

กรุงเทพธุรกิจ
Now and Beyond

● ศ.พญ.อस्วรรณ โยชนุกุล

สถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (TU-RAC)

อย่าให้ภูมิแพ้คุกคามช่วงหน้าฝน



โรคภูมิแพ้ เป็นโรคยอดฮิตในหน้าฝนและพบได้บ่อยที่สุดคือโรคภูมิแพ้ทางเดินหายใจ ได้แก่ โรค

โพรงจมูกอักเสบภูมิแพ้ (แพ้อากาศ) และโรคหืด อาการคือน้ำมูกใส คัดจมูก จาม คันจมูก เป็นหวัดบ่อย คันตา และนอนกรน

ส่วนคนที่เป็นโรคหืดจะมีอาการไอบ่อย เหนื่อยง่าย หายใจเสียงดังวี๊ด และแน่นหน้าอก อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นด้วยสารก่อภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น เชื้อรา กลิ่นควัน ความชื้น และอากาศเย็น

โดยสภาพความชื้นที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของไรฝุ่นและเชื้อราคือ ร้อยละ

70-80 ซึ่งบ้านเราค่าเฉลี่ยความชื้นสัมพัทธ์ตลอดทั้งปีอยู่ที่ร้อยละ 73-75 และในช่วงหน้าฝนสูงจนถึงร้อยละ 85 ทำให้สารก่อภูมิแพ้ ไรฝุ่น เชื้อรา รวมถึงเชื้อไวรัส/แบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี ทำให้คนที่แพ้สารก่อภูมิแพ้เหล่านี้มีอาการเพิ่มมากขึ้น ติดเชื้อ และเป็นหวัดได้ง่าย

อาการภูมิแพ้ มักเกิดช่วงเช้าและกลางคืน ซึ่งเป็นช่วงสัมผัสกับไรฝุ่นในห้องนอน อากาศชื้นยังกระตุ้นการไอได้อีกด้วย สิ่งกระตุ้นอื่นๆ เช่น ฝุ่น ควันบุหรี่ อากาศเย็น และการติดเชื้อไวรัส ซึ่งหากเป็นหวัดจากการติดเชื้อไวรัสนานเกิน 7-10 วัน อาจกลายเป็นไซนัสอักเสบได้ **อาการคัดจมูก/นอนกรน** เป็นอีกอาการที่พบได้บ่อยในคนไข้ที่เป็นจมูกอักเสบภูมิแพ้ โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงกลางคืน ตอนนอนหลับไปแล้ว ทำให้นอนกรน อ้าปากหายใจนอนหลับไม่สนิท

อาการ sick building syndrome



หรือโรคตึกเป็นพิษ เป็นอีกกลุ่มอาการที่เกิดจากภูมิแพ้จากการใช้ชีวิตในอาคาร มักเกิดกับคนที่ทำงานอยู่ในตึกที่เก่า ระบบระบายอากาศไม่ถ่ายเท มีพรมมีความชื้นสูง และมีรอยรั่วซึม ซึ่งทำให้เกิดเชื้อราตามฝ้าผนัง ส่งผลให้คนที่อยู่ในอาคารมีอาการอ่อนเพลีย ง่าย ปวดหัว ไอ จาม คลื่นไส้ หายใจไม่สะดวก เวียนหัว เพลีย แสบคอ คันตา คันจมูก และคันผิวหนัง อาการเช่นนี้เกิดจากการใช้ชีวิตอยู่ในอาคารเป็นเวลานาน และมักจะดีขึ้นเมื่ออยู่นอกอาคาร

จะดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อเกิดภูมิแพ้กำเริบในหน้าฝน อย่างแรกควรใช้ยาสม่เสมอ ไม่ลดหรือหยุดยาในช่วงนี้ ควรล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยทุก 6 เดือน และปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม ไม่เย็นจนเกินไป ประมาณ 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากอุณหภูมิที่เย็นมากเกินไปอาจทำให้คัดจมูก บางครั้งอาจทำให้จมูกแห้งและมีเลือดกำเดาออก หรือ

ไอได้

กรณีที่มีอาการทางจมูกแนะนำให้ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือและใช้ยารักษาสม่เสมอ จะช่วยลดอาการดังกล่าวได้ในกรณีที่ภายในบ้านมีความชื้นสูง ควรใช้ระบบปรับคุณภาพอากาศเพื่อลดความชื้นภายในบ้าน และไม่ควรปลูกต้นไม้ภายในบ้าน

แอปพลิเคชัน Allergy Care หรือ Asthma Care ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญช่วยให้ท่านสามารถประเมินอาการของโรคแพ้อากาศ (จมูกอักเสบภูมิแพ้) โรคลมพิษ และโรคภูมิแพ้ชนิดรุนแรง ช่วยติดตามความรุนแรงของโรค รวมถึงประเมินดัชนีคุณภาพอากาศ เพื่อทำนายว่าอาการที่เกิดขึ้นนั้นสัมพันธ์กับมลพิษหรือไม่

ส่วนแอปพลิเคชัน Asthma Care สำหรับผู้ป่วยโรคหืด จะช่วยประเมินอาการของหืดกำเริบและระดับความรุนแรงของโรค บอกวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้น เทคนิคการพ่นยา และช่องทางส่งต่อถึงแพทย์ นอกจากนี้จะสามารถประเมินอาการเบื้องต้นแล้ว แอปพลิเคชันยังมีวิดีโอสอนพ่นยาเนื้อหาเกี่ยวกับโรค ค่าเตือนการใช้ยา และการนัดพบแพทย์อีกด้วย ท่านสามารถดาวน์โหลดได้ฟรี และติดตั้งได้ทั้งในระบบ iOS และ Android เพื่อรับมือกับโรคภูมิแพ้ที่มาในช่วงหน้าฝนนี้

ม.รัฐ-เอกชนแห่เปิดป.โทออนไลน์ เจาะชรก.-นักธุรกิจค่าเรียน2แสน

มหา'ลัยรัฐ-เอกชนแห่เปิดปริญญาโทออนไลน์ จักรกลุ่มลูกค้า
นักศึกษา ป.ตรี-ข้าราชการ-นักธุรกิจ อยากเพิ่มทักษะวิชาชีพ
สนนราคาตลอดหลักสูตร 2 ปี 144,000-255,950 บาท มหา'ลัย
เวสเทิร์นให้ นักศึกษาผ่อนชำระเป็นงวด ๆ ด้วย เพื่อ
ผลิตมหาบัณฑิตออนไลน์ปีอนตลาด



ป.โทออนไลน์

นับตั้งแต่เกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เทคโนโลยีต่างเข้ามามีบทบาทสำคัญในโลกการศึกษา จนทำให้มีการปรับวิธีการเรียนการสอนเป็นรูปแบบออนไลน์ กระทั่งมีการพัฒนาหลักสูตรออนไลน์ขึ้นมากมาย เพื่อให้คนทั่วโลกเลือกเรียนเพื่อเร่งพัฒนาทักษะของตัวเอง จนเกิดเป็นเทรนด์การเรียนรู้ตลอดชีพ (Lifelong Learning) ที่ส่งผลให้วงการเทคโนโลยีการศึกษา หรือ EdTech (Education Technology) เติบโตด้วยมูลค่าตลาด 16.5% ต่อปี (2022-2030) ขณะที่สถาบันการศึกษาของไทยก็มีการปรับตัวเพื่อนำการศึกษาเข้าสู่ตลาดวิชาออนไลน์มากขึ้นตามไปด้วย

มธ.ปรับตัวเปิด ป.โทออนไลน์

รศ.ดร.พิภพ อุดร รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดเผย “ประชาชาติธุรกิจ” ว่า เนื่องจากมีงานวิจัยระดับโลกระบุว่าอีก 5 ปีข้างหน้างานทั่วโลกจะหายไป 85 ล้านตำแหน่ง และจะเกิดงานใหม่กว่า 97 ล้านตำแหน่ง ผลตรงนี้ จึงส่งผลให้ตลาดแรงงานรุ่นใหม่ขาดคนที่มีความรู้ และขาดคนที่ไม่มีความเชี่ยวชาญมาทำงาน จนทำให้มหา'ลัยในฐานะผู้ผลิตบุคลากรจึงต้องพยายามทบทวนตัวเอง เพื่อตอบโจทย์ตลาดงานในอนาคต

ด้วยการร่วมมือกับ SkillLane แพลตฟอร์มเรียนออนไลน์อันดับ 1 ของไทย เปิดตัว “TUXSA” หลักสูตรปริญญาโทออนไลน์ 100% ที่สำคัญ หลักสูตรดังกล่าวผ่านการรับรองมาตรฐานจากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สป.อว.) เป็นที่เรียบร้อยแล้วทั้งหมด 4 หลักสูตรด้วยกัน โดยเปิดสอนไปแล้ว 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชานวัตกรรมทางธุรกิจ (Business Innovation) และหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแปรรูปธุรกิจทางดิจิทัล (Digital Business Transformation) วิชาเอกวิทยาศาสตร์ข้อมูล (Data Science)

“ทั้ง 2 หลักสูตร กลุ่มผู้เรียนคือกลุ่มคนรุ่นใหม่ และผู้ที่มาจากหลากหลายอาชีพ เพราะธรรมชาติของหลักสูตรปริญญาโทออนไลน์เต็มรูปแบบเพื่อตอบโจทย์วิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ ที่สามารถเลือกเรียนได้ตามจังหวะชีวิตของตนเอง ทั้งการเรียนการสอนยังมีความยืดหยุ่น โดยค่าเรียนราคาเริ่มต้น 1,500 บาทต่อคอร์ส (สำหรับคนที่ไม่ต้องการเก็บหน่วยกิต) แต่ต้องการพัฒนาทักษะเฉพาะทางเท่านั้น ส่วนคนที่ต้องการเก็บหน่วยกิตราคาประมาณ 4,500 บาทต่อคอร์ส แต่ต้องเรียนขั้นต่ำ 20 คอร์สขึ้นไป

เตรียมเปิด 2 หลักสูตรดังต่างชาติ

รศ.ดร.พิภพกล่าวต่อว่า นับตั้งแต่เปิด

ตัวหลักสูตร TUXSA เมื่อ 2-3 ปีผ่านมามีนักศึกษาสมัครเรียนแล้วหลายพันคน และตอนนี้กำลังจะเปิดอีก 2 หลักสูตรคือ หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัตกรรมการเรียนรู้ (Learning Innovation) โดยเนื้อหาการเรียนการสอนจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาคน พัฒนาการเรียนการสอน เทคนิคต่าง ๆ ฉะนั้นกลุ่มเป้าหมายของสาขานี้จึงแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นครูโรงเรียนประถม-มัธยมศึกษาทั่วประเทศ และอีกกลุ่มคือ ผู้ที่ทำงานในสาย HR

ส่วนอีกหลักสูตรคือ วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา Artificial Intelligence and Internet of Things วิชาเอก Applied AI ซึ่งวิชานี้จะเป็นหลักสูตรนานาชาติ เนื้อหาการเรียนจะเกี่ยวข้องกับเรื่อง AI และคาดว่าจะเปิดให้ลงทะเบียนภายในปลายปี 2566 นี้ และกลุ่มเป้าหมายอาจไม่ใช่คนไทยอย่างเดียว แต่อาจจะดึงชาวต่างชาติเข้ามาเรียนด้วย

ควบคุมคุณภาพด้วยวิทยานิพนธ์

รศ.ดร.พิภพกล่าวด้วยว่า ตอนนี้สถาบันการศึกษาทั่วโลกปรับตัวเป็นระบบออนไลน์มากขึ้น ทั้งในรูปแบบร่วมกับองค์กรต่าง ๆ เปิดคอร์สเรียนระยะสั้น หรือคอร์สอัปสกิลต่าง ๆ แต่สิ่งที่น่ากังวลคือถ้าออกแบบการเรียนการสอนไม่ดีพอ คุณภาพจะลดลงไปด้วย “ผมจึงมองว่าปริญญาโทออนไลน์จึงต้องมีการควบคุมคุณภาพ อย่างธรรมาศาสตร์ แม้จะเป็นออนไลน์ 100% แต่ไม่ใช่เรียนอย่างเดียวแล้วจบ แต่จะต้องทำวิทยานิพนธ์, ติพิมพ์งานวิชาการ หรือทำงานควบคู่กับอาจารย์ที่ปรึกษา และมีกรรมการสอบด้วย ฉะนั้น ถ้านักศึกษาไม่ผ่านตัวนี้ถือว่าเรียนไม่จบ แม้ว่าจะเรียนมาจนครบทุกวิชาแล้วก็ตาม”

ม.รังสิตจับกลุ่มลูกค้าข้าราชการ

ขณะที่ ผศ.ดร.ชุตินา ชัยวชาญภูมิ ผู้อำนวยการหลักสูตรการจัดการนวัตกรรมดิจิทัล (ระบบการศึกษาทางไกลทางอินเทอร์เน็ต) เปิดเผย “ประชาชาติธุรกิจ” ว่า มหา'ลัยรังสิตมีโครงการหลักสูตรการศึกษาทางไกล (อินเทอร์เน็ต) ปริญญาโท

ประชาชาติ ธุรกิจ

Prachachat Turakij
Circulation: 120,000
Ad Rate: 1,350

Section: First Section/หน้าแรก

วันที่: พุธที่ 24 - อาทิตย์ 27 สิงหาคม 2566

ปีที่: 46

ฉบับที่: 5595

หน้า: 1 (ล่างซ้าย), 4

Col.Inch: 91.91

Ad Value: 124,078.50

PRValue (x3): 372,235.50

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: ม.รัฐ-เอกชนแห่เปิดป.โทออนไลน์เจาะซอก.-นักธุรกิจค่าเรียน2แสน

ออนไลน์ 2 หลักสูตร คือ วิทยาศาสตร์มหา
บัณฑิต สาขาการจัดการนวัตกรรมดิจิทัล
และหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
ผู้นำทางสังคม ธุรกิจ และการเมือง ซึ่งเปิด
มาตั้งแต่ปี 2551 เพียงแต่การเรียนการสอน
ช่วงนั้นยังไม่ทันสมัยเหมือนปัจจุบัน

มหา'ลัยรังสิตจึงพยายามปรับปรุง
เทคโนโลยีมาอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน
ก็ปรับปรุงหลักสูตรทุก ๆ 5 ปี เพื่อให้ตรง
กับความต้องการของตลาดงาน ดังนั้น
จึงเชื่อมั่นว่าหลักสูตรของเราจะมีคุณภาพ
เพราะก่อนจบการศึกษา นักศึกษาจะต้อง
ตีพิมพ์ผลงานทางวิชาการ ล่าสุดตอนนี้มี
นักศึกษาลงสมัครเรียนปริญญาโทออนไลน์
มากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเราปรับคนที่เรียนจบ
สาขาใดก็ได้ ไม่จำกัด จึงทำให้กลุ่มผู้เรียน
มีทั้งนักศึกษาจบใหม่, ครู, อาจารย์,
ทหาร, ตำรวจ และนักธุรกิจทั่วไป

“ที่สำคัญ มหา'ลัยรังสิตเน้นเรียน
ภาคค่ำ อีกทั้งราคาไม่แพง หน่วยกิตละ
4,000 บาท มีทั้งหมด 36 หน่วยกิต ดังนั้น
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรจึงอยู่ที่ 144,000
บาท ซึ่งเป็นคอร์สที่ถูกกว่าการเรียนใน
ภาคปกติ ซึ่งจะต้องจ่ายค่าบำรุงการศึกษา
ด้วย มีค่าเล่าเรียนตลอดหลักสูตรอยู่ที่
180,000-280,000 บาท”

มหิดลเบนเข็มเจาะลูกค้า CLMV

แหล่งข่าวจากวิทยาลัยการจัดการ
มหาวิทยาลัยมหิดล หรือ CMMU กล่าวกับ
“ประชาชาติธุรกิจ” ว่า CMMU เปิดหลักสูตร
ปริญญาโทออนไลน์ สาขาการจัดการ มา
ตั้งแต่ช่วงเกิดการแพร่ระบาดโควิด-19
โดยเป็นหลักสูตรออนไลน์ 100% ตอบโจทย์
New Normal Education สำหรับสาขาการ
จัดการของ CMMU เน้นสอนการบริหาร

จัดการครอบคลุมหลายด้าน ทั้งการ
บริหารจัดการธุรกิจ, การบริหารจัดการคน,
การจัดการด้านการเงิน ตลอดจนการ
ให้ความสำคัญกับเรื่อง sustainability
ในการดำเนินธุรกิจ ซึ่งผู้เรียนจะได้
เรียนรู้จากอาจารย์ และนักบริหารมาก
ประสบการณ์จากทั่วทุกมุมโลก ควบคู่
ไปกับการสร้างเน็ตเวิร์ก เพื่อนัก
จัดการมืออาชีพ

“ส่วนรูปแบบการเรียนการสอนมีทั้ง
การเรียนออนไลน์แบบไลฟ์สด รวมถึง
การทำเวิร์กช็อป เรามีการพัฒนาระบบมา
อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การเรียนออนไลน์
ไม่น่าเบื่อ ด้วยการจำลองให้เหมือน
การเรียนในห้องเรียนจริง ที่สำคัญ เรา
ออกแบบหลักสูตรนี้เพื่อเป็นทางเลือกให้
แก่นักศึกษาที่เป็นผู้ประกอบการ นักธุรกิจ
ทั้งคนไทย และที่มาจากกลุ่มประเทศ
CLMV (กัมพูชา, สปป.ลาว, เมียนมา
และเวียดนาม) จึงทำให้มีผู้สนใจเรียน
กับเราเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ”

หอการค้าโชว์ MBA เป็นจุดขาย

ผู้สื่อข่าวรายงานเพิ่มเติมว่า จากการ
สำรวจเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยหลาย
แห่งพบว่ามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
เปิดหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
(MBA Online) โดยเน้นสายบริหารธุรกิจ
บัณฑิต ซึ่งมีทั้งหมด 5 กลุ่มวิชา ได้แก่
1.กลุ่มวิชาการจัดการ 2.กลุ่มวิชาการ
ตลาด 3.กลุ่มวิชาการเงิน 4.กลุ่มวิชา
โลจิสติกส์ และ 5.กลุ่มวิชาชีพกรรม
คอมพิวเตอร์ และเทคโนโลยีการเงิน ส่วน
รูปแบบการเรียนของ MBA Online เป็น
แบบ multilearning สามารถเลือกเรียน
ได้มากกว่า 1 กลุ่มวิชา แต่จะต้องเก็บ

หน่วยกิตให้ครบ 36 หน่วยกิต พร้อม
การันตีจบการศึกษาภายใน 5 ภาคการ
ศึกษา และก่อนจบจะมีการสอบประมวล
ผลความรู้ ส่วนค่าเรียนเริ่มต้นตลอด
หลักสูตรอยู่ที่ 255,950 บาท

ม.เวสเทิร์น “ปริญญาโทผ่อนได้”

ส่วนมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นเปิดปริญญา
โทออนไลน์ทั้งหมด 5 หลักสูตรด้วยกัน
คือ 1.หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
สาขาบัญชีและการเงิน, สาขาการจัดการ
และตลาด ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร
อยู่ที่ 140,000 บาท 2.หลักสูตร
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ค่าใช้จ่าย
ตลอดหลักสูตร 140,000 บาท 3.หลักสูตร
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาบริหาร
การศึกษา สาขาหลักสูตรและการสอน
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรประมาณ
140,000-230,000 บาท 4.หลักสูตรนิติ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขากฎหมายมหาชน
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร 168,000 บาท
และ 5.หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาบริหารงานสาธารณสุข ค่า
ใช้จ่ายตลอดหลักสูตร 168,000 บาท

ทั้งนี้ รูปแบบการเรียนการสอนจะเรียน
ผ่านระบบออนไลน์ แต่จะมีการจัดสอบ
ทุก ๆ 2 เดือน ตามสถานที่สอบที่มหาวิทยาลัย
กำหนดในแต่ละจังหวัด สำหรับ
ค่าเทอมตลอดหลักสูตรอยู่ที่ 140,000-
168,000 บาท โดยมหา'ลัยเวสเทิร์นโชว์จุด
ขายด้วยการให้นักศึกษาสามารถผ่อนชำระ
ค่าเทอมได้ในราคา 3,400-12,000 บาท
ต่อเดือน