



กิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง รัชส์สุขภาพภูมิแข็งแรงด้วยตนเอง จากจุลินทรีย์ในตัวเรา
วันที่ 18 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 13.30 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	นายจิระศักดิ์	ธาระจักร์
คุณอำนวย	นายกิตติศ	ตั้งสัจวงศ์
คุณประสาน	นางสาวดวงฤทัย	นิคมรัฐ
คุณกิจ	นางสาวดวงฤทัย	นิคมรัฐ
คุณลิขิต	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	นางสาวดวงฤทัย	นิคมรัฐ
	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง รัชส์สุขภาพภูมิแข็งแรงด้วยตนเอง จากจุลินทรีย์ในตัวเรา
วันที่ 18 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 13.30 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	นางภัสสร สิงห์ธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	น.ส.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
4	นายศุภชัย หิรัญศุภโชติ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
5	นายคณาวุฒิ อินทร์แก้ว	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
6	นายกิตติยศ ตั้งสัจจวงศ์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
7	น.ส.ภัทริกา สูงสมบัติ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
8	น.ส.วรรณุช ตีละมัน	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
9	ผศ.ณัฐชัมัย ลักษณะอำนวยพร	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
10	ผศ.ดร.วรินทร์ บุญยะโรจน์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
11	ผศ.ดร.ชาลวาทย์ ปราบพยัคฆ์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
12	นายขจรศักดิ์ บำรุงสินมัน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
13	รศ.ดร.กรรณิการ์ ม่วงชู	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
14	น.ส.ชวณี สุภีรัตน์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
15	ผศ.พรณิการ์ มีอ่อน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
16	น.ส.วรีวรรณ วิเศษสิงห์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
17	นายสกุลบุตร เอกวิทยานิพนธ์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
18	ผศ.สยาม ลางกุลเสน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
19	ผศ.ดร.สุนิสา สายอุปราช	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
20	น.ส.นฤดี สมิทธิ์ปรีชา	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
21	ผศ.ดร.ยุพาพิน อติกานต์กุล	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
22	นายวรารุฒิ พุทธิให้	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
23	ผศ.ดร.เพชรรัตน์ เวฬุคามกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
24	นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
25	ผศ.สังเวย เสวกวิหารี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
26	นางธนาพร บุญชู	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
27	ผศ.ธัญญา อำนวยวัฒนกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
28	ผศ.ดร.อุดมเดชา พลเยี่ยม	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
29	น.ส.อัญชนา ชัตติยะวงศ์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
30	นายชัชวาล ศรีภักดี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
31	นางศุภานัน ปิ่นเริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
32	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
33	น.ส.นิสากร น่วมศรีนวล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
34	นายอินทนนท์ อภิษุณานิภูฎากุล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
35	น.ส.ศันสนีย์ ภู่ประกิจ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
36	น.ส.ชูไฮบ๊ะ ดอเลาะ	งานบริหารทั่วไปและวางแผน
37	นายวรวุฒิ สาสิงห์	งานบริหารทั่วไปและวางแผน
38	น.ส.สายรุ้ง แก้วน้อย	งานบริหารทั่วไปและวางแผน



กิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)
กลุ่ม รักรักษาภาพภูมิแข็งแรงด้วยตนเอง จากจุลินทรีย์ในตัวเรา
วันที่ 18 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 13.30 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

คุณเอื้อ	นายจิระศักดิ์	ธาระจักร์
คุณอำนวย	นายกิตติยศ	ตั้งสัจวงศ์
คุณประสาน	นางสาวดวงฤทัย	นิคมรัฐ
คุณกิจ	นางสาวดวงฤทัย	นิคมรัฐ
คุณลิขิต	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ
คุณวิศาสตร์	นางสาวดวงฤทัย	นิคมรัฐ
	นางสาวอัจฉรา	เฉลิมเกียรติ



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)
กลุ่ม รักรักษ์สุขภาพภูมิแข็งแรงด้วยตนเอง จากจุลินทรีย์ในตัวเรา
วันที่ 18 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 13.30 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
1	ผศ.นิภาพร ปัญญา	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
2	นางภัสสร สิงหธรรม	สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์
3	น.ส.ดวงฤทัย นิคมรัฐ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
4	นายศุภชัย หิรัญศุภโชติ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
5	นายคณาวุฒิ อินทร์แก้ว	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
6	นายกิตติศ ตั้งสัจจวงศ์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
7	น.ส.ภัทริกา สูงสมบัติ	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
8	น.ส.วรรณุช ตีละมัน	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
9	ผศ.ณัฐชัมย์ ลักษณะอำนวยพร	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
10	ผศ.ดร.วรินทร์ บุญยะโรจน์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม
11	ผศ.ดร.ชาลววิทย์ ปราบพยัคฆ์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
12	นายขจรศักดิ์ บำรุงสินมัน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
13	รศ.ดร.กรรณิการ์ ม่วงชู	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
14	น.ส.ชวณี สุภีรัตน์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
15	ผศ.พรณิการ์ มีอ่อน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
16	น.ส.วรีวรรณ วิเศษสิงห์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
17	นายสกุลบุตร เอกวิทยานิพนธ์	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
18	ผศ.สยาม ลางกุลเสน	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
19	ผศ.ดร.สุนิสา สายอุปราช	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
20	น.ส.นฤดี สมิทธิ์ปรีชา	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
21	ผศ.ดร.ยุพาพิน อติกานต์กุล	หมวดวิชาคณิตศาสตร์และสถิติ
22	นายวรารุฒิ พุทธิให้	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
23	ผศ.ดร.เพชรรัตน์ เวฬุคามกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
24	นายอำนาจ ชินพงษ์พานิช	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
25	ผศ.สังเวย เสวกวิหารี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
26	นางธนาพร บุญชู	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
27	ผศ.ธัญญา อำนวยวัฒนกุล	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
28	ผศ.ดร.อุดมเดชา พลเยี่ยม	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด
29	น.ส.อัญชญา ชัตติยะวงศ์	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
30	นายชัชวาล ศรีภักดี	หมวดวิชาวิทยาศาสตร์
31	นางศุภานัน ปิ่นเจริญ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
32	น.ส.อัจฉรา เฉลิมเกียรติ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
33	น.ส.นิสากร น่วมศรีนวล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
34	นายอินทนนท์ อภิษญาภิภูรากุล	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
35	น.ส.ศันสนีย์ ภูประกิจ	งานวิชาการ วิจัยและบริการวิชาการ
36	น.ส.ชูไฮปะ ดอเลาะ	งานบริหารทั่วไปและวางแผน
37	นายวรวุฒิ สาสิงห์	งานบริหารทั่วไปและวางแผน
38	น.ส.สายรุ้ง แก้วน้อย	งานบริหารทั่วไปและวางแผน



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="565 283 901 745"> <p>โปรไบโอติกส์</p> <p>จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ในร่างกาย ช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร เช่น <i>Lactobacillus spp.</i>, <i>Bifidobacterium spp.</i> เป็นต้น</p> <p>หน้าที่ของ โปรไบโอติกส์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ส่งผลกระทบต่อสุขภาพการย่อยอาหาร ทำให้มีผลลงไปถึงในทางเดินอาหารจนถึงลำไส้เล็ก 2. ส่งถึง SCFA : acetate เป็นสื่อกลางของกรดไขมันสายสั้นที่ช่วยในการผลิตพลังงานของเซลล์ 3. องค์ประกอบที่ผลิตโดย (pathogenic bacteria) ภายในช่องและทางเดินอาหารของสัตว์ 4. ส่งผลกระทบต่อ (receptor) ที่ตัวเซลล์ ทำให้เซลล์เกิดการเปลี่ยนแปลง <p>ผลของโปรไบโอติกส์ ทำให้เกิดผลเชิงบวก (positive effect) ไม่สามารถเป็นลบได้</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. ส่งผลกระทบต่อไขมัน ซึ่งมีการสังเคราะห์ไขมัน (lipid) ซึ่งสามารถช่วยลดไขมันในเลือด 6. ส่งผลกระทบต่อเซลล์ (cell) หรือการเจริญเติบโตของเซลล์ในทางเดินอาหาร 7. ส่งผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน <p>คุณสมบัติของ โปรไบโอติกส์ ที่ดี</p> </div> <div data-bbox="925 283 1404 745"> <p>จุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร หรือ Gut microbiome</p> <p>จุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร (Gut microbiome) ไม่ใช่แค่เพียงช่วยในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร เท่านั้น ยังช่วยในเรื่อง.....</p> <p>จุลินทรีย์ในทางเดินอาหารมีความสำคัญมากต่อสุขภาพของสัตว์ ดังนั้น ต้องดูแลจุลินทรีย์ในทางเดินอาหารให้ดีที่สุด</p> <p>ตัวช่วยในการดูแลจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร ได้แก่ โปรไบโอติกส์ พรีไบโอติกส์ กรดไขมันสายสั้น โฟลิกัวเรชัน ฟอสเฟต วิตามินซี วิตามินอี สารสกัดจากพืชธรรมชาติ</p> <p>สุขภาพดี สมมติดี เริ่มตั้งแต่จากลำไส้ - Amcivet</p> </div> <div data-bbox="609 766 1323 1249"> <p>การนำไปใช้</p> <p>The discovery of the microbiome has changed how we see ourselves, very much like when we discovered that the Earth was not the center of the universe.</p> <p>The masterpiece of God's creation is part bacteria</p> </div> <div data-bbox="633 1260 1339 1753"> <p>We Are Really More Bug than Man.....</p> <p>Humans as micro biomes:-</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10-100 trillion microbes in human intestine. - 3 million genes (100X). - 2 kg weight. - 300-1000 species of bacteria. - control almost all body functions. <p>90% microbes</p> <p>100% Human?</p> <p>10% human cells</p> </div>



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="641 241 1339 304" style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> Inclusion of the Microbiome Will Radically Change Medicine and Wellness </div> <div data-bbox="755 315 1226 378" style="text-align: center; color: #c00000;"> Your Body Has 10 Times As Many Microbe Cells As Human Cells </div> <div data-bbox="641 409 1339 714" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="584 756 933 850" style="color: #00a65a;"> สุขภาพดี ผลผลิตดี เริ่มต้นจากอะไร </div> <div data-bbox="974 756 1429 871"> <p>จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี ผลผลิตที่ดี เริ่มจากการมี Gut health หรือ สุขภาพของทางเดินอาหารที่ดี เพราะ สุขภาพของทางเดินอาหาร (Gut health) เป็นเรื่องสำคัญของสัตว์และนับพันภาคต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยทางเดินอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของภูมิคุ้มกัน การเจริญเติบโตและเพิ่มผลผลิตที่ดีต้องมาจาก สุขภาพของทางเดินอาหาร ที่ดี ปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของทางเดินอาหาร</p> </div> <div data-bbox="584 882 950 1165" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> สุขภาพดี ผลผลิตดี เริ่มต้นจากอะไร </div> <div style="text-align: center; padding: 10px;"> <p>จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี ผลผลิตที่ดี เริ่มจากการมี Gut health หรือ สุขภาพของทางเดินอาหารที่ดี</p> </div> </div> <div data-bbox="974 882 1226 987"> <ol style="list-style-type: none"> 1.สารอาหารที่ดีรับ 2.จุลชีพประจำถิ่นในทางเดินอาหาร 3.ความแข็งแรงของเซลล์เยื่อเมือกทางเดินอาหาร 4.การกินไฟเบอร์ </div> <div data-bbox="966 1018 1421 1123" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; background-color: #e0f2f1;"> <p>เพราะ สุขภาพของทางเดินอาหาร (Gut health) เป็นเรื่องสำคัญของสัตว์และนับพันภาคต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยทางเดินอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของภูมิคุ้มกัน การเจริญเติบโตและเพิ่มผลผลิตที่ดีต้องมาจาก สุขภาพของทางเดินอาหาร ที่ดี</p> </div> <div data-bbox="584 1228 1031 1270" style="color: #0056b3;"> ก้าวหน้าของความเข้าใจในจุลินทรีย์ในร่างกาย </div> <div data-bbox="584 1291 941 1606" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="966 1281 1421 1522" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>ก้าวใหม่ของการรักษาด้วยจุลินทรีย์ปรับสมดุลร่างกาย</p> <p>ปัจจุบันเครื่องสำอางผลิตภัณฑ์สุขภาพ โยคีธและโพรไบโอติกส์ได้กลายเป็นที่นิยมแล้ว คำ เครื่องสำอางที่ผลิตขึ้นเพื่อสุขภาพ ซึ่งการใช้น้ำยาเครื่องสำอางผลิตภัณฑ์สุขภาพ โยคีธและโพรไบโอติกส์ จะต้องอยู่ใต้การควบคุมของแพทย์ที่ผ่านการอบรมเท่านั้นเพื่อความปลอดภัยและประ โยชน์สูงสุดของ คนใช้</p> <p>“สำหรับผู้ที่สนใจปรับสมดุลทางสุขภาพด้วยจุลินทรีย์ผ่านการดูแลสุขภาพได้ด้วยผลิตภัณฑ์ที่เอาตัวแปร ขึ้น 16 เวชศาสตร์ป้องกัน เม็ดจุลินทรีย์สุขภาพ ซึ่งการปรับสมดุลร่างกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ครั้ง (1 ครรภ์) โดยช่างอายุ แพทย์จะนัดมาตรวจร่างกายและให้คำแนะนำหรือรักษา 2 สัปดาห์ เมื่อร่างกายปรับสมดุลได้แล้ว คนไข้สามารถรับช่วงการแพทย์ให้ตัวเองไปได้ ซึ่งค่าใช้จ่ายประมาณ 10,000 บาท/คอร์ส”</p> </div> <div data-bbox="966 1522 1421 1585"> <p>รศ.ดร.พ.กฤษณ์ คำว่า นานา (2565) Test kit ชุดตรวจชนิดจุลินทรีย์แบบพกพาและเครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์โพรไบโอติกส์เฉพาะบุคคลจะผลิตเสร็จและวางจำหน่าย พร้อมใช้งานในโรงพยาบาลและ ศูนย์สุขภาพต่างๆ</p> </div> <div data-bbox="584 1606 941 1722" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> </div> <div data-bbox="966 1585 1421 1638"> <p>นอกจากนี้ รศ.ดร.พ.กฤษณ์ กล่าวถึงการร่วมลงทุนกับสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และภาคเอกชนเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์ช่วยย่อยไขมันในรูปแบบพร้อมดื่มอีกด้วย</p> </div>



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<p>กินอย่างสมดุลช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ดีให้ร่างกาย</p> <p>รศ.ดร.นพ. กฤษณ์ กล่าวไว้ว่า 96% ของการมีสุขภาพดี เกิดจากการดูแลถึงร่างกายที่ไม่เกิดโรค ซึ่งการเพิ่มจุลินทรีย์ดีที่มีผลต่อร่างกายเป็นหนึ่งใน การดูแลสุขภาพที่ไม่มีความสมดุลทางสุขภาพ การกินโยเกิร์ต กิมจิ และของหมักดอง ในชีวิตประจำวันก็ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ในร่างกายได้ในเบื้องต้น</p> <p>การเลือกกินโยเกิร์ตให้เหมาะกับร่างกายสามารถทำได้โดยการสังเกต เพราะโยเกิร์ตแต่ละยี่ห้อจะมีชนิดจุลินทรีย์ที่ต่างกัน ดังนั้น หากต้องการเสริมจุลินทรีย์ให้เหมาะกับร่างกาย ควรเลือกโยเกิร์ตยี่ห้อเดิมจนครบ 7 วันแล้วค่อยเปลี่ยนยี่ห้อ และให้สังเกตว่าภาชนะมีอาหารที่ออกฤทธิ์ ท้องเสียหรือไม่ และควรจดบันทึกอาการต่างๆ วัน เพื่อวิเคราะห์การตอบสนองของร่างกาย ก็จะทำให้ทราบชนิดของจุลินทรีย์ที่ร่างกายต้องการ ในข้อมูลงานนี้” รศ.ดร.นพ. กฤษณ์ กล่าวแนะท้าย</p> <p>ผู้สนใจรับชมข้อมูลงานวิชาการด้วยจุลินทรีย์ดีสามารถขอคำปรึกษาแพทย์ได้ที่อาคารภร. ชั้น 16 เวชศาสตร์ป้องกัน โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เปิดทุกวันพุธ เวลา 09:00-17:00 น. โทร 0-2256-5425</p> <p>ข้อสน โฉนดในข้อมูลงานวิจัย ติดต่อ รศ.ดร.นพ.กฤษณ์ พงศ์พิรุฬห์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล doctorkrit@gmail.com</p> <div data-bbox="990 336 1429 693"> </div> <div data-bbox="552 777 1104 1218"> </div> <div data-bbox="1104 777 1429 1155"> </div> <p>Microbiome</p> <div data-bbox="552 1323 941 1554"> </div> <div data-bbox="974 1323 1380 1638"> <ul style="list-style-type: none"> • Most of the cells in our body are not human • Most of the genes in our body are not human • The microbiome is integrated in our molecular signaling, metabolism, gene expression, behavior, etc. Some of our vital gears are not ours. • The immune system definition of "self" involves not only human cells but bacteria, fungi, viruses and other "bugs" that are recognized as part of us. • Humans are not organisms but ecological communities </div>



ผู้เล่า **รายละเอียดของเรื่อง**

ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ
(ผู้เล่า)

ไมโครไบโอม



- สิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กมาก ๆ นับพันล้านตัวที่อาศัยอยู่ในระบบนิเวศ เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส หรือโปรโตซัว อาศัยอยู่ในระบบนิเวศ รวมถึงภายในร่างกายของคน และสัตว์เลี้ยง
- พบตามผิวหนัง ช่องปาก ทางเดินหายใจ หรือ ทางเดินอาหาร เป็นต้น แต่ละตำแหน่งมีชุมชน **Microbiomes** จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามแต่ละชนิด และปริมาณของไมโครไบโอมที่อาศัยอยู่
- โพลีคิบราบบาไซโอสติกไมโครไบโอมให้ผลลัพธ์ที่แข็งแกร่ง เมื่อสัตว์มีอายุมากขึ้นเรามาถึงวัยชราด้วยอายุที่ต่างกัน ในการจัดการปัญหา เช่น ท้องเสียในสัตว์เลี้ยง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาการติดเชื้อได้ การเกิดอาการแพ้ภูมิแพ้ และ การสูญเสียสถานะสมดุลของลำไส้ ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแบบเรื้อรัง และยากต่อการแก้ไข

EMERGENCY LIVE

เนื่องจำนวนแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ในลำไส้ของเราลดลง ความสมดุลของแบคทีเรียที่ดี และ 'ไม่ดี' ในลำไส้จะเปลี่ยนแปลงไป และ eubiosis จะให้ที่ 'dysbiosis' (หรือที่เรียกว่า dysbacteriosis)

เงื่อนไขเบื้องต้นสำหรับ dysbiosis (หรือ dysbacteriosis)

ภายใต้การดูแลของแพทย์ โพลีโอสติกไมโครไบโอมให้ประโยชน์ต่อสุขภาพที่ดีและภาวะที่เครียดเกี่ยวกับโรค ๆ ของร่างกายทำให้เกิดโพลีโอสติกไมโครไบโอมได้

- การติดเชื้อในช่องคลอด
- การติดเชื้อทางเดินหายใจ
- การติดเชื้อทางทันตกรรม
- ยาปฏิชีวนะ
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม
- โพลีโอสติกไมโครไบโอม

โดยปกติแล้ว Dysbiosis ของการเปลี่ยนแปลงของลำไส้ ทำให้เวลาที่ยังมีสุขภาพดีไม่ได้ดีขึ้น ทำให้เกิดความเครียดและปัญหาสุขภาพต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ใน ซึ่งอาจนำไปสู่การวินิจฉัยของโรคได้เช่นกัน

รายละเอียด

[Premium Prebiotic] พรินไบโอติก พรินไบโอติกส์ พรินไบโอติกส์ โพลีโอสติก โอลิโกแซคคาไรด์ อาหารจากใยอาหาร อาหารของจุลินทรีย์ที่ดี Symbiotic Organic Fiber

พรีไบโอติก คอมบิชา ซุคตีอิกซ์ (จำนวน 15 ชนิด) และครบทุกสูตร

ส่วนประกอบ

1. สารสำคัญ / แคทีชิน - จินัสติน - คาร์บอนกัมมันต์ - ซีบีดี - แซนโทอีแนนอล - เกล็ดตุ่ม
2. พรินไบโอติก / พาร์เซิลโลส โอลิโกแซคคาไรด์ กัวร์ กัม
3. โพลีไบโอติก / จุลินทรีย์ที่ดี 23 สายพันธุ์
4. โพลีไบโอติก / กรดกลูโคโนค + กรดอะซิติก + วิตามินบี + วิตามินบี 1-6-12 + แอนไซม์ + เกลือแร่

ประโยชน์

1. มีส่วนช่วยทำให้สมองสดชื่นผ่อนคลาย ความคิดสร้างสรรค์
2. มีส่วนช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นระเบียบ
3. มีส่วนช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานสมบูรณ์
4. มีส่วนช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง มีออร่า
5. มีส่วนช่วยทำให้ระบบฮอร์โมนทำงานสมดุล
6. มีส่วนช่วยทำให้ลดการสะสมไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย
7. มีส่วนช่วยทำให้ร่างกายผลิตกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่สำคัญของข้อต่อในร่างกาย
8. มีส่วนช่วยทำให้ลดการอักเสบของร่างกายและลดอาการแพ้ต่างๆ

chula.ac.th

เชิงรับ

- จุลินทรีย์สมดุล สุขภาพแข็งแรง
- ภาวะลำไส้ไม่สมดุลของอินทรีย์ มีอาการต่างๆ
- สุขภาพที่ดีขึ้นในวัยชรา
- รักษาด้วยจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์อย่างเหมาะสม
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์
- การดูแลสุขภาพด้วยโพรไบโอติกส์

จากงานวิจัย การวิเคราะห์สุขภาพเชิงรับที่สัมพันธ์กับการพัฒนาจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์ ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ของศาสตราจารย์ ดร.นงนุช กฤษณะพงศ์ พงศ์ศิริพันธ์ อาจารย์ประจำภาควิชาชีววิทยาของคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กับนายแพทย์อรรถวิทย์ โพรไบโอติกส์ที่ช่วยดูแลสุขภาพของไมโครไบโอมในร่างกาย และช่วยในการดูแลสุขภาพได้ จึงเกิดแนวคิดของงานวิจัย ประเด็นวิจัยเรื่องส่งผลกระทบต่อสุขภาพของจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์เฉพาะบุคคล เพื่อนำส่งจุลินทรีย์สายพันธุ์ดีให้ตรงตามที่ร่างกายของแต่ละบุคคลต้องการ

"โครงการนำร่องส่งจุลินทรีย์โพรไบโอติกส์เฉพาะบุคคลของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ที่ขาดจุลินทรีย์ดีในโพรไบโอติกส์บ่งชี้ว่า ผู้ที่มีอาการป่วยโดยทางของโพรไบโอติกส์ เพื่อเสริมสุขภาพที่ดีขึ้นและรักษาสมดุลของจุลินทรีย์ที่อยู่ในร่างกาย" ศ.ดร.นงนุช กฤษณะพงศ์ กล่าวถึงกลุ่มเป้าหมายที่จะได้รับประโยชน์จากนวัตกรรมชิ้นนี้

GOOD BACTERIA **BAD BACTERIA**

Good Bacteria VS Bad Bacteria

Probiotic Microbiome

Intermittent Fasting

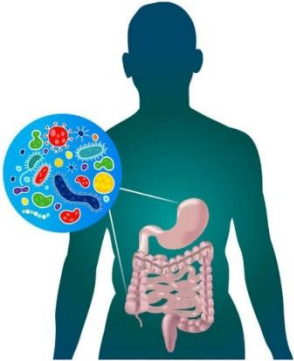

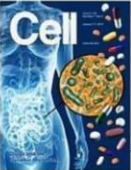

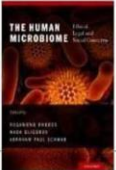
รักษา

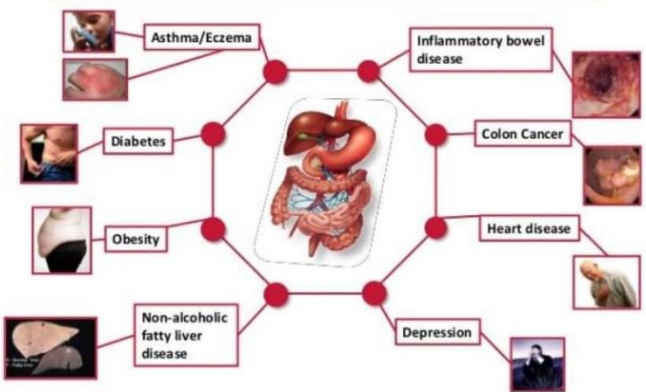
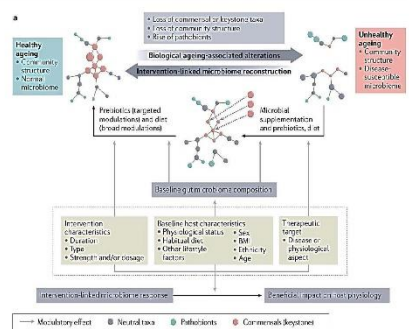
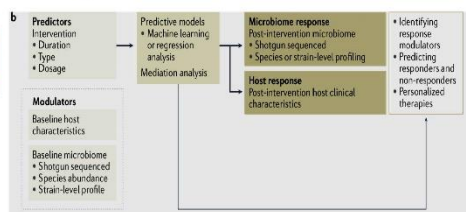


ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="662 289 1339 730" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="565 787 1128 829" style="text-align: center;"> <h3>ความเจ็บป่วยมาจากจากความสมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้</h3> </div> <div data-bbox="576 850 812 987" style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>GUT DYSBIOSIS</p> <p>อาการ-สาเหตุ-รักษา-ป้องกัน</p> </div> </div> <div data-bbox="576 1039 1112 1081" style="text-align: center;"> <h2>Dysbiosis อาการ-สาเหตุ-รักษา-ป้องกัน</h2> </div> <div data-bbox="576 1087 755 1102" style="text-align: center;"> <p>By Wellness Hub • January 2, 2023</p> </div> <div data-bbox="576 1123 1112 1165"> <p>Dysbiosis คือ ภาวะที่จุลินทรีย์ในร่างกายไม่สมดุล ไม่ว่าจะเป็นปริมาณ ส่วนประกอบ การทำงาน หรือบริเวณที่อยู่</p> </div> <div data-bbox="576 1176 1112 1239"> <p>ในร่างกายมีจุลินทรีย์ (Microbiome) อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นแบคทีเรีย รา ยีสต์ และไวรัส โดยที่สิ่งมีชีวิตเล็กๆ เหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบภูมิคุ้มกัน ระบบย่อยอาหาร ระบบการผลิตพลังงาน ระบบฮอร์โมน และการทำงานของสมอง</p> </div> <div data-bbox="673 1270 1274 1302" style="text-align: center;"> <h3>Dysbiosis หรือ dysbacteriosis หรือ bacterial dysbiosis (ดี-ส-ไบ-โอ-ซิส-ส)</h3> </div> <div data-bbox="576 1333 998 1522"> <p>ภาวะจุลินทรีย์ไม่สมดุล หรือ ดิสไบโอซิส ซึ่งคือ ภาวะความไม่สมดุลของจุลินทรีย์</p> <p>ภายในร่างกายโดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหารที่รวมถึงลำไส้ ภาวะความไม่สมดุลนี้ก็คือการที่ในระบบทางเดินอาหารมีเชื้อจุลินทรีย์ที่ไม่ดีมากกว่าจุลินทรีย์ที่ดี เมื่อเกิดภาวะนี้ขึ้นกับบุคคลหนึ่งก็อาจจะทำให้มีผลกระทบกับผิวหนัง ดวงตา ปอด หู จมูก ไช้นัส เล็บ และช่องคลอด</p> </div> <div data-bbox="1015 787 1421 1260" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> EMERGENCY IVF </div> <p>โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Dysbiosis ผลการค้นพบของลำไส้ ทำให้เราตระหนักถึงผลกระทบของอาหารต่างๆ เช่น กรดไขมัน ซึ่งอาจนำไปสู่การก่อตัวของมะเร็งได้เช่นกัน</p> <p>การถ่ายอุจจาระข้างหลังยังเพิ่มความเสียหายของลำไส้ใหญ่อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของการรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ</p> <p>สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของ dysbiosis</p> <p>สาเหตุที่นำไปสู่การเกิดและปัจจัยเสี่ยงของ dysbiosis คือ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • อาหารที่ไม่ดี • อาหารคลีนที่ไม่ดีต่อสุขภาพ • ยาปฏิชีวนะ • การติดเชื้อ • การติดเชื้อในทางเดินอาหาร • กินยาที่เปลี่ยนเชื้อจุลินทรีย์ </div> <div data-bbox="1015 1302 1421 1627" style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>1. มีกลิ่นปาก</p> <p>2. อวัยวะเพศมีกลิ่นเหม็นฉุน</p> <p>3. คลื่นไส้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ</p> <p>4. คันช่องคลอดหรือรูทวาร</p> <p>5. ผื่นแดง</p> <p>6. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่มีพลัง</p> <p>7. วิตกกังวล อ่อนเพลีย สบประสม</p> <p>8. ท้องผูก</p> <p>9. ท้องเสีย</p> <p>ถ้าปล่อยให้ความจุลินทรีย์ดีเสียสมดุลจากนานต่อไปอาจจะพัฒนาขึ้นเป็นโรคต่างๆ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ลำไส้อักเสบ 2. ลำไส้แปรปรวน 3. ลำไส้รั่ว 4. อ้วน 5. เบาหวาน 6. หัวใจอักเสบ 7. พาร์กินสัน 8. รูมาตอยด์ 9. โรคหลอดเลือด </div> <div data-bbox="1015 1627 1421 1669" style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 5px;"> <p>อาหารเสริมปรับสมดุลจุลินทรีย์ คลิกที่นี่</p> </div>

การนำไปใช้



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง																										
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<h3 style="text-align: center;">งานวิจัยยืนยันความเกี่ยวข้องของไมโครไบโอม กับโรคต่าง ๆ</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <ul style="list-style-type: none"> • Studies in germ-free animals and in animals exposed to pathogenic bacterial infections, probiotic bacteria or antibiotic drugs suggest a role for the gut microbiota in the regulation of anxiety, mood, cognition and pain • Acne • Antibiotic-associated diarrhea • Asthma/allergies • Autism • Autoimmune diseases • Cancer: GI tract, prostate • Dental cavities • Depression and anxiety • Diabetes • Eczema • Gastric ulcers • Hardening of the arteries • Inflammatory bowel diseases • Malnutrition • Obesity  </div> <h3 style="text-align: center;">งานวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ด้านจีโนม ต่อด้วย ไมโครไบโอม</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">     </div> <h3 style="text-align: center;">ตารางที่ 1 ความหลากหลายของการวิจัยไมโครไบโอมล่าสุด ซึ่งเน้นไปที่ลำไส้เป็นหลัก</h3> <p>จาก: ไมโครไบโอมของมนุษย์ที่มีสุขภาพดี</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">ข้อกำหนด</th> <th colspan="2">สิ่งพิมพ์</th> </tr> <tr> <th>ทั้งหมด</th> <th>2554-2559</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ลำไส้ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้</td> <td>17,546</td> <td>10,707</td> </tr> <tr> <td>Oral ปาก ลิ้น ฟัน ไตหรือคอ เพนิสหรือช่องคลอด</td> <td>4843</td> <td>2089</td> </tr> <tr> <td>ระบบทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอด อวัยวะเพศชาย</td> <td>1477</td> <td>706</td> </tr> <tr> <td>ผิวหนัง ผิวหนัง</td> <td>1372</td> <td>754</td> </tr> <tr> <td>ระบบหัวใจ ปอด</td> <td>764</td> <td>524</td> </tr> <tr> <td>พลาเซนต้า เต้านม</td> <td>702</td> <td>426</td> </tr> <tr> <td>ตา ดวงตา</td> <td>152</td> <td>82</td> </tr> </tbody> </table> <p>จำนวนผลลัพธ์ที่ได้รับจากการค้นหา "(microbiome microbiota microflora) (<Terms>)" บน PubMed (สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2559)</p>	ข้อกำหนด	สิ่งพิมพ์		ทั้งหมด	2554-2559	ลำไส้ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้	17,546	10,707	Oral ปาก ลิ้น ฟัน ไตหรือคอ เพนิสหรือช่องคลอด	4843	2089	ระบบทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอด อวัยวะเพศชาย	1477	706	ผิวหนัง ผิวหนัง	1372	754	ระบบหัวใจ ปอด	764	524	พลาเซนต้า เต้านม	702	426	ตา ดวงตา	152	82
ข้อกำหนด	สิ่งพิมพ์																										
	ทั้งหมด	2554-2559																									
ลำไส้ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้	17,546	10,707																									
Oral ปาก ลิ้น ฟัน ไตหรือคอ เพนิสหรือช่องคลอด	4843	2089																									
ระบบทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอด อวัยวะเพศชาย	1477	706																									
ผิวหนัง ผิวหนัง	1372	754																									
ระบบหัวใจ ปอด	764	524																									
พลาเซนต้า เต้านม	702	426																									
ตา ดวงตา	152	82																									

<p>ผู้เล่า</p>	<p>รายละเอียดของเรื่อง</p>
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="690 283 1388 367" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>All these disease have evidence for a role of the gut microbiota การนำไปใช้</p> </div>  <p style="text-align: center;">สภาวะร่างกาย สุขภาพดี-ป่วย</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="560 808 966 1134"> <p>a</p>  </div> <div data-bbox="966 808 1429 1018"> <p>b</p>  </div> </div> <div data-bbox="592 1144 1396 1249" style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>Fig. 6 Strategies for the formulation of personalized microbiome reconstruction strategies in older people. a) Conceptual framework for applying personalized microbiome reconstruction strategies tailored to the extent of microbiome decline in a person with unhealthy ageing, and the factors that mediate the response of the host to these intervention strategies. b) Graphical summary of the protocol to identify interactions between host phenotype, baseline microbiome and the overall response to an intervention and to enable the design of predictive strategies for host response and personalized intervention therapies.</p> </div> <div data-bbox="657 1281 1323 1764" style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 10px;"> <p style="text-align: right; color: #27ae60; font-weight: bold;">การนำไปใช้</p> <p>Highlights</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">ก้าวใหม่การรักษาด้วยจุลินทรีย์ ผ่านเครื่องสั่งจ่าย ผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์โพรไบโอติกเฉพาะบุคคล เพื่อปรับ สมดุลร่างกาย เสริมภูมิและต้านโรค</p> <p>16 พฤศจิกายน 2564 ผู้เขียน สุภารัตน์ พิเศษสมบัติ</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em;">ก้าวใหม่การรักษาด้วยจุลินทรีย์ผ่าน เครื่องสั่งจ่ายผลิตภัณฑ์ จุลินทรีย์โพรไบโอติกเฉพาะบุคคล เพื่อปรับสมดุลร่างกาย เสริมภูมิและต้านโรค</p> </div> </div> </div>

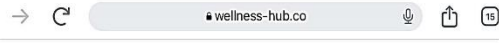


ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div style="text-align: center;"> <h3>ปัจจุบันกับการใช้ ไมโครไบโอม</h3> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 65%;"> <p>SKIN MICROBIOME คืออะไร ?</p> <p>สกิน ไมโครไบโอม (Skin Microbiome) เป็นที่รวมของจุลินทรีย์ที่มีชีวิตบนผิวหนังของมนุษย์ซึ่งจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สภาพแวดล้อม และสุขภาพโดยรวมของบุคคล ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพผิวที่ดี สกิน ไมโครไบโอมช่วยปกป้องผิวจากเชื้อโรคต่าง ๆ และช่วยรักษาสมดุลของผิวไม่ให้แห้งเกินไป</p> <p>โดยจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่บน Skin Microbiome หรือของผิวของเรามีประโยชน์ไม่ต่าง ๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ (Probiotics) จุลินทรีย์ที่ไม่เป็นประโยชน์ แต่ไม่มีโทษกับผิว จุลินทรีย์ที่ไม่เกิดโทษ </div> <div style="width: 30%;"> <p>จุลินทรีย์ที่ดีมีประโยชน์ใน Skin Microbiome สำคัญอย่างไรต่อผิวของเรา ?</p> <p>โดย พรโม โอติก พรโม บิล โดคคอมเพิลท์ ใน Aveeno Skin Relief Moisturizing Lotion นั้น ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> สารสกัดจากข้าวโอ๊ต ช่วยลดอาการคันและระคายเคืองของผิวหนัง นอร์วาโอค โมอิตราเนอซัน โหมิว น้ำนมข้าวโอ๊ต เพื่อการป้องกันความชุ่มชื้น โหมิว <p>บอกลาผิวแห้งกร้าน ฟันสมดุล Skin Microbiome ให้ผิวชุ่มชื้น</p> <p>Aveeno Skin Relief Moisturizing Lotion เป็นโลชั่นที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวของคุณ 24 ชั่วโมง ด้วยส่วนผสมที่มีประสิทธิภาพสูงของสารสกัดจากข้าวโอ๊ต และนอร์วาโอค โมอิตราเนอซัน โหมิว และน้ำนมข้าวโอ๊ต</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <h3>การนำไปใช้</h3> <p>มารู้จัก Skin Microbiome ทำไมสำคัญกับผิวของคุณ?</p> <p>SKIN MICROBIOME และระบบนิเวศผิวคืออะไรทำให้ผู้เชี่ยวชาญต่างแนะนำให้ออกกำลังกายสุขภาพที่ดีต้องดูแลให้สมดุล ?</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <h3>การนำไปใช้</h3> <p>Screening for diagnosis</p> <p>Population → Diseased / Healthy</p> <p>Examples</p> <ul style="list-style-type: none"> Type 2 diabetes - Decreased butyrate producing bacteria¹ Colorectal cancer - Increased Fusobacterium and Porphyromonas² <p>Stratification prior to treatment</p> <p>Diseased → Predicted responders / Predicted non-responders</p> <p>Examples</p> <ul style="list-style-type: none"> Response to vaccines - Increased Firmicutes and Actinobacteria³ Response to chemotherapies - Clostridium butyricum¹⁵ <p>Monitoring for response</p> <p>Treatment → Treatment effective / Unresponsive</p> <p>Examples</p> <ul style="list-style-type: none"> Response to prebiotics - Increased Bifidobacteria⁷⁹ Response to probiotics - Increased diversity⁸⁷ </div> <p>การจัดประเภทของตัวบ่งชี้ทางชีวภาพตามไมโครไบโอมสำหรับโรค ตัวบ่งชี้ทางชีวภาพที่มีไมโครไบโอมสามารถจัดเป็นเครื่องมือสำหรับการคัดกรองเพื่อการวินิจฉัย (กล้องสียชมพู) การแบ่งชั้นก่อนการรักษา (กล้องสีน้ำเงิน) และการเฝ้าติดตามการตอบสนองต่อการรักษา (กล้องสีเขียว)</p>



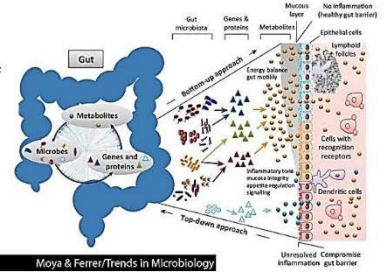
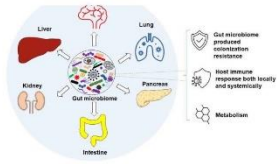
ผู้เล่า
 ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ
 (ผู้เล่า)

รายละเอียดของเรื่อง



Dysbiosis | รักษา

1. รับประทานยาปฏิชีวนะหรือสารสกัดจากพืชที่ช่วยยับยั้งเชื้อโรค
2. หลีกเลี่ยงอาหารกลุ่ม FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides and Monosaccharides and Polyols)
3. รับประทานพรีไบโอติกและโพรไบโอติก
4. รับประทานสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลาย
5. เปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ การออกกำลังกาย และ อารมณ์
6. ปลูกถ่ายเชื้อจุลินทรีย์ในอุจจาระ (FMT : Fecal Microbiota Transplantation)



การนำไปใช้



ไมโครไบโอมในลำไส้มีผลต่อสุขภาพของมนุษย์ในหลายด้าน เช่น การตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกัน การอักเสบของลำไส้ และการติดเชื้อในลำไส้ใหญ่ การศึกษาพบว่าไมโครไบโอมในลำไส้มีผลต่อการดูดซึมสารอาหารและการเผาผลาญพลังงาน การขาดความหลากหลายของไมโครไบโอมในลำไส้สามารถนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด การศึกษาเกี่ยวกับไมโครไบโอมในลำไส้ยังแสดงให้เห็นว่าไมโครไบโอมในลำไส้มีผลต่อการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันและการอักเสบของลำไส้ การศึกษาเกี่ยวกับไมโครไบโอมในลำไส้ยังแสดงให้เห็นว่าไมโครไบโอมในลำไส้มีผลต่อการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันและการอักเสบของลำไส้



การนำไปใช้

ไมโครไบโอมในลำไส้เพื่อการดูแลสุขภาพทางเดินอาหารที่ดี ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตสัตว์

Review Article
Biodiversity of Gut Microbiota: Impact of Various Host and Environmental Factors

Table 1
 Microbial species in different regions of the gut.

	Region of the gut		
	Stomach	Small intestine (duodenum, jejunum, ileum)	Large intestine/colon
Microbial mass (cells/ml)	10^{10}	10^{14} , 10^{15}	10^{14-15}
Species present	Anaerobic: (i) <i>Helicobacter pylori</i> Allochthonous: (i) <i>Fusobacterium</i> (ii) <i>Lactobacillus</i> (iii) <i>Neisseria</i> (iv) <i>Prevotella</i> (v) <i>Streptococcus</i>	Anaerobic: (i) <i>Enterococcus</i> (ii) <i>Bacteroides</i> (iii) <i>Ruminococcus</i> (iv) <i>Escherichia coli</i> (v) <i>Klebsiella</i> (vi) <i>Weyrauchia</i> (vii) <i>Lactobacillus</i> (viii) <i>Clostridium</i> (ix) <i>Corynebacterium</i> Allochthonous: (i) <i>Streptococcus</i> (ii) <i>Lactobacillus</i>	Anaerobic: (i) <i>Firmicutes</i> (ii) <i>Bacteroidetes</i> (iii) <i>Actinobacteria</i> (iv) <i>Proteobacteria</i>

การนำไปใช้

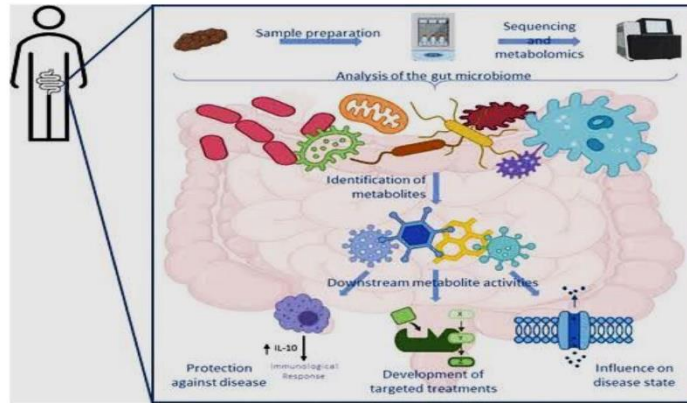
Synbiotic | อาหารเสริมชนิดโพรไบโอติก (Synbiotic) ครอบคลุมทั้งพรีไบโอติกและโพรไบโอติก

1. *Bifidobacterium Lactis* = 2.75 Billion CFU
2. *Bifidobacterium Longum* = 2.5 Billion CFU
3. *Lactobacillus Plantarum 299 v* = 5 Billion CFU
4. *Lactobacillus Rhamnosus* = 2.5 Billion CFU
5. *Lactobacillus Paracasei* = 2 Billion CFU
6. *Lactobacillus Acidophilus* = 2 Billion CFU
7. *Lactobacillus Reuteri* = 1.75 Billion CFU
8. *Lactobacillus Helveticus* = 1 Billion CFU
9. *Lactobacillus Casei* = 3.5 Billion CFU
10. *Streptococcus Thermophilus* = 2 Billion CFU
11. Inulin = 30.50%
12. Fiber = 30.50%
13. Galactooligosaccharide GOS = 30.50%



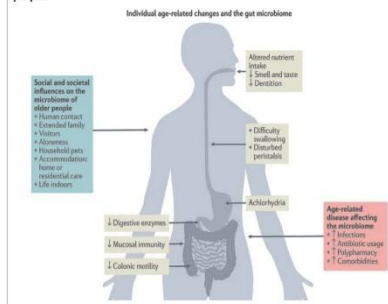
ผู้เล่า **รายละเอียดของเรื่อง**

ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ
(ผู้เล่า)



ปัจจุบันของงานไมโครไบโอมในมนุษย์

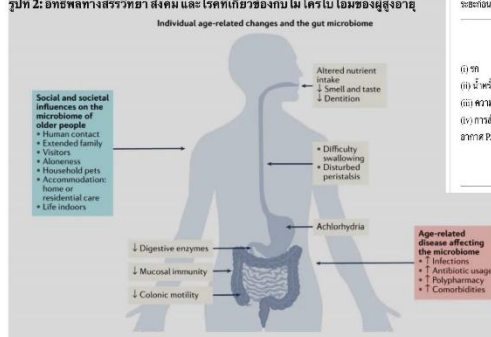
Fig. 2: Physiological, social and disease-related influences on the microbiome of older people.



Progressive decline in physiological function along the alimentary tract changes the internal microenvironment in all individuals to a variable degree and indirectly affects nutrient intake by older people. Additional variables that shape the microbiome of older people include lifestyle choices, contact with the external microenvironment, social networks (the social microbiome), and the reciprocal influences of age-related diseases and their treatment.

ปัจจัยที่มีผลต่อไมโครไบโอม

รูปที่ 2: อิทธิพลทางสรีรวิทยา สังคม และโรคที่เกี่ยวข้องกับ ไมโครไบโอมของผู้สูงอายุ



ที่มา: ไมโครไบโอมในวัยผู้ใหญ่กับสุขภาพและโรคที่เกี่ยวข้อง

สภาพทางโรค	การเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอม	สปีชีส์ที่ลดลงหรือเพิ่มขึ้น	ความสัมพันธ์	อ้างอิง
โรคหัวใจ	การเปลี่ยนแปลงของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเพิ่มขึ้นของ Clostridia, การลดลงของ Bacteroidetes, การเพิ่มขึ้นของ Proteobacteria	รูปร่างหัวใจเป็นหัวใจที่ผิดปกติสัมพันธ์กับไมโครไบโอมที่เปลี่ยนแปลง	187
เบาหวานชนิดที่ 2	สภาวะไร้อินทรีย์ที่มีอยู่อย่างต่ำที่เกี่ยวข้องกับ Firmicutes และ Bacteroidetes	ไม่ชัดเจน, การลดลงของ Clostridia และ Bacteroidetes	ความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมกับการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2	188
โรคไตเรื้อรัง	ความหลากหลายของ Firmicutes และ Bacteroidetes ลดลง	การเพิ่มขึ้นของ Proteobacteria และ Firmicutes	การเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมสัมพันธ์กับการเกิดโรคไตเรื้อรัง	189, 190
อาการลำไส้แปรปรวน	ความหลากหลายของ Firmicutes และ Bacteroidetes ลดลง	การเพิ่มขึ้นของ Proteobacteria และ Firmicutes	การเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมสัมพันธ์กับการเกิดโรคลำไส้แปรปรวน	191, 192
มะเร็งลำไส้ใหญ่	การเปลี่ยนแปลงของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเพิ่มขึ้นของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่	193
โรคหัวใจหลอดเลือด	การเปลี่ยนแปลงของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเพิ่มขึ้นของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมสัมพันธ์กับการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด	194, 195
ภาวะทำงานทางปัญญาที่ลดลงและภาวะสมองเสื่อม	การเปลี่ยนแปลงของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเพิ่มขึ้นของ Firmicutes และ Bacteroidetes	การเปลี่ยนแปลงของไมโครไบโอมสัมพันธ์กับการเกิดภาวะทำงานทางปัญญาที่ลดลงและภาวะสมองเสื่อม	196

ระยะก่อนคลอด	ระยะเกิด	ระยะทารก	ระยะผู้ใหญ่
(1) จี. จี. (2) จี. จี. (3) ความหลากหลายของไมโครไบโอมที่เพิ่มขึ้น	(4) ความหลากหลายของไมโครไบโอมที่ลดลง	(5) ความหลากหลายของไมโครไบโอมที่เพิ่มขึ้น	(6) ความหลากหลายของไมโครไบโอมที่ลดลง



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="568 336 1039 798"> </div> <div data-bbox="1055 336 1380 630"> </div> <div data-bbox="1104 651 1347 798"> <ul style="list-style-type: none"> Fecal transplantation Prebiotics and probiotics <ul style="list-style-type: none"> Antibiotics Phage therapy </div> <div data-bbox="568 819 1039 1218"> <h3>The microbiome-gut-brain axis</h3> </div> <div data-bbox="1055 819 1429 1218"> <h3>การนำไปใช้</h3> </div> <div data-bbox="552 1239 974 1291"> <p>Modified, with permission, from Elsevier © Collins, S. M. & Borck P. <i>Gastroenterology</i> 136, 2003-2014 (2009) Kopylov, E. M. M. (2017) Gut microbiome as a clinical tool in gastrointestinal disease management: are we there yet? <i>Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.</i> doi:10.1038/nrgastro.2017.29</p> </div> <div data-bbox="747 1312 1218 1354"> <h3>การนำไปใช้ไมโครไบโอมในอวัยวะตัวควบคุมดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุ</h3> </div> <div data-bbox="552 1365 1429 1711"> <p>Abstract</p> <p>The gut microbiome is a contributory factor in ageing-related health loss and in several non-communicable diseases in all age groups. Some age-linked and disease-linked compositional and functional changes overlap, while others are distinct. In this Review, we explore targeted studies of the gut microbiome of older individuals and general cohort studies across geographically distinct populations. We also address the promise of the targeted restoration of microorganisms associated with healthier ageing.</p> <p>Key points</p> <ul style="list-style-type: none"> The gut microbiome is a transducer of environmental signals, modifies the risk of disease across all age groups and changes with host age. Age-related alterations in the gut microbiome are influenced by personal factors, including progressive physiological deterioration, as well as by lifestyle-linked factors such as diet, medication and reduced social contact. Age-related and disease-related deterioration in the gut microbiome of older people reflect overlapping interaction but distinct processes. </div>

<p style="text-align: center;">ผู้เล่า</p> <p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<p style="text-align: center;">รายละเอียดของเรื่อง</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">การนำไปใช้</p> <p>รูปที่ 1: จุลินทรีย์ - โฮสต์ส่งสัญญาณว่าเป็นผู้ส่วนทำให้สุขภาพแข็งแรงหรือไม่แข็งแรง</p> <p>จาก: ไมโครไบโอม: 101 (ฉบับปรับปรุง) โดย ดร. นิคมรัฐ นิคมรัฐ</p> <p>สาเหตุสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในสภาวะของโฮสต์ - จุลินทรีย์ที่ก่อการอักเสบและการลดลงของจำนวนและความหลากหลายของจุลินทรีย์ในลำไส้และสิ่งมีชีวิตที่มีถิ่นอาศัยในไมโครไบโอมในลำไส้สามารถส่งสัญญาณไปยังโฮสต์หรือการสื่อสารโฮสต์ (การกระทำของจุลินทรีย์หรือการสื่อสารโฮสต์) ในโฮสต์ และทำให้เกิดสัญญาณที่นำไปสู่</p> </div> <div style="width: 45%; background-color: #f0f0f0; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Dysbiosis ป้องกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> ควบคุมช่วงเวลาที่รับประทานหรือหยุดรับประทานเป็นเวลา (IF : Intermittent Fasting) เลือกที่จะทานใช้ยาหลายชนิด หรือพอ ใช้น้อย รับประทานยาหรือยาต้านจุลชีพ ให้น้อยที่สุด นอนหลับให้เพียงพอ บริหารความเครียดให้เหมาะสม อายุ > 65 : เลิก สูบบุหรี่ รับประทานผักและผลไม้ที่มีน้ำตาล 400 กรัม/วัน รับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกส์ที่ดี <ul style="list-style-type: none"> โยเกิร์ต นมเปรี้ยว โยเกิร์ต คีเฟอร์ เกนบี คอง คีโง ชีวนัท หลีกเลี่ยงการรับประทานยาหรือยาต้านจุลชีพเป็นระยะเวลานาน หลีกเลี่ยงการรับประทานยาหรือยาต้านจุลชีพเป็นระยะเวลานาน <ul style="list-style-type: none"> ยาปฏิชีวนะ ยาต้านเชื้อรา ยาต้านไวรัส ยาต้านเชื้อแบคทีเรีย ยาต้านเชื้อฟังไจ ยาต้านเชื้อปรสิต หลีกเลี่ยงการรับประทานยาหรือยาต้านจุลชีพที่ผิดจุด </div> </div>
<p>Microbiome: huge, diverse, dynamic</p>	
<p>ไมโครไบโอมในร่างกาย</p>	

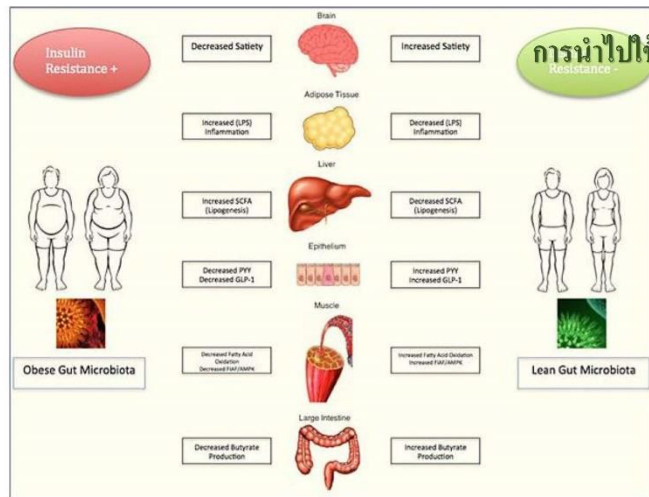
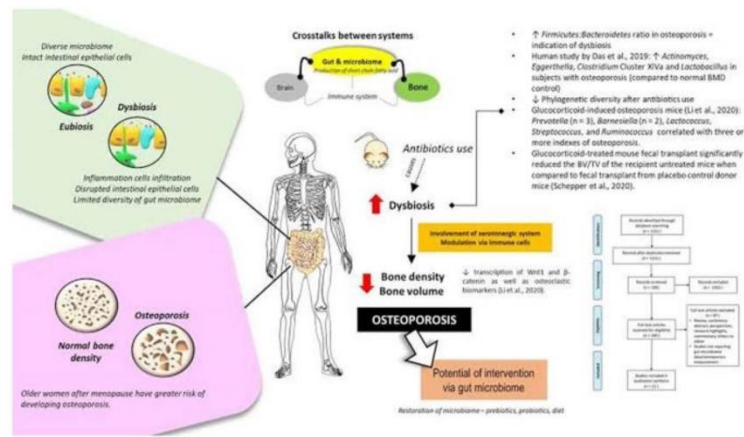


ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="584 304 1055 724"> </div> <div data-bbox="1063 304 1404 682"> </div> <div data-bbox="584 808 1364 1239"> </div> <div data-bbox="600 1260 1088 1302"> <p>Gut microbiota and possible molecular pathways linked to cardiovascular and cardiometabolic diseases.</p> </div> <div data-bbox="560 1312 698 1354"> <p>การนำไปใช้</p> </div> <div data-bbox="625 1302 1063 1680"> </div> <div data-bbox="625 1680 876 1701"> <p>W.H. Wilson Tang et al. Circ Res. 2017;120:1183-1196</p> </div> <div data-bbox="560 1701 657 1753"> </div> <div data-bbox="1071 1281 1429 1722"> </div> <div data-bbox="1071 1722 1429 1753"> <p>Copyright © American Heart Association, Inc. All rights reserved.</p> </div>

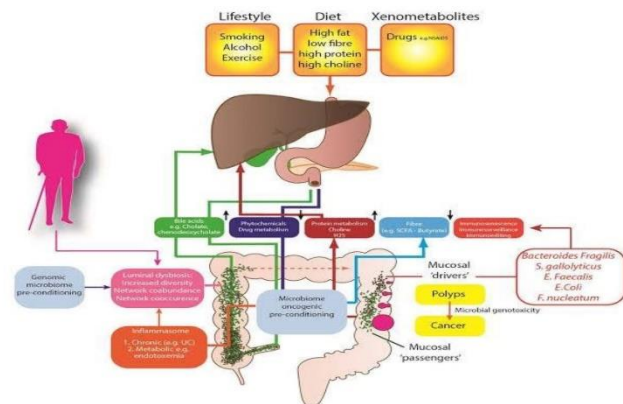
<p>ผู้เล่า</p>	<p>รายละเอียดของเรื่อง</p>
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div data-bbox="760 325 961 359" style="text-align: center;">NEWS & VIEWS</div> <div data-bbox="544 401 750 434" style="text-align: center;">Obesity and gut flora</div> <div data-bbox="544 436 954 485"> <p>and Randy J. Seeley Do the bacteria in obese humans and mice differ from those in lean individuals. Are these bacteria how we regulate body weight, and are they a factor in the obesity epidemic?</p> </div> <div data-bbox="544 489 862 527"> <p>Obesity and gut microbes associated with obesity</p> </div> <div data-bbox="544 543 643 777"> <p>Obese humans and mice have different gut bacteria. The relative abundance of certain bacteria is decreased in obese humans and mice compared to lean people, and this decrease is associated with weight gain. This suggests that obesity has a microbial component that might have potential for treatment. In mice, the relative abundance of certain gut microbes is decreased in obese mice compared to lean mice, and this decrease is associated with weight gain. This suggests that obesity has a microbial component that might have potential for treatment. In mice, the relative abundance of certain gut microbes is decreased in obese mice compared to lean mice, and this decrease is associated with weight gain. This suggests that obesity has a microbial component that might have potential for treatment.</p> </div> <div data-bbox="649 548 943 762"> </div> <div data-bbox="967 317 1190 596"> </div> <div data-bbox="967 604 1190 762"> <ul style="list-style-type: none"> •Diets designed for reduced energy intake/slimming, with either reduced fat or reduced carbohydrate •Microbiota approaches lean profile with weight loss – no info on diets (nutrient substitution) Ley et al., Nature (2006) </div> <div data-bbox="1284 384 1433 420" style="text-align: right;"> <p>การนำไปใช้</p> </div> <hr/> <div data-bbox="670 884 1162 928" style="text-align: center;">Can microbes make you fat?</div> <div data-bbox="643 928 1336 1262"> <p style="text-align: right;">With Mika Davies CBP</p> </div> <div data-bbox="1174 835 1317 873" style="text-align: right;"> <p>การนำไปใช้</p> </div> <hr/> <div data-bbox="703 1341 747 1369" style="text-align: center;">Diet</div> <div data-bbox="794 1327 1317 1362" style="text-align: center;">Diet, energy balance, and gut microbiome</div> <div data-bbox="643 1312 1336 1801"> <p style="text-align: center;">The composition of bacteria living within the gut can be linked to functional metabolic pathways in the host</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="670 1444 784 1491"> <p>Gut microbiota</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altered composition • Altered fermentation • Increased energy harvest </div> <div data-bbox="768 1503 881 1549"> <p>Energy balance regulation</p> </div> <div data-bbox="876 1465 1019 1591"> </div> <div data-bbox="1060 1465 1154 1591"> <ul style="list-style-type: none"> Firmicutes Actinobacteria Bacteroidetes Proteobacteria Fusobacteria Tenericutes Spirochaetes Cyanobacteria Verrucomicrobia TM7 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="649 1623 881 1743"> <p>Secretion of leptin Hepatic insulin sensitivity and lipid synthesis Modulate intestinal environment and appetite signaling</p> </div> <div data-bbox="876 1612 1019 1738"> </div> <div data-bbox="1060 1612 1261 1738"> <ul style="list-style-type: none"> Central carbohydrate metabolism Cofactor and vitamin biosynthesis Oligosaccharide and polyol transport system Purine metabolism ATP synthesis Phosphate and amino acid transport system Aminoglycoside biosynthesis Pyrimidine metabolism Ribosome Aromatic amino acid metabolism </div> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Figure of healthy gut (fecal) microbiome: NIH-HMP Consortium, Nature 2012</p> </div> <div data-bbox="1274 1356 1424 1394" style="text-align: right;"> <p>การนำไปใช้</p> </div>

ผู้เล่า
 ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ
 (ผู้เล่า)

รายละเอียดของเรื่อง



ผลของสารพิษที่มีต่อไมโครไบโอม





ผู้เล่า
 ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ
 (ผู้เล่า)

รายละเอียดของเรื่อง

เครื่องดื่มที่มีไมโครไบโอม

เครื่องดื่มที่มีไมโครไบโอม

ส่วนผสมของ KOMBU CHA:

- ข้าวบาร์เลย์ (Barley) ~80 ไร่สุ
- เซเลอรี่ (Celery) ~20 ไร่สุ
- แอปเปิ้ล (Apple) ~5 ไร่สุ
- โอบู (Turdock Root) ~1.4 ไร่สุ

ส่วนผสมของ KOMBU CHA:

- Cal
- Fat
- Sugar
- Caffeine
- Biotic
- Ibotenic

ไมโครไบโอมกับการเลี้ยงปศุสัตว์

09:38 ลา. 16 เม.ย. sasgroup.co 61%

SAS

สำหรับในส่วนของบริษัท SAS นั้น เราดำเนินธุรกิจที่ครอบคลุมการเลี้ยงสัตว์ปศุสัตว์โดยทั้งเชิงหลักการ maintain microbiome มาโดยตลอด มีผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพที่ปลอดภัยจากเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค อาหารเสริมผลิตภัณฑ์โปรไบโอติกสำหรับสัตว์ทั้งในเชิงปศุสัตว์ และในเชิงเลี้ยงสัตว์ปศุสัตว์ ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสารอาหารที่มีประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ในจำนวนนี้รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพของสัตว์ปศุสัตว์ SAS มีผลิตภัณฑ์ Micro Clean ตัวแรกที่ดำเนินการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพในฟาร์มปศุสัตว์ ความปลอดภัยสูง

Gut Cleanse | สารสกัดจากพืชเข้มข้นซึ่งช่วยปรับสมดุลของระบบทางเดินอาหาร

- Berberine HCl + 125mg
- Cinnamon Bark Extract + 125mg
- Turmeric Extract (Curcuminoids 95%) + 125mg
- Wasabi Extract + 125mg

อาหารเสริมระบบทางเดินอาหาร ผลิตภัณฑ์



ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>พรีไบโอติกส์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีส่วนช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ 2. มีส่วนช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง 3. มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้ 4. มีส่วนช่วยป้องกันโรคท้องผูก 5. มีส่วนช่วยป้องกันโรคท้องเสีย 6. มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้แปรปรวน (IBS: Irritable Bowel Syndrome) 7. มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (IBD: Inflammatory Bowel Di) 8. มีส่วนช่วยป้องกันโรคกระเพาะลำไส้ 9. มีส่วนช่วยเพิ่มภูมิต้านทานที่ผิวในลำไส้ 10. มีส่วนช่วยเพิ่มการดูดซึมแร่ธาตุ 11. มีส่วนช่วยเพิ่มกรดไขมันสายสั้น (SCFAs: Short-Chain Fatty Acids) ใน 12. มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด 13. มีส่วนช่วยลดค่าดัชนีน้ำตาล (GI: Glycemic Index) 14. มีส่วนช่วยลดความอ้วนหลังจากมื้ออาหาร 15. มีส่วนช่วยลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย 16. มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C: Hemoglobin A1C) </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>การนำไปใช้</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>PREBIOTICS</p> <p>ONION SOY BEAN ASPARAGUS BANANA LEEK BREAD ARTICHOKE GARLIC</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>PROBIOTICS</p> <p>AGED CHEESE BITTER CHOCOLATE KEFIR SOUR CREAM MISO SOUP PICKLES PROBIOTIC MILK YOGURT</p> </div> </div> <p style="font-size: small; text-align: center;">shutterstock.com • 1769540291</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>PROBIOTICS vs. PREBIOTICS</p> <p>Both Are Necessary for A Healthy Gut</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>PLANT-BASED PROBIOTIC FOODS</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>PLANT-BASED PREBIOTIC FOODS</p> </div> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Superorganism</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">ความสัมพันธ์ของไมโครไบโอม</p>

ผู้เล่า	รายละเอียดของเรื่อง
<p>ดร.ดวงฤทัย นิคมรัฐ (ผู้เล่า)</p>	<p style="text-align: center;">รายละเอียดของเรื่อง</p> <div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;">Human Microbiome</p> </div> <p style="text-align: center;">ความสัมพันธ์ของไมโครไบโอม</p> <div style="text-align: center;"> <p style="text-align: center;">Therapeutic Interventions</p> <p style="text-align: center;">Love....bugs are the best medicine!.....??</p> </div>



ภาพประกอบกิจกรรมถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้
เรื่อง รักสุขภาพภูมิแข็งแรงด้วยตนเอง จากจุลินทรีย์ในตัวเรา
วันที่ 18 เมษายน 2566 เวลา 13.00 – 13.30 น.
รูปแบบออนไลน์ (Google meet)

The screenshot shows a Google Meet interface. The main window displays a presentation slide with the following content:

- Title: แลกเปลี่ยนเรียนรู้: รักสุขภาพภูมิแข็งแรงด้วยตนเอง จากจุลินทรีย์ในตัวเรา
- Logo: AMCOVET
- Text: AMCO Update > สุขภาพดี ผลิตดี เริ่มต้นจากอะไร
- Image: A close-up of colorful, textured food items.
- Text: สุขภาพดี ผลิตดี เริ่มต้นจากอะไร
- Text: ควงฤทัย นิคมรัฐ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม

On the right side, there is a grid of 13 participant avatars. The names visible are: tanutta amnuywatta..., Aumnart Chinpongpa..., Patarika Soongsombat, kanikar muangchoo, suphanun pincharoen, thanaporn boonchoo, Patarika Soongsombat, yupapin atikankul, and 3 คน (3 people). The bottom of the screen shows the Windows taskbar with the time 12:59 and date 18-Apr-23.



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

โปรไบโอติกส์

จุลินทรีย์ที่มีชีวิตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร เช่น Bifidus spp., Lactobacillus spp., Enterococcus spp. เป็นต้น

หน้าที่ของ โปรไบโอติกส์

1. ส่งต่อจากมารดาถึงทารกผ่านทางช่องคลอด หรือผ่านทางน้ำนมแม่
2. สร้าง SCFA (กรดไขมันสายสั้น) เพื่อใช้เป็นพลังงานและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
3. ปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่
4. ส่งต่อจากมารดาถึงทารกผ่านทางช่องคลอด หรือผ่านทางน้ำนมแม่
5. ส่งต่อจากมารดาถึงทารกผ่านทางช่องคลอด หรือผ่านทางน้ำนมแม่
6. ช่วยในการย่อยอาหาร
7. ช่วยในการป้องกันโรค

AMCOVET

จุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร (Gut microbiome) มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์...

Drugs, Diet, Environment, Gut microbiome, Health, Inflammatory & metabolic diseases

tanutta amnuaywatta...

Khajohnsak Bamrung...

suhaibah doloh

Patarika Soongsom...

Petcharat Werukamkul

yupapin atikankul

Aumnart Chinpongpa...

Patarika Soongsombat

ภักดิ์สร สิงห์ธรรม
สรวิศศิระ ภักดิ์สร สิงห์ธรรม

Type here to search | 1:03 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

จุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร หรือ Gut microbiome

จุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร (Gut microbiome) มีบทบาทสำคัญในการย่อยและดูดซึมสารอาหาร...

โปรไบโอติกส์

จุลินทรีย์ที่มีชีวิตมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร เช่น Bifidus spp., Lactobacillus spp., Enterococcus spp. เป็นต้น

หน้าที่ของ โปรไบโอติกส์

1. ส่งต่อจากมารดาถึงทารกผ่านทางช่องคลอด หรือผ่านทางน้ำนมแม่
2. สร้าง SCFA (กรดไขมันสายสั้น) เพื่อใช้เป็นพลังงานและเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
3. ปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ใหญ่
4. ส่งต่อจากมารดาถึงทารกผ่านทางช่องคลอด หรือผ่านทางน้ำนมแม่
5. ส่งต่อจากมารดาถึงทารกผ่านทางช่องคลอด หรือผ่านทางน้ำนมแม่
6. ช่วยในการย่อยอาหาร
7. ช่วยในการป้องกันโรค

AMCOVET

จุลินทรีย์ในทางเดินอาหาร (Gut microbiome) มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์...

Drugs, Diet, Environment, Gut microbiome, Health, Inflammatory & metabolic diseases

tanutta amnuaywatta...

Khajohnsak Bamrung...

suhaibah doloh

Patarika Soongsom...

Petcharat Werukamkul

yupapin atikankul

Aumnart Chinpongpa...

Anchana Kuttiyawong

อีก 13 คน

Type here to search | 1:04 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

The discovery of the microbiome has changed how we see ourselves, very much like when we discovered that the Earth was not the center of the universe.

The masterpiece of God's creation is part bacteria

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Patarika Soongsombat | Petcharat Werukamkul | yupapin atikankul | Aumnart Chinpongpa... | Anchana Kuttiyawong | ฝึก 13 คน | ฝึก

1:06 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

We Are Really More Bug than Man.....

Humans as micro biomes:-

- 10-100 trillion microbes in human intestine.
- 3 million genes (100X).
- 2 kg weight.
- 300-1000 species of bacteria.
- control almost all body functions.

100% Human? | 90% microbes

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Patarika Soongsombat | Petcharat Werukamkul | yupapin atikankul | Aumnart Chinpongpa... | Anchana Kuttiyawong | ฝึก 13 คน | ฝึก

1:06 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Inclusion of the Microbiome Will Radically Change Medicine and Wellness

Your Body Has 10 Times As Many Microbe Cells As Human Cells

Human genome
23,000 genes

Human microbiome
1,000,000+ genes

99% of Your DNA Genes Are in Microbe Cells Not Human Cells

Challenge: Map Out Microbial Ecology and Function

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Anchana Kuttiyawong | Petcharat Werukamkul | yupapin atikankul | Aumnart Chinpongpa... | Anchana Kuttiyawong | ล็อก 14 คน | 24 | 1:07 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

สุขภาพดี พลผลิตดี เริ่มต้นจากอะไร

จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี พลผลิตดี เริ่มจากกรณี Gut health หรือ สุขภาพของทางเดินอาหารที่ดี เพราะ สุขภาพของทางเดินอาหาร (Gut health) เป็นเรื่องสำคัญของสัตว์และเป็นบทบาทต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยทางเดินอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของภูมิคุ้มกัน การเจริญเติบโตและเพิ่มพลผลิตที่ดีต้องมาจาก สุขภาพของทางเดินอาหาร ที่ดี

ปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของทางเดินอาหาร

- 1.สารอาหารที่ได้รับ
- 2.จุลินทรีย์ประจำถิ่นในทางเดินอาหาร]
- 3.ความแข็งแรงของเยื่อเซลล์เยื่อเมือกทางเดินอาหาร
- 4.การขับถ่ายของเสีย

สุขภาพดี พลผลิตดี เริ่มต้นจากอะไร?

จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี พลผลิตดี เริ่มจากกรณี **Gut health** หรือ สุขภาพของทางเดินอาหารที่ดี

เพราะ สุขภาพของทางเดินอาหาร (Gut health) เป็นเรื่องสำคัญของสัตว์และเป็นบทบาทต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยทางเดินอาหารเป็นจุดเริ่มต้นของภูมิคุ้มกัน การเจริญเติบโตและเพิ่มพลผลิตที่ดีต้องมาจาก สุขภาพของทางเดินอาหาร ที่ดี

Duongruitai Nicomrat

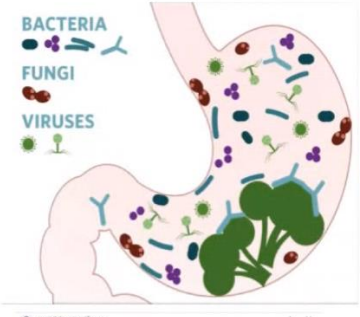
tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Anchana Kuttiyawong | Petcharat Werukamkul | yupapin atikankul | Aumnart Chinpongpa... | Anchana Kuttiyawong | ล็อก 14 คน | 24 | 1:08 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

ก้าวหน้าของความเข้าใจในจุลินทรีย์ในร่างกาย



BACTERIA
FUNGI
VIRUSES

ก้าวหน้าของการรักษาด้วยจุลินทรีย์ปรับสมดุลร่างกาย

ปัจจุบันเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงที่พบในไมโครไบโอมของมนุษย์ได้ถูกนำมาใช้เพื่อปรับปรุงสุขภาพของมนุษย์ เครื่องมือเหล่านี้รวมถึงการบำบัดด้วยจุลินทรีย์ที่ปรับสมดุลร่างกาย (โพรไบโอติก) และการบำบัดด้วยจุลินทรีย์ที่ปรับสมดุลร่างกาย (โพรไบโอติก) ซึ่งสามารถช่วยในการรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคภูมิแพ้

“งานวิจัยที่สนใจเกี่ยวกับสุขภาพของมนุษย์ที่สามารถนำมาใช้เพื่อรักษาโรคได้มีหลายประการ เช่น 16 เวลาสัปดาห์ก่อนเกิดโรคในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งการปรับสมดุลร่างกายอย่างต่อเนื่องเพียง 5 ครั้ง (1 ครั้ง) โดยช่วงแรก แพทย์จะแนะนำตรวจร่างกายและใช้โพรไบโอติกทุกวันๆ 2 สัปดาห์ เมื่อร่างกายปรับสมดุลได้แล้ว คนไข้สามารถปรับสุขภาพของโพรไบโอติกที่ปรับสมดุลร่างกายได้ ซึ่งค่าใช้จ่ายประมาณ 10,000 บาท/คน/ครั้ง”

รศ.ดร.นพ.กฤษณ์ ตาขาว โยธา (2565) Test Kit ชุดตรวจวัดจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหารเพื่อช่วยในการวินิจฉัยโรคต่างๆ

นอกจากนี้ รศ.ดร.นพ.กฤษณ์ กล่าวถึงการร่วมลงทุนกับสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และภาคเอกชนเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์ช่วยย่อยไขมันในผู้ป่วยโรคอ้วนและโรคเบาหวาน

Duongruitai Nicomrat

24

1:09 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

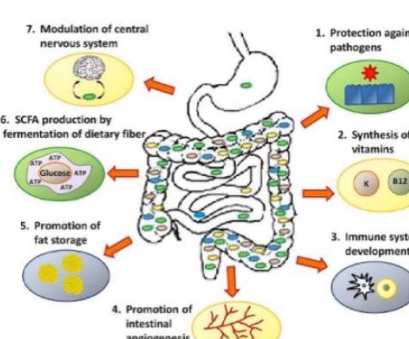
กับอยู่อย่างสมดุลช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ดีในร่างกาย

รศ.ดร.นพ. กฤษณ์ กล่าวว่า 96% ของการมีสุขภาพดี เกิดจากการดูแลเอาใจใส่ร่างกายที่ไม่ดีเกิดโรค ซึ่งการที่จุลินทรีย์ดีเป็นมิตรในร่างกายก็เป็นหนึ่งในกลยุทธ์สำคัญในการดูแลสุขภาพ การกินโยเกิร์ต กิมจิ และของหมักดองในชีวิตประจำวันก็ช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ดีในร่างกายได้เป็นอย่างดี

“การเลือกกิน โยเกิร์ต ให้เฉพาะกับร่างกายสามารถทำได้โดยการสังเกต เพราะ โยเกิร์ตแต่ละยี่ห้อจะมีจุลินทรีย์ดีต่างกัน ดังนั้น หากต้องการเสริมจุลินทรีย์ดีให้เฉพาะในร่างกาย ควรลองกินโยเกิร์ตยี่ห้อเดิมจนครบ 7 วันแล้วค่อยเปลี่ยนยี่ห้อ เพื่อให้สังเกตว่าร่างกายมีอาการอย่างไร หรือมีอาการหรือไม่ และควรดื่มน้ำที่สะอาดทุกวัน วัน เพื่อวิเคราะห์การตอบสนองของร่างกาย ก็จะทำให้เราพบของจุลินทรีย์ดีในร่างกายที่ต้องการในช่วงเวลานั้นๆ” รศ.ดร.นพ. กฤษณ์ กล่าวแนะนำทิ้งท้าย

ผู้สนใจปรับสมดุลสุขภาพด้วยจุลินทรีย์ดีสามารถมาขอคำปรึกษาแพทย์ได้ที่อาคารบร. ชั้น 16 เวลาสัปดาห์ก่อนเกิดโรค สภากาชาดไทย เป็นที่ศูนย์สุขภาพ โพรไบโอติกส์ 0-2256-5425

หรือสนใจรับทุนการวิจัย ติดต่อ รศ.ดร.นพ.กฤษณ์ พงษ์พิรุฬห์ ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล doctork@jku.ac.th



Duongruitai Nicomrat

25

1:10 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

จุลินทรีย์สมดุล สุขภาพแข็งแรง

ในร่างกายของเรามีจุลินทรีย์นับร้อยชนิดอาศัยอยู่ ซึ่งมนุษย์จำเป็นต้องพึ่งจุลินทรีย์เหล่านี้ในแง่ได้ประโยชน์ เพื่อช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย

จุลินทรีย์ที่ดี ในปริมาณที่เหมาะสมในร่างกายจะช่วยให้ระบบเมตาบอลิซึม การไหลเวียนโลหิต และนำค่าทางร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยป้องกันอาการภูมิแพ้ ตลอดจนเชื้อก่อโรค รวมถึงป้องกัน-รักษาโรคมะเร็งบางชนิดได้" ศ.ดร.นพ.กฤษณ์ ก่อแก้ว อีกทั้งเสริมว่าปัจจุบันกำลังศึกษาวิจัยเปรียบเทียบจุลินทรีย์ของผู้นิยมเครื่องดื่มต่างๆ อาทิ มะเร็งปอดถูกดู¹⁻² มะเร็งลำไส้³⁻⁴ มะเร็งเต้านม⁵⁻⁶ และมะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น

ภาวะความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ มีอาการอย่างไร

ในการที่ร่างกายขาดจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ อาจก่อให้เกิดภาวะความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ (Dysbiosis) โดยอาการที่พบได้บ่อย เช่น ท้องอืดบวม ท้องเสีย สมองหรือใจมักเริ่มเหม็น มีกลิ่นปาก มีอาการภูมิแพ้เรื้อรัง ผิวหยาบ ผิวมันเกิน นอนไม่หลับ เครียดง่าย และแก่กว่าวัย เป็นต้น

"พบใช้บางรายมาพบแพทย์ด้วยอาการปวดอุจจาระขึ้นถึง 5 อาการ คือ นอนไม่หลับ มีผื่นขึ้น มีอาการจาม อ้วก และอารมณ์แปรปรวนง่าย อาการเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพที่ยังไม่ได้คำตอบถึงสาเหตุ จากการศึกษาทั่วโลก (Unexplained health problem) แพทย์ก็จะรักษาตามอาการปวดซึ่งเป็นที่น่าเสียดาย มีหลายรายพบว่ามีการความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ และเมื่อรักษาด้วยตัวยารับปรับสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกายแล้ว พบว่าอาการปวดของตนได้ดีขึ้นตามลำดับ" ศ.ดร.นพ.กฤษณ์ ก่อแก้ว

การนำไปใช้

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Anchana Kuttiyawong | Petcharat Werukamkul | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong | ล็อก 17 คน | 1:11 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Microbiom

The human microbiome is a treasure trove waiting to be unlocked

What does it mean to be human?

- Most of the cells in our body are not human
- Most of the genes in our body are not human
- The microbiome is integrated in our molecular signaling, metabolism, gene expression, behavior, etc. Some of our vital gears are not ours.
- The immune system definition of "self" involves not only human cells but bacteria, fungi, viruses and other "bugs" that are recognized as part of us.
- Humans are not organisms but ecological communities

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Anchana Kuttiyawong | Petcharat Werukamkul | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong | ล็อก 17 คน | 1:11 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

ไมโครไบโอม

Drugs | Diet | Environment

Gut microbiota

SAS Microbiome

- สิ่งมีชีวิตที่มีขนาดเล็กมาก ๆ นับพันล้านตัวที่อาศัยอยู่ในระบบนิเวศ เช่น เซอรา แบคทีเรีย ไวรัส หรือโปรโตซัว อาศัยอยู่ในระบบนิเวศ รวมทั้งในร่างกายของคน และสัตว์เลี้ยง
- พบตามผิวหนัง ช่องปาก ทางเดินหายใจ หรือ ทางเดินอาหาร เป็นต้น แต่จะตำแหน่งชนิดของ Microbiomes จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามแต่ละชนิด และปริมาณของไมโครไบโอมที่อาศัยอยู่
- โยคีธการปรับเปลี่ยนจากไมโครไบโอมให้สัตว์เลี้ยงต้องค่อนข้างน้อย เมื่อสัตว์มีอาการป่วยเรื้อรังนิยมใช้ยาต้านจุลชีพต่างๆ ในการจัดการปัญหา เช่น ท้องเสียในสัตว์เลี้ยง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาการดื้อยาปฏิชีวนะ การเกิดอาการแพ้ยาปฏิชีวนะ และการสูญเสียสุขภาพของสัตว์เลี้ยง ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ และยากต่อการแก้ไข

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | Anchana Kuttiyawong | Petcharat Werukamkul | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong | ยี่สิบ 17 คน | 1:11 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

รายละเอียด

[Premium Prebiotic] พรไบโอติก พรไบโอติกส์ พรไบโอติกส์ โฟมอร์ โยอาหาร ทากโยอาหาร อาหารของจุลินทรีย์ที่ดี Symbiotic Organic Fiber

พรไบโอติก คอมบูชา ซุคตีค็อกซ์ (จำนวน 15 ซาล) และครบทุกสูตร

ส่วนประกอบ

1. สารสำคัญ / แคทิซิน - จินคิน - คาร์บอนกัมมันต์ - ซีบิติ - แอนโธไซมอล - เคอร์คูมิน
2. พรไบโอติกส์ / พาร์เม็ซอลลี โยโรไลซ์ กัวร์ กัม
3. โพรไบโอติกส์ / จูนิทรีบีที 23 สายพันธุ์
4. โพรไบโอติกส์ / กรดกลูโคโนค + กรดอะซิติก + วิตามินบี + วิตามินบี 1-6-12 + แอนโธ + เกลิเน่

ประโยชน์

1. มีส่วนช่วยทำให้ตนเองแข็งแรงขึ้น คลาย ความเครียด
2. มีส่วนช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นระเบียบ
3. มีส่วนช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานสมบูรณ์
4. มีส่วนช่วยทำให้มีพลาสมาที่ดี ปลอดภัย มีออร์ตา
5. มีส่วนช่วยทำให้ระบบฮอร์โมนทำงานสมดุล
6. มีส่วนช่วยทำให้ลดการสะสมไขมันในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
7. มีส่วนช่วยทำให้ร่างกายผลิตกรดไขมันดีที่สำคัญของข้อต่อในร่างกาย
8. มีส่วนช่วยทำให้ลดการอักเสบของร่างกายและลดอาการแพ้ต่างๆ

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Petcharat Werukamkul | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong | ยี่สิบ 17 คน | 1:13 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

tanutta amnuaywatta...

Khajohnsak Bamrung...

suhaibah doloh

worawut sasing

Petcharat Werukamkul

Nisakorn Nuamsrinuan

udomdeja polyium

Anchana Kuttiyawong

อีก 17 คน

ดู

1:15 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

tanutta amnuaywatta...

Khajohnsak Bamrung...

suhaibah doloh

worawut sasing

Niphaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan

udomdeja polyium

Anchana Kuttiyawong

Narudee Smithpreecha

นฤดี สมิตธีรวิธา หมอตรวจโรคติดเชื้อและสรีรศาสตร์

1:17 PM 18-Apr-23



Logout Portal | อบรมขั้นพื้นฐาน ภาวสุขภาพ - Google Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Dysbiosis หรือ dysbacteriosis หรือ bacterial dysbiosis (ดิส-ส-ไบ-โอ-ซิส-ส)

ภาวะจุลินทรีย์ไม่สมดุล หรือ ดิสไบโอซิส ซึ่งคือ ภาวะความไม่สมดุลของจุลินทรีย์

ภายในร่างกายโดยเฉพาะในระบบทางเดินอาหารที่รวมถึงลำไส้ ภาวะความไม่สมดุลนี้ก็คือการที่ในระบบทางเดินอาหารมีเชื้อจุลินทรีย์ที่ไม่ดีมากกว่าจุลินทรีย์ที่ดี เมื่อเกิดภาวะนี้ขึ้นกับบุคคลหนึ่งก็อาจจะทำให้มีผลกระทบกับผิวหนัง ดวงตา ปอด หู จมูก ไช้น้ำ เล็บ และช่องคลอด

1. เด็กในปาก
2. อวัยวะเพศในเด็กในวัยเด็ก
3. กลืนได้ ก้อนดื้อ ก้อนเพื้อ
4. คื่นเอียงคอหรือคอขวาง
5. คื่นเอียง
6. ช่องลำ ไม่เรียง ไม่ดีพอ
7. วิตกกังวล มีประสาท สบสับสน
8. ปวดท้อง
9. ท้องเสีย

กำลังมองหาภาวะจุลินทรีย์เสียสมดุลจากแลบต่อไปอาจจะมีพัฒนาขึ้นเป็นโรคร่างๆ ดังนี้

1. ลำไส้อักเสบ
2. ลำไส้แปรปรวน
3. ลำไส้รั่ว
4. อ้วน
5. เบาหวาน
6. ผิวหนังอักเสบ
7. พาร์กินสัน
8. รูมาตอยด์
9. โรคหัวใจ

อาหารเสริมปรับสมดุลจุลินทรีย์ **คลิกที่นี่**

การนำไปใช้

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttijawong | ล็อก 19 คน | 29 | 1:17 PM 18-Apr-23

Logout Portal | อบรมขั้นพื้นฐาน ภาวสุขภาพ - Google Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

งานวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ด้านจีโนม ต่อด้วย ไมโครไบโอม

The microbiome

OUR OTHER GENOME
A gene challenge of the human and microbiome

"Good" Bacteria

The microbiome has also changed our relationship to bacteria

Cell | nature | The Economist | THE HUMAN MICROBIOME

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttijawong | ล็อก 19 คน | 29 | 1:18 PM 18-Apr-23



Logout Portal | อบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข - Google | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

ตารางที่ 1 ความหลากหลายของการวิจัยไมโครไบโอมล่าสุด ซึ่งเน้นไปที่ลำไส้เป็นหลัก

จาก: ไมโครไบโอมของมนุษย์ที่มีสุขภาพดี

ชื่อกำหนด	สิ่งพิมพ์	
	ทั้งหมด	2554-2559
ไส้ ลำไส้ใหญ่ ลำไส้	17,546	10,707
Oral ปาก ลิ้น ฟัน ไตเชิงลึก เพนิสหรือจิก	4843	2089
ระบบทางเดินปัสสาวะ ช่องคลอด อวัยวะเพศชาย	1477	706
ผิวหนัง ผิวหนัง	1372	754
ระกอกตา ปอด	764	524
พลาเซนต้า เต้านม	702	426
ตา ดวงตา	152	82

จำนวนผลลัพธ์ที่ได้รับจากการค้นหา "(microbiome | microbiota | microflora) (<Terms>)" บน PubMed (สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2559)

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttijawong | ลึก 19 คน | 29 คน

Type here to search | 1:18 PM 18-Apr-23

Logout Portal | อบรมเจ้าหน้าที่สาธารณสุข - Google | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

All these disease have evidence for a role of the gut microbiota

การนำไปใช้

Asthma/Eczema | Inflammatory bowel disease | Diabetes | Colon Cancer | Obesity | Heart disease | Non-alcoholic fatty liver disease | Depression

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttijawong | ลึก 19 คน | 29 คน

Type here to search | 1:19 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

สภาวะร่างกาย สุขภาพดี-ป่วย

Fig. 6 | Strategies for the formulation of personalized microbiome reconstruction strategies in older people.
a | Conceptual framework for applying personalized microbiome reconstruction strategies tailored to the extent of microbiome decline in a person with unhealthy ageing, and the factors that mediate the response of the host to these intervention strategies. **b** | Graphical summary of the protocol to identify interactions between host phenotype, baseline microbiome and the overall response to an intervention and to enable the design of predictive strategies for host response and personalized intervention therapies.

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung...
suaibah doloh | worawut sasing
Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan
udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong
อีก 19 คน | 29

Type here to search | 1:19 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Highlights

การนำไปใช้

ก้าวใหม่การรักษาด้วยจุลินทรีย์ ผ่านเครื่องสั่งจ่าย ผลิตภัณฑ์จุลินทรีย์โพรไบโอติกเฉพาะบุคคล เพื่อปรับสมดุลร่างกาย เสริมภูมิและต้านโรค

16 พฤศจิกายน 2564 | ผู้เขียน ศุภวรรณ ศิริธรรมณี

Chula

ก้าวใหม่การรักษาด้วยจุลินทรีย์ผ่าน เครื่องสั่งจ่ายผลิตภัณฑ์ จุลินทรีย์โพรไบโอติกเฉพาะบุคคล เพื่อปรับสมดุลร่างกาย เสริมภูมิและต้านโรค

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung...
suaibah doloh | worawut sasing
Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan
udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong
อีก 19 คน | 29

Type here to search | 1:19 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Microbiomes ในมนุษย์

ตัวอย่างชนิดจุลินทรีย์ (Probiotics) และพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของ ไมโครไบโอม

Microbiomes ในสัตว์

AMCOVET

เอนโดสปอร์ (Endospore)

ในภาวะที่ไม่เหมาะสม แบคทีเรียที่สร้างเอนโดสปอร์จะดำรงชีวิตอยู่รอดได้ เช่น *Bacillus subtilis* และ *Clostridium butyricum* เนื่องจากสามารถทนต่อความร้อน ความเป็นพิษ สารเคมี และรังสีได้

- ทนความร้อน
- ทนความเป็นกรด-ด่าง
- ทนยาฆ่าเชื้อโรค

ประโยชน์

- มีส่วนช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารเป็นปกติ
- มีส่วนช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง
- มีส่วนช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ
- มีส่วนช่วยป้องกันเชื้อโรคในลำไส้
- มีส่วนช่วยป้องกันเชื้อโรคในช่องคลอด
- มีส่วนช่วยทำให้ผิวพรรณดีขึ้น
- มีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong | 19 คน | 1:19 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

AMCOVET

คุณสมบัติของโปรไบโอติกส์ที่ดี

- ผลิตจากสายพันธุ์
- มีความทนทานต่อกรดในกระเพาะอาหาร
- มีความทนทานต่อความร้อน
- มีความทนทานต่อรังสี
- มีความทนทานต่อความเป็นพิษ
- มีความทนทานต่อสารเคมี

เอนโดสปอร์ (Endospore)

ในภาวะที่ไม่เหมาะสม แบคทีเรียที่สร้างเอนโดสปอร์จะดำรงชีวิตอยู่รอดได้ เช่น *Bacillus subtilis* และ *Clostridium butyricum*

เมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ทางเดินอาหารของโฮสต์ แบคทีเรียจะกลับคืนสู่สภาวะเซลล์ (vegetative cell) และสามารถเพิ่มจำนวนได้

โปรไบโอติกส์ในรูปเอนโดสปอร์ทนต่อสภาวะต่างๆ ได้ดี

- ทนความร้อน
- ทนความเป็นกรด-ด่าง
- ทนยาฆ่าเชื้อโรค

เอนโดสปอร์ (Endospore)

การนำไปใช้

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Khajohnsak Bamrung... | suhaibah doloh | worawut sasing | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | Anchana Kuttiyawong | 20 คน | 1:20 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

การนำไปใช้

มารู้จัก Skin Microbiome ว่าเป็นอย่างไร? สำคัญกับผิวของคุณ?

SKIN MICROBIOME และระบบนิเวศผิวคืออะไร? ทำไมผู้เชี่ยวชาญต่างแนะนำว่าอยากมีผิวสุขภาพดีต้องดูแลให้สมดุล?

ชื่อผู้เสนอ: Laxsada, Sriporn

ผู้เข้าร่วม: 20 คน

1:23 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

การนำไปใช้

การคัดกรองของตัวบ่งชี้ทางชีวภาพตามไมโครไบโอมสำหรับโรค ตัวบ่งชี้ทางชีวภาพที่มีไมโครไบโอมสามารถจัดเป็นเครื่องมือสำหรับการคัดกรองเพื่อการวินิจฉัย (กลองสีชมพู) การแบ่งชั้นก่อนการรักษ (กลองสีน้ำเงิน) และการเฝ้าติดตามการตอบสนองต่อการรักษา (กลองสีเขียว)

ชื่อผู้เสนอ: Laxsada, Sriporn

ผู้เข้าร่วม: 21 คน

1:23 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

wellness-hub.co

Dysbiosis | รักษา

1. รับประทานยาปฏิชีวนะหรือสารสกัดจากพืชที่ช่วยยับยั้งเชื้อโรค
2. หลีกเลี่ยงอาหารกลุ่ม **FODMAPs** (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides and Monosaccharides and Polyols)
3. รับประทาน **พรีไบโอติก** และ **โพรไบโอติก**
4. รับประทานสารต้านอนุมูลอิสระที่หลากหลาย
5. เปลี่ยนพฤติกรรมรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับ การออกกำลังกาย และ อารมณ์
6. ปลูกถ่ายเชื้อจุลินทรีย์ในอุจจาระ: (FMT: Fecal Microbiota Transplantation)

Moya & Ferrer/Trends in Microbiology

tanutta amnuaywatta... | Nipaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium

worawut sasing | suhaibah doloh

Khajohnsak Bamrung... | Anchana Kuttiyawong

เลิก 21 คน

1:24 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

ปัจจุบันของงานไมโครไบโอมในมนุษย์

Fig. 2: Physiological, social and disease-related influences on the microbiome of older people.

จาก: ไมโครไบโอมในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

สายพันธุ์	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่ลดลงในวัยสูงอายุ	อ้างอิง
โรสอีวัน	Pathobionts และ Firmicutes สายพันธุ์	การเปลี่ยนแปลงของ Firmicutes, การเพิ่มขึ้นของ Actinobacteria, การลดลงของ Proteobacteria	รู้งูน่าที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุสัมพันธ์กับการลดลงของ Firmicutes และ Proteobacteria
เบรเวียเรีย ชนิดที่ 2	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
โรสอีวัน ชนิดที่ 1	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2
สเตรปโตคอคคัส สเตรปโตคอคคัส	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับโรคเบาหวานประเภท 2	ไม่ชัดเจน, การลดลงของสายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุ	สายพันธุ์ที่เพิ่มขึ้นในวัยสูงอายุที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของโรคเบาหวานประเภท 2

tanutta amnuaywatta... | Nipaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium

worawut sasing | suhaibah doloh

Khajohnsak Bamrung... | Anchana Kuttiyawong

เลิก 22 คน

1:26 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

The microbiome-gut-brain axis

การนำไปใช้

The brain can influence gut microbiota
Normal gut microbiota affected by stress-induced changes in gastrointestinal:
• Epithelial function
• Mucin production
• Endocrine/immune cell function
• Motility
• Immune responses

The gut microbiota can influence brain and behavior
• Activation of neural afferent circuits to the brain
• Activation of mucosal immune responses
• Production of metabolites that directly influence the CNS

Nature Reviews | Gastroenterology & Hepatology

Modified, with permission, from Elsevier © Collins, S. M. & Beek P. Gastroenterology 136, 2003-2014 (2009)

Quigley, E. M. M. (2017) Gut microbiome as a clinical tool in gastrointestinal disease management: are we there yet? *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol.* doi:10.1038/nrgastro.2017.29

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Niphaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium

worawut sasing | suhaibah doloh

Khajohnsak Bamrung... | Anchana Kuttiyawong

ฝึก 23 คน

1:28 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

การนำไปใช้

รูปที่ 1: จุลินทรีย์ - โอสตัสส์ศึกษาว่าเป็นผู้มีส่วนทำให้สุขภาพแข็งแรงหรือไม่แข็งแรง

Healthy ageing vs Unhealthy ageing

Microbiome

- Microbial metabolites
- Microbiome-host signaling

↑

↓

Inflammation

Frailty and degeneration

Chronological age

Pathobionts

Protective taxa

Dysbiosis | ป้องกัน

1. ควบคุมสิ่งแวดล้อมประเภทชีวิตอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม (IF: Intermittent Fasting)
2. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เช้าหรือ เย็น
3. รับประทานอาหารหลากหลาย ไม่อด
4. งดสูบบุหรี่
5. งดการดื่มแอลกอฮอล์
6. งดใช้ ยาปฏิชีวนะ
7. รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง 400 กรัม/วัน
8. รับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์ดี
 - นมเปรี้ยว
 - โยเกิร์ต
 - คีเฟอร์
 - ซาลาดี
 - คีนัว
 - ซีเรียล
 - ธัญพืช
9. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาปฏิชีวนะเป็นประจํา
10. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาปฏิชีวนะเมื่อไม่จำเป็น
 - งดใช้ยาปฏิชีวนะ
 - งดใช้ยา
 - งดใช้ยา
 - งดใช้ยา
11. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์กว้าง
12. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์แคบ
13. หลีกเลี่ยงการรับประทานยาปฏิชีวนะที่มีฤทธิ์สูง

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Niphaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium

worawut sasing | suhaibah doloh

Khajohnsak Bamrung... | สันทนพร อภิชญาณีภูธราภรณ์

ฝึก 25 คน

1:29 PM 18-Apr-23



Logout Portal | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Microbiome: huge, diverse, dynamic

ไมโครไบโอมในร่างกาย

Actinobacteria
Corynebacterium
Propionibacterium
Other Actinobacteria

Bacteroidetes
Firmicutes
Lactobacillus
Staphylococcus
Streptococcus
Other Firmicutes
Fusobacteria
Proteobacteria

Oral Microbiome
Mouth, tonsils
Caries
Periodontal Diseases
Gingivitis

Gut Microbiome
Gut stool
Obesity
Metabolic Syndrome
Diabetes
C. difficile Infection
Colorectal Cancer
Inflammatory Bowel Diseases
Psychiatric Disorders

Placenta Microbiome
Placenta, term birth
Pre-term Birth
Chorioamnionitis
Villitis
TORCH Infections

Skin Microbiome
Skin, antecubital fossa
Allergies
Acne
Psoriasis
Atopic Dermatitis
Ectodermal Dysplasia
Skin Cancer

Vagina Microbiome
Vagina
Vaginosis
Sexually Transmitted Diseases
Yeast Infection

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Niphorn Panya
Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium
worawut sasing | suhaibah doloh
Khajohnsak Bamrung... | สันทนพงศ์ อภิชญาณีภูธราภ
สัก 25 คน | ฤดี

Type here to search | 1:30 PM 18-Apr-23

Logout Portal | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Psychiatric disorders
Autism
Neurodegenerative disorders

Gut-Brain Axis

Gut-Lung Axis
Asthma
Pneumonia
Obstructive Pulmonary Diseases
Lung Cancer

Heart Diseases
Atherosclerosis & Thrombosis
Heart Failure

Gut-Skin Axis
Psoriasis
Acne Vulgaris
Skin cancer

Metabolism
Obesity
T2 Diabetes
Mitochondrial Dysfunction
Cancer

Dysbiosis of the Human Microbiota

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Niphorn Panya
Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium
worawut sasing | suhaibah doloh
Khajohnsak Bamrung... | สันทนพงศ์ อภิชญาณีภูธราภ
สัก 25 คน | ฤดี

Type here to search | 1:31 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

Host Genetic Factors (e.g. HLA) ↔ **Gut Microbiome**

Food Metabolism, **Gut**, **Mucosal & systemic Immunity**

Bioreactor

Health (Homeostasis) ↔ **Disease/MS** (Perturbation)

Intact intestinal barrier, Healthy nutrition, Resistance to Infection, Normal gut motility

Increased intestinal permeability, Metabolic syndrome, Increased inflammation, gut motility

Gut microbiota composition, biologic activity

Sex, age, aging; Comorbid conditions; Drugs (eg. antibiotics, antidepressants, PPIs, DMTS); Host genetics, epigenetics; Multiple sclerosis immune system activity; Sociocultural (eg. socioeconomic status, race, and ethnicity); Diet and dietary supplements; Seasons, air quality, built environment; Exercise, sun exposure, smoking; Hormones, pregnancy, menopause

tanutta amnuaywatta... | Niphaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium

worawut sasing | suhaibah doloh

Khajohnsak Bamrung... | สันทนพงศ์ อภิชญาณีภูธรากุล

เลิก 25 คน | คุย

Type here to search

1:31 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv

meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

ปัจจัยที่มีผลต่อไมโครไบโอม
Dysbiosis | สาเหตุ

- พฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพ
 - รับประทานอาหารที่ **ไขมัน** (ไขมันอิ่มตัว) เกินไปหรือไขมันทรานส์
 - รับประทานอาหาร **น้ำตาล** เกินไป
 - รับประทานอาหาร **แปรรูป** เกินไป
 - ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป
 - ความเครียดมากเกินไป
 - นอนหลับไม่เพียงพอ
- การรับประทานยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) ติดต่อกันเป็นเวลานาน
- การรับประทานยากรดในกระเพาะติดต่อกันเป็นเวลานาน

GOOD BACTERIA: Lactobacilli, Streptococcus, Bifidobacteria, Clostridia

BAD BACTERIA: Staphylococci, Enterococci, Klebsiella, Proteobacteria

อาหารเสริมโปรไบโอติกส์หรือ คอลิคทีดี

พฤติกรรมส่งผลกระทบต่อการคงอยู่ของไมโครไบโอมชนิดที่ดี

High-fibre diet, Bacterial pathogens, Antibiotics, High-fat diet

SCFA, Secondary bile acids, QS molecules, Gut microbiota, Mucus layer, Intestinal epithelial cells

tanutta amnuaywatta... | Niphaporn Panya

Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium

worawut sasing | suhaibah doloh

Khajohnsak Bamrung... | สันทนพงศ์ อภิชญาณีภูธรากุล

เลิก 26 คน | คุย

Type here to search

1:33 PM 18-Apr-23



Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

พรีไบโอติกส์ :

- มีส่วนช่วยทำให้ระบบย่อยทำงานเป็นปกติ
- มีส่วนช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง
- มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้
- มีส่วนช่วยป้องกันโรคท้องผูก
- มีส่วนช่วยป้องกันโรคท้องเสีย
- มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้แปรปรวน (IBS: Irritable Bowel Syndrome)
- มีส่วนช่วยป้องกันโรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง (IBD: Inflammatory Bowel Disease)
- มีส่วนช่วยป้องกันโรคหอบหืด
- มีส่วนช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้
- มีส่วนช่วยเพิ่มกรดไขมันสายสั้น
- มีส่วนช่วยเพิ่มกรดไขมันสายสั้น (SCFAs: Short-Chain Fatty Acids) ได้
- มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและระดับน้ำตาลในเลือด
- มีส่วนช่วยลดค่าดัชนีน้ำตาล (GI: Glycemic Index)
- มีส่วนช่วยลดความหิวหลังจากมื้ออาหาร
- มีส่วนช่วยลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย
- มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลสะสมในเลือด (HbA1C: Hemoglobin A1C)

การนำไปใช้

PREBIOTICS

PROBIOTICS

shutterstock.com · 1769540291

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | worawut sasing | Sunisa Saiuparad | suhaibah doloh | Khajohnsak Bamrung... | 37 คน | 1:35 PM 18-Apr-23

Logout Portal | Meet - fgw-kued-mv | meet.google.com/fgw-kued-mv

Duongruitai Nicomrat กำลังนำเสนอ

PROBIOTICS vs. PREBIOTICS

Both Are Necessary for A Healthy Gut

Probiotics are the good bacteria living in your gut. They help your body break down food and support gut health, as well as overall wellness.

Prebiotics are the food for the good bacteria. They come from the non-digestible fiber in certain foods.

PLANT-BASED PROBIOTIC FOODS

PLANT-BASED PREBIOTIC FOODS

FOOD REVOLUTION NETWORK!

Duongruitai Nicomrat

tanutta amnuaywatta... | Niphaporn Panya | Nisakorn Nuamsrinuan | udomdeja polyium | worawut sasing | Sunisa Saiuparad | suhaibah doloh | Khajohnsak Bamrung... | 37 คน | 1:36 PM 18-Apr-23



Logout Portal x หนึ่งวันหนึ่งคืน หนึ่งใจ... - Google x Meet - fgw-kued-mv x +

meet.google.com/fgw-kued-mv

37

Type here to search

1:37 PM 18-Apr-23