

ใน ราชอาณาจักร ข่าว ค้นห่าว 🔍 🔍
ประเทศ โซ X และ ประเทศ ทั้งหมด
เซีย การเมือง
ล



เลือกตั้งและการเมือง

“แท่ง ณัฐพงษ์” บรรยาย มร. ปลุกเปลี่ยนแปลงประเทศและโลก เริ่มต้นด้วยคำว่า “ทำไม”

โดย nicharee_m

10 พ.ค. 2568 | 180 views

“แท่ง ณัฐพงษ์” บรรยาย มร. ปลุกเปลี่ยนแปลงประเทศและโลก เริ่มต้นด้วยคำว่า “ทำไม”
มั่นใจเทคโนโลยีดิจิทัลแก้ปัญหาภาครัฐ เพิ่มความโปร่งใส-ประสิทธิภาพ-ประชาชนเป็น
ศูนย์กลางสมการตัดสินใจ

วันที่ 10 พฤษภาคม 2568 ที่อุทยานการเรียนรู้ปวญ 100 ปี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์
รังสิต นายณัฐพงษ์ เรืองปัญญาวุฒิ หัวหน้าพรรคประชาชน กล่าวบรรยายในกิจกรรม Final

ใน อาชญากรรม ข่าว ค้นหาข่าว
ประเทศ โซ และ ประเทศ ทั้งหมด
เซีย การเมือง

นายณัฐพงษ์กล่าวว่า ชีวิตของตนตั้งแต่เลือกเรียนด้านวิศวกรรมศาสตร์คอมพิวเตอร์ เลือกทำบริษัทสตาร์ทอัพที่ให้บริการระบบคลาวด์ (Cloud) จนผันตัวมาทำงานการเมือง คำว่า “ทำไม” ของตนยังเหมือนเดิมคือการสร้างความเปลี่ยนแปลงแก่สังคมและโลกใบนี้ เป็นเหตุผลว่าทำไมตนจึงหลงใหลในเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพราะเชื่อว่าเทคโนโลยีและนวัตกรรมเป็นเครื่องมือเปลี่ยนโลกได้

ตนเคยเข้าประกวดและได้รับรางวัลชนะเลิศ ถูกขนานนามว่าเป็น Cloud ERP รายแรกของประเทศ ตอนนั้นประเทศไทยยังไม่คุ้นเคยกับระบบคลาวด์มากนัก แต่ในโลกตะวันตกรู้จักแล้ว หากให้ถอดบทเรียนจากการทำธุรกิจ ช่วงหนึ่งตนเคยดิสรักคนอื่น ด้วยการทำ Cloud ERP หรือโปรแกรมบริหารจัดการธุรกิจในองค์กร จากเดิมโปรแกรมบัญชีต้องติดตั้งบนเครื่อง มีค่าใช้จ่ายสูง ตนจึงเปลี่ยนโมเดลธุรกิจ มาเป็น Cloud subscription-based เปลี่ยนจากการลงทุนหลักหลายแสนหลายล้านเป็นการเช่ารายเดือน เพื่อให้ SME สามารถเข้าถึงเครื่องมือเครื่องมือแบบที่บริษัทใหญ่ๆ มีได้

จุดพลิกผันของชีวิตคือการเข้ามาทำงานการเมืองกับอดีตพรรคอนาคตใหม่ ที่เริ่มต้นพรรคจากคำว่า “ทำไม” เช่นกัน นั่นคือทำไมการเมืองไทยไม่สามารถแก้ปัญหาของประเทศนี้ได้ ทั้งเรื่องความเหลื่อมล้ำ โครงสร้างอำนาจรัฐรวมศูนย์ วงจรอุปาทัมภ์รัฐประหาร คำตอบคือเพราะการเมืองของประเทศนี้ไม่เคยเป็นเสียงของคนส่วนใหญ่ จึงเป็นที่มาของโลโก้พรรคสามเหลี่ยมหัวกลับ เพราะเราต้องการให้ประชาชนคนส่วนใหญ่เป็นผู้มีอำนาจสูงสุดในประเทศ จึงเลือกเส้นทางสร้างพรรคมวลชน ให้ประชาชนเป็นเจ้านายนักการเมือง สร้างการเมืองที่ทุกคนมีส่วนร่วม ทุกนโยบายและกฎหมายที่เราเสนอมุ่งตอบโจทย์คนส่วนใหญ่ เมื่อมีพรรคการเมืองที่น่าเสนอเรื่องนี้ซึ่งตรงกับโจทย์ของตน ตนจึงต้องการมีส่วนร่วมในการสร้างความเปลี่ยนแปลง ลงสมัคร สส. ในการเลือกตั้งปี 2562

หัวหน้าพรรคประชาชนกล่าวต่อว่า อีกคำที่สำคัญคือ Trust หรือความไว้วางใจ ที่ผ่านมามีประเทศไทยมีปัญหาใหญ่ 4 เรื่องหรือ 4ป คือขาดความโปร่งใส ขาดประสิทธิภาพภาครัฐ ขาดความเป็นประชาธิปไตย และประชาชนไม่ได้มีส่วนร่วม ตนเชื่อมั่นว่าทั้งหมดนี้แก้ไขได้ด้วยเทคโนโลยีระบบดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นการทำ open data เปิดเผยข้อมูลงบประมาณ หรือเรื่องประสิทธิภาพ จากประสบการณ์การบริหาร อบจ.ลำพูน เราเห็นว่ากระบวนการทำงานในระบบราชการส่วนใหญ่ยังเป็น paper-based งานทุกอย่างต้องเดินด้วยเอกสาร ถ้าเปลี่ยนเป็น digital-based เช่นทำระบบ e-document ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานมาก จะช่วยลดกระดาษได้เป็นหมื่นแผ่นต่อปี ลองคิดว่าถ้าทำกับท้องถิ่นทั่วประเทศกว่า 7,800 พันแห่ง จะเพิ่ม

ใน ราชอาณาจักร ไทย ค้นหาคำว่า

ประเทศ ไทย

และ ประเทศ ไทย

เขา ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้จริง เทคโนโลยีเหล่านี้ดูผิดเป็นเรื่องเรียบง่าย แต่ส่งผลกระทบต่อมหาศาล เปลี่ยนโครงสร้างอำนาจของประเทศให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางสมการในการตัดสินใจ

นอกจากนี้ในการทำธุรกิจหรือพัฒนานวัตกรรม ควรคำนึงถึง 3S นั่นคือ Scale, Scope, Speed ต้องยอมรับว่าปัญหาของสตาร์ทอัพในประเทศไทยคือการมองตลาดในประเทศเป็นหลัก แต่การออกแบบอะไรในยุคปัจจุบัน ควร Think Globally, Act Locally มองไปยังตลาดโลกด้วย ส่วนคำว่า Scope นั้น บทเรียนจากธุรกิจของตนคือเราต้องทำผลิตภัณฑ์ให้ชัด และสุดท้าย Speed ตอนนี้ตนเห็นว่ามีผู้นำ AI มาใช้ในการทำบัญชีของบริษัท เพิ่มความสะดวกรวดเร็ว เช่น นักบัญชีไม่ต้องเอาใบกำกับภาษีมาป้อนข้อมูลเข้าระบบเอง แต่ใช้วิธีถ่ายรูปและอัปโหลด สแกนเข้าระบบได้ ดังนั้นการปรับตัวให้ทันเป็นเรื่องสำคัญในโลกยุคปัจจุบัน ถ้าเราปรับตัวได้ไม่เร็วพอ วันหนึ่งเราจะถูกดิสรัปเช่นกัน

นายณัฐพงษ์ ทิ้งท้ายว่า การเริ่มต้นด้วยคำว่า “ทำไม” สามารถนำไปปรับใช้ได้กับหลายเรื่องในชีวิต ขอให้ทุกคนรักษาคำว่า “ทำไม” ของตัวเองให้มั่นคงเพื่อเป็นเข็มทิศนำทาง เชื่อว่าสิ่งที่นักศึกษาร่วมกันคิดนำเสนอในวันนี้ จะแก้จุดเจ็บปวด (pain point) ของภาครัฐได้ และสำคัญกว่าผลการแข่งขัน คือวันนี้เราได้ลงมือทำ ขอให้เก็บสะสมเป็นชัยชนะเล็กๆ ที่ส่งผลเชิงบวกต่อตัวเราและสร้างความเปลี่ยนแปลงใหญ่ๆ ในอนาคต เส้นทางชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ชัยชนะไม่สำคัญเท่ากับวันนี้ตอบคำถามตัวเองได้ว่าเราเริ่มทำมันเพราะอะไร

แท็กที่เกี่ยวข้อง [แท้ง ณัฐพงษ์](#)

คุณอาจสนใจ

Related News



10 พ.ค. 2568 16:42 น.

ข่าว > การเมือง ไทยรัฐออนไลน์

“เท้ง ณัฐพงษ์” ปลุกนักศึกษา มธ. เริ่มด้วยคำว่า “ทำไม” ชี้คือจุดพลิกผันมาทำงานการเมือง

-ก

ก

ก+



หัวหน้าพรรคประชาชน บรรยายนักศึกษา มธ. ปลุกเปลี่ยนแปลงประเทศและโลก เริ่มด้วยคำว่า “ทำไม” มั่นใจเทคโนโลยีดิจิทัลแก้ปัญหาภาครัฐได้ แจงโลโก้พรรคสามเหลี่ยมหัวกลับ เพราะต้องการให้ประชาชนคนส่วนใหญ่เป็นผู้มีอำนาจสูงสุดในประเทศ

วันที่ 10 พฤษภาคม 2568 ที่อุทยานการเรียนรู้ป๋วย 100 ปี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต นายณัฐพงษ์ เรืองปัญญาวุฒิ หัวหน้าพรรคประชาชน กล่าวบรรยายในกิจกรรม Final Pitching ของงาน Thammasat Startup: The Next Gen 2025 เพื่อสร้างแรงบันดาลใจแก่นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ 15 ทีมสุดท้าย โดยณัฐพงษ์เริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงทฤษฎีวงกลมทองคำ (Golden Circle Theory) ของ Simon Sinek ผู้เขียนหนังสือ “Start With Why” ที่เสนอว่าก่อนทำอะไรก็ตาม แทนที่จะเริ่มด้วยคำว่า “อะไร” (What) ขอให้เริ่มจากคำว่า “ทำไม” (Why)



นายณัฐพงษ์กล่าวว่า ชีวิตของตนตั้งแต่เลือกเรียนด้านวิศวกรรมศาสตร์คอมพิวเตอร์ เลือกทำบริษัท สตาร์ทอัพที่ให้บริการระบบคลาวด์ (Cloud) จนผันตัวมาทำงานการเมือง คำว่า “ทำไม” ของตนยังเหมือนเดิมคือการสร้างความเปลี่ยนแปลงแก่สังคมและโลกใบนี้ เป็นเหตุผลว่าทำไมตนจึงหลงใหลในเทคโนโลยีและนวัตกรรม เพราะเชื่อว่าเทคโนโลยีและนวัตกรรมเป็นเครื่องมือเปลี่ยนโลกได้

ตนเคยเข้าประกวดและได้รับรางวัลชนะเลิศ ถูกขนานนามว่าเป็น Cloud ERP รายแรกของประเทศ ตอนนั้นประเทศไทยยังไม่คุ้นเคยกับระบบคลาวด์มากนัก แต่ในโลกตะวันตกรู้จักแล้ว หากให้ถอดบทเรียนจากการทำธุรกิจ ช่วงหนึ่งตนเคยดิสร้ปคนอื่น ด้วยการทำให้ Cloud ERP หรือโปรแกรมบริหารจัดการธุรกิจในองค์กร จากเดิมโปรแกรมบัญชีต้องติดตั้งบนเครื่อง มีค่าใช้จ่ายสูง ตนจึงเปลี่ยนโมเดลธุรกิจ มาเป็น Cloud subscription-based เปลี่ยนจากการลงทุนหลักหลายแสนหลายล้านเป็นการเช่ารายเดือน เพื่อให้ SME สามารถเข้าถึงเครื่องไม้เครื่องมือแบบที่บริษัทใหญ่ๆ มีได้



จุดพลิกผันของชีวิตคือการเข้ามาทำงานการเมืองกับอดีตพรรคคนาคตใหม่ ที่เริ่มต้นพรรคจากคำว่า “ทำไม” เช่นกัน นั่นคือทำไมการเมืองไทยไม่สามารถแก้ปัญหาของประเทศนี้ได้ ทั้งเรื่องความเหลื่อมล้ำ โครงสร้างอำนาจรัฐรวมศูนย์ วงจรอุปาทัมภ์รัฐประหาร คำตอบคือเพราะการเมืองของประเทศนี้ไม่เคยเป็นเสียงของคนส่วนใหญ่ จึงเป็นที่มาของโลโก้พรรคสามเหลี่ยมหัวกลับ เพราะเราต้องการให้ประชาชนคนส่วนใหญ่เป็นผู้มีอำนาจสูงสุดในประเทศ จึงเลือกเส้นทางสร้างพรรคมวลชน ให้ประชาชนเป็นเจ้าของ นักการเมือง สร้างการเมืองที่ทุกคนมีส่วนร่วม ทุกนโยบายและกฎหมายที่เราเสนอมุ่งตอบโจทย์คนส่วนใหญ่ เมื่อมีพรรคการเมืองที่น่าเสนอเรื่องนี้ซึ่งตรงกับโจทย์ของตน ตนจึงต้องการมีส่วนร่วมในการสร้างความเปลี่ยนแปลง ลงสมัคร สส. ในการเลือกตั้งปี 2562

หัวหน้าพรรคประชาชนกล่าวต่อว่า อีกคำที่สำคัญคือ Trust หรือความไว้วางใจ ที่ผ่านมประเทศไทยมีปัญหาใหญ่ 4 เรื่องหรือ 4 ป คือขาดความโปร่งใส ขาดประสิทธิภาพภาครัฐ ขาดความเป็นประชาธิปไตย และประชาชนไม่ได้มีส่วนร่วม ตนเชื่อมั่นว่าทั้งหมดนี้แก้ไขได้ด้วยเทคโนโลยีระบบดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นการทำ open data เปิดเผยข้อมูลงบประมาณ หรือเรื่องประสิทธิภาพ จากประสบการณ์การบริหาร อบจ.ลำพูน เราเห็นว่ากระบวนการทำงานในระบบราชการส่วนใหญ่ยังเป็น paper-based งานทุกอย่างต้องเดินด้วยเอกสาร ถ้าเปลี่ยนเป็น digital-based เช่นทำระบบ e-document ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานมาก จะช่วยลดกระดาษได้เป็นหมื่นแผ่นต่อปี ลองคิดว่าถ้าทำกับท้องถิ่นทั่วประเทศกว่า 7,800 แห่ง จะเพิ่มประสิทธิภาพได้ขนาดไหน

ถ้าเรามีแพลตฟอร์มดิจิทัลที่จัดทำงบประมาณโดยให้ประชาชนมีส่วนร่วม (Participatory Budgeting) เช่น เมื่อได้งบประมาณ 100 บาท กันไว้ 10 เปอร์เซ็นต์ ให้ประชาชนโหวตร่วมกันว่าจะนำงบประมาณไปทำอะไรก่อน ให้ประชาชนจับต้องได้ว่าการมีส่วนร่วมทางการเมืองของเขา ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตได้จริง เทคโนโลยีเหล่านี้ดูผิวเผินเป็นเรื่องเรียบง่าย แต่ส่งผลกระทบมหาศาล เปลี่ยนโครงสร้างอำนาจของประเทศให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางสมการในการตัดสินใจ



นอกจากนี้ในการทำธุรกิจหรือพัฒนานวัตกรรม ควรคำนึงถึง 3S นั่นคือ Scale, Scope, Speed ต้องยอมรับว่าปัญหาของสตาร์ทอัพในประเทศไทยคือการมองตลาดในประเทศเป็นหลัก แต่การออกแบบอะไรในยุคปัจจุบัน ควร Think Globally, Act Locally มองไปยังตลาดโลกด้วย ส่วนคำว่า Scope นั้น บทเรียนจากธุรกิจของตนคือเราต้องทำผลิตภัณฑ์ให้ชัด และสุดท้าย Speed ตอนนี้นั้นเห็นว่าการนำ AI มาใช้ในการทำบัญชีของบริษัท เพิ่มความสะดวกรวดเร็ว เช่น นักบัญชีไม่ต้องเอามาใบกำกับภาษีมาป้อนข้อมูลเข้าระบบเอง แต่ใช้วิธีถ่ายรูปและอัปโหลด สแกนเข้าระบบได้ ดังนั้นการปรับตัวให้ทันเป็นเรื่องสำคัญในโลกยุคปัจจุบัน ถ้าเราปรับตัวได้ไม่เร็วพอ วันหนึ่งเราจะถูกดิสรัปเช่นกัน

นายณัฐพงษ์ กล่าวทิ้งท้ายว่า การเริ่มต้นด้วยคำว่า “ทำไม” สามารถนำไปปรับใช้ได้กับหลายเรื่องในชีวิต ขอให้ทุกคนรักษาคำว่า “ทำไม” ของตัวเองให้มั่นคงเพื่อเป็นเข็มทิศนำทาง เชื่อว่าสิ่งที่นักศึกษา ร่วมกันคิดนำเสนอในวันนี้ จะแก้จุดเจ็บปวด (pain point) ของภาครัฐได้ และสำคัญกว่าผลการแข่งขัน คือวันนี้เราได้ลงมือทำ ขอให้เก็บสะสมเป็นชัยชนะเล็กๆ ที่ส่งผลเชิงบวกต่อตัวเราและสร้างความเปลี่ยนแปลง

แปลงใหญ่ๆ ในอนาคต เส้นทางชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ชัยชนะไม่สำคัญเท่ากับวันนี้ตอบคำถามตัวเองได้ว่าเราเริ่มทำมันเพราะอะไร



สำรวจข้อมูลทางประชากรศาสตร์ เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของเว็บไซต์

ระดับการศึกษาของคุณ

- ☐ ต่ำกว่าระดับปริญญาตรี
- ☐ ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- ☐ สูงกว่าระดับปริญญาตรี

(<https://www.dailynews.co.th>)

📖 ข่าว(/news/) › การเมือง (https://www.dailynews.co.th/news/news_group/politics/)

10 W.A. 2568 • 6:30 U.

3 ทำออกกำลังกาย ‘ผู้สูงวัย’ ห่างไกลโรค



การดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยไม่ใช่แค่เรื่องของอาหาร แต่การออกกำลังกายก็สำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย



([https://social-
plugins.line.me/lineit/share?
url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F](https://social-plugins.line.me/lineit/share?url=https%3A%2F%2Fwww.dailynews.co.th%2Fnews%2F)

เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นเข้าสู่โหมดผู้สูงวัย สภาพร่างกายเสื่อมถอยลงตามไปด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ไม่กระฉับกระเฉงเหมือนเก่า ขณะที่การออกกำลังกายถือเป็นเรื่องหนึ่งที่ช่วยดูแลให้คนวัยนี้ยังมีสุขภาพที่ดี

**“นพ.ขวัญ ศรีศิลป์” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู อาจารย์แพทย์ศูนย์การแพทย์
ธรรมศาสตร์** กล่าวถึงการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ว่า การดูแลสุขภาพของผู้สูงวัยไม่ใช่แค่เรื่องของ
อาหาร แต่ **“การออกกำลังกาย”** ก็สำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย
(Sarcopenia)

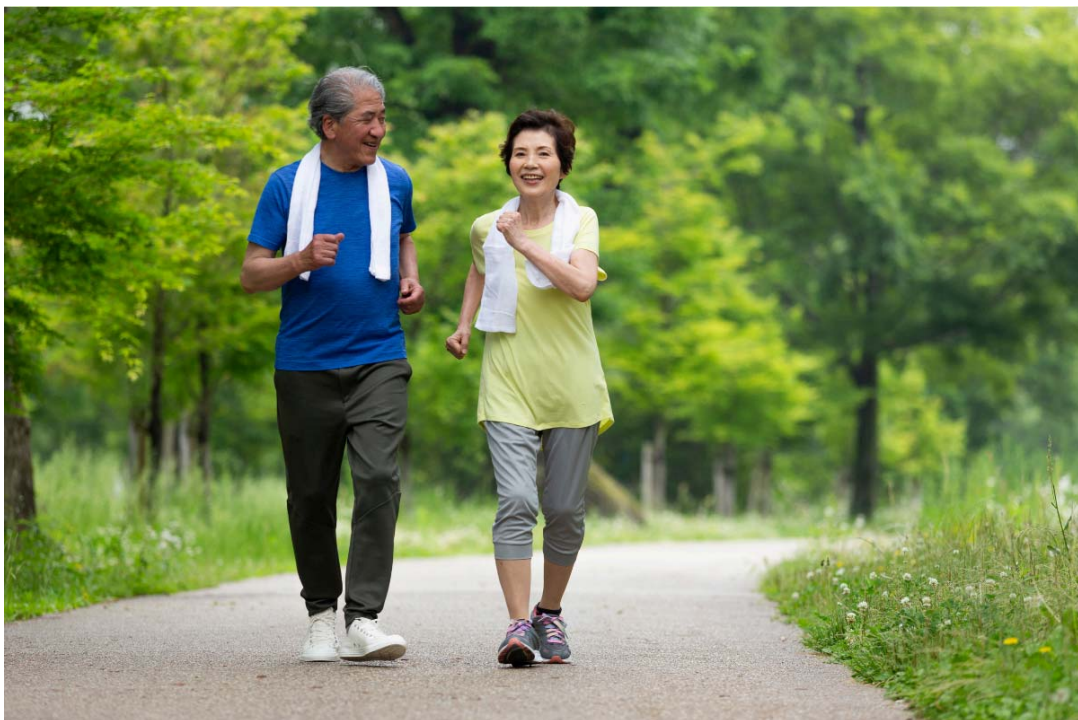
ทั้งนี้ การออกกำลังกาย คือกิจกรรมที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของร่างกายเพิ่มความยืดหยุ่น รักษา
ความสมดุล และลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ซึ่งสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น เดิน ว่ายน้ำ โยคะ เป็นต้น และควรเริ่มจากกิจกรรมเบาๆ แล้วค่อยๆเพิ่มความเข้มข้นตาม
ความสามารถ

นอกจากนี้ การหลีกเลี่ยงการอยู่เฉยเกิน 30 นาที ระหว่างวันก็มีความสำคัญ โดยควรขยับร่างกายเป็น
ระยะๆ เพื่อสุขภาพที่ดี

3 ท่าออกกำลังกายที่ควรรู้ สามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มความแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อ
การหกล้ม

1. Aerobic Exercise 150 นาทีต่อสัปดาห์ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

-เดินออกกำลังกาย วันละ 15 นาที ค่อยๆเพิ่มจนได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และควรมีคนไปเดินด้วย



2. Strengthening Exercise 2-3 วันต่อสัปดาห์ เน้นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ

-การลุกนั่ง

-การเขย่งเท้า

-การเตะขาทำนั่ง

-งอศอก

-เหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนหลัง

-เหยียดกล้ามเนื้อหลัง

-เหยียดกล้ามเนื้อสะโพก



3. Balance Training 2-3 วันต่อสัปดาห์ ฝึกการทรงตัว และลดโอกาสในการหกล้ม

-ทำยืนขาเดียว

-ยืนท่ายกน้ำหนัก

-เดินเขย่งเท้า

-เดินปู



หน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: สดสปีดคำ/-

วันที่: เสาร์ 10 พฤษภาคม 2568

ปีที่: 46

ฉบับที่: 16078

หน้า: 16(บนขวา)

Col.Inch: 44.19 Ad Value: 55,237.50 PRValue (x3): 165,712.50 คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: ทันโลกทันเหตุการณ์กับแพทยสภา: มะเร็งกระเพาะอาหาร โรคร้ายกาย...

มะเร็งกระเพาะอาหาร โรคร้ายกายใต้ความสงบ

ทันโลกทันเหตุการณ์
กับแพทยสภา



ถ้ากล่าวถึงมะเร็งร้ายที่มักได้ยินอยู่เสมอจากญาติพี่น้องหรือเพื่อนร่วมงานว่า “มีคนรู้จักดูแข็งแรงดี ไปตรวจร่างกายพบเจอมะเร็งระยะลุกลามไป ไม่กี่เดือนก็สูญภาพทรุดโทรมลง แล้วก็เสียชีวิตไป” แน่นอนว่าหนึ่งในมะเร็งร้ายนั้นต้องมียะเร็งกระเพาะอาหารอยู่ด้วย

มะเร็งกระเพาะอาหารเป็นหนึ่งในมะเร็งที่จัดเป็นปัญหาสำคัญของระบบสาธารณสุขทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย โดยรายงานล่าสุดจากองค์การอนามัยโลก ในปี ค.ศ.2022 พบผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหารรายใหม่จำนวน 968,365 คน และพบผู้เสียชีวิตจากมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 659,805 คน ซึ่งจัดอยู่ในอันดับที่ 5 จากสถิติมะเร็งทั้งหมดในทุกระบบ

แล้วทำไมมะเร็งกระเพาะอาหารถึงเป็นเช่นนั้น

ก็เพราะมะเร็งกระเพาะอาหารเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากการอักเสบเรื้อรังและยาวนานของเซลล์กระเพาะอาหาร โดยมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคจาก อายุที่มากขึ้น เชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร (Helicobacter pylori) การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือการมีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารซึ่งอาจส่งต่อทางพันธุกรรม โดยการอักเสบจากปัจจัยดังกล่าว สามารถทำให้ผู้ป่วยมีอาการได้หลากหลายตั้งแต่แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย จนกระทั่งมีอาการมากขึ้น ได้แก่ ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณลิ้นปี่ บางรายเกิดเป็นแผลที่กระเพาะอาหาร มีอาเจียนเป็นเลือดเก่า ลิ่มเลือด หรือเลือดสด ขับถ่ายอุจจาระมีสีดำ หรืออาจมีอุจจาระปนกับเลือดสดได้ถ้าเลือดออกเป็นจำนวนมาก บางรายแผลมีเลือดออกน้อยๆ แต่ออกเรื่อยๆ ทำให้ผู้ป่วยมีภาวะซีด อ่อนเพลีย มีผลต่อภาวะโภชนาการ ทำให้ทานอาหารได้น้อยลง น้ำหนักลด

เมื่อเข้าสู่ระยะลุกลามก็จะสามารถคลำได้ก้อนที่ท้องลิ้นปี่ หากมีการลุกลามไปยังต่อมน้ำเหลืองก็อาจคลำเจอก้อนใต้บริเวณคอ

จนกระทั่งพัฒนาลุกลามไปยังอวัยวะสำคัญอื่นได้แก่ ตับ ปอด กระดูก ซึ่งจากที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่ามะเร็งกระเพาะอาหารมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปในช่วงแรกๆ ซึ่งมีการคล้ายกับโรคที่ประชาชนทั่วไปเข้าใจว่าตนเองเป็นโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งเมื่อดำเนินไปจนเกิดการอักเสบเรื้อรังและพัฒนาเป็นมะเร็งก็จะมีอาการดำเนินอย่างรวดเร็วเมื่อเข้าสู่ระยะลุกลาม

แล้วทำไมจึงจะไม่กลายเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารลักษณะดังกล่าว

การรักษาโรคมะเร็งกระเพาะอาหารที่จะได้ผลดีย่อมเกิดจากการตรวจเจอตั้งแต่เนิ่น โดยหากท่านมีอาการแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ปวดท้องบริเวณลิ้นปี่ อาเจียนออกมาเป็นเลือดปน ถ่ายอุจจาระสีดำ ภาวะซีด อ่อนเพลีย ทานอาหารได้น้อยลง น้ำหนักลด สงสัยว่ามีก้อนที่ท้อง โดยเฉพาะท่านที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง ควรมาพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา ซึ่งหากมีข้อสงสัย แพทย์ก็จะทำการส่งต่อหรือส่งตรวจด้วยการส่องกล้องทางเดินอาหารส่วนต้น ซึ่งเทคโนโลยีในปัจจุบันนี้มีการพัฒนาไปอย่างมากของความคมชัด สามารถตรวจวินิจฉัยได้ถูกต้องและแม่นยำ สามารถตรวจการติดเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร ตรวจชิ้นเนื้อเพิ่มเติมทางพยาธิวิทยาสำหรับตำแหน่งกระเพาะอาหารที่สงสัย นอกจากนี้ในปัจจุบันยังสามารถให้การรักษาด้วยการผ่าตัดผ่านกล้องส่องทางเดินอาหารส่วนต้นสำหรับมะเร็งกระเพาะอาหารระยะเริ่มต้น ซึ่งสามารถหายขาดและให้ผลการรักษาที่ดีเยี่ยม

การหมั่นสังเกต ดูแลสุขภาพ โดยการป้องกันโรคถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ซึ่งจะได้ประโยชน์อย่างมากไม่เพียงมะเร็งกระเพาะอาหารแต่ได้ประโยชน์ต่อการป้องกันโรคอื่นๆ ด้วย แต่หากมีอาการดังกล่าวก็ให้ทุกท่านไม่ละเลย พบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาซึ่งหากพบข้อสงสัยหรือสิ่งผิดปกติก็จะทำให้ได้รับการรักษาที่ทันทั่วถึง ซึ่งการรักษามะเร็งกระเพาะอาหารระยะเริ่มต้นย่อมสามารถหายขาดและให้ผลที่ดีกว่าการพบในระยะลุกลามหรือแพร่กระจายอย่างแน่นอน

รองศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์ ประสิทธิ์ มหาวงศ์ขจิต
ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



อัปเดตล่าสุดเมื่อ 10:22 น.

ค้นหา search



นักวิชาการธรรมชาติ จีรัฐบาลเร่งเปิด 'เจรจาสันติภาพ' ดับไฟใต้

ประชาไท / ข่าว / การเมือง / ความมั่นคง

เผยแพร่เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2568

14
Shares



‘ขบวนการ’ สูญเสียความชอบธรรมทางการเมือง และรัฐพูดคุยกับหลายกลุ่ม-หลายวาระ ยอมรับกังวล “ภูมิธรรม” ให้สัมภาษณ์ ถ้าไม่เริ่มเจรจาจะรู้ได้อย่างไรว่าใครเป็นตัวจริง พร้อมแสดงความเป็นห่วงกระแสการสร้างความเกลียดชังแบบเหมารวมจะเป็นอุปสรรค ขวางกั้นสันติภาพ



ดร.ชญานิษฐ์ พูลยรัตน์ อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เมื่อช่วงต้นเดือน พ.ค. 2568 ดร.ชญานิษฐ์ พูลยรัตน์ อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เปิดเผยว่า เหตุผลที่ทำให้ความขัดแย้งในจังหวัดชายแดนใต้ ปะทุขึ้นในระยะเวลา 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ส่วนหนึ่งอาจมาจากการหยุดชะงักของ กระบวนการเจรจาสันติภาพ ซึ่งพบว่าได้หยุดนิ่งมาเป็นเวลาเกือบ 1 ปีแล้ว ซึ่งข้อมูลจาก ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้ (Deep South Watch) ชี้ชัดว่า นับตั้งแต่มีการเริ่มต้น กระบวนการเจรจาสันติภาพในปี 2556 เป็นต้นมา พบว่าสถิติเหตุการณ์ความไม่สงบได้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ นั่นเพราะกระบวนการเจรจาสันติภาพเป็นพื้นที่ให้คู่ขัดแย้งสามารถต่อรอง แลกเปลี่ยนข้อมูลและมีส่วนสร้างความไว้วางใจต่อกัน เพื่อระงับไม่ให้ความรุนแรงเกิดขึ้น ได้

ดร.ชญานิษฐ์ กล่าวว่า การที่ นายภูมิธรรม เวชยชัย รองนายกรัฐมนตรีและ รมว.กลาโหม เคยให้สัมภาษณ์ว่า “เราจะไม่คุย ถ้าไม่ใช่ตัวจริง” นั้น เป็นการสร้างเงื่อนไขในการพูดคุย

สันติภาพที่น่ากังวล เพราะถ้าไม่เริ่มต้นคุยแล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าเป็นตัวจริงหรือไม่ ในขณะที่เดียวกัน ตลอดระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมา ที่มีการทุ่มงบประมาณจำนวนมากต่อความพยายามแก้ปัญหาความรุนแรงในจังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้น ทางประเทศไทยยังไม่ทราบเลย หรือว่าใครเป็นตัวจริงหรือไม่เป็นตัวจริง

“ท่ามกลางสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้น หากยังไม่เกิดกระบวนการพูดคุยกันอีก อาจแปลความได้ว่าทั้งรัฐบาลไทยและขบวนการติดอาวุธไม่ได้มีเจตจำนงที่จะสร้างสันติภาพอย่างแท้จริง ผลคือความชอบธรรมของทั้งรัฐบาลและขบวนการจะลดลงเรื่อยๆ และทั้งสองฝ่ายก็จะไม่ได้เป็นตัวแทนของประชาชนอย่างที่พยายามกล่าวอ้างมาโดยตลอด เพราะขณะนี้ประชาชนประสานเสียงต้องการให้เกิดการพูดคุย ฉะนั้นการพูดคุยเร็วเท่าไรยิ่งเป็นผลดีกับทุกฝ่ายมากขึ้นเท่านั้น” นักวิชาการธรรมศาสตร์ กล่าว

นักวิชาการธรรมศาสตร์ กล่าวอีกว่า ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาซึ่งเหตุการณ์ความรุนแรงต่อพลเรือนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้น ภาคประชาสังคมและประชาชนกลุ่มต่างๆ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งที่เป็นชาวมลายูและไทยพุทธ ต่างก็แสดงความต้องการไปในทิศทางเดียวกัน คือเรียกร้องให้รัฐบาลและขบวนการกลับสู่กระบวนการเจรจาสันติภาพโดยเร็ว ผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนต่อกระบวนการสันติภาพจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยเครือข่ายวิชาการ PEACE SURVEY นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2559 จนถึง พ.ศ.2566 รวมทั้งสิ้น 7 ครั้ง โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นทั้งชาวมลายูและคนไทยพุทธ อายุ 18-70 ปี จำนวนรวมกว่า 10,581 คน ทั้งจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ในการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั้ง 7 ครั้งสนับสนุนให้ใช้การพูดคุยสันติภาพเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาความรุนแรง และไม่เคยมีผลการสำรวจความคิดเห็นประชาชนครั้งใดเลยที่ได้รับคำตอบว่าสนับสนุนการพูดคุยสันติภาพน้อยกว่าร้อยละ 55

“ความไม่สงบจนเป็นผลให้มีผู้บาดเจ็บและผู้เสียชีวิตจำนวนไม่น้อยนั้นถือเป็นเรื่องที่น่าเศร้าอย่างยิ่ง แม้ว่าหลายฝ่ายคาดการณ์ว่าอาจจะเป็นการกระทำจากขบวนการแนวร่วมปฏิวัติแห่งชาติมลายูปาตานี (BRN) แต่ล่าสุดขบวนการ BRN ก็ได้ออกแถลงการณ์แสดงเสียใจต่อเหตุรุนแรงและยืนยันไม่มุ่งโจมตีพลเรือน แม้ว่าการปะทุขึ้นของความรุนแรงในปี 2547 จะสามารถทำความเข้าใจได้ว่าเป็นผลมาจากประวัติศาสตร์และความรู้สึกที่ได้รับการกดขี่หรือถูกกระทำ แต่ก็คงไม่มีเป้าหมายไหนจะสูงส่งพอที่จะอนุญาตให้คุณทำร้ายคนชรา เด็ก และผู้พิการได้ มันเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถยอมรับได้” ดร.ชญาณิชฐ์ กล่าว

ทั้งนี้ แม้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ ในทางหนึ่งจะเป็นการต่อสู้กันทางอาวุธ แต่ในอีกมุมก็ยังเป็นพื้นที่ของการต่อสู้ทางการเมืองด้วย เพราะทั้งรัฐไทยและขบวนการติดอาวุธ ต่างฝ่ายต่างก็ต้องพยายามช่วงชิงความชอบธรรมระหว่างกันด้วย ส่วน

ตัวมองว่า การที่ขบวนการติดอาวุธทำเช่นนี้ย่อมส่งผลให้ตัวขบวนการฯ ต้องสูญเสียความชอบธรรมทางการเมืองไป ถือเป็นความพ่ายแพ้ทางการเมืองอย่างสำคัญ

ดร.ชญาณิชฐ์ กล่าวอีกว่า ความน่ากังวลต่อปรากฏการณ์ความรุนแรงต่อเป้าหมายพลเรือนที่เพิ่มสูงขึ้นอีกประการหนึ่งคือ กระแสการเหมารวมและเกลียดชังมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้ เรียกร้องให้รัฐใช้ความรุนแรงปราบปรามอย่างเด็ดขาดโดยไม่แยกแยะเป้าหมายอาชญากรรมก่อเหตุร้ายของสังคมอาจทำให้หลงลืมข้อเท็จจริงสำคัญประการหนึ่งไปว่าการมีอัตลักษณ์มลายูและนับถือศาสนาอิสลามไม่ได้หมายความว่าใครคนหนึ่งจะต้องเห็นด้วยหรือสนับสนุนขบวนการไปโดยปริยาย ประชาชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่ก็ไม่ต่างจากปวงชนที่อื่นๆ ตรงที่ต้องการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและสงบสุข การเหมารวม โหมกระแสความเกลียดชังและเรียกร้องให้รัฐปราบปรามด้วยความรุนแรงโดยไม่แยกแยะ น่าจะยิ่งส่งผลให้สันติภาพในจังหวัดชายแดนภาคใต้ยิ่งห่างไกลออกไปอีก

ข่าว

การเมือง

ความมั่นคง

ชายแดนใต้

ชญาณิชฐ์ พูลยรัตน์



ร่วมบริจาคเงิน สนับสนุน ประชาไท

โอนเงิน กรุงไทย 091-0-10432-8 "มูลนิธิสื่อเพื่อการศึกษาของชุมชน FCEM" หรือ โอน

ผ่าน PayPal / บัตรเครดิต

(รายงานยอดบริจาคสนับสนุน)

ติดตามประชาไท ได้ทุกช่องทาง