



# สารสุขภาพ

วารสารสุขภาพ | สาระ: ความรู้ทางการแพทย์  
ฉบับที่ 2

ร.น.ว.ค.ม. 2554  
ปีที่ 3  
ฉบับที่ 2

## 4 ทศวรรษ แห่งความทรงจำ

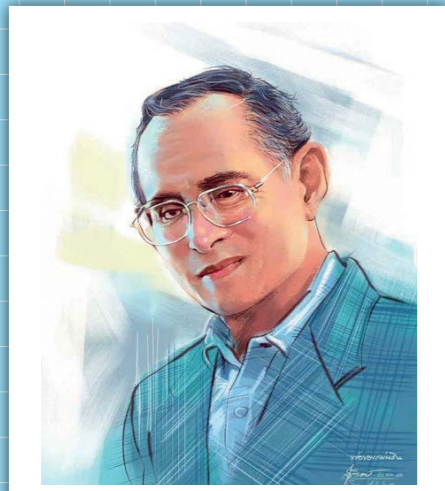
เรียนรู้  
กระแสพระราชดำริสำคัญ  
ปรับเปลี่ยนแนวคิด  
เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน  
ของขงขวัญสำหรับลูกน้อย  
นมแม่พิเศษสุด

ประเพณีแข่งเรือยาวลาพรรษา  
สืบสานวัฒนธรรมชาวไทกลุ่ม



4

โรคสามารถป้องกันและบรรเทาได้  
● ใช้หัววัดไทใหญ่ ● ข้าวเช่าเสียม ● เอคส์ ● ภาวะเครียด



เรียนรู้กระแสพระราชดำรัส

หน้า 04

# CONTENTS

EDITOR'S TALK บ.ก. ชอกรัน	03	
MORAL KNOWLEDGE เรียนรู้กระแสพระราชดำรัส	04	
LOMKAO RELEASE ย้อนรอยอดีต	05	45 ปีแห่งความทรงจำ
CEO'S TALK บุคคะฮุย ๗ สิตส์ พอ.	08	สะกิดแนวคิดเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
CQI พัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง	09	ป้องกันการพลัดตก หกล้ม สิ้นล้มและตกเตียง
CATCH UP ก้าวทันโลก	10	ใช้หัวใจใหญ่
FOLLOW UP เกาะติดสถานการณ์โรค	11	สรุป 10 อันดับโรค
PHYSICAL THERAPY กายภาพบำบัด	12	ข้อเข่าเสื่อม
MOTHERCARE แม่และเด็ก	13	ของขวัญพิเศษสุดแก่ลูกน้อย
HEALTH SECURITY ห่วงใยสุขภาพ	14	ใครว่าแฮตตี้ดีง่าย
HEALTH PROMOTION สุขภาพและอนามัย	15	การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
WELCOME TO SIDE ชวนเที่ยว	16	แข่งเรือยาวประเพณี
GOOD MEAL ชวนกิน	18	ขนมจีนหล่มเก่า
PHARMACY PUB สุขภาพ	20	ใช้ยาปฏิชีวนะ ภาค 2
HEALTH INSURANCE สู้เรื่องหลักประกัน	22	สิทธิของคุณ
BEST PRACTICE เล่าสู่กันฟัง	23	เท่าเทียมที่ไม่เท่าเทียม
COUNSELLING ROOM เพื่อนที่ปรึกษา	24	ความเครียด
CHEER UP เติมพลัง	25	ชีวิตต้องสู้
POPULAR PEOPLE ฟ้า กับเมฆ	26	เก๋ขจรดีเด่น
MOVEMENT ข่าวสารและความคิดเห็น	28	NEWS



45 ปีแห่งความทรงจำ

พระมหากษัตริย์คุณเป็นล้นพ้นที่พระเจ้าแผ่นดินและพระราชินีทรงเสด็จเยี่ยมถึง 2 ครั้ง ณ สถานีอนามัยเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง นำมาซึ่งความปลาบปลื้มใจและซาบซึ้งอย่างหาที่สุดมิได้แก่พสกนิกรในอำเภอหล่มเก่าและอำเภอใกล้เคียง

หน้า 05



It's just small talk, simple thoughts, and more patience...

Most people all say the same thing around this time of year, flooding has lasted longer than the end of the rainy season and continued through the beginning of winter. There is so much rain water that it is enough to extend into another season. (summer, rainy season, flood season, and winter). This season, everyone felt that the flooding was very intense. Let's get to the point. We would like to help people who are suffering from the flooding with kind hearts. May I share your merit?

There are many stories from the past that are useful to us today. These stories help guide us in our daily lives carefully. With this letter, I'd like to invite you to revisit our past and reflect. It does not matter if our pasts may only contain words, articles, passages or someone's stories, but we believe that passing on these stories can bring happiness to us now. Let's try our best to bring together our stories to recollect our pasts and ensure they carry on into the future for us.

Finally, I had the opportunity to go back home and visit my mother in order to pay her respect and beg best wishes from her for everything going well in my life. She told me that I should "Be patient and use tolerance as a tool to stop your desires, sorrow, and bad thoughts in your mind..."

Wishing you cheerful and happiness with this journal by being tolerant.

วารสาร "สารสุข" วารสารเพื่อสุขภาพของโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธพรหมหล่มเก่า จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ และความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและผู้สนใจโดยทั่วไป เนื้อหาในเล่มทั้งหมดไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใดทั้งสิ้น

คงมีคนไม่น้อยที่จะพูดเหมือนกันว่า "น้ำท่วมปีนี้ กินเวลายาวนาน กว่าช่วงปลายฝนต้นหนาวเสียอีก" มันมากมายพอที่จะตั้งเป็นฤดูกาลได้เลยนะคะ (ฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูน้ำท่วม ฤดูหนาว) ไตรมาสนี้ เรื่องน้ำท่วมมาจริง ๆ ต้องช่วยกันฝ่าวิกฤติขี้ไปให้ได้ มาช่วยกันคนละไม้คนละมือ ส่งมอบน้ำใจให้ผู้ประสบภัยจากน้ำท่วมกันเถอะคะ ขออนุโมทนาบุญด้วยนะคะ... สารุ

มีเรื่องราวในอดีตมากมายที่เป็นประโยชน์และช่วยหล่อหลอมให้เราดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างระมัดระวังและคุ้มค่า ฉบับนี้ในใจคิดไว้ว่า "อยากเชิญชวนให้เรียนรู้อดีตกันบ้างอีกสักครั้ง ไม่ว่าจะอดีตนั้นจะเป็นแค่ถ้อยคำ บทความ เรื่องราว ข่าวสารของผู้ใดก็ตาม" เชื่อว่า "อดีตสามารถส่งความสุขมายังปัจจุบันได้" เร่งทำวันนี้ให้ดีที่สุด เราจะได้มีอดีตที่สวยงาม เอาไว้ส่งความสุขอันแสนล้ำค่าไปให้อนาคตข้างหน้าด้วยกัน

สุดท้ายค่ะ ดิฉันได้มีโอกาสกลับไปกราบขอพรมารดาผู้ให้กำเนิด เพื่อเป็นสิริมงคลให้กับชีวิต ท่านบอกว่า

จงอดทน ใช้ขันติในสิ่ง  
ขันติคือเครื่องมือดับกิเลส  
ดับความอยาก ดับความทุกข์  
และดับความไม่ตีใจเราได้...

ขอให้ท่านมีความยินดีและมีความสุขไปกับวารสาร "สารสุข" ฉบับนี้ด้วยหัวใจที่อดทน



เก๋ขจรหญิงสุภาวดี ยอดพรหม  
ussub@is  
wongpee007@gmail.com

**ข้อเข่าเสื่อม**  
โรคที่ผู้สูงอายุกหลายคนต้องเผชิญ

หน้า 12

**แข่งเรือยาวประเพณี**  
สืบสานวัฒนธรรมอันดีงาม เพื่อความสามัคคี และส่งเสริมการท่องเที่ยวของหล่มเก่า

หน้า 16

**ความเครียด**  
ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน  
ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ

หน้า 24

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 : ธันวาคม 2554

4 ทศวรรษ  
100 ปี  
100 ปีแห่งความดี  
100 ปีแห่งความดี  
100 ปีแห่งความดี

**ที่ปรึกษา**  
นางนฤมล แดงทองดี, นางสุนันต์ จิตรเจริญ  
นายแพทย์ไชยสิทธิ์ กิรติเสรี, นายแพทย์พนา พงศ์จันทร์ชัย

**บรรณาธิการ**  
เก๋ขจรหญิงสุภาวดี ยอดพรหม

**กองบรรณาธิการ**  
นายวิระวัฒน์ อัศวสันตฤกษ์, นางสาวนารัตน์ เกิดพุด  
นางอุบลวรรณ เกษสุวรรณ, นางสาวเครือวัลย์ นันทฤกษ์  
นางสาวเพ็ญภา ศรีกุลศศิธร, นางนันทวี ก้อนดี  
นางสาวมณีนีมา บุญคง, นางสาวพรณิศา กันต์สุ่ม  
นางสาวอุษณา สารีคำ

**พิสูจน์อักษร**  
นางพรเพ็ญ แสงหาญ, นางสาวพินิตดา ทองยศ

**ข้อมูลและภาพ**  
นางสาวพรฤทัย บุญพรม, นายสุรพงษ์ สุวงศ์

**ออกแบบและสร้างสรรค์**  
นายชัชวาลย์ ทองคำ

**เจ้าของ**  
โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธพรหมหล่มเก่า  
180 หมู่ 1 ตำบลนาแซง อำเภอหล่มเก่า  
จังหวัดเพชรบูรณ์ 67120  
โทรศัพท์ 0 5670 9555  
โทรสาร 0 5670 9845  
Website www.lomkaohospital.com  
Email lomkaohospital@gmail.com  
Facebook www.facebook.com/lomkaohospital

**พิมพ์ที่**  
ดีดีการพิมพ์  
234 ถนนพระพุทธบาท (ตรงข้ามเรือนจำเพชรบูรณ์)  
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000  
โทรศัพท์ 0 5671 1584

**ติดต่อประสานงานได้ที่**  
งานวารสารโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธพรหมหล่มเก่า  
โทรศัพท์ 0 5670 9555 ต่อ 111  
Email sarasook2554@gmail.com





■ นายอำเภอเพชร ตุ่มสม นายอำเภอหล่มเก่า รับเสด็จทั้งสองพระองค์



■ อาคารไม้ชั้นเดียว ที่มีเตียงรองรับผู้ป่วยไม่เกิน 20 เตียง

พระมหากษัตริย์คุณเป็นล้นพ้นที่พระเจ้าอยู่หัวและพระราชินีทรงเสด็จเยี่ยมถึง 2 ครั้ง ห่างกันเพียง 12 วัน ณ สถานอนามัยเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง นำมาซึ่งความปลาบปลื้มใจและซาบซึ้งอย่างหาที่สดุมิได้ ในพระมหากษัตริย์คุณแก่พสกนิกรในอำเภอหล่มเก่าและอำเภอใกล้เคียง

วันที่ 31 ธันวาคม 2511 จากคำบอกเล่าของอาจารย์นายแพทย์ประวิติ คุณป้าสุวนิตย์จำวันนั้นได้แม่น พร้อมกับน้ำเสียงที่บอกให้ดิฉันสัมผัสได้ถึงความปลาบปลื้มใจและซาบซึ้งในพระมหากษัตริย์คุณที่ได้รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ที่สถานอนามัยชั้นหนึ่ง การเสด็จครั้งนั้นเพื่อเยี่ยมพลบขวัญเจ้าหน้าที่พลเรือน ตำรวจ ทหาร อาสาสมัคร ที่บาดเจ็บจากการสู้รบกับผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ที่บ้านชาวเขาที่บ้านบึง ตำบลวังบาล อำเภอหล่มเก่า (ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวอยากไปสัมผัสไอหนาวไปนับดาวกันบนดิน... เสียแล้ว)

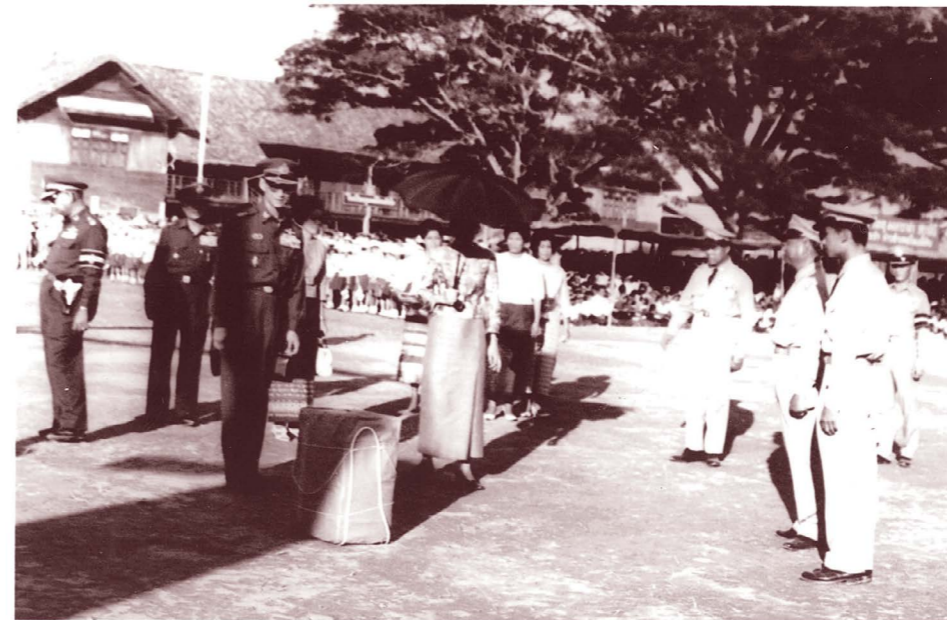
และยังไม่ทันนับถึงเดือนจากวันที่ 31 ธันวาคม 2511 ไม่ถึงสองสัปดาห์ทั้งสองพระองค์ได้ทรงเสด็จกลับมาเยี่ยมที่สถานอนามัยชั้นหนึ่ง อีกครั้งในวันที่ 12 มกราคม 2512 (ดิฉันอดคิดในใจไม่ได้ว่า พระเจ้าอยู่หัวท่านทรงเป็นห่วงพสกนิกรของพระองค์ท่านมากไม่ว่าจะลำบาก โกล หรือทรุกันดารแคไหน ประเทศไทยเรานี้ช่างโชคดีจริง ๆ) และในการเสด็จมาครั้งนี้คุณหมอประวิติได้รับพระราชทานพระสมเด็จจิตรลดาจากพระหัตถ์ของพระองค์ท่าน และมีความตอนหนึ่งว่า พระองค์ทรงรับสั่งถึงนายแพทย์ประวิติแห่งสถานอนามัยหล่มเก่าว่า...

“เป็นผู้มีความเสียสละอย่างแท้จริง มีความรักชาติอย่างจริงจังด้วยการทำงานในหน้าที่อย่างสุดฝีมือ และไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก ทำงานเสมอต้นเสมอปลาย แต่การทำงานของหมอประวิติเหมือนปิดทองหลังพระ เพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น”

หลายครั้งที่ดิฉันเคยได้ยินผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตพูดว่า รางวัลที่มีความสุขที่สุดก็คือ การได้ทำงานอย่างเต็มที่ ที่เต็มความสามารถเท่าที่เราจะทำได้ นั่นคือ รางวัลที่เราจะภาคภูมิใจมากที่สุด



■ ทรงฉายพระรูปร่วมกับคณะเจ้าหน้าที่ที่มารับเสด็จ



■ พสกนิกรชาวอำเภอหล่มเก่า และอำเภอใกล้เคียงรอรับเสด็จสนามหญ้าโรงเรียนบ้านหล่มเก่า



■ นายแพทย์ประวิติถ่ายรูปร่วมกับอาสาสมัครสาธารณสุขที่มารับรับเสด็จ

เท่าที่ดิฉันพอจะทราบเวลาที่จะต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ต้องต่อสู้กับความโหดร้าย ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติธรรมชาติหรือภัยจากสงคราม ฯลฯ ขวัญและกำลังใจได้จากพระเครื่องที่แขวนคออยู่ เป็นเครื่องมือในการกู้ขวัญ และกำลังใจที่สุดอดอันหนึ่งที่ใคร ๆ ก็มองปฏิเสธไม่ได้ ว่ามีมหิธานุภาพมากมาย ถ้าจะให้หนักภาพเหตุการณ์ในสมัยนั้น การทำงานท่ามกลางศึกสงคราม ที่ไม่มีใครคาดคิดได้ล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง สถานอนามัยชั้นหนึ่งที่ถูกละทิ้งให้เป็นโรงพยาบาลสนามส่วนหน้า คอยช่วยเหลือพลเรือน ตำรวจและทหารที่ได้รับบาดเจ็บ จากการปะทะกับผู้ก่อการร้าย

ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2511 มีการสู้รบกับผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ที่หมู่บ้านชาวเขาที่บ้านบึงและถ้าจะให้หนักภาพการเมืองช่วงนั้นหลายคนจะพูดว่า โอ... ยังจำได้ไม่ลืมเลย มันน่ากลัวมาก ใช้มันดุเดือด มันเศร้าใจ มันสูญเสียขวัญและกำลังใจในสมัยนั้นประเทศไทย มีจอมพลถนอม กิตติขจร ดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี เป็นคนที่ 10 ถ้าจะพอเดาความรุนแรงของบ้านเมืองสมัยที่มีเหตุการณ์ 14 ตุลาคม 2516 มีการเดินขบวนใหญ่ของนักศึกษาประชาชน ก็พอจะหนักอยู่เอาควร ถือเสียว่าเราเรียนรู้อดีตแล้วนำส่วนที่ดีมาใช้กัน หากจะบอกว่าขณะอ่านขอให้ควบคุมและครองสติตนให้ได้ ให้อภัย ยืน ใจเย็น สติเย็น เหมือนที่มีหลาย ๆ คนบอกว่า ก่อนคิดหรือกระทำการใด ๆ ต้องข่มใจให้หนักแน่น ในช่วงนี้เป็นช่วงของสงครามทั้งในและนอกประเทศ มีทั้งการยึดอำนาจและรัฐประหารหลายครั้ง ยุคนั้นเป็นยุคที่เมืองไทยกำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวขวาน กำลังถูกคุกคามจากฝ่ายคอมมิวนิสต์อย่างรุนแรงที่สุดเท่าที่เคยมีมา

โรงพยาบาลในพื้นที่สี่ชมพู่จึงเป็นที่มาของคำว่าโรงพยาบาลที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีการแทรกซึมและบ่อนทำลายของผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ ด้วยเหตุนี้โรงพยาบาลหล่มเก่าจึงกลายเป็นโรงพยาบาลสนามของหลายยุทธการของกองทัพ ไม่ว่าจะเป็นยุทธการสามชัยที่บ้านบึง อำเภอหล่มเก่า ยุทธการผาเมืองเกรียงไกรที่เขาค้อ ยุทธการผาเมืองเผด็จศึก ที่เขาค้อและยุทธการร่มเกล้า อำเภอชาติตระการ นอกจากนี้โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่ายังเป็นโรงเรียนสอนหลักสูตรผู้ช่วยพยาบาลให้กับเหล่าอาสาสมัครทหารพรานหลายรุ่น และเป็นแหล่งฝึกงานให้กับนักศึกษาพยาบาลตั้งแต่ที่ยังเป็นสถานีนามียชั้นหนึ่ง จนถึงปัจจุบัน เรื่องราวของโรงพยาบาลหล่มเก่ายังคงไม่จบเพียงเท่านี้ แต่เริ่มต้นเรื่องราวในอดีตของที่นี่ ก็ค้นพบอนุสรณ์ของความดีงามในเรื่องของพลังความรักและห่วงแหนแผ่นดินไทย นำภูมิใจจริง ๆ ที่เกิดเป็นไทย และฉบับหน้าดิฉันจะนำเรื่องราวของพลังความจงรักภักดีและศรัทธาของพสกนิกรชาวไทยที่มีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์อันเป็นที่เคารพสูงสุด ที่ต้องตราตั้งกันไปตราบนานเท่านาน ติดตามกันฉบับหน้าจะคะ



คุณป้าสุวนิตย์ จิตรจรรย์ เกษียรทงวิญญูชาติ ยอดพรหม

ทางทีมงานวารสาร “สารสุข” ขอขอบคุณคุณป้าสุวนิตย์เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ถ่ายทอดเรื่องราวในอดีตที่แสนประทับใจและอุปการะภาพประกอบที่ทรงคุณค่า มา ณ โอกาสนี้.



ในการบรรยายเรื่อง “ค่านิยม (core value)” ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มี slide powerpoint ประกอบการบรรยายแผ่นหนึ่งเขียนไว้ว่า...



Photo by Kiatana slide powerpoint

ผมอ่านแล้วรู้สึกไม่ค่อยเห็นด้วยและไม่สบายใจ หากผู้บริหารระดับมหาวิทยาลัยหรือผู้บริหารส่วนใหญ่ของไทย ใช้หลักการเช่นนี้เป็นบรรทัดฐานในการพัฒนาองค์กรหรือการพัฒนาประเทศ

ทุกประโยคใน slide สะท้อนถึงการชิงดีชิงเด่น เอาตัวเองให้รอดและเจริญรุ่งเรืองโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น โดยเฉพาะประโยคสุดท้ายที่ชัดเจนและแรงสุด ผมเข้าใจเองว่า “หลักการนี้เป็นหลักคิดของการบริหารแนวตะวันตก ที่จะผลักดันให้องค์กรก้าวสู่ความเป็นเลิศ” ซึ่งอาจจะเป็นอันตราย หากเราใช้หลักการนี้ในทุกเรื่องอย่างไม่ถูกที่ควร หรือไม่เหมาะสมกับบริบทในบางเรื่องบางอย่าง มุ่งมั่นที่จะเอาชนะแต่เพียงฝ่ายเดียว โดยไม่คำนึงถึงคนอื่น องค์กรอื่น ผู้อ่อนแอหรือด้อยโอกาสกว่า

หากสังคมส่วนใหญ่ยังคิดแต่การชิงดีชิงเด่น แข่งขันกันเพื่อเอาชนะ โดยไม่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมหรือทั้งระบบ สังคมก็จะมีแต่วัฒนธรรมการเห็นแก่ตัว ถ้าองค์กรประสบความสำเร็จอยู่แห่งเดียว แต่องค์กรอื่นล้มหายตายจากหรือล้มโดยรวมพ่ายแพ้ องค์กรของเราจะอยู่ได้อย่างไร เพราะหากเราทำได้แต่เพียงผู้เดียว โดยคนอื่นยากจะตามทัน ย่อมไม่มีทางที่เราจะเติบโตได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว องค์กรของเราก็คงต้องแพ้ในที่สุด ประเทศชาติก็คงแพ้ สุดท้ายก็คงแพ้กันหมด เพราะทุกสิ่งล้วนสัมพันธ์กันทั้งหมด

แต่ทั้งนี้ มิได้หมายความว่า “ไม่จำเป็นต้องสร้างสรรค์อะไรใหม่ ๆ หรือไม่ต้องพัฒนา ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นเสียเลย” พัฒนาได้และยังควรต้องพัฒนาคุณภาพให้ดีขึ้นเรื่อยๆ แต่ควรอยู่บนพื้นฐานแห่งวัฒนธรรมของการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

คงจะมีคนสงสัยว่า “ถ้าหากค่านิยมแบบนี้ มาจากรูปแบบการแข่งขันเพื่อเอาชนะ แต่สุดท้ายก็แพ้กันหมด แล้วค่านิยมแบบนี้จะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน และได้ประโยชน์กันทุกฝ่าย ทั้งสังคมและประเทศชาติ” ผมจึงขอเสนอว่า...

“คนอื่นทำได้ เราทำได้ดีกว่า ควรเป็น...แบ่งปันความรู้ (knowledge sharing)

คนอื่นทำไม่ได้ เราทำได้ ควรเป็น...สอนคนอื่นให้ทำได้จนสำเร็จ

คนอื่นทำไม่ได้ เราทำได้เด่นชัดและคนอื่นยากจะตามทัน ควรเป็น... สอนให้คนอื่นทำได้และเติบโตได้ด้วยตนเอง



นายแพทย์พน พงศ์จันทร์

ตัวอย่างเช่น ในระบบการศึกษา ควรเปลี่ยนจากการแข่งขันได้ที่ 1 ในห้องเรียน ซึ่งรังแต่จะทำให้เกิดการหวงความรู้และบ่มเพาะนิสัยการเห็นแก่ตัว มาเป็น... หากเพื่อนในห้องแม่เพียงคนเดียวคนหนึ่งสอบไม่ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ ให้ตกทั้งชั้น จะทำให้เพื่อน ๆ ช่วยเหลือและสอนคนไม่เก่งให้ผ่านจนได้ แล้วใครคะแนนสูงกว่าก็ค่อยมาจัดอันดับกันทีหลัง คนไม่เก่งก็จะเก่งขึ้น คนที่เก่งอยู่แล้วก็จะยิ่งเก่งมากขึ้นไปอีก จะ win-win กันทุกฝ่าย เป็นการสร้างวัฒนธรรมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลและการพัฒนาที่ยั่งยืนครับ.



## การพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่อง การป้องกันการพลัดตก หกล้ม สิ้นลิ่มและตกเตียง

PLAN	DO	CHECK	ACTION
<p>ภาวะหกล้มเป็นปัญหาสำคัญและมีอุบัติการณ์สูงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกาย ต้องได้รับการรักษาตัวนานขึ้น ค่าใช้จ่ายในการรักษาก็จะมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ป่วยและญาติทำให้เกิดความไม่พึงพอใจและอาจเกิดการฟ้องร้องตามมา จากสถิติของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาปีงบประมาณ 2551 มีจำนวนผู้ป่วยทั้งหมด 3,616 ราย พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวน 974 ราย (ข้อมูลจากตึกผู้ป่วยในชาย รพ.พหลมเกา 2551) คิดเป็นร้อยละ 26.93 ของผู้ป่วยในที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาล</p> <p>กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการพลัดตก-หกล้ม ประกอบกับมีอุบัติการณ์เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุเกิดขึ้นในหอผู้ป่วย ปี พ.ศ. 2549, 2550, 2551 = 4, 4, 2 ราย ตามลำดับ และไม่มีแบบประเมินที่ชัดเจน และในการปฏิบัติงานพยาบาลไม่สามารถมองเห็นผู้ป่วยได้ตลอดเวลา ดังนั้น จึงได้พัฒนาแบบประเมินและแนวทางปฏิบัติการพยาบาล เรื่องการป้องกันการพลัดตก-หกล้ม ในผู้สูงอายุที่เข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วย เพื่อนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยและเป็นการปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลให้มีประสิทธิภาพต่อไป</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>นำแบบประเมิน The Morse Fall Scale (MFS) (Morse, Morse, &amp; Tylko, 1989) ที่สืบค้นได้จาก <a href="http://www.rnao.org/bestpractices">www.rnao.org/bestpractices</a> มาชี้แจงในหน่วยงานและร่วมกันนำมาดัดแปลงจัดทำแบบประเมินใช้ในหน่วยงาน (จัดทำแบบประเมิน มี.ค. 52)</li> <li>ให้ความรู้แก่พยาบาลในหน่วยงาน และทำความเข้าใจในแบบประเมิน พร้อมทั้ง จัดทำคู่มือการประเมินการพลัดตกหกล้มสำหรับพยาบาล (จัดทำคู่มือ มี.ค. - เม.ย. 52)</li> <li>จัดทำแนวทางปฏิบัติเมื่อประเมินแล้ว พบว่ามีความเสี่ยงและแบบบันทึกการเฝ้าระวังความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม สิ้นลิ่มและตกเตียง (จัดทำคู่มือ มี.ค. - เม.ย. 52)</li> <li>ใช้เครื่องมือในการประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตก หกล้ม สิ้นลิ่มและตกเตียง</li> </ol>	<p>หลังการดำเนินงาน 10 เดือน (พ.ค. 52 - ม.ค. 53) ไม่พบอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้มและตกเตียง มีการปรับปรุงแบบประเมิน และกิจกรรมการพยาบาล 3 ครั้ง เดือน ก.พ. 53 เกิดอุบัติการณ์ 1 ราย ได้นำมาทบทวนในหน่วยงาน จึงได้จัดทำนวัตกรรมตาข่ายการเฝ้าระวังเพื่อเป็นตัวเตือนที่เห็นได้ง่าย</p>	<p>หลังดำเนินการ 4 เดือน (พ.ค. - ส.ค. 53) ยังเกิดอุบัติการณ์ 3 ราย</p> <p>จากการทบทวนพบว่า เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานขาดความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้เหล็กกันเตียงในคนไข้ที่รู้สึกตัว จึงได้หาแนวทางร่วมกันโดยกำหนดให้ยกเหล็กกันเตียงขึ้นเพียงด้านเดียวในคนไข้ที่รู้สึกตัว ในกรณีที่ผู้ป่วยให้ IV Fluid ให้เอาเหล็กกันเตียงด้านที่ให้ IV Fluid ลง และให้ญาตินอนเฝ้าข้างที่ไม่ได้เอาเหล็กกันเตียงขึ้น</p> <p>หลังดำเนินการ 3 เดือน (ก.ย. 53 - ต.ค. 53) ไม่พบอุบัติการณ์การพลัดตกหกล้ม สิ้นลิ่มและตกเตียง</p>



สินัญ ป้อมเย็น

# ไข้หวัดใหญ่

รู้ทัน ป้องกัน โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน

ไวรัสไข้หวัดใหญ่ เป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน พบได้บ่อยในประชากรทุกกลุ่มอายุ อาการ และอาการแสดงมีตั้งแต่ ไข้ น้ำมูกไหล จนถึงปอดบวม หรือภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอื่น ๆ เช่น สมออักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ ตับอักเสบ ฯลฯ โดยเฉลี่ยอัตราการเกิดโรคอยู่ที่ประมาณร้อยละ 10-20 ของประชากร กลุ่มเด็กและผู้สูงอายุมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงกว่ากลุ่มอายุอื่น

## เชื้อสาเหตุ

เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ หรือบางคนเรียกตามภาษาฝรั่งว่า “ฟลู” ซึ่งย่อมาจากอินฟลูเอนซ่า (Influenza) ซึ่งจำแนกได้สามชนิดคือ ชนิดเอ บี และซี ชนิดเอ ทำให้เกิดโรคได้ในคนและสัตว์ ซึ่งทำให้การระบาดเกิดขึ้นได้บ่อย และมักเป็นสาเหตุของการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก สำหรับชนิดบีและซีก่อโรคเฉพาะในคนเท่านั้น การระบาดจึงอยู่ในวงจำกัดกว่า

## การแพร่ติดต่อ

การแพร่ติดต่อจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งเกิดขึ้นได้ง่าย เกิดจากการถูกผู้ป่วยไอจามรดโดยตรง หรือหายใจเอาฝอยละอองเสมหะ น้ำมูก น้ำลายในระยะ 1 เมตร เนื่องจากเชื้อไวรัสอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย แต่บางรายอาจได้รับเชื้อทางอ้อมผ่านทางมือหรือสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น แก้วน้ำ ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ เป็นต้น เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางจมูก ตา ปาก

ผู้ป่วยอาจเริ่มแพร่เชื้อได้ตั้งแต่ 1 วันก่อนป่วย ช่วง 3 วันแรกจะแพร่เชื้อได้มากที่สุด ระยะแพร่เชื้อมักไม่เกิน 7 วัน

## อาการป่วย

ไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลียมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามตัว และอาการหวัด อาจมีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรือท้องเสียด้วย

ผู้ป่วยจะเริ่มมีอาการหลังจากได้รับเชื้อไวรัส 1-3 วัน ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง หายป่วยได้โดยไม่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล อาการจะทุเลาและหายป่วยภายใน 5-7 วัน แต่บางรายที่มีอาการปอดอักเสบรุนแรง จะพบอาการหายใจเร็ว เหนื่อย หอบ หายใจลำบาก และรุนแรงอาจถึงทำให้เสียชีวิตได้

## การรักษา

ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงต้องรับไปโรงพยาบาลทันที ซึ่งแพทย์จะพิจารณาให้ยาต้านไวรัส คือ ยาโอลเซลตามิเวียร์ (oseltamivir) เป็นยาชนิดกิน หากผู้ป่วยได้รับยาภายใน 2 วันหลังเริ่มป่วย จะให้ผลการรักษาดี

ผู้ป่วยที่มีอาการเล็กน้อย เช่น มีไข้ต่ำ ๆ และยังไม่รับประทานยาได้ อาจไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือขอรับยาและคำแนะนำจากเภสัชกรใกล้บ้าน และดูแลรักษาตนเองที่บ้าน โดย

รับประทานยารักษาตามอาการ เช่น ยาลดไข้ พาราเซตามอล ยาละลายเสมหะ เป็นต้น และเช็ดตัวลดไข้เป็นระยะด้วยน้ำสะอาดไม่เย็น

ดื่มน้ำสะอาดและน้ำผลไม้จืด ๆ ดื่มน้ำเย็น

พยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ได้มากที่สุด พอป เช่น โจ๊ก ข้าวต้ม ไข่ ผัก ผลไม้ เป็นต้น หากรับประทานอาหารได้น้อย อาจต้องได้รับวิตามินเสริม

นอนหลับพักผ่อนมาก ๆ ในห้องที่อากาศถ่ายเทดี

ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะ ยกเว้นติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งต้องรับประทานยาจนหมดตามแพทย์สั่ง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อดื้อยา

## 5 วิธีป้องกันไม่ให้ติดเชื้อ

- 1 หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- 2 หากต้องดูแลผู้ป่วย ควรสวมหน้ากากอนามัย เมื่อดูแลเสร็จ ควรล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดทันที
- 3 ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่
- 4 ใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น



# สรุป 10 อันดับโรค

สถานการณ์โรคติดต่อในเขตกลุ่มเก่า ต้นปีและไตรมาส 3



2 10 อันดับโรคติดต่อ (ไตรมาสที่ 3)  
1 กรกฎาคม 2554 ถึง 30 กันยายน 2554

โรค	จำนวนป่วย (ราย)	อัตราป่วย ต่อ 100,000
1. Diarrhoea อูจจาระร่วง	324	498.32
2. Pneumonia โรคปอดบวม	154	236.86
3. Pyrexia ไข้ไม่ทราบสาเหตุ	67	103.05
4. Food Poisoning อาหารเป็นพิษ	44	67.67
5. D.H.F ,Total ไข้เลือดออก รวม	39	59.98
Dengue fever ไข้แดงก็	26	39.99
D.H.F. ไข้เลือดออก	13	19.99
6. Hepatitis, Total ไวรัสตับอักเสบ รวม	36	55.37
Hepatitis B ไวรัส ตับอักเสบ B	17	26.15
Hepatitis C ไวรัส ตับอักเสบ C	12	18.46
Hepatitis uns. ไวรัสตับอักเสบ ไม่ทราบชนิด	6	9.23
7. Hand,foot and mouth disease มือ เท้า ปาก	6	9.23
8. Leptospirosis ไข้หูหนู	6	9.23
9. H.conjunctivitis ตาแดง	5	7.69
10. Chickenpox อีสุกอีใส	5	7.69

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

ตารางที่ 1  
ลำดับขึ้น-ลง เปรียบเทียบกับช่วงระหว่าง 1 มกราคม 2554 ถึง 30 มิถุนายน 2554

ตารางที่ 2  
ลำดับขึ้น-ลง เปรียบเทียบกับช่วงไตรมาสที่ 2 ระหว่าง 1 เมษายน 2554 ถึง 30 มิถุนายน 2554

วัคซีนไข้หวัดใหญ่สามารถฉีดได้ในเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป โดยฉีดเข้ากล้ามเนื้อ สำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 9 ปี ถ้าไม่เคยฉีดมาก่อน ในปีแรกให้ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน หลังจากนั้นให้ฉีดเข็มเดียวในแต่ละปี สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่ฉีดปีละครั้ง โดยทั่วไปวัคซีนมีประสิทธิภาพในการป้องกันโรคได้ร้อยละ 60-90 หรือหากเป็นโรคอาการของโรคมักไม่รุนแรง

ผู้รับบริการการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่จะต้องลงชื่อสมัครใจฉีด หลังจากได้รับความรู้เรื่องการฉีดวัคซีนแล้ว โดยหลังฉีดจะต้องนั่งสังเกตอาการ 30 นาที ภายหลังฉีดวัคซีนในบริเวณที่โรงพยาบาลจัดเตรียมไว้ให้ เพื่อสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะอาการแพ้รุนแรงมักเกิดขึ้นภายใน 30 นาที หลังรับวัคซีน

กลุ่มเป้าหมายที่สามารถติดต่อรับบริการฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ฟรี ในสถานบริการต่าง ๆ ได้แก่ บุคลากรที่มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล และใช้หวัดนก (H5N1)

## ประชาชนกลุ่มเสี่ยง

หญิงมีครรภ์ อายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป

บุคคลโรคอ้วน (น้ำหนัก>100 กก. หรือ BMI>35)

ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้

บุคคลอายุ 2-65 ปี ที่มีโรคเรื้อรัง ดังนี้

- ปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- หอบหืด
- หัวใจ
- หลอดเลือดสมอง
- ไตวาย
- มะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด
- เบาหวาน
- ธาลัสซีเมีย
- ภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)

บุคคลอายุ 65 ปีขึ้นไป ทุกคน

บุคคลอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี ทุกคน

หลังจากฉีดวัคซีนอาจมีอาการปวดบวมแดงร้อนเฉพาะที่ อาจมีไข้หรือปวดเมื่อยตามตัวได้นาน 1-2 วัน อาการข้างเคียงที่รุนแรงได้แก่ อาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึ่งพบน้อยมาก

ใส่ใจ ห่วงใยคนรอบข้าง  
สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อย ๆ

ข้อมูลเพิ่มเติมที่...  
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค  
<http://beid.dcc.moph.go.th>

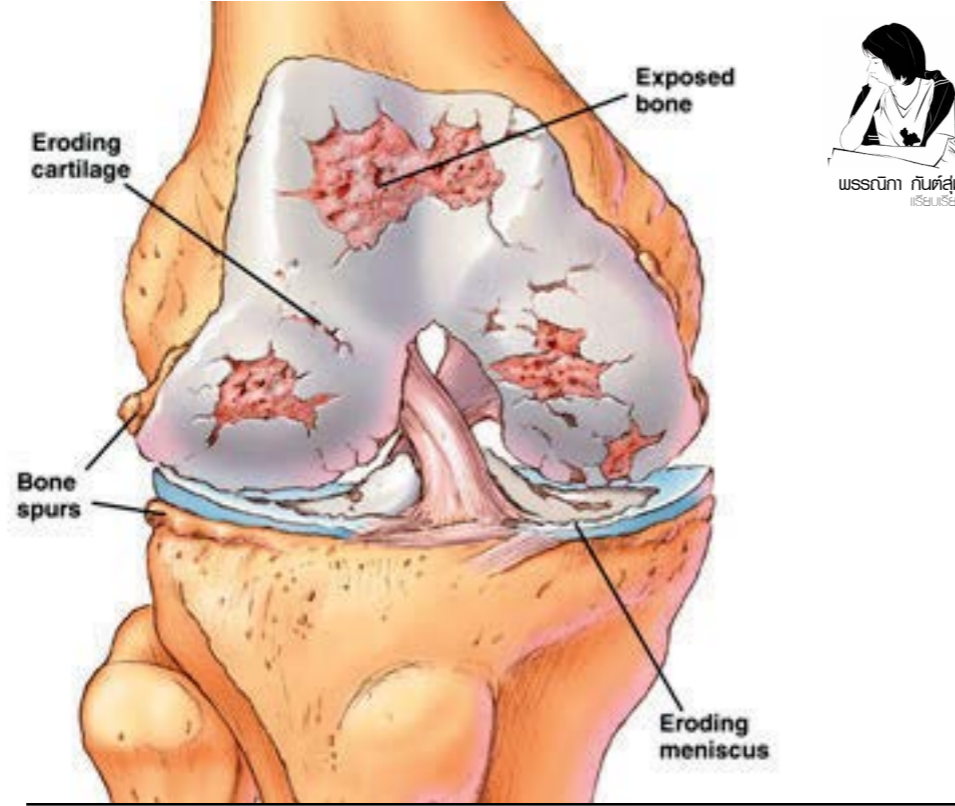


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

# ข้อเข่าเสื่อม

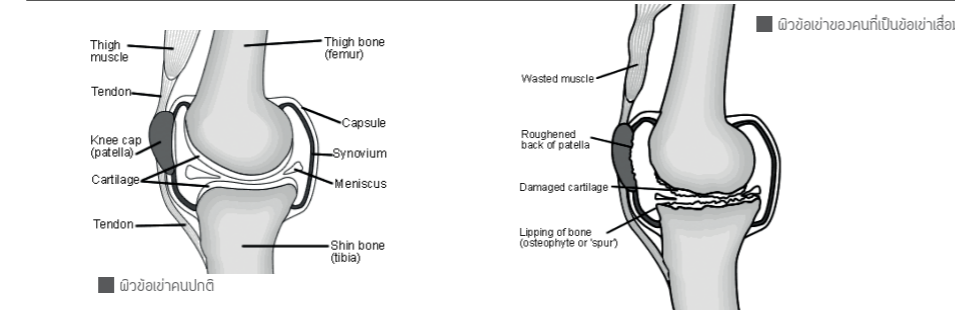
พบบ่อยมากในบรรดาข้อกระดูกเสื่อม

ข้อเข่าเสื่อมเป็นโรคข้อกระดูกเสื่อม ที่พบได้บ่อยมาก ในบรรดาข้อกระดูกเสื่อมทั้งหลาย จะเกิดขึ้นในผู้สูงอายุเกือบทุกคนก็ว่าได้ เพราะการใช้งานตั้งแต่คนเรา เริ่มเดินตั้งแต่อายุ 1 ขวบ เดินวิ่ง กระโดดโลดเต้น ล้วนแล้วแต่มีแรงไปกระทำที่ข้อเข่าทั้งสิ้น ชั่วร้ายบางคนน้ำหนักตัวมากเกินกว่าปกติขึ้นไปอีก ยิ่งทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้รวดเร็วกว่าวัยอันสมควร นอกจากนี้ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุบริเวณข้อเข่า เช่น กระดูกบริเวณข้อเข่าหัก หรือเอ็นข้อเข่าขาด แล้วไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องก็มีส่วนทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วขึ้นไปอีก



การเปลี่ยนแปลงของข้อเข่าเสื่อมที่เกิดขึ้น คือ ผิวของกระดูกอ่อนหายไป จนทำให้ผิวข้อส่วนนั้นกลายเป็นเนื้อกระดูก ไม่ใช่กระดูกอ่อนที่สัมผัสกันเวลาข้อเข่าเคลื่อนไหว ซึ่งทำให้เกิดความเจ็บปวดมาก และบางครั้งทำให้ข้ออักเสบ บวม มีน้ำในข้อเข่า และต้องไปรับการเจาะเอาน้ำออก ข้อเข่าที่เสื่อมนี้เวลาจะเข่ามาก ๆ เช่น นั่งยอง ๆ นั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิ ผิวข้อยิ่งเบียดกันมากจะยิ่งมีอาการปวดมากจนบางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถงอเข่ามาก ๆ ได้

สำหรับท่านที่ยังไม่เคยมีอาการ หรือเริ่มมีอาการ ท่านสามารถป้องกันไม่ให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วได้ โดยการระมัดระวังในการใช้เข่า ไม่ปล่อยให้มันน้ำหนักตัวมากกว่าที่ควรเป็น การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาโดยการเหยียดเข่าตรงแล้วยกขึ้น เพื่อให้กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง จะช่วยลดแรงที่ลงไปที่กระดูกข้อเข่าได้บ้าง สำหรับท่านที่มีอาการแล้วควรลดกิจกรรมลง



## หลักการปฏิบัติตนของผู้ที่มีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมหรือเพื่อมิให้ข้อเข่าเสื่อมเร็วกว่าที่ควร

1. ลดน้ำหนักตัวในกรณีที่มีน้ำหนักเกินหรือระมัดระวังไม่ให้มีน้ำหนักมากเกินไป อย่ากินจุจิก กินอาหารเฉพาะที่มีประโยชน์
2. หลีกเลี่ยงการใช้เข่าในท่าที่มีการกดของกระดูกภายในเข่ามาก ๆ เช่น นั่งคุกเข่า นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งยอง ๆ การยืนนาน ๆ การยกของหนัก การขึ้นบันได คุกเข่าสวนมดต์ นั่งซักผ้า ฯลฯ

## ข้อแนะนำสำหรับผู้ที่มีอาการปวดเข่า

1. ในระยะแรก ควรพักข้อเข่าไว้ก่อน อย่าเพิ่งลงน้ำหนักมากที่ข้อเข่าข้างปวดนั้น
2. ใช้ผ้ายึดแบนเดจพันรอบ ๆ ข้อเข่าให้กระชับ จะช่วยลดการเสียดสีของข้อเข่าได้
3. เมื่ออาการปวดเข่าทุเลาแล้ว ให้เริ่มบริหารข้อเข่าโดยสม่ำเสมอวันละ 2 เวลา คือ ก่อนนอน และตอนเช้า
4. ไม่ควรให้เข่าอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ เช่น ยืนนาน ๆ
5. ปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดเมื่ออาการไม่ดีขึ้น

## 7 ท่าบริหารกล้ามเนื้อสำหรับการรักษาข้อเข่าเสื่อม

<p><b>1</b></p> <p>นั่งบนเก้าอี้ให้นั่งห้อยเท้าไว้ ฝึกน้ำหนักที่ข้อเข่าประมาณ 2-5 กิโลกรัม ไว้ที่ข้อเข่าสองข้าง ให้ทำวันละ 1-3 ครั้ง ครั้งละ 5-15 นาที</p>	<p><b>2</b></p> <p>นั่งบนเก้าอี้ พักเท้าข้างหนึ่งไว้บนพื้น เท้าอีกข้างหนึ่งวางบนเก้าอี้ ให้กอดเท้าที่วางอยู่บนเก้าอี้ลงหาพื้นนาน 5-10 วินาที ทำแล้วพัก 1 นาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง ให้ทำวันละ 3 เวลา</p>	<p><b>3</b></p> <p>นอนหงายหรือนั่งท่ามอรอง บริเวณข้อเข่าข้างหนึ่ง กอดเข่าของเท้าที่มีหมอนหนุนให้ติดพื้นให้นับนาน 5-10 วินาที ทำ 1 นาที ทำซ้ำข้างละ 10 ครั้ง วันละ 3 เวลา ทำสลับข้างที่ปวด ๆ</p>	<p><b>4</b></p> <p>นั่งบนเก้าอี้ นำฝ่าเท้าไว้ใต้เท้าข้างหนึ่ง แล้วดึงขึ้นมาให้สูงจากพื้น 4-5 นิ้วค้างไว้ 5-10 วินาที ทำวันละ 3 ครั้ง</p>	<p><b>5</b></p> <p>ให้นั่งบนเก้าอี้ หลังพิงพนัก ยกเท้าขึ้นมาและเกร็งกล้ามเนื้อต้นขา โดยการกระดกข้อเท้าให้นับถึง 5-10 วินาที ทำข้างละ 10 ครั้ง ทำวันละ 3 เวลา ถ้าหากแข็งแรงขึ้นอาจจะถ่วงน้ำหนักที่ปลายเท้า</p>	<p><b>6</b></p> <p>ให้นอนหงาย ยกเท้าข้างหนึ่งองตั้งไว้ อีกข้างหนึ่งยกสูงชันจากพื้นเกร็ง 1 ชุด นับ 1-10 สลับข้างทำให้เท้าหลาย ๆ ครั้ง หรืออาจจะเคลื่อนไหวเป็นรูปตัวที (T) ให้ทำวันละ 3 เวลา</p>	<p><b>7</b></p> <p>ให้นอนหลังพิงกำแพง ให้เคลื่อนไหวลงจนเข่างอ 30 องศา แล้วให้ยืนขึ้นทำ 5-10 ครั้ง วันละ 3 เวลา</p>
--	--	---	--	---	--	--



ควรคิดพินิจให้ดี คำนำนแม่มีอะไรเหมาะสม  
โอ้อ่าแม่จ๋า ลูกคิดดีคำนำน  
เลือดในอกผสมกลับเป็นน้ำนมให้ลูกดื่มกิน

# ของขวัญพิเศษสุดแก่ลูกน้อย

## เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับเจ้าตัวเล็ก

ตั้งแต่ลูกน้อยของคุณแม่เริ่มชีวิตขึ้นมาในครรภ์ธรรมชาติจะกำหนดหน้าที่ไว้มากมาย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อคลอดลูกออกมาธรรมชาติจึงได้กำหนดให้คุณแม่มีสารสร้างน้ำนมมาเลี้ยงลูกต่อไปอีกด้วย “นมแม่ อาหารวิเศษสุดของลูก”

ข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับน้ำนมแม่และนมผสมชนิดต่าง ๆ ที่ตีพิมพ์ มีความรู้ใหม่ ๆ ออกมาทุก ๆ ปี ความจริงที่น่าสนใจก็คือ สารอาหารต่าง ๆ ที่มีในน้ำนมแม่นั้นช่างมีมากมายเหลือเกินและแต่ละชนิดก็มีประโยชน์ต่อทารกแตกต่างกันไป

คุณแม่คงได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น โฆษณาจำนวนมากไม่น้อยเกี่ยวกับประโยชน์ของนมผสมซึ่งทำมาจากนมวัวหรือนมแพะ แต่นมทุกชนิดที่โฆษณากันนั้น ยังไม่มีชนิดใดเลยที่มีคุณค่าเท่าเทียมได้กับ “นมแม่” อย่างมากก็แค่ใกล้เคียงกันเท่านั้น

## ประโยชน์ของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

**ประโยชน์ต่อลูก**  
ลูกที่คุณนมแม่จะได้ประโยชน์โดยตรงจากสารอาหารต่าง ๆ ที่มีอยู่ในนมแม่ ซึ่งมากมายหลายประการคือ

1. นมแม่มีสารอาหารครบถ้วน คุณแม่สามารถให้ลูกคุณนมแม่ได้ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน โดยไม่จำเป็นต้องให้สารอาหารอื่น ๆ เสริมอีกเลย เพราะนมแม่ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมองอย่างเพียงพออยู่แล้ว
2. นมแม่มีภูมิต้านทานโรค โดยเฉพาะนมแม่เหลือง (Colostrum) นมชนิดนี้ เป็นนมที่มีปริมาณโปรตีนสูงและเกลือแร่สูง ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค ทารกที่รับประทานนมแม่จะเป็นโรคติดเชื้อโรคอุจจาระร่วงน้อยกว่าทารกที่รับประทานนมผสม
3. นมแม่ย่อยง่าย
4. นมแม่ป้องกันโรคภูมิแพ้ในลูก

## ประโยชน์ต่อแม่

1. ทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
2. เป็นการเพิ่มระยะการคุมกำเนิดให้ห่างขึ้นแบบธรรมชาติ
3. แม่จะไม่เป็นโรคอ้วน โรคกระดูกพรุน มะเร็งรังไข่
4. เกิดความผูกพันระหว่างแม่และลูก ลดปัญหาสังคมการทิ้งลูก
5. ประหยัด สะอาด
6. สะดวก

## เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างไร?

คุณแม่หลายคนตั้งใจจะเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แต่พอให้ลูกดูดนมได้ไม่กี่วัน ก็เลิกโดยให้เหตุผลว่า น้ำนมไม่พอ ลูกร้องกวนไม่ยอมนอน เจ็บหัวนม หลัง ๆ ลูกไม่ยอมดูด ปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันและแก้ไขได้โดยการให้ลูกดูดนมอย่างถูกวิธี

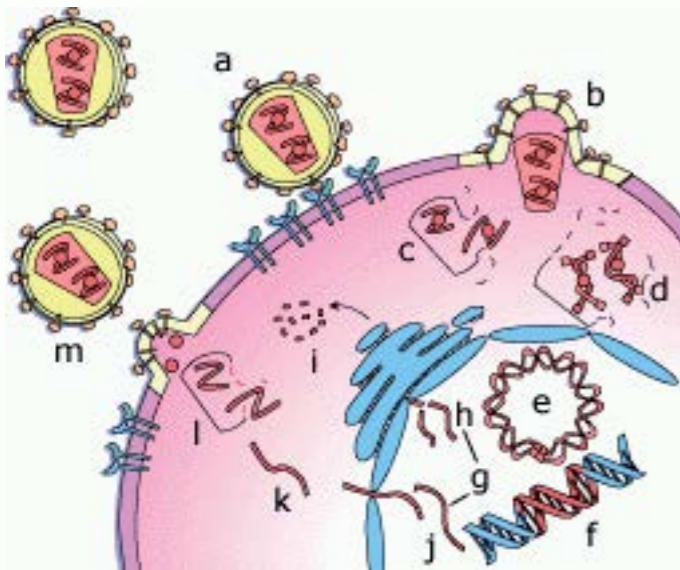


- วิธีง่าย ๆ คือ ใช้วิธี 3 ด คือ
1. **ดูดเร็ว** ภายใน 30 นาที หลังคลอด
  2. **ดูดบ่อย** ตามที่ลูกต้องการหรืออย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง
  3. **ดูดถูกวิธี** โดยให้อยู่ในท่าที่ถูกต้อง แม่สบายไม่เกร็งหรือปวดเมื่อย โดยให้ลูกได้นอนโดยให้ปากลูกอยู่ในระดับเดียวกับหัวนมหรือต่ำกว่าหัวนมเล็กน้อย ให้ลูกอ้าปากค้าง ให้ลูกอมหัวนมลึกเข้าไปจนถึงบริเวณลานหัวนม ไม่ใช่อมแค่หัวนม
- และเพิ่มอีก 1 ด คือ
4. **ดูดให้เกลี้ยงเต้า** ช้างละ 10-15 นาที เพื่อกระตุ้นการสร้างน้ำนมอย่างต่อเนื่อง

จากประโยชน์ทั้งหมดที่ได้จากนมแม่ หากจะเปรียบกับเนื้อเพลง “ค่าน้ำนม” ที่นำมาไว้ข้างต้น ก็คงจะพูดได้ว่าไม่มีอะไรจะเทียบกับนมแม่ได้เลย “ค่าน้ำนมแม่นี้จะมีอะไรเหมาะสม... เลือดในอกผสมกลับเป็นน้ำนมให้ลูกดื่มกิน” เพราะนมแม่ได้มาอย่างนั้นจริง ๆ

# ใครว่าเอดส์ติดง่าย

รู้ทันภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์



sumon-hanantissocialgo.com

ปัจจุบันโรคเอดส์ยังเป็นปัญหาสำหรับประเทศไทย การติดเชื้อเปลี่ยนจากคนที่ติดยาเสพติดมาเป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และไม่รู้จักป้องกันตนเอง

## ถ้าสงสัยว่าติดเอดส์ ควรตรวจเลือดเมื่อใด..

การตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีนั้นมิใช่การตรวจหาตัวเชื้อเอชไอวี แต่เป็นการตรวจหาปฏิกิริยาที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคที่เรียกว่าภูมิคุ้มกันต้านทาน ซึ่งสามารถตรวจพบได้หลังจากได้รับเชื้อ 6 สัปดาห์ขึ้นไป ดังนั้น ถ้าสงสัยว่าอาจจะติดเชื้อเอดส์ก็ไม่ควรตรวจเลือดในวันที่ ควรตรวจภายหลังจากวันที่สงสัยว่าจะไปติดเชื้อมา 6 สัปดาห์ขึ้นไป

ในกรณีที่ผลเลือดเป็นลบ หมายถึง บุคคลนั้นยังไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี หรือบุคคลนั้นอาจมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายแล้วแต่ยังตรวจไม่พบ เพราะอาจยังรับเชื้อมาไม่ถึง 6 สัปดาห์

## เอดส์ป้องกันได้อย่างไร

1. ไม่มีเพศสัมพันธ์
2. หากเสี่ยงไม่ได้ ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
3. ไม่ใช้สารเสพติดทุกชนิด โดยเฉพาะชนิดฉีดเข้าเส้น
4. ตรวจเลือดก่อนแต่งงาน ก่อนมีครอบครัว และก่อนตั้งครรภ์ทุกท้อง เพื่อจะได้รู้ว่าตนเองติดเชื้อเอดส์หรือไม่ ถ้าหากติดเชื้อเอดส์ไปแล้ว จะได้ป้องกันการแพร่เชื้อเอชไอวีไปสู่คนรัก ซึ่งจะช่วยลดปัญหา การแพร่เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกไปได้อีกหนึ่งทาง

## มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้ติดเอดส์

โรคนี้ไม่ติดกันง่ายอย่างที่คิด ขึ้นกับปัจจัยสำคัญ ดังนี้

1. ปริมาณไวรัสเอชไอวี ถ้าสิ่งที่มีสัมผัสมีปริมาณไวรัสเอชไอวีมากก็มีโอกาสติดเอดส์ได้มาก โดยทั่วไปไวรัสเอชไอวีมีมากที่สุดในเลือด รองลงมาคือน้ำอสุจิและน้ำจากช่องคลอด
2. การมีบาดแผล ผิวหนังที่มีแผล หรือเยื่อในช่องปาก ช่องคลอด หรือตา อาจมีรอยแยกที่มองไม่เห็น จึงควรระมัดระวังอย่าให้เลือด น้ำอสุจิ หรือน้ำจากช่องคลอดมาสัมผัสได้
3. การติดเชื้ออื่น ๆ จากการติดเชื้อติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น แผลริมอ่อน แผลริมแข็ง หนองใน จะทำให้เชื้อไวรัสเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น ทำให้มีโอกาสติดเอดส์ได้
4. ความถี่ของการสัมผัส การมีเพศสัมพันธ์หรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี ถ้าทำหลายครั้งก็ย่อมมีโอกาสติดเชื้อได้มากกว่าผู้ที่ทำครั้งเดียว

## เอดส์ไม่สามารถติดต่อได้โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การถูกยุงกัด เนื่องจากเชื้อเอชไอวีไม่สามารถมีชีวิตอยู่ในยุงได้ เมื่อยุงดูดเลือดเข้าไป หลังจากนั้นไม่นานเชื้อเอชไอวีจะตายก่อนที่จะไปกัดคนอื่นต่อไป
  - เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแบ่งตัวในยุงได้ เลือดที่ถูกดูดเข้าไปในกระเพาะจึงไม่สามารถแพร่กระจายไปสู่ต่อมน้ำลายของยุงได้ แม้ว่าขณะที่ยุงกัดคน จะมีการบ้วนน้ำลายออกมาก็ไม่มีเชื้อเอชไอวี
  - ปากยุงมีขนาดเล็กมาก เวลาที่คนมักจะไม่มีเลือดติดอยู่หรือมีก็น้อยมาก ดังนั้น แม้ยุงจะกัดคนหลายคนก็ไม่ทำให้ติดเอดส์
2. การรับประทานอาหารร่วมกัน กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากโอกาสที่น้ำลายจะปนเปื้อนมาในอาหารนั้นมีน้อย และปริมาณไวรัสเอชไอวีในน้ำลายก็มีน้อยมากจนไม่ทำให้ติดเอดส์ได้ แม้จะเล็ดลอดลงไปบนกระเพาะอาหาร กรดในกระเพาะก็จะทำลายเชื้อเอชไอวีได้ อย่างไรก็ตามควรใช้ช้อนกลางเพื่อรักษาสุขภาพอนามัยที่ดี
3. การสัมผัส หรือถูกเนื้อต้องตัวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเนื่องจากผิวหนังที่ไม่มีบาดแผลจะไม่ยอมให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้

ยาคุมฉุกเฉินช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ไม่สามารถป้องกันเอดส์ได้ ต่างจากถุงยางอนามัยที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งเอดส์ด้วย

คนที่สุขภาพดี อาจจะเป็นผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ เนื่องจากในระยะเริ่มแรกของโรคนั้นมักจะไม่มีปรากฏอาการให้เห็น แต่สามารถยืนยันได้จากการตรวจเลือดและสิ่งสำคัญ คือ แม้จะไม่มีอาการแต่ก็สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้



อ.ดร.นฤมล เกษมสันต์  
ร.ศ.ญ. (เอดส์)

# การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนตั้งครรภ์แนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

จากสภาพปัญหาในปัจจุบัน ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนตั้งครรภ์แนวโน้มสูงขึ้น ปี 2544 - ปี 2552 จากร้อยละ 10 เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 40

ที่มา: กองอนามัยวัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย 2552

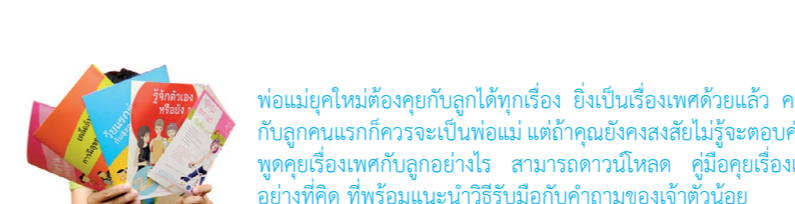
จากปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมที่ทวีความรุนแรงขึ้น เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จนบางรายเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และตามด้วยการทำแท้ง จากข้อมูลการทำแท้งพบร้อยละ 29.3 ในอายุที่ต่ำกว่า 20 ปี และร้อยละ 24.7 มีสถานภาพนักเรียน นักศึกษา (ที่มา: กองอนามัยวัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย 2542) รวมถึงการติดต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

ในอำเภอหล่มเก่า หญิงตั้งครรภ์อายุ <17 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นเช่นกันในปี 2552 - 2553 คือ ร้อยละ 8.06 และ 12.33 พบการตั้งครรภ์ขณะเรียน 5 รายใน 47 ราย ร้อยละ 10.63 และ 4 รายใน 48 รายร้อยละ 8.33 ปัญหาเหล่านี้มาจากหลายปัจจัย เช่น การมีสื่อกระแสธารมณเพศ สถานะเศรษฐกิจ รวมถึงสถาบันครอบครัวและศาสนาที่อ่อนแอลง จึงมีความจำเป็นที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังตั้งแต่การให้ความรู้ และทักษะชีวิต เพื่อช่วยให้วัยรุ่นไทยมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาทางเพศได้ดีขึ้น

ดังนั้น จากปัญหาที่เกิดขึ้น และหันต่อสถานการณ์ ลดปัจจัยเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ได้ให้บริการคลินิกสุขภาพวัยรุ่นอย่างเป็นทางการ (Youth Friendly Health Services / YFHS) ทุกวันพฤหัสบดี / ไตรสัปดาห์ตลอด 24 ชั่วโมง เบอร์โทร 081-596-6399 วัตถุประสงค์เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชนสามารถเข้าถึงและใช้บริการสุขภาพตามความต้องการ อันจะมีส่วนช่วยให้อุบัติการณ์ปัญหาสุขภาพ และอนามัยการเจริญพันธุ์ในกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวลดลง

## การป้องกัน

- เรียนรู้เรื่องเพศ ทั้งชายและหญิง รู้ไว้เพื่อป้องกันปัญหา
- ผู้ปกครอง มีความรู้และให้การดูแล เอาใจใส่ แนะนำอย่างใกล้ชิด สร้างภูมิและทักษะชีวิตในทางที่ถูกต้อง



พ่อแม่ยุคใหม่ต้องคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง ยิ่งเป็นเรื่องเพศด้วยแล้ว คนที่ควรคุยกับลูกคนแรกก็ควรจะเป็นพ่อแม่ แต่ถ้าคุณยังคงสงสัยไม่รู้จะตอบคำถามหรือพูดคุยเรื่องเพศกับลูกอย่างไร สามารถดาวน์โหลด คู่มือคุยเรื่องเพศไม่ยากอย่างที่คิด ที่พร้อมแนะนำวิธีรับมือกับคำถามของเจ้าตัวน้อย



คู่มือ คุยเรื่องเพศกับลูก...ไม่ยากอย่างที่คิด  
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/system/files/sex-booklet.pdf>

สปรอตโฆษณา เรื่องเพศคุยกันได้  
<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/system/files/kuidai.flv>



อ.ดร.นฤมล เกษมสันต์  
ร.ศ.ญ. (เอดส์)



## 10 ประเทศที่มีวัยรุ่นท้องมากที่สุด 2011

1. สหรัฐอเมริกา เพิ่มขึ้นถึง 494,357 คน/ปี
2. โปแลนด์ เพิ่มขึ้นถึง 30,413 คน/ปี
3. เยอรมัน เพิ่มขึ้นถึง 29,000 คน/ปี
4. แคนาดา เพิ่มขึ้นถึง 19,920 คน/ปี
5. ฝรั่งเศส เพิ่มขึ้นถึง 17,985 คน/ปี
6. ญี่ปุ่น เพิ่มขึ้นถึง 17,501 คน/ปี
7. ออสเตรเลีย เพิ่มขึ้นถึง 11,894 คน/ปี
8. สเปน เพิ่มขึ้นถึง 11,264 คน/ปี
9. อิตาลี เพิ่มขึ้นถึง 11,153 คน/ปี
10. อินเดีย เพิ่มขึ้น 9,175 คน/ปี

ที่มา : www.toptenthailand.com



# ประเพณีแข่งเรือยาวลาพรรยา

57 ปีแห่งการสืบสานวัฒนธรรมชาวหล่มเก่า

งานแข่งเรือยาวอำเภอหล่มเก่าถือกำเนิดมาตั้งแต่ปี 2497 หลังจากพระลาพรรยา ชาวบ้านได้ชักชวนกันมาแข่งเรือพายในลำน้ำพุงเพื่อเป็นการฉลองวันออกพรรษา และจะทำกันหลังจากที่ได้ทำบุญตักบาตรในช่วงเช้าแล้ว

นอกจากนี้การจัดงานประเพณีแข่งเรือยาวในเทศกาลออกพรรษาเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์ประเพณีอันดีงามของชาวอำเภอหล่มเก่า ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและ ศิลธรรมอันดีงามของประชาชนในการออกพรรษาเป็นประจำทุกปี อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีของประชาชนและส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดเพชรบูรณ์

ต่อมาปี 2545 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานถ้วยรางวัลในการแข่งขัน ตั้งแต่นั้นมาจึงได้จัดเป็นงานประเพณียิ่งใหญ่ มีเรือยาว เรือพายจากต่างจังหวัดมาร่วมแข่งขันกันมากมายทุกปี



ภาพจากโครงการ ณ ลำน้ำพุง จังหวัดเพชรบูรณ์ อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์



■ จ.เพชรบูรณ์  
■ อ.หล่มเก่า



โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าได้ส่งทีมฝีพายเรือ “พระยุพราช” เข้าร่วมแข่งขันเป็นประจำทุกปี โดยในปี 2553 เรือพระยุพราชชนะเลิศอันดับ 1 ในประเภทเรือหน่วยงาน 12 ฝีพาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะเป็นอย่างดี และร่วมจัดกิจกรรมออกร้าน “มัจฉาพาโชค” ซึ่งมีพ่อค้าและประชาชนชาวอำเภอหล่มเก่าและอำเภอหล่มสัก ร่วมสนับสนุนรางวัลในการจับสลากเป็นจำนวนมากทางโรงพยาบาลมีความภาคภูมิใจที่ได้สืบสานวัฒนธรรมที่มีมาแต่ช้านาน งานนี้รับรางวัลกันไปทั่วหน้า อาทิเช่น ทวี ตูเย็น จักรยาน ขอขอบคุณชาวไทหล่มทุก ๆ ท่าน มา ณ โอกาสนี้



■ ร้านมัจฉาพาโชคของโรงพยาบาล



■ กองทุนและกองเชียร์



ทีมฝีพายเรือยาว “พระยุพราช”

## ขนมจีนหล่มเก่า โดดเด่น ไม่เหมือนใคร



สวัสดิ์ค๊ะท่านผู้อ่าน พบกันอีกในฉบับนี้กับขนมจีน ขนมเส้น หมมเส้น ข้าวปุ้น ว่าไปแล้วไม่ว่าจะไปไหนห่างไกลเพียงใด เราก็มักจะเห็นร้านขายขนมจีน และได้กินขนมจีนรสชาติดีแทบทุกที่ เป็นอาหารที่มีอยู่ทั่วทุกภาคและมีทุกตลาดเลยทีเดียว ขนมจีนจึงเป็นอาหารประจำของท้องถิ่นโดยแยกไม่ออกค่ะ เส้นขนมจีนที่เราเห็นส่วนใหญ่ก็จะเป็นสีขาวออกเหลืองเล็กน้อย ทำเป็นจับใหญ่ ๆ แต่ขนมจีนที่เราจะแนะนำและคิดว่าทุกท่านคงเคยได้ยินชื่อกันมาแล้วบ้างคือ ขนมจีนหล่มเก่า ซึ่งเป็นขนมจีนที่มีความโดดเด่นในเรื่องของเส้นขนมจีนและเครื่องเคียงต่าง ๆ ที่ต่างจากขนมจีนที่อื่น ๆ



■ การทำเส้นสด



เพ็ญภา ศรัทธาศิริส (Saiu Saiu)

ขนมจีนหล่มเก่า เส้นจะทำจากแป้งหมักและบีบเส้นขนมจีนลวกกันสด ๆ ทานที่ที่ลูกค้ำสั่ง จะม้วนเส้นจับเป็นจับเล็ก ๆ พอดีคำ ลักษณะของเส้นจะค่อนข้างใสเหนียวนุ่ม บางร้านจะนำสีจากผักและสมุนไพรไทยผสมลงในแป้งเพื่อเพิ่มคุณค่าของอาหารแลดูมีสีสันน่ารับประทานมากขึ้น สีของเส้นขนมจีนจะมีด้วยกันทั้งหมด 7 สี ซึ่งรวมกับสีขาว สีธรรมชาติของเส้นขนมจีนค่ะ



เครื่องเคียงของขนมจีนหล่มเก่า ที่แปลกไม่เหมือนขนมจีนที่อื่น คือ ผักและน้ำยาต่าง ๆ ผักเครื่องเคียงที่นิยมทั้งผักลวกและผักสดจะบริการกันเป็นจานพูน ผักลวกที่นำสับและไม่ค่อยเห็นที่ร้านขนมจีนที่อื่น คือ ผักก้านจอง ซึ่งมีชื่อเรียกอื่นอีก ได้แก่ ตาลปัตรยายซี ตาลปัตรฤาษี และ บอนจิ้น สรรพคุณทางยา คือ ช่วยเจริญอาหารและป้องกันไข้หวัดลม ประโยชน์ทางโภชนาการ คือ ผักก้านจอง 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 14 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร 18 กรัม แคลเซียม 7 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 2 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.5 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 501 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.08 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 13 มิลลิกรัม

น้ำยาของขนมจีนหล่มเก่าจะมีให้เลือกรับประทานอยู่ด้วยกัน 4 แบบ คือ น้ำยากะทิสด น้ำพริก น้ำยาป่าและปลาร้าน้ำใส น้ำยาสามชนิดแรก เราจะเห็นกันอยู่ในร้านขนมจีนทั่ว ๆ ไป แต่ปลาร้าน้ำใสจะเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมการรับประทานขนมจีนของชาวหล่มเก่าโดยแท้ ชาวหล่มเก่าจะรับประทานขนมจีนกับน้ำปลาร้าต้มสุก บางครั้งจะใส่ปลาตากเป็นชิ้น ๆ ลงไปต้มเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร แต่ที่เน้นคือน้ำปลาร้าที่ต้มแล้วต้องใส่มิถิลินควา ที่สำคัญต้องมี น้ำส้มหรือมะนาว น้ำตาลและพริกป่นเป็นเครื่องปรุงด้วย เวลารับประทานจะปรุงคล้ายกับการรับประทานก๋วยเตี๋ยว นั่นแหละค่ะ

ท่านผู้อ่านที่สนใจและมีโอกาสแวะเวียนมาที่อำเภอหล่มเก่าจังหวัดเพชรบูรณ์ นอกจากจะมีมะขามหวานเป็นของฝากแล้วก็ลองหาขนมจีนหล่มเก่าแท้ ๆ รับประทานกันดูนะค่ะ เพราะขนมจีนที่นี้เค้าคิดราคาเฉพาะเส้นขนมจีนเท่านั้น ส่วนน้ำยาและผักต่าง ๆ เติมได้ตลอดไม่คิดเงินนะค่ะ สรุปคือว่าเราจะได้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและราคาประหยัดกันอีกด้วยค่ะ ก่อนจะจากกัน สำหรับฉบับนี้ ขอฝากการคำนวณปริมาณแคลอรีที่จะได้รับจากการรับประทานขนมจีน 1 จาน ดังนี้ค่ะ

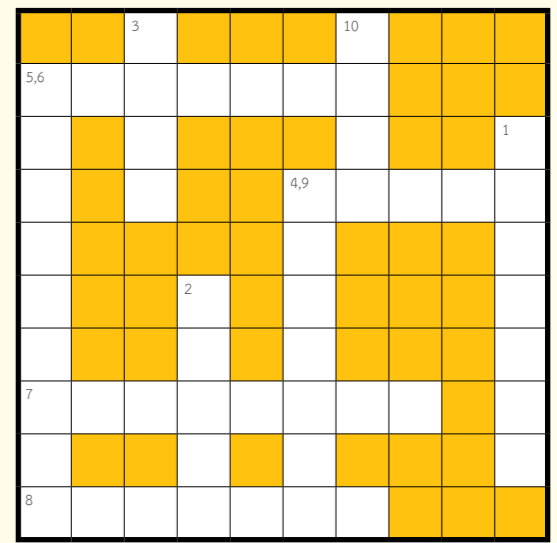
ขนมจีนขาวน้ำ	320 กิโลแคลอรี
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	305 กิโลแคลอรี
ขนมจีนน้ำพริก	450 กิโลแคลอรี
ขนมจีนน้ำยา	375 กิโลแคลอรี
ขนมจีนน้ำยาปีกไข่ได้	146 กิโลแคลอรี



■ ผักก้านจอง

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าจะนะค่ะ :)

## Crossword Puzzles ปริศนา อักษรไขว้



1. Wear a seat belt when you are .....  
(ให้คาดเข็มขัดนิรภัย เวลาขับรถ)
2. Don't forget to ..... your weight.  
(อย่าลืมไปลดน้ำหนักด้วย)
3. I feel .....today.  
(วันนี้ฉันรู้สึกไม่ค่อยสบาย)
4. Drink eight cups of ..... every day.  
(ดื่มน้ำวันละ 8 แก้วทุกวัน)
5. My job is very .....  
(งานที่ฉันทำมันเครียดมาก ๆ )
6. He has a .....of brave heart.  
(เขามีป้ายฉลาดของคงใจกล้าหาญ)
7. Cake is my ..... food.  
(เค้กเป็นอาหารโปรดของฉัน)
8. I have some .....for my sore throat  
(ฉันมียามสำหรับอาการเจ็บคอบ้างแล้ว)
9. .... is good exercise  
(การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดี)
10. let's do something to challenge your .....  
(มาทำอะไรที่มันลับสมองลงปัญญาทำกันเถอะ)

**OTOP**  
One Tambon One Product

**บุญมีขนมจีน**

รณกนเนเพชรบุรี-หล่มเก่า โทร. 056-709-274  
เชื้อว S.S.หล่มเก่าพิทยาคม 089-643-2775

เวลาเปิดบริการ  
ทุกวัน 08.00 - 17.00 น.

ที่ตั้งร้าน : 135 หมู่ 3 ต.นางาช อ.หล่มเก่า จ.เพชรบุรี 67120  
พิกัด GPS : 16° 51' 56.53" N 101° 14' 38.14" E

**ร้านบุญมีขนมจีน**

ตั้งอยู่บนถนนทางหลวงหมายเลข 203 ถนนหล่มสัก-เลย ในอำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์ ร้านอยู่เยื้องกับโรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม เป็นร้านขนมจีนแบบหล่มเก่า คือ เส้นจะทำสด ๆ ให้เห็นและรับประทานได้เลย แต่ที่พิเศษกว่าร้านอื่น คือเส้นขนมจีนจะมีหลายสี เช่น สีส้ม สีเหลือง สีชมพู สีม่วง ซึ่งใช้สีจากธรรมชาติ โดยเขาจะจับเส้นเป็นก้อนกลมใส่กระจากน้อยรอบไปตอมมาให้ สำหรับน้ำขนมจีนร้านนี้มีให้ 3 น้ำ คือ น้ำยา น้ำยาป่า และน้ำพริก ใสในหม้อดินขนาดเล็กตั้งบนเตาขนาดเหมาะสมกัน ตัวเส้นนอกจากมีสีสีน้ำตาลกินแล้ว ยังเหนียวนุ่มดีด้วย น้ำขนมจีนรสชาติดีที่เดียวสำหรับคนที่ไม่ชอบรสเผ็ดมาก คือ ความเผ็ดปานกลางถึงน้อย แต่ก็เสริมความเผ็ดด้วยพริกแห้งที่มีเตรียมไว้ให้พร้อมผักสด ๆ และที่ไม่ควรขาดอย่างยิ่ง คือ ไข่ต้ม ส่วนรสอื่น ๆ ก็กลมกล่อมเข้ากันดี รสชาติขนมจีนแล้วไม่จืดจนเกินไป ยังมีลูกชิ้นปลาสด และหมูย่างไม่ใหญ่ เสริมโปรตีนไว้ให้รับประทานกัน นอกจากนั้น ก็จะมีของฝากหลากหลายของเพชรบูรณ์จำหน่าย ร้านนี้เป็น OTOP ของหล่มเก่าด้วย

# ใช้ยาปฏิชีวนะ: ภาค 2

## ใช้ยาสมเหตุสมผล ไม่จน ไม่แพ้ ไม่ต้อยา

### ก้าวต่อ ๆ ไปที่จะไม่มีวันหยุดของหล่มเก่า

กับโครงการการใช้ยาปฏิชีวนะอย่างสมเหตุสมผล Antibiotics Smart Use : ASU

วันนี้เตือนเตือนไปอย่างง่ายดาย ไม่มีผู้ใดหยุดยั้งได้ แต่ท่านก็คงพอจะเดาได้ว่าความคิด และการกระทำสามารถหยุดและยังได้ด้วยตัวของเราเอง ฉบับนี้ของคอลัมน์มหัศจรรย์ อาสาชวนท่านผู้อ่านหยุดคิดสักนิดก่อนใช้ยา อยากให้บทวนการใช้ยาปฏิชีวนะอีกครั้ง ไม่ว่าจะท่านจะอยู่ในฐานะผู้สั่งใช้ยา ผู้ใช้ยา (บริโภคนยา) ท่านท่านนั้นจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกหรือไม่เลือกบริโภคยา จากการยกตัวอย่างรายงานอาการไม่พึงประสงค์ในหลาย ๆ ครั้งพบว่า จำนวนอาการอันไม่พึงประสงค์ ที่เกิดจากการใช้ยาฆ่าเชื้อ/ยาปฏิชีวนะ สูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ และอัตราเชื่อคือยาปฏิชีวนะของประเทศไทยก็เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ หากเราไม่ช่วยกันเชื่อว่าอีกไม่นานเราอาจจะไม่มียาที่สามารถรักษาโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ มาช่วยกันปรับความตั้งใจกันอีกครั้งที่จะใช้ยาให้เหมาะสมและคุ้มค่าในทุก ๆ ครั้งที่จะสั่งใช้ยา เพื่อคุณภาพชีวิตของทุกคน

ฉบับนี้ จึงขอเรียนย้ำมายังท่านที่กำลังป่วยหรือหากไปรับการตรวจรักษากับคุณหมอมาแล้ว อาจจะสงสัยหรือไม่สบายใจเนื่องจากไม่ได้รับยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) ในกรณีที่ท่านป่วยด้วยโรคในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น หวัด ไอ เจ็บคอหรือโรคท้องร่วงเฉียบพลัน หรือแม้แต่อุบัติเหตุเป็นแผลเลือดออก (แผลสะเก็ด) บางครั้งไม่ได้รับยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ)

จากข้อมูลของนายแพทย์พิสนธิ์ จงตระกูล พบว่า ยาปฏิชีวนะเป็นยาที่มีฤทธิ์ในการฆ่าหรือยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ไม่มีฤทธิ์ต่อเชื้อไวรัส ไม่มีผลต่อโรคมะเร็ง จึงไม่ช่วยให้โรคจากไวรัสหรือโรคมะเร็งหายเร็วขึ้นหรือมีอาการดีขึ้นแต่อย่างใด และขอย้ำว่ายาปฏิชีวนะไม่ใช่ยาแก้ไอ เพราะไม่ช่วยให้โรคหวัดเจ็บคอ (คออักเสบ) หายเร็วขึ้น ผู้ป่วยด้วยโรคหวัด 80% ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ การรักษาโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน ส่วนใหญ่ 8 รายใน 10 ราย ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ ผู้ป่วยโรคท้องร่วง 1000 ราย อาจต้องใช้อาหารจุลชีพหรือยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) เพียง 13 รายจะเห็นว่า การใช้ยาโดยพร่าเพรื่อนอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้ว อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงที่อาจเป็นอันตราย ก่อให้เกิดเชื้อโรคต้อยา และสิ้นเปลืองโดยใช้เหตุ อย่างไรก็ตามให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำที่คณหมอบอกและท่านสามารถช่วยดูแลตัวเองเบื้องต้นที่บ้านได้ก็จะทำให้อาการป่วยดีขึ้นได้โดยเร็ว

ว่าไปแล้ว ตอนนีปัญหาการใช้ยาปฏิชีวนะไม่เหมาะสมเป็นปัญหาระดับโลกที่ยังไม่มีวิธีการใด ๆ แก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วก็ตาม พอ ๆ กับชาวปัญหานานาชาติ ไฟไหม้ แผ่นดินไหว ลมพายุ ที่ตอนนี้เกิดไปทั่วทุกมุมโลก เห็นภาพ อ่านข่าว ฟังข่าวแล้ว ก็พลอยจะป่วยไปด้วยกัน... ธิบ ๆ ดูแลป้องกันสุขภาพกันดีกว่าก่อนที่จะป่วยนะจ๊ะ... ถ้าเป็นไปได้อยากให้ทุกคนมีไม่กายสิทธิ์ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยก็เพียงแค่ออกกำลังกายไม่กายสิทธิ์ก็หายได้เอง แต่นิ่งจากใจได้แต่ฝันและไม่ฝันในโลกของความเป็นจริง แต่เป็นของจริง... เมืองไทยโชคดีที่มีสมุนไพรรักษาโรคได้จริง ๆ มีมากมาย

ก่อนจบคอลัมน์มหัศจรรย์ฉบับนี้ ไหน ๆ ก็ไหน ๆ แล้ว ขอย้ำอีกทีว่า การดูแลรักษาโรคหวัด เช่น ไอ เจ็บคอ โรคท้องร่วงเฉียบพลันหรือแผลเลือดออกที่เป็นแผลสะเก็ด นั้นอาจไม่มีความจำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ (ยาฆ่าเชื้อ) เลย ฉบับนี้ก็ขอฝากความรู้ยาสมุนไพรไทยที่มีอยู่ใกล้ตัวให้ท่านได้นำมาบรรเทาอาการโรคหวัดกัน เชื่อว่ามีกับแทบทุกหลังคาเรือนใช้ดีช่วยบอกต่อ ๆ ไปด้วยนะค่ะ ขอให้ท่านมีความสุขทุกคืนถ้วนหน้านะค่ะ พบกันใหม่โอกาสหน้านะค่ะ สวัสดีค่ะ

อ้อเกือบลืมไปค่ะ นี่คือสัญญาณตัวอย่างหนึ่งภายหลังดำเนินการ ASU ที่งานเราพบว่ามูลค่ายาปฏิชีวนะลดลง 33.7% คิดเป็นมูลค่า 67,482 บาท (ข้อมูลเปรียบเทียบในช่วงเดือนกรกฎาคม ปี 2553 และ 2554)

	รพ.หล่มเก่า	รพ.สต.
2553	200,511	26510
2554	133,029	17370

### สมุนไพรแนะนำ



#### ฟ้าทะลายโจร

สรรพคุณ ลดไข้ แก้ ไอ เจ็บคอ และใช้ทานเป็นยาขมเจริญอาหาร ส่วนที่ใช่ เก็บตอนเริ่มมีดอก จะใช้ทั้งต้น แต่ถ้าต้นแก่จะใช้เฉพาะใบเท่านั้น ใช้ได้ทั้งใบสดและแห้งซึ่งมีรสขมจัด ขนาดและวิธีใช้ บดเป็นผงปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 0.8 ซม. กินครั้งละ 3-6 เม็ด วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร หรือใช้ใบสด 1-3 กำมือ ต้มน้ำดื่มก่อนอาหาร วันละ 3 ครั้ง (ตอนนี้หลาย ๆ ที่ทำเป็นแคปซูล)



#### เพกา

ใช้เมล็ด ซึ่งเมล็ดเพกา เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะใช้เมล็ดประมาณ 1 กำมือ หนักประมาณ 3 กรัม ใส่น้ำประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อน ๆ พอเดือด เคี้ยวประมาณ 1 ชั่วโมง ต้มวันละ 3 ครั้ง



#### ใบมะขาม+หอมแดง

สรรพคุณ แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ส่วนที่ใช่ ใบมะขามสด อายุไม่แก่ไม่อ่อน ประมาณ ครึ่งลิตร ใส่มื้อเดิมน้ำให้ท่วม ต้มให้เดือดนานพอควร ใส่น้ำมะนาว ก่อนใช้ เฝ้าหัวหอมแดงทุบ ๆ ก่อน 1-2 หัว ใสลงไป ในน้ำมะขาม เอาน้ำมาชโลมศีรษะให้ทั่วและเอา น้ำที่เหลืออาบ ทำติดต่อกัน 2 - 3 วัน อาการเป็นหวัด คัดจมูก (มีคนแนะนำทำให้เด็ก) จะหายหวัดเร็วมาก



#### ขิง

สรรพคุณบรรเทาอาการไอ เอาขิงแก่ ๆ หั่นเป็นชิ้น 15 ชิ้น ใส่มื้อเดิมน้ำ 3 แก้ว ต้มเดือดประมาณ 15 นาที ตักขิงออก เอาใบมะขามสด 2 กำมือ ใสลงไปต้มให้นานพอควรจนเห็นว่า น้ำมะขามออกดีแล้ว กรองเอาเฉพาะน้ำ ต้มเคี้ยวให้นาน ใส่น้ำตาลกรวด เคี้ยวให้เป็นน้ำเชื่อม ตั้งไว้ให้เย็น จิบครั้งละ 1 ช้อนชา เวลาไอ หรือ นำมาต้มเดี่ยว ๆ ใสหรือไมใส่น้ำตาลก็ได้ น้ำขิงจะทำให้จมูกโล่งดี ร่างกายอบอุ่น ช่วยฟื้นฟูระบบการทำงานต่าง ๆ ให้กลับคืนสู่ภาวะสมดุล



#### มะขามป้อม

มีวิตามินซีสูง ใช้แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ แก้คอแห้ง ขับเสมหะ ไชลก อมหรือเคี้ยวรับประทานสด น้ำแก้ท้องเสีย



#### มะขาม

ใช้เนื้อฝักแก้มีรสเปรี้ยว เพราะมีกรดอินทรีย์ เชื่อว่ามีฤทธิ์ขับเสมหะ



#### กระเทียม

สรรพคุณแก้ไข้หวัด ขับเสมหะ หลอดลมอักเสบ

#### แก้ไอหวัด

ใช้กระเทียมกลีบเล็ก 1 กลีบ หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ใช้ช้อนบี้ให้แตก เติมน้ำร้อนลงไป 1 ถ้วยปิดฝาทิ้งไว้ 5 นาที เติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมตามใจชอบ กินวันละ 2 ถ้วย ถ้าอาการหายแล้วให้กินวันละ 1 ถ้วย อีก 3 วัน หรือมากกว่านั้น

#### ขับเสมหะ

ใช้กระเทียม 1-2 กลีบ โขลกให้ละเอียด เติมน้ำมะนาวประมาณ 2 ช้อนแกง คั้นเอาแต่น้ำรับประทานขับเสมหะ หรือจะใช้หัวกระเทียมและเกลือฝนกับน้ำมะนาวใช้กวาดคอ หรือจิบก็ได้ ดับโอได้ดีมาก



#### มะแว้งต้นและมะแว้งเครือ

ใช้ผล แก้ไอ ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้คอแห้ง



### ช่วยด้วย สิกิทิภาย

วันนี้เป็นวันให้บริการคลินิกเบาหวาน ขณะที่เภสัชกรกำลังจ่ายยาให้คนไข้เบาหวาน คุณยายสดซึ่งเป็นคนไข้เบาหวานที่ต้องมารับยาประจำ และจะต้องทวนระดับน้ำตาลในเลือดกันทุกครั้ง วันนี้คุณยายดูสีหน้าเคร่งเครียด บอกบุญไม่รับ เพราะลูกชายคนที่สองที่เป็นตำรวจเพิ่งเสียชีวิตไป ด้วยความที่คุณยายสดเป็นโรคเบาหวานมานานกว่า 5 ปี เภสัชกรจึงจำหน้าคุณยายได้ ประกอบกับคุณยายสดเป็นคนไข้ที่มักจะมีผลน้ำตาลเลือดที่สูงอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้คุ้นเคยกันอย่างดี เพราะต้องโดนเภสัชกรให้คำปรึกษาแนะนำเรื่องการใช้อาหารและประเมินการใช้อาหารให้ทุกครั้ง

**เภสัชกร :** หวัดดีจะยายสด ดูหน้าตาไม่ดีเลย วันนี้เป็นยังไปข้างคะ น้ำตาลลงยังคะ

**ยายสด :** โอ๊ยจะให้ลงได้ไง เมื่อเช้าเห็นมีแต่น้ำมันลง คนแห่ไปปัมน้ำมันกันเต็มหมดเลย

เภสัชกรอ้าอึ้งกับคำตอบของยาย ขณะที่กำลังจะชี้แจงยายว่าต้องการคำตอบว่าระดับน้ำตาลในเลือดของยายสดวันนี้เท่าไร ยายก็ชิงพูดขึ้นมาว่า “อะไรกันนักกันหนา ชีวิตคนเรานี้ มันทำไม่ขึ้น ๆ ลง ๆ อย่างนี้” ยายพูดไปน้ำตาลเริ่มคลอเบา เภสัชกรรีบเอามือสัมผัสสายยาเบา ๆ

**เภสัชกร :** ยายจำใจเย็น ๆ นะ ยายกำลังตั้งใจข้มัย มีอะไรที่ยายอยากเล่าให้ฟังหรือเปล่า มีอะไรที่หนูพอจะช่วยยายได้มั๊ย? เอาละนะ น้ำตาลไม่ลงไม่เป็นไร ว่าแต่น้ำตาลในเลือดของยาย ตอนนี้คงต้องช่วยกันนะเพราะว่าระดับน้ำตาลในเลือดยังสูงอยู่มาก อยู่บ้านก็ควบคุมอาหารพวกแป้งน้ำตาลอีกหน่อยนะจ๊ะ จะได้ไม่มีโรคแทรกซ้อนเร็วกว่านี้

ไม่รู้ว่ายายสดจะฟังหรือเปล่า มีแต่คำพูดของคุณยายฟังพรูออกมา โดยที่เภสัชกรได้แต่ฟัง เพราะไม่รู้ว่าจะช่วยยายได้อย่างไร

**ยายสด :** นังหนูฟังนะ ชีวิตยายเมื่อก่อนเวลาป่วยต้องนอนโรงพยาบาลก็นอนห้องพิเศษได้ รู้สึกขอบคุณหน่วยงานที่ช่วยให้ความสะดวกสบาย (เป็นสวัสดิการของสิทธิข้าราชการ) เป็นอยู่ปีเดียว ลูกสาวคนที่รับราชการเป็นครูเสียชีวิต ยายก็ต้องมานอนเตียงธรรมดา เพราะสิทธิกลับไปเป็นบัตรทองธรรมดา หากจะนอนห้องพิเศษต้องจ่ายเต็มราคา ผ่านไปอีกหนึ่งปี ลูกชายคนที่สองสอบตำรวจได้ ยายก็ได้สิทธินอนห้องพิเศษอีก แต่คราวนั้นนอนอยู่ 2 วัน ก็ต้องรีบย้ายออกจากห้องพิเศษ เพราะไอ้ลูกชายมันอุบัติเหตุโดนกระสุนโจรเสียชีวิตขณะปฏิบัติหน้าที่ ยายไม่มีเงินจ่ายค่าห้องพิเศษหรอกนะ มีลูกก็แค่สองคน ต้องมาเสียลูกสองคนแล้วถนมายังมาเสียสิทธิเบิกได้อีกสองครั้งสองคราอีก นังหนูช่วยเอาสิทธิเบิกได้ของยายคืนมาได้มั๊ยละ !!!

**เภสัชกร :** ???

### Goals for diabetic control

เป้าหมายร่วมกันสำหรับคนที่เป็นเบาหวาน เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และเส้นเลือดสมองตีบ

- ระดับน้ำตาลก่อนกินข้าว 110-130 mg%
- ระดับน้ำตาลหลังอาหาร 140-180 mg%
- ระดับความดันโลหิต ไม่เกิน 130/80 mmHg
- LDL (ค่าไขมันชนิดไม่ดี) <100 mg/dl
- TG (ระดับไขมันในเลือด) <150 mg/dl
- CHOLESTEROL < 200
- HbA1C (ค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด) <6.5 %
- BMI < 25

ขอขอบคุณ  
อาจารย์ นพ.ธวัชชัย ภาสุรกุล  
ผอ.ศูนย์เบาหวาน ไทรอยด์และต่อมไร้ท่อ  
โรงพยาบาลเวชนาธิ

# สิทธิของคุณ

หากจะใช้ให้ถูกและใช้ให้เป็น จะใช้อย่างไรดี



## 4 กรณีใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพหรือบัตรทอง

### กรณีเจ็บป่วยทั่วไป

1. เข้ารับการรักษาพยาบาลที่หน่วยบริการปฐมภูมิก่อนทุกครั้ง
2. แจ้งความจำเป็นขอใช้สิทธิพร้อมแสดงหลักฐานประกอบ ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวที่มีรูปถ่ายซึ่งทางราชการออกให้ เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ใช้สำเนาใบสูติบัตร (ใบเกิด)

### กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน

- การวินิจฉัยว่า เจ็บป่วยฉุกเฉิน แพทย์จะพิจารณาตามข้อบ่งชี้ ดังนี้
1. โรคหรืออาการของโรคที่มีลักษณะรุนแรงอันอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต หรืออันตรายต่อผู้อื่น
  2. โรคหรืออาการของโรคที่มีลักษณะรุนแรง ต้องรักษาเป็นการเร่งด่วน
  3. โรคที่ต้องผ่าตัดด่วน หากปล่อยไว้จะเป็นอันตรายต่อชีวิต
  4. โรคหรือลักษณะอาการของโรคที่คณะกรรมการกำหนด

ทั้งนี้ แพทย์จะพิจารณาจากความดันโลหิต ชีพจร อาการของโรค การวินิจฉัยโรค แนวทางการรักษาและความเร่งด่วน ในการรักษารวมทั้งคำนึงถึงการรับรู้ของผู้รับบริการที่มีต่อการป่วยด้วย

### แนวทางการใช้สิทธิ คือ

1. เข้ารับการรักษาที่หน่วยบริการของรัฐหรือเอกชนที่เข้าร่วมโครงการที่อยู่ใกล้ที่สุด
2. แจ้งความจำเป็นขอใช้สิทธิพร้อมแสดงหลักฐานประกอบ ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวที่มีรูปถ่ายซึ่งทางราชการออกให้ เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ใช้สำเนาใบสูติบัตร (ใบเกิด)

### หมายเหตุ

กรณีฉุกเฉิน สามารถเข้ารับบริการที่หน่วยบริการอื่นที่เข้าร่วมโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า นอกเหนือหน่วยบริการประจำได้ ไม่จำกัดจำนวนครั้ง



กรณพล บุญเที่ยงตรง  
ผู้อำนวยการ

### กรณีอุบัติเหตุ

ผู้มีสิทธิสามารถเข้ารับบริการทางการแพทย์ที่หน่วยบริการอื่นนอกเหนือหน่วยประจำครอบครัวได้ไม่จำกัดจำนวนครั้ง โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

### ประสบอุบัติเหตุทั่วไป

1. ควรเข้ารับการรักษายังหน่วยบริการของรัฐหรือเอกชนที่เข้าร่วมโครงการฯ และอยู่ใกล้ที่สุด
2. แจ้งความประสงค์ขอใช้สิทธิพร้อมแสดงเอกสารประกอบ ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวที่มีรูปถ่ายซึ่งทางราชการออกให้ เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ใช้สำเนาใบสูติบัตร (ใบเกิด)

### ประสบภัยจากรถ

ผู้มีสิทธิสามารถใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพ ต่อเนื่องจากค่าเสียหายเบื้องต้นที่กองทุนทดแทนผู้ประสบภัยจากรถ หรือบริษัทประกันภัยเป็นผู้จ่าย (เฉพาะส่วนที่ค่ารักษาพยาบาลเกิน 15,000 บาท) โดย

1. เข้ารับการรักษายังหน่วยบริการที่เข้าร่วมโครงการ
  - แจ้งใช้สิทธิพร้อมหลักฐานประกอบ ได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือหลักฐานอื่นใดที่ทางราชการออกให้และมีรูปถ่าย (หากเป็นเด็กใช้สูติบัตร) สำเนา พ.ร.บ.รถที่ประสบภัย
  - หากมีความเสียหายเกินค่าเสียหายเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยสำรองจ่ายแล้วไปรับคืนจากบริษัทประกันภัยของคู่กรณี (กรณีได้ขอยุติว่ารถคู่กรณีเป็นฝ่ายผิด)
2. เข้ารับการรักษายังหน่วยบริการที่ไม่เข้าร่วมโครงการ
  - แจ้งใช้สิทธิพร้อมหลักฐานประกอบได้แก่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวที่มีรูปถ่ายซึ่งทางราชการออกให้ เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ใช้สำเนาใบสูติบัตร (ใบเกิด) สำเนา พ.ร.บ.รถที่ประสบภัย
  - ติดต่อสายด่วน สปสช. 1330 เพื่อประสานหาเตียงรองรับ ในการใช้สิทธิหลักประกันสุขภาพต่อเนื่อง
  - หากมีความเสียหายเกินค่าเสียหายเบื้องต้น ให้ผู้ป่วยสำรองจ่ายแล้วไปรับคืนจากบริษัทประกันภัยของคู่กรณี (กรณีที่รถของคู่กรณีเป็นฝ่ายผิด)

### กรณีการส่งต่อเพื่อการรักษาต่อเนื่อง

1. เข้ารับการรักษาน หน่วยบริการตามสิทธิหลักประกันสุขภาพ
2. แจ้งความจำเป็นเพื่อขอใช้สิทธิทุกครั้ง พร้อมทั้งแสดงบัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรประจำตัวที่มีรูปถ่ายซึ่งทางราชการออกให้ เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ใช้สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด)
3. หากการรักษาพยาบาลครั้งนั้นเกินศักยภาพของหน่วยบริการปฐมภูมิ หน่วยบริการปฐมภูมิจะพิจารณาส่งต่อไปยังหน่วยบริการที่มีศักยภาพที่สูงกว่าตามภาวะความจำเป็นของโรค

ลุงคะ :)  
ตอนนี้ใช้บัตรประจำตัวประชาชนแทนบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้า หรือบัตรทองได้แล้ว  
แต่ว่าลุงควรเข้ารับบริการในวัน เวลาราชการ หรือเวลาที่หน่วยบริการกำหนดวันละลุง :)



# เท่าเทียมที่ไม่เท่าเทียม

ปัญหาคนใช้บางส่วนที่ลืมนึกไปและนึกไม่ถึง



“ยาย บ้านยายอยู่โคะ” (ยาย บ้านอยู่ไหนคะ)  
“อยู่บ้านกกกล้วยนวล”

พยายายตอบมาในใจนึกถึงภาพหมู่บ้านที่เคยไปเยี่ยมคนไข้ที่นั่นประมาณ 5-6 ครั้ง กกกกล้วยนวลเป็นหมู่บ้านที่ห่างไกลจากตัวอำเภอประมาณ 45 กิโลเมตร ถนนที่ไปหมู่บ้านจัดว่าดีทีเดียว ไม่ค่อยโหดสักเท่าไร จะมีก็แต่ส่วนที่แยกจากทางหลักเข้าไปในตัวหมู่บ้านซึ่งเป็นถนนคอนกรีตประมาณ 5 กิโลเมตร เป็นถนนเลนเดียวพอให้รถสวนทางกันได้ สภาพเป็นหลุมเป็นบ่อจากการใช้งาน และไม่ได้รับการซ่อมแซมมานาน บางช่วงก็มีที่บริเวณขอบ ๆ หลุดร่วงลงจากการโดนน้ำกัดเซาะ

ตัวหมู่บ้านสร้างไปตามเนินเขา ถนนในหมู่บ้านบางช่วงจึงเป็นเนินชันและยาว ถ้าใครใจไม่กล้าพอหรือขับรถไม่ค่อยเก่งก็อาจมีดับกลางเนินได้ (ตัวเองก็เกือบ ๆ จะไปไม่รอด) ลักษณะบ้านจะปลูกชิด ๆ กันไปไม่มีรั้ว ชาวบ้านอยู่กันแบบชนบท ส่วนมากทำไร่ข้าวโพด ตอนกลางวันก็จะเหลือแต่คนเฒ่า คนแก่อยู่เฝ้าบ้านเท่านั้น

ตอนที่ไปเยี่ยม ซึ่งนาน ๆ จะได้ไปที่ นอกจากจะเยี่ยมบ้านคนไข้ที่ได้รับมอบหมายแล้ว พวกเรายังได้เยี่ยมชาวบ้านคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านด้วย พอได้นั่งคุยกับพวกลุง ป้า ตา ยาย เลยทำให้รู้ปัญหาข้อหนึ่งซึ่งแต่ก่อนตนเองไม่เคยจะคาดคิด คือ พวก ลุง ป้า ตา ยาย เล่าให้ฟังว่า การจะไปโรงพยาบาลแต่ละครั้งลำบากมาก ๆ สำหรับคนที่ไม่มีรถยนต์ (ซึ่งส่วนมากก็ไม่มี มีแต่รถถีบ) ถึงจะมีรถโดยสาร แต่ทั้งหมู่บ้านก็มีอยู่แค่ไม่กี่คัน (ประมาณ 1-2 คัน) แล้วพอไปถึงโรงพยาบาลเนื่องจากระยะทางไกลกว่าจะไปถึงโรงพยาบาลก็สายแล้ว เลยได้คิดว่าที่ท้าย ๆ กว่าจะได้ตรวจบางคนอาจเป็นช่วงบ่าย ทำให้ทุกคนที่โดยสารไปก็รถคันนั้นต้องรอ (รถโดยสารเป็นแบบไปส่งและรอรับกลับด้วย) บางครั้งรถมีระยะต้องกลับก่อน อาจจะต้องหารถกลับเองทำให้ลำบากมากขึ้น ทำให้คนในหมู่บ้านนี้ ถ้าเป็นอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ (ตามความคิดของเขาเองว่าเล็ก ๆ น้อย) จึงไม่ค่อยไปหาหมอที่โรงพยาบาลสักเท่าไร ถ้าจะไปก็จะชวนกันไปพร้อมกันที่ละหลาย ๆ คน ภาพคุ้นตาของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ก็คือ ป่วยกันมาทั้งคันรถ บางทีก็พูดติดตลกว่า มากินทั้งหมู่บ้าน แต่ที่ลำบากจริง ๆ ก็เห็นจะเป็นคนที่ป่วยหนักแล้วต้องส่งโรงพยาบาลกะทันหันจะเรียก 1669 ก็ระยะทางไกลกว่าจะมาถึงก็แยะมาแล้ว (เกือบ 1 ชั่วโมง) ส่วนใหญ่จึงใช้วิธีเหมารถให้ไปส่งที่โรงพยาบาล ซึ่งค่าเหมาแต่ละทีก็เกือบหนึ่งพันบาท บางคนยอมขาดยาที่ต้องรับประทานประจำก็มี

พอได้ฟังความลำบากที่พวก ลุง ป้า ตา ยาย เล่า ทำให้ตนเองได้เห็นมุมมองใหม่ จากเดิมที่คิดว่า สมัยนี้ทุกคนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ที่คิดว่าสมัยนี้เป็นอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็มาโรงพยาบาล จนหมดตรวกันแทบไม่หวาดไม่ไหว คนไข้ที่โรงพยาบาล แต่กลับมองไม่เห็นถึงชาวบ้านส่วนหนึ่งซึ่งคือโอกาสในการเข้าถึงบริการสุขภาพ ด้วยความจำกัดหลายอย่าง ส่วนใหญ่ทุกคนคิดว่า พอมี 30 บาทรักษาทุกโรค หรือบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าแล้ว ประชาชนทุกระดับชั้นจะได้รับบริการสุขภาพที่เท่าเทียมกัน แต่พวกเขากลับลืมนึกไปว่า ยังมีปัจจัยอื่น ๆ เช่น ระยะทาง ฐานะทางเศรษฐกิจ ฯลฯ ที่ยังคงเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้เขาไม่สามารถมาโรงพยาบาลทุกครั้งที่ย่อยได้

แต่ก่อนมีค่า ๆ หนึ่งที่ตนเอง (และอาจมีหลาย ๆ คน) เคยคิดและบางทีที่เผลอบ่นอกมาให้ได้ยิน แต่พอมานั่งนี้และต่อจากนี้ คงจะไม่คิดอย่างนั้นอีก คือ “ปล่อยให้มันเป็นมาตั้งนาน พอเป็นหนักแล้ว ฟังมาหา ทำไม่มาตั้งแต่แรก ๆ” วันนี้อยู่แล้วจะทำไมคนไข้ถึงเพิ่งมา

ตา ยาย ลุง ป้า ขอโทษนะคะ ถ้ามาไม่ได้ วันนี้พวกเราจะเป็นฝ่ายไปหาเองคะ



# ความเครียด

เกิดขึ้นได้ ก็ดับไปได้เช่นกัน



ความเครียด เป็นสภาวะจิตใจและร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลจากการที่บุคคลต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่กดดันหรือคุกคามให้เกิด ความทุกข์ ความไม่สบายใจ

## ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความเครียด

- ปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพและการเจ็บป่วย ทั้งรุนแรงและไม่รุนแรงทำให้เกิดความเครียดได้
- บุคลิกภาพ ผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ชอบแข่งขัน แรงจูงใจ ต้องการเอาชนะไม่อดทน จะมีความเครียดมาก
- ครอบครัว ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาเรื่องลูก ความยุ่งยาก เรื่องเพศ ฯลฯ
- การทำงาน ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ภาระงาน ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานระดับต่าง ๆ ค่าตอบแทน ฯลฯ
- สิ่งแวดล้อม อากาศ แสง เสียง ฝุ่น ความร้อน ฯลฯ

## ผลกระทบของอารมณ์และความเครียด

- ผลกระทบต่อตนเอง
  - ทางกาย อาทิ ปวดศีรษะ ปวดศีรษะข้างเดียว หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเท้าเย็น ท้องอืด คลื่นไส้ หรือป็นป่วนในท้อง ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ
  - ทางอารมณ์ อาทิ หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ
  - ทางด้านความคิด อาทิ หดหู่ ไม่มีสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หลงลืมง่าย มีความคิดทางลบมากกว่าทางบวก เห็นตัวเองไม่มีคุณค่า สิ้นหวัง ฯลฯ
  - ทางพฤติกรรม อาทิ ต้มจัดมากเกินไป สูบบุหรี่จัด ไม่เจริญอาหาร ก้าวร้าว นอนไม่เต็มที่ ฯลฯ
- ผลกระทบต่อครอบครัว
 

ครอบครัวขาดการสื่อสารที่ดีซึ่งกันและกันไม่ยอมรับและไม่มีความเข้าใจกันเกิดความขัดแย้งทะเลาะวิวาท เกิดการหย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ระหว่างสามีภรรยา ลูกไม่ได้รับความรักความอบอุ่นและความเอาใจใส่จากพ่อแม่

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่พอเพียงหนี้สิน ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้

ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน
- 0 แบบไม่มี
  - 1 เป็นบางครั้ง
  - 2 บ่อยครั้ง
  - 3 เป็นประจำ



แบบประเมินความเครียด (STS)				
อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	คะแนน			
	0	1	2	3
มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
มีสมาธิน้อยลง				
หงุดหงิด/กระวนกระวาย/ว้าวุ่นใจ				
รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
ไม่อยากยาพบปะผู้คน				
คะแนนรวม _____				

## การแปลผลแบบประเมินความเครียด

**0-4 คะแนน**  
**ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress)**  
 ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในระยะเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

**5-7 คะแนน**  
**ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress)**  
 ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

**8-9 คะแนน**  
**ความเครียดในระดับสูง (Height Stress)**  
 เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้ วิธีคลายเครียด คือ การได้พูดคุยหาปัญหาหรือสาเหตุกับคนที่ไว้ใจ การฝึกหายใจ

**10-15 คะแนน**  
**ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress)**  
 เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย ควรพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษา



# ชีวิตต้องสู้

ขอพลังจงเกิดแก่หัวใจ ใ้คิดค้นหาต่อไป

นาที่นี้คงไม่อาจปฏิเสธหรือหนีข้ามน้ำท่วมได้เลย วิกฤตการณ์น้ำท่วมปีนี้น่าหนักหนาเอาควร ยึดเยื้อในหลายพื้นที่ต้องจมอยู่ในน้ำนานเป็นเดือน ๆ ทุก ๆ ชั่วโมงจะต้องมีรายงานข่าวเกี่ยวกับน้ำท่วม ไม่เพียงแต่บ้านเรา ประเทศเรา ประเทศอื่น ๆ อีกหลาย ๆ ประเทศก็กำลังประสบอุทกภัย กันถ้วนหน้า หลายชีวิตต้องสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็นร่างกายทรัพย์สิน ขวัญ และกำลังใจ ก็ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคน (เครื่องมือที่ดีที่สุดตอนนี้) ในระหว่างที่กำลังสู้หรือทรัพย์สินคืนมา บางครั้งเราอาจจะไม่ได้ชีวิตและทรัพย์สินคืนมาทั้งหมดเหมือนเดิม แต่ขวัญและกำลังใจนั้นคืนมาเชื่อ เราสามารถกู้มันคืนกลับมาได้ อยู่ที่เรารู้ว่าจะใช้เวลาให้มันเร็วขึ้นหรือช้าลงเท่านั้นเอง



กาญ.สทาพร ประสมทรัพย์

ที่หมวย หญิงเหล็กใจเพชร ของน้อง ๆ “พวกเราโชคดีที่มีที่หมวยเป็นหัวหน้า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นที่หมวยจะปกป้องลูกน้องก่อนเสมอ”

ที่หมวยคะ ที่มีแนวทางหรือคติประจำใจในการใช้ชีวิตอย่างไรบ้างคะ ?

I think, therefore I am .  
ฉันคิด ฉันจึงมีอยู่ (ลัทธิ เหตุผลนิยม)

สำหรับฉบับนี้ได้นำเอามุมมองของคนทำงานที่อยู่ทั้งด้านหน้าและด้านหลังมาฝากคะ ลองมาเรียนรู้แนวคิดและมุมมองที่ไม่ลับของพวกเขา



คุณจตุรงค์ จันธวัช

พี่ผู้ชายหัวใจเพชรที่มีหลายคนบอกว่า “งานไหนฝากที่ตู่ละ มันใจได้เลยว่าจะสำเร็จแน่นอน” บางคนบอกว่า “อยากมีครอบครัวอย่างพี่ตู่จัง” ฯลฯ ตู่ฉันได้มีโอกาสสัมภาษณ์พี่ตู่ ตามนี้คะ

พี่ตู่มีแนวทางในการครองตน การทำงาน การดูแลครอบครัวอย่างไรบ้าง ?

- ตู่ที่ตัวเอง คือ ตัวเองต้องคิดดี ทำดีอยู่เสมอ
- ตู่ที่ผู้อื่น คือ ไม่ไปทำให้ผู้อื่นเสียหายทั้งกายทั้งใจ และที่สำคัญที่สุดคือ 3. ต้องมีสติ ทุกอย่างไม่ว่าจำเป็นหรือไม่ต้องมีการรอบคอบ แต่ให้ขึ้นอยู่กับความดี

พี่ตู่คะ ถ้ามีคหาวิเศษอันหนึ่งให้พี่สามารถเนรมิตอะไรก็ได้เพียงอย่างเดียว อยากทำอะไรมากที่สุด ?

อยากให้โลกนี้เป็นเหมือนการ์ตูน อยู่กันแบบสงบสุข มีสันติภาพ

สุดท้ายขอฝากความสุขและส่งผ่านความยินดีในช่วงไตรมาสนี้ของหลาย ๆ คนในวัยเกษียณราชการความสุขที่ได้รับใช้ประเทศจนถึงอายุ 60 ปี ยินดีกับความสุขของหลาย ๆ ครอบครัวนะคะ ถึงแม้ว่าบางคนจะหมดวาระในการปฏิบัติหน้าที่ของตนแล้วก็ตามดีฉันเชื่อว่าหน้าที่อันหนึ่งที่ทุก ๆ คนจะไม่มีวันเกษียณได้จนลมหายใจสุดท้าย นั่นก็คือ **หน้าที่ของความเป็นมนุษย์ไม่จำเป็นต้องเป็นยอดมนุษย์** เพียงแต่ตั้งใจและส่งผ่านกำลังใจให้กันและกันเพื่อช่วยกันทำหน้าที่มนุษย์ให้ดีที่สุด หลายคนบอกว่ากำลังใจจากคนที่เรารัก หรือกำลังใจจากคนรู้ใจมีค่ามากที่สุด แต่ฉันก็อยากจะบอกว่าตัวเองนี่แหละคะ ที่สามารถสร้างกำลังใจให้ได้เร็วที่สุด และมีค่ามากที่สุดโดยไม่ต้องรอจากใครวันนี้ให้คุณหลับตาจะนั่งหรือจะนอนก็ได้สักสิบห้านาทีแล้วคุณลองนึกถึงเรื่องราวดี ๆ ที่ผ่านมานในชีวิต แล้วคุณจะมีความสุขไปกับความดีที่คุณนึกถึง ให้อภัยกับตัวเองและคนรอบข้าง เมื่อพลั้งพลาด ปล่อยใจและดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะสร้างสุขให้กับตัวเองและคนรอบข้าง เพื่อโลกของเราจะสดใส และสดใสไปตราบนานเท่านาน ก่อนจากฉบับนี้อยากให้คุณย้อนกลับไปเรียนรู้กระแสพระราชดำรัสจากพระเจ้าอยู่หัวของเราก่อนปิดหนังสือฉบับนี้อีกครั้ง แล้วเดินทางต่อไป... ค่อย ๆ ใช้กำลังใจและกำลังใจจากตัวคุณเองไปพร้อม ๆ กัน ขอเนรมิตให้พลังและความสุขอยู่เคียงข้างคุณตลอดไป

# เกสชกรดีเด่น ระดับจังหวัด ปี 2554

## เกสชกรหญิงพหุภาษา แสงวิจิตร “เกสช่อ”

สำเร็จการศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
ปัจจุบันปฏิบัติงานอยู่ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า

เริ่มรับราชการ เมื่อวันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2547  
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง เกสชกรชำนาญการ  
อายุราชการ 7 ปี



### ผลงานที่ได้รับการยกย่องว่าดีเด่นและเป็นที่ยอมรับในการก้าวผ่าน

1. การพัฒนาระบบติดตามและเฝ้าระวังความคลาดเคลื่อนทางยา (Medication Error) ปี 2549 ถึง ปัจจุบัน
2. CQI เรื่อง สิบอโต้ เป็นการสร้างเครื่องมือเพื่อค้นหาและเพิ่มช่องทางการเก็บข้อมูลความคลาดเคลื่อนจากการจัดยา มิถุนายน 2553 ถึง ปัจจุบัน
3. การพัฒนาระบบการเฝ้าระวังอันตรกิริยาระหว่างยา (drug interaction) ปี 2553 ถึง ปัจจุบัน
4. โครงการทบทวนยาเดิม (Drug reconciliation) CQI เรื่องยาเดิมหายไปไหน ปี 2552 ถึง ปัจจุบัน
5. การพัฒนาระบบให้บริการยาต้านไวรัส HIV ( ARV Clinic ) ปี 2551 ถึง ปัจจุบัน

### หลักการประพฤติปฏิบัติตนในการครองตน ครองคน และครองงาน

#### การครองตน

นำหลัก “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ รู้จักพอดี ทั้งด้านจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ วางแผนการใช้เวลาอย่างเหมาะสม ช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน ใช้จ่ายทรัพย์สินทั้งของส่วนราชการและส่วนตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด ปฏิบัติกิจต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจในวัตถุประสงค์ โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง

#### การครองคน

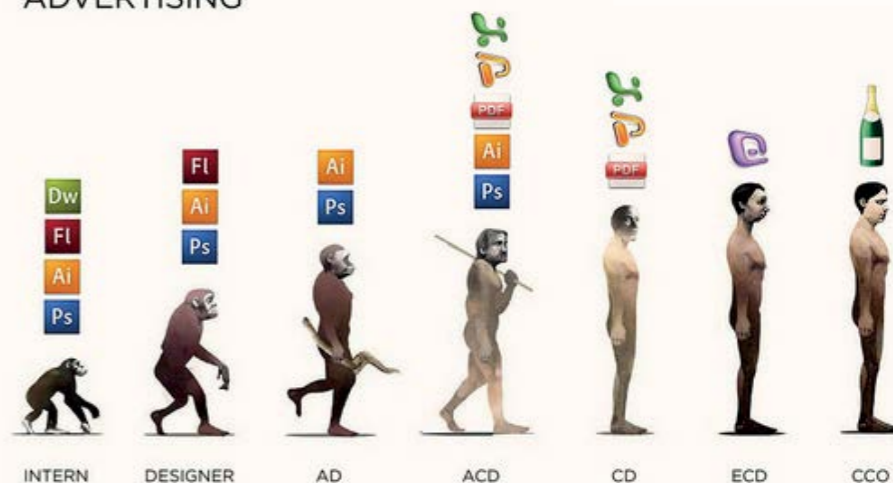
ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา และผู้มารับบริการ ต้องเริ่มจากการมองผู้อื่นในแง่ดี มีอัธยาศัยดี โดยใช้หลักการ “สังคหวัตถุ 4” คือ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา สมานัตตา

#### การครองงาน

การทำงานยึด “หลัก 5 ร.” ตามที่ท่านกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์ กล่าวไว้ คือ รอบรู้งาน รักงาน ริเริ่ม รวดเร็ว เรียบร้อย โดยงานเกสชกรนั้นเป็นงานที่ต้องอาศัยความรู้ทางวิชาการทั้งในเรื่องของโรคและยา เพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการแพทย์ ในการดูแลผู้ป่วยและประชาชนทั่วไป ต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการวางแผน เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้อย่างรวดเร็วและเหมาะสม เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้งานได้ถูกต้องเหมาะสม เป็นไปตามแผนการรักษา เป็นต้น

คุยกับเกสช่อ >>>

## CAREER EVOLUTION ADVERTISING



### ความรู้สึกหลังจากที่ได้ทราบว่า ได้รับรางวัลเกสชกรดีเด่นระดับจังหวัด ปี 2554 ?

รู้สึกเป็นเกียรติและภาคภูมิใจ เคยเห็นรุ่นพี่ ๆ ร่วมวิชาชีพได้รับรางวัลในปีที่ผ่านมา ๆ มา ก็รู้สึกยินดี พอมาปีนี้ได้ทราบว่าตนเองได้รับรางวัลก็รู้สึกภูมิใจ ถ้าหากตนทำงานเพียงคนเดียวคงไม่ได้ผลงานที่ดี จนเป็นที่ยอมรับจากคณะกรรมการ จึงไม่สามารถพูดได้ว่าเป็นรางวัลของเราเพียงคนเดียว แต่ถือว่ารางวัลนี้เป็นเกียรติและความสำเร็จของครอบครัวและคนทั้งโรงพยาบาล ต้องขอบคุณครอบครัว เพื่อนร่วมงานทุกคน ทุกระดับที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยสนับสนุนและเป็นที่ปรึกษาให้เราได้รางวัล แต่รางวัลไม่ได้ทำให้เราหยุดอยู่แค่นี้ เคยทำงานอย่างไรก็จะทำต่อไปอย่างนั้น และจะพยายามทำให้ดีขึ้นค่ะ

### ความประทับใจในการก้าวผ่านที่ผ่านมา ?

ขอเรียกว่าความประทับใจในวิชาชีพดีกว่าค่ะ เพราะจากการทำงานในวิชาชีพนี้ รู้สึกถึงความประทับใจหลายอย่าง เนื่องจากเป็นวิชาชีพที่สามารถทำอะไรได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการปรุงยา การให้คำปรึกษาด้านยาแก่ผู้ป่วย บุคลากรในโรงพยาบาลและผู้มารับบริการ การแก้ไขปัญหาจากการใช้ยา ทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้งานได้ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นจากการทำงานที่ผ่านมา เรียกได้ว่ามีความประทับใจในทุกช่วงเวลาค่ะ

### แรงบันดาลใจในการก้าวผ่าน ?

ถ้าถามถึงแรงบันดาลใจในการทำงาน จะแปลกมั้ยคะถ้าตอบว่าไม่มี แต่มีข้อคิดที่ว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งข้อคิดนี้ฟังดูง่าย ๆ แต่เวลาทำบางครั้งก็ยาก ซึ่งเราไม่สามารถเอาใจและทำให้ใครพอใจได้ทุกเรื่องและทุกคน บางครั้งก็รู้สึกเหนื่อย แต่พอนึกถึงเรื่องราวดี ๆ ก็หายเหนื่อยทุกครั้ง ตัวอย่างเช่น เคยอธิบายยาให้ผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อ่านหนังสือไม่ได้ ไม่มีคนดูแล และรับประทานยาผิด พอเราอธิบายจนผู้ป่วยสามารถอธิบายการรับประทานยาได้อย่างถูกต้องแล้ว เราเองก็ไม่ต้องตกใจเนื่องจากผู้ป่วยนำตาไหลและนั่งร้องไห้อยู่บนรถเข็นหน้าห้องยา พร้อมกับตั้งคำถามเราว่า ลูกไม่เคยกลับมาดูแลและอธิบายวิธีกินยาให้กับป้าเลย ทำไมเกสชกรถึงต้องอธิบายวิธีกินยาให้ป้าด้วย จากคำถามในวันนั้นยิ่งทำให้รู้สึกว่าการวิชาชีพนี้มีคุณค่าและทำประโยชน์ให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสังคมได้ไม่แพ้วิชาชีพอื่น

### อนาคตมีแผนหรือคิดที่จะทำอะไรต่อ ?

อยากนำสิ่งที่ตนเองได้ร่ำเรียนมานั้นใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด เพราะคิดว่าเราเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะช่วยพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนได้ ทำให้เค้าเหล่านั้นได้รับบริการบริการทางด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพและน่าเชื่อถือ โดยอยากเห็นคนไข้ใช้น้อยลง เพราะนั่นแสดงให้เห็นว่าเค้าสามารถที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งยา เพราะโรคหลายโรคสามารถหายเองได้และอีกหลาย ๆ โรค หายได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ

### บุคคลที่เป็นแบบอย่างในการทำงาน ?

บุคคลที่เป็นแบบอย่างในการทำงานคือพ่อแม่และแม่ค่ะ เนื่องจากทั้งพ่อและแม่รับราชการ ทำให้เราเห็นการทำงานในส่วนราชการของท่านตั้งแต่สมัยเด็ก เพราะได้มีโอกาสติดตามท่านไปทำงานหลายครั้ง เหมือนเป็นการปลูกฝังโดยที่เราไม่รู้ตัวมากกว่า โดยเราจะเห็นท่านปฏิบัติงานทั้งในฐานะผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชาและผู้ร่วมงาน ทำให้เรารู้จักการประพฤติปฏิบัติตนให้มีความเหมาะสมกับคำว่า “ข้าราชการ” ซึ่งหมายถึงผู้ที่ทำงานรับใช้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในอันที่จะบำบัดทุกข์ บำรุงสุขให้แก่ประชาชน

## เกมส์คำซ่อน 15 นาที

พักสมอง ลองเล่นเกมส์ฝึกความว่องไวของสายตา พัฒนาทักษะกระบวนการคิดให้กับตัวเอง

A	O	R	S	B	Q	V	C	H	C	O	U	N	S	E	L	L	I	N	G
C	N	A	E	S	H	E	L	T	H	I	Q	X	N	A	V	R	Z	W	P
D	A	S	S	L	P	R	O	M	O	T	I	O	N	A	K	B	N	R	V
E	P	R	A	V	E	S	E	D	I	T	O	R	K	O	Z	N	I	U	P
N	R	H	O	R	Z	A	M	C	L	O	M	K	A	O	I	V	N	W	E
T	A	A	V	K	A	M	S	Q	Z	O	A	T	X	W	I	P	U	E	O
A	C	Z	M	O	A	S	A	E	T	U	V	K	H	L	R	H	R	L	P
L	T	O	E	O	U	Y	O	R	O	O	M	V	E	T	J	Y	G	C	L
B	I	C	P	Q	K	L	A	O	A	X	A	G	R	H	T	S	O	O	E
F	C	F	O	L	K	A	L	R	K	G	E	S	I	E	W	I	N	M	S
S	E	K	T	C	B	P	S	C	Y	S	X	T	S	R	G	C	P	E	D
T	N	C	P	A	G	O	O	D	E	M	E	A	L	A	K	A	W	X	B
O	S	H	O	S	L	O	X	S	F	M	Y	G	N	P	T	L	D	T	C
R	N	X	S	R	F	K	E	E	Q	O	E	Z	R	Y	P	M	T	O	O
Y	O	C	X	H	N	C	C	Z	M	I	L	R	Y	D	C	H	E	E	R
O	W	N	C	K	U	E	C	A	L	E	Q	L	G	I	O	U	K	S	W
S	J	T	A	R	X	W	R	N	W	F	R	F	O	E	Y	A	Q	I	O
Z	A	N	I	P	O	P	U	L	A	R	L	V	D	W	N	A	Z	D	L
C	B	T	M	O	T	H	E	R	C	A	R	E	C	U	P	C	C	E	B
S	Y	C	B	O	A	V	Z	N	E	W	S	M	A	L	B	A	Y	X	S

### คำที่ซ่อนอยู่

SECURITY	DENTAL	WELCOME	MEAL	MOTHERCARE	COUNSELLING
NEWS	CORNER	AROKAYA	CHEER	PHYSICAL	ROOM
LOMKAO	POPULAR	SIDE	CATCH	THERAPY	PRACTICE
RELEASE	PEOPLE	GOOD	FOLLOW	EMERGENCY	STORY

วิธีเล่น  
จงหาคำตอบให้ตรงกับคำที่กำหนดไว้ด้านล่าง ทั้งแนวตั้ง แนวนอน และแนวทแยง โดยให้หาคำให้พบภายในเวลา 15 นาที แล้วลองสรุปผลตามเกณฑ์การประเมินดังนี้

เกณฑ์ความถูกต้อง  
1. 24-23 คำ = ดีมาก  
2. 20-22 คำ = ดี  
3. 15-19 คำ = ปานกลาง  
4. ต่ำกว่า 15 คำ = ปรับปรุง



1 กรกฎาคม 2554  
**End of life**  
กลุ่มการพยาบาลได้มีนิมนต์พระสงฆ์มาเยี่ยมคนไข้ ซึ่งเป็นวาระสุดท้าย ทางกลุ่มการพยาบาลได้จัดกิจกรรมนี้เป็นประจำ



28 กรกฎาคม 2554  
**ถอดหม่าป่ามาทศุค**  
เนื่องในวันอาสาฬหบูชาวันพระราชสมภพสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ ทางโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในเขตอำเภอหล่มเก่า จัดหม่าป่าเพื่อนำรายได้มาจัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์ ได้มีบุญ อุ้มใจกันถ้วนหน้า



29 กรกฎาคม 54  
**ประชุมวิชาการโรคระบบทางเดินหายใจ**  
กลุ่มการพยาบาลจัดประชุมวิชาการเรื่อง การดูแลผู้ป่วยในโรคระบบทางเดินหายใจให้กับบุคลากรทางการแพทย์และผู้สนใจทั่วไป วิทยากรโดยคุณศิณีนาฎ ป้อมเย็น, คุณณิรัตน์ บงจนรงค์ และคุณชนกนันท์ คำภู



2 สิงหาคม 2554  
**ประชุมเครือข่าย คสส.หล่มเก่า**  
การประชุมของคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอหล่มเก่า โดยมี ผอ.พนา พงศ์ชำนาญ เป็นประธาน



3 สิงหาคม 2554  
**LAB swm.หล่มเก่าผ่านการรับรอง ISO 15189 และ LA**  
ทางห้องปฏิบัติการขั้นสูงสารานุกรมสุขภาพโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ได้ยื่นขอเข้ารับการประเมิน ISO 15189<sup>1</sup> ในรายการตรวจ Anti-HIV และได้ผ่านการรับรองโดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ในวันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2554 มีอายุรับรอง 2 ปี และได้ผ่านการประเมิน LA<sup>2</sup> โดยสภาเทคนิคการแพทย์ เมื่อวันที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2554 มีอายุการรับรอง 3 ปี



8 สิงหาคม 2554  
**อบรมกัญชงใยขาวเชือด้อย**  
คณะกรรมการ IC รร.หล่มเก่า จัดประชุมวิชาการเรื่อง “มหัศจรรย์ใยขาว เชือด้อย” ให้กับบุคลากรทางการแพทย์และผู้สนใจ วิทยากรโดยทีม IC รร.หล่มเก่า เกสัชกรพงษ์ขนิษฐา พลอยสี, คุณอนงค์นาฎ วงศ์กร และคุณดาริกา ชีพประสพ



10 สิงหาคม 2554  
**พัฒนาระบบทางการแพทย์แม่เหล็กหัวใจ**  
ประชุมวิชาการ MI Fast Track และการบริหารยา Streptokinase เพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลันให้กับบุคลากรทางการแพทย์ โดยมีแพทย์หญิงปาลิตา ไทยแท้ และเภสัชกรหญิงสุภาวดี ยอดพรม เป็นวิทยากร



12 สิงหาคม 2554  
**ทำบุญตักบาตรวันแม่แห่งชาติ**  
เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลร่วมทำบุญตักบาตรตอนเช้า ณ หน้าที่ว่าการอำเภอหล่มเก่า เนื่องในวันแม่แห่งชาติ



28 สิงหาคม 2554  
**รับรางวัลนันทนาการดีเด่นระดับประเทศ**  
ผู้อำนวยการเข้ารับรางวัลโรงพยาบาลที่ให้บริการส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการดีเด่น ระดับประเทศ ปี 2554 โดยกรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา ณ อาคารจันทน์ทอง สนามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

โรงพยาบาลที่ได้รับรางวัลในสาขาโรงพยาบาลที่ให้บริการส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมนันทนาการดีเด่นในครั้งนี้ ได้แก่  
1. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์  
2. โรงพยาบาลกมลสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์  
3. โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย



31 สิงหาคม 2554  
**เจ้าหน้าที่เข้ารับรางวัลบุคลากรดีเด่นระดับเขตและระดับจังหวัด**  
เจ้าหน้าที่เข้ารับรางวัลบุคลากรดีเด่น 10 สาขา และรางวัลคนตรีสาธารณสุข ณ ห้องประชุมสุขฤทัย สสจ.เพชรบูรณ์ ได้แก่ นางลัดดาวัลย์ จันทร์มิตร (คนตรีสาธารณสุข ระดับเขต), เกสัชกรหญิงพุกกษา แสงวีจิตร (เภสัชกรดีเด่น), นางสาวจิตินันท์ กางถิ่น (ลูกจ้างดีเด่น)

<sup>1</sup> ISO 15189 ถูกพัฒนามาจากมาตรฐาน ISO/IEC 17025 และ ISO 9001 โดยมีมาตรฐาน ISO 15189 ที่พัฒนาขึ้นนี้มีหัวใจสำคัญของมาตรฐานอยู่ 2 ข้อ คือ หัวข้อที่ 4 เรื่องข้อกำหนดด้านบริหารจัดการ (Management requirements) ซึ่งเน้นเรื่องข้อกำหนดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการ และหัวข้อที่ 5 ข้อกำหนดทางเทคนิค (Technical requirements) ซึ่งเน้นเรื่องข้อกำหนดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการทางเทคนิค (คล้ายกับมาตรฐาน ISO/IEC 17025:1999) สำหรับพื้นฐานทั่วไปที่สำคัญในการให้บริการที่มีคุณภาพสามารถใช้งานได้มาตรฐาน ISO 9001 หรือ 9002 ได้อย่างไรก็ตามมาตรฐาน ISO 9001 หรือ 9002 นี้ เป็นมาตรฐานที่รับรองงานบริการว่ามีมาตรฐาน แต่ไม่ได้รับรองความสามารถในเทคนิควิชาการหรือเทคนิคการทดสอบ ฉะนั้นหากจะให้มีการรับรองว่าผลการวิเคราะห์ที่ให้บริการในห้องปฏิบัติการทางการแพทย์เพื่อให้เป็นมาตรฐานเดียวกันและเป็นที่ยอมรับในระดับสากล จำเป็นจะต้องดำเนินการตามมาตรฐาน ISO 15189 องค์ประกอบมาตรฐาน ประกอบไปด้วย 5 หัวข้อใหญ่ คือ 1. ขอบเขต (scope) เป็นส่วนที่บอกขอบเขตซึ่งสำหรับมาตรฐานนี้ ครอบคลุมไว้ว่าเป็นมาตรฐานนานาชาติ สำหรับห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ 2. เอกสารอ้างอิง 3. กลุ่มคำและนิยามหรือจำกัดความ 4. ข้อกำหนดด้านบริหารจัดการ 5. ข้อกำหนดทางเทคนิค ข้อกำหนดนี้มีความสำคัญมากเพราะเป็นข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐานวิชาการซึ่งจะต้องเป็นมาตรฐานที่ถูกตั้งและได้รับการยอมรับ

<sup>2</sup> LA คือ มาตรฐานงานเทคนิคการแพทย์ กำหนดขึ้นเพื่อให้ห้องปฏิบัติการทางการแพทย์ใช้เป็นแนวทางในการจัดระบบคุณภาพบำรุงรักษา และพัฒนาคุณภาพอย่างต่อเนื่องในห้องปฏิบัติการสาขาต่าง ๆ โดยสภาเทคนิคการแพทย์



12 กันยายน 2554  
**ประชุมวิชาการ stroke**  
แพทย์หญิงกนกศรี อัครสันติ คุณหมอนจากโรงพยาบาลเพชรบูรณ์ ได้รับเชิญมาเป็นวิทยากรในการประชุมเชิงวิชาการเรื่อง STROKE หรือโรคหลอดเลือดสมอง ให้กับแพทย์และพยาบาลในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า



14 กันยายน 2554  
**อบรมการใช้เครื่องมือทางการแพทย์**  
กลุ่มการพยาบาลได้จัดให้มีการอบรมการใช้เครื่องมือทางการแพทย์ โดยทีมวิทยากรจากบริษัท ไทยเมดิแคร์ กรุงเทพฯ มาบรรยายและสอนการใช้ที่ถูกต้อง ให้กับพยาบาล รร.หล่มเก่า



20 กันยายน 2554  
**ทดสอบสมรรถภาพเจ้าหน้าที่ประจำ**  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าได้จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพเจ้าหน้าที่ประจำ เพื่อให้เจ้าหน้าที่ประจำที่มีสุขภาพที่ดี เป็นแบบอย่างให้กับประชาชนโดยทั่วไป



23 กันยายน 2554  
**โครงการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย**  
มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า ร่วมกับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ได้จัดพิธีเปิดโครงการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย โดยผู้ช่วยชาวหล่ม เกิดให้อังคราชัย 84 พรรษา มาราช เพื่ออนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณี



3 ตุลาคม 2554  
**เพื่อนช่วยเพื่อน**  
ประธานคณะกรรมการลูกจ้างชั่วคราวได้เป็นตัวแทนมอบสิ่งของเยี่ยมไข้จากกองทุนเพื่อนช่วยเพื่อน ให้กับผู้ป่วยซึ่งเป็นลูกจ้างด้วยกัน เพื่อให้กำลังใจกันในยามเจ็บป่วยไข้



7 ตุลาคม 2554  
**ผู้ตรวจตาและแพทย์ใหญ่แะเยียม**  
นายแพทย์ธงชัย ชิงดาวร ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขต 7 พร้อมด้วยนายแพทย์บุญชัย ชีระกาญจน์ นายแพทย์สสจ.เพชรบูรณ์ มาเป็นประธานในพิธีเปิดอาคารวิงบาลธรรมน้ำใจ ซึ่งจะใช้เป็นศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูงอายุและผู้พิการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังบาล ในการนี้ได้ผ่านมายะเยียมเยียมโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าด้วย



12-14 ตุลาคม 2554  
**แข่งเรือประเพณีที่หล่ม**  
ทางโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพพระยุพราชเข้าร่วมแข่งขันเรือประเพณี ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่สืบสานกันมาตั้งแต่ 57 ปี อันเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่เป็นความภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้สืบสานวัฒนธรรมอันดีงามนี้ มีความสุขกันถ้วนหน้า



17 ตุลาคม 2554  
**โครงการกลุ่มการพยาบาลสร้างสรรคพัฒนาเป็นองค์กรที่เท่าเทียม**  
การประชุมเพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างบุคลากรทางการพยาบาลในการเป็นวิทยากร การใช้เทคโนโลยีในการนำเสนอ และสร้างเวทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้



21 ตุลาคม 2554  
**วันพยาบาลแห่งชาติ**  
ปั่นน้ำใจสู่ผู้ใช้บริการ เนื่องในวันพยาบาลแห่งชาติ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลได้จัดเลี้ยงอาหารว่างเครื่องดื่ม ผลไม้ ขนม แก่ผู้มารับบริการของโรงพยาบาล



30 ตุลาคม 2554  
**ทอดกฐินสามัคคีที่วัดสว่างอารมณ์**  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าได้ทอดกฐินสามัคคี ณ วัดสว่างอารมณ์ บ้านไร่ อำเภอหล่มสัก เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล มหามงคลพระชนมายุ 84 พรรษา



2 พฤศจิกายน 2554  
**ร่วมบุญกฐินกับรพ.กลาง**  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคีที่ภคานีวิหยา กรป.กลาง เพื่อนำไปทอดที่วัดเสาวาส อ.หล่มสัก ในวันที่ 5 พฤศจิกายน 2554



8 พฤศจิกายน 2554  
**รอมน้ำใจไทหล่ม ช่วยกัญชง**  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ร่วมกับมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า ได้ออกหน่วยขายของและรับบริจาคช่วยเหลือผู้ประสบเหตุอุทกภัยที่ผ่านมานี้ ในครั้งนี้ทั้งผู้ให้ของบริจาค ผู้ขาย ผู้ซื้อ ได้บุญกันถ้วนหน้า :)



8 พฤศจิกายน 2554  
**ประชุมบัณฑิตกรม**  
โรงพยาบาลได้จัดประชุมวิชาการนวัตกรรมให้กับเจ้าหน้าที่ เพื่อพัฒนาศักยภาพ ความรู้ ทักษะในการสร้างงานเกี่ยวกับการทำงานให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีกว่าเดิม



23 พฤศจิกายน 2554  
**ยุพราชสัญจรคนรักไทย**  
โรงพยาบาลได้เข้าร่วมประชุมวิชาการยุพราชสัญจร ซึ่งในปีนี้ได้จัดประชุมที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชคนไทย เพื่อนำเสนอผลงานในปีที่ผ่านมา และปรึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันทั้ง 21 แห่ง



24 พฤศจิกายน 2554  
**ถ่ายเบาหวาน**  
ทีมงาน NCD หล่มเก่าได้จัดทำโครงการค่ายเบาหวานสู่ใจที่ รีสอร์ทสามป. หล่มสัก เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวาน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับผู้ป่วยเบาหวาน



25 พฤศจิกายน 2554  
**งานผู้สูงอายุ**  
โรงพยาบาลร่วมกับมูลนิธิฯ ได้จัดงานผู้สูงอายุเพื่อพบปะ และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในงานนี้มีการทำบุญ เลี้ยงอาหารและออกกำลังกายด้วย



18 สิงหาคม 2554

**มอบ “เงินแสน เงินล้าน”**

คุณปราโมทย์ - คุณมะลิ รัตนครอง มอบเงินจำนวน 1,000,000 บาท ให้กับมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า เพื่อซื้อวัสดุครุภัณฑ์ทางการแพทย์ พร้อมกันนี้คุณสุวิทย์ สุมาลัยกันต์ ได้มอบถังออกซิเจนจำนวน 1 ถัง ยังมีผู้มีการะคุณร่วมบริจาคอีกจำนวนมาก ซึ่งทางทีมงานจะได้นำชื่อมาเผยแพร่ เพื่อให้ทุกท่านได้ร่วมอนุโมทนาบุญในฉบับต่อไป



9 กันยายน 2554

**รอนกายแพทย์สสจ.เพชรบูรณ์ บริจาคอาหาร**

คุณวิระวรรณ ถิ่นยืนยง ได้บริจาคเงินสมทบทุนอาหารเพื่อผู้ป่วยในโครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ” พร้อมกันนี้ยังได้มอบอาหารให้กับคนไข้เองด้วย



3 ตุลาคม 2554

**บริจาคนม**

สส.ยุพราช บัวอินทร์ จ.เพชรบูรณ์ เขต 2 ได้มอบนมกล่องจำนวน 10 กล่องใหญ่ เพื่อมอบให้แก่คนไข้ในโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช หล่มเก่า



5 กันยายน 2554

**บริจาคอาหารและน้ำดื่มโครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”**

คุณวรรณภา เต็นโรจน์ณี และครอบครัว เพื่อนมิตรสหาย ได้มาบริจาคอาหารและน้ำดื่มเนื่องในวาระครบรอบ 6 ปี ของการจากไปของคุณพ่ออนันต์ เต็นโรจน์ณี สมทบทุนในโครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”



19 กันยายน 2554

**มอบเงินแสน**

คุณสุนน วัฒนประเสริฐ ได้เป็นผู้แทนสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์มอบเงินจำนวน 100,000 บาท ให้กับโรงพยาบาลเพื่อเป็นทุนทรัพย์ในการจัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์

# ร่วมทำบุญจัดซื้อเครื่องมือแพทย์

ร่วมกับมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า

ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญจัดหาเครื่องมือแพทย์และอุปกรณ์ทางการแพทย์ ผู้มีจิตศรัทธาสามารถร่วมบริจาคได้ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าได้โดยตรง หากไม่สะดวก ท่านสามารถโอนเงินเข้าบัญชีของมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า แล้วส่งหลักฐานการโอนมาที่โทรสาร 0 5670 9845 โดยระบุรายนามผู้บริจาค บริษัท ห้าง ร้าน พร้อมทั้งที่อยู่ (เพื่อติดต่อกลับและออกใบอนุโมทนาบุญ สามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้)

## รายการเครื่องมือแพทย์

- 1 โคมไฟส่องตรวจชนิดเคลื่อนที่ได้ ผลิตภัณฑ์ยุโรป จำนวน 2 ตัว ราคาตัวละ 14,000 บาท
- 2 เครื่องวัดความดันโลหิตชนิดตั้งพื้น จำนวน 2 เครื่อง ราคาเครื่องละ 6,400 บาท
- 3 ชุดใส่ท่อช่วยหายใจผู้ป่วยแบบ 4 Blade รุ่น Fiber Optic จำนวน 2 ชุด ราคาชุดละ 34,000 บาท
- 4 เครื่องวัดความดันแบบสอดแขนอัตโนมัติ จำนวน 2 เครื่อง ราคาเครื่องละ 80,000 บาท
- 5 เครื่องดูดเสมหะแบบต่อเนื่อง จำนวน 1 เครื่อง ราคาเครื่องละ 50,000 บาท
- 6 เครื่องควบคุมการใช้สารน้ำ จำนวน 4 เครื่อง ราคาเครื่องละ 59,000 บาท
- 7 เครื่องวัดความอิมตัวของออกซิเจนในเลือด แบบพกพาสำหรับผู้ใหญ่และเด็ก จำนวน 2 เครื่อง ราคาเครื่องละ 40,000 บาท
- 8 เครื่องอุ่นเลือด (Blood warmer) จำนวน 1 เครื่อง ราคาเครื่องละ 25,000 บาท
- 9 เครื่องปั่นเม็ดเลือดแดงอัดแน่น (ปั่น Haematocrit) ราคาเครื่องละ 50,000 บาท
- 10 เครื่องตรวจอวัยวะภายในด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง (Ultrasound) จำนวน 1 เครื่อง ราคาเครื่องละ 430,000 บาท
- 11 เครื่องวัดความดันโลหิตแบบอัตโนมัติ พร้อมความอิมตัวของออกซิเจนในเลือดและสัญญาณชีพ จำนวน 2 เครื่อง ราคาเครื่องละ 80,000 บาท

หมายเลขบัญชีมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า  
1. ธนาคารออมสิน สาขาหล่มเก่า บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 052 170 526 249  
2. ธนาคารกรุงไทย สาขาหล่มสัก บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ 615 0 023 427

สอบถามรายละเอียดได้ที่หมายเลข  
**0 5670 9555**



**รายนามผู้ร่วมสมทบทุนโครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”**  
ช่วงระหว่างเดือนมิถุนายน - ตุลาคม 2554

	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1. พตอ.ชูชีพ สิทธิราช	2,500	ทำบุญวันเกิด 9 มิถุนายน
2. คุณพงนีย์ พานิชการ ร้านส่องแสงพานิช	1,500	ทำบุญวันเกิด 6 กรกฎาคม
3. ดร.วิระวรรณ ถิ่นยืนยง	2,000	ทำบุญวันเกิด 9 กันยายน
4. พญ.ปภัสพรรณ ทิพยานุรักษ์สกุล	2,000	ทำบุญวันเกิด 12 กันยายน
5. คุณศมิชชาญา คนมาก	1,000	ร่วมสมทบทุน
6. ครอบครัว ลิขิตพงศ์ไพศาล	500	ทำบุญอุทิศให้
ครอบครัว ต้นสุวรรณ	500	คุณสมชัย - คุณวิมล ตันตินรินา
ครอบครัว จงกลางจรัชกิจ	500	
คุณเพ็ญศิริ - คุณนิพนธ์ สุพร	500	
คุณบุญชัย - คุณศรีสุตา กิตติธราทรทรัพย์	1,000	
7. นางละเอียด ศิลาลัย	1,000	ทำบุญวันเกิด



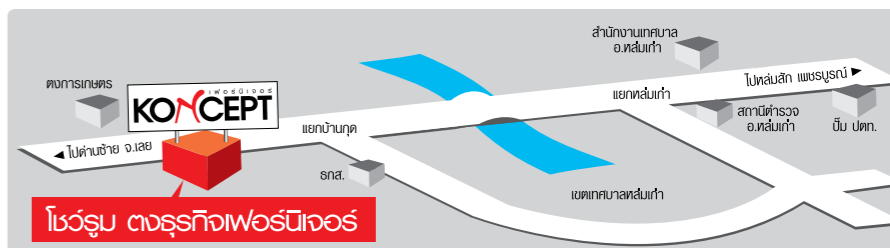
**313** ธุรกิจเฟอร์นิเจอร์  
056-708-444

■ บริการโดย  
สุนเดธา อัสวสิททิท (อ.นิ)  
Suneda Asawasittikit

■ จำนวน  
เฟอร์นิเจอร์และเครื่องใช้สำนักงานทุกชนิด

■ 4 หมู่ 6 ต.หล่มเก่า อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ 67120

โทรสาร 056-708-444  
โทรสาร 056-709-777  
มือถือ 083-1777-111  
email ami1555@yahoo.com





## โครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”

เป็นโครงการที่ทางโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าจัดให้มีขึ้น เพื่อให้ผู้มีจิตศรัทธาได้มีทางเลือกใหม่ในการทำบุญทำกุศล โดยการทำบุญด้วยอาหารมือพิเศษที่เปี่ยมคุณค่าทางโภชนาการ เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก โดยมีชุดรายการอาหารให้ท่านได้เลือกทำบุญจำนวน 21 ชุดรายการ

อาหารแต่ละชุดรายการนั้น เป็นรายการอาหารที่ทางโภชนาการกำหนดขึ้น เพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน และเหมาะสมกับผู้ป่วยที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยแต่ละรายการสามารถจัดอาหารให้ผู้ป่วยรับประทานได้ 60 ชุด

สำหรับท่านผู้สนใจจะร่วมสมทบทุนในโครงการ สามารถติดต่อเพิ่มเติมได้ที่ 0 5670 9555 ต่อ 0



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพอโรคยา  
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า  
08 4096 2426



ให้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร “ทับเบิกอโรคยา” เป็นของขวัญพิเศษในทุก ๆ โอกาสสำหรับคนที่คุณรักและห่วงใย



www.lomkaohospital.com