



๖๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราลงกรณ์

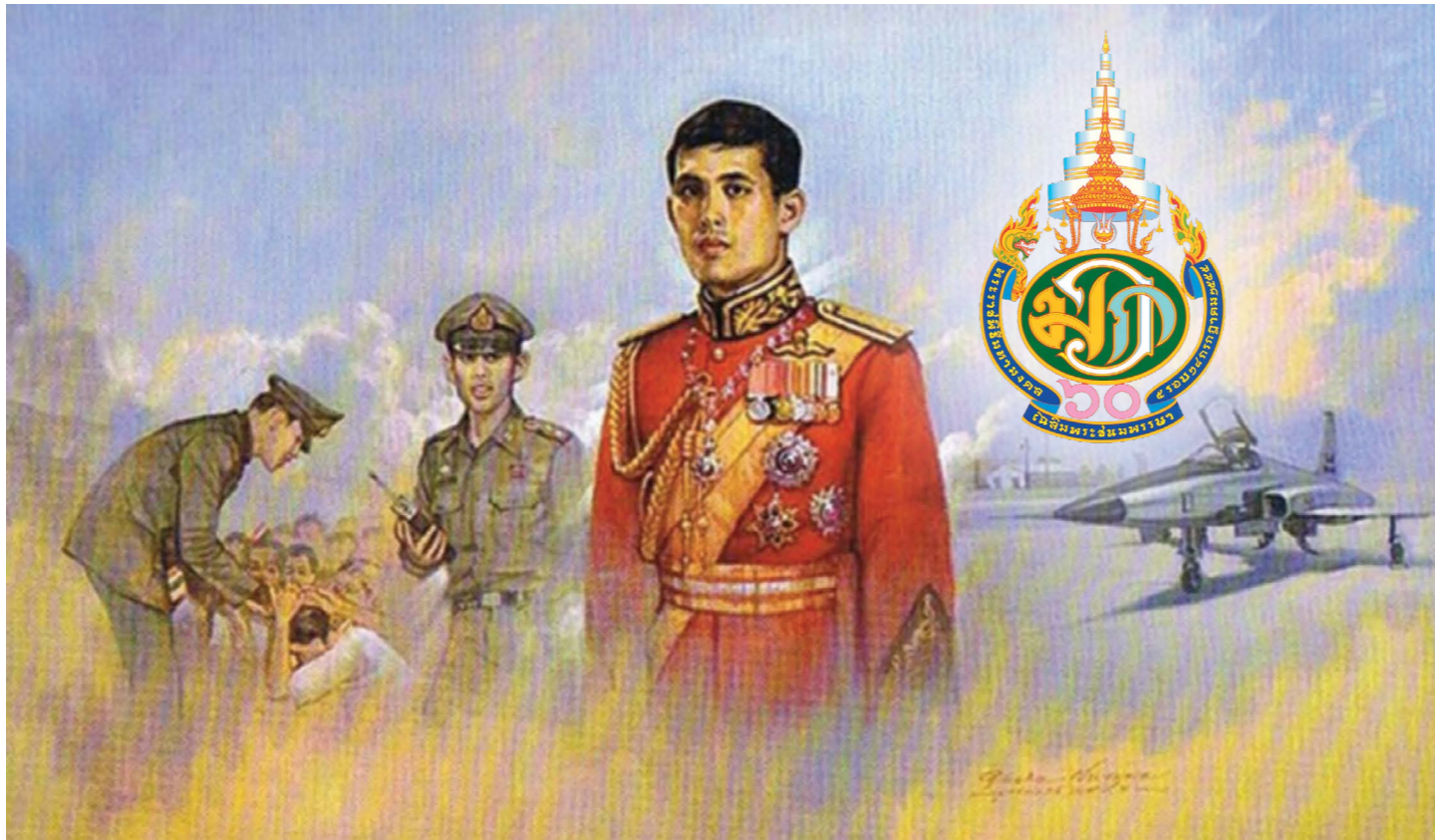


วชิราลงกรณ์ | ๖๐ ปี
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี

สาระสุข

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
LOMKAO CROWN PRINCE HOSPITAL

กระทรวงสาธารณสุข
กรุงเทพมหานคร ๒๕๖๕
ปีที่ ๔
ฉบับที่ ๑



ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะกรรมการบริหาร
และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า

ในปี 2520 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพระราชพิธี อภิเษกสมรสของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร อันเนื่องมาจาก ปลายปี 2519 นายกรัฐมนตรี (ฯพณฯ ศาสตราจารย์ธานินทร์ กรัยวิเชียร) และ คณะรัฐมนตรีในขณะนั้นมีมติว่า “รัฐบาล และประชาชนควรจะร่วมกันถวายความ จงรักภักดีในวาระมหามงคลนี้”

พระราชปราชญ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ดังปรากฏในคำปราศรัย ของนายกรัฐมนตรีตอนหนึ่ง มีความว่า “การที่พระราชอาชฎูร์จะแสดงความจงรักภักดีต่อพระองค์ท่าน ก็ควรเป็นเรื่อง การประกอบความดีงาม เพื่อประโยชน์ ส่วนรวมเท่านั้น”

3 มกราคม 2520 รัฐบาลได้มองเห็น ว่า “สุขภาพชีวิตเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง” และเห็นว่า “การสร้างโรงพยาบาล จะสามารถเป็นที่พึ่งทางด้านสุขภาพให้ กับประชาชนที่อยู่ห่างไกลทุกถิ่นตามที่ ต้องเสี่ยงภัยเป็นสำคัญ เพื่อประโยชน์ แก่คนส่วนใหญ่ของประเทศ และสร้าง โอกาสให้ประชาชนในชนบทได้เข้าถึง บริการด้านสาธารณสุข” จึงนำความกราบ บังคมทูล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอจัดสร้างโรงพยาบาล และขอพระราชทาน นามของโรงพยาบาล พระองค์จึงทรง พระราชทานนามว่า “โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช” และโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจึงได้กำเนิดขึ้น ตั้งแต่บัดนั้น เป็นต้นมา

ด้วยพระบารมี พลังความรักและศรัทธา ของคนไทยที่มีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ อันเป็นที่เคารพภักดียิ่งนั้น จากบทความ ตอนหนึ่งจะเห็นได้ว่า ประชาชนทุกภาคส่วน ทั่วประเทศได้ร่วมกันบริจาคกันอย่าง ถ้วนหน้าเพื่อสร้างโรงพยาบาล จัดเป็น ของขวัญชิ้น น้อมเกล้าฯ ถวายยอดเงิน บริจาคสูงที่สุดถึง 155,290,208.84 บาท และ ได้บริจาคที่ดินอีก 81 แปลง ซึ่งเงินจำนวนนั้น สามารถสร้างโรงพยาบาลขนาด 30 เตียง ได้ถึง 30 แห่งด้วยกัน

นี่คือ ที่มาของ “โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช” ที่หลายคนคงต้องจดจำ และบอกเล่าความสุขและความยิ่งใหญ่ เหล่านั้นต่อไป ให้กับคนรุ่นหลังของพวกเขา

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
อ่านต่อหน้า 7

สาร:สุข

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
LOMKAO CROWN PRINCE HOSPITAL

วารสารเพื่อสุขภาพของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ และความคิดเห็นเกี่ยวกับโรงพยาบาลและสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและผู้สนใจโดยทั่วไป

เนื้อหาในวารสารเล่มนี้ทั้งหมด ไม่สงวนลิขสิทธิ์แต่ประการใดทั้งสิ้น



Sarasook

YEAR 4
ISSUE 1
VOLUME 5
JULY 2012

Information & Healthy Magazine
of Lomkao crown Prince Hospital

ตราสัญลักษณ์งานเฉลิมพระเกียรติ
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ
28 กรกฎาคม 2555

แบบตราสัญลักษณ์ ประกอบด้วย

อักษร พระนามาภิไธย ม.ว.ก. อยู่ภายในวงรี แนวนอน
ด้านบนเป็นพระอนุชามงกุฎ สำหรับประกอบพระราชอิสริยยศ
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
พระอนุชามงกุฎอยู่ด้านหน้าพระสิมพลกษัตริย์ ประกอบพระราชอิสริยยศ
ด้านล่าง อักษรพระนามาภิไธย ม.ว.ก. เป็นเลขไทย ๖๐ ถัดเลข ๖๐
ลงมาเป็นผ้าแพรแถบ รองรับองค์ประกอบทั้งหมด ภายในผ้าแพรแถบเป็นอักษรข้อความ
“พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕”



WWW.LOMKAOHOSPITAL.COM

THANKS



ที่ปรึกษา

นุกูล แดงทองดี
สุนิตย์ จิตรเจริญ
นพ.ไชยสิทธิ์ กิติเสวี
นพ.พนา พงศ์ชานะชัย

บรรณาธิการ

ภญ.สุภาวดี ยอดพสกน

กองบรรณาธิการ

อรรชรา ยวงทอง
มินณิมา บุญคง
ทรงพล บุญเที่ยงตรง
แคศสิยา บุญประคอง
วีระวัฒน์ อัครสุนทรกุล
สุกิกา งานสมฤกษ์
วรวงษ์ นุกดา
พรรณนิภา กิ่งสุ่ม
พรรณนิภา ทางถิ่น

สร้างสรรค์งาน

ยุวรัตน์ จารสาร
ชัชวาลย์ กองคำ
พรฤทัย บุญพรม
เพทาย สมานพงษ์

พิสูจน์อักษร

พรเพ็ญ แสงหาญ
ประคองจิตร บุญชู
พินลดา กองยศ

สร้างสุข ด้วยการให้...

เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่า มนุษย์ คือ ตัวอย่างผลงานชิ้นเอกของความสุข นับตั้งแต่วินาทีแรกที่ได้รับรู้ว่ากำลังจะมีมนุษย์ตัวน้อยๆ กำเนิดขึ้น ก็ส่งความยินดีและความสุขกันไป ถ้วนหน้า นี่คือการยืนยันและแสดงให้เห็นว่ามนุษย์มีค่าเกินคำบรรยาย อยากให้ทุกคน ภูมิใจที่ได้เกิดมาบนโลกใบนี้ และให้รางวัลกับตัวเองด้วยการดูแลชีวิตอย่างดีที่สุดเท่าที่ จะทำได้ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง มีสติ เปิดใจเรียนรู้ เพิ่มปัญญาให้กับตัวเอง ทำหน้าที่ ความเป็นมนุษย์ของตนให้ดีที่สุด เพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต

หลายครั้งที่เคยได้ยินว่า สุดท้ายแล้ว ไม่มีใครเอาอะไรไปได้แม้แต่ชีวิต คงเหลือไว้เพียง ความจริงที่เป็นความดีงาม และเป็นคุณค่าของความสุขที่จะอยู่ในหัวใจของทุกคน ที่จะเล่าขานต่อไปอย่างไม่รู้วันจบสิ้น

ฉบับนี้ อยากเชิญชวนทุกท่านได้เติมคุณค่าให้กับชีวิตด้วยการให้ ให้อย่างไม่มีข้อแม้ ให้ตามกำลังที่มี ให้ด้วยความจริงใจที่บริสุทธิ์และปรารถนาดี และให้อย่างมีความสุข ไปด้วยกัน

Make happiness by giving...

We can't deny that man is a good example of happiness. Since the first second of knowing that we are having a little baby it makes all people happy. This shows us that humanity has more valuable than can be explained. We'd better be proud that we have been born on this earth. Then, please give a reward to yourself by taking care of your life as best as you can. We'd better spend our lives carefully, be patient, open our minds to learn and to get more knowledge, do our best towards making our lives worthwhile. Let's give without condition. Life is short but the story of happiness is never ending.



เกษียรหญิงสุภาวดี ยอดพสกน
บรรณาธิการ

เจ้าของ

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
180 หมู่ 1 ตำบลนาแขวง อำเภอหล่มเก่า
จังหวัดเพชรบูรณ์ 67120
Telephone : 0 5670 9555
Fax : 0 5670 9845

Website : www.lomkaohospital.com
E-mail : lomkaohospital@gmail.com
Facebook : facebook.com/lomkaohospital

พิมพ์ที่

ตีพิมพ์ที่
234 ถนนพระพุทธบาท (ตรงข้ามเรือนจำเพชรบูรณ์)
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000
Telephone : 0 5671 1584

ติดต่อประสานงานได้ที่

งานวารสารโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
Telephone : 0 5670 9555 ต่อ 111
E-mail : sarasook2554@gmail.com



Contents

EDITORIAL บรรณาธิการเริ่นน้ำ	03
MORAL KNOWLEDGE เรียนรู้กระแสพระราชดำริ	05
CEO'S TALK พูดคุยสบายๆ สิดดี ผอ.	06
CPH AROUND รอบรั้วพราษ	07
LOMKAO RELEASE อ้อมรอยอดีต	08
SPECIAL SCOOP สก็๊ปพิเศษ	10
FOLLOW UP เกาะติดสถานการณ์	20
THERAPY บำบัดร่างกาย	21
HEALTHY ห่วงใยสุขภาพ	25
CATCH UP รู้ทัน	26
CHEER UP เติมพลัง	28
THANKS ขอบคุณจากใจ	30

ปิดทองหลังพระ

“...การทำงานด้วยใจรัก ต้องหวังผลงานนั้นเป็นสำคัญ แม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็นก็ไม่น่าวิตก เพราะผลสำเร็จนั้นจะเป็นประจักษ์พยานที่มั่นคง ที่พูดเช่นนี้เหมือนกับสอนให้ปิดทองหลังพระ การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็น ก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้ว คนโดยมาก ไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้...”

พระบรมราชาบาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 25 กรกฎาคม 2506

หากทุกคนหวังปิดทองหน้าพระกันหมดองค์พระก็จะสวยแต่เบื้องหน้าเท่านั้น เปรียบได้กับการทำงานเอาหน้า ถาวรกันตาย ในหลวงท่านทรงมอบ “พระสมเด็จจิตรลดา” ให้แก่บรรดาข้าราชการบริพารของพระองค์ท่าน พระแต่ละองค์ดอกตรา มีหมายเลขกำกับ ทราบว่า “มีเพียง 3,000 องค์” เป็นของดีของหายาก และพระองค์ได้ทรงบอกแก่ผู้ได้รับให้ “ปิดทองหลังพระ” มีคนขี้ใจไปถามพระองค์ และขอพระราชทานพระบรมราชานุญาตปิดทองหน้าพระ พระองค์ท่านไม่ทรงอนุญาต และมีรับสั่งให้ “ปิดทองหลังพระ” เท่านั้น

ปิดทองหลังพระ

หมายถึง “การที่คนเราทำสิ่งดีเพื่อผู้อื่น โดยไม่หวังในสิ่งตอบแทน”

คนที่ทำความดีกับผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน ชาวพุทธมีความเชื่อว่าเป็นการสร้างบุญหากุศลอันยิ่งใหญ่ ด้านการงานหากต้องการความสำเร็จในสิ่งที่ทำไปแล้ว โดยลับพลันทันที การสร้างอันสงสโดย การปิดทองพระพุทธรูปมาจึงเป็นสิ่งที่ให้ผลโดยตรง โดยมีคติความเชื่อที่ว่าผู้ที่ได้มีโอกาสปิดทองพระไม่ว่าจะเกิดภพชาติใดจะมีผิวพรรณผ่องใสงดงาม มีสง่าราศรี เป็นที่ถูกเนื้อต้องใจของผู้ที่พบเห็น ส่วนอันสงสผลบุญที่ให้เห็นในชาตินี้ ชาวพุทธมีความเชื่อมาตั้งแต่โบราณกาลมาถึงปัจจุบัน คือ

1. ปิดที่พระพักตร์ (ใบหน้า) เชื่อว่า ทำให้หน้าที่การทำงานชีวิตเจริญรุ่งเรือง
2. ปิดบริเวณพระอุทร (ท้อง) เชื่อว่า จะอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพย์สินเงินทอง
3. ปิดที่พระนาภี (สะดือ) เชื่อว่า ตลอดทั้งชีวิตจะไม่รู้จักคำว่า “อด” สมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์สิน
4. ปิดที่พระเศียร (หัว) เชื่อว่า จะทำให้สติปัญญาความจำเป็นเลิศ สามารถแก้ไขฟันฝ่าปัญหาอุปสรรคของชีวิตได้ตลอด
5. ปิดที่พระอุระ (หน้าอก) เชื่อว่า ทำให้มีความสง่าราศรีเป็นที่ถูกใจของคนทั่วไป
6. ปิดที่พระหัตถ์ (มือ) เชื่อว่า ทำให้เป็นคนที่มีอำนาจบารมี
7. ปิดที่พระบาท (เท้า) เชื่อว่า สมบูรณ์ด้วยที่พักอาศัยและยวดยานพาหนะ

การปิดทององค์พระที่สมบูรณ์จะต้องปิดที่ด้านหลังด้วย และเชื่ออีกว่าหากปิดทององค์พระได้ทั่วทั้งองค์ในชาตินี้จะทำให้ไม่ว่าภพชาติต่อไปชาติไหนก็จะมีผิวพรรณผ่องใสงดงามมีสง่าราศรี การให้พระปิดทองนั้นเป็นคติธรรมมุ่งหมายถึง การได้บุญต่อองค์พระพุทธรูปมา เพื่อผลแห่งอันสงสที่จะให้ผลโดยทันที แก่ผู้ที่เกิดเคราะห์กรรมหรือวิบากกรรม อุปสรรคความล้มเหลวในชะตาชีวิต นอกจากนี้แล้ว ยังมีคติความเชื่อว่าการปิดทองบริเวณฐานรองขององค์พระ ยังทำให้หน้าที่การงานมั่นคงเจริญก้าวหน้าอีกด้วย

“ทุกคนที่ทำงานให้กับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช จะต้องไม่ลืมว่า โรงพยาบาลแห่งนี้ ก่อกำเนิดขึ้นจากความมุ่งมั่นปรารถนาอันแรงกล้าของคนไทยทั่วราชอาณาจักร ที่ต้องการ จะเห็นผู้ที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดารทุกหนแห่ง ได้รับการดูแลเอาใจใส่ในการรักษาพยาบาล เป็นอย่างดี ให้ปลอดภัยจากความเจ็บไข้ โดยทั่วถึงเสมอหน้ากัน”

กรมทหารมหาดเล็กราชวัลลภรักษาพระองค์
วันที่ 17 มิถุนายน พุทธศักราช 2522

แม้เวลาจะผ่านไป 30 กว่าปี พระราชดำรัสที่สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ได้ทรงพระราชทานให้กับบุคลากรของ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ได้น้อมนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติงาน ก็ยังคงเป็นแนวคิดที่ทันสมัยมาจนถึงทุกวันนี้ และคงจะเป็น แนวคิดที่เป็นอมตะตลอดไป ซึ่งหากได้วิเคราะห์พระราชดำรัส ดังกล่าวจะพบว่าเทียบเคียงได้กับหลักการที่สำคัญทางการแพทย์ และสาธารณสุขหลายหลักการ หนึ่งในนั้น คือ หลักการของการ บริการสุขภาพปฐมภูมิที่แพร่หลายในช่วงการดำเนินนโยบาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) คือ 1A4C อันได้แก่ การเข้าถึงง่าย (Accessibility) การดูแลต่อเนื่อง (Continuity) องค์กรรวม (Comprehensive) การประสานงานทุกด้าน (Coordinated care) และชุมชนมีส่วนร่วม (Community participation) ซึ่งอาจเทียบเคียงได้ดังนี้

“ความมุ่งมั่นปรารถนาอันแรงกล้าของคนไทยทั่วทั้งราชอาณาจักร” เทียบเคียงได้กับการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งอาจหมายความถึง การประสานงานจากทุกภาคส่วนในสังคมอีกด้วย

“ผู้ที่อยู่ในท้องถิ่นทุรกันดารทุกหนแห่ง” เทียบได้กับการเข้าถึงบริการสุขภาพที่ง่าย สะดวกและครอบคลุมทุกกลุ่มประชากร

“ได้รับความเอาใจใส่” มีความหมายถึง การได้รับการดูแลอย่าง องค์กรรวมและต่อเนื่อง

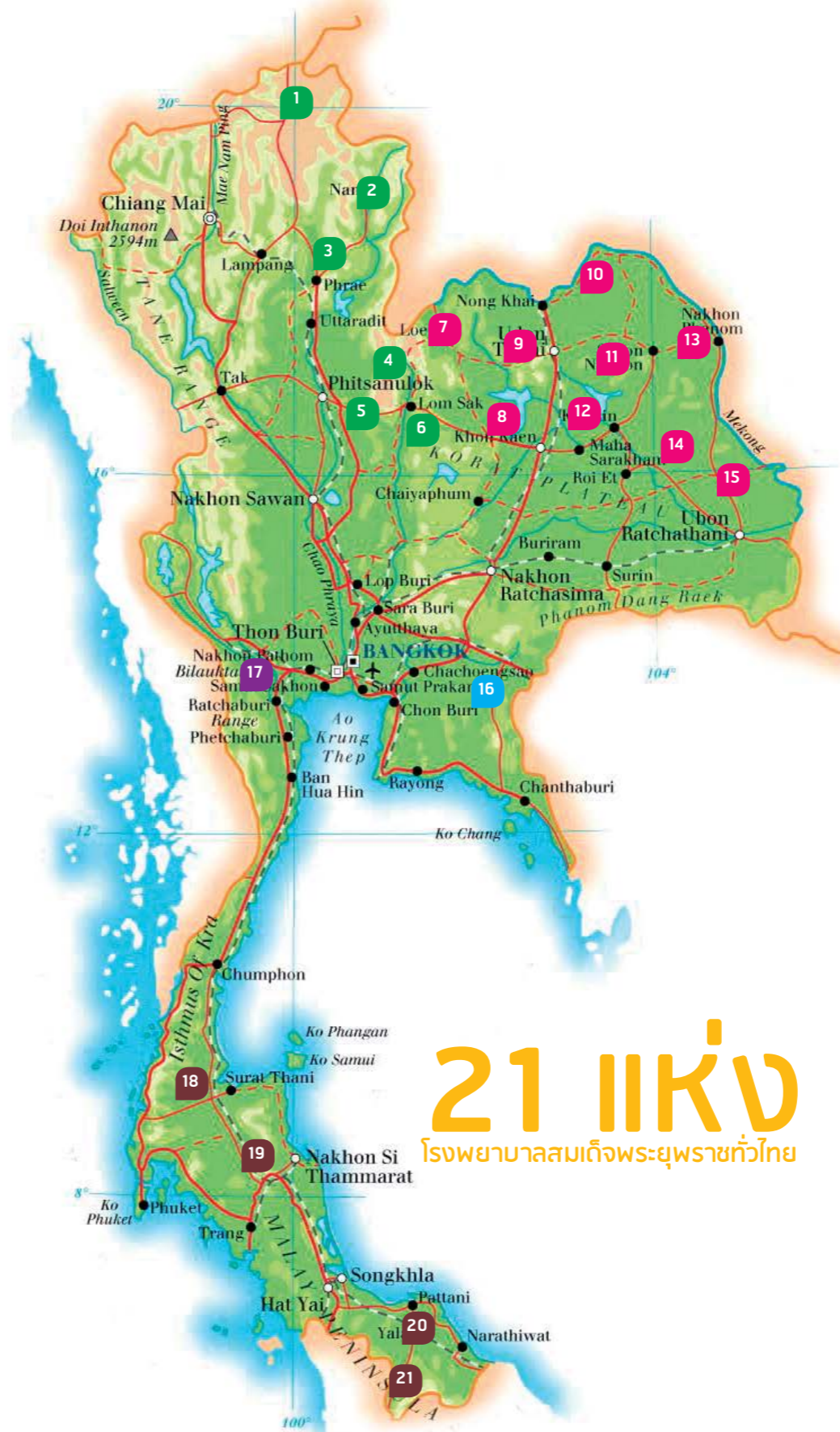
นอกจากนั้น พระราชดำรัสดังกล่าวยังได้รวมถึงหลักการสำคัญ อื่นๆ ของการให้บริการสาธารณสุขอีก เช่น “รักษาพยาบาลเป็น อย่างดี” คือการบริการที่มีคุณภาพ (Quality) “ให้ปลอดภัย จากความเจ็บไข้” ตรงกับหลักการเรื่องความปลอดภัยของผู้ป่วย (Patient safety) “โดยทั่วถึงเสมอภาคกัน” เทียบได้กับความ เสมอภาคเท่าเทียม (Equity) ในการรับบริการ เป็นต้น

ด้วยในปี พ.ศ. 2555 นี้ เป็นปีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร มูลนิธิ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า ร่วมกับมูลนิธิน้ำใจ ชาวหล่มและโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จึงได้ร่วมกันจัดกิจกรรมต่างๆ มากมาย ในวันเสาร์ที่ 28 กรกฎาคม 2555 เพื่อเทิดพระเกียรติด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและ เป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อพระองค์ท่าน นอกจากนี้ ในวันมหามงคลนี้ ยังได้ประกอบพิธีเปิดอาคาร “ดิซมิลล์อุปถัมภ์” ซึ่งได้รับการบริจาคจากกลุ่มบริษัทดิซมิลล์และผู้มีจิตศรัทธา จำนวนมาก นับเป็นการร่วมกันสร้างมหากุศลและยังเป็นการสนองพระราชดำรัสที่ทรงได้พระราชทานไว้ดังกล่าวอีกด้วย

นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมต่างๆ แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดที่พสกนิกร ชาวไทยทั้งหลายโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทุกท่านควรกระทำ คือ น้อมนำพระราชดำรัสดังกล่าวมาประพฤติปฏิบัติ ให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนอย่างสม่ำเสมอตลอดไป



นายแพทย์พณฯ พงศ์ชานะภิชัย



21 แห่ง

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทั่วไทย



สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร องค์นายกิตติมศักดิ์มูลนิธิฯ ทรงเป็น “พระผู้ก่อกำเนิดโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช”

พระองค์ได้เสด็จพระราชดำเนินทำพิธีวางศิลาฤกษ์ และเสด็จพระราชดำเนินเปิดโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทุกแห่ง ด้วยพระองค์เอง นำความปลาบปลื้มแก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช และพสกนิกรอย่างหาที่สุดมิได้ และยังทรงติดตามความก้าวหน้าการพัฒนาอย่างต่อเนื่องทุกปี จากการถวายรายงานของคณะกรรมการมูลนิธิฯ นับได้ว่าพระองค์ทรงมีความหวังใฝ่ที่จะให้โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทุกแห่งเป็นที่พึ่งของประชาชนยามเจ็บป่วยและมีการพัฒนา ก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบันโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทั้ง 21 แห่ง ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีความเป็นเลิศทั้งด้านบริหาร บริการ และวิชาการเพื่อเป็นโรงพยาบาลชุมชนต้นแบบ และยังเป็นพี่เลี้ยงให้กับโรงพยาบาลใกล้เคียง

ภาคเหนือมี 6 แห่ง

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| 1. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเชียงใหม่ | จ.เชียงใหม่ |
| 2. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชปัว | จ.น่าน |
| 3. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัย | จ.แพร่ |
| 4. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชนครไทย | จ.พิจิตร |
| 5. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน | จ.พิจิตร |
| 6. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า | จ.เพชรบูรณ์ |

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี 9 แห่ง

- | | |
|---|---------------|
| 7. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชด่านซ้าย | จ.เลย |
| 8. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกระนวน | จ.ขอนแก่น |
| 9. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง | จ.อุดรธานี |
| 11. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสว่างแดนดิน | จ.สกลนคร |
| 12. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชกุฉินารายณ์ | จ.กาฬสินธุ์ |
| 13. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชธาตุพนม | จ.นครพนม |
| 14. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเสิงสาง | จ.ยโสธร |
| 15. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม | จ.อุบลราชธานี |

ภาคตะวันออกมี 1 แห่ง

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 16. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสระแก้ว | จ.สระแก้ว |
|-------------------------------------|-----------|

ภาคกลางมี 1 แห่ง

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 17. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจอมบึง | จ.ราชบุรี |
|------------------------------------|-----------|

ภาคใต้มี 4 แห่ง

- | | |
|--------------------------------------|-----------------|
| 18. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชวิียงสระ | จ.สุราษฎร์ธานี |
| 19. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชฉวาง | จ.นครศรีธรรมราช |
| 20. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสายบุรี | จ.ปัตตานี |
| 21. โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชยะหา | จ.ยะลา |

เรื่องเล่ากล่าวขาน 4 ผู้บริหาร 4 ทศวรรษ

ด้วยความมุ่งมั่นในหน้าที่ ประกอบกับหัวใจที่เข้มแข็ง เพื่อนำที่มสุขภาพเดินหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อคุณภาพงานบริการด้านสุขภาพที่ยั่งยืนเพื่อประชาชน วารสารฉบับพิเศษนี้ ขอถ่ายทอดวิสัยทัศน์ คุณงาม ความดีของผู้บริหารแต่ละท่าน ผ่านกาลเวลา 40 กว่าปี นับตั้งแต่เริ่มแรกที่ยังเป็นสถานีอนามัยเล็กๆ จนกระทั่งมาเป็นโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าในปัจจุบัน



นายแพทย์ประวัติ จิตรเจริญ
นายแพทย์หัวหน้าสถานี
อนามัยชั้นหนึ่ง อำเภอหล่มเก่า
5 มิถุนายน 2510

ผู้อำนวยการ
24 พฤศจิกายน 2521 -
30 กันยายน 2535

นายแพทย์ประวัติ จิตรเจริญ 2510-2535

26 ปี ของการบริหารงานโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า จากปากต่อปาก ผลงาน คุณงามความดี บันทึกเล็กๆ ของคนบางกลุ่ม จนนำมาสู่ ความประทับใจจากรุ่นสู่รุ่น ถ่ายทอดจากรุ่น หลังจนถึงรุ่นปัจจุบัน ที่ยังเอ่ยถึงท่านว่า “เป็นนายที่ดูแลห่วงใยลูกน้อง เหมือนพ่อ ดูแลลูก จนวินาทีสุดท้าย ไม่ว่าจะเหนื่อย แคล้ไหน ก็จะเห็นว่าพ่ออยู่ใกล้เสมอ...”

การบริหารงานที่มีศิลปะอย่างลงตัว และความกล้าหาญ ความมีวินัยเยี่ยงชายชาติทหาร ได้ถูกเอ่ยถึงผสมผสานกับความเมตตา และความอบอุ่น ประกอบกับความเป็นผู้นำ ที่มีอยู่เต็มเปี่ยม ทำให้คนโรงพยาบาลและคนในชุมชน เข้มแข็ง มีความรักและสามัคคี อยู่อย่างมั่นคง แข็งแรง และพร้อมจะเดิน ฝ่าอุปสรรคไปพร้อมกัน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรง พระราชทาน “พระสมเด็จจิตรดา” (ตั้งที่ได้กล่าวโดยย่อไว้ตอนต้นฉบับเรื่อง ปิดทองหลังพระ) และทรงรับสั่งถึงนาย แพทย์ประวัติ จิตรเจริญ เมื่อครั้งที่ท่าน ยังเป็นหัวหน้าสถานีอนามัยชั้นหนึ่งว่า “เป็นผู้มีความเสียสละอย่างแท้จริง มีความรักชาติอย่างจริงใจด้านการงาน ในหน้าที่อย่างสุดฝีมือ และไม่เห็นแก่ความ เหนื่อยยาก ทำงานเสมอต้นเสมอปลาย แต่การทำงานของท่านประวัติ เหมือนกับ ปิดทองหลังพระ เพราะไม่มีใครรู้ใครเห็น”



นายแพทย์ไชยสิทธิ์ irtsri
ผู้อำนวยการ
1 ตุลาคม 2535 -
30 กันยายน 2550

นายแพทย์ไชยสิทธิ์ irtsri 2535-2550

16 ปี ของการดูแลโรงพยาบาล ท่านไม่เคยคิด ที่จะย้ายไปไหนนับตั้งแต่ได้ย้ายมารับราชการ ที่นี่ เช่นเดียวกับนายแพทย์ประวัติ ทั้งด้าน การบริหาร ความอบอุ่น และความดีความ ครั้งหนึ่งทีมงานวารสารได้ถามท่านเกี่ยวกับการรับราชการที่นี่ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่มูลี่ลำนมาเกิด จนเกษียณอายุราชการ ท่านจึงได้ตอบอย่าง ประทับใจว่า “อยู่ที่ไหนก็เหมือนกัน ถ้าเรารู้จักคิด และทำในสิ่งที่เราคิดว่าดีและถูก ต้องเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม พอใจใน สิ่งที่เราทำ เราก็คงมีความสุขแล้ว”

ท่านเป็นผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ มองการณ์ ไกล โดยความสามารถในด้านนี้แสดงให้เห็นจากการขยายพื้นที่ให้บริการ คือ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย) นั่นเอง ท่านได้เป็นผู้ริเริ่มและ ดำเนินการเพื่อขยายโรงพยาบาลจากที่เดิม ซึ่งมีความคับแคบ มาพื้นที่ใหม่ในปัจจุบันที่ กว้างใหญ่ถึง 259 ไร่ เพื่อให้สามารถรองรับ การพัฒนาและบริการผู้ป่วยที่มีปริมาณมาก ขึ้นในอนาคตอย่างเต็มที่ ดังที่คุณสุนิฉัย จิตรเจริญ คู่ชีวิตนายแพทย์ประวัติ ได้ถ่ายทอดคำพูดที่ทำให้ประทับใจ ของ ผอ.ไชยสิทธิ์ เมื่อครั้งที่มาสำรวจ บุกเบิกพื้นที่แห่งใหม่นับกับทีมงานวารสารว่า “ขอไว้ก่อนพื้นที่ตรงนี้ ถึงแม้โรงพยาบาล นี้ จะยังไม่เป็นรูปเป็นร่าง ยังไม่มีอะไรขึ้น มาเลย รุ่นเราอาจจะไม่เห็น รุ่นลูกเรา อาจจะได้เห็น ถ้ารุ่นลูกเราไม่เห็น รุ่น หลานก็จะได้เห็น...” และกล่าวด้วยความ ตื่นเต้นใจต่ออีกว่า “แต่แล้วทุกๆ อย่างก็ เกิดขึ้นในยุคของ ผอ.ไชยสิทธิ์ ได้ในที่สุด ผอ.ไชยสิทธิ์ เป็นผู้ม่วิสัยทัศน์ที่กว้างไกล สิ่งที่ท่านทำนั้น ไม่ได้แสดงว่าทำเพื่อตนเอง เลย แต่กลับทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นผู้ปิดทองหลังพระอย่างแท้จริง”



นายแพทย์วิวัฒน์ คำเพ็ญ
รองนายแพทย์สาธารณสุข
จังหวัดเพชรบูรณ์ (P 2550)

รักษาการผู้อำนวยการ
1 ตุลาคม 2550 -
31 ธันวาคม 2550

นายแพทย์วิวัฒน์ คำเพ็ญ 2550

ในขณะนั้นท่านดำรงตำแหน่งรองนายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้มารับราชการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเป็นเวลา 3 เดือน (1 ตุลาคม 2550 - 31 ธันวาคม 2550) ท่านเป็นผู้บริหารที่มีความรู้ความสามารถ ด้านการวิเคราะห์ห้องกรร ด้านดำเนินการ ทำให้มีการทำงานที่มีความชัดเจนรอบคอบ

ในสมัยที่ท่านได้ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ท่านได้ทำการปรับโครงสร้างองค์กร ทำให้ การดำเนินการของฝ่ายงานต่างๆ สามารถ ทำงานได้เร็วมากขึ้น อีกทั้งการจัดกิจกรรม และการดำเนินการร่วมกันของ คสอ.หล่มเก่า มีความชัดเจนทำให้ประสานงานมีความ รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ ทางด้านสาธารณสุขได้อย่างทันทั่วทั้ง

ท่านยังเป็นผู้บริหารที่มีความสามารถ ในการเฝ้าระวังการเงินการคลัง โดยเป็น ผู้ที่วิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงิน ให้คำปรึกษาและวางแผนการลงทุน สำหรับหน่วยงานสาธารณสุข ได้รับการ ยอมรับทั้งในระดับจังหวัดและระดับเขต ปัจจุบันท่านได้ดำรงตำแหน่งรองนายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดนครสวรรค์

นายแพทย์พนา พงศ์ชานะภิชัย 2551-ปัจจุบัน

ท่านเป็นผู้ริเริ่มและสนับสนุนด้านการสื่อสาร ข้อมูลและการจัดการความรู้ ทำให้เกิดสื่อต่างๆ มากมาย อาทิเช่น วารสาร “สาระสุข” ที่ท่าน ได้อ่านอยู่นี้ ด้วยจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่และ ประชาสัมพันธ์ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ และความ เคลื่อนไหวเกี่ยวกับโรงพยาบาลและสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและผู้สนใจทั่วไป โดยได้เริ่มเผยแพร่ตั้งแต่ปี 2552 ซึ่งเป็นช่วงปี แรกๆ ที่ท่านได้มาดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ ที่โรงพยาบาลแห่งนี้

ท่านเป็นผู้บริหารในยุคแห่งความเจริญด้านเทคโนโลยี และการสื่อสารข้อมูลข่าวสารไร้พรมแดน หาก แต่ท่านไม่เคยลืมนิติตานจิตตปัญญาควบคู่ไปกับการพัฒนาองค์กรในทุกๆ ระดับของผู้ปฏิบัติงาน และการให้บริการ เพื่อสนับสนุนให้ทุกคนได้ใช้ ศักยภาพอย่างเต็มที่ และก่อให้เกิดความสมดุล ระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ทำให้มีความสุขอย่างยั่งยืน อันจะส่งผลต่อคุณภาพการดูแล ผู้ป่วย ความพึงพอใจของผู้มารับบริการ ผลิตภาพ โดยรวมขององค์กรและความอยู่เย็นเป็นสุขของ สังคมในที่สุด ดังหลักการที่ว่า “หากเราไม่มีความสุข แล้วจะมอบความสุขให้แก่ผู้อื่นได้อย่างไร” ท่านเป็นผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกล ที่จะพัฒนาทุกๆ ด้านของโรงพยาบาล สานต่อและต่อยอดวิสัย ทัศน์ของผู้บริหารท่านก่อนๆ อย่างต่อเนื่อง และเต็มกำลังความสามารถ เพื่อให้การบริการ ประชาชนอย่างมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ อย่างมั่นคง ต่อเนื่องและยั่งยืน ดังวิสัยทัศน์ที่จะก้าวสู่ โรงพยาบาลชุมชนชั้นนำในระดับประเทศ และเป็นองค์กรแห่งความสุข

สุดท้ายก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่า “ความเจริญรุดหน้า ไม่ว่ายุคไหนๆ ก็คงจะขาดความเจริญทางจิตใจ ไม่ได้” ดังพระบรมราโชวาทของพระเจ้าอยู่หัว ที่เคยพระราชทานไว้ตอนหนึ่งว่า “ที่สุดแล้ว ความเจริญทั้งด้านวัตถุและจิตใจ จะรวมลงสู่ จุดกำเนิดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่ จุดเดียวกัน คือ ความสุข ความพอใจของคน”

กำลังสำคัญสานต่อปณิธาน มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า

ความสำเร็จของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชทั่วประเทศนั้น ถือได้ว่า “เกิดขึ้นเพราะการได้รับการส่งเสริม สนับสนุนเป็นอย่างดีจากทั้งมูลนิธิ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ส่วนกลาง กระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขา ตลอดจนภาคีเครือข่ายและ ภาคประชาชนในพื้นที่ ที่ทำให้เป็น โรงพยาบาลที่เปี่ยมไปด้วยคุณภาพ และเป็นที่ยั่งยืนสนับสนุนซึ่งกัน และกันทั้ง 21 แห่ง”

จึงกล่าวได้อย่างภาคภูมิใจว่า “30 กว่าปี โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช เป็นช่วงเวลาที่ทำให้เกิดการพัฒนารองพยาบาล ระดับอำเภอ (หรือโรงพยาบาลชุมชน) อย่างเข้มข้นทั้งในด้านคุณภาพบริการ ด้านการบริหาร และด้านวิชาการ ซึ่งส่งผลต่ออย่างใหญ่หลวงต่อการพัฒนา ทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ต่อประชาชนและผู้รับบริการในพื้นที่ อำเภอที่โรงพยาบาลตั้งอยู่ รวมทั้ง ประชาชนอำเภอใกล้เคียง การพัฒนา ดังกล่าวสามารถสร้างการยอมรับ ศรัทธาและความเชื่อมั่นจากประชาชน และชุมชนได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยัง ก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจกัน ใน ระหว่างโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช แต่ละแห่งในรูปแบบของเครือข่าย โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช (CPH-Network) ซึ่งจะส่งผลให้เกิด การพัฒนาที่ต่อเนื่องและยั่งยืนได้ แต่ทั้งนี้ ก็ต้องได้รับการส่งเสริมสนับสนุน เป็นอย่างดีและต่อเนื่อง จากมูลนิธิ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช ทั้งส่วน กลาง สาขา และกระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้ส่วนหนึ่งก็ถือเป็นการร่วมเทิด พระเกียรติ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ร่วมกันนั่นเอง”

ดังนั้น วารสารฉบับพิเศษนี้ ขอแนะนำคณะกรรมการ มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า ที่ได้ให้การสนับสนุนโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าอย่างต่อเนื่องเสมอมา ดังนี้



- 1.คุณนฤล แดงทองดี ประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า
- 2.คุณสุนิฉัย จิตรเจริญ รองประธานกรรมการมูลนิธิฯ
- 3.คุณสมาน พงศ์ชานะภิชัย รองประธานกรรมการมูลนิธิฯ, ประธานกรรมการมูลนิธิฯอำเภอหล่มเก่า
- 4.คุณวันชัย รัตนธาดา รองประธานกรรมการมูลนิธิฯ
- 5.คุณมะลิ รัตนครอง
- 6.คุณวาสนา ธีรนิติ
- 7.คุณยุทธกร ศิริวัฒน์ กรรมการและเหรัญญิกมูลนิธิฯอำเภอหล่มเก่า, กรรมการบริหารสำนักงานมูลนิธิฯ
- 8.คุณจินตนา อินทรรักษา
- 9.คุณคำนิษฐา จินทรสิทธิ์
- 10.คุณสุทธิพงษ์ อัครสารวิทย์
- 11.คุณสว่างจิตร วัฒนภาคกุล
- 12.คุณกัญญา เรืองประวัติ
- 13.คุณกิตติ จงพิมพ์รัตนนา
- 14.คุณเกรียงศักดิ์ อุสุวรรณ
- 15.คุณประมอญ วรวิญญ์กิจ
- 16.คุณกัญญา รัตนธาดา
- 17.คุณสมศักดิ์ อัครสิทธิ์
- 18.คุณกัญญา สุพรรณบุญเลิศ
- 19.คุณวรุณ ศักดิ์สุริย์มงคล
- 20.คุณไชยชัย ฟูเมือง
- 21.คุณวรรณิกา เก่งโรจน์นิ
- 22.นายแพทย์พนา พงศ์ชานะภิชัย กรรมการและเลขาธิการ (มูลนิธิฯ-บริหารสำนักงานมูลนิธิฯ)
- 23.คุณสุรศักดิ์ มีวันเนือง กรรมการและเหรัญญิกมูลนิธิฯ, กรรมการบริหารสำนักงานมูลนิธิฯ
- 24.คุณประเนน นวลเทศ กรรมการบริหารสำนักงานมูลนิธิฯ



อาคาร ดัชมิลล์อุปถัมภ์



ความเป็นมา

นายแพทย์ไชยสิทธิ์ กิริตเสวี อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ได้เคยประสานกับคุณธีระยุทธ ฉายสว่างวงศ์ ประธานกรรมการกลุ่มบริษัทดัชมิลล์ ขอให้ช่วยสนับสนุนสร้างตึกให้โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าหนึ่งหลัง เมื่อนานมาแล้ว

ประมาณปลายปี 2550 ก่อนที่นายแพทย์ไชยสิทธิ์ จะเกษียณอายุราชการ (31 กันยายน 2550) คุณธีระยุทธได้โทรศัพท์มาหานายแพทย์ไชยสิทธิ์ ถามว่า “โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าอยากได้เครื่องมือทางการแพทย์อะไรบ้าง ทางบริษัทมีเงินเหลือจ่ายจากการบริจาคเครื่องมือสำไตให้โรงพยาบาลธรรมศาสตร์” นายแพทย์ไชยสิทธิ์ได้ตอบกลับไปว่า “เครื่องมือทางการแพทย์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ยังมีเพียงพอที่จะใช้กับขนาด และแพทย์ที่มีอยู่ (ในขณะนั้นยังไม่มีแพทย์เฉพาะทาง) ที่ต้องการ อยากได้ตึกหนึ่งหลังตามที่เคยประสานไว้” คุณธีระยุทธได้ถามถึงราคาตึก นายแพทย์ไชยสิทธิ์ได้แจ้งให้ทราบว่า “ราคาประมาณ 10,000,000 บาท” คุณธีระยุทธจึงบอกว่า “ปีนี้ ให้เงินเหลือจ่าย 3,500,000 ล้านบาทก่อน และจะสมทบให้อีกในปีหน้า”

ปีต่อมา คุณธีระยุทธได้บริจาคเงินครบ 10,000,000 บาท (งวดที่สอง 6,500,000 บาท) นายแพทย์ไชยสิทธิ์ได้แนะนำให้ นายแพทย์พนา พงศ์ชำนะภักย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า คนปัจจุบันและกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า ให้รู้จัก และพบปะกับคุณธีระยุทธ

ความรู้สึก “ดัชมิลล์”
 ที่ร่วมสนับสนุนสร้างอาคาร “ดัชมิลล์อุปถัมภ์”
 ให้กับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า (ส่วนขยาย)
 จ.เพชรบูรณ์



คุณอนันต์ อัครลาวิชัย
 กรรมการบริหาร กลุ่มบริษัทดัชมิลล์

“ตลอดระยะเวลากว่า 28 ปีที่ผ่านมา กลุ่มบริษัทดัชมิลล์ ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทำดี เพื่อคนไทยและสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง

การร่วมสนับสนุนสร้างอาคาร “ดัชมิลล์อุปถัมภ์” ให้กับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าครั้งนี้ ถือเป็นความภาคภูมิใจของบริษัทฯ พนักงาน และครอบครัวดัชมิลล์ทุกคน ที่ได้มีส่วนร่วมสร้างประโยชน์ตอบแทนแทนสังคม ร่วมพัฒนาชุมชนและท้องถิ่น ซึ่งสิ่งดีๆ เหล่านี้ จะเกิดขึ้นได้ ต้องมาจากหลายปัจจัย ซึ่งเปรียบเสมือนจิ๊กซอว์แต่ละชิ้น ล้วนมีความสำคัญต้องนำมาประกอบต่อกัน จึงจะสามารถมองเห็นเป็นรูปภาพที่ชัดเจนสวยงาม และสมบูรณ์ ได้แก่

- **ผู้ริเริ่มโครงการ** คือ ท่านนายแพทย์ไชยสิทธิ์ ภิรัตเสวี อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า คณะกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาลุ่มเก่า คณะกรรมการมูลนิธิน้ำใจชาวหล่ม และคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ที่รักและทุ่มเททำงานอย่างหนักในการหาผู้สนับสนุน เพื่อระดมทุนสร้างอาคาร “ดัชมิลล์อุปถัมภ์” รวมทั้งได้เปิดโอกาสให้ “กลุ่มบริษัทดัชมิลล์” ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนทำสิ่งดีๆ ให้กับสังคม
- **ผู้ร่วมบริจาคทุกท่าน** ที่ได้สมทบทุนร่วมทำบุญกับ “กลุ่มบริษัทดัชมิลล์” ในการสร้างอาคาร “ดัชมิลล์อุปถัมภ์” หลังนี้จนเสร็จสมบูรณ์
- **ลูกค้าของดัชมิลล์ทุกท่าน** ที่ช่วยสนับสนุนและไว้วางใจผลิตภัณฑ์คุณภาพของดัชมิลล์ด้วยดีเสมอมา โดยบริษัทฯ ได้นำผลกำไรที่ได้จากการจำหน่ายสินค้า มาสร้างประโยชน์เพื่อสังคมส่วนรวมอย่างต่อเนื่อง
- **สุดท้ายปัจจัยที่มีความสำคัญ** ไม่น้อยไปกว่าส่วนอื่น ๆ คือ **คณะผู้บริหาร แพทย์ พยาบาล และบุคลากรของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าทุกท่าน** ที่ได้ร่วมกันสร้างคุณค่าและความมั่นคงให้กับโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า โดยมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพคุณภาพการบริการของโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง และทำงานอย่างหนัก ดูแลเอาใจใส่ใจ รักษาคนไข้เป็นอย่างดี ถือเป็นจิตวิญญาณของผู้เสียสละเพื่อสังคมส่วนรวมที่น่านับถืออย่างยิ่ง

ในนามตัวแทนของ “กลุ่มบริษัทดัชมิลล์” ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ร่วมกันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำให้มีสิ่งดีๆ แบบนี้เกิดขึ้น และสำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ ทางบริษัทฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า อาคาร “ดัชมิลล์อุปถัมภ์” หลังนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับพี่น้องชาวจังหวัดเพชรบูรณ์ และจังหวัดใกล้เคียงต่อไป



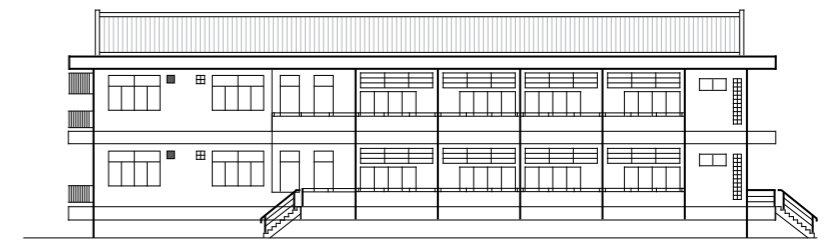
การออกแบบ

แบบที่กระทรวงสาธารณสุขออกแบบไว้ ยังไม่เป็นที่พอใจและเหมาะสมกับสภาพพื้นที่เท่าที่ควร นายแพทย์ไชยสิทธิ์จึงได้ประสานกับอาจารย์สิริวัฒนา คุ่มทองมาก อาจารย์ประจำสาขาวิชาสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ และคุณกิติฉินท์ ภิรัตเสวี บุตรชายนายแพทย์ไชยสิทธิ์เอง ให้ช่วยออกแบบตามที่ต้องการ

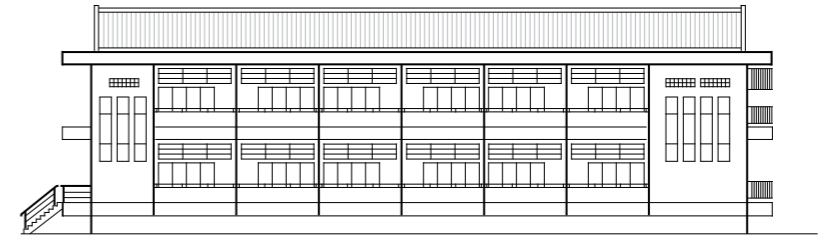
ส่วนการเขียนแบบและคำนวณโครงสร้าง ได้คุณวรวัฒน์ ภิรัตเสวี บริษัททออสการ์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด เข้ามาช่วยผู้เขียนแบบและคำนวณโครงสร้างให้

ส่วนการออกแบบและตกแต่งภายใน นายแพทย์พนา พงศ์ขันธ์ภักย์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า คนปัจจุบัน ได้ประสานกับคุณภักดิ์ พงศ์ขันธ์ภักย์ สถาปนิก สำนักงาน YESTER-YEARCHITECT ผู้เป็นน้องชาย ให้ช่วยออกแบบตกแต่งภายในให้

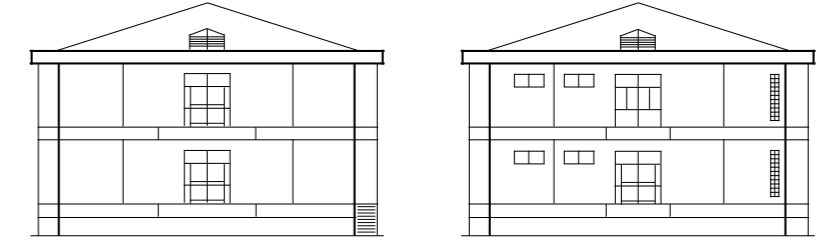
ทีมงานวารสาร จะขอแสดงภาพตัวอย่างลักษณะโครงสร้างอาคารและผังภายใน เทียบเคียงกับแบบแปลนจริง โดยได้ตัดรายละเอียดอื่นๆ บางส่วน เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังต่อไปนี้



ตัวอย่างแบบแปลนอาคาร
 ด้านข้าง มุ่งทิศใต้
 ตรงข้ามอาคารผู้ป่วยใน
 (ชาย-หญิง)
 ทั้ง 2 ชั้นประกอบไปด้วย
 ห้องผู้ป่วยพิเศษชั้นละ
 4 ห้อง และห้องปฏิบัติการ
 พยาบาลชั้นละ 1 ห้อง



ตัวอย่างแบบแปลนอาคาร
 ด้านข้าง มุ่งทิศเหนือ
 ตรงข้ามอาคารผู้ป่วยพิเศษ
 ในโครงการไทยเข้มแข็ง
 ทั้ง 2 ชั้นประกอบไปด้วย
 ห้องผู้ป่วยพิเศษชั้นละ
 6 ห้อง



ตัวอย่างแบบแปลน
 ทางด้านประตูทางเข้า-ออก
 มุ่งทิศตะวันตกและตะวันออก
 ภาพซ้าย : แบบแปลน
 มุ่งทิศตะวันตก
 ทางเข้า-ออกทั้ง 2 ชั้นเชื่อม
 กับทางเชื่อมระหว่างอาคาร
 (OPD-IPD-Ductmill.)
 ภาพขวา : แบบแปลน
 มุ่งทิศตะวันออก
 ทางเข้า-ออกชั้นล่าง
 เชื่อมกับทางเดินสนามหญ้า



นายแพทย์ไชยสิทธิ์ ภิรัตเสวี
 อดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
 (พ.ศ. 2535 - 2550)
 ผู้ริเริ่มและประสานงานกับคุณธีระยุทธ



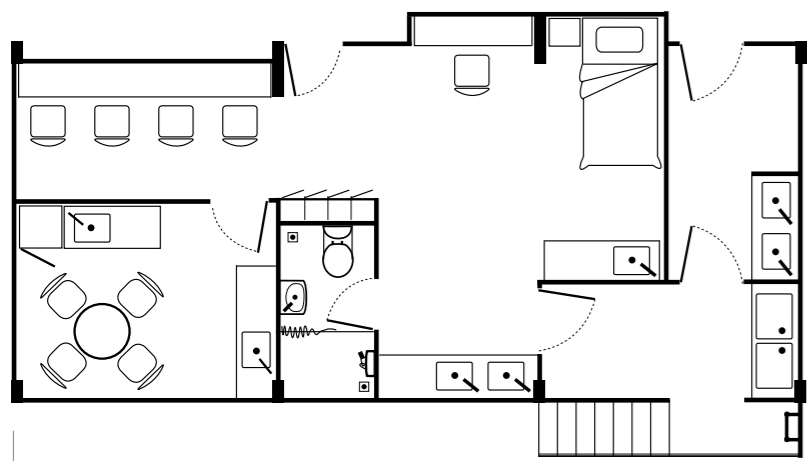
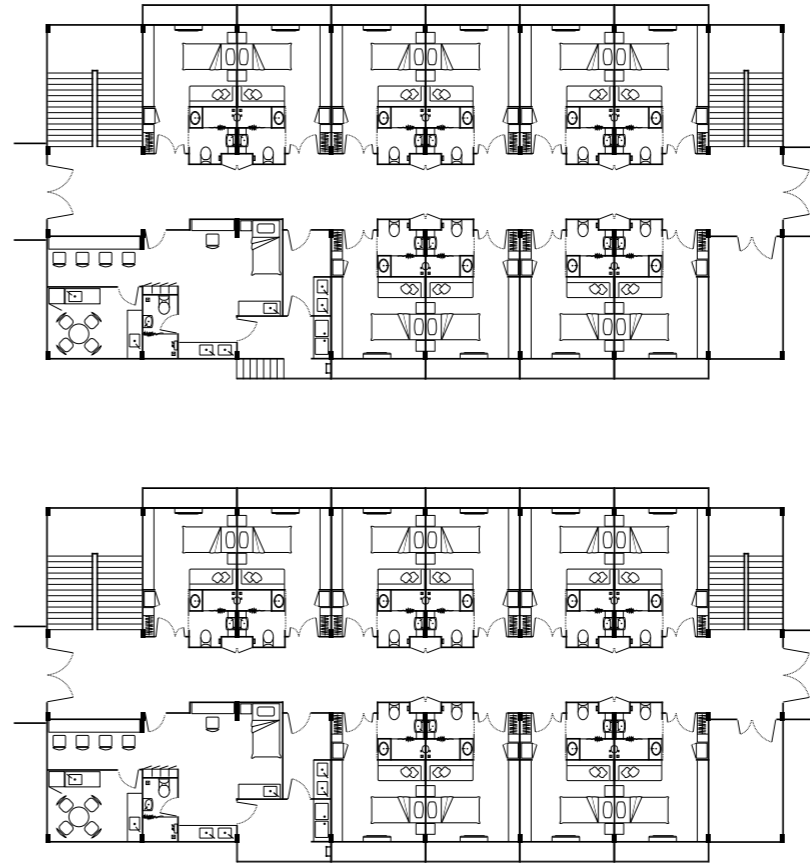
คุณธีระยุทธ อายสว่างวงศ์
 ประธานกรรมการบริหาร กลุ่มบริษัทดัชมิลล์
 ผู้อนุมัติเงินสนับสนุนการก่อสร้าง
 ในนามกลุ่มบริษัทดัชมิลล์



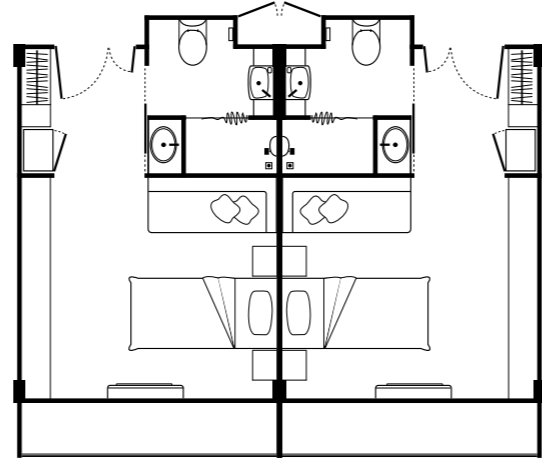
อาจารย์สิริวัฒนา คุ่มทองมาก
 อาจารย์ประจำสาขาวิชาสถาปัตยกรรม
 คณะสถาปัตยกรรมและการออกแบบ
 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
 ผู้ออกแบบ เขียนแบบและคำนวณโครงสร้าง



คุณกิติฉินท์ ภิรัตเสวี
 สถาปนิก
 บุตรของนายแพทย์ไชยสิทธิ์ ภิรัตเสวี
 ผู้ออกแบบ เขียนแบบและคำนวณโครงสร้าง



▲ ตัวอย่างภาพผนังภายใน
ห้องปฏิบัติทางการแพทย์ ชั้นที่ 1
ผนังคิโต้ ตรงข้ามอาคารผู้ป่วยใน (ชาย-หญิง)
ทิศตะวันตก เชื่อมกับทางเชื่อมระหว่างอาคาร



▲ ตัวอย่างภาพผนังภายใน
ห้องผู้ป่วยพิเศษ ชั้นที่ 1 (แสดง 2 ห้องติดกัน ข้างห้องปฏิบัติการพยาบาล)
คิโต้ ตรงข้ามอาคารผู้ป่วยในชาย-หญิง

▲ ตัวอย่างภาพแบบแปลนอาคาร ประกอบด้วยห้องทั้งหมด ทั้ง 2 ชั้น
โดยมีห้องผู้ป่วยพิเศษชั้นละ 10 ห้อง ห้องปฏิบัติทางการแพทย์ชั้นละ 1 ห้อง
ชั้นล่าง : ภาพแบบแปลนบน
ชั้นบน : ภาพแบบแปลนล่าง
พื้นที่ห้องผู้ป่วยพิเศษ โดยประมาณ 4.00 ตารางเมตร x 5.50 ตารางเมตร
พื้นที่ห้องปฏิบัติทางการแพทย์ โดยประมาณ 12.00 ตารางเมตร x 5.50 ตารางเมตร



คุณวรวุฒินันท์ กิรติเสวี
OSCAR DEVELOPMENT CO.,LTD.
วิศวกร
น้องชายนายแพทย์ไชยสิทธิ์ กิรติเสวี
ผู้เขียนแบบและคำนวณโครงสร้าง

นายแพทย์พนา พงศ์ชานะภิชัย
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
(พ.ศ.2551 – ปัจจุบัน)
ผู้ประสานงาน

คุณภัทร พงศ์ชานะภิชัย
YESTERYEARCHITECT
สถาปนิก
น้องชายนายแพทย์พนา พงศ์ชานะภิชัย
ผู้ออกแบบตกแต่งภายใน

คุณบุญชู ศักดิ์สุริย์มงคล
ห้างหุ้นส่วนจำกัด มีตรศิลป์คอนกรีต
(บุตรของคุณวรวุฒินันท์ ศักดิ์สุริย์มงคล
กรรมการมูลนิธิฯ)
ผู้รับเหมาก่อสร้าง โดยคิดค่าก่อสร้างต่ำสุด

คุณณรงค์ศักดิ์ พรหมสา
ผู้อำนวยการกองช่าง เทศบาลตำบลหล่มเก่า
ผู้ควบคุมการก่อสร้าง

คุณสมาน พงศ์ชานะภิชัย
ประธานกรรมการมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
สาขาหล่มเก่า
บิดาของนายแพทย์พนา พงศ์ชานะภิชัย
ผู้ควบคุมด้านภูมิทัศน์

ความสำเร็จของการก่อสร้างอาคารหลังนี้
ได้รับการสนับสนุนจากทั้งอดีตผู้อำนวยการ
และผู้อำนวยการคนปัจจุบัน
ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า

การก่อสร้าง

สถานที่ก่อสร้าง

นายแพทย์ไชยสิทธิ์ ได้เป็นผู้เลือกสถานที่สำหรับก่อสร้างด้วยตนเอง โดยยึดทางเชื่อมเดิมเป็นหลัก เพื่ออำนวยความสะดวกก่อสร้างอาคารหลังใหม่ ๆ โดยสร้างให้เรียงกันไป ในบริเวณพื้นที่ให้บริการผู้ป่วยเช่นเดียวกัน เพราะไม่สามารถทราบล่วงหน้าได้ว่าจะมีอาคารอื่นใด ๆ ขึ้นมาในภายหลังอีก ดังที่แสดงสถานที่ก่อสร้างไว้ บนแผนผังจำลองเนื้อที่ของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า

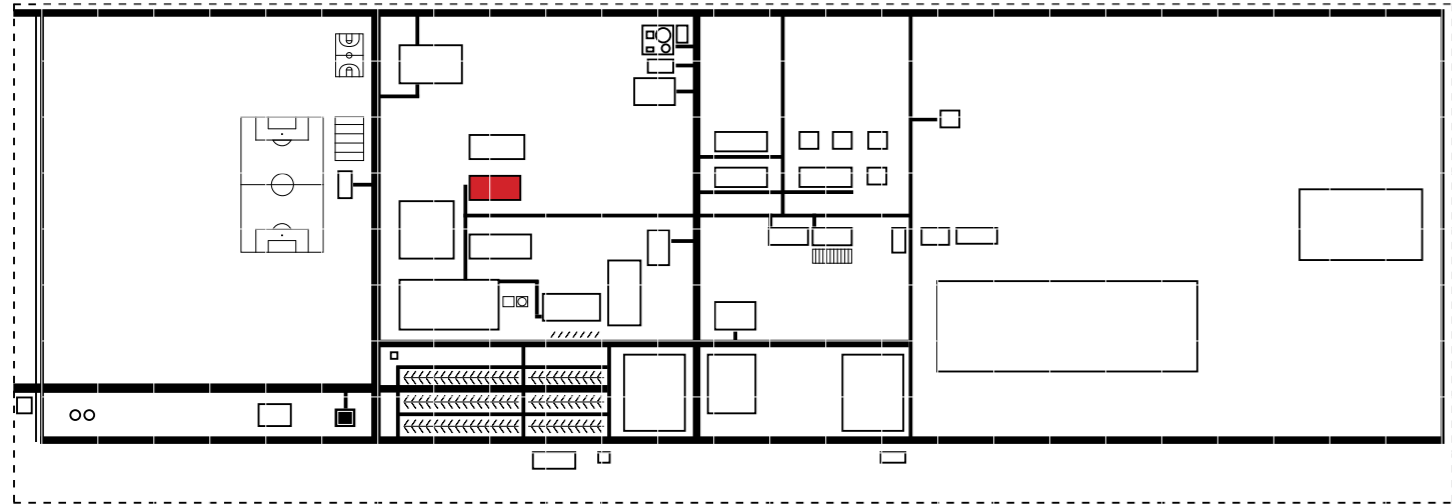
คณะกรรมการตรวจการจ้าง

นายไชยสิทธิ์ กิริตเสวี	ประธานกรรมการ
นายพนา พงศ์ชานะภักย์	กรรมการ
นายสุทธิพงศ์ อัครลาวัลย์	กรรมการ
นายศรยุทธ ศิริวัฒน์	กรรมการ
นายสุรศักดิ์ มีวินเนือง	กรรมการ

ผู้รับเหมาและผู้ควบคุมการก่อสร้าง

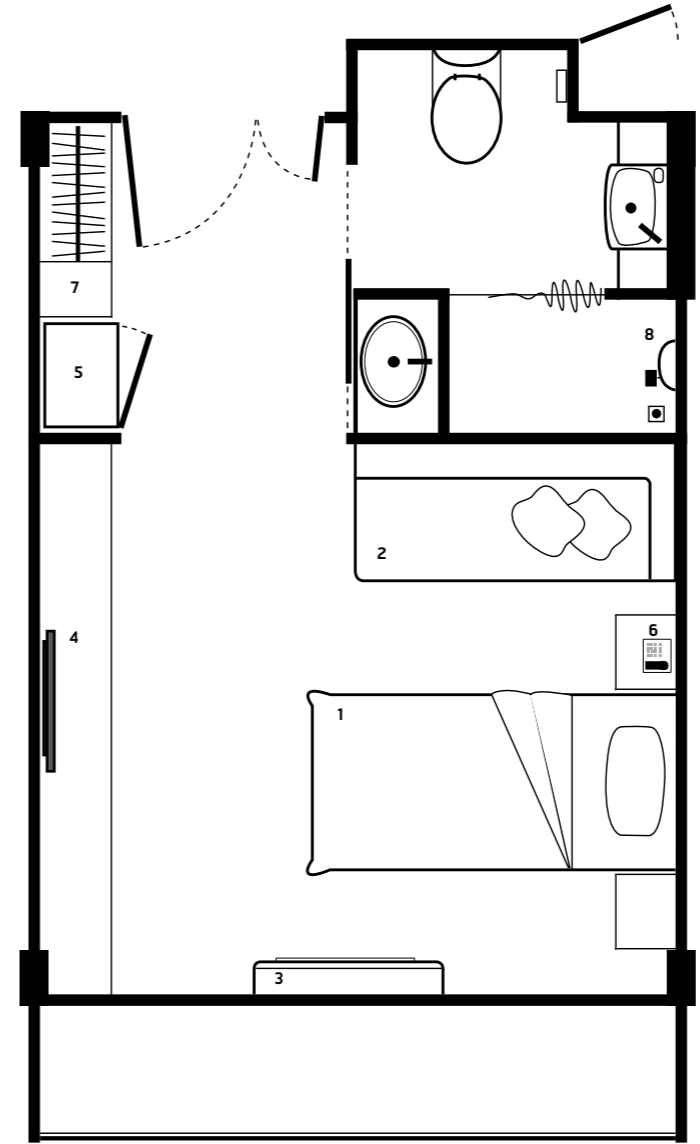
ห้างหุ้นส่วนจำกัด มิตรศิลป์คอนกรีต ได้ผ่านการประมูลให้รับเหมาก่อสร้างอาคารในครั้งนี้ ในสัญญาการก่อสร้าง 360 วัน

คุณณรงค์ศักดิ์ พรหมสา ผู้อำนวยการกองช่างโยธาเทศบาลตำบลหล่มเก่า เป็นวิศวกรควบคุมการก่อสร้าง



อุปกรณ์ใช้สอย

ในที่นี้ จะขอแสดงรายชื่อและที่ตั้งของอุปกรณ์ใช้สอยที่จำเป็นเพียงบางส่วน เฉพาะในห้องผู้ป่วยพิเศษ ตามผังห้องดังนี้



- | | |
|---|--|
| 1 | เตียงผู้ป่วยระบบควบคุมด้วยไฟฟ้าและรีโมทคอนโทรล |
| 2 | โซฟาปรับเอนนอนได้ |
| 3 | แอร์ขนาด 12,500 BTU |
| 4 | LCD TV ขนาด 32 นิ้ว |
| 5 | ตู้เย็น ขนาด 6 คิว |
| 6 | ระบบเรียกพยาบาลกรณีฉุกเฉิน และระบบโทรศัพท์ |
| 7 | ชุดเครื่องครัว (กระทิกน้ำร้อน ชุดจานชาม ชุดเครื่องปั้น พร้อมกล่องเก็บ) |
| 8 | เครื่องทำน้ำอุ่น 3,500 วัตต์ |



กำหนดการต่างๆ

- ก่อสร้างรอบที่ 1 วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2553 ถึง 20 สิงหาคม 2553 ระยะเวลา 180 วัน
- ก่อสร้างรอบที่ 2 วันที่ 18 มีนาคม 2554 ถึง 16 กันยายน 2554 ระยะเวลา 180 วัน
- พิธีเปิดอาคาร 28 กรกฎาคม 2555 เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ
- เปิดให้บริการ 1 สิงหาคม 2555

■ จุดแสดงบริเวณสถานที่ก่อสร้าง อาคาร "ถิณิลลูปกันท์" ในเขต Zone ให้บริการผู้ป่วย บนพื้นที่ 259 ไร่ ในแผนผังพื้นที่จำลอง เข็มทิศพื้นที่ทางดาวเทียม

กลุ่มบริษัทดัชชีมิลค์ บริจาค 10,000,000.00 บาท

ครั้งแรก 3,500,000.00 บาท, ครั้งที่สอง 6,500,000.00 บาท
โดยบริจาคผ่านทางมูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า



สรุปผลการดำเนินงาน

รวมยอดการรับบริจาคทั้งหมด
13,501,911.00 บาท

รวมยอดค่าก่อสร้าง ค่าตกแต่ง
ภายในและค่าอุปกรณ์บางส่วน
13,180,911.03 บาท

มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สาขาหล่มเก่า และมูลนิธิน้ำใจชาวหล่ม เป็นกำลังสำคัญในการหาทุนสนับสนุน โดยการประสานหาผู้บริจาคสมทบเพิ่มเติม

รวมยอดเฉพาะค่าบริจาคห้องพิเศษและห้องทำการพยาบาล 22 ห้อง
(เพื่อเป็นค่าตกแต่งภายในและค่าอุปกรณ์ห้องละ 150,000.00 บาท) เป็นจำนวนเงินถึง...
3,501,911.00 บาท

สุดท้ายนี้ ต้องขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างสูง ทั้งที่ได้กล่าวในเบื้องต้น และมีได้เอ่ยนามในวารสาร “สารสุข” ฉบับพิเศษนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นายแพทย์ไชยสิทธิ์ กิรติเสวี ที่ท่านได้ริเริ่ม และกลุ่มบริษัทดัชชีมิลค์ ที่ได้สานต่อสนับสนุน จนทำให้อาคาร “ดัชชีมิลล์อุปถัมภ์” หลังนี้สำเร็จได้ สิ่งที่คุณท่านได้ร่วมสร้างหากผลในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อประชาชนในพื้นที่นี้และพื้นที่ใกล้เคียง ในอนาคตอย่างยิ่งใหญ่ไพศาลแน่นอน.

รายนายผู้บริจาคเงินก่อสร้างและสมทบตกแต่งภายในห้องพิเศษ

1	กลุ่มบริษัทดัชชีมิลล์	10,000,000.00
2	ดร.ศรีภูมิ - ม.ร.ว.วรรณภรณ์ สุขเนตร	160,000.00
3	นายแพทย์วิฑูร - คุณเบญจวรรณ พูลเจริญ	152,000.00
4	คุณปราโมทย์ - คุณมะลิ รัตนครอง	213,000.00
5	ท.จ.ก. มิตรศิลป์คอนกรีต	180,911.00
6	คุณวินันดาสิณี - คุณเจนณรงค์ พิพัฒน์รัตนาร	150,000.00
7	คุณนที - คุณจุลลิตี แดงทองดี	151,000.00
8	คุณพริ้งเพรา ภูธนกิจ	150,000.00
9	คุณนำชัย - คุณกาญจนา ชาญมบุญ	150,000.00
10	คุณสมศักดิ์ - คุณนันทิยา อัครวิทธิกิจ	150,000.00
11	คุณอำมาภุชหะ แซ่อึ้ง และครอบครัวชัยศิริเพ็ญภาค	150,000.00
12	คุณสุภาพ - คุณประสาน อิ่มทองใบ	150,000.00
13	คุณกาญจนา แยมพราย - บริษัทเอส.เค. สตาร์ฟรุต จำกัด	150,000.00
14	คุณพ่อเครื่อง - คุณแม่พรรณณี แสงคำ	150,000.00
15	คุณจรรยาลักษณ์ สายทองมาตร	150,000.00
16	คุณบุญวงษ์ - คุณยุวดี วงษ์บรรณะ	150,000.00
17	ท.จ.ก. ชัยเจริญหล่มสักก่อสร้าง โดยคุณประนอม - คุณแหววดี วรวิบูลย์กิจ	150,000.00
19	คุณสมชัย - คุณภัสชา รัตนอาภา	150,000.00
20	คุณวรรณภา เต็นโรจน์มณี - คุณวีระ ศรีไพศาลนนท์ และครอบครัว	154,000.00
21	คุณสนม สายคำตั้ง - บริษัทสารัชมาร์เก็ตติ้ง จำกัด	150,000.00
22	คุณทองจันทร์ ทองไทย	150,000.00
23	คุณบาง ภัทรบุตร (วัฒนศัพท์)	150,000.00
24	ท.จ.ก. ถาวรพณิชย์ ซูเปอร์มาร์เก็ต	150,000.00
25	สกุลวรรคดีเสนีย์และสกุลจันทง	75,000.00
26	สจ.สุภาวดี เฟ็งธงชัย	10,000.00
27	คุณจำรอง - คุณอารมย์ กองสังข์	6,000.00

13,501,911.00



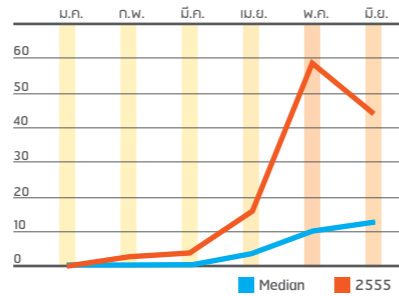
สถานการณ์โรคไข้เลือดออก

อำเภอหล่มเก่า จังหวัดเพชรบูรณ์
ระหว่าง 1 มกราคม 2555 ถึง 30 มิถุนายน 2555

รพร.หล่มเก่าได้รับรายงานผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกจำนวน 126 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 193.79 ต่อประชากรแสนคน ไม่มีรายงานผู้ป่วยเสียชีวิต
พบผู้ป่วยชาย 71 ราย, หญิง 55 ราย อัตราส่วนชายต่อหญิงเท่ากับ 1.29 : 1

กลุ่มอายุ	จำนวน
10-14	41
15-24	35
5-9	21
25-34	11
35-44	7
0-4	6
45-54	3
55-64	1
65+	1

ผู้ป่วยแยกตามกลุ่มอายุ
ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม 2555 ถึง 30 มิถุนายน 2555



พบผู้ป่วยในเขตเทศบาล 6 ราย ในเขตองค์การบริหารตำบล 119 ราย โดยจำนวนผู้ป่วยในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลร้อยละ 95.20 ส่วนผู้ป่วยในเขตเทศบาลร้อยละ 4.80
ผู้ป่วยเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลทั่วไป 6 ราย
โรงพยาบาลชุมชน 118 ราย
คลินิกโรงพยาบาลเอกชน 1 ราย

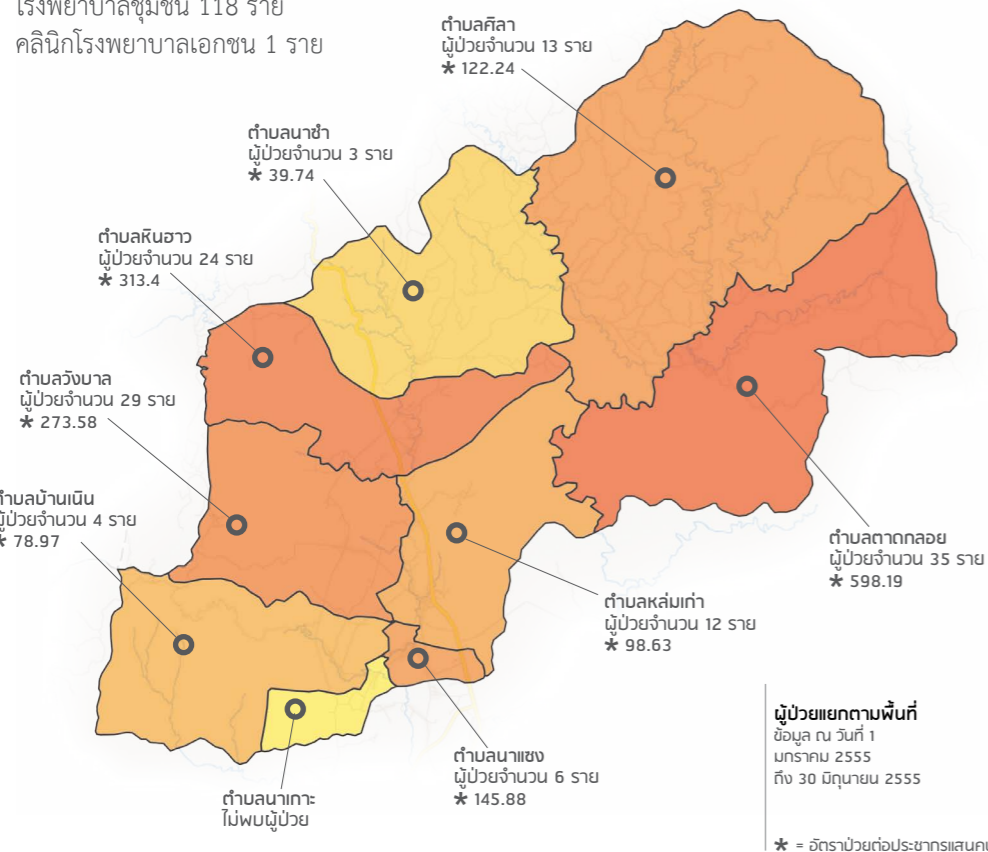
ผู้ป่วยแยกเป็นรายเดือน
มกราคม 0, กุมภาพันธ์ 3, มีนาคม 4, เมษายน 16, พฤษภาคม 59, มิถุนายน 44

ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม 2555 ถึง 30 มิถุนายน 2555

10 อันดับโรค

ในเขตอำเภอหล่มเก่า
ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม 2555 ถึง 30 มิถุนายน 2555

อันดับ	โรค	จำนวน	อัตราต่อแสน
1	Diarrhoea	650	999.72
2	Pneumonia	217	333.75
3	D.H.F, Total	126	193.79
	Dengue fever	89	136.89
	D.H.F.	36	55.37
	Dengue shock syndrome	1	1.54
4	Pyrexia	114	175.34
5	Food Poisoning	51	78.44
6	Chickenpox	47	72.29
7	Hepatitis, Total	31	47.68
	Hepatitis C	14	21.53
	Hepatitis uns.	11	16.92
	Hepatitis B	6	9.23
8	Mushroom poisoning	18	27.68
9	Pulmonary T.B.	14	21.53
10	H.conjunctivitis	6	9.23



ผู้ป่วยแยกตามพื้นที่
ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม 2555 ถึง 30 มิถุนายน 2555

* = อัตราป่วยต่อประชากรแสนคน



TEXT : วรณกร จิรดิษฐ์
IMAGE : AKE®



อาการปวดหลัง LOW BACK PAIN



ORIGINAL :
www.thaihealth.or.th

TEXT :
พวสนิภา กิ่งตุ้ม

IMAGE :
www.bankokhealth.com
www.spineuniverse.com
www.oknation.net

อาการปวดหลังเป็นอาการหนึ่งที่เป็นกันบ่อยๆ ประมาณ 4/5 ของผู้ใหญ่จะเกิดอาการปวดหลังซึ่งอาจจะมีบ้างน้อยบ้างขึ้นกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการดูแลตัวเอง

ผู้ที่มีอาการปวดหลัง
ร้อยละ 50 จะหายภายใน 2 สัปดาห์
ร้อยละ 90 จะหายภายใน 3 เดือน

จะพบผู้ป่วยร้อยละ 5-10 ที่จะเป็นโรคปวดเรื้อรัง

การที่มีอาการปวดหลัง
ไม่ได้หมายความว่ามีการทำลาย
เนื้อเยื่อของร่างกาย





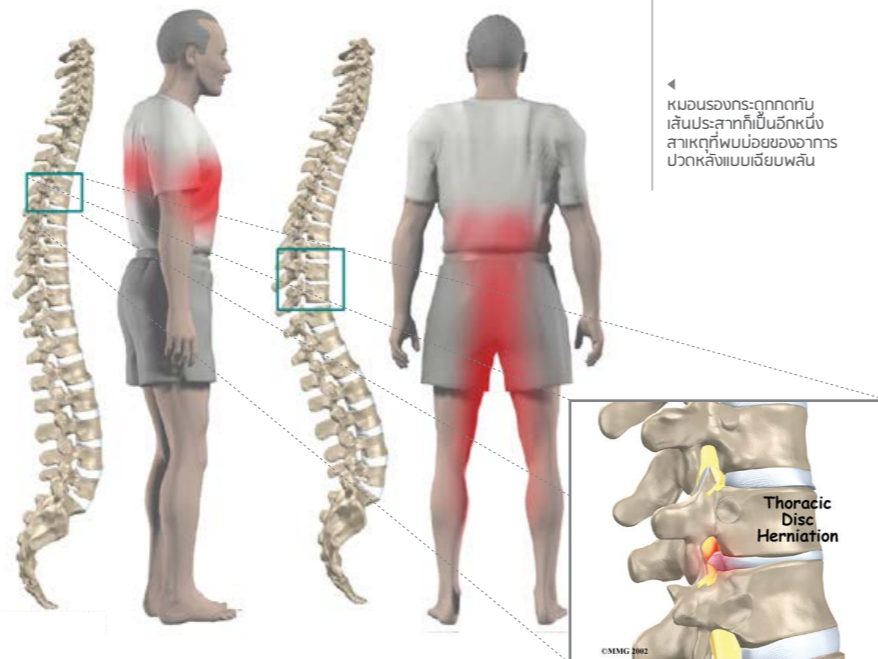
การไม่ออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อ ไม่มีกำลังที่จะทำให้ หลังอยู่ในท่าที่ถูกต้อง ทำให้เกิดการดึงรั้งกล้ามเนื้อข้างหนึ่งจึงเกิดอาการปวดหลัง อาการปวดอาจจะปวดมาก จนกระทั่งไม่สามารถยืนหรือก้ม นอกจากนั้นการเคลื่อนไหวที่ผิดวิธี ก็เป็นสาเหตุสำคัญของโรคปวดหลัง

อาการ

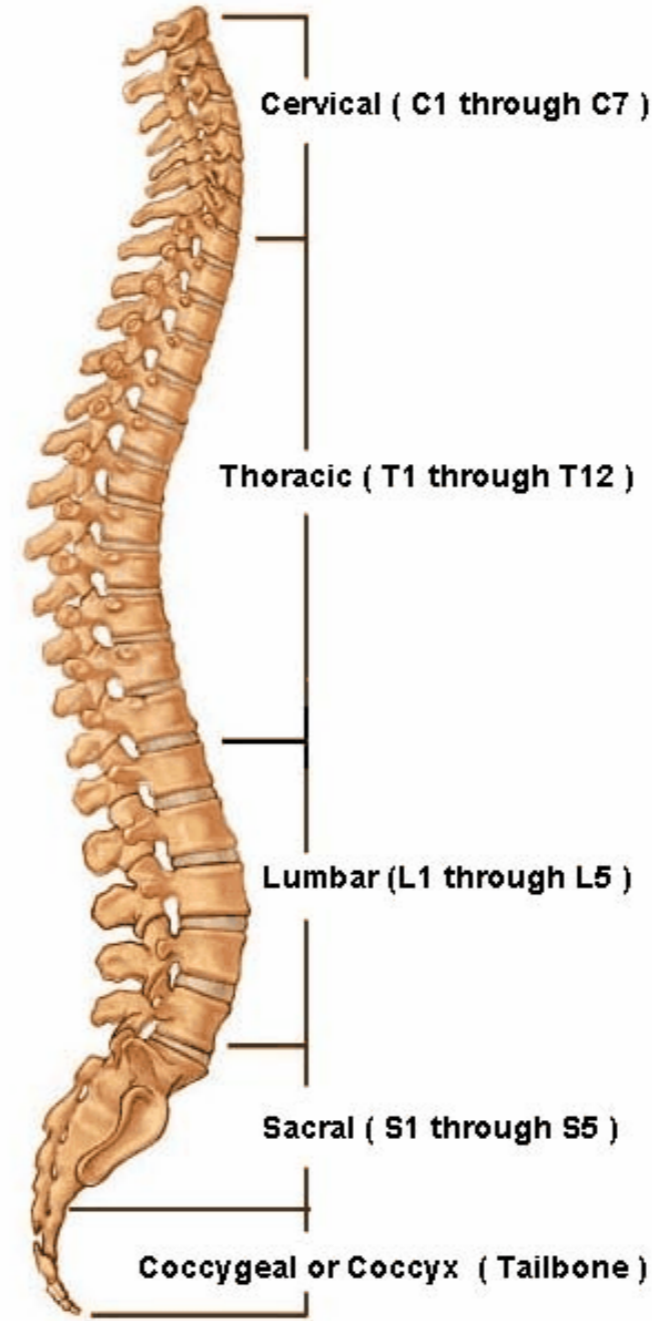
ปวดหลังแบบเฉียบพลัน อาการมักจะไม่เกิน 6 สัปดาห์ หรือน้อยกว่า แต่ไม่ได้ร้าวลงไปตามแนวขา ซึ่งมักเกิดจาก กล้ามเนื้อเอวดึงเคล็ดหรือข้อต่อ เอ็น บริเวณรอบๆ กระดูกสันหลังอักเสบส่งผลให้เกิดอาการปวด ทรมาน ผู้ป่วย ส่วนใหญ่มักจะอาการดีขึ้นใน 2-3 วัน หลังได้รับการรักษา

แต่ถ้าอาการปวดมากกว่า 12 สัปดาห์ เรียกว่า “ปวดหลังเรื้อรัง”

อาการส่วนใหญ่จะรู้สึกปวดตรงกลางหลังส่วนล่าง และอาจร้าวลงไปขาและมีอาการชาที่ขาหรือเท้า ร่วมด้วย ซึ่งจัดเป็นกลุ่มโรคเรื้อรัง เช่น กระดูกสันหลังเสื่อมตีบแคบไปกดทับเส้นประสาท ซึ่งจำเป็นต้องพบ แพทย์เฉพาะทาง ซึ่งอาจเกิดขึ้นเฉียบพลันหรือค่อยเป็นทีละน้อย อาการปวดอาจเป็นอยู่ตลอดเวลาหรือปวดเฉพาะ ในท่าบางท่า การไอ จาม หรือบิดตัว เอี้ยวตัวอาจทำให้ รู้สึกปวดมากขึ้น



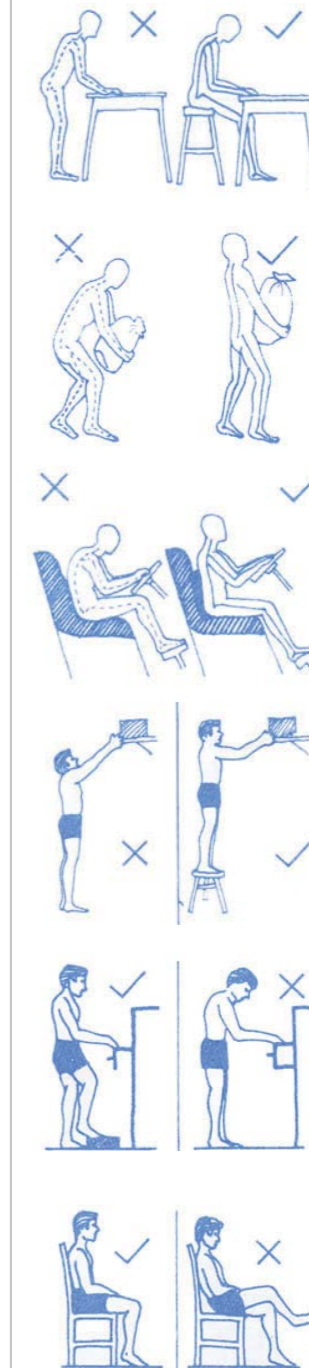
หมอนรองกระดูกกดทับ เส้นประสาทก็เป็นอีกหนึ่ง สาเหตุที่พบบ่อยของอาการปวดหลังแบบเฉียบพลัน



สาเหตุของอาการปวดหลัง

สาเหตุของโรคปวดหลังส่วนใหญ่ไม่ร้ายแรง มักจะเกิดจากการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ อาการปวดมักจะเกิดทันที การเคลื่อนไหวบางท่าจะทำให้ปวดมากขึ้นสาเหตุที่พบบ่อยๆ ได้แก่

ท่าทางลักษณะที่ถูกต้องและผิด



- การนั่งผิดท่าเช่น การนั่งหลังโก่ง นั่งบิดๆ
- นั่งขับรถหลังโก่ง
- การยืนที่ผิดท่า
- การยกของผิดท่า
- การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป
- ร่างกายไม่แข็งแรง
- ทำงานมากเกินไป



ทำขึ้นควมที่พิถีพิถัน



การนั่งทำงาน ควรนั่งหลังตรง



การนอนควม นอนบนเต้า



While sleeping use a firm mattress & a low pillow

การป้องกันโรคปวดหลัง

การป้องกันโรคปวดหลังที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกายและป้องกันหลังมิให้ได้รับอุบัติเหตุ

1. บริหารร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหลัง เพราะถ้าเราไม่เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง การออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ สร้างความแข็งแรงทั้งกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง และจะต้องให้ข้อมีการเคลื่อนไหวได้ดีไม่มีข้อติด การออกกำลังกายจะทำได้โดยออกกำลังกายแบบ aerobic เช่น การวิ่ง ขี่จักรยาน การเดิน การว่ายน้ำ
2. รักษาน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ไม่ให้อ้วนโดยการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ
3. การนั่งหรือยืนที่ถูกท่า เพราะการนั่งหรือการยืนที่ผิดท่าจะทำให้เกิดอาการปวดหลัง

การยืน

ควรจะยืนตัวตรงหลังไม่โก่งหรือคด แนวตั้งหู ไหล่และข้อสะโพกควรเป็นแนวเส้นตรง ไม่ควรยืนนานเกินไปไม่ควรใส่รองเท้าที่มีส้น ควรจะมีเบาะรองฝ่าเท้า หากต้องยืนนานควรมีที่พักเพื่อสลับเท้าพัก

การนั่ง

จะเป็นการเพิ่มแรงกดดันต่อกระดูกหลังมากที่สุด เก้าอี้ควรจะมีพนักพิงหลังบริเวณเอว และควรจะเป็นเก้าอี้ที่หมุนได้เพื่อป้องกันการบิดของเอว มีที่พักของแขนขณะที่นั่งพัก หัวเข่าควรอยู่สูงกว่าระดับข้อสะโพกเล็กน้อย ควรมีเบาะรองเท้า ควรจะมีหมอนเล็กๆ รองบริเวณเอว ควรเลือกเก้าอี้ที่ถูกต้อง การขับรถโดยเฉพาะการขับรถทางไกล ควรเลื่อนเบาะนั่งให้ไกลเพื่อป้องกันการงอหลัง หลังส่วนล่างควรจะพังกกับเบาะ เบาะไม่ควรเอียงเกิน 30 องศา เบาะนั่งควรยกด้านหน้าให้สูงกว่าด้านหลังเล็กน้อย หากขับรถทางไกลควรพักเดินทุกชั่วโมง และไม่ควรรยอกของหนักทันทีหลังหยุดขับ

การนอน

ที่นอนไม่ควรจะนุ่มหรือแข็งเกินไป ควรจะวางไม้หนา 1/4 นิ้ว ระหว่างสปริงและฟูก ทำที่ตีคือให้นอนตะแคงและก่ายหมอนข้างหรือนอนหงายโดยมีหมอนรองที่ข้อเข่า ไม่ควรนอนหงายโดยที่ไม่มีหมอนหนุน หรือนอนตะแคงโดยไม่มีหมอนข้างหรือนอนคว่ำ

การนั่งที่ถูกต้อง

ต้องนั่งให้หลังตรงหลังพังกเก้าอี้ เก้าอี้ต้องไม่สูงเกินไป ระดับเข่าควรอยู่สูงกว่าระดับข้อสะโพก อาจจะหาเก้าอี้เล็กรองเท้าเวลานั่ง

การยืนนานๆ

ควรมีเก้าอี้หรือโต๊ะเล็กไว้วางเท้าข้างหนึ่ง

ยำเห็ดจัดเต็ม

ฉบับนี้ ขอแนะนำเมนูสุขภาพ นั่นคือ ยำเห็ดจัดเต็ม มีอยู่ 5 ชนิด ได้แก่ เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอมสด และเห็ดเข็มทอง ซึ่งบรรดาเห็ดเหล่านี้เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ไม่มีคอเลสเตอรอล ช่วยบำรุงตับ เห็ดไม่ได้มีประโยชน์อย่างเดียวแต่นำมาปรุงเป็นอาหารจานเด็ด ได้อย่างอร่อยอย่าบอกใครเสีย

ส่วนผสมอาหาร

เห็ดฟางผ่าสี่	1	ขีด
เห็ดหอมสดผ่าสี่	1	ขีด
เห็ดนางฟ้าฉีกตามยาว	1	ขีด
เห็ดหูหนูขาวแช่น้ำพอนิ่ม	1	ขีด
เห็ดเข็มทอง	1	ขีด
หอมใหญ่หั่นตามยาว	1/2	ถ้วย
ต้นหอมตัดเป็นท่อน	1/2	ถ้วย
มะเขือเทศหั่นเป็นแว่น	1	ลูก
ขึ้นฉ่ายตัดเป็นท่อนๆ	1/4	ถ้วย
น้ำมะนาว	1/2	ถ้วย
น้ำปลา	1/2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำอาหาร

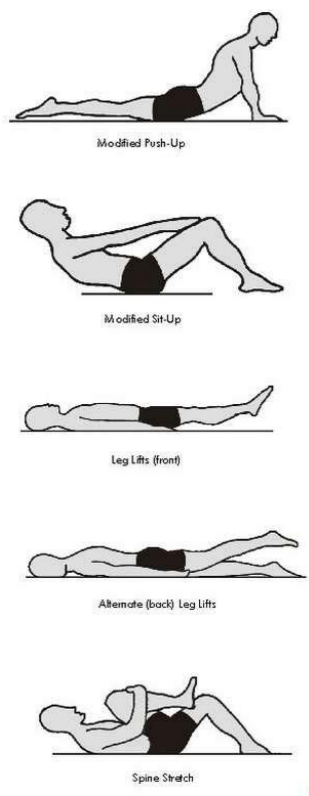
1. นำเห็ดที่ล้างสะอาดแล้วมาลวกทีละอย่าง สำหรับเห็ดหูหนูขาวนั้นไม่ต้องลวกนานมากนัก ต่อจากนั้นมาปรุงน้ำยำด้วยการผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล พริกชี้ฟ้าหั่นคนให้เข้ากัน แล้วชิมรสให้ถูกใจปากคนกิน
2. นำเห็ดทั้ง 5 ชนิดนั้น มาคลุกกับหอมหัวใหญ่ ขึ้นฉ่าย ตามด้วยราดน้ำยำ ปิดท้ายด้วยการโรยผักชีและใบสะระแหน่ก็เป็นอันเสร็จพิธี ยกเสิร์ฟได้เลย



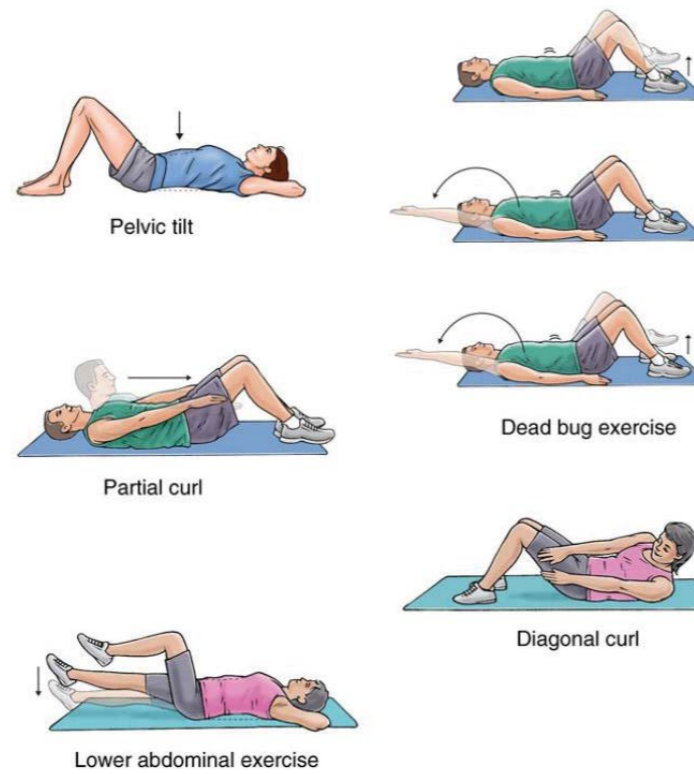
ท่านสามารถเพิ่มกุ้ง ปลาหมึก หมู ไก่ และอื่นๆ เพื่อความอร่อยและคุณค่าทางโภชนาการ ได้ตามใจชอบเลยนะคะ



TEXT :
พรรณิภา ทางถิ่น Pare
IMAGE :
Cuisinier@foodtravel.tv



ท่าออกกำลังกาย
เพื่อลดอาการปวดหลัง เพื่อเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อเอว

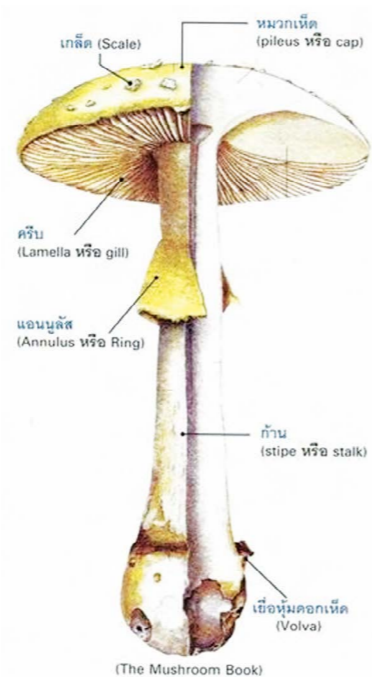




เห็ดพิษ ไม่เคยคิดไว้ชีวิตใคร

เห็ดพิษในประเทศไทยมีอยู่หลายชนิดที่มีพิษร้ายแรงที่สุดที่ทำให้อันตรายถึงแก่ชีวิตได้ และพบในประเทศไทยมากที่สุดขณะนี้คือ เห็ดในสกุลอะมานิตา (Amanita) เห็ดอะมานิตา ฟัลลอยด์ และเห็ดในสกุลเฮลเวลลา (Helvella)

การสังเกตลักษณะของเห็ดในสกุลนี้ให้สังเกตที่ครีบดอกและสปอร์จะมีสีขาว โดยที่หมวกดอกเป็นสีอื่น นอกจากนี้ที่โคนดอกจะมีปลอกหุ้ม พร้อมกับมีวงแหวนที่ก้านดอก ส่วนเห็ดในสกุลอื่นๆไม่เป็นอันตรายมากนัก เพียงแต่ทำให้เกิดอาการมีนเมา



เห็ดที่กินไม่ได้
สังเกตจากลักษณะภายนอก 10 ข้อ ได้แก่

1. เห็ดที่เป็นสีน้ำตาล
2. มีลักษณะเป็นสมอง หรือ อานม้า ซึ่งบางชนิดต้มแล้วกินได้
3. แต่บางชนิดมีพิษร้ายแรง
3. มีปลอกหุ้มโคน
4. มีโคนอวบใหญ่
5. มีปุ่มปม
6. มีหมวกเห็ดเป็นรูปปาก แทนที่จะเป็นช่อดอกคล้ายครีบปลา
7. มีหมวกเห็ดสีขาว
8. มีวงแหวนใต้หมวก
9. เห็ดดูมีเนื้อในสีขาว
10. เห็ดที่ขึ้นที่มูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์ ขอให้หลีกเลี่ยงอย่ากินมากนัก เพราะอาจเป็นเห็ดพิษได้



ORIGINAL :
www.konrakmeed.com/webboard/upload/lofversion

TEXT :
เมทินีมา บุญคง, พสสรณิกา กันต์สุ่ม

IMAGE :
www.dmsc.moph.go.th
www.thaihealth.or.th/healthcontent/news/28230
www.เที่ยวเลย.com
scratchpad.wikia.com
khaomak.com



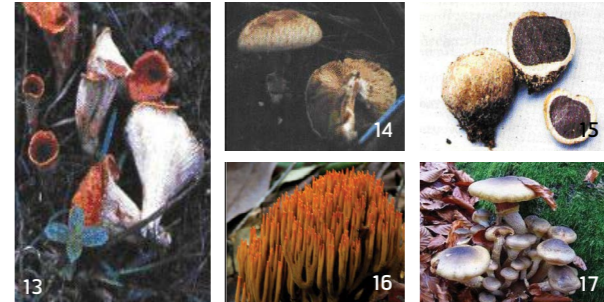
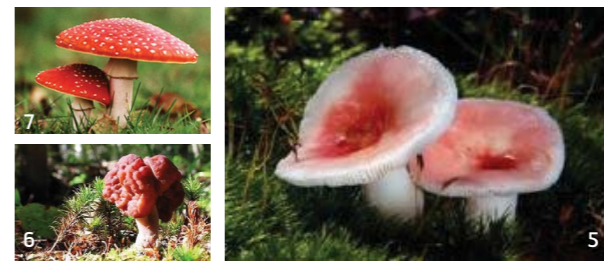
วิธีทดสอบความเป็นพิษของเห็ดที่มักนิยมใช้ทดสอบกัน ได้แก่

1. นำไปต้มกับข้าวสาร ถ้าเป็นเห็ดพิษ ข้าวสารจะสุกๆ ดิบๆ หรือไม่สุก
2. ใส่หัวหอมลงไปต้มในหม้อต้มเห็ด ถ้าเห็ดเป็นพิษ น้ำต้มเห็ดจะเปลี่ยนเป็นสีดำ
3. ในขณะที่ยต้มเห็ด ถ้าใช้ช้อนที่เป็นช้อนเงินแทงลงไปคน ถ้าเห็ดเป็นพิษ ช้อนจะเปลี่ยนเป็นสีดำ
4. ใช้มือถูหมวกดอกเห็ดจะเกิดแผล ถ้ารอยแผลมีสีดำ แสดงว่าเป็นเห็ดพิษ
5. ทดสอบโดยการสังเกตดูดอกเห็ด ถ้ามีรอยแมลงสัตว์กัดกิน แสดงว่าไม่มีพิษ

ซึ่งแม้จะใช้ 5 วิธีการทดสอบดังกล่าว ก็ยังไม่สามารถทดสอบความเป็นพิษของเห็ดได้อย่างแน่นอน เพราะพบว่า เห็ดอะมานิตา ฟัลลอยด์ (Amanita Phalloides) ซึ่งเป็นเห็ดที่มีพิษร้ายแรงที่สุด ช้อนจะไม่เปลี่ยนเป็นสีดำ หรือการสังเกตรอยกัดแทะของสัตว์ก็ยังไม่สามารถเชื่อถือได้ เพราะกระต่ายและหอยทากสามารถกัดกินเห็ดอะมานิตา ฟัลลอยด์ได้โดยไม่เป็นอันตราย เนื่องจากในกระเพาะอาหารของสัตว์ดังกล่าวมีสารที่ทำลายพิษของเห็ดชนิดนี้ได้ นอกจากนี้สารพิษของเห็ดบางชนิด เช่น Amanita ไม่สามารถถูกทำลายด้วยความร้อนได้

ข้อควรระวังเกี่ยวกับเห็ด

1. ต้องมั่นใจจริงๆ ว่ารู้จักเห็ดชนิดนั้น
2. เวลาเก็บเห็ดต้องเก็บให้ครบทุกส่วน
3. เก็บเห็ดที่มีลักษณะรูปร่างสมบูรณ์เท่านั้น
4. เวลาเก็บให้แยกชนิดเป็นชั้น โดยนำกระดาษรองในตะกร้า
5. อย่าเก็บเห็ดภายหลังพายุฝนใหม่ๆ เพราะมีเห็ดบางชนิดที่สืบหมวกอาจถูกชะล้างให้จางลงไป
6. เก็บเห็ดมาแล้วควรปรุงอาหารทันทีไม่ควรเก็บไว้นาน
7. ห้ามกินเห็ดดิบโดยเด็ดขาด
8. เห็ดที่ไม่เคยกินควรกินเพียงเล็กน้อยในครั้งแรก
9. ไม่ควรเก็บเห็ดที่ขึ้นใกล้โรงงานสารเคมี



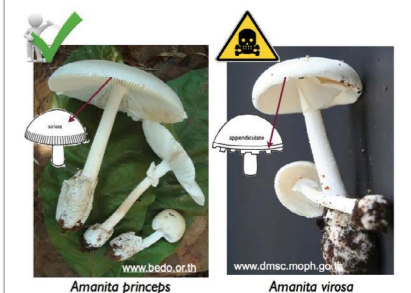
เห็ดพิษและเห็ดเมา เช่น

1. เห็ดระโงกหิน (ตุ่ม-บาน)
2. เห็ดระโงกตีนเต่า
3. เห็ดขี้เหล็ก
4. เห็ดหังห้อย เห็ดน้ำหมึก หรือเห็ดถั่ว
5. เห็ดแดงน้ำเมา
6. เห็ดสมองวัว
7. เห็ดกลัดดาว
8. เห็ดรูปประขัง
9. เห็ดขี้วัว
10. เห็ดขี้ควาย
11. เห็ดขอนสีทองเกล็ดแดง
12. เห็ดหัวรถครีบเขียว
13. เห็ดหัวรถเกล็ดทอง
14. เห็ดไข่เน่า
15. เห็ดไข่หงส์
16. เห็ดปะการังสีส้มชมพู
17. เห็ดห้า
18. เห็ดนมหนู
19. เห็ดหัวรถครีบเขียวอ่อน
20. เห็ดต้นเต้าขานนิต



อาการเป็นพิษของเห็ดพิษทุกชนิด

ส่วนใหญ่จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ง่วงนอน ใจสั่นหรือปวดท้องอย่างรุนแรง ฉะนั้น หากบริโภคเห็ดชนิดใดเข้าไปแล้วเกิดอาการดังกล่าวให้รีบไปพบแพทย์ทันที ถึงแม้ว่าเห็ดพิษบางชนิด พิษจะไม่รุนแรงมากนักก็ตาม แต่ถ้าผู้ที่บริโภคเห็ดมีร่างกายอ่อนแอ หรือเป็นโรคภูมิแพ้ ก็อาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ หากพบผู้ได้รับพิษจากการกินเห็ด เช่น คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ตาลาย ใจสั่น อ่อนเพลีย ปวดท้อง เวียนศีรษะ เบื้องต้น ต้องทำให้อาเจียนโดยการล้วงคอหรือกรอกไข่ขาวแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที



เห็ดไข่ห่านขาว Amanita princeps กินได้ ชาวบ้านกินประจำ คล้าย ตัวมีพิษ Amanita verna และ Amanita virosa มากๆ

จุดสังเกตที่สำคัญคือ A. princeps ตัวกินได้ (ซ้าย) มีรอยขีดเป็นริ้วคล้ายหัว striation สีชมพู

A. virosa หรือ Destroying angels กินออกฤทธิ์ตาย (ขวา) ขอบหมวกไม่มี striation และ เวลาบานขอบหมวกมีพีกเล็กๆ ไม่เรียบ (appendiculate)

ทางที่ดี หลีกเลี่ยงเห็ดไข่ห่านหรือระโงกสีขาวดีกว่า โดยเฉพาะเวลาที่ยังดูอยู่

ยังมีเห็ดอีกหลายชนิดที่ไม่ได้ยกมากล่าวไว้ในนี้ สามารถไปหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์พิษวิทยาสารเคมี

อยู่อย่างไร ไม่เสียดายชีวิต

“เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา” ทุกคนคงได้ยินคำพูดนี้กันบ่อย จนรู้สึกชินและเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่กว่าจะรู้ว่ามันไม่ธรรมดา ก็เมื่อใกล้จะเกิดขึ้นกับตัวเอง ที่เหยียดกว่านั้น คือ หลายคนไม่รู้ตัว และไม่ทันได้เตรียมตัวอะไรเลย

อย่างไรก็ตาม คงไม่มีใครหนีสังขารนี้พ้น แม้ยังไม่รู้ว่า จะถึงเวลานั้นเมื่อไหร่ แต่ทุกคนคงไม่อยากรู้สึกเสียใจ หรือเสียดายกับบางเรื่องบางสิ่ง เมื่อเวลานั้นมาถึง คงจะดีไม่น้อยหากเรารู้ตัวก่อน เพื่อที่จะได้เร่งทำสิ่งที่ค้างค้างหรือสิ่งที่อยากทำในชีวิตให้เสร็จสิ้นก่อนตาย จะได้ไม่ต้องมาเสียใจว่า “รู้งี้...ฉันทำอย่างนี้ไปนานแล้ว” หรือ “ถ้ารู้อย่างนี้ฉันไม่เป็น...ดีกว่า” แล้วจึงค่อยสิ้นลม

ถึงแม้จะเป็นไปได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่จะไม่มีวิธีเลย วิธีหนึ่งที่น่าสนใจ คือ เราสามารถเรียนรู้ได้จากบทเรียนของคนใกล้เสียชีวิต เหมือนได้รู้เฉลยคำตอบของข้อสอบแห่งชีวิต ก่อนหมดเวลาสอบ

Bronnie Ware* เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่อยู่ในระยะสุดท้ายซึ่งกลับไปอยู่ที่บ้านเพื่อรอวันตาย โดยเธอเคยอยู่กับผู้ป่วยเหล่านั้น ในช่วงสามถึงสิบสองสัปดาห์สุดท้าย ก่อนเสียชีวิต ในช่วงเวลาดังกล่าว เธอได้มีโอกาสเรียนรู้ว่า พวกเขาเหล่านั้นนึกเสียใจกับเรื่องอะไรที่ผ่านมาจากชีวิตบ้าง โดยเฉพาะสิ่งที่อยากจะย้อนอดีตกลับไปเปลี่ยนแปลง เธอพบว่า 5 ประเด็นที่พบมากที่สุด คือ

1 ควรจะใช้ชีวิตตามความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง มากกว่าตามความคาดหวังของคนอื่น
(I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.)

เป็นประเด็นที่พบมากที่สุด เกือบทุกคนที่กำลังจะเสียชีวิต เมื่อพวกเขาย้อนกลับไปมองอดีต เขาจะเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นว่าอะไรที่อยากทำและอะไรที่ยังไม่ได้ทำ กว่าที่รู้ว่ามันเป็นเรื่องสำคัญมากที่สุดที่ควรพยายามเดินตามความฝันของตัวเอง มันก็สายเกินไป สุขภาพได้เอาอิสรภาพในการตัดสินใจที่จะทำไปจากพวกเขาแล้ว และก็ไม่มีความหวังคืนให้อีกต่อไป

2 ไม่ควรทำงานหนักมากเกินไป
(I wish I didn't work so hard.)

ประเด็นนี้พบในผู้ป่วยชายทุกคนที่เธอดูแล งานหนักทำให้พวกเขาห่างออกจากชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และคนสำคัญของชีวิต พวกเขาไขว่คว้าและวิ่งตามแต่เงินทอง เกียรติยศชื่อเสียง โดยที่ไม่เคยรู้ตัวมาก่อนว่าตัวเองทำเช่นนั้น พวกเขาคิดว่าพวกเขาควรจะต้องสรรเวลาชีวิต แบ่งเวลาให้กับชีวิตส่วนตัว ลูกๆ ครอบครัว และคนสำคัญของชีวิตให้ดีกว่านี้ แสวงหาเงินทองชื่อเสียงเกียรติยศเท่าที่พอเพียง เพราะทำยที่สุดแล้ว เมื่อหมดลมหายใจ ไม่มีอะไรที่ติดตัวไปได้เลยสักชิ้นเดียว

3 ควรกล้าแสดงความรู้สึกของตัวเองให้มากกว่านี้
(I wish I'd had the courage to express my feelings.)

หลายคนมักเก็บความรู้สึกของตัวเองไว้ข้างใน เพราะเกรงใจหรือกลัวจะไปขัดใจคนอื่น แต่ความรู้สึกเหล่านั้นจะนำมาซึ่งความเครียด และความรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง จนอาจทำให้เจ็บป่วยได้ในภายหลัง นอกจากนี้พวกเขายังแทบไม่ได้แสดงความรู้สึกที่ดีให้คนที่ควรจะได้รับรู้ในสถานการณ์นั้นๆ เมื่อเวลาผ่านไปจนถึงช่วงที่พวกเขากำลังจะเสียชีวิต หลายคนก็เสียชีวิตไปก่อนเขา และหลายครั้งมันก็เลยสถานการณ์นั้นๆ มานานแล้ว หากพวกเขาได้แสดงความต้องการออกไปอย่างที่ตัวเองรู้สึก ทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดีนั้น จะทำให้พวกเขาไม่มีอะไรค้างคาใจอยู่ในใจ รู้สึกดีกับตัวเองมากกว่านี้ และเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง

4 ควรจะอยู่กับเพื่อนๆ ให้มากกว่านี้
(I wish I had stayed in touch with my friends.)

บ่อยครั้งที่พวกเขารู้ถึงความสุขที่แท้จริงจากการได้อยู่กับเพื่อนๆ ก็ต่อเมื่อตัวเองกำลังจะเสียชีวิตลง หรือเพื่อนๆ ของเขาเหล่านั้นได้เสียชีวิตไปแล้ว ที่ผ่านมามีพวกเขาที่ห่างเหินจากเพื่อนเก่าๆ ที่สนิทกันมากไปเนิ่นนาน และเมื่อพวกเขากำลังจะเสียชีวิต พวกเขาถูกรู้สึกเสียใจกับช่วงเวลาที่ผ่านมา มันอาจจะดูเป็นเรื่องธรรมดาที่ชีวิตอันยุ่งเหยิงจะพาเราออกจากเพื่อนๆ แต่เมื่อเรากำลังจะเสียชีวิตลง พวกเขา กลับต้องการเพื่อนๆ มากกว่าในเรื่องอื่นๆ

5 ควรจะทำให้ชีวิตตัวเองมีความสุขมากกว่านี้
(I wish that I had let myself be happier.)

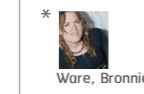
หลายคนที่กำลังจะเสียชีวิตเพิ่งตระหนักได้ว่า ความสุขนั้นอยู่ที่การเลือกของตัวเอง พวกเขาดำเนินชีวิตแบบเดิมๆ ใช้ชีวิตแบบซ้ำๆ แล้วก็หลอกตัวเองว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นคืออยู่แล้ว ส่วนหนึ่งเพราะกลัวการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อยากลำบากต้องเปลี่ยนแปลงอะไร แต่เมื่อพวกเขากำลังจะเสียชีวิต พวกเขา รู้สึกว่าความสุขในชีวิตนั้นเกิดจากสิ่งที่เขาเลือก และชีวิตที่เป็นไปตามความต้องการของตนเองนั้นไม่ว่าจะสำเร็จหรือล้มเหลว กลับมีความหมายกับชีวิตยิ่งกว่า เพราะชีวิตเป็นของเราและชีวิตจะเป็นอย่างไรอยู่ที่เรากำหนด แต่ต้องเลือกอย่างมีสติ ด้วยความฉลาดและซื่อสัตย์ เลือกที่จะมีความสุขด้วยตัวของเรา

สิ่งเหล่านี้ อาจจะเป็นตัวช่วยในการทบทวนหรือกำหนดเส้นทางชีวิตที่เหลืออยู่ของเรา ว่าเราควรเลือกใช้ชีวิตอยู่อย่างไรหรือเดินไปเส้นทางไหนหากไม่ยอมเสียใจเมื่อเวลานั้นมาถึง.

“ Life is Short...Don't waste it.
Life is Sweet...Take the time to taste it.
Life is a Journey...Find the right path.
Life is Entertaining...Take the time to laugh.
Life has Good times...Make them last.
Life has Bad times...Put them in your past.
Life is how you make it...”

ชีวิตนั้นสั้นนัก อย่าทิ้งมันให้สูญเปล่า
ชีวิตนั้นหอมหวาน ลิ้มรสมันให้แสนนาน
ชีวิตคือการเดินทาง ค้นหาเส้นทางที่ใช้
ชีวิตนั้นรื่นรมย์ อย่าลืมหัวเราะกับมัน
ชีวิตมีช่วงเวลาที่ดี อยู่กับมันให้นานที่สุด
ชีวิตมีช่วงที่แย่ ทิ้งมันไว้กับอดีต
ชีวิต อยู่ที่คุณกำหนดเอง...

TEXT REFERENCES :
1. Ware, Bronnie. The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing. (2011)
2. Balboa Press. Regrets of the Dying. (2009).
3. www.inspirationandchai.com/Regrets-of-the-Dying.html



Ware, Bronnie



โครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ”

เป็นโครงการที่ทางโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช หล่มเก่าจัดให้มีขึ้น เพื่อให้ผู้มีจิตศรัทธาได้มีทางเลือกใหม่ในการทำบุญทำกุศล โดยการทำบุญด้วยอาหารมีโอพีเศษที่เปี่ยมคุณค่าทางโภชนาการ เป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยเป็นจำนวนมาก โดยมีชุดรายการมีอาหารให้ท่านได้เลือกทำบุญจำนวน 21 ชุดรายการ

อาหารแต่ละชุดรายการนั้น เป็นรายการอาหารที่ทางโภชนาการกำหนดขึ้น เพื่อให้มีคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน และเหมาะสมกับผู้ป่วยที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาล โดยแต่ละรายการสามารถจัดอาหารให้ผู้ป่วยรับประทานได้ 60 ชุด

สำหรับท่านผู้สนใจจะร่วมสมทบทุนในโครงการ สามารถติดต่อเพิ่มเติมได้ที่
0 5670 9555 ต่อ 0



รายนามผู้ร่วมสมทบทุนโครงการ “อิมท้อง อิมบุญ อิมใจ” ระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2554 - กรกฎาคม 2555

	จำนวนเงิน		จำนวนเงิน
1. คุณสุกัศนา งานสัมฤทธิ์	1,000.00	31. คุณรัตนา อุ่นสาพล	20.00
2. คุณสุนิตย์ จิตรเจริญ	3,500.00	32. เท็กชายสุนทรียา เหมือนพะวงศ์	2,000.00
3. นายแพทย์พนา พงศ์ชานะภัย	2,500.00	33. คุณธนิศ - คุณอำพร ประทีก	1,000.00
4. คุณพิสมัย สิริศักดิ์กุล	5,000.00	34. กองถ่ายทำสารคดียุพราชสัญจร	1,500.00
5. คุณสุนทรดา อัครสิทธกิจ	2,000.00	35. คุณวิศิษฐ์ ภูศักดิ์	1,500.00
6. คุณสิทธาวลัย จินทรนิรันดร์	1,000.00	36. คุณศิริมา อีร์ศักดิ์	2,000.00
7. คุณเทียมใจ มั่งขวัญ คุณสมศักดิ์ กองทัพยศคุณ คุณพิสมัย	3,000.00	37. คุณชาวลิต เลื่อนลอย	1,000.00
8. คุณวรรณิกา จันทานวล	400.00	38. คุณสาวนีย์ พรหมรัตน์	1,500.00
9. คุณพรพรรณ เย็นฉ่ำ	1,000.00	39. ส.ส. ยุพราช บัวอินทร์	4,000.00
10. คุณศรีจันทร์ ชูบุญวงศ์	1,500.00	40. คุณสุนทร สมสร้อย	1,000.00
11. คุณสุภาวดี ยอดพรหม	2,000.00	41. คุณศรีจันทร์ ฐนุวงศ์	2,000.00
12. คุณสมบุญ - คุณวิริยา วิจารณ์ค์	1,000.00	42. คุณศิรินทิพย์ บัวสำลี	900.00
13. คุณหญิงกาญจน์ วงศ์ชัย	2,000.00	43. คุณอำพร ประทีก	2,000.00
14. คุณสมบุญรณ์ พุทรา	1,500.00	44. คุณนงลักษณ์ งามศิริ	2,000.00
15. คุณวีรยา ทิพย์ภูเมือง	1,500.00	45. คุณกันต์ สัสสงการ	1,000.00
16. คุณนาถกานา พงษ์สุวรรณ	1,500.00	46. คุณดาจำปี กวยทองเปลว	1,000.00
17. สก. สมภักดิ์ สุขโย	200.00	47. คุณแสวง ป้องกาว	1,000.00
18. คุณรสคุณธ์ วงษ์อ่วม คุณช่อทิพย์ วงษ์อ่วม	1,500.00	48. ร้านยูริ	1,000.00
19. คุณกัตพร สว่างโรส	1,500.00	49. คุณอาทิตย์ อีนาธิวัฒน์	1,000.00
20. คุณธรากร พูลสวัสดิ์	500.00	50. พระครูอนุรักษ์พัชรธรรม	5,000.00
21. คุณปิยนุตร พูลสวัสดิ์	500.00	51. คุณอุทัยวรรณ อุ่นเรือน	1,000.00
22. คุณวีรยา ทิพย์ภูเมือง	1,500.00	52. คุณวาสนา อีร์นิตี	1,900.00
23. คุณบุษตา แดงทองดี	6,000.00	53. คุณวาสนา อีร์นิตี	2,000.00
24. นางล่อง แพทย์ไชโย	100.00	54. คุณวาสนา อีร์นิตี	2,000.00
25. คุณกนกกรณ์ วิชัยคำ	2,000.00	55. คุณกนกฤดี อีร์นิตี	1,500.00
26. คุณศรีศิลป์ กลั่นเกษร	1,000.00	56. คุณพนธีย์ พานิชการ	6,000.00
27. คุณวาสนา อีร์นิตี	2,000.00	57. คุณสนสวย แก้วเข้ม	1,500.00
28. คุณตาเครื่อง แสงคำ	1,500.00	58. คุณกัมปนาท ปรีชาตั้งกิจ	2,000.00
29. คุณรัชฎาพรรณ ดุดวง	2,000.00	59. คุณนวลใจ วิริยะสมบัติ	2,000.00
30. คุณทองวัน กิณ	100.00	60. คุณพรพิณล ประทีก	1,000.00
		61. คุณนันทินา บุญคง	1,000.00



ผู้บริจาคที่ร่วมทำบุญครบ 3 มื้อ หรือมียอดบริจาครวมมากกว่า 5,000 บาทต่อปี จะได้รับสิทธิ์เป็นสมาชิกวารสาร “สารสุข” วารสารเพื่อสุขภาพ ฟรี 1 ปี



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพออโรคา
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
08 4096 2426



ให้ผลิตภัณฑ์สมุนไพร “ทับเบิกออโรคา”
เป็นของขวัญพิเศษในทุก ๆ โอกาส
สำหรับคนที่คุณรักและห่วงใย

บุญมีขนมจีน
รับถนนเพชรบูรณ์-หล่มเก่า
เขื่อน ร.ส.หล่มเก่าพิทยาคม

โทร. 056-709-274
089-643-2775

เวลาเปิดบริการ
ทุกวัน 08.00 - 17.00 น.

ที่ตั้งร้าน : 135 ม.3 ต.นาแพง อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์ 67120
พิกัด GPS : 16° 51' 56.53" N 101° 14' 38.14" E

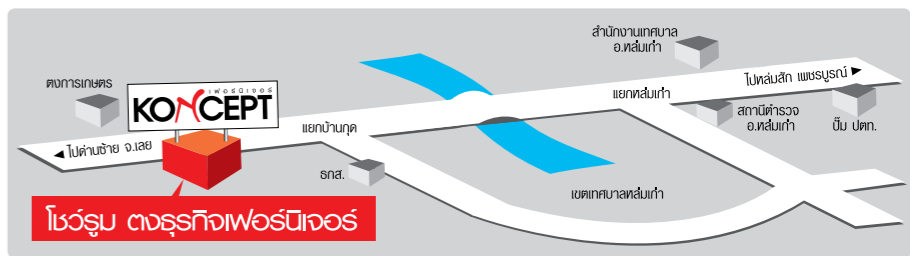


ทังธุรกิจเฟอร์นิเจอร์
056-708-444

■ บริษัทในเครือ
สุนทรดา อัครสิทธกิจ (อ.ป.)
Sunedta Asawasittikit

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

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





อร่อยดี มีประโยชน์

