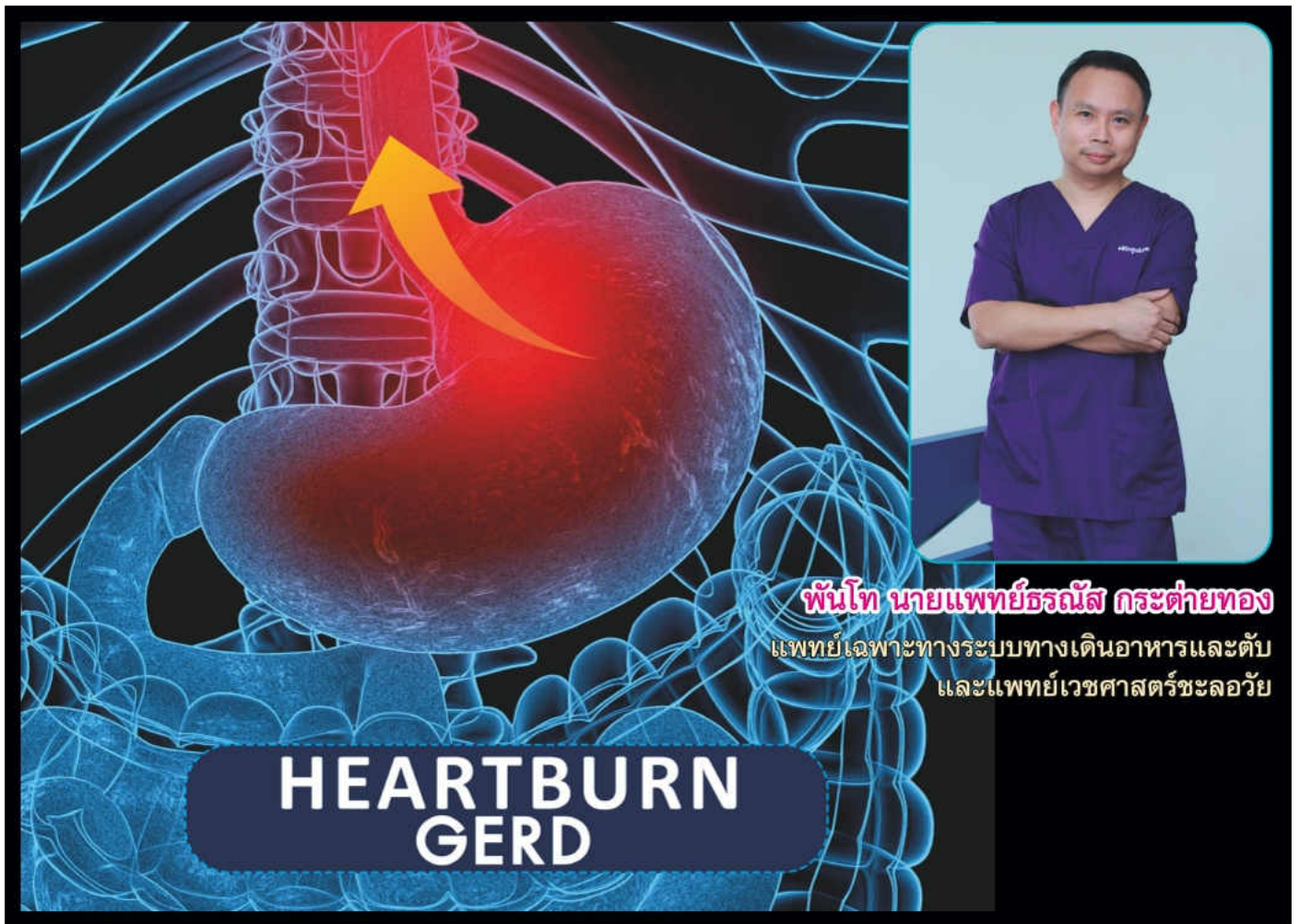
ตารางออกตรวจ

วันอังคาร 13.30-18.00 น.

วันศุกร์ 09.00-12.00 น.

กรุณานัดหมายล่วงหน้า เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการ

โทร. 0-2308-7600, 0-2105-0345

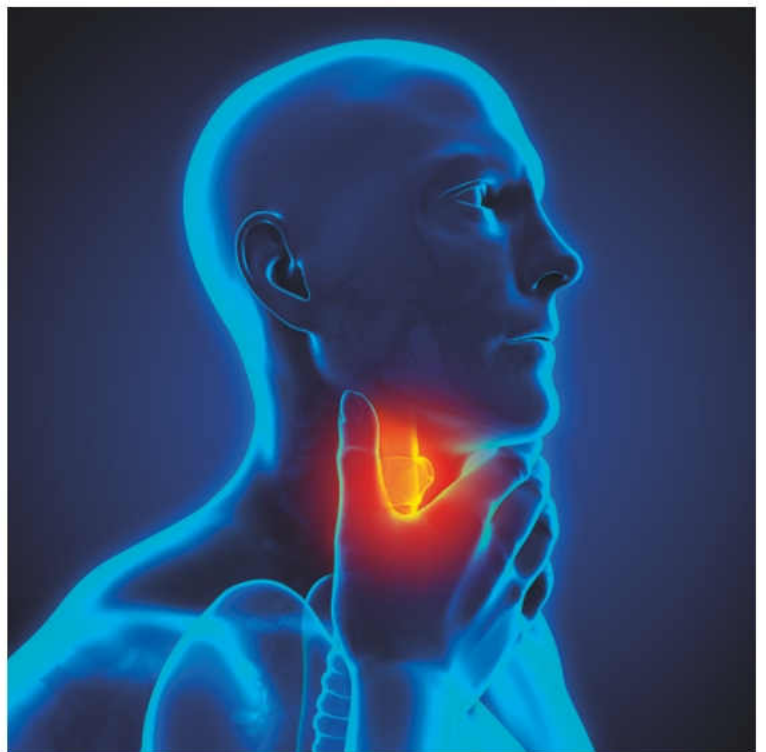


พันโท นายแพทย์ธรณีส กระจ่างทอง
แพทย์เฉพาะทางระบบทางเดินอาหารและตับ
และแพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย

ฮาร์ทเบิร์น & โรคกรดไหลย้อน

ฮาร์ทเบิร์น & โรคกรดไหลย้อน โรคกรดไหลย้อน หรือเกิร์ด (GERD) ความจริงแล้วไม่ใช่โรคใหม่แต่เป็นโรคที่เกิดขึ้นเมื่อราว 70-80 ปีมาแล้ว ต่างประเทศเรียกโรคนี้ว่า ฮาร์ทเบิร์น แปลว่าอาการแสบร้อนในช่องอก คนที่เป็นโรคนี้มักมีอาการแสบร้อนจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ คล้ายอาหารไม่ย่อย บางคนเรอมีกลิ่นเปรี้ยวเนื่องจากกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นมาถึงปากและคอทำให้กลิ่นลมหายใจไม่สะอาด โรคกรดไหลย้อนส่งผลเสียโดยตรงต่ออวัยวะช่วงลำคอทำให้มีอาการไอ ระคายคอ เสียงแหบและกระตุ้นโรคหืดให้กำเริบหนัก

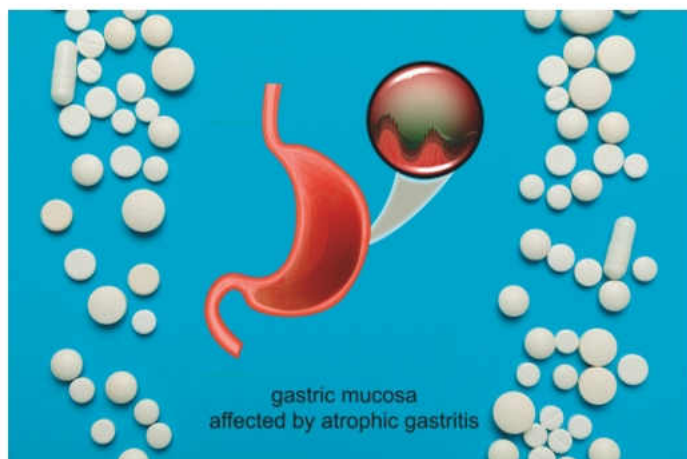
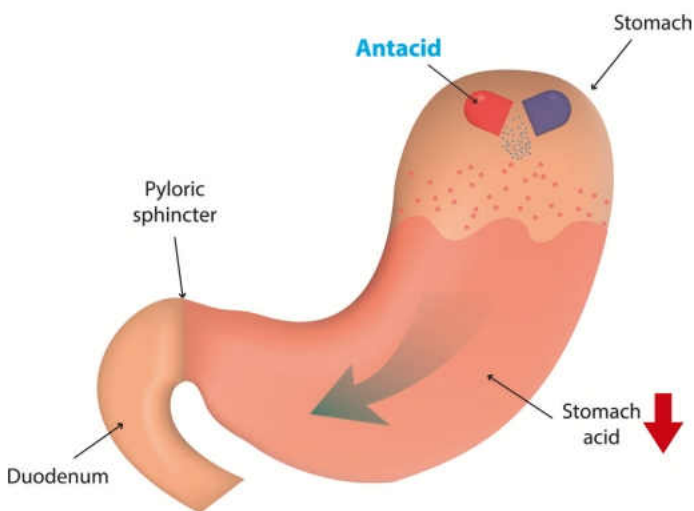
ซึ่งโรคนี้มักมีอาการเรื้อรัง ส่งผลให้เกิดความรำคาญใจให้แก่ผู้ป่วย โดยโรคนี้มักพบคำถามบ่อย ๆ ว่าสามารถรักษาอาการนี้ให้หายขาดได้หรือไม่ และจะส่งผลร้ายแรงต่อไปหรือไม่ คำตอบคือถ้าปล่อยให้มีอาการเรื้อรังเป็นเวลานานกรดในกระเพาะอาหารที่ล้นออกมาจะทำลายเซลล์เยื่อบุหลอดอาหารและอาจเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์มะเร็งได้ เมื่อทราบเช่นนี้จะเกิดความวิตกกังวล ก่อให้เกิดความเครียด ผู้ป่วยจึงตกอยู่ในวงจรของโรค โดยไม่สามารถควบคุมอาการได้





สาเหตุที่ไม่ค่อยมีใครรู้จักของฮาร์ทเบิร์นและโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากวิธีการทางการแพทย์และหลักในการรักษาอาการเสียดท้องและกรดไหลย้อนเกี่ยวข้องกับการใช้ยาลดกรดในการลดอาการที่เกิดขึ้น แต่น่าเสียดาย ที่ยาเหล่านี้ไม่สามารถระบุสาเหตุที่แท้จริงของอาการเสียดท้องและกรดไหลย้อนได้ ทำให้มีอาการแย่ลงได้ ซึ่งหมายความว่าผู้ที่เริ่มใช้ยาลดกรดจะจบลงด้วยการใช้ยาเหล่านี้ไปตลอดชีวิต นับเป็นปัญหาที่ร้ายแรงเพราะยาลดกรดส่งเสริมการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ลดความต้านทานการติดเชื้อ ลดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็น และเพิ่มโอกาสในการพัฒนาเป็นโรคลำไส้แปรปรวน (IBS: Irritable Bowel Syndrome) โรคทางเดินอาหารอื่น ๆ และมะเร็ง

Antacids



การเกิด ฮาร์ทเบิร์น & โรคกรดไหลย้อน

ในปี ค.ศ.1996 แพทย์ชาวอังกฤษคนหนึ่งตั้งข้อสังเกตว่า การลดลงของกรดในกระเพาะอาหารที่เกี่ยวข้องกับอายุ เกิดจากการสูญเสียเซลล์ที่ผลิตกรด ภาวะนี้เรียกว่าโรคกระเพาะแกร็น เป็นภาวะที่กรดในกระเพาะอาหารต่ำมาก ส่งผลกับความผิดปกติร้ายแรงต่าง ๆ ที่ส่งผลมากกว่ากระเพาะอาหารและหลอดอาหาร เมื่อกรดในกระเพาะต่ำจะทำให้เกิดอาการเสียดท้องและกรดไหลย้อนส่งผลให้เป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้ โรคกระเพาะแกร็นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับมะเร็งกระเพาะอาหาร ยารับกรดจะทำให้การติดเชื้อแย่ลงและเพิ่มอัตราการติดเชื้อ ดังนั้นจึงไม่ใช้การก้าวกระโดดครั้งใหญ่ที่จะสงสัยว่ายารับกรดจะเพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งกระเพาะอาหารในผู้ที่ติดเชื้อแบคทีเรียเฮลิโคแบคทีเรีย (H. pylori)



ในบทบรรณาธิการล่าสุด Julie Parsonnet, M.D. จาก Stanford University Medical School เขียนว่า โดยหลักการแล้ว การบำบัดด้วยยารับกรด ด้วยเหตุผลเหล่านี้ ฉันจึงสร้างโดยการผสมผสานของ HCL และเอนไซม์ที่เรียกว่า AdaptaGest Duo AdaptaGest Core ประกอบด้วยโปรตีนเอนไซม์ที่มีความเป็นกรด เพื่อสนับสนุนการย่อยโปรตีนและเสริม HCL cholagogues และเอนไซม์ AdaptaGest Flex มี HCL แต่ในขนาดที่ต่ำกว่า (200 มิลลิกรัมต่อแคปซูล) กว่าปกติสำหรับผลิตภัณฑ์ HCL แบบสแตนด์อโลน ช่วยปรับแต่งปริมาณ HCL ของคุณได้ดีขึ้นและอีกวิธีในการกระตุ้นการผลิตกรดในกระเพาะอาหารที่สามารถทำได้และเหมาะกับคนไทยคือการรับประทานสมุนไพรที่มี “รสขม” โดยยึดในวัฒนธรรมดั้งเดิมมาเป็นเวลาหลายพันปี เพื่อกระตุ้นและปรับปรุงการย่อยอาหารเมื่อเร็ว ๆ นี้ มีการศึกษายืนยันความสามารถของสมุนไพรรสขมเพื่อเพิ่มการไหลของน้ำย่อยอาหาร รวมทั้ง HCL น้ำดี เปปซิน แกสตริน และเอนไซม์ตับอ่อน อย่างไรก็ตามในการศึกษาวิจัยที่ไม่มีการควบคุมแห่งหนึ่งในเยอรมนี ซึ่งมีแพทย์จ่ายยาสมุนไพรเป็นจำนวนมาก พบว่าแคปซูลราก Gentian ช่วยบรรเทาอาการทางเดินอาหารในผู้ป่วยได้อย่างมากและสมุนไพรรสขมที่ใช้กันทั่วไปในวิชาสมุนไพรตะวันตกและจีน ได้แก่ เปลือก Barberry ดอกแดนดิไลอัน ยี่หระ ชิง และสะระแหน่ เป็นต้น



จากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมาบางครั้งอาหารเสริมโปรไบโอติกส์ ก็จำเป็นและมีบทบาทสำคัญในการรักษาและฟื้นฟู แต่ไม่ใช่ว่าโปรไบโอติกส์ทั้งหมดจะถูกสร้างขึ้นมาเหมือนกัน และในกรณีของการเจริญเติบโตของแบคทีเรียในลำไส้เล็กมากเกินไป โปรไบโอติกส์บางชนิดอาจทำให้สิ่งต่าง ๆ แย่ลงได้ SIBO มักเกี่ยวข้องกับการเติบโตของจุลินทรีย์ที่ผลิตสารที่เรียกว่ากรด D-lactic นำเสียดายที่โปรไบโอติกส์เชิงพาณิชย์จำนวนมากมีสายพันธุ์ เช่น แลคโตบาซิลลัส แอซิโดฟิลัสที่ผลิตกรดดีแลกติกด้วย นั่นทำให้โปรไบโอติกส์เชิงพาณิชย์ส่วนใหญ่เป็นทางเลือกที่ไม่ดีสำหรับผู้ที่มี SIBO

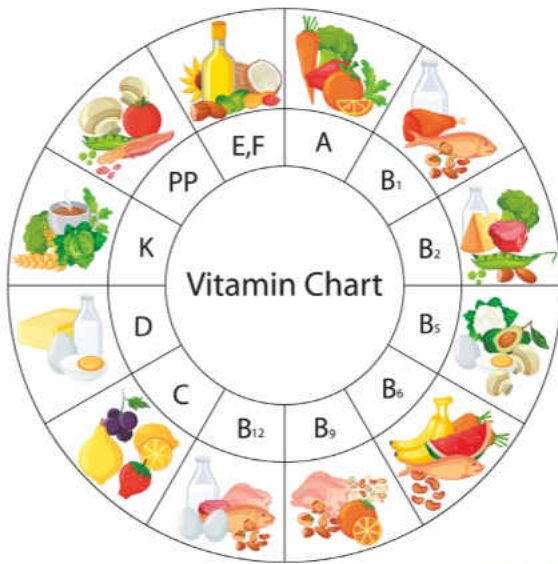
การฟื้นฟูเยื่อลำไส้ให้แข็งแรงเป็นอีกหนึ่งส่วนสำคัญในการฟื้นตัวจากอาการเสียดท้องและกรดไหลย้อน ความเครียดเรื้อรัง แบคทีเรียที่เติบโตมากเกินไปและยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยากลุ่ม NSAIDs กับแอลกอฮอล์สามารถทำลายเยื่อกระเพาะอาหารได้ เนื่องจากเป็นเยื่อเมือกของกระเพาะอาหารที่ป้องกันกรดในกระเพาะอาหาร เยื่อกระเพาะอาหารที่เสียหายอาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง เจ็บปวด และเป็นแผลในที่สุด และนี่คือผลกระทบ 4 ข้อหลัก ๆ ว่าทำไมควรหยุดทานยาลดกรด

1. ส่งผลให้แบคทีเรียเติบโตมากเกินไป
2. การดูดซึมสารอาหารบกพร่อง
3. การต้านทานการติดเชื้อลดลง
4. เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งและโรคอื่น ๆ



แต่เราสามารถปรับและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังนี้

วิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่จำเป็นอื่น ๆ แต่ถ้าเราไม่ดูดซับสารอาหารเหล่านั้น เราจะไม่ได้รับประโยชน์จากสารอาหารเหล่านั้น เมื่อกรดลดลงและค่า pH ของกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นการดูดซึมสารอาหารจะลดลง การวิจัยหลายทศวรรษยืนยันว่า กรดในกระเพาะต่ำ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นเอง หรือจากการใช้ยาลดกรด ก็ช่วยลดการดูดซึมสารอาหารสำคัญ ๆ หลายอย่าง เช่น เหล็ก บี12 โฟเลต แคลเซียม และสังกะสี เป็นต้น



บทสรุป

วิธีการทางการแพทย์หลักในการรักษาอาการเสียดท้องและกรดไหลย้อนเกี่ยวข้องกับการใช้ยาหยุดปัญหาเหล่านี้ที่เกิดขึ้นและนำเสียดท้อง เนื่องจากยาเหล่านี้ไม่เพียงแต่ไม่ได้ระบุถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาเหล่านี้ แต่อาจทำให้ผลลัพธ์ที่คาดหวังว่าจะดีกลับทำให้แย่ลงไปอีก หมายความว่าผู้ที่เริ่มใช้ยาลดกรดจะต้องใช้ยาเหล่านี้ไปตลอดชีวิต นี่เป็นปัญหาร้ายแรงเนื่องจากยาลดกรดส่งเสริมการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ทำให้ความต้านทานการติดเชื้อลดลง ลดการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็น และเพิ่มโอกาสในการพัฒนา IBS ความผิดปกติของระบบย่อยอาหารอื่น ๆ และมะเร็ง ผู้ผลิตยาเหล่านี้ตระหนักดีถึงปัญหาเหล่านี้มาโดยตลอด เมื่อมีการแนะนำยาลดกรดเป็นครั้งแรก ขอแนะนำว่าอย่าใช้ยาเกินหกสัปดาห์ เห็นได้ชัดว่าคำแนะนำที่รอบคอบนี้ถูกยกเลิกแล้ว เนื่องจากทุกวันนี้ไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะพบกับผู้ที่เคยใช้ยาเหล่านี้มานานหลายทศวรรษ สิ่งที่น่ากังวลเป็นพิเศษเกี่ยวกับเรื่องนี้คืออาการเสียดท้องและโรคกรดไหลย้อนสามารถป้องกันและรักษาได้โดยง่าย โดยการเปลี่ยนแปลงอาหารและวิถีชีวิตที่เรียบง่าย



พ.ท. นพ.ธณีส กระต่ายทอง

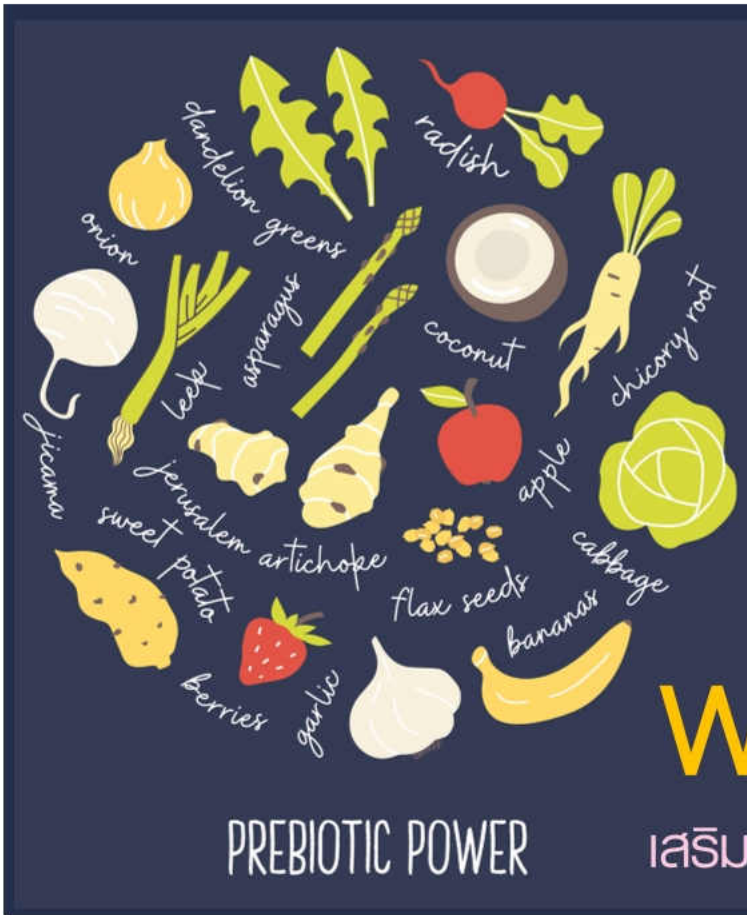
 **คลินิกทางเดินอาหารและตับ**

ตารางออกตรวจ

วันจันทร์	13.30–16.00 น.
วันพฤหัสบดี	09.30–15.00 น.
วันศุกร์	09.30–12.00 น.
วันอาทิตย์	09.00–15.30 น. (สัปดาห์ที่ 1, 3, 4 และ 5 ของเดือน) 09.30–15.00 น. (สัปดาห์ที่ 2 ของเดือน)

กรุณานัดหมายล่วงหน้า เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการ

โทร. 0-2308-7600, 0-2105-0345



พรีไบโอติกส์

เสริมภูมิคุ้มกันสู้โควิด-19 จริงหรือไม่?

PREBIOTIC POWER

นับแต่สถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ได้เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ มนุษยชาติได้พบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ หนึ่งในองค์ความรู้ที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันชัดเจน คือ “ภาวะลองโควิด” ซึ่งเป็นภาวะแทรกซ้อนหลังหายจากโรคที่พบได้ในผู้ป่วย 10-20% โดยเกิดขึ้นได้กับทุกระบบการทำงานของร่างกาย ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยไม่ทราบสาเหตุ มีไข้ เหนื่อยง่าย ไอเรื้อรัง หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก การรับกลิ่น/รสผิดปกติ หลง ๆ ลืม ๆ ความจำถดถอย นอนไม่หลับ แม้กระทั่งเกิดอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น โดยอาการจะเกิดขึ้นภายหลังการติดเชื้อโควิด-19 ภายใน 3 เดือน และมีอาการโดยอาจจะคงอยู่นานหรือเป็น ๆ หาย ๆ ได้ถึง 2 เดือน ดังนั้น นักวิทยาศาสตร์และบุคลากรทางการแพทย์หลากหลายสาขาจึงมีความพยายามที่จะจำกัดวงระบาดและหาทางรักษาไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนดังกล่าว โดยความหวังหนึ่งที่เชื่อว่าจะสามารถทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโควิด-19 ได้ คือ การใช้ “พรีไบโอติกส์ (Prebiotics)” ในการป้องกันหรือรักษาโรคโควิด-19



เกอ็ชกรหณึงฐาปนึ๋ ชลสุวรรณ



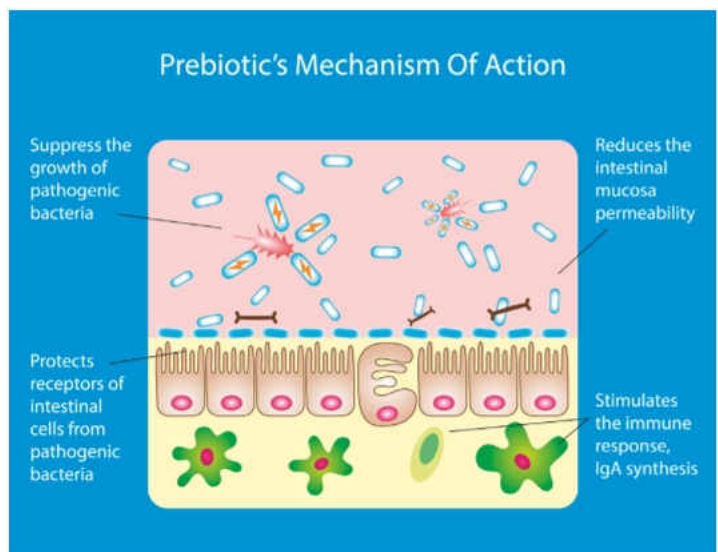
PROBIOTICS

“พรีไบโอติกส์” คือ สารประกอบทางเคมีที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของโพรไบโอติกส์ (Probiotics คือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิตและมีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม) ตัวอย่างของพรีไบโอติกส์ที่เราพบเห็นและบริโภคบ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ กิมจิ ถั่วเน่า มิโส ข้าวหมาก เต้าเจี้ยว นมเปรี้ยว โยเกิร์ต เป็นต้น

PREBIOTICS



การศึกษาวิจัยในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 เกิดการเสียสมดุลของจุลินทรีย์ประจำถิ่นในปอดและทางเดินอาหาร เมื่อทดลองเสริมพรีไบโอติกส์ให้กับผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคร่วมหรือมีปัญหามิคุ้มกันบกพร่อง พบว่าพรีไบโอติกส์ค่อนข้างมีผลดีต่อการเสริมภูมิคุ้มกัน สามารถกระตุ้นเม็ดเลือดขาวชนิด Macrophage (มาโครฟาจ) เพิ่มการสร้างสารภูมิต้านทานชนิด IgA (ไอจีเอ) และส่งผลต่อการทำงานของเม็ดเลือดขาวชนิด T cell (ทีเซลล์) จึงเกิดผลดีต่อการปรับสมดุลของจุลินทรีย์ประจำถิ่นในปอดและทางเดินอาหาร ช่วยให้ผู้ป่วยจำนวนหนึ่งหายจากโรคและภาวะลงโควิดได้เร็วขึ้น





อย่างไรก็ตาม โควิด-19 ถือเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจชนิดที่ก่อให้เกิดความรุนแรงได้สูงโดยเฉพาะต่อกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน (ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ติดเชื้อ HIV ผู้ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน) ผู้ที่มีโรคประจำตัว (เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ โรคเบาหวาน) ดังนั้น การป้องกันที่ถือว่ามีประสิทธิภาพผลดีที่สุดในปัจจุบันนี้ คือ การได้รับวัคซีนที่มีประสิทธิภาพสูงรวมถึงการได้รับวัคซีนเข็มกระตุ้น และการรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพสูง ถือเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยลดความรุนแรงของโรคในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ดังนั้น การใช้พรีไบโอติกส์ในขณะนี้จึงเป็นการรักษาเสริมที่เป็นความหวังว่า จะทำให้ความรุนแรงของโรคลดลงและลดระยะเวลาเจ็บป่วย ยังคงต้องมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมถึงชนิด ปริมาณ ระยะเวลาที่ควรบริโภค และข้อควรระวัง เพื่อยืนยันถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อผู้ป่วยในทุกกลุ่ม



สุดท้ายนี้ ผู้เขียนอยากเน้นย้ำว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการป้องกันและรักษาโรคโควิด-19 มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขอให้ผู้อ่านทุกท่านติดตามข่าวสารจากแหล่งที่น่าเชื่อถืออย่างสม่ำเสมอ และการปฏิบัติตามแนวทางเพื่อป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพ คือ ปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะทำให้เราทุกคนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเหมือนก่อนที่จะมีการระบาดของโรคค่ะ

บรรณานุกรม

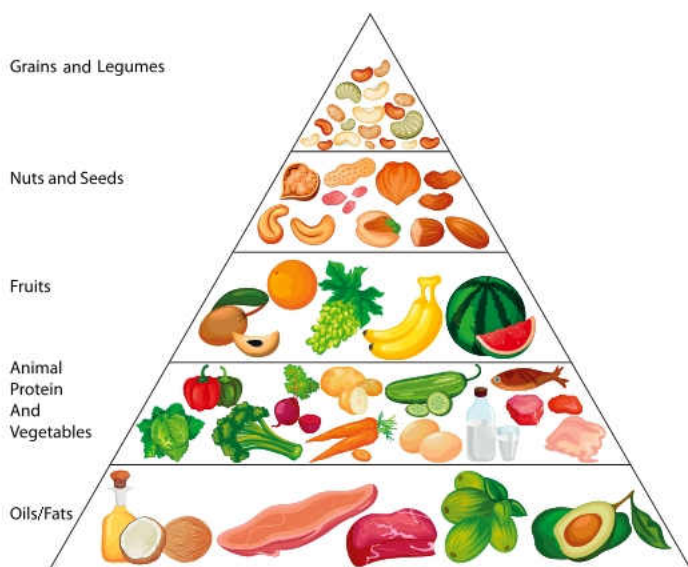
1. World Health Organization (2022). Coronavirus disease (COVID-19): Post COVID-19 condition, cited 2022 Jun 8. [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)
2. Khaled JM. Probiotics, prebiotics, and COVID-19 infection: A review article. Saudi Journal of Biological Sciences. 2021 Jan 1;28(1):865-9.
3. Olaimat AN, Aolymat I, Al-Holy M, Ayyash M, Abu Ghoush M, Al-Nabulsi AA, Osaili T, Apostolopoulos V, Liu SQ, Shah NP. The potential application of probiotics and prebiotics for the prevention and treatment of COVID-19. npj Science of Food. 2020 Oct 5;4(1):1-7.
4. Hu J, Zhang L, Lin W, Tang W, Chan FK, Ng SC. Probiotics, prebiotics and dietary approaches during COVID-19 pandemic. Trends in Food Science & Technology. 2021 Feb 1;108:187-96.
5. Xavier-Santos D, Padilha M, Fabiano GA, Vinderola G, da Cruz AG, Sivieri K, Antunes AE. Evidences and perspectives of the use of probiotics, prebiotics, synbiotics, and postbiotics as adjuvants for prevention and treatment of COVID-19: A bibliometric analysis and systematic review. Trends in Food Science & Technology. 2022 Jan 2.



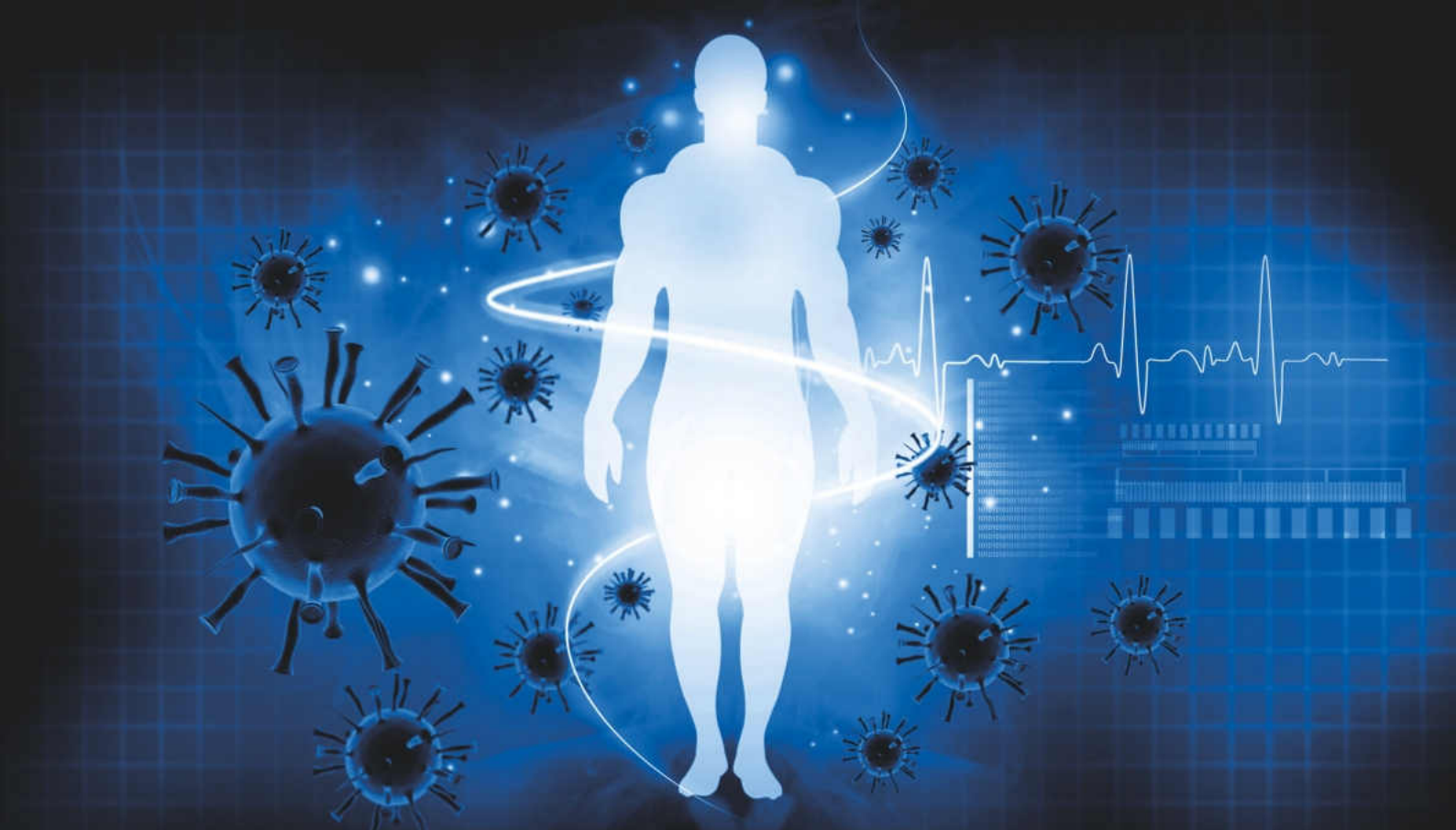
คุณอัญญาณี อิศรางกูร ณ อยุธยา
นักกำหนดอาหาร

อาหารสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ในชีวิตประจำวัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ อดีตผู้อำนวยการฝ่ายอาหารและโภชนาการ องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ และอดีตผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้คำแนะนำแก่ประชาชนทั่วไปในภาวะที่เกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) คือยุคที่เราเรียกว่า นิวโนมอล ด้วยการยึดหลักโภชนาการกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ เน้นการกินผักและผลไม้ให้ได้วันละ 500 กรัม ลดอาหารหวาน มัน เค็ม กินปลา และถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โยเกิร์ตเป็นกลุ่มอาหารช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้ และระบบภูมิคุ้มกันทั่วไป เครื่องเทศและสมุนไพรที่มีสารพฤษเคมี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก นอกจากนี้ควรมีกิจกรรมต่าง ๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้สงบโดยฝึกปฏิบัติสมาธิซึ่งจะช่วยให้มีความสุข การปฏิบัติทั้งหมดนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้เป็นอย่างดี



Food Pyramid



ระบบภูมิคุ้มกัน คือ ระบบที่จะช่วยทำหน้าที่ป้องกันและกำจัดอันตรายจากสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อไวรัส แบคทีเรีย หรือสารพิษ ที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายและระบบต่าง ๆ อีกทั้งยังมีหน้าที่ตรวจสอบและตอบสนองต่อการติดเชื้อเพื่อให้ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ แต่ถ้าระบบภูมิคุ้มกันของเราต่ำลง ร่างกายก็จะแสดงอาการต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เราทราบว่าภูมิคุ้มกันตก เช่น มีภาวะเครียดสูงและเรื้อรัง จะส่งผลโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระดับเม็ดเลือดขาวในร่างกายลดลง ทำให้ป่วยบ่อยเกิน 2-3 ครั้ง/ปี ป่วยนานเกินสัปดาห์ มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร เช่น ท้องผูก ท้องเสีย แน่นท้อง อาเจียน เป็นต้น



การยึดหลักโภชนาการกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย คือ กลุ่มคาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง



- อาหารที่ทำจากแป้งต่าง ๆ วันละประมาณ 6-9 ทัพพี ควรเป็นกลุ่มธัญชาติธัญชาติ ไม่ขัดสี ไม่แปรรูป และถ้าจัดเป็นอาหารจานเดียว กินอิ่มในจานเดียว (ป้องกันน้ำหนักขึ้น) จะมีน้ำแกงรสอ่อน ๆ อุณหภูมิร้อนส่วนตัว 1 ถ้วยจะดีที่สุด ไม่ต้องกังวลเรื่องช้อนกลาง

- กินปลา ถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี โดยรวมคือรับประทานเนื้อสัตว์สุก ไม่ติดมัน/หนังให้หลากหลาย วันละประมาณ 200-250 กรัม (12-15 ช้อนโต๊ะ) และถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาหารที่มีทั้งโปรตีนและไขมันที่ดีวันละไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ

32 ที่ต้องเฝ้าระวังในยุคโควิด

JULY 2022



• เน้นการกินผักและผลไม้ให้ได้วันละ 500 กรัม จะได้ใยอาหารและวิตามินเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ในหนึ่งวัน แนะนำให้รับประทานผักหลากหลายสีวันละประมาณ 3-5 จานรองกาแฟ และผลไม้หลากหลายที่ไม่หวานมาก วันละ 2-3 จานรองกาแฟ (ไม่พูนจาน)

• เครื่องเทศและสมุนไพร ได้แก่ หอม กระเทียม ขิง ข่า ชมิ้นชัน หรือพืชตระกูลขมิ้นจะมีสารพฤกษเคมี ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก แนะนำให้ใช้เครื่องเทศสมุนไพรต่าง ๆ มาเสริมเพิ่มกลิ่นรส แทนรสหวาน มัน เค็ม ช่วยลดปริมาณโซเดียมจากอาหารตามสั่ง อาหารสำเร็จรูป อาหารแห้ง อาหารกระป๋องได้อีกด้วย



• ลดอาหารหวาน มัน เค็ม ดังที่เราทราบปริมาณตัวเลขที่แนะนำต่อวันกันดีอยู่แล้วคือ 6:6:1 ประกอบด้วย

น้ำตาล ที่ปรุงอาหารหรือที่มีอยู่ในอาหารวันละไม่เกิน 6 ช้อนชา
ไขมัน น้ำมัน ที่ปรุงอาหารหรือที่มีอยู่ในอาหารอื่น ๆ
(ขนม เบเกอรี่ อาหารแปรรูป) วันละไม่เกิน 6 ช้อนชา

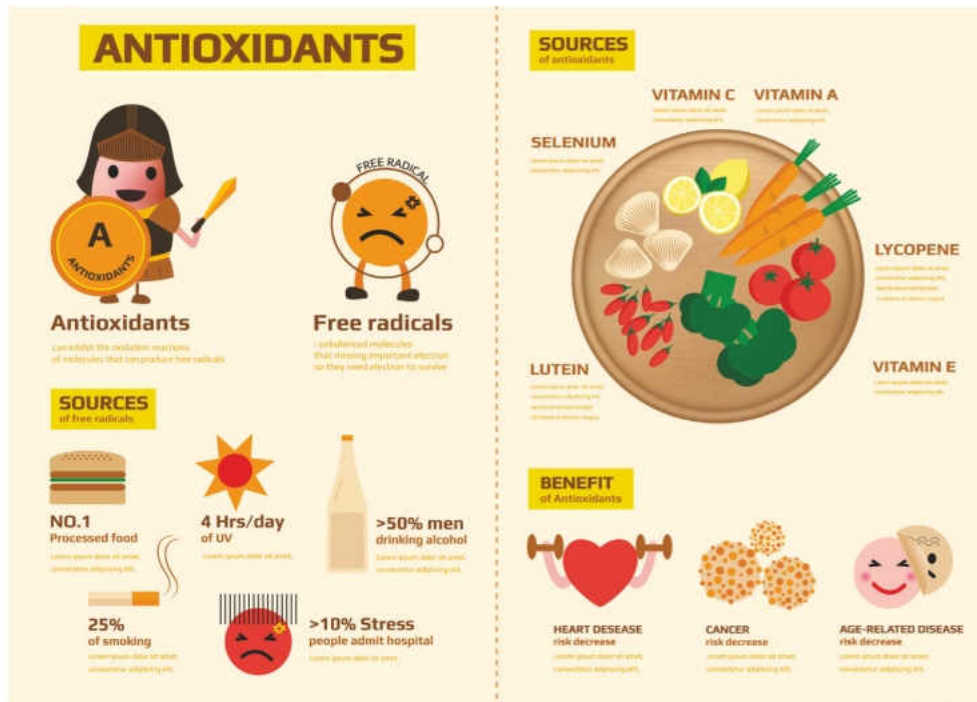
เกลือปรุงอาหาร หรือที่มีอยู่ในอาหารโดยเฉพาะอาหารแปรรูปต่าง ๆ วันละไม่เกิน 1 ช้อนชา (โซเดียม 2000 มิลลิกรัม ผง/ซอสปรุงรสต่าง ๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหาร 1 ช้อนชา โซเดียมประมาณ 400-1000 มิลลิกรัม)

• โยเกิร์ตช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้และระบบภูมิคุ้มกันตามตัว วันละ 1 ถ้วย แต่ถ้าบริโภคปริมาณมากเกินไป โดยเฉพาะช่วงเก็บตัว การเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างน้อย อาจทำให้น้ำหนักขึ้นได้

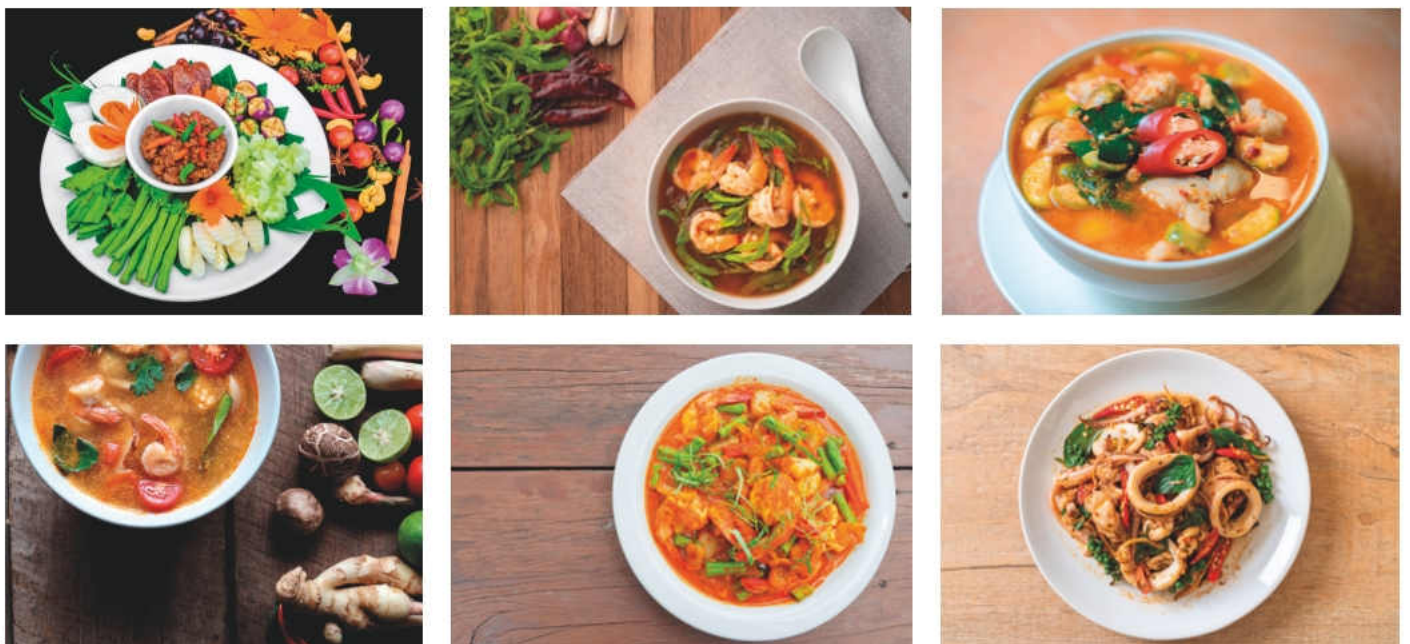


ข้อมูลจากกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก ได้แบ่งผักและผลไม้ที่ช่วยเสริมสร้างและเป็นเกราะป้องกันที่ดีให้กับเราไว้ทั้งหมด 3 ประเภท ได้แก่

1. กลุ่มที่มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง หน้าที่หลักของวิตามินซี คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงขึ้น โดยร่างกายของมนุษย์ไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง เราจึงควรเลือกผักที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ พริกหวาน บรอกโคลี ผักคะน้า ผักเคล ผักปวยเล้ง ใบเหลียง พริกชี้ฟ้าเขียว ผักมะรุม ฯลฯ และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง ส้ม สตรอเบอร์รี่ มะละกอ พุทรา ส้มโอ กีวี มะนาว ลิ้นจี่ และกินในปริมาณที่พอเหมาะ โดยวัยทำงานต้องการวิตามินซีประมาณ 85-100 มิลลิกรัม ต่อวันเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ส้มเขียวหวาน 2 ลูก ให้วิตามินซีประมาณ 130 มิลลิกรัม กีวี 1 ลูก ให้วิตามินซี 70 มิลลิกรัม หรือ เลมอน 1 ลูก มีวิตามินซีประมาณ 83.2 มิลลิกรัม ถ้าได้รับในปริมาณสูงมากเกินไป ติดต่อกัน อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้ เช่น ปัสสาวะบ่อย ไม่สบายท้อง ปวดมวน ท้องเสีย ในบางงานวิจัยกล่าวว่า การเสริมวิตามินซีในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้น อาจช่วยลดโอกาสการติดเชื้อได้ แต่ทั้งนี้หลักฐานเหล่านี้ก็ยังคงต้องการงานวิจัยที่จะมายืนยันผลเพิ่มเติม ดังนั้นจึงควรอยู่ในคำแนะนำของแพทย์



2. กลุ่มที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันและต้านการอักเสบ สารเบต้ากลูแคน เป็นสารสำคัญที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ได้ดี พบในเห็ดชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือที่ต่ำ เป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเมื่อเทียบกับผักชนิดอื่น เห็ดมีหลายชนิดให้เราเลือกได้ตามความชอบของรสชาติ และคุณสมบัติที่ได้นั้นก็แตกต่างกันไป กลุ่มสมุนไพรที่เราควรมีอยู่ในครัวมากมายหลายชนิดที่เราบริโภคในรูปแบบน้ำพริก เครื่องแกงส้ม แกงป่า ต้มยำ ผัดเผ็ด ผัดฉ่า ล้วนแล้วแต่มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งไวรัสได้มากพอสมควร



3. กลุ่มที่ช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน พบมากในผักและผลไม้ทั่วไป เช่น ผักคะน้า สะเดา ผักหวาน ส่วนผลไม้จะพบมากในฝรั่ง มะละกอ แอปเปิล และผลไม้ตระกูลส้ม เช่น ส้ม มะนาว มะกรูด และธัญชาติไม่ขัดสีหรือกลุ่มปลา หอยนางรม เป็นต้น ดังนั้น การบริโภคเป็นประจำจะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดี ช่วยลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้



วิตามินดี (Vitamin D) วิตามินที่สำคัญอีกตัวหนึ่ง ที่ปัจจุบันได้รับการยอมรับว่ามีบทบาทช่วยกระตุ้นระบบการทำงานของภูมิคุ้มกันหลาย ๆ กลไกจะเป็นไปได้อย่างปกติ และยังช่วยลดโอกาสการติดเชื้อลงได้อีกด้วย และหากร่างกายมีระดับวิตามินดีลดลง จะมีส่วนในการเกิดปัญหาภูมิคุ้มกันต้านทานเนื้อเยื่อตนเอง (Autoimmune) มีมากในเห็ดต่าง ๆ ธัญพืช โฮลเกรน นมหรือผลิตภัณฑ์นมที่มีการเสริมวิตามินดี มักพบในเนื้อมีไขมัน เช่น ปลานิล ปลา ทับทิม ปลาดิบ ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาทูน่ากระป๋อง ไข่แดง ตับ เป็นต้น และมีอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับวิตามินดีได้ง่ายแบบธรรมชาติ คือ การโดนแสงแดดโดยไม่ทาครีมกันแดด วันละประมาณ 5-20 นาที ช่วงเช้า 09.00-11.00 น. และช่วงบ่าย หลังเวลาแดดจัดไปแล้ว จนถึง 15.00 น. จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีได้เป็นอย่างดี



นอกจากอาหารแล้ว เรายังต้องปรับพฤติกรรมชีวิต เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสามารถรักษาภูมิคุ้มกันไว้สู้โรคต่าง ๆ ต่อไปอีกด้วย เช่น



- **ลดความเครียด** เพราะความเครียดจะส่งผลเพิ่มในการหลั่งฮอร์โมนที่มีฤทธิ์กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคต่าง ๆ ลดลง จึงเกิดการติดเชื้อได้ง่าย

- **พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ** มีการศึกษาวิจัยของมหาวิทยาลัยชิคาโก ในผู้ที่นอนหลับคืนละ 7 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 วัน แล้วให้วัดขึ้นไข้หวัด พบว่าคนกลุ่มนี้จะสามารถสร้างแอนติบอดีซึ่งเป็นเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ต่อเชื้อไข้หวัดได้มากกว่าผู้ที่นอนหลับคืนละ 4 ชั่วโมง ถึง 50%

- **ดื่มน้ำเปล่า อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว** เพื่อช่วยเพิ่มสารคัดหลั่งและความชุ่มชื้นของเยื่อเมือกในท่อทางเดินหายใจส่วนบน ที่จะช่วยป้องกันและดักจับฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย



- **ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเราเป็นประจำ** เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อร่างกายแข็งแรง ช่วยขับของเสียผ่านทางเหงื่อ และยังช่วยเพิ่มปริมาณการไหลเวียนโลหิต ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน สามารถไปทำลายสิ่งแปลกปลอมและเชื้อโรคได้เร็วขึ้น

พอจะสรุปได้ว่า อาหารตามหลักโภชนาการทั่วไป ไม่หวาน มัน เค็ม และเพิ่มผัก ผลไม้ ในปริมาณที่เหมาะสม เพิ่มกลุ่มพืช ผัก สมุนไพรที่มีสรรพคุณตรงกับตัวเรา ก็เป็นการได้เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเราแล้ว ซึ่งปัจจุบัน ส่วนมากเราไม่ค่อยนิยมการทำอาหารรับประทานเอง มักจะสั่งอาหารอร่อย ๆ พร้อมรับประทานกันเป็นประจำ ทำให้เราขาดอาหารเชิงคุณภาพตามที่ได้แนะนำไปอย่างน่าเสียดาย แต่ก็ยังมีทางเลือกที่น่าสนใจจากนวัตกรรม ความก้าวหน้าในการพัฒนาอาหารสำเร็จรูป เก็บได้นานพร้อมรับประทาน อาหารสด อาหารแห้ง ที่นำมาปรุงประกอบได้เอง มีให้เลือกได้หลากหลายตามความประสงค์ผู้บริโภค เราสามารถผสมผสานในการปรุงประกอบเพื่อบริโภคพร้อมกับพืช ผัก สมุนไพร ผลไม้ เพื่อช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดี ซึ่งมีตัวอย่างเมนูเพิ่มภูมิคุ้มกันที่ไว้จัดดูดีบด ๆ พืช ผัก สมุนไพร ผลไม้ และผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่าง ๆ ที่เราเลือกเองได้ มาเป็นเมนูอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันง่าย ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีตำรับปริมาณ สัดส่วนอาหารให้ยุ่งยากแต่ประการใด



มือเช้า พริกหวานสอดไส้หมูบด

ประกอบด้วย พริกหวาน หมูสันในบด รากผักชี กระเทียม พริกไทย ซีอิ๊วขาว ออริกาโน โยเกิร์ต

วิธีทำ

1. พริกหวานผ่าซีกเอาแกนกลาง และเมล็ดออก
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด คลุกเคล้ากับหมูบดให้เข้ากัน ปั่นรสด้วยซีอิ๊วขาว แล้วผัดด้วยไฟกลางพอสุก ผสมโยเกิร์ตให้เข้ากัน
3. นำหมูบดที่ผัดสุกหยอดลงในพริกหวาน โรยด้วยออริกาโน วางลงบนกระทะเทปลอน ปิดฝา ตั้งไฟร้อนปานกลาง ประมาณ 15 นาที รับประทานเป็นอาหารเช้าร่วมกับไข่ดาว เคียงด้วยน้ำขิง (ไม่ใส่น้ำตาล)

ของว่างเช้า ผลไม้รสไม่หวานมาก 1 จานรองกาแฟ



มือกลางวัน ข้าวผัดแซลมอน สลัดผักสด

ประกอบด้วย ข้าวสวย กระเทียมลั่นละเอียด ซีอิ๊วขาว แซลมอน น้ำมันรำข้าว แครอท หอมใหญ่ เห็ดตามชอบ ผักสลัดตามชอบ

วิธีทำ

1. นำข้าวสุกใหม่ ๆ ที่ยังอุ่น (ผัดแล้วจะได้เนื้อข้าวเหนียวอร่อย) คลุกด้วยกระเทียม พักไว้
2. นำแครอท หอมใหญ่ แซลมอน ลงผัดในน้ำมันให้สุก แล้วเติมข้าวคลุกกระเทียมลงผัดให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ
3. น้ำสลัด (ใช้ซัลซามะเขือเทศแทน โดยหั่นมะเขือเทศ หอมแดงเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผสมน้ำมันงา เกลือ น้ำผึ้ง)

ของว่างบ่าย โยเกิร์ตผลไม้สด

ประกอบด้วย โยเกิร์ตรสจืด ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่หรืออื่น ๆ ตามชอบ

วิธีทำ

ตักโยเกิร์ตใส่ภาชนะ แล้วจัดผลไม้สดที่ชอบลงไป โรยด้วยธัญชาติกรอบต่าง ๆ เพิ่มรสชาติความอร่อย

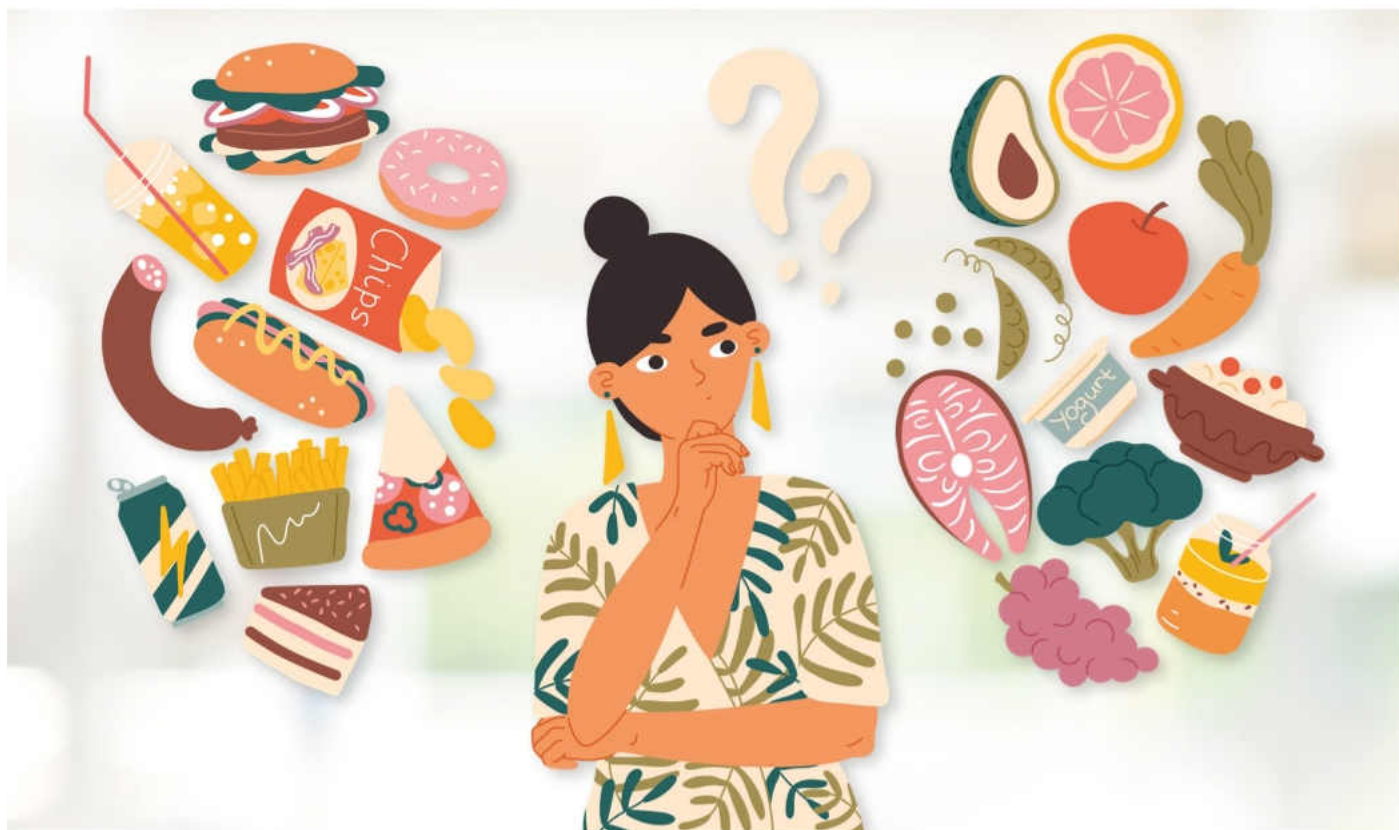


วิธีทำปลานิลต้มขมิ้น

ตั้งน้ำเปล่า ใส่ขมิ้นบดพอแตก หอมแดง กระเทียม พอเดือด ใส่ปลานิล เห็ดรวม ต้มต่อจนสุก ก่อนเสิร์ฟปรุงรสด้วยน้ำปลา มะนาว จะได้น้ำแกงสีเหลืองอ่อนน่ารับประทาน

หลังอาหารมือเย็น อาจมีผลไม้ตามอีกสัก 1 จานรองกาแฟก็ได้ หรือกลุ่มผลไม้ที่รับประทานแล้วช่วยในการระบายก็ยิ่งดี เพื่อปรับสมดุลของระบบการย่อยอาหารไปด้วย

การแนะนำเมนูที่ไม่ได้มีตำรับให้ เพื่อจะแสดงให้เห็นว่า สูตร ตำรับ ไม่ได้เป็นข้อสำคัญในการใช้อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน เพราะเราสามารถปรุงตามแบบของเราเองได้ สำคัญที่กินอาหารให้หลากหลาย ได้สารอาหารที่เหมาะสมกับตัวเราเองตามคำแนะนำหลักข้างต้น แล้วต้องเพิ่มสารอาหารด้านอนุมูลอิสระจากผัก ผลไม้ ธัญชาติ ที่หลากหลาย เราก็สามารถสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองได้เป็นอย่างดี



An illustration of a person sitting cross-legged, surrounded by a circular arrangement of various food icons including fruits, vegetables, and snacks.

คุณอัญญาณี อิศรางกูร ณ อยุธยา
คลินิกตรวจสุขภาพ
ตารางออกตรวจ
วันอังคาร 09.00-16.00 น.
วันพฤหัสบดี 09.00-16.00 น.
กรุณานัดหมายล่วงหน้า
เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการ
โทร. 0-2308-7600, 0-2105-0345

A photograph of a female doctor in a white lab coat holding a green apple. In the foreground, there is a plate of fresh vegetables including bell peppers, carrots, and leafy greens, along with a clipboard and a stethoscope.



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
Medical Development Clinic



โปรแกรม ตรวจสุขภาพ

สแกนดาวน์โหลด
โปรแกรมตรวจสุขภาพ

**ข้าราชการ
และรัฐวิสาหกิจ**



สแกนดาวน์โหลด
โปรแกรมตรวจสุขภาพ

บุคคลทั่วไป
ครอบครัวรัฐวิสาหกิจ
และครอบครัวข้าราชการ





โปรแกรมตรวจสุขภาพประจำปี

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับบริการตรวจสุขภาพ

- กรูณางดอาหาร และเครื่องดื่มอย่างน้อย 10-12 ชั่วโมง ก่อนการตรวจ (น้ำเปล่าจิบได้เล็กน้อย) และควรงดอาหารที่มีไขมันสูง อย่างน้อย 3 วัน
- ควรหลีกเลี่ยงน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม หรืออาหารหวานจัด เพราะอาจจะทำให้ปัสสาวะมีน้ำตาลปน
- การตรวจมะเร็งปากมดลูก หรือตรวจปัสสาวะ ควรตรวจก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน เพราะอาจทำให้มีเลือดปนเปื้อนได้
- ควรสวมเสื้อที่สะดวกต่อการเจาะเลือดที่ข้อพับแขน
- ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ควรอดนอนก่อนการตรวจสุขภาพ
- หากสงสัยว่าตั้งครรภ์ โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบล่วงหน้า
- งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก่อนเข้ารับการตรวจ อย่างน้อย 72 ชั่วโมง
- ยารักษาโรคประจำตัว สามารถรับประทานได้ตามปกติ

กรุณานัดหมายล่วงหน้า เพื่อความสะดวกในการเข้ารับบริการ
โทร. 0-2308-7600, 0-2105-0345



รายการ (Examination list)	อายุน้อยกว่า 35 ปี	อายุมากกว่า 35 ปี
1.ตรวจสุขภาพทั่วไปโดยแพทย์ (Physical Examination)	+	+
1.1 ชั่งน้ำหนัก / วัดส่วนสูง / วัดความดันโลหิต ซีพจร	+	+
1.2 ทดสอบสายตาเบื้องต้น (Visual Acuity test)	+	+
2.เอ็กซเรย์ปอดและหัวใจ (Chest x-ray Digital)	+	+
3.การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Laboratory Test)		
3.1 ตรวจจำนวนเม็ดเลือด (CBC)	+	+
3.2 ตรวจน้ำตาลในเลือด (Plasma glucose)		+
3.3 ตรวจการทำงานของไต (Kidney Function Test)		+
- BUN		+
- Creatinine/eGFR		+
3.4 ตรวจการทำงานของตับ (Liver function test)		+
- SGOT		+
- SGPT		+
- Alkaline Phosphatase		+
3.5 ตรวจไขมันในเลือด (Lipid Set)		+
- Cholesterol		+
- Triglyceride		+
3.6 ตรวจโรคเก๊าท์ (Uric acid)		+
3.7 ตรวจปัสสาวะ (Urine Examination)	+	+
3.8 ตรวจอุจจาระ (Stool Exam and Occult blood)	+	+
ราคา (บาท/Baht)	380	850
4.ตรวจภายในและมะเร็งปากมดลูก	+	+
รวม รายการข้อ 4 (บาท/Baht)	830	1,300

หมายเหตุ * ข้าราชการสำรองเงินจ่ายก่อน และนำไปเสร็จไปเบิกคืนยังต้นสังกัด

* การตรวจมะเร็งปากมดลูกเบิกคืนไม่ได้ 250 บาท

* รายการดังกล่าวยังไม่รวมค่าธรรมเนียมแพทย์ และค่าบริการผู้ป่วยนอก

บุคคลทั่วไป ครอบครัวรัฐวิสาหกิจ และครอบครัวข้าราชการ



รายการ (Examination list)	พื้นฐาน Basic	มาตรฐาน Standard	สมบูรณ์แบบ2 Silver2	สมบูรณ์แบบ1 Silver1	
	อายุ 15-34 ปี	อายุ 35-49 ปี	อายุ 50 ปีขึ้นไป	ชาย M อายุ 60 ปีขึ้นไป	หญิง W อายุ 60 ปีขึ้นไป
1. ตรวจสอบสุขภาพทั่วไปโดยแพทย์ (Physical Examination)	+	+	+	+	+
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต (Body Weight, Height, BP&PR)	+	+	+	+	+
2. ทดสอบสายตาเบื้องต้น (Visual Acuity test)	+	+	+	+	+
3. ตรวจการได้ยิน (Audiogram)				+	+
4. เอ็กซเรย์ปอดและหัวใจ (Chest x-ray)	+	+	+	+	+
5. อัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบน (Ultrasound Upper abdomen)		+			
6. อัลตราซาวด์ช่องท้องส่วนบน และ ส่วนล่าง (Ultrasound Whole abdomen)			+	+	+
7. ตรวจความหนาแน่นของกระดูก (BMD 2 ส่วน : สะโพก และหลัง)				+	+
8. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (laboratory Test)					
8.1 ตรวจจำนวนเม็ดเลือด (CBC)	+	+	+	+	+
8.2 ตรวจน้ำตาลในเลือด (Plasma glucose)	+	+	+	+	+
8.3 ตรวจการทำงานของไต (Kidney Function test)					
- Creatinine /eGFR	+	+	+	+	+
- BUN	+	+	+	+	+
8.4 ตรวจการทำงานของตับ (Liver function test)					
- SGOT	+	+	+	+	+
- SGPT	+	+	+	+	+
- Alkaline Phosphatase	+	+	+	+	+
8.5 ตรวจไขมันในเลือด (Lipid set)					
- Cholesterol	+	+	+	+	+
- Triglyceride	+	+	+	+	+
- HDL-Cholesterol	+	+	+	+	+
- LDL-Cholesterol	+	+	+	+	+
8.6 ตรวจโรคเก๊าท์ (Uric acid)	+	+	+	+	+
8.7 ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งตับ (AFP)				+	+
8.8 ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งลำไส้ (CEA)				+	+
8.9 หญิง : ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งรังไข่ (CA 125)					+
8.10 ชาย : ตรวจหามะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA)				+	
8.11 ตรวจปัสสาวะ (Urine Examination)	+	+	+	+	+
9. ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)		+	+	+	+
ราคา (บาท/บาท)	1,510.-	2,960.-	3,910.-	7,990.-	8,110.-
10. ตรวจภายในและมะเร็งปากมดลูก (Thin Prep Pap smear)	+	+	+		+
ค่าใช้จ่ายในโปรแกรมข้างต้น ยังไม่รวมในส่วนของการรักษาและการส่งต่อบริการแพทย์เฉพาะทาง	ราคา (บาท/บาท)	2,260.-	3,710.-	4,660.-	8,860.-

หมายเหตุ : โปรแกรมตรวจสุขภาพครอบครัวข้าราชการ ใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงหรือเบิกราชการไม่ได้

ภาพกิจกรรมคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

วันที่ 15 มีนาคม 2565

พลโท ทันตแพทย์ทวีศักดิ์ ทวีศรี ประธานกรรมการบริหาร กรรมการบริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด (คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา) ถึงแก่อนิจกรรมด้วยโรคมะเร็ง เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2565 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ และพระราชทานโกศแปดเหลี่ยมประดับศพ มีพระพิธีธรรม สวดพระอภิธรรมเป็นเวลา 3 คืน ณ ศาลาลิทธิสยามการ (4) วัดธาตุทอง เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

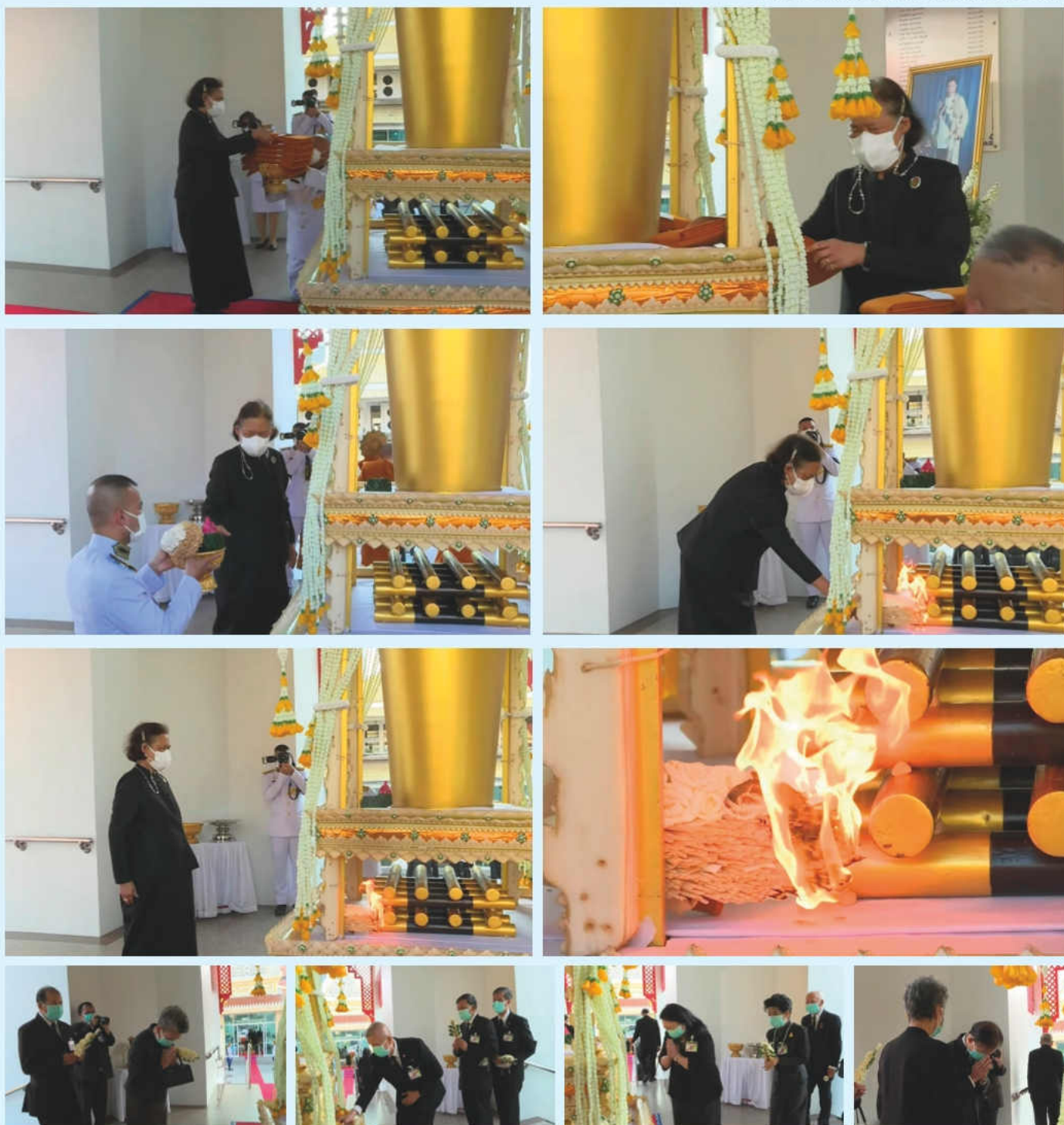


ภาพกิจกรรมคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

วันที่ 17 มีนาคม 2565

เวลา 17.32 น. สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปเมรุวัดธาตุทอง เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ในการพระราชทานเพลิงศพ พลโท ทนตแพทย์ทวีศักดิ์ ทวีศรี เป็นนายแพทย์ผู้มีความรู้ความสามารถ ช่วยเหลือผู้ยากไร้ ห่วงใยครอบครัว เป็นที่เคารพรักของผู้ใกล้ชิด อดีตเคยเป็นทันตแพทย์ปฏิบัติงานตามเสด็จพระราชดำเนิน พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และรับราชการเป็นทันตแพทย์ทหาร ตำแหน่งผู้อำนวยการแผนกทันตกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ทั้งยังเป็นอาจารย์ประจำคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตำแหน่งหน้าที่สุดท้ายเป็นประธานกรรมการบริหาร คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา ด้วยคุณงามความดีทำให้ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประถมาภรณ์มงกุฎไทย ทุตยจุลจอมเกล้าวิเศษ และเหรียญรัตนาภรณ์

ภาพจากข่าวในพระราชสำนัก : สำนักข่าวไทย อสมท



ภาพกิจกรรมคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

วันที่ 2 เมษายน 2565

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา จัดพิธีทำบุญตักบาตรและพิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในวันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยจัดให้มีพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 10 รูป จากวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก หลังจากนั้นเป็นพิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติและกล่าวอาศิรวาทราชสดุดี ถวายพระพรชัยมงคล



ภาพกิจกรรมคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

วันที่ 6 พฤษภาคม 2565

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาได้รับเกียรติจากอาจารย์ชลธร บุญศรี วิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ จัดอบรมหลักสูตรมาตรฐานการบริการที่เป็นเลิศ (ESB) เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดีต่อการให้บริการ (Service Mind) ครอบคลุมถึงประโยชน์ที่จะได้จากการเป็นผู้ให้บริการด้วยใจ การมีจิตบริการ รวมถึงพัฒนาพฤติกรรมบริการในภาพรวมระดับองค์กร เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศด้านบริการ ตามเป้าหมาย วิสัยทัศน์ พันธกิจ แผนยุทธศาสตร์ของคลินิกฯ



วันที่ 25 พฤษภาคม 2565

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาจัดอบรมหลักสูตร ดับเพลิงเบื้องต้น ประจำปี 2565 โดยได้รับเกียรติจากอาจารย์พงศ์ศักดิ์ แทนรัตน์ และทีมวิทยากรจากบริษัท อินสตรัคชั่น ไฟร์แอนด์เซฟตี้ จำกัด เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และทักษะในการป้องกันและเข้าระงับเหตุอัคคีภัยได้อย่างถูกต้อง



ภาพกิจกรรมคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

วันที่ 2 มิถุนายน 2565

นายแพทย์พิทักษ์ ตั้งชนะชัยอนันต์ รองผู้อำนวยการคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา เข้าร่วมพิธีตักบาตรถวายพระราชกุศล เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี 3 มิถุนายน 2565 ณ ลานหน้าวังลดาวัลย์ สำนักงานทรัพย์สินพระมหากษัตริย์ ในวันเดียวกันนี้ แผนกสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนคลินิกฯ เข้าร่วมกิจกรรมเนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินี ประจำปี 2565 และร่วมลงนามถวายพระพร เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดีและสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ณ ห้องประชุมวังทอง 1 ชั้น 6 สำนักงานเขตวังทองหลาง



วันที่ 17 มิถุนายน 2565

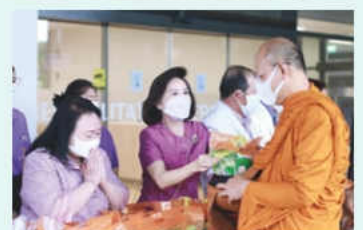
บุคลากรคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาและประชาชนทั่วไป ร่วมบริจาคโลหิตกับศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย เพื่อส่งเสริมการทำความดี เพิ่มพูนการมีจิตสำนึกสาธารณะ และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ ในการประชาสัมพันธ์และจัดหาโลหิต ด้วยการเป็นจุดรับบริจาคโลหิต เพื่อนำมาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยที่ต้องการโลหิตในการรักษาพยาบาล โดยมีรถเคลื่อนที่ของสภากาชาดไทยมาให้บริการทุก ๆ 3 เดือน



ภาพกิจกรรมคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

วันที่ 3 มิถุนายน 2565

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาจัดพิธีทำบุญตักบาตรและพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี โดยจัดให้มีพิธีทำบุญตักบาตรพระสงฆ์ จำนวน 10 รูป จากวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก หลังจากนั้นเป็นพิธีถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติและกล่าวอาศิรวาทราชสดุดี ถวายพระพรชัยมงคล





ตาราง แพทย์



ลำดับและรายชื่อคลินิก

1. คลินิกบวร 1 (อายุรกรรม, จิตเวช, ศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะ, ฟังเข็ม)
2. คลินิกทางเดินอาหารและตับ
3. คลินิกอายุรกรรม 1 (ต่อมไทรอยด์, เบาหวาน, ทางเดินหายใจ, โรคไต, โรคข้อ, โรคเลือด)
4. คลินิกศัลยกรรม (ศัลยกรรมกระดูกและข้อ, ศัลยกรรมทั่วไป, ศัลยกรรมประสาท)
5. คลินิกห้องปฐมพยาบาล
6. คลินิกตรวจสุขภาพ
7. คลินิกอายุรกรรม 2
8. คลินิกผิวหนัง
9. คลินิกกุมารเวช
10. คลินิกหู คอ จมูก
11. คลินิกหัวใจ และระบบประสาทวิทยา
12. คลินิกสูติ-นรีเวช
13. คลินิกจักษุ
14. คลินิกทันตกรรม
15. คลินิกเวชศาสตร์ฟื้นฟู
16. คลินิกรังสีวินิจฉัย



ความภาคภูมิใจของคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

- พ.ศ. 2553 - รับรองการพัฒนาคุณภาพสถานพยาบาล (Hospital Accreditation) ขั้นที่ 1
- พ.ศ. 2554 - รับรองการพัฒนาคุณภาพสถานพยาบาล (Hospital Accreditation) ขั้นที่ 2
- พ.ศ. 2555 - รับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐานงานเทคนิคการแพทย์ 2551 สำหรับห้องปฏิบัติการทางการแพทย์
- รับรองการพัฒนาคุณภาพสถานพยาบาล (Hospital Accreditation) ขั้นที่ 3
- รับรองมาตรฐานการรักษาโดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม
- พ.ศ. 2556 - รับรองระบบบริหารงานคุณภาพและมาตรฐาน เลขที่ มอก. 9001-2552 (ISO 9001 : 2008)
- พ.ศ. 2557 - ต่ออายุการรับรองกระบวนการคุณภาพสถานพยาบาล ครั้งที่ 1 (1st Re-Accreditation)
- พ.ศ. 2558 - รับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐานงานเทคนิคการแพทย์ 2555 สำหรับห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ รับรองรอบที่ 2
- พ.ศ. 2559 - รับรองระบบบริหารงานคุณภาพและมาตรฐาน เลขที่ มอก. 9001-2552 (ISO 9001 : 2008)
- รับรองมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสฟติดในสถานประกอบการ
- รับรองมาตรฐานการรักษาโดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม
- พ.ศ. 2561 - ต่ออายุการรับรองกระบวนการคุณภาพสถานพยาบาล ครั้งที่ 2 (2nd Re-Accreditation)
- รับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐานงานเทคนิคการแพทย์ 2560 สำหรับห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ รับรองรอบที่ 3
- พ.ศ. 2562 - รับรองระบบบริหารงานคุณภาพตามมาตรฐาน เลขที่ มอก. 9001-2559 (ISO 9001 : 2015)
- รับรองมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสฟติดในสถานประกอบการ
- พ.ศ. 2563 - ต่ออายุการรับรองมาตรฐานการรักษาโดยการฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม
- พ.ศ. 2564 - ต่ออายุการรับรองกระบวนการคุณภาพสถานพยาบาล ครั้งที่ 3 (3rd Re-Accreditation)



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
Medical Development Clinic



LINE Official
บัญชีทางการ

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
ฉะเชิงเทรา



MDC ฉะเชิงเทรา

SCAN ME



☎ 038-500-600

แอด LINE คลินิกฯ
ฉะเชิงเทรา
ได้แล้ววันนี้!!



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
ฉะเชิงเทรา

เปิดบริการทุกวัน

08.00-20.00 น.

(ยกเว้นช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์)

บริการรักษาพยาบาลเฉพาะทาง



สาขากับตกรสบ



สาขาจักษุ



สาขาอายุรกรรม



สาขาหู คอ จมูก





บริการส่งยา ทางไปรษณีย์

ลดความเสี่ยง
ติดเชื้อ COVID-19

⚠ เฉพาะกรณี

- ✓ ผู้ป่วยเก่า อาการคงที่ ที่รักษาต่อเนื่อง 1 ปีขึ้นไป
- ✓ รับประทานยาเดิม ขนาดเดิม มีการรักษาอย่างต่อเนื่อง
- ✓ ไม่มีอาการแทรกซ้อน
- ✓ ยกเว้นแผนกจักษุ แผนกกุมารเวชและห้องปฐมพยาบาล
กรุณาติดต่อโดยตรงทางโทรศัพท์



แจ้งความประสงค์ขอรับยาทางไปรษณีย์

- 1 โทร. 02-3087600 กด 1 / 02-1050345
 - 2 สแกน QR CODE ▶▶
- ภายในเวลาทำการ 08.00-19.00 น.

Scan Me



ข้อมูลที่ต้องแจ้ง

- + ชื่อ-สกุล ผู้ป่วย + หมายเลขบัตรประชาชนหรือ
- + คลินิกที่มาตรวจ หมายเลขประจำตัว (HN)
- + เบอร์โทรศัพท์ติดต่อกลับ

เงื่อนไขการส่งยาทางไปรษณีย์

- มีค่าส่ง 1-3 กล่อง 150 บาท | 4 กล่องขึ้นไป 300 บาท
- มีค่ายา ค่าแพทย์ หรือค่าส่วนเกินตามสิทธิของท่าน
- ระยะเวลาดำเนินการ ประมาณ 2-5 วัน





ปรึกษา แพทย์ผิวหนัง ออนไลน์ Skin Telemedicine

ลดความเสี่ยง
ติดเชื้อ COVID-19

ขั้นตอนการรับบริการ

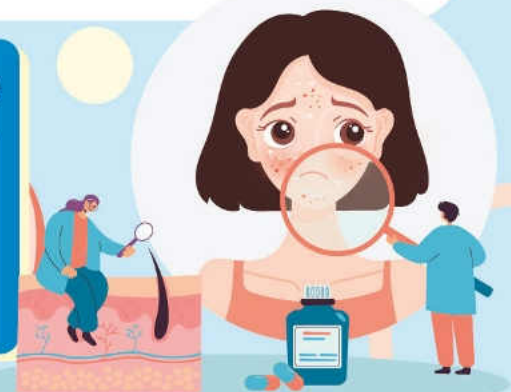
- 1. กรอกแบบฟอร์ม แจ้งความประสงค์ขอรับบริการปรึกษาแพทย์ผิวหนังออนไลน์
- 2. เจ้าหน้าที่ติดต่อกลับ (ช่วงเวลา 10.00 -11.00 น. และ 15.00 -16.00 น. ของทุกวัน)
เพื่อสอบถามรายละเอียดต่างๆที่ท่านต้องการปรึกษา และนัดหมายวันเวลาที่ท่านจะปรึกษาแพทย์
- 3. ถ่ายภาพหรือวิดีโอ บริเวณผิวหนังที่ผู้รับบริการต้องการปรึกษาแพทย์ 3-4 ภาพ และความยาววิดีโอ 1 นาทีส่งใน Line
- 4. แพทย์ติดต่อกลับ ให้คำปรึกษาตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายกับเจ้าหน้าที่ (ตามข้อ2)
- 5. การรับยาและชำระเงิน หลังจากรับคำปรึกษาจะมีเจ้าหน้าที่เภสัชกร / การเงินติดต่อกลับ
เพื่อแจ้งรายละเอียดต่างๆ

วิธีการแจ้งความประสงค์ปรึกษาแพทย์ผิวหนัง (Skin Telemedicine)

- 1 สแกน QR CODE กรอกแบบฟอร์ม
- 2 ติดต่อทาง Skin care MDC
- 3 โทร 02-3087600 ต่อ 2213

— ภายในเวลาทำการ 08.00-18.00 น. —

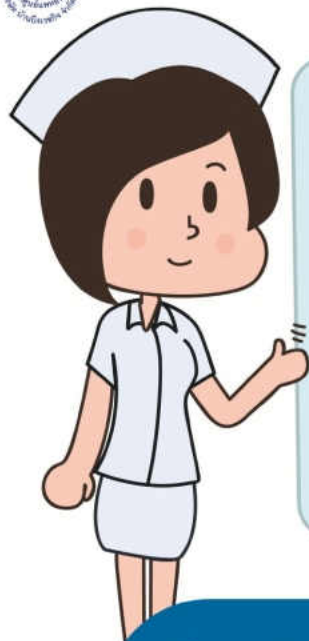
Scan Me



เงื่อนไขการรับบริการ

- ผู้รับบริการต้องมีประวัติการรักษาที่คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
- มีค่าปรึกษาแพทย์ 350 - 500 บาท
- กรณีไม่รับยา จะมีค่าปรึกษาแพทย์ ตามความเหมาะสม
- มีค่ายา หรือค่าส่วนเกินตามสิทธิของท่าน
- ผู้รับบริการสามารถโอนเงินได้
- ยาที่จัดส่งต้องไม่ใช่ยาแช่เย็น
- มีค่าส่งยา 1-3 กล่อง 150 บาท | 4 กล่องขึ้นไป 300 บาท
- ระยะเวลาดำเนินการไปรษณีย์ ประมาณ 2-5 วัน หลังจากปรึกษาแพทย์





6 อาการ ฉุกเฉินวิกฤติ! รีบไปโรงพยาบาลทันที!



(คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาไม่สามารถรองรับได้)

1

หัวใจหยุดเต้น ไม่หายใจ ไม่ตอบสนอง
ต่อการเรียกหรือกระตุ้นต้องได้รับการกู้ชีพทันที



2

การรับรู้ สติเปลี่ยนแปลง
บอกเวลา สถานที่ คนที่
คุ้นเคยผิดอย่างเฉียบพลัน



3

ระบบหายใจมีอาการวิกฤติ
ดังนี้

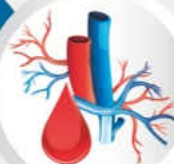


- > ไม่สามารถหายใจได้ปกติ
- > หายใจเร็ว แรง และลึก
- > หายใจมีเสียงดังผิดปกติ
- > พูดได้แค่สั้นๆ / ร้องไม่ออก
ออกเสียงไม่ได้
- > สำลักอุดทางเดินหายใจ
กับมีอาการเขียวคล้ำ



4

ระบบไหลเวียนเลือดวิกฤติ
อย่างน้อย 2 ข้อ



- > ตัวเย็นและซีด
- > เหงื่อแตกจนท่วมตัว
- > หหมดสติชั่วคราว หรือ
วูบเมื่อลุกยืนขึ้น



5

อวัยวะฉีกขาด เสียเลือดมาก
เสี่ยงต่อการพิการ



6

อาการอื่นๆ ที่มีภาวะเสี่ยง
ต่อชีวิตสูง

- > เจ็บหน้าอกรุนแรง
- > แขนขาอ่อนแรงทันที
ทันใด
- > ชักเกร็ง



อาการทั้งหมดเป็นอาการสำคัญที่ต้องแจ้งศูนย์ 1669
เมื่อสอบถามอาการแล้วพบว่ามีอาการฉุกเฉินวิกฤติจริง
ทางศูนย์ 1669 จะประสานงานให้หน่วยกู้ชีพไปทันที

คลินิก สูงวัยสุขภาพดี

ให้บริการปรึกษาและรักษา สำหรับผู้สูงอายุ 70 ปีขึ้นไป
ที่มีปัญหาสุขภาพในแต่ละด้าน หรือผู้สูงอายุ
ที่ต้องการคัดกรองโรคในผู้สูงอายุ
โดยทีมสหสาขาวิชาชีพและผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ

✓ น้ำหนักลด
ไม่ทราบ
สาเหตุ

✓ เบื่อ
อาหาร
ไม่อยาก
ทานอาหาร

✓ หลงๆ
ลืมๆ
หลุดหิจ
ง่าย

✓ หกล้ม
บ่อยๆ
เดินเซ
มีประวัติหกล้ม
มากกว่า 3 ครั้ง

✓ นอน
ไม่หลับ

✓ กิจกรรม
ประจำวัน
บกพร่อง

✓ ปัสสาวะ
อุจจาระ
ลำบาก
กลั้นไม่อยู่

✓ เบื่อๆ
อยากอยู่
คนเดียว

คลินิกผู้สูงอายุ ชั้น 1 อาคารใหม่
เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 – 17.00 น.
โทร 02-308-7600 , 02-105-0345 ต่อ 3102

บริการสำหรับ บริษัทคู่สัญญา

บริการรักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยนอก (OPD)

บริษัทคู่สัญญา แบบเงินสด

ลูกค้าบริษัทคู่สัญญา
เข้ามารับบริการ ชำระเงินสด
และออกใบเสร็จในนามบริษัท



บริษัทคู่สัญญา แบบเงินเชื่อ

ลูกค้าบริษัทคู่สัญญา
เข้ามารับบริการ โดยทางคลินิกฯ
ให้ระยะเวลาการชำระเงิน 15 วัน
หลังจากได้รับเอกสารการวางบิล

สิทธิประโยชน์



- ✓ ไม่ค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการเปิดสัญญากับคลินิกฯ
- ✓ ไม่เสียค่าธรรมเนียม ในการส่งพนักงานเข้ารับบริการ
- ✓ ได้รับข่าวสาร ความรู้ ข้อมูลสุขภาพ จากคลินิกฯ

แจ้งความประสงค์
ขอเข้าร่วมเป็นบริษัทคู่สัญญา
กับคลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
และสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

แผนกสื่อสารองค์กร

โทรศัพท์ : 02 - 1050345,
02 - 3087600
กด 9 ต่อ 2391 - 2394

E-mail : cc-group@md-center.org





มาตรการป้องกันการติดเชื้อ
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

Care for Personal Hygiene



จัดเตรียม เจลแอลกอฮอล์ล้างมือ



งดใช้หมวกผ้า
เปลี่ยนเป็น
หมวกใช้แล้วทิ้ง

บุคลากรทุกคนเคร่งครัด
มีวินัยในการล้างมือ
ก่อน-หลัง สัมผัสผู้ป่วยทุกคน



ข้อมูล :
คณะกรรมการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา (ICC)



มาตรการป้องกันการติดเชื้อ
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

Safe & Clean



เช็ดทำความสะอาด
ทุกจุดที่สัมผัส
ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ

แยกขยะ
จัดการขยะให้ถูกต้อง
ทำความสะอาดถุงมือ
อุปกรณ์ทำความสะอาด
แต่งกายถูกต้อง



เช็ดทำความสะอาด
เครื่องมือวัสดุทางการแพทย์
ที่ใช้กับผู้ป่วยทุกครั้ง
หลังใช้กับผู้ป่วยแต่ละคน



ข้อมูล :
คณะกรรมการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อ
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา (ICC)





คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา เชิญร่วมบริจาคโลหิต กับสหภาพชาดไทย

ณ บริเวณหน้าร้านสะดวกซื้อเซเว่น อีเลฟเว่น
ชั้น 1 อาคารราชเวชชาคาร

— เวลา 09.00 – 15.00 น. —

+ วันที่ 16 กันยายน 2565

+ วันที่ 14 ธันวาคม 2565





คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
Medical Development Clinic



ช่องทางการสื่อสารออนไลน์ คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

Website



www.md-center.org

facebook



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
Medical Development Clinic

Instagram



[mdclinicofficial.mdc](https://www.instagram.com/mdclinicofficial.mdc)

YouTube



MDClinicOfficial MDC





คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
Medical Development Clinic



ช่องทางสื่อสารออนไลน์ คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

E-mail



✉ info@md-center.org

Google
My Business



คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
Medical Development Clinic

LINE Official

คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา จະเจียงเทรา



LINE ID: @194dbdgl
(มี @)



แผนกส่องกล้อง
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา

facebook



แผนกส่องกล้อง
คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา
@ScopeMDC

YouTube



Scope MDC

LINE

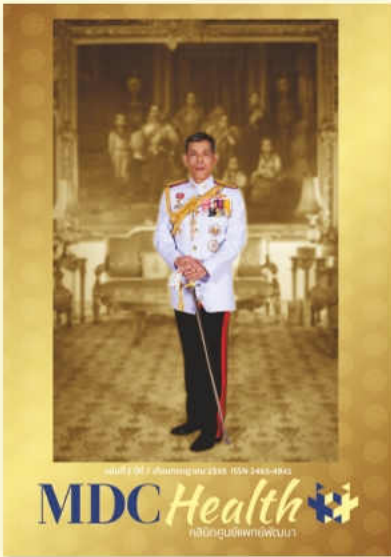


ID: 0873483466





สมัครสมาชิก
เพื่อรับนิตยสาร
ฟรี!



ชื่อ/นามสกุล _____ วัน/เดือน/ปีเกิด _____

ที่อยู่จัดส่งนิตยสาร MDC Health _____

โทรศัพท์ _____ E-mail _____

กรุณารอรายละเอียดนำใส่ซองติดแสตมป์ส่งกลับมาตามที่อยู่นี้

แผนกสื่อสารองค์กร (นิตยสาร MDC Health)

บริษัท บ้านบึงเวชกิจ จำกัด (คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนา)

159 ถ.ประดิษฐ์มนูธรรม เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร 10310

โทรศัพท์ 02-3087600, 02-1050345 กด 9 ต่อ 2391-2394

โทรสาร 02-105-0349 E-mail: cc-group@md-center.org

หรือสมัครผ่านสมาร์ทโฟนของท่าน โดย Scan QR Code นี้



สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยสมัครสมาชิกเท่านั้น

อ่านนิตยสาร

MDC Health

แบบออนไลน์ได้แล้ว

Scan Me



Download

Scan Me



อ่านบน Website Ookbee



MDC Health



MDC Health



MDC Health



Health



MDC Health



MDC Health



คำประกาศสิทธิและข้อพึงปฏิบัติของผู้ป่วย

เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับประโยชน์สูงสุดจากการให้การรักษาพยาบาล และตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความร่วมมือกับผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ คลินิกศูนย์แพทย์พัฒนาจึงได้ออกประกาศสิทธิผู้ป่วย อ้างอิงตามแพทยสภา สภาการพยาบาล สภาเภสัชกรรม หันตแพทย์สภา สภากายภาพบำบัด สภาเทคนิคการแพทย์ และคณะกรรมการการประกอบโรคศิลปะ ที่ได้ร่วมกันออกประกาศรับรองสิทธิและข้อพึงปฏิบัติของผู้ป่วยไว้ดังต่อไปนี้

• สิทธิของผู้ป่วย •

1. ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิขั้นพื้นฐานที่จะได้รับการรักษาพยาบาลและการดูแลด้านสุขภาพตามมาตรฐานวิชาชีพจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยไม่มีการเลือกปฏิบัติตามที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
2. ผู้ป่วยที่ขอรับการรักษาพยาบาลมีสิทธิได้รับทราบข้อมูลที่เป็นจริงและเพียงพอเกี่ยวกับการเจ็บป่วย การตรวจ การรักษา ผลดีและผลเสียจากการตรวจ การรักษาจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ ด้วยภาษาที่ผู้ป่วยสามารถเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกตัดสินใจในการยินยอมหรือไม่ยินยอมให้ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพปฏิบัติต่อตน เว้นแต่ในกรณีฉุกเฉิน อันจำเป็น เร่งด่วนและเป็นอันตรายต่อชีวิต
3. ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายถึงชีวิตมีสิทธิได้รับการช่วยเหลือรีบด่วนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยทันทีตามความจำเป็นแก่กรณีโดยไม่ต้องคำนึงว่าผู้ป่วยจะร้องขอความช่วยเหลือหรือไม่
4. ผู้ป่วยมีสิทธิได้รับทราบชื่อ สกุล และวิชาชีพของผู้ให้การรักษาพยาบาลแก่ตน
5. ผู้ป่วยมีสิทธิขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพอื่นที่มีได้เป็นผู้ให้การรักษาพยาบาลแก่ตน และมีสิทธิในการขอเปลี่ยนผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพหรือเปลี่ยนสถานพยาบาลได้ ทั้งนี้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ของสิทธิการรักษาของผู้ป่วยที่มีอยู่
6. ผู้ป่วยมีสิทธิได้รับการปกปิดข้อมูลของตนเอง เว้นแต่ผู้ป่วยจะให้ความยินยอมหรือเป็นการปฏิบัติตามหน้าที่ของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพเพื่อประโยชน์โดยตรงของผู้ป่วยหรือตามกฎหมาย
7. ผู้ป่วยมีสิทธิได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วนในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการเป็นผู้เข้าร่วมหรือผู้ถูกทดลองในการทำวิจัยของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ
8. ผู้ป่วยมีสิทธิได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลเฉพาะของตนที่ปรากฏในเวชระเบียนเมื่อร้องขอตามขั้นตอนของสถานพยาบาลนั้น ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวต้องไม่เป็นการละเมิดสิทธิหรือข้อมูลข่าวสารส่วนบุคคลของผู้อื่น
9. บิดา มารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรม อาจใช้สิทธิแทนผู้ป่วยที่เป็นเด็กอายุยังไม่เกินสิบแปดปีบริบูรณ์ ผู้บกพร่องทางกายหรือจิตซึ่งไม่สามารถใช้สิทธิด้วยตนเองได้

• ข้อพึงปฏิบัติของผู้ป่วย •

1. สอบถามเพื่อทำความเข้าใจข้อมูล และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนลงนามให้ความยินยอมหรือไม่ยินยอมรับการตรวจวินิจฉัยหรือการรักษาพยาบาล
2. ให้ข้อมูลด้านสุขภาพและข้อเท็จจริงต่างๆ ทางกายภาพที่เป็นจริง และครบถ้วนแก่ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพในกระบวนการรักษาพยาบาล
3. ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ในกรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ ให้แจ้งผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพทราบ
4. ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของสถานพยาบาล
5. ปฏิบัติต่อผู้ประกอบวิชาชีพ ผู้ป่วยรายอื่น รวมทั้งผู้ที่มาเยี่ยมเยียนด้วยความสุภาพให้เกียรติและไม่กระทำการที่รบกวนผู้อื่น
6. แจ้งสิทธิการรักษาพยาบาลพร้อมหลักฐานที่ตนมีให้เจ้าหน้าที่ของสถานพยาบาลที่เกี่ยวข้องทราบ
7. ผู้ป่วยพึงรับทราบข้อเท็จจริงทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้
 - 7.1 ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรฐานและจริยธรรม ย่อมได้รับความคุ้มครองตามที่กฎหมายกำหนดและมีสิทธิได้รับความคุ้มครองจากการถูกกล่าวหาโดยไม่เป็นธรรม
 - 7.2 การแพทย์ในที่นี้ หมายถึง การแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ โดยองค์ความรู้ในขณะนั้นว่ามีประโยชน์มากกว่าโทษสำหรับผู้ป่วย
 - 7.3 การแพทย์ไม่สามารถให้การวินิจฉัย ป้องกันหรือรักษาให้หายได้ทุกโรคหรือทุกสภาวะ
 - 7.4 การรักษาพยาบาลทุกชนิดมีความเสี่ยงที่จะเกิดผลอันไม่พึงประสงค์ได้ นอกจากนี้เหตุสุวิสัยอาจเกิดขึ้นได้แม้ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพจะให้ความระมัดระวังอย่างเพียงพอตามภาวะวิสัยและพฤติการณ์ในการรักษาพยาบาลนั้นๆ แล้ว
 - 7.5 การตรวจเพื่อการคัดกรอง วินิจฉัย และติดตามการรักษาโรค อาจให้ผลที่คลาดเคลื่อนได้ด้วยข้อจำกัดของเทคโนโลยีที่ใช้และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่ไม่สามารถควบคุมได้ตามมาตรฐานการปฏิบัติงาน
 - 7.6 ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพมีสิทธิใช้ดุลพินิจในการเลือกกระบวนการรักษาพยาบาลตามหลักวิชาการทางการแพทย์ตามความสามารถและข้อจำกัด ตามภาวะวิสัย และพฤติการณ์ที่มีอยู่รวมทั้งการปรึกษาหรือส่งต่อโดยคำ เน้นถึง สิทธิและประโยชน์โดยรวมของผู้ป่วย
 - 7.7 เพื่อประโยชน์ต่อตัวผู้ป่วย ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ อาจให้คำแนะนำหรือส่งต่อผู้ป่วยให้ได้รับการรักษาตามความเหมาะสม ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องไม่อยู่ในสภาวะฉุกเฉินอันจำเป็นเร่งด่วนและเป็นอันตรายต่อชีวิต
 - 7.8 การปกปิดข้อมูลด้านสุขภาพ และข้อเท็จจริงต่างๆ ทางกายภาพของผู้ป่วยต่อผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการรักษาพยาบาล
 - 7.9 ห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาล ใช้สำหรับผู้ป่วยฉุกเฉินอันจำเป็นเร่งด่วน และเป็นอันตรายต่อชีวิตเป็นหลัก

ประกาศมา ณ วันที่ 14 กันยายน 2561

(นายแพทย์ธีรพล โตพันธานนท์)
กรรมการผู้อำนวยการคลินิกศูนย์แพทย์



