

จุลสาร ไทย สเต็มไลฟ์ ฉบับที่ 2/2017

สิงหาคม - ตุลาคม 2560

August - October 2017

THAI StemLife

ไ ท ย ส เ ต ม ไ ล ฟ

••
มิลิน ยุวาร์สกุล

••
บอบบาง
แต่ชัดเจน
ในทุกครรลอง
ของชีวิต

••
สูตรโภชนาการ
สำหรับว่าที่คุณแม่

••
คุณแม่ยุคใหม่
มือก็ไกวดามก็แกว่ง

••
อย่าเป็นพ่อแม่
รังเกียจ

THAI
StemLife
STEM CELLS FOR A SAFER FUTURE

pigeon



“ความสุขที่เหมือนดูดนมแม่อย่างแท้จริง” จุกนม **อม รัด กลืน** พีเจ้น รุ่นมินิ

เกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยจากพีเจ้นประเทศญี่ปุ่น
ที่ค้นพบการดูดนมแบบ อม รัด กลืน ตามธรรมชาติของการก

3 สเต็ป เพื่อลูกไม่สับสนจุก



อม

การอมบริเวณลานนม
แบบสนิทพอดี



รัด

การเคลื่อนไหวลิ้นแบบคลื่น
ให้การดูดรัดน้ำนม
เป็นตามธรรมชาติ



กลืน

การกลืนน้ำนม
โดยไม่สำลักของการก



f mypigeonlittlemomentsclub

สั่งซื้อคลิก <http://moong-shop.com>

pigeon



ใหม่! ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวทารก สูตรผสมซากุระสกัด



บำรุงผิวลูกน้อยมั่นใจ ปลอดภัยจากพื้รื้อยชาณ
เพราะพื้รื้เด็กทารกบอบบางกว่าพื้ผู้ใหญ่ถึง 3 เท่า
จึงต้องดูแลเป็นพิเศษ พื้รื้รื้อยชาณเลือกส่วนพสม
ที่อ่อนโยน ปลอดภัยเพื่อให้คุณแม่มั่นใจว่าลูกน้อยจะไม่
เกิดอาการแพ้ พร้อมศาสตร์การบำรุงพื้รื้ทารก
จากประเศญี่ปุ่น “ดอกซากุระ” ช่วยบำรุงพื้รื้
ลูกน้อยให้ชุ่มชื้น พื้รื้มีสุขภาพดี เนียนนุ่ม อ่อนโยน
จากธรรมชาติ



Baby
Foam Soap

สบู่โฟม



Baby
Milky Lotion

โลชั่นนํ้านม



สบู่โฟมสำหรับทารก
ผสมซากุระสกัด
ขนาด 350 มล.
ราคา : 235 บาท

สบู่โฟมสำหรับทารก
ผสมซากุระสกัด
แบบจุงเติม ขนาด 300 มล.
ราคา : 175 บาท

เบบี มิลค์กี้โลชั่น
ผสมซากุระสกัด
ขนาด 200 มล.
ราคา : 160 บาท

เบบี มิลค์กี้โลชั่น
ผสมซากุระสกัด
ขนาด 500 มล.
ราคา : 330 บาท

ใช้ได้ตั้งแต่แรกเกิด

f mypigeonlittlemomentsclub

สั่งซื้อคลิก <http://moong-shop.com>

Editor's Talk

คุยกับบรรณาธิการ

ช่วงเวลานี้นะปี จะมีเทศกาลสำคัญที่สุดสำหรับครอบครัว อยู่วาระหนึ่ง นั่นก็คือ เทศกาลวันแม่ เราเข้าใจดีว่า บทบาทของความเป็นแม่นั้นยาวนาน และมีภาระรับผิดชอบมากที่สุด บทบาทหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่ามกลางการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน ที่ผู้หญิงมีความรับผิดชอบหลายหน้าที่ในเวลาเดียวกัน บางท่าน อาจจะเป็นคุณแม่เต็มตัว บางท่านเป็นคุณแม่แบบ Working Woman ซึ่งบอกได้เลยว่า ไม่มีใครเหนื่อยน้อยกว่าใคร หากแต่เราก็เชื่อว่า เป็นความเหนื่อยที่คุณแม่ทุกท่านเต็มใจจะรับไว้ด้วยความยินดี ที่ได้เลี้ยงดูลูกจนเติบโตอย่างมีคุณภาพ แม้จะต้องแลกด้วยความสุขส่วนตัวบางเรื่องบ้างก็ตามที

ในฉบับนี้ เราจึงได้รวบรวมสาระน่ารู้ให้คุณแม่ ไม่ว่าจะเป็นตั้งแต่การเตรียมตัวด้านโภชนาการตั้งแต่รู้ตัวว่ามีเจ้าตัวเล็กในครรภ์ ไปจนกระทั่งการเลี้ยงดูลูกๆ เพื่อปูทางให้พวกเขาเติบโต

อย่างมีคุณภาพในสังคม อย่างไรก็ดี การดูแลภาวะทางอารมณ์ของตัวคุณแม่เองให้พร้อมรับมือกับชีวิตประจำวันก็เป็นสิ่งสำคัญ เราจึงได้รวบรวมเคล็ดลับการสร้างสมดุลในการใช้ชีวิตสำหรับคุณแม่ยุคปัจจุบันมาฝากกันในฉบับนี้ด้วยค่ะ

และนอกจากเรื่องราวของคุณแม่แล้ว แน่นอนว่าเรามีความรู้เรื่องสเต็มเซลล์มาอัพเดทด้วยเช่นกัน กับเรื่องราวของการนำสเต็มเซลล์เข้ามาช่วยใช้ในการรักษาแผลเบาหวาน และการวิจัยถึงการรักษาผู้ป่วยโรคตับแข็งด้วยสเต็มเซลล์จากไขกระดูกหรือกระแสเลือดด้วยนะค่ะ เชื่อได้เลยว่าถ้าหลายท่านได้อ่านแล้ว ต้องรู้สึกอยากเก็บสเต็มเซลล์เอาไว้ให้อุ่นใจอย่างแน่นอนเลยละ

ด้วยหวังว่า ต้องการให้ผู้อ่านทุกท่านใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและสนุกกับชีวิตได้ตลอดเวลา แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

บรรณาธิการบริหาร ไทย สเต็มไลฟ์

At this time of the year, the most important holiday for every family is Mother Day. As we are well aware, the role of motherhood is a full time and long term commitment. It is one of the roles that come with the most responsibilities, especially in the modern society, where women have to take up multiple responsibilities simultaneously. Some of you may be a full-time mother while some are working-woman mothers. Needless to say, being a full-time or working woman mother, both are equally exhausting. However, we do believe that every mother is more than willing to accept such an exhausting role. It is a pleasure to be able to raise their little ones and watch them grow up to be the best person they can ever be. Even though it has to be exchanged with some of their personal pleasure.

In this issue, we have gathered information especially for our readers who are mothers. For example tips on nutritional preparation since the

very beginning of the pregnancy, or how to nurture your children to grow up to be quality citizens in society. However, it is noted that mother should never forget to take care of her own emotional well-being in order to be ready for carrying on with her daily life. So, in this issue, we have gathered tips to help modern mothers balancing their lives.

Aside from tips for moms, of course, we also have brought to you news update on stem cells currently being used for treating diabetes mellitus and a research on the treatment for patients with cirrhosis by using stem cells from bone marrow or blood stream as well. I believe that if you have read this article, you will definitely want to store your own stem cells for your future.

Hoping that everyone will enjoy life and stay happy! See you again next issue Sawaddi Ka !

Executive Editor | THAI StemLife Magazine

Content

สัมภาษณ์คุณมิลิน ยุวรัชกุล	Interview	คุณแม่ยุคใหม่ มือก็ไกวตาบก็เก่ง	Trend	เซลล์ต้นกำเนิดเม็ดโลหิต จากไขกระดูกหรือกระแสเลือดและโรคตับ	Stem Cell Update
Interview with Khun Milin Yuvacharuskul	4	The Working Mom Balancing Act	7	Hematopoietic Stem Cells from the Bone Marrow or the Peripheral Blood and Liver Disease	9
การใช้สเต็มเซลล์ ในการรักษาแผลจากโรคเบาหวาน	Doctor's Talk	สูตรโภชนาการ สำหรับว่าที่คุณแม่	Your Health, Your Style	สิ่งที่เด็กอ่อนรับรู้ และจดจำได้อย่างน่ามหัศจรรย์ โดยที่คุณแม่คาดไม่ถึง	Playground
Using Stem Cells for Diabetic Wounds Treatment	11	My Pregnancy Plate	13	Baby Knows Best	15
อย่าเป็นพ่อแม่รังแกฉัน	The Moment is Now	ภาพข่าว ไทย สเต็มไลฟ์	On the Move	กิจกรรมแนะนำ	New in Town
How to Un-Spoil Your Kids	17	THAI StemLife On the Move	19	Recommended Events	20

Interview with Milin Yuvacharuskul

คุณมิลิน ยุวรัชกุล

บอบบางแต่ชัดเจนในทุกครรลองของชีวิต

“a charming and very determined woman in all paths of life”



ผู้หญิงร่างเล็กกะทัดรัดหน้าตาเก๋ไก๋ เธอเรียกตัวเองว่า “มี” ด้วยความกล้าและชอบแต่งตัวอาจทำให้ทุกคนคิดว่าเธอเปรี้ยวจนขีดฟัน แต่หลังจากได้พูดคุยกัน ทำให้รู้ว่าเธอเป็นผู้หญิงร่าเริง อ่อนหวาน มีความมุ่งมั่นวางแผนเส้นทางชีวิตของตนเองอย่างน่าประทับใจทำให้วันนี้พวกเราได้รู้จักกับแบรนด์ Milin และเห็นเธอในบทบาท “คุณแม่” ที่แสนอบอุ่นอีกด้วย

THAI StemLife : ความรู้สึกแรกเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์น้องเอเซีย (ลูกสาว) เป็นอย่างไรบ้างคะ?

คุณมิลิน : ก็ค่อนข้างจะเซอร์ไพรส์ค่ะ เพราะมีคกับสามีมานานประมาณ 5-6 ปี จนกระทั่งเรารู้สึกว่าพร้อมจะมีน้องเลยแต่งงานแล้วก็ไปยื่นหมั้น แล้วก็ได้เนื่องจากการยื่นหมั้นมาเลยละ ตอนคุณหมอบอกว่าท้อง ก็เซอร์ไพรส์มากกว่าน้องมาเร็ว เพราะมีไม่รู้ว่าตัวเองยังคงใช้ชีวิตผจญภัยขึ้นรถลงเรือ แล้วบุคลิกมีเองก็ค่อนข้างจะไปเปอร์ยังใส่ล้นสูงไปทำงาน ยังเต็มที่กับชีวิตอยู่ค่ะ แต่ก็ดีใจมากค่ะ

THAI StemLife : เห็นว่ากำลังจะมีน้องอีกคน ไม่ทราบว่าจะเตรียมตัวเป็นคุณแม่ลูกสองอย่างไรบ้าง?

คุณมิลิน : ก็ไม่ได้เตรียมตัวอะไรมาค่ะ มีการขยับขยายที่อยู่จากเดิมอยู่คอนโด พอดีน้องเอเซียก็เริ่มโตขึ้นด้วย ก็อยากให้เค้าได้มีมุมส่วนตัว มีที่วิ่งเล่น มีพื้นที่กว้างขึ้น ส่วนตัวมีเองก็ได้ทบทวนความรู้ของคุณแม่ตั้งครรภ์ในแต่ละระยะ เพราะจริงๆ

ตัวมีเองเป็นคนที่ชอบค้นคว้าหาความรู้ว่า จะรู้อะไรต้องรู้ให้จริง ซึ่งจริงๆ สิ่งที่เราอ่านจากตอนตั้งครรภ์แรกก็ยังไม่ลิม แต่เหมือนได้อัพเดทความรู้ใหม่ๆ เพิ่มเติมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ แล้วสำหรับตัวเองก็ได้ดูแลตัวเองในเรื่องต่างๆ เช่น อาหารการกิน แต่สิ่งหนึ่งที่รู้สึกคือ ท้องนี้รู้สึกว่ามันไปเร็วมาก เป็บเดียวสี่เดือนแล้วคงเพราะเราเลี้ยงน้องเอเซียไปด้วยค่ะ

THAI StemLife : เนื่องจากคุณมีเป็นคนที่มีความมุ่งมั่นในการวางแผนอนาคตมาตั้งแต่เด็ก อยากทราบว่ามีการวางแผนจะเลี้ยงลูกอย่างไรเพื่อให้้องเอเซียค้นพบตัวเอง?

คุณมิลิน : มีกับสามีเลี้ยงลูกแบบปล่อยให้เขาเป็นตัวของตัวเองตามธรรมชาติ ด้วยความที่คุณแม่เลี้ยงมีกับพี่น้องมาทำให้ทุกคนได้ทำงานที่ตัวเองรัก และประสบความสำเร็จในเส้นทางที่เลือกซึ่งคุณแม่ของมีจะคอยสังเกตว่าลูกมีความชอบความถนัดอะไรอย่างเมื่อ 10-20 ปีที่แล้ว หากพูดว่าส่งลูกเรียนนานาชาติหรือเรียนแพชั่น ก็จะมีคนกังขาว่าจะดีหรือ? กลับมาจะมีงานทำหรือ? แต่คุณแม่จะคอยให้ความเชื่อมั่นและกำลังใจ ช่วยหาข้อมูลและสนับสนุนให้เราได้เจอประสบการณ์ใหม่ๆ คุณแม่กล้าปล่อยให้มันบินไปเรียนศิลปะคนเดียวและอาศัยอยู่กับญาติ และให้ช่วยเหลือตัวเองแม้ว่าจะเป็นลูกสาวคุณแม่ก็กล้าสนับสนุนให้ค้นหาตัวเอง มีก็ตั้งใจว่าจะส่งลูกดูว่าจะชอบอะไร สายงานไหน ก็ตั้งใจว่าจะสนับสนุนเต็มที่ แต่ในตอนนี้จะปล่อยให้เขาเป็นไปตาม



A small, stylish, cutefaced woman calling herself as “Mimi”. With her courage and her passion for dressing, she may make everyonethinkthatsheisthetypeofatough avant-garde woman but after talking with her for a while, we have come to know that she is a cheerful, charming and determined woman who plans every path of her life on her own.. Today we are going to get a better idea about the Milin brand and also see her role as a super “Mother”.



ธรรมชาติเพราะยังเด็กมาก และอยากให้เขาลองพบเจออะไรหลาย ๆ อย่าง ถ้าสังเกตได้ว่าขอบอะไรก็จะพาไปสัมผัสบ่อยหน่อย

THAI StemLife : มีวิธีการบริหารเวลาระหว่างธุรกิจและการดูแลลูกอย่างไรบ้างคะ?

คุณมิลิน : เรื่องนี้มีคิดว่าแต่ละบ้านจะมีวิธีจัดการในแบบของตัวเอง ซึ่งมีเคาเพอร์วางแผนของตัวเองมาด้วยเช่นกัน แต่อาชีพของมิคือดีไซน์เนอร์มีแบรนด์ของตัวเองมาเกือบสิบปีแล้ว ทำให้ปล่อยมือไม่ได้ ขนาดวันมะรืนจะคลอดลูกยังต้องเข้าออฟฟิศเลยคะ (หัวเราะ) ซึ่งส่วนตัวแล้วมันเป็นความสุขและสร้างพลังงานให้มีความสุขที่ได้ตั้งท้องด้วย และออฟฟิศมีก็ใกล้บ้านมากเดินถึงในสามนาที เลยพาลูกไปทำงานด้วย เพราะอาชีพของเรามันไม่ได้ต้องเป็นทางการ ทำให้ลูกได้เจอคนเยอะ ทำให้สังเกตได้ว่าเขามีพัฒนาการค่อนข้างเร็ว และก็โชคดีที่สามีเป็นสถาปนิกก็สามารถแบ่งเวลาได้หากมีเรื่องสำคัญจริงๆ ที่ต้องไปประชุมเป็นทางการก็จะฝากคุณพ่อให้สลับกันดูแลคะ เราก็มีพี่เลี้ยงคอยช่วยด้วยคะ แต่จะเน้นให้ลูกอยู่กับเราให้มากที่สุดก่อน

THAI StemLife : ทำไมคุณมีเจตคติสนใจเก็บสเต็มเซลล์ให้ลูกคะ?

คุณมิลิน : ตั้งแต่เด็กมีเป็นคนวางแผนชีวิตให้ตัวเองทุกขั้นคะ เช่นเรียนนานาชาติสองปี จะไปเรียนอังกฤษ แล้วก็ตั้งใจว่าเรียนจบจะขอฝึกงานก่อน แล้วก็บอกคุณแม่ว่าเรียนจบอยากจะไปนิวยอร์กก็ทำทุกอย่างจนได้ไปนิวยอร์ก ระหว่างที่อยู่นิวยอร์กก็ทำแบรนด์

ของตัวเองคะ บอกทุกคนว่ากลับมาจะเปิดแบรนด์เลย แล้วก็กลับมาเปิดแบรนด์ตามเวลาที่กำหนดไว้จริงๆ เหมือนเรื่องน้องเอเซีย เขาก็มาในเวลาที่เราวางแผนอยากจะทำมา เพราะฉะนั้นมีจะเป็นคนที่ถ้ารู้สึกว่าจะไรสำคัญจะไม่ยอมพลาด ด้วยธรรมชาติมีจะไม่ปฏิเสธทุกโอกาสที่เข้ามา ไม่ว่าจะลำบากแค่ไหนถ้าเป็นสิ่งที่มีไม่เคยทำ มีจะต้องลองทุกอย่าง แล้วก็ไม่เคยเสียใจว่าทำไมเราไม่ทำสิ่งนั้น

อย่างเรื่องสเต็มเซลล์นี้ พอเริ่มท้องมีก็หาข้อมูลเลยคะว่ามีประโยชน์อย่างไร และควรเก็บที่ไหน สำหรับมีก็เหมือนการซื้อประกัน คิดว่าเป็นสิ่งจำเป็น มีก็บอกเพื่อนทุกคนที่กำลังมีน้องว่ามันจำเป็นนะ จริงอยู่ค่าใช้จ่ายอาจจะไม่น้อย แต่ต่อให้อีกหน่อยเรามีเงินอีกกี่ล้านเราก็ซื้อเวลานี้กลับมาไม่ได้ เรียกได้ว่าไม่เคยคิดว่าจะไม่เก็บสเต็มเซลล์ให้ลูกเลยคะ แล้วคนอาจจะคิดว่าตอนนี้สเต็มเซลล์ใช้รักษาโรคได้เพียงไม่กี่โรคแต่คิดว่าอีกหน่อยเทคโนโลยีต้องมีการพัฒนาและรองรับการนำไปใช้งานได้มากกว่านี้ และก็วางแผนว่าจะเก็บสเต็มเซลล์ให้กับลูกทุกคนคะ (ยิ้ม)

THAI StemLife : ทำไมจึงเลือกเก็บสเต็มเซลล์กับไทยสเต็มไลฟ์คะ?

คุณมิลิน : เพราะประทับใจเจ้าหน้าที่ ตอบคำถามได้หมด ใส่ใจเรามากตั้งแต่แรกจนถึงหลังคลอดน้อง ทำให้ประทับใจมาก และอย่างที่ทราบมีเคสที่ได้นำสเต็มเซลล์ไปใช้ในการรักษาได้จริงก็รู้สึกว่ามันเชื่อถือ แล้วเพื่อนๆ พี่ๆ ที่รู้จักหลายคนก็เลือกที่นี่เหมือนกัน คือนอกจากฟังจากเจ้าหน้าที่ มีก็ยังได้ข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้อย่างเพื่อนพี่น้องรอบตัวนี้แหละคะ

THAI StemLife : How did you feel when you first got to know that you were pregnant with Nong Asia (daughter)?

Khun Milin : It was quite a surprise because me and my husband had been together for 5-6 years until we felt that we were ready to have a baby so, we got married and then conceived our first baby while we were on honeymoon. When doctor told me that I was pregnant, I was surprised because the baby happened sooner I expected.. I had no idea and was living my life as usual, putting on high heels and all, going to work like any other day, but of course when I realized it I was extremely happy.

THAI StemLife : We have heard that you are expecting again, how do you prepare yourself to become the mother of a second child?

Khun Milin : I do not prepare myself very much. We have made an expansion of the existing condominium as Nong Asia is now growing up, so I want her to have her own private area and have more space for her to play. I personally have reviewed all current recommendations of what to expect when I am expecting because actually, I am the type of person who likes to search for knowledge and get the right information. I never forget what I have read during my first pregnancy yet but I felt I needed some updates. I also take care of myself in various matters such as nutrition, but one thing I have noticed is that time flies now when I also have to look after my first one too.

THAI StemLife : As a person determined to make the best plans for your children's' future how do you plan to raise Nong Asia to allow her discover her potential?

Khun Milin : My husband and I raise Nong Asia intuitively, because I and my siblings were brought up by my mother in that way. Everyone has equal opportunities to work in the field he/she loves and everyone can be successful in his/her chosen career path. My mother always observed her children's passions and saw that we could do best at international schools and attending fashion classes already 20 years ago when most people couldn't perceive that value but my mother would always support and encourage us by helping us to search for information and helped us to get new experiences. My mother dared to allow me to travel alone to study arts, to live with relatives and learn to help myself, despite the fact that I was a daughter she supported me in realizing my potential. I intend to observe what kind of passions Nong Asia has and will fully support her but for the time being, I will leave her to grow up naturally because she is still very young and I want her to experience many things. If she likes something very much then I will take her to experience that passion more often.

THAI StemLife : How do you manage your time between business and child care?

Khun Milin : I think that each house has its own way of dealing with time. I do respect the motherhood of every mother whether she is a full time mother or a mother working outside

her home. As far as I am concerned, I personally like the role of mother and also love my work at the same time. Anyway, my career as a designer, having my own brand for almost ten years, means that I cannot stay away my work long and I am sure I will be working until my due date(laughing). I work close to home, my work quite informal and makes me happy and I also bring Nong Asia with me often. I want her to meet people and I am sure that improves her social skills. Luckily, my husband is an architect, so he can share his time to help me. If it is really important that I have to go to a formal meeting, I will leave my child under the care of my father and husband, we also have a nurse to help us but we prefer to be with our child as much as possible.

THAI StemLife : Why do you decide to keep your child's cord blood stem cells?

Khun Milin : I am a life planner at every step of my life, for example, I studied in an international school for 2 years before going to England. I also planned my studies and my internship. I told my mother that after my graduation, I wanted to further my studies in New York and I did everything possible to get there eventually. While I was in New York, I conceived my own brand and did tell everyone that I when I would be back I would start my own brand and did so too as planned. Like my child, Nong Asia, she came at a time that we planned, so I am the type of person who feels that if something is really important, I will try not to miss it. Naturally, I do not refuse any opportunity that comes to me no matter how difficult it is, if it is something that I have never done before, I will try it and never regret it.

Like in the case of stem cells, when I found out that I was pregnant, I started searching for information immediately; how useful it is and where to keep it safely. For me, it is like I am buying an insurance policy and I think it is necessary. I told all my friends that it was necessary, it is true that it may be costly but it can only be bought now, before birth, no matter how wealthy one is later when this chance is gone, it is gone. I always thought it is the right thing to do for my child. People may think that stem cells can merely cure a few diseases but I think that technology nowadays is so advanced and will advance even more. Therefore, I will collect cord blood for all my future children too!

THAI StemLife : Why did you choose THAI StemLife to keep your stem cells?

Khun Milin : Because I am quite impressed with the service provided by its staff. They could answer all my questions, paid attention to us since the very beginning until after delivery, it was very impressive indeed! As you know, THAI StemLife is the only cord blood bank with many real-life cases where stored cord blood stem cells have been used successfully so, I believe that the company is indeed reliable. On top of that, many friends of mine have also chosen THAI StemLife's service and that independent information was very important for me.

คุณแม่ ยุคใหม่ มือก็ไวกวาทก็แหว่ง

The Working Mom Balancing Act



หากพูดคำว่า “สมดุลชีวิตระหว่างงานกับครอบครัว” ในห้องที่เต็มไปด้วยคุณแม่ที่ต้องทำงาน คงได้ยินเสียงทอดถอนใจอย่างเห็นได้ชัดน้อยบ้างเป็นแน่ เพราะคุณแม่ทุกคนรู้ดีว่าการรักษาสมดุลชีวิตที่ต้องทำทุกอย่างให้ดีพร้อมนั้น ไม่ต่างจากการเป็นหนูถีบจักร แต่เรามีเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่จะช่วยทำให้คุณรักษาสมดุลของการใช้ชีวิตได้ดียิ่งขึ้น

- **หักแบ่งเวลาให้ตัวเอง** ข้อนี้คือคำแนะนำยอดนิยม แต่การหาเวลาให้ตัวเองทุกวันแม้จะน้อยนิดเพียงใด ก็จะช่วยให้คุณรู้สึกเติมเต็ม มีสมดุล และรู้สึกดีกับสิ่งที่คุณต้องเสียสละมากขึ้น หากเวลาสักครึ่งชั่วโมงจะฟังดูมากไป ก็ลองแบ่งให้เป็นช่วงเวลาสั้นๆ หลายช่วงในแต่ละวันก็ได้

- **ทำรายการที่ต้องทำประจำวัน** การทำรายการสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน หรือ To do list เป็นสิ่งจำเป็นมาก เพื่อให้เราสามารถจัดการภารกิจในแต่ละวันได้อย่างเหมาะสม เพียงแต่อย่าใส่รายละเอียดมากเกินไป หรือเคลือบใจเหตุผลจนไม่สามารถทำให้เป็นจริงได้

- **ให้ทุกคนช่วยกันแบ่งเบาภาระ** งานบ้านนั้นไม่ใช่ภาระของแม่บ้านเพียงคนเดียว แต่เป็นความดูแลของทุกคนภายในบ้าน การให้เด็กๆ ช่วยกันรับผิดชอบงานบ้านอาจไม่ได้ช่วยลดภาระคุณได้มากนักสักเท่าไร แต่เป็นการทำให้เด็กๆ ได้ มีหน้าที่ของตัวเองและรู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ได้รับมอบหมายอีกด้วย

- **หาเวลาใกล้ชิดกับคู่ชีวิต** ช่วงเวลาของ “เรา” สำคัญพอๆ กับช่วงเวลาส่วนตัว การหาเวลาอยู่ด้วยกันตามลำพังเป็นประจำทุกสัปดาห์นั้นเป็นความคิดที่ดี แต่หากคุณวางแผนสำหรับช่วงเวลาดังกล่าวไม่ได้จริงๆ ก็ไม่เป็นไร แค่หากิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน และได้ให้ความสำคัญต่อกันและกันก็ถือว่าใช้ได้เหมือนกัน

- **สร้างกลุ่มเพื่อนที่ช่วยเหลือกันได้** ลองสานสัมพันธ์กับผู้ปกครองที่อยู่ในละแวกบ้านใกล้ๆ เพื่อคอยช่วยเหลือกันและกัน ไม่เพียงแต่จะมีคนคอยช่วยเหลือกันเท่านั้น แต่ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่า มันยังทำให้คุณไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการวุ่นวายกับชีวิตคุณแม่อันแสนยุ่งเหยิงก็เป็นได้

- **ไม่จำเป็นต้องทำทุกสิ่ง** ลองไล่ลำดับความสำคัญของกิจกรรมและสิ่งที่จะต้องทำให้ดี หากลูกของคุณได้รับเชิญไปงานเลี้ยงวันเกิดสองงานในสุดสัปดาห์เดียว ก็ให้เลือกไปงานเดียวก็พอ และคุณเองก็ควรจะทำตารางกิจกรรมของคุณให้ดีขึ้นเช่นกัน ลองทำปฏิทินของครอบครัวเพื่อดูว่าตัวเราออกงานสังคมที่ไหนใหม่ แล้วลองตัดทอนกิจกรรมเหล่านั้นลง

- **ลองจัดสรรงบประมาณใหม่** คุณแม่ยุคใหม่จะต้องรู้ว่าควรใช้เงินกับสิ่งที่มีคุณค่า และทำให้เราใช้ชีวิตได้ง่ายยิ่งขึ้น นับเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า บางครั้งการนั่งคำนวณงบประมาณอย่างจริงจังจะทำให้เห็นสิ่งที่น่าสนใจ อาทิเช่น หากต้องจ่ายค่าสมาชิกเคเบิลทีวีทุกเดือนโดยที่ไม่มีใครดู ให้ยกเลิกแล้วนำเงินมาใช้เป็นงบท่องเที่ยวของครอบครัวแทน อาจจะทำให้ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

- **อย่าคาดหวังมากเกินไป** ผู้หญิงทุกคนมักจะติดกับดักที่ว่า เราสามารถทำทุกอย่างได้อย่างเพอร์เฟค ความจริงก็คือเราไม่จำเป็นต้องทำทุกสิ่งให้สมบูรณ์แบบเสมอไป บางเรื่องที่สามารถมองข้ามได้ก็ให้มองข้ามไปบ้าง

- **สร้างสรรคงานที่คุณอยากจะทำ** หากงานในปัจจุบันมีความเครียดหรือหนักเกินไป ให้คุณคิดหาวิธีที่ทำให้ตัวเองมีความยืดหยุ่นในการทำงานได้มากขึ้น แล้วลองนำไปเสนอกับเจ้านายดู แต่หากคุณไตร่ตรองดีแล้วว่าการทำอยู่นั้นไม่เหมาะกับสถานะคุณแม่ เราอยากแนะนำให้ลองมองหางานที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคุณดู อาจจะดีกว่า



Mention “**work-family balance**” to a roomful of working women who have children, and the response you'll probably get is semi-hysterical laughter...followed by tired sighs. It's no small feat to carve out a life that balances all of your many needs and responsibilities yet doesn't make you feel like you've turned into a mouse endlessly running on a wheel. Here are some tricks that can help you get there.

- **Schedule Daily Me-Time**

It's familiar advice, to be sure. But setting aside time on a daily basis that's just for you - even if it's only half an hour - is one of the best things you can do to feel more balance and fulfilled as well as less resentful of all the sacrifices you have to make. If 30 minutes still seems impossible, break up your time into mini-breaks.

- **Don't Be List-Less**

When it comes to keeping on top of things, lists are essential. But don't make your to-do list so detailed and unreasonable that it's not doable.

- **Share the Chores**

Chores are not just women's work - they're everyone's work! Putting your kids on a schedule of daily chores won't just lighten your load, it will also teach them a valuable lesson about the importance of everyone doing their part.

- **Reconnect with Your Spouse**

“We” time is just as important as “me” time. Weekly “date nights” are a great idea, but if you can't find the time. It doesn't really matter what you do but that you do it together in a focused way so that you're really paying attention to each other.



- **Form a Support Network**

Connect with other parents in your neighborhood or children's school so you can help each other out. Not only is the help great, but knowing that you're not alone in your crazy-busy life can be a real mood-booster, experts say.

- **Do Less**

Simplify family life by consciously scaling back on outside activities and commitments. If your child gets invited to two birthday parties in the same weekend, pick one to attend instead of both. And don't overschedule yourself either. Keep a family calendar to figure out how really over-committed you are, then scale back.

- **Rethink Your Budget**

Smart moms have figured out that if they spend money where it really counts - on things that make their lives simpler - it's a good investment. Sometimes taking a hard look at your budget will reveal some interesting possibilities. For example, if you haven't watched a cable movie in a month, maybe that money would be better allocated elsewhere such as a cleaning service.

- **Lower Your Expectations**

Clinging to the notion that you can do it all perfectly is a trap that many women fall into. Truth is, some things don't have to be done perfectly! Cut yourself some slack in any area you can.

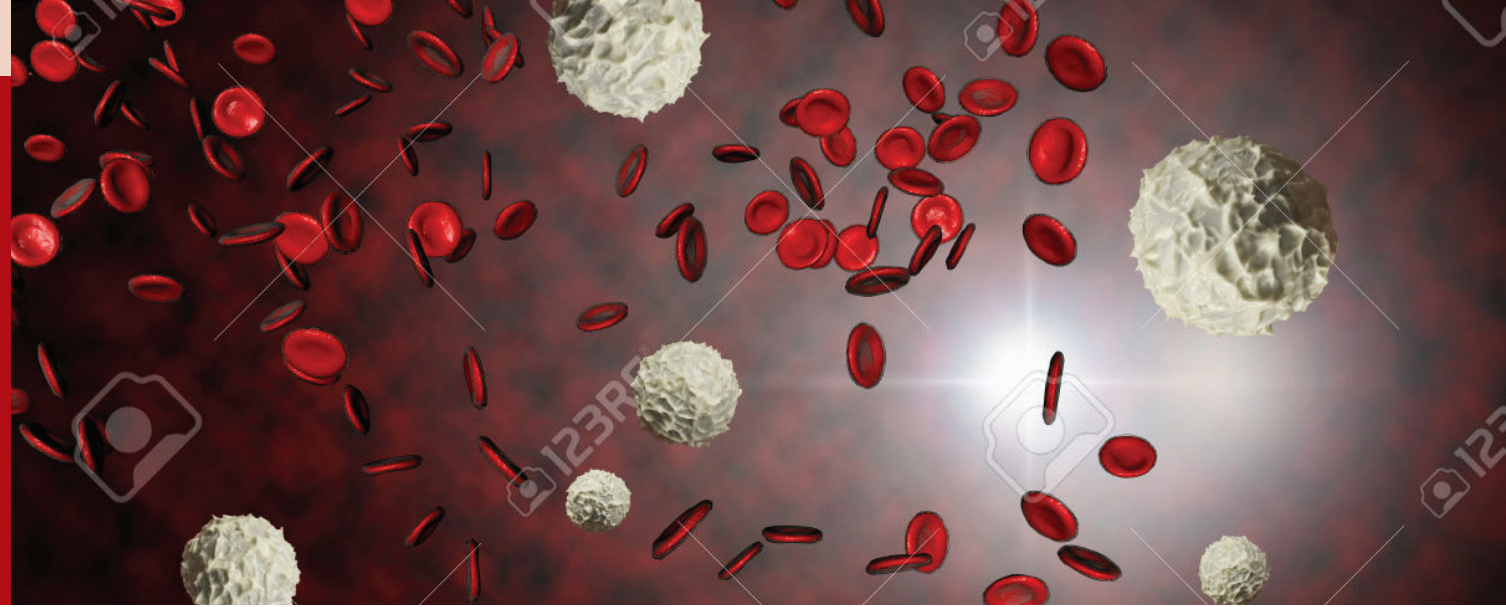
- **Create the Job You Want**

If you can figure out a way to do your job on a more flexible, family-friendly schedule, present the idea to your boss. If you come to realize that your current position is just not compatible with motherhood, start searching for jobs at more family-friendly companies. So simply set aside a little time to go on a fact-finding mission about other companies in your area.

Sources : www.parenting.com (The Working Mom Balancing Act by Madonna Behen)

โรคตับแข็งกับเซลล์ต้นกำเนิด เม็ดโลหิต (สเต็มเซลล์) ที่ได้จากไขกระดูกหรือกระแสโลหิต

Hematopoietic stem cells from the bone marrow
or the peripheral blood and Liver Disease



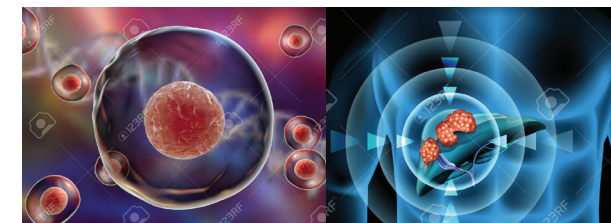
มหาวิทยาลัยแห่งเมืองโบโลญญา ประเทศอิตาลี ได้ตีพิมพ์งานวิจัยที่น่าสนใจฉบับหนึ่ง เมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2557 (1) โดยทีมแพทย์จากมหาวิทยาลัยได้ทำการสังเกตพบยาสภาพโรคตับแข็ง (Liver Fibrosis) ที่มีการเพิ่มของเส้นใยเกี่ยวพันในเนื้อตับรวมถึงวิธีการรักษาที่แตกต่างกันออกไป โรคตับแข็งมักจะมีสาเหตุมาจากการติดเชื้อไวรัส เช่น เชื้อไวรัสตับอักเสบบีหรือ ซี การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ การติดเชื้อโรคปรสิตหรือที่เรียกว่าเชื้อพยาธิ หรือภาวะภูมิคุ้มกันไวเกินของผู้ป่วยเอง จากการสำรวจสาเหตุของการเสียชีวิตทั่วโลกรวมทั้งในประเทศไทยพบว่าโรคตับแข็งระยะสุดท้ายเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตทั่วโลก และประเทศไทยเป็นหนึ่งใน 10 ประเทศที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงสุดอยู่ที่ร้อยละ 5 ของผู้เสียชีวิตทั้งหมด หรือเท่ากับมีผู้เสียชีวิตเกือบ 26,000 รายต่อปีจากโรคดังกล่าว ไม่รวมถึงการเสียชีวิตจากมะเร็งตับซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในประเทศไทย ที่มีอัตราการสูงที่สุดเป็นอันดับที่ 6 ของโลก โดยสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อปรสิตเนื่องจากพฤติกรรมบริโภคอาหารท้องถิ่นโดยเฉพาะพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศที่มีพฤติกรรมบริโภคปลาร้าหรืออาหารกึ่งสุกกึ่งดิบเป็นประจำซึ่งอาหารเหล่านี้มักปนเปื้อนด้วยพยาธิใบไม้ในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดตับแข็งในเวลาต่อมาและการปล่อยให้เกิดภาวะตับแข็งเรื้อรัง จึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดมะเร็งตับในที่สุดได้เช่นกัน

ในปัจจุบันการรักษาภาวะตับแข็งที่มีประสิทธิภาพมีเพียงวิธีเดียวคือการเปลี่ยนตับ แต่เนื่องจากปัญหาที่มีมากมายนับตั้งแต่การขาดแคลนผู้บริจาคอวัยวะ ภาวะแทรกซ้อนในการผ่าตัด ความเสี่ยงจากการที่ปลูกถ่ายไม่สำเร็จเพราะมีการต่อต้านจากระบบภูมิคุ้มกันของผู้รับรวมถึงค่าใช้จ่ายที่สูงมากจึงทำให้ความต้องการหาวิธีการรักษาภาวะตับแข็งแบบอื่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผู้เขียนได้ทำการศึกษางานวิจัยที่ได้มีการตีพิมพ์ล่าสุดที่กล่าวถึงการรักษาผู้ป่วยตับแข็งด้วยเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดจากไขกระดูกหรือกระแสเลือด พบว่างานวิจัยทั้ง 18 ฉบับรายงานตรงกันเรื่องความปลอดภัยของการนำเซลล์ดังกล่าวมาใช้กับผู้ป่วย และยังพบว่าเซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดที่ผู้ป่วยได้รับนั้นมีความสามารถที่จะแทรกซึมเข้าไปยังตับของผู้ป่วยได้เองเมื่อเข้าไปแล้วยังสามารถดำรงชีวิตและกระตุ้นให้เซลล์ต้นกำเนิดบริเวณนั้นทำงานได้ดีมากขึ้น ตับเป็นอวัยวะหนึ่งในไม่กี่ชนิดของมนุษย์ที่สามารถงอกใหม่ได้ (ผู้อ่านที่สนใจเทพนิยายกรีกโบราณ

อาจจะเคยได้ยินเกี่ยวกับเทพชื่อ "โพรมิเทียส หรือ โพรมิทีอุส" เทพผู้ขโมยไฟจากเทพแห่งเตาไฟมาให้มนุษย์ได้ใช้ จนถูกสาปให้โดนนกอินทรียักษ์จิกกินตับทุกวันแต่ตับก็จะงอกขึ้นใหม่ทุกวันเช่นกัน) เซลล์ต้นกำเนิดที่ฉีดช่วยสนับสนุนในตัวเองเดียวกันจากรายงานผลการวิจัยยังพบว่าค่าผลเลือดของคนไข้จากห้องปฏิบัติการและค่าผลการทำงา นของตับยังแสดงให้เห็นถึงสภาพที่ดีขึ้นของตับอย่างมีนัยสำคัญและทำให้อัตราการมีชีวิตรอดหรือการพยากรณ์โรคเป็นไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้เมื่อประเมินอาการแสดงทางคลินิกของผู้ป่วยโรคตับระยะสุดท้าย เช่น อาการผิดปกติของระบบประสาทและสมอง อาการบวมที่ขา อาเจียนเป็นเลือด มีน้ำคั่งในช่องท้องและอาการตัวเหลือง พบว่ามีรายงานการวิจัย 7 ฉบับจากทั้งหมด 18 ฉบับ ที่กล่าวว่าการใช้สเต็มเซลล์หรือเซลล์ต้นกำเนิดทำให้อาการแสดงของผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างน้อยหนึ่งโรคทั้งหมดที่กล่าวไปดีขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวทีมแพทย์ที่ทำการรวบรวมข้อมูลได้สรุปว่าการใช้เซลล์ต้นกำเนิดเม็ดเลือดไม่ว่าจะได้จากไขกระดูกหรือได้จากกระแสโลหิตต่างก็ทำให้อาการแสดงทางคลินิกของผู้ป่วย คุณภาพชีวิตโดยรวมและรวมถึงอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นด้วยแต่อย่างไรก็ตามการศึกษาวินิจฉัยในเรื่องนี้คงต่อไปจำเป็นจะต้องทำในกลุ่มทดลองแบบสุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่กว่านี้ ส่วนการทดสอบในทางคลินิกกับผู้ป่วยจะต้องถูกควบคุมให้เป็นไปอย่างถูกต้องและมีการติดตามผลในระยะยาว ค่าถามมากมายที่เกิดขึ้นยังคงวนเวียนอยู่กับกลไกการทำงานของเซลล์ต้นกำเนิดและรวมทั้งการพยายามหาคำตอบว่าเซลล์ต้นกำเนิดชนิดใดรวมทั้งวิธีการฉีดเข้าไปในร่างกายของผู้ป่วยแบบใดจะทำให้เกิดผลการรักษาที่ดีที่สุด ซึ่งผลการรักษาที่ดีขึ้นในแต่ละรายย่อมเป็นแสงแห่งความหวังในผู้ป่วยโรคตับเป็นอย่างดี และต่อมาในปี พ.ศ. 2558 และ 2559 มีงานวิจัยอีกหลายฉบับได้ศึกษาเกี่ยวกับเซลล์ต้นกำเนิดที่มาจากเนื้อเยื่อหลากหลาย เซลล์ต้นกำเนิดมีเซนไคม์ (Mesenchymal Stem Cell : MSC) นับว่าเป็นเซลล์ต้นกำเนิดเนื้อเยื่อที่มีผลการรักษาน่าสนใจ แต่ก็ยังคงต้องการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อหาคำตอบในส่วนอื่นต่อไป นอกจากนี้การนำเอาวิทยาการทางด้านพันธุวิศวกรรมมาเข้ามาประยุกต์ใช้อาจจะทำให้สามารถพัฒนาเซลล์ของตนเองที่มีความเข้ากันได้กับเซลล์ตับและเมื่อนำมากรูดย่อมทำให้ผลการรักษาดีขึ้นด้วย (2, 3, 4)

พึงระลึกไว้เสมอว่าวิธีที่ดีที่สุดในการต่อสู้กับโรคคือการป้องกันไม่ให้เกิดโรค ดังนั้น พึงหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ปลายน้ำจืดดิบหรือไม่ได้ปรุงให้สุกพอควรป้องกันตัวเองจากโรคไวรัสตับอักเสบบีโดยการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีและการมีพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยเพื่อป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบีและซี หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาดเนื่องจากพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้เกิดความเครียดอย่างมากต่อดับ การดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการเกิดมะเร็งตับ เช่นเดียวกับความอ้วนที่มีผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน พฤติกรรมที่ควรทำต่อเนื่องยาวนานพอสมควรจะส่งผลดีพร้อมตามมาอย่างไม่ต้องสงสัย



An interesting study was published in July 2014 from the University of Bologna in Italy (1). Doctors there looked at Liver Cirrhosis (fibrous hardening of the liver due to viral causes like hepatitis B and C, alcohol ingestion, parasitic and/or autoimmune diseases) and the different treatment options. End-stage disease due to liver cirrhosis is an important cause of death worldwide and Thailand is one of the top 10 countries worldwide with 5% of all deaths or almost 26,000 deaths per year due to it. Observe that deaths due to liver cancer are NOT included here. Liver cancer is another important cause of mortality with Thailand ranking 6th in the world. Liver cancer is though mostly due to parasitic infections due to traditional eating habits in the northeastern areas of the country where fermented/raw fish infected by liver fluke parasites is eaten. Long standing liver cirrhosis of any cause can lead to liver cancer as well.

Currently, the only effective treatment is liver transplantation, but because of the lack of organ donors, surgical complications, risk of rejection and high costs the pressure on finding new treatment strategies is increasing. The authors looked at 18 studies published to date that have used hematopoietic stem cells from the bone marrow or the peripheral blood. Safety was demonstrated in all. The infused stem cells found their way to the liver and stayed there activating local stem cells. The liver is one of the

very few human organs that can regenerate itself (for the ones interested in Greek mythology please look for the tale of Prometheus!) and the infused stem cells can aid to that direction. Moreover, significant improvements were found in laboratory tests and liver function as well as in prognostic scores and survival rates. Many studies have evaluated the clinical manifestations associated with end stage liver disease, including brain function symptoms, lower limb swelling, vomiting blood, fluid retention in the abdomen and jaundice. Seven of the 18 studies reported an improvement in at least one of the previously mentioned clinical manifestations.

The Authors concluded that clinical manifestations, health-related quality of life and survival rates have been reported to be improved after hematopoietic bone marrow or peripheral blood stem cell therapy but the findings need to be further evaluated in large randomized, controlled clinical trials with longer follow-ups. Questions remains on the mechanism of action and on which type of stem cells is best suited for treatment as well as which route of administration offers the best advantages. In any case, a ray of hope for liver disease patients. Later, in 2015 and 2016, more studies have studied stem cells from other tissues like MSC types of stem cells with encouraging results but many question remain as yet unanswered. The introduction of genetic engineering may help us to develop own cells that closer resemble liver cells and thus improve treatment results (2, 3, 4).

Do not forget, and make no mistake that the best way to fight a disease is to prevent it. So, avoid unhealthy food practices with raw or undercooked freshwater fish, protect yourself from hepatitis viruses via vaccination for Hepatitis B, and use safe sex practices to avoid both B and C viruses. Avoiding alcohol is imperative, especially bingeing on weekends as this practice puts immense stress to the liver. Alcohol and liver cirrhosis are like obesity and diabetes! You practice either long enough, you will get the consequence!

- มาร์กีนี ซี วูโดทิก อาร์ โบโรดิชิ แอล เบร์นาร์ดี เอ็ม แอนดริออน พี ไชกระดูกที่ได้รับมาจากเซลล์ต้นกำเนิดจากการรักษาผู้ป่วยโรคตับระยะสุดท้าย วารสารโรคทางเดินอาหารโลก 2557 กรกฎาคม 21; 20 (27): 9098-105 ดีโอไอ 10.3748 / ดับบลิวเจจี.วี20.1027.9098
- มัดสึโมโตะ ทาคามิ ทิ ซากาไดา ไอ การปลูกถ่ายเซลล์ด้วยวิธีที่ไม่ให้เกิดการกลูกลามระหว่างการรักษาโรคตับแข็ง บทความของผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับทางเดินอาหารและนิวตับ ปี 2559 10 (5): 639-48 ดีโอไอ 10.1586 / 474124.2016.1134313 ตีพิมพ์ พ.ศ. 2559 11 ม.ค.
- โซลาคี อี ยานนากิ อี เซลล์ต้นกำเนิด โอกลาสใหม่สำหรับตับ ศาสตราจารย์ที่เหนือกว่า วารสารโรคทางเดินอาหาร ปี 2558 พ.ย.21; 21 (43): 12334-50 ดีโอไอ 10.3748 / ดับบลิวเจจี.วี 21.1043.12334
- โทโรซ่า แอล พาราจา อี โกลเมซ-เลชอน เอ็มเจ การประยุกต์ใช้เซลล์ต้นกำเนิดพหุคูณ : การรักษาทางเลือกโดยการใส่เซลล์ในการบำบัดรักษาโรคตับได้จริงหรือ การปลูกถ่าย พ.ศ. 2559 ธ.ค. 100 (12): 2548-2557

- Margini C, Vukotic R, Brodosi L, Bernardi M, Andreone P. Bone marrow derived stem cells for the treatment of end-stage liver disease. World J Gastroenterol. 2014 Jul 21;20(27):9098-105. doi: 10.3748/wjg.v20.i27.9098.
- Matsumoto T, Takami T, Sakaide I. Cell transplantation as a non-invasive strategy for treating liver fibrosis. Expert Rev Gastroenterol Hepatol. 2016;10(5):639-48. doi: 10.1586/17474124.2016.1134313. Epub 2016 Jan 11.
- Tsolaki E, Yannaki E. Stem cell-based regenerative opportunities for the liver: State of the art and beyond. World J Gastroenterol. 2015 Nov 21;21(43):12334-50. doi: 10.3748/wjg.v21.i43.12334.
- Tolosa L, Pareja E, Gómez-Lechón MJ. Clinical Application of Pluripotent Stem Cells: An Alternative Cell-Based Therapy for Treating Liver Diseases? Transplantation. 2016 Dec;100(12):2548-2557.

การใช้สเต็มเซลล์ ในการรักษาแผล จากโรคเบาหวาน Using Stem Cells for Diabetic wounds treatment



โรคเบาหวานเกิดขึ้นจากอะไร?

คุณหมอ : โรคเบาหวานมีสองชนิด ชนิดแรกเกิดจากขาดเซลล์ของตับอ่อนในการสร้างอินซูลินซึ่งคือฮอร์โมนที่ช่วยดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงจนเกินไป ส่วนเบาหวานอีกชนิดก็คือร่างกายผลิตอินซูลินให้ไม่ทันดูดซึมน้ำตาล อาจเกิดจากนิสัยการรับประทาน หรือพันธุกรรมก็เป็นได้ ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานจะมีอาการปัสสาวะบ่อย และน้ำตาลรั่ว เนื่องจากไตไม่สามารถดึงน้ำตาลส่วนเกินในเลือดกลับเข้าร่างกายได้

โรคเบาหวานทำให้ส่งผลอย่างไรต่อร่างกายบ้าง?

คุณหมอ : การที่น้ำตาลในเลือดสูงก็จะมีผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ของร่างกายอาทิเช่นเบาหวานขึ้นตาจนอาจทำให้ตาบอดได้เส้นเลือดในร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงก็จะทำให้เลือดไปเลี้ยงได้น้อยลงอาจเกิดภาวะไตวาย และอีกประการคือ การส่งผลกระทบต่อประสาทโดยเฉพาะพวกเส้นปลายประสาทที่ฝ่าเท้า (ทำให้ชา) นับได้ว่าเป็นโรคไม่ติดต่อที่เป็นปัญหาเรื้อรังของสาธารณสุขทั่วโลก เพราะนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บอีกหลายอย่าง

สิ่งที่ควรระวังหลังจากเป็นเบาหวานคืออะไร?

คุณหมอ: การรักษาเบาหวาน พยายามรักษาระดับน้ำตาลได้คงที่แล้วสิ่งที่กลัวต่อมาคือระดับน้ำตาลต่ำ อาจจะเกิดจากการที่ผู้ป่วยไม่สบายด้วยโรคอื่น หรือทานอาหารไม่ค่อยได้ แต่ยังคงให้ยาเท่าเดิม ซึ่งบางรายอาจถึงขั้นหมดสติเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ อีกข้อที่สำคัญมากและต้องระวังก็คือ การมีแผลที่เท้าครับ

สังเกตได้ว่าผู้ป่วยโรคเบาหวานแทบทุกรายจะเป็นแผลที่เท้าเพราะอะไร?

คุณหมอ: อย่างที่เรียนว่าผู้ป่วยเบาหวานจะเกิดอาการชาที่ปลายประสาท จึงไม่รู้สึกละอะไรที่ฝ่าเท้าเนื่องจากเส้นประสาทชำรุด และความเข้มข้นของเลือดสูง ทำให้มันเส้นเลือดชำรุดไปด้วย ส่งผลให้ฝ่าเท้าไม่มีความรู้สึก ทำให้เกิดแผลได้ง่าย อีกทั้งแผลที่เกิดขึ้น



ก็รักษาให้หายได้ยากมาก บางรายรักษาแผลเป็นสิบปี และผู้ป่วยเบาหวานประมาณ5% ต้องตัดขาดด้วยเหตุว่าไม่สามารถรักษาแผลจากเบาหวานได้

แนวทางการดูแลรักษาเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องแผลที่เท้าจะทำได้ยังไง?

คุณหมอ : ก็ต้องดูแลรักษาเท้าให้ดี ทำให้ต้องมีคลินิกเท้าสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวานแม้กระทั่งการตัดเล็บก็อาจก่อให้เกิดเป็นแผลติดเชื้อจนลามเป็นเรื่องใหญ่ได้ เนื่องจากผู้ป่วยไม่รู้สึกละเจ็บเพราะเส้นประสาทเสียอย่างที่บอก จึงไม่มีความระมัดระวัง ทำให้มีโอกาสติดเชื้อที่แผลสูงกว่าคนปกติทั่วไปมาก

วิธีการรักษาแผลจากเบาหวานได้อย่างไร?

คุณหมอ : วิธีการรักษามีหลายอย่างครับเบื้องต้นก็เหมือนการรักษาแผลทั่วไปล้างแผลทำความสะอาดแต่ต้องสม่ำเสมอและใช้เวลานานกว่าคนปกติ สำหรับแผลติดเชื้อเรื้อรังก็จะมีวิธีการเพิ่มเติม เช่น การฉีดสเต็มเซลล์เพื่อตรวจดูเส้นเลือดเส้นที่ตีบและทำการขยายเส้นเลือด แต่ก็เสี่ยงสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องไต เนื่องจากจะไม่สามารถขับสเต็มเซลล์นี้ออกจากร่างกายเองได้ ในบางรายอาจจะต้องใช้การรักษาด้วยการใช้เครื่องปรับบรรยากาศ (Hyperbaric Chamber) เพื่อให้ออกซิเจนเป็นตัวนำเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงที่ปลายประสาท แต่ก็ใช้เวลานานและต้องทำการรักษาทุกวัน นอกจากนี้ ก็ยังมีการศึกษาการใช้สเต็มเซลล์ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน และจากการศึกษาในหลากหลายประเทศทั่วโลก ผลออกมาค่อนข้างดี

ในประเทศไทย เคยมีการศึกษาการใช้สเต็มเซลล์ในผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือไม่?

คุณหมอ : เมื่อประมาณสิบปีที่แล้ว ในขณะที่การทดสอบนี้ยังถูกต้องตามกฎหมาย ตัวหมอเองได้มีโอกาสทำการศึกษาร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยท่านอาจารย์ น.พ.สมพงษ์ สุวรรณวลัยกร ผ่านคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของทางจุฬาฯ และโรงพยาบาลที่หมอดูแลอยู่ ทำการเก็บสเต็มเซลล์

จากผู้ป่วยเพื่อฉีดกลับเข้าร่างกาย โดยผู้ป่วยรายแรก อายุ 52 ปี มีแผลด้านในของนิ้วเท้าขนาดประมาณ 3 ซม. เป็นๆ หายๆ มา 3 ปี และเข้า รพ.ด้วยอาการติดเชื้อ และแผลหายสลับหลังจากเข้าร่วมโครงการเป็นเวลาร่วมเดือนในการทดลองครั้งนั้นเราทดลองกับผู้ป่วยทั้งหมด6ราย ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ก็ได้ผลการทดสอบที่น่าพอใจ 1 ใน 6 นั้นเป็นแผลที่หน้าแข้งขนาดสิบกว่าเซนติเมตร ซึ่งแผลที่หน้าแข้งปกติจะหายยาก แต่ในกรณีนี้ก็สมารถหายได้ในเวลาประมาณ 5 เดือน โดยส่วนตัวแล้วหมोजึงค่อนข้างมั่นใจการใช้สเต็มเซลล์จากกระแสเลือดของตัวเอง (PBSC) ในการรักษาแผลจากโรคเบาหวานที่เท้า ซึ่งปัจจุบันยังไม่มีทำให้ความสำคัญในการศึกษาเรื่องนี้จริงจัง ทำให้ผู้ป่วยหลายรายต้องตัดขาหรือเสียโอกาสในการรักษาอย่างน่าเสียดาย

What is diabetes?

Doctor : There are two types of diabetes, the first type 1 Diabetes occurring usually in the young is caused by the lack of pancreatic cells in producing insulin. Insulin is the a hormone that helps dispose of sugar into the cells to help control blood sugar levels. The second type of diabetes, type 2 diabetes, occurs usually in older ages, when the body becomes insulin resistant, that is the insulin produced by the pancreas cannot dispose of blood sugar in a timely manner. Usually those patients are overweight or obese possibly due to eating habits and/or genetics.

How does diabetes affect the body?

Doctor : Longstanding high blood sugar levels can cause problems and malfunctions in the kidneys with sugar being lost in urine leading to frequent and voluminous urination along with deterioration in kidney function, it can affect the retina in the eyes leading to blindness, it can impair blood circulation leading to heart problems and issues with the blood vessels in the legs along with destruction of the smaller nerves that can cause numbness and loss of feeling in the feet leading to injuries and wounds. Type 2 Diabetes is considered a non-communicable disease which is a chronic public health problem worldwide because leading to ill health.

What should we be aware of after being affected by diabetes?

Doctor : It is important to keep blood sugar levels normal through correct nutrition and diet, exercise and when necessary medical treatment. When that is done and usually if insulin is injected, too low sugar levels might be a concern usually if other concurrent conditions exist or if patients cannot eat adequately. Patients and treating doctors must be vigilant for all and any diabetic complications especially issues concerning blood vessels and nerves that can lead to foot ulcers.

It is usual to see diabetic patients have foot ulcers, what is the cause of this complication in general?

Doctor : As I said, diabetic patients will have symptoms of peripheral neuropathy (small nerves out in the lower extremities, legs and feet are affected and lose function) so, patients do not feel any pain on their foot soles when they step on sharp objects due to said nerve damage, causing damage to the skin and a wound develops that heals poorly due to blood

vessel obstruction not allowing blood to provide the necessary regeneration as well as the high blood sugar levels impair immune function and allow bacterial infection. Almost every diabetic patient will experience these issues sometime during their lifelong diabetic treatment and about 5% of diabetics patients may need amputation if the wounds do not heal or the infection progresses.

What will be the direction to provide appropriate treatment to prevent diabetic foot ulcers?

Doctor : Patients have to take good care of their feet, that is why there is a foot clinic for diabetics. Even cutting the foot nails can cause a serious infection because the patient does not feel pain due to nerve damage as mentioned earlier, so extreme caution must be taken as those patients have a substantially higher risk of wound infection than ordinary people.

What is the treatment for diabetic wounds?

Doctor : There are many ways of treatment. Basically the same rules as in an ordinary wound apply, wash and clean the wound regularly and cautiously observing signs of infection. For chronic wounds, additional treatment methods, such as contrast X-rays to examine the blood vessels, looking for narrowing of the blood vessels, and to dilate those blood vessels if possible to re-establish adequate blood flow. In some patients concurrent kidney complication can cause issues but specialist care can usually resolve them. Some patients may require treatment in an hyperbaric chamber to provide more oxygen to blood to nourish the skin and muscle and enhance regeneration, but the whole healing process usually takes a long time and needs to be treated on a daily basis. In addition, there are some studies in diabetic patients having used their own peripheral blood or bone marrow stem cells with in various countries around the world with quite encouraging results.

Has anyone ever studied the use of own stem cells in Diabetic patients, in Thailand?

Doctor : About ten years ago while such trial was still possible, we had the opportunity to conduct a joint study with the Faculty of Medicine at Chulalongkorn University through Prof. Dr. Sompong Suwannawaikorn under the approval of the Human Research Committee of Chulalongkorn University and the hospital that I was in charge, we collected autologous (own) stem cells from Diabetic patients, then injected them back into patients' blood vessels. The first 52-year-old patient had a foot ulcer of about 3 cm in the toe and was hospitalized with on and off for 3 years due to infection, such wound healed completely in 5 months when the patient enrolled in that trial. Six more elderly patients were treated with satisfactory results. I recall one particularly with a wound on his shin that was larger than 10 centimeters (usually a wound on the shin is very difficult to heal) that could be healed in about 5 months. In particular, I am personally quite confident on the use of own stem cells from own peripheral blood stem cells (PBSC) for the treatment of diabetic foot ulcers. Presently, no significant emphasis is given on a large scale study of this treatment method, and thus so many patients miss out on the opportunity to use this relatively simple treatment method and might end up having their legs amputated.

สูตรโภชนาการ สำหรับว่าที่คุณแม่

My Pregnancy Plate



เราต่างก็รู้ว่าโภชนาการที่ดีนั้นไม่เพียงแต่มีความสำคัญ ต่อพัฒนาการของเด็กเล็ก แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพของเด็กๆ เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวอีกด้วย

ความเป็นจริงนี้ทำให้เกิดการคิดค้น "สูตรโภชนาการสำหรับว่าที่คุณแม่" ซึ่งจะมุ่งไปที่การวางแผนโภชนาการซึ่งจะทำให้ได้คุณค่าทางอาหารอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย และมีสมดุลทางการรับประทานอีกด้วย อันที่จริงแล้วระหว่างการตั้งครรภ์ว่าที่คุณแม่ไม่ได้ต้องการพลังงานเพิ่มสูงมากนัก แต่สิ่งที่ต้องการเพิ่มอย่างมากคือธาตุอาหารเสริม ซึ่งในแผนผังสูตรโภชนาการนี้จะแสดงให้เห็นว่าการสร้างสมดุลทางการรับประทานในขณะตั้งครรภ์ จะทำให้ว่าคุณแม่ได้รับสารอาหารอย่างหลากหลายและครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย

การวางแผนโภชนาการนี้รวมไปถึง การจำกัดให้รับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่เหมาะสม การเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมที่ปราศจากไขมันหรือไขมันต่ำ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และปลาที่มีปริมาณไขมันรวมถึงไขมันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกนิดหน่อยต่อวัน

ของว่างเพื่อสุขภาพ

การตั้งครรภ์ในช่วงเดือนที่ 4-6 ร่างกายจะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอีกวันละประมาณ 300 แคลอรี ซึ่งเป็นปริมาณที่ไม่มากนัก หากจะเทียบกับของว่างก็คงจะได้ประมาณ ขนมปังโฮลวีต 1 แผ่น ทานเนยถั่วปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ และแอปเปิ้ลขนาดย่อมอีก 1 ผล หรือ จะเป็นโยเกิร์ตไขมันต่ำ (ปริมาณ 170 กรัม) กับแตงหัน 1 ถ้วย และถั่วอัลมอนต์ประมาณ 12 เมล็ด

หลักการเลือกรับประทานอย่างมีคุณค่า

- เลือกอาหารที่อุดมด้วย DHA ซึ่งก็คือไขมันโอเมก้า 3 มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของสมองและการมองเห็นของลูกน้อยในครรภ์ โดยเฉพาะตั้งแต่ช่วงตั้งครรภ์ได้ 20 สัปดาห์ จนถึงระยะให้นม

- ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตรควรจะได้รับประทาน DHA ให้ได้วันละ 300 มิลลิกรัม

- แหล่งอาหารชั้นดีสำหรับว่าที่คุณแม่ คือ ปลาแซลมอนหรือ ปลาทูน่า ควรทานสัปดาห์ละ 170-227 กรัม แต่หากคุณแม่ท่านไหนที่ไม่ชอบรับประทานอาหารทะเล หรือทานมังสวิรัติสามารถทาน DHA Supplement เช่น แคปซูลน้ำมันปลาหรือสารสกัดจากสาหร่าย เพื่อช่วยบำรุงครรภ์ได้เช่นกันค่ะ

คุณแม่ทักหวาน

หลายๆ ท่านอาจสงสัยว่า ในช่วงที่ต้องระมัดระวังเรื่องการกิน จะยังทานของหวานจานโปรด อาทิเช่น คูกี้ ไอศกรีม และอื่นๆ ได้อีกหรือไม่ คำตอบคือ ได้แต่ไม่ใช่ทานทุกวัน โดยใช้วิธีอ้างอิงจากแผนผังสูตรโภชนาการนี้ ควรเลือกให้รางวัลกับตัวเองนานๆ ครั้ง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การวางแผนรับประทานอย่างพอเหมาะ จะช่วยให้คุณควบคุมน้ำหนัก ซึ่งควรจะเป็นไปตามตารางด้านล่างนี้

ตารางน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นของคุณแม่ ในช่วงก่อนและหลังตั้งครรภ์		
Recommended Weight Gain During Pregnancy based on Pre-Pregnancy Weight		
น้ำหนักก่อนตั้งครรภ์	น้ำหนักที่สามารถเพิ่มขึ้นได้	น้ำหนักเพิ่มที่แนะนำ ในช่วงสามเดือนแรกของการตั้งครรภ์
Pre-Pregnancy Weight	Recommended Weight Gain	Recommended Rate for Weight Gain After 1 st Trimester
รูปร่างผอม (BMI < 18.9 กก./ ม.²) Underweight (BMI < 18.9 kg/ m²)	12 – 18 กก. 28 - 40 lbs 14 to 18 kg	2.25 กก./เดือน 5.0 lbs/month 2.5 kg/month
สมส่วน (BMI : 18.9 – 24.9 กก./ม.²) Normal weight (BMI: 18.9 – 24.9 kg/ m²)	11 – 15 กก. 25 - 35 lbs 12 to 16 kg	1.8 กก./เดือน 4.0 lbs/month 2 kg/month
น้ำหนักเกิน (BMI : 25 – 29.9 กก./ ม.²) Overweight (BMI: 25-29.9 kg/ m²)	7 – 11 กก. 15 - 25 lbs 7 to 12 kg	1.2 กก./เดือน 2.6 lbs/month 1.5 kg/month
อ้วนมาก (BMI> 30 กก./ ม.²) Obese (BMI> 30 Kg/m²)	5 – 9 กก. 11 - 20 lbs 5 to 10 kg	0.9 กก./เดือน 2.0 lbs/ month 1 kg/month

**** BMI =** น้ำหนักตัว (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วย ส่วนสูงกำลังสอง (หน่วยเป็นเมตร)
Weight (Kilograms) divide hight² (Metres)

We now know that good nutrition is important — not only for the immediate health of the developing baby, but also for the baby's future health as she grows into adulthood..

The result of this effort is **“My Pregnancy Plate,”** which focuses on dietary patterns and is designed to guide people toward a nutrient-dense, well-balanced diet

In pregnancy, mom's additional need for energy is not very high, but her need for more micronutrients increases dramatically. Consequently, as the My Pregnancy Plate

illustrates, a well-balanced pregnancy diet would include an abundant and varied amount of plant-based foods.

Moderate amounts of animal-based foods should be eaten, preferably non-fat/low-fat dairy, lean meats and oily fish. Small amounts of healthy fats in the diet should also be included.

Healthy Snack Ideas

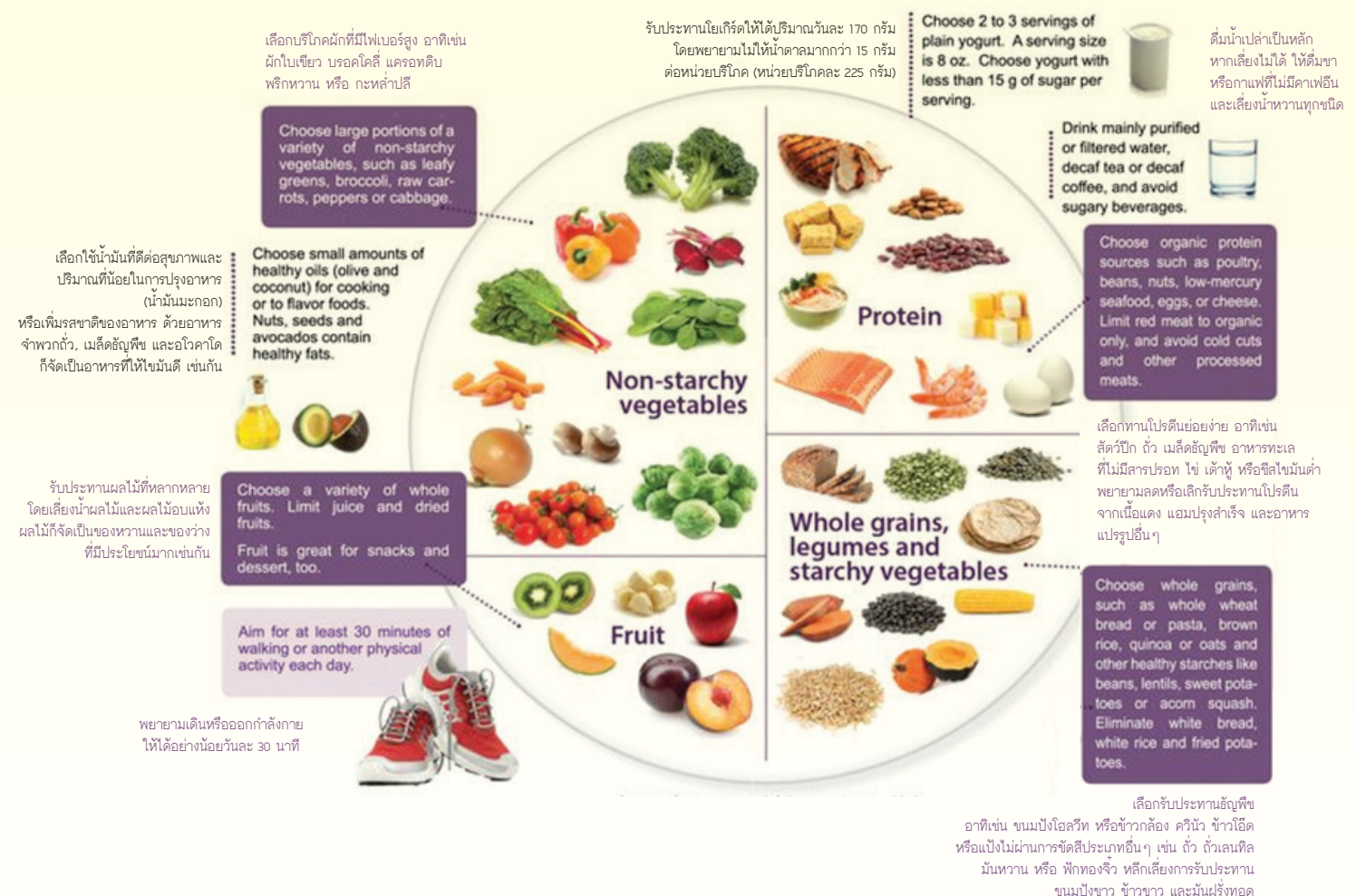
Pregnancy increases the need for about 300 extra calories per day starting in the second trimester. This is really not that much. It equals 1 large snack or 2 smaller snacks a day i.e. 1 Slice of Whole Wheat Bread plus 1 Tablespoon of Peanut Butter and 1 Medium Apple OR Combo of 1 Low Fat Yogurt (6 Oz.) plus 1 Cup Cubed Melon plus 12 Almonds.

Food Healthy Tips

- A source of DHA, which is an Omega-3 fat that is essential for your baby's healthy brain and eye development, especially from 20 weeks gestation through breast feeding.

สูตรโภชนาการสำหรับว่าที่คุณแม่

My Pregnancy Plate



Sources : www.ohsu.edu (My Pregnancy Plate by Christie Naze, R.D., C.D.E. Clinical Dietitian OHSU Center for Women's Health)

สิ่งที่เด็กอ่อนรับรู้และจดจำ ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ โดยที่คุณแม่คาดไม่ถึง

Baby Knows Best

ในขณะที่เราใช้เวลาในช่วงปีแรกเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากลูกน้อย อาทิเช่น อะไรทำให้ลูกหัวเราะ ร้องไห้ หรือกล่อมลูกให้หลับสนิทได้อย่างไร ลูกน้อยเองนั้นก็เรียนรู้เราได้เช่นกันในช่วงปีแรกนั้น เด็กน้อยจะค่อยๆ ซึมซับความคุ้นเคยกับผู้หญิงที่เห็นหน้าทุกวันโดยเริ่มเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

- ลูกจำเสียงของแม่ได้ก่อนจะเกิดเสียอีก เด็กจะเริ่มได้ยินเสียงของแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ดังนั้น เจ้าตัวเล็กจะจำเสียงของแม่ได้เมื่ออยู่ในอ้อมกอด หรือฟังเสียงแม่คุยด้วย

- ลูกจะจดจำรูปร่างหน้าตาของแม่ได้ ถึงแม้สายตาของเด็กแรกเกิดนั้นจะพร่ามัว แต่จะสามารถมองเห็นสิ่งของในระยะห่างจากสายตา 8-14 นิ้ว ภายใต้ภาวะแสงปกติได้เป็นอย่างดี และบังเอิญเหลือเกินว่าเป็นระยะห่างระหว่างใบหน้าของแม่กับลูกในขณะที่ป้อนนมพอดี

- ลูกจะจดจำกลิ่นของแม่ได้ เด็กน้อยจะจดจำกลิ่นกายของแม่ได้หลังจากเกิดมาไม่กี่วัน นักวิจัยพบว่า เด็กอายุเพียงสามวันจะสามารถแยกความแตกต่างของน้ำนมแม่กับน้ำนมของคนอื่นได้ด้วยกลิ่น ไม่เพียงแต่เด็กจะแยกออกเท่านั้น แต่ยังรักกลิ่นของคุณแม่มากด้วย

- ลูกรู้ว่าแม่จะป้อนเมื่อเขาหิว เมื่อเจ้าตัวเล็กมีอายุได้หกสัปดาห์จะได้รับการป้อนนมมาแล้วกว่า 200 ครั้งซึ่งนับเป็นจำนวนครั้งที่มากพอจะให้เจ้าตัวเล็กคุ้นชินกับลำดับเหตุการณ์ว่า ถ้าหิวแล้วร้องไห้ แม่จะมาป้อนนมเด็กจะเรียนรู้จากแม่ได้เสมอ บางครั้งเมื่อรู้ตัวว่ากินอิ่มแล้วก็จะเงียบเสียงลงได้ ลูกอาจไม่เข้าใจคำพูดของแม่ แต่เมื่อใดที่คุณพูดว่า "เดี๋ยวแม่ป้อนนมให้นะลูกจ๋า" เด็กจะรับรู้ได้ว่าแม่กำลังดูแลอยู่



- แม่จะคอยปลอบเมื่อลูกไม่สบายใจ คุณคงเคยสังเกตเห็นว่าเมื่อไรที่อุ้มลูก เขาจะตัวอ่อนลงในแขนของคุณทันที ในความรู้สึกของเด็กน้อย ร่างกายของแม่คืออาณาเขตของเขา ลูกจึงรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในอ้อมกอดของแม่

- ลูกรับรู้เมื่อแม่เศร้าหรือเป็นกังวลไม่ต่างจากยามที่คุณปลอบลูกเช่นกัน เด็กน้อยจะพยายามทุกทางเพื่อให้แม่หายเศร้า เด็กอายุตั้งแต่ 2 เดือนครึ่งถึง 6 เดือน จะสามารถแยกแยะอารมณ์ทางสีหน้า และคิดว่าหากจ้องหน้าคุณแม่อย่างสดใสแล้ว ก็ควรจะได้รับการยิ้มกลับมา แต่เด็กจะรู้สึกสับสนหากผลลัพธ์ที่ได้ไม่เป็นไปดังที่คาดไว้ มีผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า เมื่อแม่ทำสีหน้าว่างเปล่า ลูกน้อยจะพยายามยิ้มประจบหรือส่งเสียงอ้อแอ้เพื่อเรียกร้องยิ้มจากคุณแม่

- แม่จะปกป้องหนูเสมอ เมื่อลูกน้อยเริ่มเรียนรู้สิ่งใหม่ เขาจะรู้ว่าแม่คอยดูแลอยู่ข้างๆ อาทิเช่น ขณะที่กำลังคลานบนพื้น อาจจะทำอะไรแผลงๆ เช่น เอานิ้วแหย่ปลั๊กไฟ หรืออยากจะเป็นบันได ก็จะหยุดมองหน้าแม่เหมือนจะถามว่า "หนูทำได้ไหม? ไม่เป็นไรนะ?" ผู้เชี่ยวชาญขนานนามพฤติกรรมนี้ว่า "การอ้างอิงทางสังคม" คือเป็นอาการปฏิกิริยาเพื่อรอสัญญาณจากแม่ เช่น พยักหน้าหรือส่งสายตาห้าม เพื่อตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป

You'll spend your baby's first year and beyond learning all about him: what makes him laugh, what makes him cry, and what'll finally get him to drift off to sleep. At the same time, he's doing just what you are -- figuring out this mystery person he sees every day. Here, the discoveries he'll be making as his first months by learning :

- What you sound like. Even before he was born, he started to hear your voice, filtered through fluids. So by the time you hold him in your arms and coo at him, he already recognizes your voice.

- What you look like A newborn's eyesight is fuzzy, but in normal light he can see things that are 8 to 14 inches away pretty well -- coincidentally, the distance your face is from his when you feed him.

- What you smell like. Your baby will recognize your scent within days of birth. Researchers have found that 3-day-old infants are able to discriminate their mom's milk from someone else's by its smell. And not only does your baby know your scent, he loves it too.

- You feed him when he's hungry. By the time he's 6 weeks old, your baby had more than 200 feedings -- plenty of chances to get familiar with the sequence of events. He feels a pang of hunger, he cries, then you feed him. And he's learned he can trust you. Sometimes he'll quiet down as soon as he can tell he's about to eat. He won't understand your words, but even when you say, "Okay, sweetheart, Mommy will feed you in a minute," he knows you're taking care of him.



- You comfort him when he's upset. Have you noticed that when you pick up your baby, he usually melts into your arms? From his point of view, your body is an extension of his, so he can relax when you're holding him.

- You sometimes get sad or distracted. Just as you comfort your baby when she's distressed, she'll do her best to cheer you up when you're sad. Between 2 1/2 and 6 months, she can both discriminate different facial expressions and expect that gazing happily at your face will make you smile -- and she may even get confused and upset if you don't. Research has shown that when a mother has a blank expression, her baby will try very hard to inspire a smile by grinning and cooing.

- You protect him. As a baby encounters new things, he also realizes that Mom can be a big help navigating it all. As he scoots across a neighbor's kitchen floor, for instance, he may come upon something odd, like a dropped napkin or a flight of stairs. He'll stop and turn back to you, as if to ask, "What should I do? Is this safe?" Experts call this "social referencing." He'll wait for a sign from you -- a nod or a look of alarm -- that'll tell him how to proceed.

www.parenting.com (What your baby knows about you by Dennise Porretto)

อย่าเป็นพ่อแม่ รังแก

How to Un-spoil Your kids



พ่อแม่ทุกคนย่อมรักลูก และปรารถนาสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูกน้อย ไม่อยากให้เขาผิดหวังและไม่อยากให้เขารู้สึกไม่มีความสุขแม้สักเสี้ยววินาที แต่ในขณะเดียวกันเราก็ไม่อยากตามใจมากเกินไปจนทำให้นางฟ้าเทวดาตัวน้อยของเรานั้นกลายเป็นเด็กที่ไม่รู้คุณค่าของสิ่งรอบตัว ถึงกระนั้นก็ยังมีความจำเป็นที่พ่อแม่ต้องสอนในสามทศวรรษที่ลูกของตนเองนั้นเริ่มเสียนิสัย แต่พ่อแม่ไม่ได้ตั้งใจจะทำให้ลูกเสียคน และปัญหานี้กำลังเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

คุณอาจจะตั้งคำถามว่า "แล้วจะให้ทำอะไร?" ขำดีก็คือเรามีกลเม็ดเคล็ดลับในการปรับเปลี่ยนนิสัยแย่ๆ เหล่านั้นมาฝาก แต่คุณต้องอดทนและตั้งใจอย่างจริงจังหากคุณปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีของลูกได้สำเร็จก็น่าชื่นใจไม่ใช่น้อยเลย

• **พูดคำว่าไม่...** ให้บ่อยขึ้น หักปฏิเสธและอย่าควักกระเป๋าซื้ออะไรที่ลูกอยากได้ให้ตลอดเวลา แม้ว่าลูกจะมีกำลังทรัพย์ที่จะจับจ่ายก็ตามที

• **สอนให้รู้จักการฟ้นการเป็นผู้รับ** ให้ลูกแสดงการขอบคุณด้วยใจและการแสดงออกทางร่างกาย อย่างเช่นการไหว้ ไม่ใช่การขอบคุณเพียงคำพูดเท่านั้น รวมถึงการปฏิเสธการให้ของรางวัลอย่างง่ายดาย เพื่อทำให้เขารู้จักที่จะแสดงการขอบคุณก่อนที่จะได้รับของ แล้วอธิบายถึงเหตุผลว่าทำไมถึงจะได้รับสิ่งของนั้น

• **เป็นตัวอย่างในการรู้จักให้** อาทิเช่น การบริจาคเสื้อผ้าหรือของเล่นให้กับผู้ยากไร้ และให้ลูกมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้พยายามทำให้เป็นกิจกรรมประจำของครอบครัว การบรรจุของด้วยกันหรือไปจัดส่งของด้วยกันจะทำให้เด็กเห็นว่าของที่ไม่ได้ใช้แล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ แต่จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอไม่ใช่เพียงแต่ในช่วงเทศกาลเท่านั้น

• **คบคนพาลพาลพาไปหาผิด** หากคุณแวดล้อมไปด้วยเพื่อนฝูงที่ไม่ได้มีแนวทางในการเลี้ยงลูกแบบเดียวกันกับคุณ อาจจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ยากเย็น เพราะฉะนั้นหากเป็นไปได้ให้คุณเลือกใช้เวลาไปกับคนที่คิดเช่นเดียวกันกับคุณ จะได้ไม่รู้สึกท้อแท้มากเกินไป

- **ไม่ซื้อของให้ลูกมากเกินไปจนความจำเป็น** การซื้อให้ได้ไม่ได้แปลว่าจำเป็นต้องซื้อ ลูกของคุณไม่มีความจำเป็นต้องมีตุ๊กตาครั้งละสี่ตัว ในเมื่อเขาเล่นได้แค่คราวละหนึ่งตัวเท่านั้น นับเป็นการทำให้เด็กเข้าใจถึงคุณค่าของของตัวเอง
- **ขอความร่วมมือจากญาติผู้ใหญ่** บอกให้ท่านทราบว่า คุณมีความตั้งใจจะให้ลูกเติบโตไปในแนวทางใดดังนั้นคุณจึงต้องการความช่วยเหลือจากพวกท่าน แม้ปู่ย่าตายายส่วนใหญ่จะชอบตามใจหลานมากเกินไปก็จริงแต่ก็ทำตามขอให้พวกท่านเอาใจใส่หลานด้วยความรัก เวลา และความใส่ใจ ไม่ใช่ สิ่งของหรือเงินทอง
- **สอนให้เด็กเห็นค่าของเงิน** ให้ลูกได้จัดการเงินทองของตัวเองด้วยการออมเงิน หรือแบ่งเงินไปบริจาค แล้วค่อยใช้จ่าย หากคุณหัดเขาตั้งแต่ยังเล็กก็เท่ากับคุณประสบความสำเร็จในการสอนให้ลูกรู้จักมีวินัย และบริหารการเงินได้



It goes without saying that we all love our kids unconditionally and want the best for them. We hate to let them down and don't want to see them unhappy even for a nano-second. And we hate to think that our little darlings could become spoiled and ungrateful. But despite our hopes studies show that nearly two out of three parents feel their kids are spoiled! Let's face it, spoiling a child is rarely a parent's goal, but is easy to do. In fact, the "spoiled kid" problem seems to be growing.

"So now what?" you may ask yourself. Well, here is some good news. There are strategies that may turn unpleasant behaviors around. Yes, it will take work and commitment, but nothing is after all more important to your child's character.

• **Say No ... Often.** Practice delayed gratification and simply not always giving your children what they want, even if you can easily afford it.

• **Expect Gratitude.** Go beyond teaching your child to say please and thank you. Also teach them eye contact, a proper hand shake, affection and appreciation for the kind and generous things that are said and given to them. If this does not happen, have them return the gift (either to the person or to you for safe keeping) and explain that they aren't yet ready to receive such a gift.

• **Practice Altruism Yourself.** Donate clothes and toys to those in need (not just to your neighbors when it's easy and they have younger children!) and have your kids be a part of that process. Do this regularly as a family and sort through, package and deliver the goods together so the kids really see where their things are going. Do this often and not just around the holidays.

• **Be Mindful of the Company You Keep.** If you only hang around other affluent families who are not raising their kids with intention, you may be surrounding yourself with those who will not help out with what you are trying to accomplish. Be sure family or friends you are spending significant time with have similar values to yours, otherwise you are going to feel defeated after a while.



• **Resist the Urge to Buy Multiples of Things.** Just because you can doesn't mean that you should! Don't buy four Dolls - buy just one and have your child love and appreciate what they have.

• **Talk to Their Grandparents and Explain Your Intentions to Them.** Share with them your desires to have respectful, appreciative, kind and responsible children and the ways in which you are going to achieve that goal. You will need their help in doing this if they are like most grandparents who want to spoil their grandkids! Ask them to spoil them with love, time, affection and attention—not toys, treats and money.

• **Teach Them the Value of Money.** Have your child manage their money through saving, giving to charity/ others and then spending. If you do this from an early age you are truly setting a foundation of responsible wealth management.





On 3-6 May 2017, Dr. Waratchanee Fongsaran, Medical Director and Dr. Constantinos Papadopoulos, PhD., Chief Executive Officer of Medical Research and Development of Thai StemLife whose research papers “Factors affecting bloodstream stem cell storage” and “Rehabilitation of Osteoarthritis by bloodstream Stem Cells” were selected and represented Thailand to disseminate knowledge to physicians around the world at the “International Society for Cellular Therapy (ISCT) 2017” in London, England, which gained a lot of attention from the participants.

Cord Blood World Europe 2017



เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2560 ที่ผ่านมาทีมผู้บริหาร และแพทย์หญิงวรัชยา ฟองครันย์ ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด ได้เข้าร่วมงาน Cord Blood World Europe 2017 ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ซึ่งเป็นงานประชุมวิชาการด้านสเต็มเซลล์จากเลือดในรกและสายสะดือระดับโลก โดยแพทย์หญิงวรัชยา ได้ร่วมบรรยายในการประชุมภายใต้หัวข้อ An Effective Logistical Case Study for Stem Cel Collection, Storage and Use in Thailand นับเป็นความภาคภูมิใจของ THAI StemLife ธนาคารสเต็มเซลล์เอกชนแห่งแรก ของไทย ที่ได้รับเกียรติมีส่วนร่วมในงานประชุมวิชาการระดับโลก

On 18 May 2017, THAI StemLife's executives and Dr. Warachaya Fongsarun, Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd. had participated the Cord Blood World Europe 2017 at London, UK. The event is World Class Conference of Stem Cell from baby's Umbilical Cord Blood (UCB). Dr. Warachaya was a key note speaker of “An Effective Logistical Case Study for Stem Cell Collection, Storage and Use in Thailand”. This is a great honour for THAI StemLife Co., Ltd., the first private Stem Cell Banking in Thailand, to participate in this World Class event.

Thailand Baby and Kids Best Buy ครั้งที่ 27



วันที่ 1-4 มิ.ย.2560 ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ โดยกิจกรรมจากมูลนิธิTHAIStemLife ได้รับความสนใจจากคุณพ่อคุณแม่อย่างมากมาย ทั้งการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของสเต็มเซลล์ โดยแพทย์หญิงวรัชยา ฟองครันย์ ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ บริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด และร่วมจัดกิจกรรมแจกของรางวัล โดยคุณอิทธิทัศน์ จักรอรัมวรกุล ผู้บริหารบริษัท ไทย สเต็มไลฟ์ จำกัด

On 1-4 June 2017, THAI StemLife Co., Ltd. had joined activity booth @ Thailand Baby and Kids Best Buy 27th at Queen Sirikit National Convention Center (QSNCC), several parents interested to join the Doctor Talk session of Stem Cell Application and Uses by Dr. Warachaya Fongsarun, Medical Director of THAI StemLife Co., Ltd. And also Lucky Draw activity by Mr. Ait-thi-it Jak-a-ramvorakul, executives of THAI StemLife Co., Ltd.

เดือนสิงหาคม
August



Bangkok Post International Mini Marathon 2017
13 สิงหาคม 2560
เซ็นทรัล เวิลด์
13 August 2017
Central World



Shop for Kids by Baby Best Buy 2017
24 - 27 สิงหาคม 2560
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
24 - 27 August 2017
Queen Sirikit National Convention Center



มทกรรมสินค้าเกษตรปลอดภัย
วันที่ 28 สิงหาคม 2560 - 1 กันยายน 2560
เวลา 08.00-17.00 น.
ณ ลานอเนกประสงค์ ชั้น 1 อาคารนิทรรศการ (อาคาร 1)
ศูนย์นิทรรศการ เฉลิมพระเกียรติ



Supersport Grand Sale 2017
31 สิงหาคม - 3 กันยายน 2560
Meeting Room 1-2
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
31 August - 3 September 2017
Metting Room 1-2
Queen Sirikit National Convention Center



Big 2017 Motor Sale
Big Motor Sale 2017
มทกรรมยานยนต์เพื่อชายแห่งชาติ
Bitec EH101 - 106
19 - 27 สิงหาคม 2560
ศูนย์แสดงสินค้าไบเทค บางนา
19 - 27 August 2017
Bitec Bangna



Oppo the Mask Singer Concert 2
Bitec Bangna Hall EH98
2 กันยายน 2560
ศูนย์แสดงสินค้าไบเทค บางนา
2 September 2017
Bitec Bangna



Bangkok Furniture Fair 2017
2 - 10 กันยายน 2560
Hall 1-4 อิมแพค เมืองทองธานี นนทบุรี
2 - 10 September 2017
Hall 1-4 IMPACT Muang Thong Thani



Green Concert #20 ปี ปาน ป๊อ The 3 Master
9 กันยายน 2560 เวลา 19.00 น.
10 กันยายน 2560 เวลา 17.00 น.
Royal Paragon Hall สยามพารากอน
9 September 2017, 07.00 p.m.
10 September 2017, 05.00 p.m.
Royal Paragon Hall SIAM PARAGON



Strider Racing at Central World #2
23 กันยายน 2560
เซ็นทรัล เวิลด์
23 September 2017
Central World

เดือนกันยายน
September



Bangkok Farmer's Market
7 - 8 ตุลาคม 2560
Habito สุขุมวิท 55
7 - 8 October 2017
Habito Sukhumvit 55



Book Expo Thailand 2017
18 - 29 ตุลาคม 2560
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
18 - 29 October 2017
Queen Sirikit National Convention Center



Thailand Mobile Expo 2017 Showcase
28 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2560
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
28 October - 1 November 2017
Queen Sirikit National Convention Center

เดือนตุลาคม
October



Bangkok Farmer's Market
7 - 8 ตุลาคม 2560
Habito สุขุมวิท 55
7 - 8 October 2017
Habito Sukhumvit 55



Book Expo Thailand 2017
18 - 29 ตุลาคม 2560
ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
18 - 29 October 2017
Queen Sirikit National Convention Center



Thailand Mobile Expo 2017 Showcase
28 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2560
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์
28 October - 1 November 2017
Queen Sirikit National Convention Center

กำหนดการคัดเลือกนักเรียนเข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2561				
โรงเรียน School	จำหน่ายใบสมัคร Selling Application Form	ยื่นใบสมัคร Application Date	ทดสอบความพร้อม Testing Date	ประกาศผล Decision Notification Date
โรงเรียนอัสสัมชัญ (แผนกประถม)	23 มิถุนายน - 25 สิงหาคม 2560	23 มิถุนายน - 25 สิงหาคม 2560	27 สิงหาคม 2560	31 สิงหาคม 2560
Assumption College (Primary Section)	23 June - 25 August 2017	23 June - 25 August 2017	27 August 2017	31 August 2017
โรงเรียนมาแตร์เดอีวิทยาลัย		27 สิงหาคม 2560	2 กันยายน 2560	
Materdei School		27 August 2017	2 September 2017	TBA

On The Move | 19

News in Town | 20



“SAFE for BABIES”

ดูแลเสื้อผ้า ของใช้ในบ้านให้เจ้าตัวเล็ก และครอบครัว ได้อย่างสะอาด ปลอดภัย ด้วยผลิตภัณฑ์ที่คัดสรรวัตถุดิบจากธรรมชาติ และได้รับการรับรองว่าไม่ก่อให้เกิดการแพ้ หรือ การระคายเคือง จากแพทยผิวหนัง



ผลิตภัณฑ์ซักผ้าธรรมชาติ

พลังมหัศจรรย์จากสับปะรด ที่มี เอนไซม์ช่วยในการ ขจัดคราบ สกปรกบนผ้าออกได้อย่างหมดจด จนคุณต้องประทับใจเรื่องความ สะอาด

ผลิตภัณฑ์ปรับผ้านุ่มธรรมชาติ

เลเซตินจากถั่วเหลือง สามารถ ปรับเส้นใยของผ้า ให้นุ่ม อีกทั้ง ยังช่วยถนอม เส้นใยของผ้าและ มีความหอม นุ่มนวล จาก น้ำหอม สูตร ไอโปอัลเลอร์เจนิก



Dish washing Liquid
รับรองว่าล้างจาน ได้สะอาด อย่างหมดจด ไร้ทั้งคราบ อาหาร และกลิ่นคาว อีกทั้ง ยังอ่อนโยนต่อมือ ไม่ทำให้ มือแห้ง หลังการล้างจาน อย่างแน่นอน

Floor Cleaner

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้นจากธรรมชาติ ที่ผ่านการทดสอบการแพ้ จากแพทยผิวหนัง ช่วยเช็ดทำความสะอาดคราบฝุ่นได้เป็นอย่างดี ใช้ได้กับทุกพื้นผิว ไม่ว่าจะเป็น พื้นไม้ ปาร์เก้ ลามิเนต หินอ่อน กระเบื้อง และทุกพื้นผิวได้ เป็นอย่างดี แถมยังมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอม ระเหยธรรมชาติ กลิ่นลาเวนเดอร์ ทำให้คุณ รู้สึกหอมแบบธรรมชาติ ไม่แสบจมูก ปลอ่ยเจ้าตัวเล็ก นอน คลาน เดิน ในบ้านได้อย่างหายห่วง



Stain Remover

คราบต่างๆบนผ้าไม่ว่าจะเป็น อาหาร น้ำส้ม หรือคราบอื่นๆ ที่อยู่บนผ้า ของเจ้าตัวน้อย หรือแม้กระทั่งคราบที่อยู่บน เสื้อผ้าของคุณก็สามารถ ขจัดคราบบนผ้าได้ดีเยี่ยม



Multi-Purpose Cleaner

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดอเนกประสงค์ เรียกได้ว่าเช็ดทำความสะอาด ได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็น ของเล่นลูก โต๊ะเขียนหนังสือ โซฟาหนัง หรือ โต๊ะทำงาน ใช้งานสะดวก เพียงฉีดลงพื้นผิวที่ต้องการทำความสะอาดเอาผ้าสะอาดเช็ดออกโดยไม่ต้อง เช็ดน้ำซ้ำ



Bathroom Cleaner

จะดีแค่ไหน ถ้าต่อไปนี้การล้างห้องน้ำจะไม่ส่งผลให้แสบตา แสบจมูกคุณอีกต่อไป เอนไซม์จากสับปะรดที่จะมาช่วยทำความสะอาด คราบสกปรกต่างๆไม่ว่าจะเป็น คราบสบู่ คราบโคล หรือคราบน้ำที่ติด อยู่ภายในห้องน้ำ ก็สามารถชะล้างออกได้ ด้วยผลิตภัณฑ์จาก พืชมะนาวสดตามธรรมชาติ อีกทั้งยังไม่ทำลาย พื้นกระเบื้อง หินอ่อน โมเสก รวมไปถึงยาแนวอีกด้วย



Tips

สำหรับคนที่อาจแพ้ ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ปรับผ้านุ่ม แล้ว ก่อให้เกิดสิว บนใบหน้า หรือหลังได้ ลองเปลี่ยนมาใช้ พืชมะนาวสดตามธรรมชาติ ซักชุดที่นอนของคุณดูนะคะ ผิว สิว บนใบหน้า หรือหลัง อาจหายไปได้ค่ะ

www.pipperstandard.com

ร่วมมอบของขวัญที่มีค่าที่สุดสำหรับลูกน้อย ด้วยการมอบหลักประกันสุขภาพในอนาคตกับ ไทย สเต็มไลฟ์

มากกว่า 12 ปี ไทย สเต็มไลฟ์ ได้ได้รับความไว้วางใจจากผู้มีชื่อเสียงหลากหลายสาขาให้เป็นตัวแทนในการส่งมอบความรักความห่วงใยจากคุณพ่อคุณแม่สู่ลูกน้อย ดังนั้นจึงมั่นใจได้ว่า ไทย สเต็มไลฟ์ คือคำตอบที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อยของคุณเช่นเดียวกัน

คุณมี มิลิน ยูวาร์สกุล
Khun Mii, Milin Yuvacharskul



คุณกบ สุวนันท์ ปุณณกันต์
Khun Kob, Suwanan Punnanan

คุณบรู๊ค ดนุพร ปุณณกันต์
Khun Brook, Danupom Punnanan

คุณแอฟ ทักษอร เตชะณรงค์
Khun Aif, Taksorn Taecharong



คุณเปี้ย ปานวาด บุญยรัตกลิน
Khun Pei, Panward boonyaratkalin

คุณป๊อป นิธิ บุญยรัตกลิน
Khun Pop, Nithi boonyaratkalin

คุณฮารุ สุประกอบ
Khun Haru Sukprakob

คุณกาย รัชชานนท์ สุประกอบ
Khun Guy, Ratchanon Sukprakob



กัณฑ์แพทย์หญิง พอลีน ล่ำซำ
Dr. Pauline Lamsam DDS.

Join **THAI StemLife** to bestow the gift of gifts to your little ones.
A unique insurance personalize for your children's future health.

For more than 12 years, **THAI StemLife** is the Trusted Choice of Medical and Parenting Experts alike for Cord Blood Collection and Storage.

A loving and caring statement of everlasting love from Parents to their Children made possible through the documented expertise of **THAI StemLife**.