



# รักเซ กระดูก

จุฬาสาร

ปีที่ 2 ฉบับที่ 5 กันยายน - ธันวาคม 2555

“เพื่อนสำหรับคนรักกระดูก”



## ยารักษาโรคกระดูกพรุน

สรุปกิจกรรม

อบรมครู 4 ภาค และ งานเดินณรงค์ “รวมพลังคนไทย ป้องกันภัยโรคกระดูกพรุน”

ความสุขของผู้ให้และผู้รับ



# Editor's Note



## บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่านที่รักสุขภาพกระดูกทุกท่าน เผลอไปชั่วครู่ถึงเวลาสิ้นปีอีกแล้ว เวลาเราทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ทำให้รู้สึกว่าเวลาช่างผ่านไปอย่างรวดเร็วเสียจริง ปี พ.ศ.2555 เป็นปีที่ ชมรมรักษ์กระดูกทำกิจกรรมเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนมากมายทีเดียว ดังที่ได้สรุปกิจกรรมต่าง ๆ ใน จุลสารรักษ์กระดูกนี้

ฉบับส่งท้ายปี พ.ศ.2555 นี้ ทางมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทย มีโครงการร่วมกับ บริษัท เบอร์ลี ยูคเกอร์ จำกัด (มหาชน) จัดอบรมครู 4 ภาค (กทม., นครศรีธรรมราช, เชียงราย และสุรินทร์) เพื่อกระดูกที่แข็งแรง และจัดเดินรณรงค์เพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุน วันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2555 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ซึ่ง คุณอัคริน เตชะเจริญวิกุล และ ศ.นพ.นิมิตร เตชไกรชนะ ได้ให้แนวคิดในการจัดงานเดินรณรงค์ ภายในฉบับนี้ได้ด้วย

นอกจากนี้ คุณ สุพรรณ วิบูลย์มา ได้มีโอกาสติดตาม กิจกรรมอบรมครู ที่ จ.นครศรีธรรมราช ก็ได้ฝากแนวคิดพร้อมทั้งข้อเสนอแนะในกิจกรรมนี้ไว้อย่างน่าสนใจทีเดียว ขอเชิญติดตามสรุปกิจกรรมต่าง ๆ ภายในเล่มนี้ได้ค่ะ

พญ.สุขจันทร์ พงษ์ประไพ  
บรรณาธิการจุลสารรักษ์กระดูก



## คณะทำงานชมรมรักษ์กระดูก



พญ.สุวณี	รักธรรม	ที่ปรึกษาชมรมฯ	•	คุณประวิทย์	คงขวัญรัตน์	กรรมการ
พญ.สุขจันทร์	พงษ์ประไพ	ประธานชมรมฯ	•	คุณอารยา	เสรีวิสุทธิพงศ์	กรรมการ
คุณกันต์ฤทัย	ทรงพัฒนาศิลป์	เลขานุการ	•	คุณสุพรรณ	วิบูลย์มา	กรรมการ
ผศ.พญ.สุกัญญา	ชัยกิตติศิลป์	เหรัญญิก	•	คุณพิสิฐฐ์	อิงภาณุวงศ์	กรรมการ
พ.อ.รศ.นพ.ทวี	ทรงพัฒนาศิลป์	กรรมการ	•	คุณนวรรตน์	จตุรัตน์สกุล	กรรมการ
รศ.พญ. วิไล	คุปต์นิวัติศัยกุล	กรรมการ	•	อาจารย์พัชรินทร์	แสงเทียน	กรรมการ
รศ.พญ.นลินทิพย์	ตำนานทอง	กรรมการ	•	คุณนำพา	ชนะชมภู	กรรมการ
พญ. วิภาวี	ลักษณะการ	กรรมการ	•	คุณนุชมาลย์	วงศ์พานิช	กรรมการ
นพ. ปัทมวิษณุ	วงศ์วิวัฒนานนท์	กรรมการ	•	คุณประไพภัทร	พึงพระเดช	กรรมการ
พญ.แหวนทับทิม	ธนโกเศศ	กรรมการ	•	คุณพวงพยอม	วัชรเสวี	ผู้ช่วยเลขานุการ

# “ความสุขของผู้ให้และผู้รับ”

โครงการอบรมให้ความรู้แก่ครู จังหวัดนครศรีธรรมราช  
เรื่องการป้องกันโรคกระดูกพรุน 12 ต.ค.2555



โดย คุณสุพรรณ วิบูลย์มา  
กรรมการชมรมรักกระดูก



วันที่ที่เครื่องฯลงจอด ณ ท่าอากาศยานจังหวัดนครศรีธรรมราช ทีมงานวิทยากรและผู้สนับสนุน ทีมเล็ก ๆ จากกรุงเทพฯ ก็ลี้ภัยเคลื่อนย้ายย้ายเข้าไปยังสถานที่จัดอบรม เพื่อตรวจสอบความพร้อม ทั้งด้านวิชาการ อุปกรณ์การสอน และสถานที่ เพราะโครงการอบรมที่จะเริ่มขึ้นในเวลาอีกไม่กี่ชั่วโมงนี้ มีกลุ่มเป้าหมายเป็น “ครู” จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดใกล้เคียงถึง 300 ท่าน อนิจจา...แค่คิดว่า จะอบรม “ครู” ดิฉันก็เหงื่อแตกแล้ว เพราะทั้งชีวิต “ครู” ต่างหากเล่าเป็นผู้อบรมเรา แล้วท่านจะดูทีมงานเราไหมหนอ?? แล้วก็กลับไปพร้อมกับความกังวลนี้ จนเข้าวันอบรมมาถึง

คุณครู 300 ท่าน ททยอดเดินทางมาอย่างมุงม่นทั้งที่เป็นช่วงวันหยุดภาคฤดูร้อนซึ่งหลายท่านก็ไม่ได้หยุดเพราะต้องเตรียมการสอนและมีกิจกรรมอื่น ๆ อีกมากมาย อีกทั้งมีหลายพื้นที่ฝนตก ในขณะที่ ทีมแพทย์ ผู้สนับสนุนและมีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดอบรมในส่วนอื่น ที่นำโดย พญ. สุขจันทร์ พงษ์ประไพ จากมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ มีระดับความเตรียมพร้อมเกิน 100 (%)

การสัมมนาเต็มวันในครั้งนี้อย่างมากมายไปด้วยสาระที่เป็นประโยชน์กับคุณครูเพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพกระดูกของท่านและครอบครัว กับการนำไปสอนนักเรียนต่อ ที่สำคัญคือหลังช่วงบรรยายทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ รวมถึงข้อมูลดัชนีอาหารแคลเซียมสูง กับการสาธิตออกกำลังกายและโภชนาการ กิจกรรมที่สร้างสีสันได้มากเลยคือ ช่วงแบ่งกลุ่มระดมสมอง นำความรู้ที่ได้ปรับไปเป็นกิจกรรมในโรงเรียนหรือระดับองค์กร มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างสร้างสรรค์ สนุกสนาน และน่ารักที่สุด ทุกคนในห้องอบรมรู้สึกได้ถึง “ความเป็นครู” ที่มุ่งจะให้ลูกศิษย์ หลายท่านไม่ยอมวางไมโครโฟน หลายท่านกระดานหรือกระดาษที่มีให้เขียนเกือบไม่พอ เป็นที่น่าชื่นใจนัก

ที่แอบคิดอย่างซำ ๆ ว่า โปรแกรมอบรมที่เต็มไปด้วยเนื้อหาความรู้จากวิทยากรหลายท่าน จะทำให้คุณครูรู้สึกถึงความหวังแห่งหาหนอนในชั้นเรียนใหม่หนอนนั้น ความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย ระดับพลังของทั้งทีมวิทยากรและคุณครูที่เปลี่ยนไปเป็นนักเรียนตั้งใจเรียนในวันนี้สูงตั้งแต่เริ่มจนจบ สร้างความสุขให้กับทั้งผู้ให้ และ ผู้รับ รวมถึงทีมงานบริษัท เบอริลี ยูคเกอร์ กับคุณสายสวรรค์ ขยันยิ่ง พิธีกรคนเก่ง

ในฐานะผู้ติดตาม สังเกตการณ์ และสนับสนุนโครงการอบรมให้ความรู้แก่ครู จังหวัดนครศรีธรรมราช เรื่องการป้องกันโรคกระดูกพรุน ดิฉันมีความสุขมาก ๆ ด้วย และต้องขอแสดงความชื่นใจนี้ไปเป็นกำลังใจดูแลกระดูกของตัวเองกับคนรอบข้างด้วยค่ะ

# บทสัมภาษณ์ 2 ผู้บริหารองค์กร

ประธานมูลนิธิโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานแห่งประเทศไทย

และกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท เบอร์ลี ยูคเกอร์ จำกัด (มหาชน)

ถึงที่มาของการจัดกิจกรรม **รวมพลังคนไทยขจัดภัยโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน** ตลอดจนความคาดหวัง และความประทับใจในการจัดกิจกรรมโครงการนี้



ศ.นพ.นิมิต เตชะไกรชนะ

โครงการเดินรณรงค์ “รวมพลังคนไทยขจัดภัยโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน” ที่ดำเนินการโดย “มูลนิธิโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานแห่งประเทศไทย” เป็นกิจกรรมหนึ่งของมูลนิธิ ที่ได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างความตระหนักรู้ให้สังคมเกี่ยวกับ “ภัยเงียบของโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน” ซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันหรือบรรเทาความรุนแรงลงได้ ถ้าทราบแต่เนิ่นๆ

เกือบครึ่งปีตรงกับวาระครบรอบ 130 ปีของการก่อตั้งบริษัท เบอร์ลี ยูคเกอร์ จำกัด (มหาชน) ทางมูลนิธิ จึงได้รับการสนับสนุนจากบริษัทในการเดินรณรงค์และดำเนินกิจกรรมต่างๆ เช่น การสัมมนา 4 ภาค เพื่อสร้างความตระหนักรู้และให้เกิดผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง

การเดินรณรงค์ในคราวนี้ ได้มีบุคคลสำคัญและประชาชนเข้าร่วมมากมาย เช่น อดีตประธานมูลนิธิ อาทิ ศาสตราจารย์กิตติคุณ แพทย์หญิง คุณหญิง กอบจิตต์ สิมปพยอม, พอ.นพ.สุภร บวรรัตนเวช และกรรมการมูลนิธิโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานแห่งประเทศไทย ผู้บริหารระดับสูงจากบริษัท เบอร์ลี ยูคเกอร์ จำกัด (มหาชน) อาทิ คุณเจริญและคุณหญิงวรรณ สิริวัฒนภักดี คุณอัศวิน เตชะเจริญวิกุล พนักงานในเครือบริษัทฯ ดาราบ๊อง สือวอลชน และประชาชนทั่วไปกว่า 1,500 คน โดยเดินเป็นระยะทาง 3.5 กิโลเมตร โดยเริ่มจากศูนย์ประชุมแห่งชาติ สิริภักดี ผ่านทางถนนรัชดาภิเษกเข้าสู่ถนนสุขุมวิทและอ้อมกลับมาทางซอยโรงงานยาสูบ ตลอดทางมีประชาชนและสื่อมวลชนให้ความสนใจถ่ายรูปและวิดีโอเพื่อนำเสนอข่าวการเดินรณรงค์ในคราวนี้ นอกจากนี้ ในบริเวณจัดงานที่ศูนย์ประชุมฯ ยังมีกิจกรรมการเสวนาเกี่ยวกับโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน การแสดงและกิจกรรมบันเทิงต่างๆ การออกบูธเพื่อขายผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ โดยมอบเงินรายได้ทั้งหมดให้แก่มูลนิธิ โดยไม่หักค่าใช้จ่ายเพื่อใช้ในกิจกรรมการรณรงค์และอบรมสัมมนา ด้านโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน ซึ่งก็นับว่า การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ได้บรรลุผลตามความมุ่งหมายที่จะกระตุ้นให้สังคมได้ตื่นตัวที่จะระวังป้องกันเกี่ยวกับภัยเงียบที่สามารถป้องกันได้แต่เนิ่นๆ

การจัดการเดินรณรงค์ในครั้งนี้ ทำให้ได้เห็นการร่วมแรงร่วมใจขององค์กรทั้งภาครัฐและเอกชนในการทำประโยชน์ให้กับสังคม และได้เห็นจิตวิญญาณของพลุ่กพลุ่กใหญ่ในบ้านเมืองที่เต็มไปด้วยความปรารถนาดีต่อส่วนรวม ด้วยการเสียสละเวลา คุณทรัพย์ แรงกายแรงใจ ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่สังคมไทย



คุณอัศวิน เตชะเจริญวิกุล

กิจกรรมเดินรณรงค์รวมพลังคนไทยขจัดภัยโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน ระยะทาง 3.5 กิโลเมตร ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ 24 พฤศจิกายน 2555 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติ สิริภักดี เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “รวมพลังคนไทยขจัดภัยโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน: โครงการรักษ์กระดูก” ที่บริษัท เบอร์ลี ยูคเกอร์ จำกัด (มหาชน) หรือ บีเจซี ได้รับเกียรติ จากมูลนิธิโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานแห่งประเทศไทย ให้เป็นผู้สนับสนุนหลักของโครงการ เนื่องในโอกาสครบรอบการก่อตั้งบริษัทฯ มาครบ 130 ปี ในปี พ.ศ.2555 นี้ ซึ่งนอกจากเราจะร่วมสนับสนุนการจัดอบรมครูระดับประถมศึกษา 4 ภาค ทั่วประเทศ ซึ่งเป็นการมุ่งเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน ไปยังครู ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายโดยตรง ที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อแก่เด็กนักเรียน เพื่อให้รู้จักป้องกันโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานตั้งแต่วัยเด็กแล้ว การจัดกิจกรรมเดินรณรงค์ฯ ก็เป็นการประชาสัมพันธ์ เพื่อสร้างการรับรู้แก่สาธารณชนอีกทางหนึ่ง ซึ่งทางบีเจซี ได้เชิญชวนพนักงานในกลุ่มบริษัทฯ กว่า 1,200 คน ให้มาร่วมแสดงพลังในวันดังกล่าว โดยก่อนถึงวันเดินรณรงค์เราก็ได้สร้างการมีส่วนร่วมภายในองค์กรของเราด้วยการจัดกิจกรรม “BJC Touch Day” หรือ “วันแห่งความห่วงใย” ขึ้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน ตามโรงงานและสำนักงานในกลุ่มบริษัทฯ รวม 8 ครั้ง ด้วยกัน พนักงานของเราจึงเกิดความตื่นตัว และเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวในจำนวนที่น่าพอใจ

บีเจซี ต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการกระตุ้นเตือนให้สังคมหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องโรคมะเร็งอุ้งเชิงกราน ซึ่งเราเห็นว่า เป็นโรคที่อันตรายและส่งผลกระทบกับตัวผู้ป่วย คนรอบข้างที่ต้องคอยดูแล และเกิดเป็นปัญหาสาธารณสุขในระดับประเทศ แต่กลับมีคนห่วงใยหรือรณรงค์เรื่องนี้ไม่มากเท่าที่ควร บีเจซี ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่อยู่คนไทยมาถึง 130 ปี ในปี 2555 นี้ จึงอาสาตัวเข้ามาช่วยมูลนิธิโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานแห่งประเทศไทย ประชาสัมพันธ์และรณรงค์เรื่องนี้อย่างจริงจัง โดยหวังว่าจะทำให้องค์ความรู้เรื่องโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของมูลนิธิฯ จะได้รับการเผยแพร่ไปอย่างกว้างขวางมากขึ้น และคนไทยตระหนักรู้ในเรื่องนี้มากขึ้น เพื่อช่วยกันขจัดโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานให้หมดไปทีละจุด

ความประทับใจที่เกิดขึ้นคือ การได้เห็นพนักงานในกลุ่มบีเจซีมาร่วมแสดงพลังกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งหลายคนก็พาสมาชิกในครอบครัวมาร่วมกิจกรรมกันด้วยความอบอุ่น ที่สำคัญคือ คุณเจริญ และ คุณหญิงวรรณ สิริวัฒนภักดี ประธานและรองประธานกรรมการบีเจซีก็ได้ให้ความสำคัญกับโครงการนี้ และให้เกียรติมาเป็นประธานด้วยตัวเอง และด้วยความที่ท่านเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เราจึงเห็นท่านทั้งสอง เดินนำขบวนรณรงค์จนครบเส้นทาง 3.5 กิโลเมตร อย่างสบายๆ ก็เป็นภาพที่พวกเราชาวบีเจซีทุกคนเห็นแล้วก็ชื่นใจ และสมควรจะต้องดูแลรักษาสุขภาพพลานามัยของตนเองตามแบบอย่างท่านทั้งสองให้ได้ และที่จะขาดเสียไม่ได้ก็คือความประทับใจกรรมการมูลนิธิโรคมะเร็งอุ้งเชิงกรานแห่งประเทศไทยทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ แก่คณะทำงานของบีเจซี ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทางบีเจซีจะได้รับความกรุณาจากพลุ่กพลุ่กทุกท่านในมูลนิธิฯ ตลอดไป



## Bone Update



# ยารักษาโรคกระดูกพรุน

โดย พ.อ.รศ.ดร.บพ.ทวิ ทรงพัฒนาศิลป์

**จุดสารสำคัญของกระดูก** เน้นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ซึ่งมีเนื้อหาสาระเข้มข้นมากมาย อย่างไรก็ตามคนที่เป็โรคกระดูกพรุนก็ไม่ต้องวิตกกังวลมาก เพราะโรคกระดูกพรุนสามารถรักษาได้ด้วยยา ซึ่งมีอยู่มากมายแต่จะสรุปให้ทราบเฉพาะที่มีในประเทศไทยดังนี้

**ยารักษาโรคกระดูกพรุนที่มีอยู่ในประเทศไทยในปัจจุบันนี้ แบ่งออกได้เป็นสามพวกดังนี้**

1. **ยายับยั้งการสลายกระดูก (antiresorptive agents)** เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสลายตัวกระดูกเป็นหลัก ได้แก่ estrogen, raloxifene, calcitonin และยากลุ่ม bisphosphonates
2. **ยากระตุ้นการสร้างกระดูก (bone-forming agents)** เป็นยาที่มีฤทธิ์ในการกระตุ้นให้เกิดการสร้างกระดูกใหม่เป็นหลัก คือยา teriparatide (rhPTH 1-34)
3. **ยาที่ออกฤทธิ์ทั้งสองด้านคือทั้งยับยั้งการสลายกระดูก และกระตุ้นการสร้างกระดูกใหม่ด้วย** ได้แก่ยา strontium ranelate และ menatetrenone หรือวิตามินเคสอง

อ่านแล้วคงทำให้ท่านสบายใจมากขึ้น ส่วนยาตัวไหนจะเหมาะกับคนไข้ประเภทไหนบ้าง ต้องไปรับการปรึกษา จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคกระดูกพรุนที่มีทั่วไป ตามโรงพยาบาลใหญ่ ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดครับ



## Bone Activity

### “การอบรมรวมครู 4 ภาค”

โดยมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับ บริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ จำกัด (มหาชน) ในโอกาสครบรอบ 130 ปี บีเจซี

มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ในพระอุปถัมภ์ของ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ร่วมกับ บริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ จำกัด (มหาชน) ได้จัดให้มีการอบรมรวมครู 4 ภาค ขึ้น เนื่องในโอกาสครบรอบ 130 ปี ของบริษัท BJC โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เรื่องการป้องกันโรคกระดูกพรุนแก่ครู ทั้งนี้เพื่อให้ครูผู้เข้าร่วมการอบรม เข้าใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติและถ่ายทอดให้แก่เด็กนักเรียน ซึ่งถือเป็นมาตรการการป้องกันโรคกระดูกพรุนและสร้างเสริมสุขภาพตั้งแต่วัยเด็ก

ภาคกลาง วันพฤหัสบดีที่ 6 กันยายน พ.ศ.2555 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ กรุงเทพฯ



Big Boss BJC



ท่านประธานมูลนิธิและเหล่าวิทยากร



ตั้งใจมากค่ะ

ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช ได้รับเกียรติจาก สพป.นศ.4 และสำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมจัดงานใน วันศุกร์ที่ 12 ตุลาคม พ.ศ.2555 ณ โรงแรมวินโลตัส จ.นครศรีธรรมราช



พร้อมหน้าพร้อมตากะ



เมนูสตาร์ท อร่อยเลิศ ค่ะ เลิศ



คณะทำงานฯ กด Like กันหน่อย <\_>

ภาคเหนือ จ.เชียงราย วันพฤหัสบดีที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ.2555 ณ โรงแรม ดุสิต โอส์แลนด์ รีสอร์ท



วิทยากรประจำการอบรมฯ  
สาวเหนือตัวจริงจ้าว....



มากันเยอะแค่ไหน ดูเอาเองค่ะ



รวมเหล่าคุณครูผู้กล้าทั้งหลาย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.สุรินทร์ ได้รับเกียรติจาก โรงพยาบาลรัตนบุรี ร่วมเป็นผู้จัดการอบรมฯ ใน วันศุกร์ที่ 21 ธันวาคม พ.ศ.2555 ณ โรงแรมทองธารินทร์ จ.สุรินทร์



ท่านผู้ใหญ่ใจดี และเหล่าวิทยากร



นำปล้มแค้ไหน ดูกันเอาเองค่ะ



เอาอีกซักภาพ แบบเน้น เน้น



จัดไปแบบเป็นคู่



จัดหนักแบบเดี่ยวๆ กันไป

การจัดการอบรมทั้ง 4 ภาค ก็จบลงด้วยความสำเร็จ สมตามวัตถุประสงค์ ของคณะผู้จัดการอบรม โดยแพทย์หญิงสุขจันทร์ พงษ์ประไพ และวิทยากรทุกท่าน ฝากให้คุณครูกรุณานำความรู้และผลงานที่ระดมสมองกันไว้ไปต่อยอดดำเนินการ และหากโรงเรียนใดต้องการที่จะจัดกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่อง โรคกระดูกพรุน ทางมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ยินดีให้ความช่วยเหลือด้านวิทยากร และข้อมูลที่ต้องการ สุดท้ายนี้ขอขอบคุณคุณครูผู้เข้าอบรมทุก ๆ คน ทุกภาค ที่มุ่งมั่น มาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ที่จะนำไปใช้ดูแลตนเอง และถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติให้เป็นประโยชน์แก่เด็กนักเรียนซึ่งเป็นอนาคตของชาติ เพื่อป้องกันปัญหาการเกิดโรคกระดูกพรุน ต่อไปในอนาคต และที่ต้องกล่าวถึงและขอขอบคุณอย่างยิ่งได้แก่ คณะวิทยากร และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน และที่สำคัญ คือ ต้องขอขอบคุณผู้บริหารของ บริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ จำกัด (มหาชน) ที่เห็นถึงความสำคัญ และร่วมกันจัดให้มีกิจกรรมที่มีประโยชน์เช่นนี้ให้เกิดขึ้น

สุดท้ายต้องขอกล่าวลากันด้วยความสุข ความทรงจำที่ดีต่อกันตลอดไป

## งานเดินณรงค์

# “รวมพลังคนไทยขจัดภัยโรคกระดูกพรุน”

โดย มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ร่วมกับ บริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ จำกัด (มหาชน)  
ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ วันเสาร์ที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ.2555

งานเดินณรงค์ฯ ครั้งนี้ได้รับเกียรติอย่างสูง จาก คุณเจริญ และคุณหญิง วรรณมา สิริวัฒนภักดี มาเป็นประธานจัดงาน และร่วมเดินณรงค์ตลอดเส้นทาง 3.5 กม.ทำให้คณะกรรมการมูลนิธิฯ และผู้ร่วมเดินณรงค์ทุกท่าน ได้ตระหนักถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงของท่านทั้งสอง ในการจัดงานครั้งนี้เพื่อเผยแพร่เรื่องโรคกระดูกพรุน ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณชนโดยแท้จริง



กิจกรรมและความบันเทิงมากมาย กระทั่งเหล่าศิลปิน เป้ อารักษ์ และ รตเมล์ คณิงนิจ, สาธิตการปรุงอาหารป้องกันโรคกระดูกพรุน จากชมรมรักษ์กระดูก และสอนการประดิษฐ์ดอกกุหลาบจากใบเตย โดยชมรมสายใยความหวังผู้ป่วย และที่น่าตื่นตาตื่นใจสำหรับนักช้อป คือ ไม้ทขายสินค้าอุปโภค บริโภคราคาพิเศษสุด จากเครือข่าย บริษัท BJC ซึ่งรายได้ทั้งหมด สบทบทุนกับมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทย

การจัดงานในครั้งนี้ มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทยฯ ขอขอบพระคุณ บริษัท เบอรัลลี่ ยุคเกอร์ จำกัด (มหาชน) หน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ตลอดจน พนักงาน เจ้าหน้าที่ทุกคน ทุกฝ่าย ที่ได้ร่วมแรงรวมใจกันปฏิบัติหน้าที่ให้การจัดงานครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สมตามเจตนารมณ์ และวัตถุประสงค์ของการจัดงาน



## สำนักงานมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งประเทศไทย

ในพระอุปถัมภ์ของ สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (ม.ก.พ.ท.)

Thai Osteoporosis Foundation (TOPF) under the Patronage to H.R.H. Princess Galayani Vadhana Kromluang Naradhiwas Rajanagarindra  
100 อาคารสุภาวดี ทาวเวอร์ ห้องชุดที่ 94/2-3 ถนนนครชัยศรี สามเสนใน ดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ : 02-241-7933 โทรสาร : 02-241-7932

Email : [topf2002@gmail.com](mailto:topf2002@gmail.com) Web Page : [www.thaiosteoporosis.org](http://www.thaiosteoporosis.org) และ [www.topf.or.th](http://www.topf.or.th) Facebook : ชมรมรักษ์กระดูก