



สำนักงานก่อสร้าง	351/2558
รับ/ส่งที่ 0108	ฝ่ายบริหารทั่วไป
วันที่ ๒๒ พ.ค. ๒๕๕๘	สำนักพัฒนาแหล่งน้ำขนาดกลาง
เวลา	เลขรับ-ส่งที่ กพท. 5188 56
	วันที่ 25 พ.ค. 58
	เวลา 15.14+6
	ปด.พค.-2001/15.43น.
	25 พ.ค. 58

## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ภายใน ๒๕๑๒ โทร. ๐๒๒๕๑๕๐๕๑  
 ที่ ผสค.บค. ๓๕๑ / ๒๕๕๘ วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๘


เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการสมุนไพร่เพื่อสุขภาพ หลักสูตร "มะเร็งกับสมุนไพร่ไทย"

เรียน ผบ.ท.พญ. หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป กอง / สำนัก ผอ.กต.น. ผอ.กพร. และ ผอ.ปพ.

ตามที่กรมได้อนุมัติในหลักการให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ร่วมกับ ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน จัดโครงการสมุนไพร่เพื่อสุขภาพ หลักสูตร "มะเร็งกับสมุนไพร่ไทย" ในวันอังคารที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ และให้เจ้าหน้าที่ที่ประสงค์จะเข้าฟังการบรรยายดังกล่าวสามารถเข้าร่วมได้โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ นั้น


เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของสมุนไพร่ และสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพร่ในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีของเจ้าหน้าที่ จึงขอเรียนเชิญเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานของท่านเข้าร่วมรับฟังการบรรยายดังกล่าวโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาแจ้งเวียนให้ผู้สนใจเข้าฟังการบรรยาย หลักสูตร "มะเร็งกับสมุนไพร่ไทย" และส่งรายชื่อให้ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแบบฟอร์มรายชื่อที่แนบท้ายนี้ภายในวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๘ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร/โทรสาร ๐ ๒๒๕๑ ๕๐๕๑ ภายใน ๒๕๑๒

  
 (นายวุฒิชัย จันทร์กระจ่าง)  
 ผสค.บค.

เรียน ผอ.ก.๑-๑๖ ผอ.ค.กท. ผอ.ป.กท.  
 ขอเรียนแจ้งให้ทราบต่อไป กพท.  
 คือโครงการบรรยายที่จัดขึ้นในชื่อ  
 เนื้อหาเกี่ยวกับ มะเร็งกับสมุนไพร่ไทย  
 วันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.  
 ณ อาคารสวัสดิการสโมสร กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

เรียน ผสค.บค.  
 เพื่อโปรดทราบ  
 - ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘  
 (นางสกุรัตน์ หาญทวีชัย)  
 บพ.๓ พก.

  
 (นางอมพร ศรีสมานูวัตร)  
 ผบ.ท.พค.  
 ๒๕ พ.ค. ๒๕๕๘

  
 (นายสัญญา สุวรรณ)  
 กวศ.๓ พก. รักษาการในตำแหน่ง  
 ผสค.๓

  
 25 พ.ค. 58

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการสมุนไพรรักษาสุขภาพ

หลักสูตร “ มะเร็งกับสมุนไพรรักษา ”

วันอังคารที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน

กอง/สำนัก .....

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ
๑			
๒			
๓			
๔			
๕			
๖			
๗			
๘			
๙			
๑๐			
๑๑			
๑๒			
๑๓			
๑๔			
๑๕			

**กำหนดการ**

- เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. รับฟังการบรรยายเรื่องสมุนไพรรักษาสุขภาพ  
หลักสูตร “ มะเร็งกับสมุนไพรรักษา ”
- เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง
- เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับสมุนไพรรักษา



# บันทึกข้อความ

๒ ส.บ.ค. 1972/2558

๑๑๑ ๒๗๒๘/๕๗

๒๐/๐๕/๕๗

๑๓.๕๕๗

๒/๑๐๕/๕๗

ส่วนราชการ สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต โทร ๒๕๑๒

ที่ สบค ๑๙๗๒ / ๒๕๕๘

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘

ท.พ.ด.ร

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสมุนไพรมะเร็งกับสมุนไพรมะเร็ง

วจา-๑๑๖๔ ๒๑/๕/๕๗

เรียน อรช. ผ่าน รธร.

๑๒๕

ด้วยชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จะจัดโครงการสมุนไพรมะเร็งกับสมุนไพรมะเร็ง ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่กรมชลประทาน ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรมะเร็งและสามารถประยุกต์ใช้สมุนไพรมะเร็งในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคมะเร็งได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่

ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการสมุนไพรมะเร็งกับสมุนไพรมะเร็ง ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อให้กองและสำนักต่างๆ ให้การสนับสนุนเจ้าหน้าที่และครอบครัวเข้าร่วมโครงการดังกล่าว จึงเห็นสมควรขออนุมัติในหลักการ ดังนี้

๑. จัดโครงการสมุนไพรมะเร็งกับสมุนไพรมะเร็ง ในวันอังคารที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ ห้องนำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสร กรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๒. ให้เจ้าหน้าที่ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะเร็งกับสมุนไพรมะเร็ง ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาแล้วสามารถเข้าร่วมโครงการสมุนไพรมะเร็งกับสมุนไพรมะเร็งได้ ตามวัน เวลา และ สถานที่ ที่กำหนด โดยถือเสมือนหนึ่งปฏิบัติราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายมนัส กำเนิดมณี)

ผส.บค.

ผ่าน

(นายณรงค์ สีนานนท์)  
รธร.

อนุมัติในหลักการ

นายเสกวีโรจน์ ไทวัลกรม

๑๑๑ ๒๗๒๘/๕๗

ผส.บค.

(นางอรรคมา เกตุยงลายสูง)  
ผบ.บค.

# โครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

## หลักสูตร “ มะเร็งกับสมุนไพรไทย ”

### หลักการและเหตุผล

พืชสมุนไพร หมายถึง พืช สัตว์ จุลชีพ ธาตุวัตถุ สารสกัดดั้งเดิมจากพืชหรือสัตว์ที่ใช้หรือแปรสภาพผสมหรือปรุงเป็นยา หรืออาหาร เพื่อการตรวจวินิจฉัย บำบัด รักษาหรือป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ เป็นพืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่ายา โดยกำเนิดมาจากธรรมชาติ และมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่มีความคุ้มค่าใช้ประโยชน์ได้จริงเป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี และใช้ได้อย่างกว้างขวาง

การรักษาผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งตามทฤษฎีการแพทย์แผนตะวันตก มี ๒ วิธีหลักที่ปฏิบัติกันแพร่หลายคือการใช้รังสี และการใช้เคมีบำบัด ซึ่งทั้งสองวิธี ต่างก็ใช้หลักการเดียวกันคือทำลายเนื้อร้าย แต่ทั้งนี้ไม่สามารถเลือกทำลายเฉพาะเนื้อร้ายได้ เซลล์ดีจำนวนมากต้องถูกทำลายไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เซลล์ที่มีการแบ่งตัวเร็วเช่น เซลล์ผม เซลล์ผิวหนัง เซลล์เยื่อทางเดินอาหาร และเซลล์เม็ดเลือดในไขกระดูก จึงเกิดผลข้างเคียงตามมาเช่น ผมร่วง แผลในปาก ท้องเดิน คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร โลหิตจาง เม็ดเลือดขาวต่ำเสี่ยงต่อการติดเชื้อ เกล็ดเลือดต่ำทำให้เลือดออกง่าย อีกทั้งผู้ป่วยยังมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นอีก จากการกระจายตัวของเซลล์มะเร็ง โดยเหตุนี้จึงมีผู้ป่วยตายด้วยโรคมะเร็งปีละ ๕๐,๐๐๐ คน นับเป็นการสูญเสียทรัพยากรเนื่องจากเคมีบำบัดล้วนเป็นยานำเข้าทั้งสิ้น ยังไม่นับถึงค่าใช้จ่ายในส่วนบุคคลการที่ต้องใช้เวลาในการอภิบาลผู้ป่วยเหล่านี้เป็นเวลานาน แต่ไม่สามารถช่วยชีวิตบุคคลเหล่านั้นได้

หลักของการรักษามี ๔ อย่างคือ บำรุงสุขภาพ (health maintenance) รักษาโรค (disease cure) การคืนสู่สภาพปกติ (Rasayana /restoration of normal function) จิตวิญญาณ (spiritual approach) หลักที่สำคัญคือต้องหาสาเหตุของการเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดการขาดความสมดุลและแก้ไขส่วนขาดและลดส่วนเกิน โดยทั่วไปจะเป็นส่วนประกอบของสมุนไพรหลายๆ ชนิด ซึ่งจะเข้าไปช่วยระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายพร้อมๆ กันและบำรุงร่างกายไปด้วย สมุนไพรสามารถออกฤทธิ์ต่างๆ ดังนี้ ๑) ระวังการสร้างเส้นเลือดใหม่ (antiangiogenesis) ๒) ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง (antiproliferative) ๓) ระวังการอักเสบ ๔) ซ่อมแซม DNA ๕) ด้านการออกซิไดส์ กำจัดอนุมูลอิสระ ๖) ยับยั้งจุลชีพ เป็นต้น สมุนไพรต่อไปนี้ล้วนมีผลการทดสอบที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษามะเร็ง

**ฟ้าทะลายโจร (*Andrographis paniculata*)** ในอินเดียใช้กันมานานรักษาไทฟอยด์ แก้อักเสบ แก้มมาเลเรีย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน สารสำคัญคือ andrographolide สามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งได้หลายชนิด

**มะตูม (*Aegle marmelos*)** สารจากผลมะตูมสามารถยับยั้ง thyroid cancer และมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัส และด้านการอักเสบ

บัวบก (*Centella asiatica*) มีสาร asiaticoside ที่ช่วยให้แผลเรื้อรังหายได้เร็วขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกัน และในบราซิลมีการใช้เพื่อรักษามะเร็งมดลูก

ขมิ้น (*Curcuma longa*) สารสำคัญคือ curcumin มีฤทธิ์ต้านการออกซิไดส์และต้านการอักเสบที่แรง สามารถทำให้เกิดการตายของเซลล์มะเร็งหลายชนิดเช่น ผีวหนั่ง ลำไส้ใหญ่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก รังไข่ และยังมีฤทธิ์ต้านไวรัส แบคทีเรียและราอีกด้วย

หญ้างวงช้างดอกขาว (*Heliotropium indicum*) आयurvedic ใช้ในการรักษาไข้ สมพิษ ผลการอักเสบเฉพาะที่ กลาก ปวดข้อ (rheumatism) มีอัลคาลอยด์ Indicine-N-oxide ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเนื้องอก มีการทดลองทางคลินิคในลิวด์เมีย และ solid tumour

ว่านหางจระเข้ (*Aloe vera*) มีสาร aloe-emodin ที่กระตุ้น macrophage ให้กำจัดเซลล์มะเร็ง และยังมี acemannan ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ว่านหางจระเข้ช่วยกระตุ้นการเจริญของเซลล์ปกติและยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง *Rubia cordifolia* พืชตระกูลเดียวกับกาแฟมีมากในอินเดียตอนใต้ สารสกัดจากพืชนี้มีฤทธิ์ต้านการออกซิไดส์และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และต้านมะเร็งหลายชนิดเช่น leukemia, ascetic carcinoma, melanoma, lung and large intestinal tumour เป็นต้น *Whitania somnifera* หรือ Indian ginseng เป็น adaptogen ที่ช่วยทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ โดยผ่าน Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA) axis มีสารสำคัญคือ withanolide ซึ่งมีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน และสามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งผีวหนั่ง

กะเพรา (*Ocimum sanctum*) เป็นสมุนไพรที่ใช้ในการแพทย์โบราณหลายระบบ เช่น आयurvedic ลีธธา ยูนาไน กรีก โรมัน เป็นต้น ใช้ในระบบทางเดินอาหาร ทางเดินหายใจ หัวใจ ผีวหนั่ง ฯลฯ

ทุเรียนเทศ (*Anona muricata*) สาร acetogenin จากผลทำให้เซลล์มะเร็งตายได้

ลูกใต้ใบ/หญ้าใต้ใบ (*Phyllanthus niruri/amarus*) เป็นที่รู้จักว่าเป็น stonebreaker และมีการใช้แพร่หลายทั่วโลก ในระบบปัสสาวะและน้ำดี ตับอักเสบ หัวด วัณโรค และโรคจากไวรัสอื่นๆ

ตีปल्ली (*Piper longum*) มี piperine ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการออกซิไดส์ทั้ง in vitro และ in vivo จึงเป็นส่วนประกอบของตำรับยารักษามะเร็งของ आयurvedic *Podophyllum hexandrum* เป็นพืชบนเทือกเขาหิมาลัย มีสาร podophyllin และ podophyllotoxin ซึ่งยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งหลายชนิด เช่น sarcomas, adenocarcinoma และ melanoma มีการเตรียมอนุพันธ์และใช้เป็นยารักษามะเร็งระดับคือ etoposide

บอระเพ็ด (*Tinospora cordifolia*) สารสำคัญจากบอระเพ็ดกระตุ้นภูมิคุ้มกันโดยการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว และสามารถลดขนาดเนื้องอกได้ ๕๘.๘% เทียบเท่า cyclophosphamide

รักขณ (*Semecarpus anacardium*) ผลของรักขณมีการใช้ใน आयurvedic เพื่อรักษามะเร็ง มีงานวิจัยแสดงว่าสารสกัดคลอโรฟอร์มมีฤทธิ์ต้านมะเร็งและยืดอายุในกรณี leukemia, melanoma และ glioma ในสัตว์ทดลองที่ถูกเหนี่ยวนำให้เป็นมะเร็งระดับสารสกัดจากรักขณทำให้น้ำเนื้อเยื่อตับเป็นปกติ ยาเตรียม anacartin forte นิยมใช้รักษามะเร็งหลอดอาหาร chronic myeloid leukemia, urinary bladder และมะเร็งตับยังมีสมุนไพรอีกมากที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็งโดยตรงหรือช่วยระงับอาการข้างเคียงต่างๆ ของผู้ป่วยมะเร็งซึ่งรวมผลการสนับสนุนจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

ดังนั้น...

ตั้งนั้นจากคุณประโยชน์ต่างๆ ของพืชสมุนไพร ชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน ร่วมกับ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล จึงจัดโครงการสมุนไพรเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “ มะเร็งกับสมุนไพรไทย ” ขึ้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของเจ้าหน้าที่กรมชลประทานและผู้สนใจ ทั้งยังลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพ โดยการประยุกต์ใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคมะเร็งได้ อีกทั้งเพื่อเป็นการส่งเสริมและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่เจ้าหน้าที่

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของพืชสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษามะเร็ง
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทราบวิธีการประยุกต์ใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันและบรรเทาอาการของโรคได้

### กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่ของกรมชลประทาน และผู้สนใจทั่วไปที่จะเข้าร่วมโครงการ

### จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

จำนวน ๑๐๐ คน

### ระยะเวลาดำเนินงาน

วันพุธที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.

### สถานที่

ห้องนำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

### วิทยากร

คุณอนันต์ พันธุ์สวัสดิ์ ที่ปรึกษาชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

### เทคนิคและวิธีการ

การบรรยาย และ การตอบข้อซักถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้รับผิดชอบ...

## ที่ปรึกษาโครงการ

นายจรินทร์ ชูกร ประธานชมรมผู้สูงอายุกรมชลประทาน

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. นายวุฒิชัย จันทร์กระจ่าง ผู้อำนวยการส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

๒. นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

๓. นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล

## ติดต่อขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

นางสาวพิไลลักษณ์ นันทเสนา และ นางสาววรกัญญา ใจเอื้อ ส่วนสวัสดิการและพัฒนาคุณภาพชีวิต สำนักบริหารทรัพยากรบุคคล กรมชลประทาน โทร / โทรสาร ๐ ๒๒๔๑ ๕๐๕๑ เบอร์ภายใน ๒๔๑๒ / ๒๖๓๒

## กำหนดการ

### โครงการสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ

#### หลักสูตร “ มะเร็งกับสมุนไพรมะเร็งไทย ”

วันอังคารที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องน้ำทิพย์ อาคารสวัสดิการสโสมสรกรมชลประทาน สามเสน กรุงเทพฯ

๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	การบรรยายเรื่องสมุนไพรมะเร็งเพื่อสุขภาพ หลักสูตร “ มะเร็งกับสมุนไพรมะเร็งไทย ”
๑๐.๐๐ – ๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	การตอบข้อซักถาม