Jan-Aril 2019
Volume 6, Issue 1

APN Newsletter

สารจากประธานวิทยาลัยพยาบาล และผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย

สวัสดีปี 2562 ค่ะ สำหรับจดหมายฉบับนี้ก็เป็นฉบับแรกของปีนี้ สำหรับในปีนี้ก็มีข่าวที่น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งสำหรับวิชาชีพของเรานะคะ ที่ทางสภาการพยาบาล โดยวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย ได้ดำเนินการส่งหลักสูตรฝึกอบรมพยาบาลขั้นสูงระดับวุฒิบัตรไปยังสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) เพื่อรับรองคุณวุฒิเทียบเท่าปริญญาเอก และได้รับการรับรองจาก สกอ.เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ในโอกาสนี้ก็ต้องกราบขอบพระคุณท่านนายกสภาการพยาบาล รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนา บุญทอง และ ศ.เกียรติคุณ ดร.สมจิต หนุเจริญกุล ที่คอยผลักดันให้วิชาชีพมีการพัฒนาก้าวต่อไปข้างหน้าได้อย่างภาคภูมิ รวมทั้งคณะผู้บริหารวิทยาลัยฯ ที่ได้ทำงานกันอย่างแข็งขันและทุ่มเทกันอย่างเต็มที่ จนมาถึงวันที่เราสามารถทำให้หลักสูตรฝึกอบรมพยาบาลขั้นสูงระดับวุฒิบัตรได้รับการรับรองคุณวุฒิเทียบเท่าปริญญาเอกได้แล้ว น่าตื้นตันจริงๆ ค่ะ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าน้องๆ รุ่นหลัง จะเห็นความสำคัญและสานต่อเจตนารมณ์นี้ เพื่อยกระดับวิชาชีพของเราให้มีความก้าวหน้าต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพนะคะ

รองศาสตราจารย์ ดร. เรณู พุกบุญมี
ประธานวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย

Inside this issue

สารจากประธานวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย..... 1
รู้ไว้ใช่ว่า: เกร็ดความรู้สู่ APN..... 2
เรื่องนี้ต้องขยาย : BEST PRACTICE OF APN..... 3
ข่าวสารจากวิทยาลัย APN..... 4
ข่าวสารจากสมาคม APN 4
กองบรรณาธิการ..... 4

Special points of interest

- หลักสูตรฝึกอบรมพยาบาลขั้นสูงระดับวุฒิบัตร ได้รับการรับรองคุณวุฒิเทียบเท่าปริญญาเอก จาก สกอ. เป็นที่เรียบร้อยแล้ว
- วิทยาลัยฯ รับสมัครสอบเพื่อรับหนังสืออนุมัติแสดงความรู้ความชำนาญเฉพาะทางการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ประจำปี 2562 ตั้งแต่วันที่ 7 ม.ค.-31 พ.ค.62

รู้ไว้ใช่ว่า : เกร็ดความรู้สู่ APN

ฝุ่นพิษ PM 2.5 : ภัยเงียบที่ทำลายสุขภาพของคนเมือง

ฝุ่นละออง PM (Particulate Matters) 2.5 เป็นอนุภาคขนาดเล็กที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเฉลี่ยน้อยกว่า 2.5 ไมครอน สามารถลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศได้นานและปะปนกับมลพิษอื่นในอากาศ เมื่อแผ่อยู่รวมกันล่องลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศปริมาณสูง เกิดเป็นหมอกควันอย่างที่เราเห็นกัน สถานการณ์หมอกควันจากฝุ่น PM 2.5 ในประเทศไทยโดยเฉพาะภาคเหนือตอนบนเข้าขั้นวิกฤติหนักมากที่สุด ดัชนีคุณภาพอากาศในจังหวัดเชียงใหม่เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2562 ขึ้นสูงถึง 322 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (µg/m^3) (ค่ามาตรฐานอยู่ที่ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)[1] ติดเป็นอันดับหนึ่งของโลก ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การเกิดฝุ่น PM 2.5 มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต ควันท่อไอเสียจากรถยนต์ การเผาไม้ทำลายป่า การเผาขยะ รวมถึงควันบุหรี่ด้วย แต่แหล่งต้นตอสำคัญของ PM 2.5 ในบรรยากาศ คือ การเผาไหม้เชื้อเพลิงธรรมชาติที่ไม่สมบูรณ์ และฝุ่นจากการก่อสร้าง

ด้วยฝุ่น PM 2.5 มีขนาดเล็กกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอดและกระแสเลือด กระจายตัวแทรกซึมไปยังอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังและมะเร็งหากสะสมอยู่ในอวัยวะใดนานๆ ฝุ่นยังเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน และสารก่อมะเร็งอื่นๆ ในปี พ.ศ. 2556 องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงกำหนดอย่างเป็นทางการให้ PM 2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง[2] นอกจากนี้ฝุ่น PM 2.5 กระตุ้นให้คนที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจและโรคหัวใจเกิดอาการกำเริบ อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ด้วย ดังการศึกษาในประเทศจีนที่พบว่าการสัมผัสกับฝุ่น PM 2.5 ทำให้เกิดผลกระทบด้านสุขภาพหลายประการเช่น โรคหัวใจและโรคทางเดินหายใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพองและไข้หวัดใหญ่[3]

วิธีการป้องกันตนเองจากฝุ่นพิษ PM 2.5 มีดังนี้

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น โดยหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดีคือ หน้ากาก N95 โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบการหายใจและควรเลือกรูปแบบและขนาดที่เหมาะสมคือใส่ได้แนบกับใบหน้าเพราะถ้าใส่ไม่กระชับกับใบหน้าจะป้องกันฝุ่นดังกล่าวไม่ได้[4] ส่วนหน้ากากอนามัย (surgical mask) แบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น พบว่าไม่สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ จึงไม่เหมาะสำหรับคนที่ต้องทำงานกลางแจ้งทั้งวัน หรือคนที่มีโรคประจำตัว สำหรับหน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย ระดับการป้องกันไม่แตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ จึงไม่เหมาะกับการป้องกันฝุ่นละออง PM 2.5

2.หลีกเลี่ยงการอยู่นอกอาคารเป็นเวลานานๆ รวมถึงการออกกำลังกายกลางแจ้งในบริเวณที่มีฝุ่นควันด้วย หากจำเป็นควรใส่หน้ากาก N95

3. ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจมีสภาพไม่ปลอดภัยจาก PM 2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิดปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก

เอกสารอ้างอิง

1. กรมควบคุมมลพิษ.รายงานสถานการณ์และคุณภาพอากาศประเทศไทย ประจำวันพุธ ที่ 27 มีนาคม พ.ศ.2562 จาก http://air4thai.pcd.go.th/webV2/station.php?station=36t.
2. Environmental Protection Agency(EPA). Particulate Matter (PM) Pollution. Retrieved 25 March 2019 From: https://www.epa.gov/pm-pollution/particulate-matter-pm-basics.
3. Miller L., Xu X. Ambient PM2.5 Human Health Effects—Findings in China and Research Directions. **Atmosphere 2018**; 9(11): 424; doi:10.3390/atmos9110424.
4. Cherrie JW, Apsley a, Cowie H, et al . Effectiveness of face masks used to protect Beijing residents against particulate air pollution. **Occup Environ Med 2018**;75:446–452. doi:10.1136/oemed-2017-104765.

รองศาสตราจารย์ ดร.วิลาวัณย์ พิเชียรเสถียร
ผู้แทนสาขาการพยาบาลผู้ป่วยโรคติดเชื้อและการควบคุมการติดเชื้อ
คณะผู้บริหารวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นสูงแห่งประเทศไทย

Best Practice of APN

APN กับการเป็นผู้นำในการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อแบคทีเรียดื้อยาต้านจุลชีพในโรงพยาบาล

APN ดารารัตน์ ดำรงกุลชาติ
หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลด้านการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อฯ รพ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ในปี ค.ศ. 2017 องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า การดื้อยาของเชื้อแบคทีเรียเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องขณะที่ประสิทธิภาพของยาต้านจุลชีพที่มีอยู่ลดลง และไม่มียาต้านจุลชีพชนิดใหม่มาทดแทนซึ่งเป็นภาวะวิกฤตทำให้ทุกประเทศทั่วโลกกำลังเข้าสู่ “ยุคหลังยาปฏิชีวนะ” (post antibiotic Era) ที่ส่งผลต่อแนวทางการรักษาด้วยยาต้านจุลชีพ รวมทั้งประเทศไทย อันเป็นประเทศหนึ่งที่ประสบปัญหาด้านแบคทีเรียดื้อยาต้านจุลชีพเช่นกัน จึงได้มีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การจัดการการดื้อยาต้านจุลชีพประเทศไทย พ.ศ. 2560-2564 ซึ่งเป็นยุทธศาสตร์ฉบับแรกของประเทศที่เน้นการแก้ไขปัญหาการดื้อยาต้านจุลชีพเป็นการเฉพาะ และมีความสอดคล้องกับแผนดำเนินการระดับโลกเรื่องการดื้อยาต้านจุลชีพ (Global Action Plan on Antimicrobial Resistance) ที่ผ่านการรับรองในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก สมัยที่ 68

การป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาลอย่างจริงจังโดยพยาบาลมีความสำคัญ โดยเฉพาะการจัดการกับปัญหาเรื่องการแพร่ระบาดของเชื้อดื้อยาในโรงพยาบาล ทั้งในด้านการเฝ้าระวังในการเกิดการป้องกันและการจัดการเมื่อเกิดการระบาด โดยการนำแนวทางการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อแบคทีเรียดื้อยา ซึ่งเป็นมาตรการที่จะต้องให้บุคลากรทางสาธารณสุขทุกคนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งผู้ป่วย ญาติ ผู้มารับบริการ และประชาชน บทบาทพยาบาลในการเป็นผู้นำเพื่อดำเนินการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อแบคทีเรียดื้อยาต้านจุลชีพที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่

1. ด้านการเฝ้าระวัง ต้องมีความไวและแม่นยำในการค้นหา ต้องทราบขนาดปัญหาของเชื้อดื้อยา นำข้อมูลสะท้อนไปยังองค์กร/หน่วยงานที่ดูแล เพื่อให้ทราบแนวโน้มและการควบคุมร่วมกำหนดเป้าหมาย รวมทั้งการร่วมมือกับองค์กรภายนอกระดับจังหวัด ระดับประเทศ ในการเฝ้าระวังเชื้อฯ

2. ด้านการป้องกัน ควรกำหนดแนวทางการพยาบาลเพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อ บุคลากรทุกคนสามารถปฏิบัติได้ รวมทั้ง ผู้ป่วย ญาติ และประชาชน

2.1 การใช้หลัก Standard + contact precations อย่างเคร่งครัด การแยกผู้ป่วย การเตรียมอุปกรณ์ป้องกันที่มีมาตรฐานเพียงพอ มีการประเมินการปฏิบัติการนำมาตรการมาใช้

2.2 การสนับสนุนการล้างมือ back to basic of hand hygiene ซึ่งถือเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด ให้บุคลากรทุกคนล้างมือตามหลัก 5 moments อัตราการล้างมือจะต้องปฏิบัติเกินกว่า 80% จึงจะมีประสิทธิภาพ และให้มีการเข้าถึงการล้างมือที่ง่าย สะดวก คือ ณ จุดที่ให้บริการทุกที่ (The point of care) ดังที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

2.3 การบริหารจัดการด้านอุปกรณ์เครื่องมือ และสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วยให้สะอาด และแนวทางการจัดการเมื่อปนเปื้อน

2.4 การจัดองค์ความรู้ด้านเชื้อดื้อยาและการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อให้กับบุคลากร ผู้ป่วย ญาติ และประชาชน ร่วมกับการสนับสนุนการใช้ยาต้านจุลชีพอย่างเหมาะสม

3. การจัดการเมื่อเกิดการระบาด ระบบการเฝ้าระวังต้องไวมีการประสานกับหน่วยที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยจุลชีววิทยา เมื่อพบว่าอาจมี/มีการระบาด จะต้องมีการสอบสวนและต้องหยุดการระบาด โดยมีมาตรการที่เคร่งครัดและมีระบบการติดตามจนพ้นระยะการแพร่เชื้อ รวมทั้งมีระบบการส่งต่อ หรือติดตามที่บ้าน

ดังนั้น **หลัก**การป้องกันการเกิดเชื้อดื้อยาที่มีประสิทธิภาพ ต้องประกอบด้วยหลายๆมาตรการ สิ่งที่เป็นความท้าทายมากที่สุด คือ การทำให้บุคลากรทุกคนปฏิบัติตามหลักการที่กำหนดอย่างเคร่งครัด มีความตระหนักและยึดถือเป็นบทบาทหนึ่งในการช่วยลดปัญหาเชื้อดื้อยาในโรงพยาบาล

ข่าวสารจากวิทยาลัย APN

1. สภาการพยาบาลโดยงานวิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย ได้ดำเนินการส่งหลักสูตรฝึกอบรมพยาบาลขั้นสูงสูงระดับวุฒิบัตรเพื่อเทียบเท่าปริญญาเอก ไปยัง สกอ. และขณะนี้ทาง สกอ. ได้มีมติเห็นชอบการขอรับรองคุณวุฒิของผู้ที่สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรฝึกอบรมพยาบาลขั้นสูงระดับวุฒิบัตรใน 4 สาขา คือ 1) สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ 2)สาขาการพยาบาลเด็ก 3)สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน และ 4)สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต เป็นที่เรียบร้อยแล้ว
2. วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย กำลังรับสมัครสอบเพื่อรับหนังสืออนุมัติฯ ประจำปี 2562 ผู้ที่มีรายชื่อเป็นผู้มีสิทธิยื่นคำขอสอบสามารถยื่นคำขอสอบได้ตั้งแต่วันที่ 7 มกราคม – 31 พฤษภาคม 2562 นี้ ดาวน์โหลดเอกสารการสมัครสอบได้ที่ www.tnmc.or.th
3. ขอเชิญชวนพยาบาลวิชาชีพที่สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโททางการพยาบาลขึ้นไป ยื่นแบบแสดงเจตจำนงในการสอบเพื่อรับหนังสืออนุมัติฯ ประจำปี 2563 ได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 31 พฤษภาคม 2562 ดาวน์โหลดเอกสารการยื่นเจตจำนงได้ที่ www.tnmc.or.th

ข่าวสารจากสมาคม APN

คณะกรรมการอำนวยการสมาคมผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (ประเทศไทย) ชุดที่ 5

(วาระ 19 มีนาคม 2562 - 18 มีนาคม 2564)

<u>คณะกรรมการที่ปรึกษากิตติมศักดิ์</u>

1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนา บุญทอง
3. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.สมจิต หนุเจริญกุล
4. รองศาสตราจารย์ประคอง อินทรสมบัติ
5. รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์
6. รองศาสตราจารย์ ดร.เรณู พุกบุญมี

<u>คณะกรรมการอำนวยการ</u>

1.	รองศาสตราจารย์ดร.พูลสุข ศิริพูล	นายกสมาคม
2.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิกุล พรพิบูลย์	อุปนายก คนที่หนึ่ง
3.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จริยา วิทยะศุภร	อุปนายก คนที่สอง
4.	รองศาสตราจารย์ ดร.แสงทอง ธีระทองคำ	เหรัญญิก
5.	นางสาวนงลักษณ์ ศรีสุจริต	เลขานุการและผู้จัดการ
6.	นางสาวชมพูนุท ศรีวิชัย	นายทะเบียน
7.	นางสาวเอมิตา ศุวิมล	ปฏิคม
8.	นางสาวเสาวลักษณ์ ฟูปินวงศ์	สวัสดิการ
9.	รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ โตสิงห์	ประชาสัมพันธ์
10.	นายอาคม รัฐวงษา	ประชาสัมพันธ์
11.	นางสาวอุบลรัตน์ ต้อยมาเมือง	ประชาสัมพันธ์
12.	รองศาสตราจารย์ดร.วรรณภา ศรีธัญรัตน์	วารสาร
13.	นางนิ่มนวล มันตราภรณ์	วารสาร
14.	นายบำเหน็จ แสงรัตน์	วารสาร
15.	รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธรังษี	วิชาการ
16.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผกาพันธุ์ วุฒิลักษณ์	วิชาการ
17.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสเพ็ญ ชูนวล	วิชาการและจัดหาทุน

กองบรรณาธิการ

<u>ติดต่อพวกเราได้ที่</u>

กองบรรณาธิการ APN Newsletter:

วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ขั้นสูงแห่งประเทศไทย

Email: apn2tnc@hotmail.com

Website: www.tnmc.or.th

1.	รองศาสตราจารย์ ดร.ประณีต	ส่งวัฒนา	บรรณาธิการ
2.	รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณภา	ศรีธัญรัตน์	กองบรรณาธิการ
3.	รองศาสตราจารย์ ดร.วิลาวัณย์	พิเชียรเสถียร	กองบรรณาธิการ
4.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสเพ็ญ	ชูนวล	กองบรรณาธิการ
5.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนิดา	ปรีชาวงษ์	กองบรรณาธิการ
6.	นางสมพร	คำพรรณ์	กองบรรณาธิการ
7.	นางสาวศิริพร	ศรีสมัย	กองบรรณาธิการ
8.	นางสาวอุษาพร	รอดแดง	กองบรรณาธิการ