



สารสัมพันธ์

ISSN 1513-8083

พระนั่งเกล้า

สาระ ข่าวสาร ความเคลื่อนไหว กิจกรรมโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
ปีที่ 11 ฉบับที่ 4 ประจำเดือน ตุลาคม-ธันวาคม 2554

PRANANGKLAO HOSPITAL

โทร. 02-528-4567



พระบรมราโชวาท ใน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“ความสามัคคี เป็นคุณสมบัติประจำตัวของคนไทย ที่ได้บรมสืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษโดยไม่ขาดสาย

ทั้งนี้ เพราะคนไทย ทราบตระหนักรว่า หมู่คณะที่มีความสามัคคีแน่นแฟ้นสมบูรณ์ ย่อมมีกำลังกล้าแข็งทั้งในการคิดและการปฏิบัติ”

พระราชทานในการประชุมใหญ่ สามัคคีสมาคม 26 ก.ค. 2534



มหากุศกภัย ในลุ่มน้ำเจ้าพระยา ปี 2554 ได้ผ่านไปแล้ว ชาวพระนั่งเกล้าส่วนใหญ่

ได้รับผลกระทบมากบ้างน้อยบ้างตามสถานที่ตั้งของบ้านเรือน และการเตรียมตัวรับมือกับน้ำ สำหรับโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าเอง ด้วยวิสัยทัศน์ ความเอาใจจริงเอาใจของผู้บริหาร ความร่วมมือร่วมใจของบุคลากร พร้อมทั้งเครือข่ายนอกโรงพยาบาล ทั้งภาครัฐและเอกชน รวมถึงจิตอาสาต่างๆ ทำให้เราสามารถป้องกันไม่ให้น้ำเข้าท่วมโรงพยาบาลได้สำเร็จ พร้อมทั้งยังให้บริการผู้ป่วย ซึ่งขณะนั้นแทบจะไม่มีโรงพยาบาลใดให้พึ่งพาได้ สำหรับผู้ป่วยหนักบางส่วน เราได้รับความช่วยเหลือจากสถาบันบำราศนราดูร ซึ่งเป็นโรงพยาบาลคู่ Buddy แท้ที่ได้เอื้ออำนวยความสะดวกที่ เวชภัณฑ์ อุปกรณ์ทางการแพทย์และบุคลากร รับ Refer ผู้ป่วย ICU ของโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าไปดูแล พร้อมบุคลากรที่ตามไปอยู่เฝ้า

เราชาวพระนั่งเกล้าซาบซึ้งในน้ำใจของมหามิตร ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนเหล่านี้ รวมทั้งน้ำใจของชาวพระนั่งเกล้าทุกคน ซึ่งแม้ตนเอง และครอบครัวต้องประสบอุทกภัยเช่นกัน ก็หาได้ทอดทิ้งโรงพยาบาล และผู้ป่วยแต่อย่างใด บทเรียนในการเตรียมรับสถานการณ์น้ำท่วม การป้องกัน การจัดการบริการด้านการรักษาพยาบาล ทั้งในและนอกโรงพยาบาล ซึ่งสามารถรวบรวมเป็นองค์ความรู้ บันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรให้พวกเราชาวพระนั่งเกล้าได้ศึกษาเป็นกรณีตัวอย่าง เพื่อใช้ในการเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์อุทกภัยที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

ข่าวบริการ

ศูนย์บริการวัดแคนอก เปิดให้บริการตรวจมะเร็งปากมดลูก ทุกวันจันทร์ และ วันพฤหัสบดี
เฉพาะช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 08.30 – 12.00 น.



สารจากผู้อำนวยการ

โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ที่ยาวนานมาถึง ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย บารมีของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ปัจจุบัน จงดลบันดาลให้เจ้าหน้าที่ทุกท่านและครอบครัวประสบแต่ความสุข ความเจริญสมหวังในทุกสิ่ง นอกจากนั้นผมต้องขอขอบคุณทุกท่านที่ตลอดระยะเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมาได้รับความร่วมมือจากทุกท่านช่วยกันทำงานเพื่อพัฒนาโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าของเรา ให้เจริญก้าวหน้าในด้านต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงวิสัยทัศน์ที่มุ่งหวังให้จงได้ ผมทราบดีว่าทุกท่านต้องเหน็ดเหนื่อยและเสียสละเพื่อส่วนรวมมาก โรงพยาบาลของเรามีสิ่งดีๆ มากมายที่ต้องช่วยกันส่งเสริม ในขณะที่เดียวกันก็มีปัญหาที่ต้องช่วยกันแก้ไข ส่งเสริม และดำรงสิ่งที่ดีไว้ อย่าปล่อยให้สิ่งไม่ดีที่มีอยู่น้อยมีอิทธิพลมาบดบังสิ่งดีๆ เพราะจะทำให้องค์กรของเราไม่ก้าวหน้า และพัฒนาไปสู่องค์กรที่ดี ในรอบปีที่ผ่านมาหากมองย้อนหลังก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นมิติด้านวัฒนธรรมองค์กร จากโครงการเชิดชูคนดีศรีพระนั่งเกล้า โครงการเอื้ออาทร ทำให้เราพบว่ามีผู้กระทำความดีและได้รับคำชมเชยจากผู้รับบริการมากขึ้นเรื่อยๆ ในด้านการพัฒนาศักยภาพของโรงพยาบาลจะพบว่า การนำระบบ Logistic และ Lean มาใช้ เริ่มปรากฏผลให้เห็นแม้โครงการจะยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ระบบ PACS ที่เริ่มใช้

งานก็ทำให้พวกเราให้บริการได้รวดเร็วขึ้น ระบบคอมพิวเตอร์แม้จะล้มลุกคลุกคลาน และต้องผ่านปัญหาอุปสรรคมากมายกว่าจะ (สามารถประกวดราคา) สำเร็จ ระบบ E-office ระบบ Supply chain จะทดลองใช้ในเร็ววันนี้ อาคารใหม่หกชั้นที่กำลังจะก่อสร้าง ศูนย์ความเป็นเลิศด้านอุบัติเหตุทารกแรกเกิดและศูนย์หัวใจได้รับงบประมาณในเบื้องต้นแล้ว และแผนการอื่นๆ ที่ได้จัดวางไว้เพื่อลดความแออัด และพัฒนาโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าของเรา เช่น โครงการนำร่องความร่วมมือภาครัฐและเอกชน (PPP : Private Public Partnership) ระหว่างโรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ และโรงพยาบาลวิภาวดีปากเกร็ดก็กำลังจะเกิดขึ้น นอกจากนั้นการได้บุคลากรใหม่ไฟแรงที่พร้อมทำงานให้กับองค์กรก็มีส่วนสำคัญในการผลักดันโรงพยาบาลพระนั่งเกล้าให้เดินหน้าพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมดเป็นผลพวงของความร่วมมือร่วมใจของพวกเรา ไม่ได้เกิดจากคนใดคนหนึ่ง ความร่วมมือที่เกิดขึ้นและความมุ่งหวังให้โรงพยาบาลของเราเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้งจะเป็นพลังที่สำคัญที่สุด ผมต้องขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านอีกครั้งที่ได้อุทิศตนในการทำหน้าที่ของท่านด้วยดีตลอดมา และขอให้คุณความดีที่ท่านได้ทำจงส่งผลให้ประสบแต่ความสุข ความเจริญตลอดไป

ด้วยความรักและเคารพ
นพ.ธวัชชัย วงศ์คงสวัสดิ์



ขุมนดิน

ถ้าไม่นับตอนน้องน้ำมาเยี่ยมที่ทุกๆ คนเกาะติดสถานการณ์ด้วยใจระทึกว่าจะเอาอยู่หรือเปล่า ในวันหนึ่ง เราใช้ชีวิต หน้าจอโทรทัศน์ หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือหนังสือพิมพ์เท่าไร หลังเอาอยู่เรื่องน้ำ ผมได้อ่านหนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่งมีข่าวเล็กๆ เรื่องเจอ “มะละกอ” ประหลาดออกดอกที่โคน เหตุเกิดที่ ต.สองพี่น้อง อ.ท่าแซะ จ.ชุมพร หน้าตาของดอกไม้ประหลาดที่ว่าก็คล้ายกับที่แสดงให้ดูนั้นแหละครับ ขาวยังรายงานต่อไปอีกว่า นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ กล่าวว่า เบื้องต้นน่าจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่รากมะละกอ เนื่องมาจากการใช้ยาฆ่าหญ้าชนิดดูดซึมมาเป็นเวลานาน เพราะผิวรากมะละกอจะอ่อนแอและไวต่อสารเคมีประเภทนี้มาก ซึ่งจะได้นำดอกมะละกอที่พบไปเข้าห้องแล็บเพื่อตรวจพิสูจน์อีกครั้งหนึ่ง ไม่ต้องสงสัยเลยครับ วันต่อมาก็มีข่าวตามมาอีกว่า แห่ขอหอยมะละกอออกไล่สรวง นอกจากนี่ยังมีการเล่าข่าวตอนเช้าทางโทรทัศน์ก็นำเสนอข่าวนี้เหมือนกัน โดยที่ไม่ได้เฉลยว่า ตกลงมะละกอนี้ออกดอกที่รากได้

บทบรรณาธิการ



อย่างไร แท้จริงแล้วดอกที่เห็นเป็นดอกของพืชกาฝากชนิดหนึ่ง ชื่อ “ขุมนดิน” ลำต้นขุมนดินมีลักษณะเป็นหัวแล้วส่งรากเบียดแทรกไปกับรากพืชอื่นเพื่อดูดน้ำเลี้ยง จะโผล่ให้เห็นจากดินเมื่อจะออกดอกเท่านั้น แม้ขุมนดินจะจัดเป็นพรรณไม้ที่ไม่มีสถานภาพเป็นพืชหายาก แต่ก็พอพบได้ทั่วไป อย่างรูปที่อวดทุกท่านนั้นก็ เป็นฝีมือของผมนะ ที่ถ่ายจากราชบุรีเมื่อครั้งยังมีเรี่ยวแรงท่องไปตามป่าเขา การได้ฟังข่าวนี้ทำให้ผมคิดว่า ผู้สื่อข่าวทำการบ้านน้อยเกินไป โดยรายงานแค่ปรากฏการณ์ที่พบเห็น เพียงแต่ยกหูโทรศัพท์ ส่งรูปทางอินเทอร์เน็ตไปให้นักพฤกษศาสตร์สักคนหนึ่งดู ก็สามารถบอกความจริงได้แล้ว ข่าวนี้เป็นเรื่องข้อเท็จจริงตรงไปตรงมาที่พิสูจน์ได้ไม่ยาก หากเป็นเรื่องที่ซับซ้อน เราจะได้อะไรจากข่าวที่เราเสียเวลาดู เมื่อตอนเด็กๆ ผู้ใหญ่จะสอนว่า อย่าดูละคร อ่านนิยายมากนัก สนใจอ่านข่าว ดูโทรทัศน์รายการข่าว จะได้มีความรู้ จากการติดตามกรณีมะละกอนี้ทำให้ผมไม่แน่ใจว่าเราจะได้เรียนรู้อะไรหรือว่าเราเสพข่าวในฐานะแค่ความบันเทิงชนิดหนึ่งเท่านั้น

ไฟกัสมิรัว

โดย : ป้าแคท

คนดีศรีพระนั่งเกล้า ประจำปี 2554



นพ.พงศกร พญ.สุนทรารณ คุณฉลองศรี คุณชลสมร คุณนิรันดร์



😊 สวัสดีค่ะ..... พบกันอีกแล้วสำหรับคอลัมน์ไฟกัสมิรัว ที่คอยเล่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มาให้อ่านกันเล่นๆ ฉบับนี้ก็ต้องขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนรอบครัวที่ประสบกับทุกข์ครั้งยิ่งใหญ่ ก็ขอให้สู้ๆ จากสถานการณ์น้ำท่วมในปีนี้นับว่าเป็นประวัติการณ์ที่โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า สามารถสู้กับน้ำได้อย่างเต็มที่ ก็ด้วยสองมือและความร่วมแรงร่วมใจ จากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลและท่านผู้อำนวยการ นพ.รวิชัย วงศ์คงสวัสดิ์ ที่คอยช่วยทำทุกอย่างอยู่ข้างๆ ทั้งวันทั้งคืน..... 😊 ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ กลุ่มงานศัลยกรรม นพ.นิติวุฒิ วงศ์เสงี่ยม เวชกรรมสังคม คุณอรวรรณ วงศ์สถิตย์ ยินดีต้อนรับทุกท่านด้วยใจค่ะ..... 😊 กลุ่มการพยาบาล โดยรองผู้อำนวยการฝ่ายการพยาบาล คุณปราณี เทียมบุญประเสริฐ น้ำท่วมบ้านไม่หวั่นขอเพียงคนไข้ปลอดภัย นี่สิ หัวใจนักบริหารจริง ๆ..... 😊 รองบริหารฯ คุณทัญชัช คล้ายบวร พอรับตำแหน่งก็กลับบ้านไม่ได้แล้วเพราะน้ำท่วม แต่อย่างไรงานของโรงพยาบาลต้องมาก่อนครับผม..... 😊 และอีกท่านหนึ่งถ้าไม่เอ่ยคงไม่ได้ พญ.จันทิรา แก้วสัมฤทธิ์ คุณหมอน้อยของเราหัวใจเต็มร้อยที่เหนื่อยมากที่สุดและที่สุด..... 😊 คุณหมอใจบุญต้องยกให้ พญ.พรทิพย์ ศุภวงศ์ ตัวเล็กนิดเดียวแต่ใจใหญ่ คึกกระเป่าส่วนตัวทำบุญตลอด ถึงว่าลูกเด็กจ้ง เพราะผลบุญนี้เอง..... 😊 น้ำท่วมครั้งใด (ป่าตอย) คุณจรินทร์ มะลิเถาว์ ของเราต้องอพยพตัวเองมาพักโรงพยาบาล..... 😊 ฟ้าหลังฝนย่อมดีขึ้นเสมอ ทพ.สมชัย ผลอำไพสถิตย์ จึงได้จัดงานเลี้ยงให้กับเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่เหนื่อยกันมาตลอด 2 เดือนภายใต้ชื่องานว่า “ขอบใจจริงจริง”..... 😊 ขอแสดงความดีใจและชื่นชมกับคนดีศรีพระนั่งเกล้า ประจำปี 2554 ทั้ง 6 ท่าน ประกอบด้วย นพ.พงศกร สุขเกษม, พญ.สุนทรารณ วิฐสมานนท์, คุณฉลองศรี กฤษณะเศรษฐินิ, คุณชลสมร รุจิชัย, คุณนิรันดร์ ภิรมย์ฤทธิ์ และหน่วยงานอายุรกรรม 3 ก็ขอให้รักษาความดีนี้ตลอดไปเพราะความ



นพ.นิติวุฒิ คุณอรวรรณ

ดีไม่มีขายอยากได้ต้องทำดี นี่แหละคุณค่าที่มากกว่า การมองเห็น..... 😊 ขอบอกข่าวดี นพ.เอกราช เพิ่มศรี หายป่วยแล้ว กลับมาเป็นขวัญใจของคนไข้แล้วนะค่ะ..... 😊 โฉมใหม่กับห้องเจาะเลือด สวยเด่นด้วยมือของหัวหน้า คุณจริยา ผดุงพัฒน์โนม เห็นแล้วน่าเดินเข้าไปใช้บริการจริงๆ..... 😊 และในอีกไม่ช้าเราจะเห็นหน่วยงานซ่อมบำรุงเปลี่ยนแปลงด้วย งานเร็ว งานด่วน ทันใจ เรียกใช้ได้ ไข้ไหมคะ คุณเทอดศักดิ์ ชะม้าย..... 😊 ชมรมจริยธรรม เปลี่ยนโฉมใหม่หรือเปล่านั้นก็ต้องพิสูจน์ กับฝีมือของเลขาที่ชื่อ คุณวัฒนา กลิ่นกุล ขอเป็นกำลังใจให้ปฏิบัติงานอย่างเต็มที่นะค่ะ..... 😊 ก็หาภายในไม่มี ไม่เป็นไรเราทุกคนได้ออกกำลังกายด้วยการช่วยรอกกระสอบทราย ปีนหัวขोलให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทนี้ด้วยนะค่ะ นพ.พงศกร สุขเกษม..... 😊 มุ่งมั่นทำงานอย่างเต็มความสามารถและจากคำบอกเล่าและฝากชมการบริการของเจ้าหน้าที่ศูนย์เปเล คุณมนตรี วงษ์ยะลา (ก๊อฟ) ที่ให้บริการดี มีน้ำใจช่วยเหลือ ยิ้ม ไหว้ ไต่ถามครบสูตรงานบริการจริงๆ เจ้าค่ะ..... 😊 งานประชุมวิชาการครั้งที่ 9 ภายใต้ชื่องานว่า “9...ก้าวที่พอเพียง” ในปีนี้ เลื่อนเป็นวันที่ 18-19-20 มกราคม 2555 ที่ห้องประชุมชั้น 9 อาคารเกษภูบาลินทร์ ประธานจัดงานฝากบอกว่าวิทยากรที่เชิญมาแล้วแต่มีความสามารถ อาทิเช่น คุณตัน จากอิซตัน ที่สำคัญของมาแจกด้วย แถมชมการแสดงสุดอลังการ จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เรียกว่าพลาดไม่ได้จริงๆ 😊 ไม่มีวิกฤตการณ์ครั้งใดที่เราจะผ่านพ้นไปได้ ถ้าเราทุกคนในโรงพยาบาล รวมใจกันให้เป็นหนึ่งเดียว เพราะเรามีของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงปกปักรักษาโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า ซึ่งเป็นพระนามของท่าน และสุดท้ายก็ขอให้ทุกท่านมีความสุข และพักผ่อนด้วยการไปท่องเที่ยว ในช่วงปีใหม่ที่ยุดยวนนี้ ขอให้โชคดีปีมังกร 2555 ตลอดไปพบกันใหม่ในฉบับหน้าค่ะ.....

โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza(flu))

Happy Healthy

โดย : คุณยีนดี โพธิ์วาร



ไข้หวัดใหญ่และไข้หวัดต่างกันอย่างไร : ไข้หวัดใหญ่พบมากทุกอายุ โดยเฉพาะในเด็กจะพบมากเป็นพิเศษ แต่อัตราการตายมักพบในผู้ป่วยที่มีอายุมากกว่า 65 ปีหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคไต เป็นต้น การฉีดวัคซีนเป็นวิธีที่ป้องกันได้ผลมากที่สุด สามารถลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล ลดโรคแทรกซ้อน และลดการหยุดงาน ไข้หวัดเป็นการติดเชื้อไวรัสทำให้เกิดอาการน้ำมูกไหล มีไข้ไม่สูง สำหรับไข้หวัดใหญ่เป็นการติดเชื้อที่เรียกว่า influenza virus เป็นการติดเชื้อของระบบทางเดินหายใจซึ่งอาจจะลามลงไปปอด ผู้ป่วยจะมีอาการค่อนข้างเร็ว ไข้สูงกว่าไข้หวัด ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียอย่างฉับพลัน

การติดต่อ

1. เชื้อสามารถติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่ง โดยการหายใจ การรับน้ำมูกหรือเสมหะของผู้ป่วย โดยเชื้อจะผ่านเข้าทางเยื่อจมูก และปาก
2. การที่คนได้สัมผัสสิ่งที่เป็นเชื้อโรค เช่น ผ้าเช็ดหน้า ช้อน แก้วน้ำ การจูบ
3. การที่มือไปสัมผัสเชื้อแล้วขยี้ตาหรือเอาเข้าปาก

อาการของโรค

1. ไข้หวัดใหญ่ที่ไม่มีโรคแทรกซ้อน ระยะฟักตัว 1-4 วัน โดยเฉลี่ย 2 วัน
 - ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียอย่างฉับพลัน เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ปวดตามแขนขา ปวดข้อ ปวดรอบตา ไข้สูง 39-40 °C เจ็บคอและคอแดง มีน้ำมูกใสไหล ไอน้ำตามตัวจะร้อน แดง ตาแดง อาการอาเจียน หรือท้องเดิน ไข้เป็น 2-4 วันแล้วค่อยๆ ลดลงแต่อาการคัดจมูก และสับสนยังคงอยู่ โดยทั่วไปจะหายใน 1 สัปดาห์

2. สำหรับรายที่เป็นรุนแรงมักเกิดในผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรังอยู่ก่อน มักจะเกิดโรคแทรกซ้อนที่ระบบอื่นด้วย เช่น
 - อาจพบการอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บหน้าอก หรืออาการหัวใจวาย ผู้ป่วยจะเหนื่อยหอบ
 - ระบบประสาท พบเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และสมองอักเสบ ผู้ป่วยจะปวดศีรษะมาก และซึมลง
 - ระบบหายใจ มีหลอดลมอักเสบ และปอดบวม ผู้ป่วยจะแน่นหน้าอก และเหนื่อย
 - โดยทั่วไปไข้หวัดใหญ่มักจะหายในไม่กี่วัน แต่ก็มีผู้ป่วยบางรายมีอาการไอ และปวดตามตัวนาน 2 สัปดาห์ ส่วนผู้ที่เสียชีวิตมักเกิดจากปอดบวม และโรคหัวใจ หรือโรคที่ผู้ป่วยเป็นอยู่

ระยะติดต่อ

- ระยะเวลาที่ติดต่อกับคนอื่นคือ 1 วันก่อนเกิดอาการ ห้าวันหลังจากมีอาการ และในเด็กอาจจะแพร่เชื้อ 6 วันก่อนมีอาการ และแพร่เชื้อได้นาน 10 วัน

การรักษา

- ให้ออนพักไม่ควรออกกำลังกาย ดื่มน้ำ น้ำผลไม้ น้ำซุพ หรือ อาจดื่มน้ำเกลือแร่ร่วมด้วย แต่ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว เพราะจะทำให้ขาดเกลือแร่ได้ หรืออาจจะเตรียมโดยใช้น้ำข้าวใสเกลือและน้ำตาลก็ได้ การรักษาตามอาการและการประคบประคอง ลดไข้ด้วยยาลดไข้ เช่น paracetamol ไม่ควรให้ aspirin ในคนที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี เพราะอาจทำให้เกิด Reye syndrome ไม่ควรใช้ยาปฏิชีวนะ ถ้าเอนมากอาจจะซื้อ ยาแก้ไอรับประทาน สำหรับผู้ที่เจ็บคออาจใช้น้ำ 1 แก้วผสมกับเกลือ 1 ช้อนกัลลัวค แต่ห้ามดื่ม สำหรับท่านที่มีอาการคัดจมูกอาจจะใช้น้ำช่วย วิธีง่าย ๆ คือต้มน้ำร้อนแล้วให้นั่งหน้ากาน้ำ เอาผ้าคลุมศีรษะและสูดดมไอน้ำ อาจจะใส่ vick หรือ ชิงลงไปเพื่อบรรเทาอาการคัดจมูก อย่าสูดน้ำมูกแรงๆ เพราะจะทำให้เชื้อลุกลาม ให้ล้างมือบ่อยๆ เมื่อออกนอกบ้าน ในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อไข้หวัดใหญ่ให้หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์ จับลูกบิดประตู เป็นต้น เวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษชำระปิดปาก ช่วงที่มีการระบาดให้หลีกเลี่ยงจากที่สาธารณะ

การป้องกัน

- ล้างมือบ่อยๆ หลีกเลี่ยงการเอามือเข้าปากหรือขยี้ตา อย่าใช้ของส่วนตัวร่วมกับคนอื่น เช่น ผ้าเช็ดตัว แก้วน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิด เมื่อเวลาเจ็บป่วยให้พักที่บ้านเมื่อเวลาป่วยเวลาไอหรือจามให้ใช้ผ้าปิดปากและจมูก

สุภาพจิต

โดย : พญ.สุธิดา รวีเหลือง

เรื่องน้ำท่วมบ้าน.....แต่ไม่ท่วมใจ

เพราะว่าการที่เราปล่อยให้ตัวเองเครียดนาน
จะเจอกับคำถามที่ว่า....ความสุขอยู่ที่ไหน....

ระยะนี้คงหนีไม่พ้น เรื่อง น้ำท่วม หมอคิดว่าทุกคนได้เจอกับเรื่องนี้ไม่มากก็น้อย บางคนน้ำท่วมเข้าบ้านจนหมด เข้าชั้น 1 บางทีถึงชั้น 2 บางคนแค่หน้าบ้าน หรือบางคนไม่โดนเลยก็มีเป็นเรื่องที่หลายๆคนไม่คาดคิด หมอได้คุยกับหลายๆ คน มีคำพูดที่ใกล้เคียงกัน เช่น ประโยคที่ว่า

.....ไม่คิดว่ามันจะท่วมเยอะขนาดนี้นะหมอ.....

.....ไม่คิดว่าน้ำจะมาถึง.....

.....ในชีวิตไม่เคยเจอมาก่อนเลย.....

.....น้ำมันมาเร็วมาก เกือบของไม้ทัน

.....บางทีหียบอะไรก็ ไม่รู้ หียบมาก่อน.....

สิ่งเหล่านี้ถ้าใครได้เจอจะรู้เลยว่าความตกใจ ความเครียด ความเศร้า ความรู้สึกซ้อค เป็นความรู้สึกที่บรรยายไม่ถูก รู้แต่ว่าหมดแล้วเป็นอย่างไร จนบางทีไม่รู้จะทำอะไรหรืออย่างไรต่อไปดี สับสน งงไปทุกอย่าง ลืม ทำอะไรก็จำไม่ค่อยได้ อาการที่กล่าวมาเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้หลังจากเจอเหตุการณ์ร้ายๆ แต่มีประเด็นที่ว่า



เครียดมากแค่ไหนที่เราเรียกว่าผิดปกติ จากเหตุการณ์นี้ ถ้าใครเจอ ย่อมต้องเครียดแต่...มีแต่ณะคะ เครียดแต่พอดีที่ยังพอทำงานได้ กินข้าวได้พออร่อย นอนหลับได้ดี อารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลงมากไปจากเดิม หรือทำกิจวัตรต่างๆ ได้ดี ถ้าใช้ที่กล่าวมา ก็ยังปกติ แต่ถ้าไม่ใช่ ยังไงมาคุยกันเถอะคะ หมอๆ ยินดีพูดคุย มาปรับทุกข์กัน เพราะว่าการที่เราปล่อยให้ตัวเองเครียดนาน จะเจอกับคำถามที่ว่า.....ความสุขอยู่ที่ไหน.....อารมณ์ของหลายๆ คนจะเครียด ไม่มีความสุข เศร้า เบื่อ ไม่มีแรงทำงาน ซึ่งอาจมีผลต่อครอบครัวและที่สำคัญ คือ ลูกๆ เด็กๆ ที่เขายังไม่เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับพ่อหรือแม่ของเขา

การทำให้ตนเองมีความสุขให้มากขึ้น พยายามทำใจ เข้าใจและยอมรับ และพร้อม...สู้...คนอื่นทำได้ เราก็ต้องลองดู สิ่งที่เหมาะสมมาเป็นแนวทางที่ไม่ยากในการลองทำ ลองพยายามแล้วทุกท่านจะรู้เลยว่าแม้ว่าน้ำท่วมบ้าน แต่น้ำไม่มีทางท่วมใจแน่นอนค่ะ



เรื่องเล่างานบริการชุมชน

ชุมชนบท

โดย ยูพา (คนชุมชน)



ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่ 2555 ก็มาเยือน อายุของเราก็มากขึ้น ทำให้ผู้เขียนนึกถึงเหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ที่ผ่านมา ซึ่งหลายคนให้ความรู้สึกเหมือนฝันร้าย แต่ในความฝันร้ายนั้นก็พบกับสิ่งดีๆ ที่มีให้กันมากมาย ผู้เขียนประสบปัญหาน้ำท่วมบ้านต้องอพยพตนเองมาอยู่ที่โรงพยาบาล ทำให้นึกถึงความมีน้ำใจ เอื้ออาทรของหน่วยงานที่ให้ที่พักพิง นอกจากนั้นยังมีโครงการดีๆ เกิดขึ้นคือ การมีจิตอาสาไปช่วยล้างบ้านหลังน้ำลด สิ่งเหล่านี้หลายๆ หน่วยงานไม่มี แต่สำหรับโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า นับเป็นตัวอย่างที่ดี ต้องขอขอบคุณผู้บริหารและคณะทำงานทุกคน

การที่ผู้เขียนเป็นผู้ประสบภัยทำให้เข้าใจความรู้สึกของผู้ประสบภัยด้วยกัน บางคนเป็นผู้สูงอายุ บางคนมีโรคเรื้อรัง บางคนเป็นเด็ก บางคนเป็นวัยทำงาน

ต้องขาดรายได้ไม่มีงานทำ เสื้อผ้าไม่มี ออกจากบ้านมาได้แต่สิ่งที่ติดตัว และข้าวของสำคัญของอย่าง การที่ผู้เขียนได้เข้าไปช่วยเหลือด้านการเจ็บป่วยทั้งทางกาย และจิตใจของผู้ประสบภัย ณ ศูนย์พักพิงแห่งหนึ่ง ทำให้เข้าใจความรู้สึกของการสูญเสีย การไม่เหลืออะไรเลย บางคนทำใจได้ บางคนเครียดนอนไม่หลับ กังวลใจ บางคนโทษรัฐบาล บางคนโทษดินฟ้าอากาศ บางคนโทษมนุษย์ที่ตัดไม้ทำลายป่า บางคนมานั่งมองดูระดับน้ำทุกวัน ว่าเมื่อไหร่จะลดลง

สิ่งเหล่านี้ทำให้มองเห็นสังขรณ์ของชีวิต คนเรามาแต่ตัวสิ่งที่อยู่กับเราก็คือ ใจของเรา เราต้องรักษาใจเราไว้ให้ดีที่สุด และพยายามปรับตัว เพื่อต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ทั้งสิ่งแวดล้อมและอุปสรรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไป ในปี 2555 นี้คงต้องมีการวางแผนและเตรียมการเพื่อพบกับสิ่งใหม่ๆ อันอาจจะเกิดขึ้น ปีเก่าที่ผ่านมาคงจะเป็นบทเรียนที่ดี งานบริการชุมชนก็คงต้องปรับกลยุทธ์การทำงานเพื่อให้เข้าถึงประชาชนมากที่สุดเช่นเดียวกัน พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ของดีเมืองนนท์

โดย : ศณ-อง

สนามบินน้ำ ที่น้ำไม่เคยท่วม



ช่วงเดือนตุลาคม ถึง ธันวาคม 2554 ชาวนนทบุรีและจังหวัดใกล้เคียงกำลังประสบทุกข์อย่างหนัก แต่มีพื้นที่แห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี ได้รับการกล่าวขวัญอย่างมากที่ไม่ถูกน้ำท่วม ทั้งๆที่อยู่ใกล้แม่น้ำเจ้าพระยาไม่เกิน 200 เมตร สถานที่แห่งนั้นคือ ถนนสนามบินน้ำ จนมีคำพูดติดตลกกล่าวกันว่า สนามบินดอนเมืองตั้งอยู่ที่ตอนถูกน้ำท่วมถึงท้องเครื่องบิน แต่ถนนสนามบินน้ำฟังจากชื่อแล้วน่าจะอยู่กับน้ำแต่ไม่ถูกน้ำท่วม คำว่า “สนามบินน้ำ” เป็นคำที่ชาวบ้านทั่วไปได้ยินมานานแล้ว หลายคนแปลกใจว่า “สนามบินน้ำ” คืออะไร ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นสถานที่สำหรับเครื่องบิน แต่ทำไมต้องอยู่ในน้ำ บางคนเคยผ่านถนนสนามบินน้ำ พยายามมองหาสนามบินและเครื่องบินแต่ไม่พบสักลำ ถ้ามีใครก็ไม่มีใครตอบให้หายข้องใจได้

เครื่องบินเกิดขึ้นโดยการประดิษฐ์คิดค้น โดยพี่น้องตระกูลไรต์ชาวอเมริกัน ทำให้ความฝันของมนุษย์ที่จะบินได้เหมือนนกประสบความสำเร็จ เมื่อประมาณ 150 ปี ที่ผ่านมา เครื่องบินสมัยแรกๆการขึ้นลงบนพื้นดินยังไม่สุ่ปลอดภัย เมื่อมีการผลิตเชิงพาณิชย์มากขึ้น จึงทำเครื่องบินชนิดมีพู่กันติดที่ปีกเพื่อใช้ขึ้นลงในน้ำ เช่น แม่น้ำ หรือ ในทะเล เครื่องบินน้ำนิยมใช้กันมากในช่วงก่อนเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 (ก่อน พ.ศ.2484 หรือ ค.ศ.1941) มีสนามบินน้ำอยู่ทั่วไปทั่วโลก ประเทศไทยสมัยรัชกาลที่ 6 รัชกาลที่ 7 นำเครื่องบินมาใช้ในกิจการทหารและพลเรือน นับว่าทันสมัยไม่แพ้ประเทศที่เจริญแล้ว สนามบินดอนเมืองถูกสร้างแล้วแต่เป็นสนามบินเล็ก ใช้ในทางทหาร สนามบินน้ำแห่งแรกสร้าง

อยู่บริเวณท่าเรือคลองเตย และช่องนนทรี จังหวัดพระนคร เป็นสนามบินพาณิชย์ของสายการบินต่างประเทศ ได้แก่ KLM ของเนเธอร์แลนด์ P.A.A. ของอเมริกา และ BOAC ของอังกฤษ ต่อมาสนามบินน้ำได้ย้ายมาอยู่แม่น้ำเจ้าพระยา ที่ตำบลบางกระสอติดต่อกับตำบลท่าทราย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ใกล้กับที่ตั้งของกระทรวงพาณิชย์ในปัจจุบัน สนามบินน้ำจังหวัดนนทบุรีทำพิธีเปิดโดย จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในขณะนั้น เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ.2484 มีเครื่องบินน้ำ 2 ลำ มาลงเป็นปฐมฤกษ์ ผู้โดยสารเป็นชาวตะวันตกทั้ง 2 ลำ ที่ได้ปีกเครื่องบินน้ำมีพู่กันทั้ง 2 ข้าง เพื่อช่วยประคองลำตัวเครื่องให้ลอยน้ำและไม่เอียงพลิกคว่ำ และมีเรือมารับผู้โดยสารส่งขึ้นบกอีกทีหนึ่ง และต้องต่อพาหนะอื่นเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางอีกที เนื่องจากอยู่ในช่วงเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 และการบินได้พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การใช้เครื่องบินน้ำจึงลดความจำเป็นลงไป สนามบินน้ำใช้งานอยู่ประมาณ 7 เดือน จึงได้ปิดตัวลง เมื่อ พ.ศ.2485 อนุสรณ์สถานที่เหลือแห่งเดียวในขณะนี้คือ หอบังคับการการบิน ซึ่งปัจจุบันอยู่ในความดูแลปรับปรุง ซ่อมแซม และใช้งานของกรมพลอากาศทหารบก

ท่านที่สนใจประวัติศาสตร์สนามบินน้ำ ติดต่อขอเข้าศึกษาเยี่ยมชมสถานที่จริงได้ที่ บ้านพักข้าราชการกรมพลอากาศทหารบก หัวถนนสนามบินน้ำ ระหว่างชุมชนประตูทางเข้าวัดตำหนักใต้ และตลาดจิตเวช ญ ถนนสนามบินน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

ข้อมูล : ประวัติสนามบินน้ำ นนทบุรี โดย นายวิระโชติ ปั่นทอง



ปรัชญาหลังน้ำท่วม



น้ำท่วม !!! ผ่านไปแล้วก็จริง....แต่สิ่งที่ยังหลงเหลือก็คือประสบการณ์และความทรงจำที่สามารถนำมาเป็นบทเรียนกับตนเอง หรือไม่ก็เก็บไว้บอกเล่าเรื่องราวกาลครั้งหนึ่งของชีวิต ซึ่งเรายังหวังกันว่าคงไม่มีน้ำท่วม!!! ซ้ำรอยประวัติศาสตร์พร้อมกับทำลายสถิติ ปี 2554 เหตุการณ์น้ำท่วมทำให้ทั้งผู้ประสบภัย และหลายๆท่านคงได้มุมมองชีวิตที่มากขึ้น ตกผลึกได้อย่างเบ็ดเสร็จเสมือนบทเรียนที่ผ่านการรับรองหลักสูตรเรียบร้อยแล้ว จะมีเรื่องใดนั้นถ้าทุกคนนำมาร้อยเรียงเขียนรวมกันแล้วก็คงสามารถนำมาเขียนตำรา”ปรัชญาหลังน้ำท่วม” เล่มโต

น้ำท่วมสอนให้เราได้ว่า.... ความไม่ประมาทย่อมทำให้เกิดความเสียหายน้อยที่สุด ความจริงแล้วข่าวน้ำท่วมนั้นวิกฤตมาหลายจังหวัดก่อนถึงจุดเกิดเหตุ แต่เราขาดการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเองเพราะเราไปรับฟังข้อมูลเพียงเสี้ยวเดียว ทำให้เราคาดคะเนปริมาณน้ำผิดพลาด สุดท้ายก็ของไม่ทันเสียหายตกใจ.....ไม่เป็นไรต่อไปเราจะไม่ประมาท

น้ำท่วมสอนให้เราได้ว่า... การมีถ้วยชาม หรือของใช้ที่สวยงามใดๆก็ตามเราควรนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้เห็น ได้ชื่นชม อย่าเก็บไว้ในตู้โชว์ ห้องเก็บของ และสุดท้ายก็เสียหายไปกับสายน้ำ ทำความสะอาดไปก็เสียดายไป ของใช้บางชิ้นเราแทบไม่เคยเห็น ไม่เคยได้ใช้เลยด้วยซ้ำ ...ไม่เป็นไรต่อไปเราจะซื้อในสิ่งที่ชอบ พร้อมนำไปใช้อย่างรู้คุณค่าอย่างพอเพียง

น้ำท่วมสอนให้เราได้ว่า... ของใช้ต่างๆ หรือวัสดุชิ้นล่านั้นควรมีคุณสมบัติพิเศษเพิ่มขึ้นอีกประการคือ..ทนน้ำ เพราะอาจมีทางรอด ที่สำคัญควรมีน้อยชิ้นเลือกเฉพาะจำเป็นใช้สอยเท่านั้น ส่วนของที่นานๆใช้ คงต้องหาที่เก็บไว้ชั้นสอง หรือไว้บนที่สูงๆ.....ไม่เป็นไรต่อไปจะเตรียมพร้อมทุกสถานการณ์ถึงน้ำมาเราก็จัดการปัญหาได้รวดเร็ว ไร้ความกังวล

น้ำท่วมสอนให้เราได้ว่า... ไม่ว่าจะทุกข์เพียงใด คนไทยไม่ทิ้งกัน เริ่มจากเพื่อนบ้านหลังเหตุการณ์น้ำท่วม เรากลับได้ความรัก ความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งพากันมากขึ้น รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือจากทหาร หน่วยงานราชการ มูลนิธิ/อาสา กู้ภัย องค์กรเอกชน จิตอาสา และข้าวของที่ได้รับบริจาคทำให้เราได้รู้ว่ามียุคน่าคบมากเพียงไร รู้สึกปิติ มีกำลังใจ ที่ผ่านมาเราเป็นผู้ให้บริจาคความรู้สึก ณ ตอนใต้นั้นยังไม่เท่ากับตอนที่เราได้เป็นผู้รับบริจาคในครั้งนี้ขอขอบคุณสำหรับสิ่งดีๆที่ได้รับ...ไม่เป็นไรต่อไปในวันข้างหน้าที่เราลุกขึ้นได้ และเข้มแข็งขึ้นเราจะเป็นผู้ให้พร้อมส่งต่อความช่วยเหลืออย่างไม่รู้จัก

เชื่อว่าผู้อ่านคงมีเรื่องราวอีกหลายประการ หลากหลายแง่มุม ซึ่งก็ขอให้นำมาต่อยอด มีโอกาสก็สามารถนำมาถ่ายทอดแบ่งปันกัน ท้ายนี้ก็ขอให้ทุกช่อกภัยจงผ่านไปเหมือนสายน้ำไม่มีวันได้หวนกลับมาทำร้ายกันอีก พร้อมกับจดจำแต่สิ่งดีๆ ที่สามารถนำมาเป็นพลังบวกในการขับเคลื่อนชีวิตกันต่อไป

บริการนำรู้

บริการดี : ห้องตรวจคัดกรองมะเร็ง

ห้องตรวจคัดกรองมะเร็งและข้อ ได้พัฒนาระบบบริการโดยใช้หลัก "TCSE" ซึ่งได้แก่

T = Time การระบุเวลา ได้แก่

- นัดผู้ป่วยแบ่งตามช่วงเวลา (08.30-10.30 น. นัด 30 ราย นอกจากนั้นนัดหลัง 10.30 น.)
- แยกกลุ่มผู้ป่วยให้มาตรวจตามช่วงเวลา ตามเบอร์คิว 20 ราย ต่อ 1 ชม.
เช่น 09.00-10.00 น. คิว 1-20 เป็นต้น

C = Color สีของเบอร์ค่าตรวจใช้แนบกับเวชระเบียนจำแนกแพทย์ผู้ตรวจ

S = Screen เพิ่มจุดคัดกรอง ซักประวัติ วัดความดันโลหิต

E = Electronic Queue ติดตั้งระบบเรียกคิวตรวจอัตโนมัติ



หลังจากการพัฒนาปรับปรุงบริการ พบว่า เวลาให้บริการจากเดิม เฉลี่ย 60 นาที ลดลง เป็น 30 นาที นอกจากนี้ยังพบว่าจากเดิม ความพึงพอใจ 74.53% (ปี 2553) เพิ่มขึ้น 76.56% (ปี 2554) สรุปคือผู้ป่วยรับบริการเร็วขึ้น ระดับความพึงพอใจ เพิ่มขึ้น จึงเป็นการพัฒนาระบบบริการที่น่าชื่นชมยิ่งนัก

ห้องตรวจคัดกรองมะเร็งและข้อ มีกำหนดการให้บริการ ดังนี้

เวลาราชการ			คลินิกนอกเวลา (รับเฉพาะนัด)
วัน	09.00 – 12.00 น.	13.00 – 16.00 น.	16.00-18.00 น.
จันทร์	พ.ติเรก, พ.ศุภวิทย์, พ.ปรีชา, พ.วิชัย	แพทย์เวร	พ.อรรถพร, พ.วิชัย
อังคาร	พ.นันทวัฒน์, พ.กัลย์, พ.อรรถพร, พ.พัฒนพงษ์	แพทย์เวร	พ.นันทวัฒน์
พุธ	พ.สถาพร, พ.วิชัย, พ.นันทวัฒน์	แพทย์เวร	พ.ติเรก, พ.ปรีชา
พฤหัสบดี	พ.กัลย์, พ.อรรถพร, พ.อรรถพล, พ.พัฒนพงษ์	แพทย์เวร	พ.กัลย์, พ.อรรถพล
ศุกร์	พ.ติเรก, พ.ปรีชา, พ.สถาพร, พ.นันทวัฒน์	แพทย์เวร	-

หมายเหตุ เป็นกำหนดการทั่วไป อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้
ต้องสอบถามเพิ่มเติม ติดต่อสอบถามที่ 02-528-4567 ต่อ 1110

เบญจมาศ

โดย เทศสยาม บุญมาลิก

วังน้ำเขียว



ข่าวคราวช่วงนี้ มีแต่บ้านน้ำท่วม น้ำจะแห้งเมื่อไร น่าเห็นใจพี่น้องทุกท่านขอเป็นกำลังใจให้สู้ๆ นะครับ ประกอบข่าวการเพิกถอนรีสอร์ทที่บุกรุกป่าแถววังน้ำเขียว แถมเดินขบวนปิดถนนวังน้ำเขียว-ปราจีน ทำเอาการท่องเที่ยวชบเซาไปเลย แล้วตอนนี้โปรแกรมสำคัญของพวกเราหลายคนก็มีขอมบ้านกัน ขนาดใหญ่ แต่ถ้าใครพอจะไปได้ใกล้ๆ ก็มีหลายที่ และช่วงนี้นักท่องเที่ยวก็ไม่เยอะ แม้เป็นวันหยุดติดกัน 3 วัน ผมขับรถออกแต่เช้าวันศุกร์ที่ 9 ธันวาคม ขึ้นทางด่วน เข้ามอเตอร์เวย์ออกฉะเชิงเทรา กบินทร์บุรี จุดหมายปลายทางอุทยานแห่งชาติทับลาน วังน้ำเขียว เรามาถึงกันสายๆ เปิดกระจกรถสัมผัสได้ถึงสายลมเย็นที่มากกระทบใบหน้า เราแวะไปชิมน้ำองุ่นที่ Vinlen Farm ก่อนกลับมาชิมสเต็กที่ลาตัมปาด เป็นร้านกาแฟน่ารักๆ อาหารและเค้กรออร่อยมาก ถ้ามาแถวนี้อย่าลืมแวะนะครับ เราขับรถมาแวะที่ตลาดสวนหอมเพื่อซื้อเสบียงพอสมควร ก่อนเข้าอุทยานแห่งชาติทับลานที่ 13 น้ำตกสวนหอม เราลองติดต่อบ้านพักของอุทยาน บังเอิญว่างอยู่ 1 หลัง เลยไม่ต้องกางเต็นท์ที่เตรียมมา บรรยากาศสงบ มีลานกางเต็นท์เป็นเนินลาด บริเวณรอบๆ ลาดลงไปเป็นหุบเขา และมีบ้านพักสัก 6-7 หลัง ก่อนเข้าพักเราไปเที่ยวน้ำตกสวนหอม ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากที่พัก เป็นน้ำตกขนาดเล็ก เราชมน้ำตกและพักพอหายเหนื่อยจึงกลับมาที่บ้านพัก มื้อนี้เราคงต้องลงมือทำกินเองกับเสบียงที่เตรียมมา อากาศเย็นลงเรื่อยๆ ตาม พระอาทิตย์ที่กำลังลับขอบฟ้า สายลมที่พัดเอื่อยๆ เมื่อตอนเย็นตอนนี้ดูท่าจะแรงขึ้น

เรื่อยๆ ทำเอาอยู่นอกบ้านพักกันไม่ไหว ต้องกลับเข้าบ้านพักกันหมด

ยามเช้าอากาศเย็นสบายๆ คุยกับเจ้าหน้าที่อุทยาน เขาว่าอากาศเริ่มเย็นมา 2-3 วันแล้ว ตอนสายเราเดินทางไป ผาเก็บตะวันเลยจากที่พักไม่ไกลนัก สองข้างทางเขาก็เต็มไปด้วยรีสอร์ทผ่านสวนลุงไกรที่ปลูกผักปลอดสาร(ออกที่วิบ้อย)จนถึงผาเก็บตะวัน เราไปปลูกต้นไม้ด้วยวิธีการยิงหนังสติ๊กมีเมล็ดมะค่าโมงเป็นลูกกระสุน ช่วงนี้อุทยานปรับพื้นที่ดูกว้างขวางขึ้น กลับออกมาปากทางซอยหมู่บ้านสามัคคี เป็นแหล่งซื้อปิ้งสินค้าพื้นบ้าน ผักสดต่างๆ สารพัดเห็ด อนุรักษ์และผลิตภัณฑ์จากอนุรักษ์ พุดทรานนมสดอร่อยมาก เราเดินทางต่อไปเส้นทางเขาแผงม้าแวะกินกาแฟที่ไร่สุชาดา และเลยไปชมงาน Flora Park (ปีที่แล้วใช้ชื่องาน Flora Fantacia) กำหนดเปิดงานวันที่ 17 ธันวาคม แต่ก็เข้าชมได้บริเวณด้านหน้า มีกระทิงชนเป็นหญ้าเขียวตัวใหญ่มาก เดินชมเข้าไปถึงร้านกาแฟ ต่อไปจะเป็นชมประตูดอกไม้ทางเข้าสวนในซึ่งปิดอยู่ คิดว่า ใครได้ไปดูเต็มคงสวยมาก เส้นทางนี้ผมชอบขับรถเล่นมากจะไปออกทางขึ้นเขาใหญ่ ปากช่องได้

หวังว่า วังน้ำเขียว ยังอยู่ในใจใครหลายๆ คนที่อยากไป ระยะทางไม่ไกลนัก อากาศเย็นสบาย อาหารการกินสมบูรณ์ คิดว่าเป็นอีกแหล่งหนึ่งที่น่าสนใจในตอนนี้ ถ้าคิดโปรแกรมไม่ออกก็ลองไปเที่ยวดูนะครับ

ธรรมนำรู้

หลวงปู่พระราชพรหมยาน (พระมหาวิระ ถาวร)

เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจคน

ถ้าหากว่าจะกล่าวกันไปอีกทีว่า ถ้าบุคคลใดก็ดี ถ้าจะยึดน้ำใจคนเข้าไว้ คนทั้งประเทศจะรักกันได้ จะมีความสุขได้ ก็ต้องอาศัยสังคหวัตถุทั้ง 4 ประการ คือ

1. ทาน การให้ การให้นี้เชื่อว่าเป็นเครื่องโยงใจให้สร้างความรักให้เกิดขึ้น
2. ปิยวาจา วาจาอ่อนหวาน วาจาเป็นที่รักสำหรับคนผู้รับฟัง
3. อัถลจรรยา ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น
4. สมาปัตตตา ไม่ถือตัว ไม่ถือตน

อุปายนธรรม

และอีกประการหนึ่ง ถ้าบุคคลผู้เป็นผู้ใหญ่จะนั่งอยู่ในหัวใจคนได้ นอกจากพรหมวิหาร 4 ประการแล้ว องค์สมเด็จพระประทีปแก้วก็ตรัสว่า ต้องอาศัย อุปายนธรรม คำว่า อุปายนธรรม หมายความว่า การอ่อนน้อม หมายถึง การถ่อมตน ถ้าเป็นผู้ใหญ่ก็ถ่อมตนลงให้ต่ำเพื่อเป็นการปรานีแก่เด็ก ถ้าเด็กเห็นผู้ใหญ่ถ่อมลงมาหาเรา ก็จึงถ่อมต่อไปเป็นการแสดงความเคารพสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงกล่าวว่า อุปายนธรรม การถ่อมตัว ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความรัก และการถ่อมตัวย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขในมวลชนผู้พบเห็น

การถ่อมตัว ไม่ถือตัว ไม่ถือตน ไม่ถือว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราเลวกว่าเขา ถือว่าคนทุกคนในเขตประเทศไทยเป็นมิตรที่ดีของเราทั้งหมด เราเป็นที่เพื่อน้องกัน เรารักกัน เราสายเลือดอันเดียวกัน มีอะไรพอจะช่วยกันได้เราก็ให้กันด้วยกำลังของวัตถุ ถ้าหากว่ากำลังของวัตถุไม่มี ก็ใช้วาจาเป็นที่รักเป็นเครื่องช่วยปลอบประโลมใจ หรือว่าถ้าสามารถจะช่วยด้วยกำลังกายได้ก็เป็นการดี





โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า

206 ถนนนนทบุรี 1 ตำบลบางกระสอ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
ที่ นบ 0027.202/พิเศษ

ชำระฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 27/2535
ปทจ.นนทบุรี

คณะทำงาน



- | | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|-------------|
| 1. นายพิทยา | ว่าพัฒนางค์ | 10.นางยุพา | สุทธิมันัส |
| 2. นายวัชรินทร์ | จันทร์เสมอ | 11.นางสุนันต์ | บัญชาเทวกุล |
| 3. นายพงษ์สรร | สุวรรณ | 12.นางยินดี | โพธิ์ร |
| 4. นายสินชัย | แวนไวศาสตร์ | 13.นางวรัญญา | ชาวเหลือ |
| 5. นางสาวกัญญา | กุลชลลักษ์มี | 14.นายเทศสยาม | บุญยมลิก |
| 6. นายสมพงษ์ | ชัยโอภาณนท์ | 15.นางสาวสมพร | เหว่าไ |
| 7. นางสาวสุพงมาลย์ | กิจฉวี | 16.นายทิวพล | วงศ์แป้น |
| 8. นางประดับ | ทองใส | 17.นางอรพรรณ | เกื้อสุวรรณ |
| 9. นางอรทัย | ปึงวงศานุรักษ์ | 18.นางสาวกาญจนา | มีลาภา |
| | | 19.นางเบญจมาศ | ลงวุฒิ |

สำนักงาน

ห้องสมุดโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร 02-5278047

พิมพ์ที่

สวัสดิการพิมพ์ โทร 02-525-2155